

## Temat lekcji 1 : Ćwiczenia ze skakanką.



### Jak trenować na skakance?

**Trening na skakance** jest bardzo prosty. Wymaga niewiele miejsca oraz daje świetne rezultaty. Za ledwie pół godziny intensywnego skakania jest w stanie spalić od 300 do 400 kcal. To tyle co dostarcza nam jeden pączek.

Na początku jednak należy nauczyć się od nowa jak skakać. Siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej powoduje spadek koordynacji ruchowej. Nawet osoby wytrenowane mają początkowo problemy ze skakaniem. Koordynacja ręka-noga jest stosunkowo trudna. Dopóki się jej nie nauczymy. Wtedy staje się bardzo prosta, wręcz dziecinnie łatwa. Skakanie na skakance polega na obracaniu jej za pomocą naszych nadgarstków i przedramion wokół naszego ciała. Gdy znajduje się przed nami musimy wyczuć moment, aby podskoczyć, tak by skakanka przeszła swobodnie pod naszymi stopami.

Na starcie polecam skakać obunóż, wolno, przed lustrem. Z czasem można zacząć wykonywać bardziej skomplikowane wersje, takie jak skakanie z nogi na nogę, jednonóż, krzyżakiem czy wykonując skip.

### Efekty treningu na skakance

Skakanie na skakance wpływa bardzo pozytywnie na nasz metabolizm. Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej oraz jest dużym wydatkiem energetycznym.

Ćwiczenia na skakance wpływają zatem na przyspieszenie tętna, poprawę pracy serca oraz spalanie tkanki tłuszczowej. Można na niej wykonywać także interwały, co przyczyni się do powstania tak zwanego długu tlenowego i przyspieszenia metabolizmu nawet na 72 godziny po zakończonym wysiłku. Skakanie wpływa na wygląd łydek oraz ud, które są zmuszone do ciągłej pracy.

Skakanie wpływa również na wygląd i jędrność ramion, którymi obracamy skakankę.

Kolejnym plusem skakanki jest także poprawa koordynacji i wzmocnienie stawów. Nasze ciało dzięki niej stanie się bardziej gibkie i elastyczniejsze.

Jak ćwiczyć na skakance żeby schudnąć?

Najlepiej jest skakać codziennie. Osoby początkujące mogą zacząć od 10 minut. Osoby bardziej zaawansowane powinny dochodzić do 30 minut dziennie.

Linki w skakankach mogą być wykonane ze sznurka, rzemienia, metalowej linki lub tworzywa PCV. Na co dzień polecam tą ostatnią. Jest wytrzymała, łatwa w użyciu oraz się nie niszczy zbyt szybko. Warto powiedzieć jeszcze w jaki sposób dobrać długość skakanki. Większość pozwala na regulację poprzez odcięcie kawałka linki.

#### **Długość jaką powinniśmy zachować mierzymy w następujący sposób:**

- **Stajemy obu nóg na środku skakanki;**
- **Chwytny rączki, które powinny znajdować się na wysokości dolnej części naszej klatki piersiowej trzymane w ugiętych pod kątem 90 stopni ramionach;**
- **Nadmiar linki jaki nam pozostaje odcinamy.**

#### **Kilka rad żeby skakać skutecznie**

- Pierwszą ważną rzeczą, na którą musimy zwrócić uwagę jest obuwie. Podczas skakania potrzebujemy amortyzacji. Z tego względu dobrze jest wykorzystać buty biegowe. Będą one idealne do treningu na skakance.
- Ważne jest również ubranie, które nie powinno krępować ruchów i odprowadzać wilgoć. Sprawdź się wszelkiego rodzaju koszulki sportowe oraz termo aktywne.
- Podczas skakania bardzo ważna jest technika. Istnieje wprawdzie wiele sposobów użycia skakanki, lecz każdy z nich oparty jest na zachowaniu luźnego ciała. Ręce znajdują się blisko, pracujemy głównie nadgarstkami w celu obracania skakanki. Nigdy nie usztywniamy kolan.
- Regularność to coś co stanowi podstawę wszystkich działań, jeśli chcemy aby przyniosły one efekty. Jeśli nie jesteśmy w stanie skakać codziennie, to róbmy to na przykład co drugi dzień, lub po prostu 3 razy w tygodniu.

