

Švihadlo pro kondici

.. text: BOB ALDRIDGE

.. foto: CORY SORENSEN

Jednoduchý, ale intenzivní trénink se švihadlem pomůže i při tvarování těla jak žen tak i mužů.

Vzpomenete si vůbec, kdy jste naposled skákali přes švihadlo? Ať již se jednalo o trénink nebo hru – pravděpodobně oboje – hlavním účelem byl asi radostný pocit. Dobrou novinkou pro vás je skutečnost, že skákání přes švihadlo je vynikající cesta pro každého, kdo chce absolvovat účinný trénink bez ohledu na formu a úroveň kondice. Skákání přes švihadlo je i vynikající způsob jak spálit velké množství kalorií: zhruba 200 za 15minutovou tréninkovou jednotku. Dalšími přednostmi jsou: zlepšení kardiovaskulární kondice, zlepšení rovnováhy a koordinace, posílení svalů a kostí, větší tempo a síla, technicky jednoduché, příjemné a laciné. Je to skvělá věc pro všechny sportovce, pro muže i ženy.



Základní technika skákání

Třebaže budete skákat stejně ať jste začátečnice nebo pokročilá, bude časový rozsah skákání odlišný. Instrukce pro základní techniku jsou následující:

» Stůjte ve stoji spatném s lehce pokrčenými koleny.

- » Uvolněte paže po stranách a rukojeti švihadel lehce svírejte v každé ruce.
- » Poskoky provádějte velmi nízko nad zemí.
- » Pohyb provádějte točením rukou v zápěstí, lokty držte těsně po stranách těla.
- » Na jedno otočení švihadla jednou přeskočte.

