Zalety skakania na skakance

Skakanie na skakance to nie tylko rozgrzewka, ale przede wszystkim element treningu, którego celem może być np. zmniejszenie tkanki tłuszczowej. Skoki na skakance to spalanie około 400 kalorii w ciągu pół godziny. Skakanie na skakance pozwala na rozgrzewkę [stawów](https://portal.abczdrowie.pl/stawy), a także [mięśni](https://portal.abczdrowie.pl/jak-dzialaja-miesnie).

Według trenerów  regularne skakanie na skakance poprawia ogólną kondycję

i odporność całego organizmu.

Skakanka jest zalecana sportowcom, którzy uprawiają dyscypliny wymagające doskonałej koordynacji ruchów, szybkości i zręczności. Systematyczne skakanie na skakance gwarantuje wzmocnienie mięśni łydek, ale też ramion, brzucha

i pośladków. Inną zaletą skakania jest zwiększenie elastyczności stawów,

w szczególności stawu skokowego.

Technika skakania na skakance

Skakanie na skakance wydaje się łatwym ćwiczeniem, ale każda aktywność fizyczna wymaga właściwego przygotowania. Chcąc uniknąć [kontuzji](https://portal.abczdrowie.pl/kontuzje-i-urazy) należy rozgrzać nadgarstki i ramiona. Na początku nie należy zwiększać trudności, ani przyspieszać tempa skoków. Zwiększanie tempa powinno odbywać się stopniowo.

Skakanie na skakance powinno odbywać się na odpowiednim podłożu. Dobrze jest wybrać podłoże, które będzie amortyzowało skoki dla przykładu trawnik. Warto też zadbać o właściwie dopasowane obuwie sportowe.

Ważna jest również technika skakania na skakance. Postawa musi być wyprostowana, brzuch wciągnięty, ugięte łokcie muszą być trzymane blisko tułowia. W trakcie skoków pracują intensywnie dłonie i nadgarstki. Podczas skoków barki pozostają nieruchome.

Skakanie na skakance to przede wszystkim skoki na palcach, ale w miarę nabywania doświadczenia można zacząć stosować inne techniki skoków na skakance przykładowo skoki na jednej nodze.

**Wasze zadania na ten tydzień to zapoznanie się z teorią dotyczącą treningu na skakance, na codziennym wykonywaniu takiego treningu przez ok. 30 min. Aby nie było nudno skaczcie do przodu obunóż i z nogi na nogę, zmieniajcie kolejność nóg, skaczcie do tyłu, z krzyżowaniem rak itp. W piątek prześlijcie mi filmik z próba wykonywania skoków obunóż (tak jak w szkole) przez skakankę przez dokładnie 1 minutę. Liczy się ilość przeskoków. Jeśli popełnicie błąd, szybko wracajcie do dalszych skoków.**

**Oto system oceniania zadania:**

**- powyżej 100 przeskoków – celujący**

**- 85 – 99 przeskoków – bardzo dobry**

**- 70 – 84 – dobry +**

**- 60 – 69 – dobry**

**- 50 – 59 – dobry –**

**- poniżej 50 zadanie zostaje zaliczone bez oceny.**

**Drugim zadaniem na ten tydzień pracy jest wejście na link podany poniżej, odczytanie informacji na temat BMI, i wpisanie swojej wagi i wzrostu, oraz odczytanie informacji mówiącej o tym, czy wasza waga jest prawidłowa, czy nie. Zapiszcie sobie te dane, jeszcze mogą się przydać.**

[**https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/kalkulator-wagi-bmi-aa-4Q8M-4h3E-dtKD.html**](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/kalkulator-wagi-bmi-aa-4Q8M-4h3E-dtKD.html)