



Тренировка со скакалкой

Любите энергичные, но простые тренировки? Упражнения со скакалкой для вас!

Для того, чтобы эффективно снизить вес и быть в тонусе, необходимо заниматься физическими нагрузками. Потребность в тренировках особенно актуальна сегодня, когда работа большинства из нас связана с нахождением в офисе, то есть с сидячим образом жизни. На самом деле физическая активность – вещь азартная. От нее вы можете получать не только пользу, но и удовольствие. Главное найти то, что придется по душе именно вам. Сегодня рассказываем о тренировках со скакалкой. Вдруг, это то самое.

Преимущества

У тренировок со скакалкой множество преимуществ. Во-первых, прыжки на скакалке относятся к **аэробным упражнениям**. Аэробика в целом положительно влияет на комплексное оздоровление организма: тренируются сердечно-сосудистая и

дыхательная системы, повышается выносливость. При данном виде физической активности задействуются все мышцы организма, поэтому не возникает риска «перекачать» какую-то одну. За 60 минут занятий аэробикой, в том числе и тренировкой со скакалкой, человек в среднем теряет около 800 калорий! Таким образом, аэробные упражнения являются отличным способом избавления от жировой массы тела.



Во-вторых, прыжки на скакалках подходят **для любого уровня физической подготовки**, возраста и пола. Поэтому если у вас нет серьезных проблем со здоровьем, не теряйте времени, прыгайте! И вы будете чувствовать себя еще лучше. Доказано, что при прыжках в организме человека повышается уровень **эндорфина**, что поднимает настроение.

Еще одним неоспоримым плюсом занятий со скакалкой является то, что данный «тренажер» стоит совсем недорого. Его сможет позволить себе каждый! И отговорки, что вам не хватает времени на тренировки не принимаются. Для того, чтобы прыгать со скакалкой не обязательно идти в фитнес-клуб, тратя время на дорогу. Вы можете **заниматься со скакалкой дома или на улице.**

Конкретная польза

Конкретная польза от тренировок со скакалкой заключается в том, что это один из немногих видов упражнений, действенных в борьбе с целлюлитом. Как скакалка

борется с целлюлитом? Когда мышцы ваших ног находятся в тонусе, то образование жировых клеток и их отложение под кожей существенно замедляется. Более того, занятия на скакалке снабжают мышцы кислородом, благодаря чему целлюлит и начинает «разрушаться».

Усилить данный эффект поможет Смягчающий гель для тела линии HERBAL ALOE от Herbalife. Входящие в его состав масло карите повышает эластичность кожи, а морская соль стимулирует процесс ее регенерации.

Получить больше информации от экспертов Herbalife, а также заказать продукцию вы можете, заполнив форму ниже:

Важно помнить

Для тех, кто решил заняться тренировками со скакалкой, важно учитывать следующее:

- Скакалка должна быть по росту

Скакалка должна подходить вам по росту. Для того, чтобы выбрать правильную длину, сложите скакалку пополам и расположите ручки на уровне подмышек. Сгиб скакалки должен доставать до пола. Например, для среднего роста женщин (от 150 до 175 см) подойдет скакалка длиной от 210 до 250 см.

- Обтягивающая одежда

Заниматься следует в обтягивающей спортивной одежде, не мешающей прыжкам.

- Обувь

Предпочтительнее приобрести спортивную обувь, предназначенную для бега. Она будет способствовать амортизации при прыжках.

Упражнения

В заключение статьи хотим поделиться с вами подборкой эффективных упражнений со скакалкой.

Важно помнить, что перед любой тренировкой необходимо провести разминку, чтобы разогреть мышцы.

1. Для укрепления мышц ног.

Прыгайте через скакалку, высоко поднимая колени, так долго, как только можете. В первый раз это будет трудно. Но если вы не сдадитесь в самом начале, со временем ваши мышцы привыкнут, и занятие начнет приносить удовольствие.

2. Для сжигания жировой массы.

Для сжигания жировой массы тела особенно результативными считаются прыжки с перекрещиванием скакалки. По своему эффекту для организма данное упражнение сопоставимо с бегом.

3. Для координации и выносливости.

Тем, кто хочет улучшить координацию и выносливость, советуем прыжки с чередованием вперед/назад. Опять же, сперва это упражнение будет вызывать трудности, но, как известно, начинать всегда тяжело.

И, конечно, помните о том, что какой бы вид физической активности вы не выбрали, самое главное в тренировках – их регулярность.