**Как научиться прыгать на скакалке?**



С кем ассоциирует скакалка у обычного человека? Правильно, с девочкой, школьницей, которая во дворе с подружками прыгает на скакалке. Однако не только дети любят прыгать на скакалке. Ее для поддержания физической формы используют спортсмены, а обычные люди с ее помощью добиваются определенных целей и результатов, к примеру, для поддержания и поправки здоровья или похудения. Прыжки на скакалке - это не только детская забава, но и отличное и очень эффективное упражнение. Спортсмены, занимающиеся единоборствами, очень часто на своих тренировках пользуются скакалкой. Прыжки на скакалке также имеют и короткое название – «скипинг».

**Прыжки на скакалке: в чем польза?**

Вообще, любые физические упражнения очень полезны для человеческого здоровья, не важно, прыгаете вы на скакалке, ездите на велосипеде, отжимаетесь или подтягиваетесь на турнике. При прыгании через скакалку начинаю работать многие группы мышц – четырехглавые, икроножные, мышцы спины и предплечья. Выносливость организма увеличивается, сердечнососудистая система также испытывает благотворное влияние прыжков. С помощью скакалки можно сбросить лишний вес. Интересно, что именно при выполнении прыжков на скакалке сжигается больше калорий, чем при езде на велосипеде или плавании.

Прыгать на скакалке – очень доступное упражнение. Для выполнения данного упражнения необходимо лишь приобрести саму скакалку (а стоит она меньше разового посещение бассейна или спортзала) и свободное помещение без посторонних предметов, которые могут мешать. В любом случае всегда можно пройти в парк или просто выйти во двор дома.

Для того, чтобы развить выносливость, необходимо прыгать на скакалке не менее 15 минут без остановки. Выполнять такое упражнение необходимо трижды в неделю, делая перерывы в один день между занятиями. Если Вы хотите сбросить лишний вес, то прыгать надо на 15 минут дольше – примерно по полчаса 3 раза в неделю. Для поддержания здоровья достаточно прыгать каждый день по 5 минут – Ваше здоровье быстро улучшится.



**Как правильно выбрать скакалку**

Как и для выполнения любого физического упражнения, первым делом необходимо приобрести подходящий, правильный инвентарь. Во-первых, необходимо подобрать нужную длину скакалки. Сложите скакалку вдвое, вытяните руки вперед - скакалка должна лишь касаться пола, но не лежать на полу. При короткой скакалке вы будете делать большее количество прыжков. В случае слишком короткой скакалки, Вы будете задевать голову, и прыжки будут даваться с большим трудом. В длинной скакалке легко запутаться.

**Как научиться правильно прыгать на скакалке?**

Локти должны быть прижаты к туловищу, вращательные движения совершаются только кистям рук. Спина должны быть прямой, а ноги должны пружинить при отрыве от земли и при приземлении. Не удивительно, что многие спортсмены, космонавты, борцы тренируются именно на скакалке, ведь нагрузка при таких прыжках достигает очень больших размеров. Прыжки могут быть разнообразными: это и обычные, и двойные, со скрученной скакалкой, на двух ногах или на одной, вперед, назад и другие.

**Противопоказания к прыжкам на скакалке**

Несмотря на всю свою полезность, существуют все-таки противопоказания к выполнению прыжков на скакалке людям,  кого наблюдается излишний вес, присутствуют сердечнососудистые заболевания, есть проблемы с суставами, коленными чашечками и хрящами. Перед тем, как выполнять прыжки на скакалке, необходимо проконсультироваться со своим врачом.

Виды прыжков через скакалку:
1. Поочередные прыжки, выполняются на одной ноге – прыгать по два раза на правой и левой ноге поочередно. Улучшается координация, на икроножные мышцы большая нагрузка.
2. Прыжки на скакалке с высоко поднятыми коленями – большая нагрузка на мышцы, особенно разрабатываются четырехглавая мышца и мышцы брюшного пресса.
3. Прыжки на скакалке со скрещенными ногами – улучшается координация движений и равновесие.
4. Двойные прыжки – прыгать вверх следует на максимальную высоту, а скакалка в это время должна прокрутиться два раза.  В этом сложном прыжке задействованы многие группы мышц.

**Как правильно качать пресс?**

**Можно ли качать пресс в домашних условиях?**

Все с детства помнят высказывание «В здоровом теле здоровый дух».  И в наше время все больше людей  занимается  спортом. Ну, а если не хватает времени, чтобы сходить в спортивный зал, тогда можно позаниматься дома. Например, дома можно качать пресс. Как это правильно делать, мы расскажем в этой статье.  Мы приведем упражнения, которые помогут сделать вас красивее и стройнее.

**Как безопасно качать пресс дома?**

Все думаю, что качать пресс очень легко. Да, это легко, но если все делать правильно. Если упражнения выполнять неправильно, то прогресса не будет, и вы просто потратите время. Хуже всего, при неправильных упражнениях можно потянуть спину.
Сейчас мы расскажем теорию о том, как качать пресс. У любого человека в передней части брюшины есть верхний и нижний пресс. Когда качаешь пресс, идет нагрузка на оба пресса и спину. Но в разных упражнениях эта нагрузка разная для нижнего и верхнего пресса. То есть, если вы поднимаете ноги, то идет нагрузка больше на нижней пресс, а если поднимаете туловище, то нагрузка  идет на верхний пресс. При этих упражнениях главное правильно поставить дыхание. Когда делается само упражнение — делаем вдох, во время выдоха мышцы расслабляем и даем отдохнуть.



