

Совет выходного дня: скиппинг, или 5 поводов приобрести скакалку



Термин скиппинг, или роуп-скиппинг пришел к нам из английского языка. Skipping, rope-skipping – это упражнения, которые выполняются при помощи прыжков через скакалку. Сегодня прыжки на скакалке являются одним из популярных видов спорта в мире. Скиппинг включает в себя прыжки на одной или двух ногах, а также различные акробатические трюки.

В России этот вид спорта начал развиваться с начала 90-х годов. В октябре 2019 года скиппинг был зачислен во Всероссийский реестр видов спорта. Международный день скиппинга отмечается 19 декабря.

Занятия со скакалкой улучшают физическую форму и оказывают положительное влияние на здоровье. Они улучшает координацию движений, силу и гибкость. Кроме того, этот вид спорта поднимает настроение.

Упражнения с обычной скакалкой могут стать альтернативой тренировкам в зале, бегу или плаванию. Прыжки можно использовать как разминку или полноценную кардиотренировку. Для получения результата достаточно уделять упражнениям на скакалке всего 15 - 20 минут в день. Заниматься со скакалкой может каждый. Это доступно, просто и недорого, к тому же снаряд не занимает много места для хранения. Тренироваться можно практически, где угодно: дома, в зале, парке или дворе.

Скакалки для прыжков бывают разных видов:

обычная резиновая (самая дешевая);

скоростная (с ней можно делать двойные прыжки);

с утяжеленными ручками (увеличивать нагрузку на руки).

Чтобы научиться навыкам прыжка через скакалку, необходимо правильно подобрать ее длину. Длина скакалки зависит от роста человека.

Вот несколько способов, как подобрать ее:

Сложите скакалку вдвое и возьмите за середину троса. Вытяните руку параллельно полу. Ручки скакалки должны касаться пола, но не лежать на нем.

Наступите на середину троса и потяните вверх. Если ручки касаются ваших плеч или немного не достают до них, значит, длина вам подходит.

При малой длине скакалки, не удастся с легкостью прыгать через нее. При большой длине - скакалка запутывается и получается нечеткое ее вращение.

Прыжки на скакалке - не только детская забава, но и серьезная тренировка. Прыжки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают обмен веществ, помогают в борьбе с лишним весом, развивают легкие, укрепляют опорно-двигательный аппарат.



Каждый прыжок — это вертикальная нагрузка на организм, которую мы в обычной жизни не испытываем. Это также отличная профилактика остеопороза. Спортсмены после травм включают прыжки на скакалке в программу реабилитации, потому что так быстрее уплотняется костная ткань и нарастает мышечная. Проведенные исследования показали, что занятия со скакалкой 3-4 раза в неделю снижают потери костной ткани в позвоночнике и запястьях.

Если вы раньше не занимались спортом, начните с простых и коротких тренировок. Для начала прыгайте на двух ногах, и мягко приземляйтесь на стопы. Руки согните в локтях, вращайте только кистями. Спину держите прямо и смотрите перед собой. Не подпрыгивайте высоко. Достаточно отрывать ноги от земли на столько, чтобы могла проходить веревка от скакалки.

Тренируйтесь в комфортном для себя темпе. Смысл тренировки не в том, чтобы выложиться до предела в первый раз занятий, а в том, чтобы постепенно увеличивать нагрузку.

Новичкам нужно запомнить несколько правил при занятиях со скакалкой:

нет необходимости высоко подпрыгивать - достаточно, чтобы скакалка могла пройти под ногами;

не нужно расставлять широко руки - крутите скакалку только кистями;

держите спину ровной - так прыгать будет легче.

Посоветуйтесь с врачом перед началом тренировок.

Если врач разрешил тренировки, начинайте с двух-трех минут занятий и следите за ощущениями. Увеличивайте темп и время тренировок постепенно. Тренируйтесь правильно и получайте от прыжков на скакалке только пользу и удовольствие!

Когда освоите базовые прыжки, усложняйте технику прыжков. Прыгайте на одной ноге, имитируйте бег, делайте вращения скакалки назад, прыгайте, перекрещивая ее, делайте ногами «ножницы», прыгайте с выбросом ног вперед и с захлестом голени.

Когда скакалка противопоказана или частично ограничена?

Остеопороз. Прыжки полезны для профилактики. Но если костная ткань уже истощена, тренировки только навредят.

Избыточный вес (ожирение второй и третьей степени). Интенсивные аэробные нагрузки при весе больше 100 кг вообще противопоказаны. Они вредят сердцу и суставам.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой. Прыжки увеличивают частоту сердцебиений. Можно «допрыгаться» до тахикардии или до гипертонического криза.

Болезни позвоночника и суставов (сколиоз 3 степени, межпозвоночные грыжи).

Нарушения зрения. Физическая активность вызывает повышение внутриглазного давления.

Оптимального времени для прыжков на скакалке нет, все зависит от вашей физической формы, веса и целей. Если ваша цель активное снижение веса - будьте готовы к регулярной работе и продолжительным тренировкам.

Рекомендуется проводить занятия через день, чтобы организм успевал восстановиться. Для эффективного сжигания калорий рекомендуется заниматься не менее получаса, так как в первую очередь «сгорают» углеводы, а затем начинают разрушаться жиры.

Какие есть упражнения со скакалкой можно делать для поддержания формы и снижения веса?

Обычные прыжки. Они просты и эффективны. Прогоняйте скакалку под ногами, выполняя обычные прыжки. Это упражнение для всего тела, включая ноги, руки и сердечно-сосудистую систему.

Прыжки на одной ноге. Попробуйте прыгать, оставляя одну ногу на земле и поднимая другую вверх. Это упражнение укрепляет мышцы бедер, ягодиц и улучшает координацию.

Прыжки-ножницы. По очереди в прыжке переставляйте вперед то левую, то правую ноги. Получается подобие ходьбы на месте. Это упражнение глубже задействует мышцы бедер и ягодиц, а также развивает гибкость.

Прыжки с поднятием коленей. Прыгайте, поднимая колени как можно выше. Это упражнение работает над мышцами брюшного пресса, ног и улучшает выносливость.

Прыжки на скакалке являются эффективней многих упражнений для улучшения физической формы. Если вы хотите быть красивыми, сильными, а главное - здоровыми, то действуйте. Все в ваших ногах!

