



Program skákání přes švihadlo

Skákání přes švihadlo představuje opravdu vysilující činnost a důkladně zatěžuje kardiovaskulární systém. Je to ovšem i aktivita, která zvyšuje hustotu kostí. Začněte tedy s následujícím odstupňovaným programem přiměřeným vaší úrovni kondice a budete dosahovat stálých pokroků.

ZACÁTEČNÍCI: Pokud je pro vás aerobní trénink novinkou, začněte tak, že skákání přes švihadlo pouze imitujete. Nepoužíváte švihadlo a skáчете vlastně bez něho. Pokud jste ovšem kardio trénink již dělali a pouze švihadlo je pro vás novinkou, tak ho použijte. V obou uvedených případech skákejte 20–30 vteřin a stejnou dobu odpočívajte. Celkový čas tréninku bude 10 až 15 minut. Zvládáte-li trénink snadno, začněte pomalu prodlužovat tréninkový čas; čas odpočinku zůstává stejný. Pokud zvládnete skákat přes švihadlo 1 minutu bez přerušení a s pauzou jen 30 vteřin po dobu 15 minut, přejděte na vyšší úroveň.

MÍRNĚ POKROČILÍ: Skákejte 1 minutu a odpočívajte 30 vteřin. Celkový čas tréninku bude 15 až 20 minut. Až dosáhnete 20 minut, zvyšujte pomalu čas skákání přičemž pauzy zůstávají stejné. Pokud zvládnete skákat bez přerušení 4 až 5 minut a odpočívajte jen 30 až 60 vteřin při celkové délce tréninku 20 minut, přejděte na náročnější program.

POKROČILÍ: Skákejte 3 až 5 minut a odpočívajte 30 až 60 vteřin. Celkem se doba tréninku má pohybovat od 20 do 30 minut. Protože se jedná o intervalový trénink, je celková doba 30 minut pravděpodobně dostatečně dlouhá k tomu, abyste dosáhli žádoucího efektu. Pokud byste chtěli tento program ještě zintenzivnit, uchopte v pauze švihadlo do jedné ruky a dělejte malé poskoky na místě místo toho, abyste zcela odpočívali.

Než začnete

Nejprve si musíte koupit švihadlo, správnou velikost a takové, které se vám bude nejlépe a nejsnadněji používat. Na výběr máte několik možností a to jak co se týče délky, tak materiálu. Švihadlo může být plastové či z lana. Abyste správně zvolili délku švihadla ve vztahu k tělesné výšce, řiďte se doporučeními v následující tabulce:

Tělesná výška Délka švihadla

< 152 cm	2,15 m
152–168 cm	2,45 m
169–183 cm	2,75 m
> 183 cm	3 m



Zásady skákání

Nyní, když jste si vybrali správné švihadlo, je čas seznámit se s dalšími podmínkami, které musíte dodržet, aby trénink přinesl co nejlepší výsledky.

1. Kupte si vhodnou obuv – optimální je obuv určená na aerobic nebo přespolní běhy.

2. Vyvarujte se betonových podlah. Skákejte místo toho na dřevěné nebo gumové podlahy či na koberec (ne na dlaždičkách).

3. Odstraňte všechny překážky.

Pokud skáчете v místnosti, dávejte pozor na to, abyste měli dostatek prostoru kolem sebe.

4. Lokty držte těsně při těle a ruce nízko po stranách těla.



5. Skáče nízko nad zemí

a otáčejte švihadlem pouze pohybem zápěstí. Omezte co nejvíce pohyb nadloktí.

6. Rozehřívajte se před vlastním skákáním 5 až 10 minut.

Chodte nebo lehce poskakujte bez švihadla. Protahujte lýtko a stehna jak před skákáním přes švihadlo, tak po něm. (Vždy se před protahováním rozehřívajte.)