**Качаем нижний пресс**.

Ложимся на спину, руки кладем параллельно телу.  Ноги сгибаем в коленях. Потом поднимаем ноги и вдыхаем (ноги не сгибать), чуть-чуть подержать. Теперь опускаем ноги и выдыхаем, то есть возвращаемся в исходное положение. Такое упражнение делаем 10-12 раз по три подхода.

**Как накачать косые мышцы.**

Ложимся на спину, ноги сгибаем в коленках.  Руки кладем за голову или разводим в стороны. При вдохе поднимаем ноги, не разгибая, потом под углом 90 градусов на пол с правой стороны. То есть касаемся правой коленкой пола. При выдохе поднимаем ноги и ставим в исходное положение. Также делаем с левой стороны. Делаем упражнение 10-12 раз на каждую сторону по три подхода.

**Накачать верхний пресс**.

Ложимся на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленках. На вдохе поднимаем руки и туловище, при этом поясницу отрывать нельзя, и тянемся.  Возвращаемся в исходное положение — выдыхаем. Делать 10-12 раз трижды.

Завершаем комплекс упражнений серией наклонов. Этим мы как бы делаем «массаж» живота.

Нужно помнить, что инструкторы по фитнесу рекомендуют правильно чередовать упражнения. В первую очередь нагружаются мышцы нижнего пресса, после «косые мышцы» и уже в конце выполняются упражнения на верхний пресс.

Вот как качать пресс дома правильно. Но не нужно сразу выполнять полный объем упражнений. Сначала по чуть-чуть, каждый раз увеличивая продолжительность занятий и их интенсивность. Не нужно думать, что идеальный пресс вы получите сразу же. Даже через несколько дней, а может и неделю, вы не увидите изменений. Необходимы регулярные занятия. И со временем у вас укрепится иммунитет и поднимется общий тонус.

**Ниже представлен один из видеороликов, как качать пресс правильно с комплексом упражнений.**

Качая пресс дома, не забывайте чередовать упражнения. Сначала качаем нижний пресс, потом косые мышцы, в конце верхний пресс.  Именно так качается правильно пресс в домашних условиях.

**Как научиться кататься на коньках?**



В настоящее время стало очень модно кататься на коньках. Благо, русская зима позволяет это делать практически всю зиму. Тем более, кататься на коньках приятно еще и потому, что этим вы способствуете улучшению собственного самочувствия, здоровья, настроения, так как катание – это физическая нагрузка, которая активизирует практически все мышцы тела. Улучшает координация движений и равновесие. Таким образом, кататься на коньках необходимо научиться не только для здоровья, но и для хорошего настроения и бодрости духа.

Обучиться науке катания на коньках может любой человек, и не имеет никакого значения, сколько Вам лет. Одинаково хорошо получается кататься и у пенсионера и у десятилетнего школьника. Однако никто не даст гарантии, что при катании Вы избежите падения на лед. Помните, даже профессионалы, отдавшие катанию на льду десятки лет, падают, но встают и продолжают кататься. Поэтому и Вам стоит научиться кататься на коньках, тем более, что это совсем не сложно.

Во-первых, необходимо обзавестись коньками. Однако сегодня предоставляется услуга проката коньков. Но, если Вы настроены посещать каток довольно часто, лучше всего иметь собственную пару. Лучше всего отдать предпочтение фигурным, хоккейным или конькам для свободного катания.

**Как научиться катанию на коньках**

Для начала просто постойте на льду и постарайтесь не упасть. Если вместе с Вами пришли ваши друзья, попросите их поддержать вас, чтобы Вы не упали, либо сами придерживайтесь за бортик катка. Как только появляется уверенность – стойте без поддержки. Помните, что главное здесь – сохранить координацию и равновесие. Чтобы ноги не разъезжались, напрягите внутренние мышцы бедер. Можно начинаться делать первые шаги на кате – одна нога за другой. Ко льду надо привыкать постепенно, не спешите, делайте все медленно, но уверенно.



Теперь можно переходить к скольжению на коньках. Спину держите прямой, чуть наклоненной вперед. Колени немного согните. Ребром одного конька оттолкнитесь ото льда, при этом вес тела переносится на другой конек. Не отталкивайтесь носком конька, только ребром. При помощи таких отталкиваний Вы сможете набрать скорость, теперь можно расположить обе ноги параллельно друг другу и свободно скользить некоторое время вперед.  Для того, чтобы повернуть, необходимо лишь  переместить вес тела на ту ногу, в какую сторону вы хотите совершить поворот, а также наклонить в эту сторону все тело.

Следующим шагом будет обучение остановке и торможению. Конечно, можно не делать абсолютно ничего, просто не разгоняться, и когда-нибудь вы остановитесь. Однако  если нужно остановиться немедленно, то необходимо сделать резкий или плавный поворот – это зависит от Вашей скорости езды. Можно использовать косолапый способ – также этот способ торможения называется «плуг» - ноги немного разводятся в стороны, а носки сводятся внутрь.

**Ученый из Новой Зеландии назвал смородину самой полезной для спортсменов ягодой.**



Доктор Роджер Херст проведя эксперимент с участием десяти здоровых добровольцев пришел к выводу, что самой опасной ягодой для спортсменов является смородина. Именно эта ягода предотвращает появление болей и растяжек во время тренировок.

Проводя исследование профессор до и после тренировки давал участникам эксперимента экстракт смородины в таблетках. При этом одна таблетка содержала 30-60 грамм черной смородины.

Согласно данным, полученным в ходе эксперимента, жалобы на травмы ног у добровольцев сократились, а медосмотр показал снижение очагов воспаления в тканях.

Черную смородину доктор Херст рекомендует употреблять как профессиональным спортсменам, так и любителям, поскольку ягода снижает болевую чувствительность и предотвращает растяжения мышц.