Przykładowy trening ze skakanką:

<https://www.youtube.com/watch?v=UkgeLia0goE>

Dziękuję za uwagę . Życzę owocnych ćwiczeń☺

## Temat lekcji 2: Trening obwodowy z obciążeniem własnego ciała

Wybierając zestaw ćwiczeń dla siebie, należy kierować się indywidualnymi predyspozycjami. Są jednak treningi pozwalające na wytrenowanie w sobie każdej partii ciała zalicza się do nich trening obwodowy. Jeżeli zależy Tobie na szybkich efektach to idealnie trafiłeś. Dzięki regularnym ćwiczeniom osiągniesz zamierzony cel. Trening obwodowy polega na wyborze przez nas ćwiczeń i ułożeniu ich w obwód.

### Czym jest trening obwodowy?

Trening obwodowy to nieco inny sposób na zrzucenie zbędnych kilogramów i wypracowanie pięknej sylwetki. Tutaj za ciężar obieramy własne ciało. Na tym skupia się trening obwodowy. Praktycznie wszystkie mięśnie są zaangażowane w trening, klatka piersiowa, plecy, barki, biceps, triceps, pośladki, brzuch oraz nogi. Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim i bez przerw. Czas przerwy wyznacza nam zmiana pozycji i ustawianie się do wykonania kolejnego ćwiczenia.

Trening musi być krótki, ale intensywny. Odpocząć można dopiero po zakończeniu obwodu, gdyż wówczas jest skuteczniejszy. Indywidualnie lub z pomocą trenera wybieramy około 8-15 ćwiczeń, które będziemy wykonywać w liczbie 10-15 powtórzeń trwających około minuty.

Rozgrzewka to klucz do każdego treningu. Odpowiednio rozgrzane ciało pomaga uniknąć kontuzji i naciągnięć. Na początku powinniśmy rozgrzewać górne partie ciała i stopniowo schodzić w dół.

- Zanim zaczniemy trening obwodowy musimy wybrać kilka ćwiczeń na poszczególne partie ciała. Nie powinniśmy żadnej pomijać, gdyż celem treningu jest oddziaływanie na całe ciało. Średnia ilość ćwiczeń może wynosić od 6 do 9. Kolejne ćwiczenia muszą złożyć się w obwód.
- Do ćwiczeń wystarczy nam ciężar własnego ciała, ale można połączyć je ze sprzętem.
- Najlepiej wykonywać każde ćwiczenie po około 10-12 powtórzeń i płynnie przechodzić do następnego.
- Zestaw ćwiczeń może składać się w kilka obwodów. Każdy kolejny zaczynamy od początku.
- Z każdym tygodniem warto podnosić poprzeczkę w postaci zwiększenia ilości powtórzeń w ćwiczeniu, liczby ćwiczeń w obwodzie, a nawet samych obwodów.

Nie pozwólmy, aby nasze mięśnie przyzwyczały się do jednego rodzaju ruchu.

Kolejność ćwiczeń również ma znaczenie. Jedna partia ciała stanowi rozgrzewkę dla wysiłku kolejnej.

Między partiami trzeba uzupełniać ubytki wody w organizmie.

Na przykładowy trening obwodowy mogą składać się następujące ćwiczenia na macie (z **wykorzystaniem tylko własnego ciała**):

- unoszenie tydek leżąc na plecach 15-20
- przysiady na obu nogach 12-15
- pompki na płasko z udziałem klatki piersiowej 12-15
- pompki z nogami na podwyższeniu oprócz klatki angażujemy też barki 12-15
- spięcia brzucha leżąc 10-12
- skłony w leżeniu płasko 12-15

**Oprócz własnego ciała w domu możemy wykorzystać jeszcze drążek lub ciężarki.**

- uginanie kolan wisząc na drążku 12-15
- naprzemienne unoszenie ramion w przód z ciężarkami 8-10
- wykroki z ciężarkami 12-15

Ćwiczenia powinny być wykonywane co drugi dzień, aby dać możliwość regeneracji dla naszych mięśni.

Dziękuję za uwagę. Pozdrawiam serdecznie☺