

Temat: Doskonalimy różne sposoby przeskoków przez skakankę

Witam Was 😊

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować ćwiczenia ze skakanką.

Skakanka to jeden z najprostszych sprzętów fitness, jest lekka, niewielka, a skacząc na niej możecie wiele zyskać. W czasie półgodzinnego treningu możecie spalić nawet 250 kalorii.

Jeżeli zamierzacie regularnie skakać na skakance, musicie pilnować właściwej postawy ciała. Plecy powinny być wyprostowane, brzuch napięty i wciągnięty, łokcie naturalnie blisko tułowia, a barki ściągnięte. Starajcie się nie napinać ramion. Ważne jest, aby podczas skoków nie poruszać barkami. Pracować powinno się jedynie nadgarstkami i dłońmi.

Ćwiczenia ze skakanką to świetna zabawa, a sam trening nie wymaga specjalnego przygotowania ani zakupu drogiego sprzętu. Ćwiczyć można wszędzie – zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu, a jedyne czego potrzebujemy to wygodne buty i oczywiście skakanka. Skacząc na skakance wzmocnicie mięśnie nóg, ich stawy i kości oraz wymodelujecie uda i pośladki.

Zapraszam Was do ćwiczeń i życzę udanego treningu 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=UkgeLia0goE>

Pamiętajcie ćwicząc codziennie polepszyacie swoją koncentrację, będziecie mieć więcej energii każdego dnia, polepszy się Wasza jakość snu a także będziecie mieć lepszy humor 😊

Pozdrawiam 😊