Важный тренажер для здоровья – скакалка.

Как-то на уроке физической культуры, утвердительно сказала ребятам, что у них дома у каждого есть уникальный тренажер для здоровья. Но ученики закивали головой, что у них нет никаких тренажеров, они очень дорогие, громоздкие и ставить их негде . А я уверяла, что есть у них такие тренажеры. Загадала им загадку:

В руки ты меня возьми

Прыгать поскорей начни

Раз прыжок и два прыжок,

Угадай, кто я, дружок?

Конечно, ребята сразу ее отгадали и заверили меня, что у них есть скакалки, но никто не представлял скакалку тренажером, больше воспринимали ее как игрушку для прыжков.

Что такое скакалка? Это — спортивный тренажер. Удобный, компактный и простой. Скакалка состоит из веревочки с ручками.

Со скакалкой можно заниматься практически везде и в любую погоду, да и места она почти не занимает. По энергозатратам скакалка превосходит занятие бегом, а по эффективности не хуже современных громоздких и дорогих тренажеров. Прыжки со скакалкой развивают гибкость, осанку, чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма и времени. Между тем вы еще накачиваете мышцы рук, ног, ягодиц, плеч и брюшного пресса. А для желающих похудеть, скакалка ещё и суперэффективный тренажер, сжигающий калории. Поэтому зря многие считают прыжки со скакалкой удел маленьких девочек. Пора уже задуматься о пользе этого простого тренажера!

Скакалка-это жизнь, скакалка - это спорт, скакалка-это здоровье. Приобщение детей и молодёжи к занятиям спортом - важнейшее условие здорового образа жизни. В его основе лежат систематические занаятия физическими упражнениям и спортом, укрепления здоровья, развитие физических качеств, двигательных знаний, умений и навыков и профилактика вредных привычек.

Немного об истории возникновения скакалки. Никто не зафиксировал точной даты появления скакалки на свет, но гениальная простота снаряда заставляет признать, что люди нашли ему применение с древнейших времён. Римские фрески, изображения бродячих артистов Средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают действия, сходные с теми, что мы можем наблюдать в каждом дворе, где после школы резвятся ребята. Даже спортивная форма не была для занятий необходимостью. Ещё наши прапрабабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках поражая кавалеров грацией и ловкостью.

В детстве конечно на скакалке прыгали только девочки. На самом деле скакалка является прекрасным средством для аэробных тренировок. И подходит для занятий как женщинам, так и мужчинам. Упражнение со скакалкой прекрасно подходит для разминки. 5-10 минут со скакалкой, несколько разминочных упражнений, лёгкая растяжка - это самая оптимальная утренняя зарядка. Бодрости и хорошего настроения после неё хватит на весь день. Если прыгать регулярно и достаточно длительное время (20-30 минут), то можно достичь существенного снижения лишнего веса. Полчаса прыжков со скакалкой позволят сжечь Вам 150-250 калорий в зависимости от веса тела.

Прыжки со скакалкой, по мнению специалистов, – прекрасный кардиотренинг. Вы можете прыгать на скакалке с различной скоростью. Поэтому, изменяя скорость прыжков, можно прекрасно тренировать сердце, лёгкие за счёт увеличения и уменьшения нагрузки.

Важную роль играют правильность выбора скакалки и техника прыжков. Прыгая, необходимо держать спину прямо, в строго фиксированном положении. Локти необходимо прижать к телу. Таким образом, во время прыжка вы будете только вращать скакалку кистями и пружинить ногами во время отрыва от пола и приземления.

Чтобы упражнения со скакалкой были максимально эффективными, в первую очередь нужно правильно выбрать скакалку.

Возьмите скакалку, наступите на центр веревочки и натяните ее до уровня подмышек. Если ручки достают до уровня подмышек, то это именно Ваш размер.

Систематизированные тренировки приведут к эффективным показателям и будут идти только на пользу Вашему телу. Крепкого Вам здоровья.