

Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Регулярные физические упражнения с использованием скакалки позволяют тренировать различные группы мышц, сжигать калории и улучшать общую физическую подготовку, а также способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и координации движений. Прыжки со скакалкой развивают гибкость, осанку, чувство равновесия, эффективно тренируют икроножные мышцы, мышцы бедра, ягодиц и брюшного пресса.

Комплектация

- Скакалка
- Упаковка

Рекомендации по применению

- Перед началом занятий рекомендуется проветрить помещение.
- Для занятий фитнесом используйте удобную обувь с рифленой подошвой.
- При выполнении упражнений держите спину прямой, прижмите локти к телу, скакалку вращайте кистями рук.

Предупреждение

- Перед началом выполнения той или иной программы упражнений с использованием скакалки необходимо проконсультироваться у врача.
- В случае возникновения какого-либо физического дискомфорта, следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться у врача о возможности дальнейших тренировок.

Рекомендации по уходу

- Скакалку рекомендуется очищать с помощью влажной губки или мягкой тряпки по мере загрязнения.
- Храните вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и загрязненных мест.

Срок гарантии - 18 месяцев

Тренировка со скакалкой

- Перед началом тренировки следует разогреть основные группы мышц в течение 5-10 минут во избежание травм.
- Чтобы снизить нагрузку на суставы, связки и сухожилия прыгайте на высоте 2-3 см. от пола.
- Для смягчения прыжка колени держите слегка согнутыми, а верхнюю часть тела прямой.

Выбор длины скакалки:

Для определения оптимальной длины скакалки наступите одной ногой на середину шнура и потяните рукоятки скакалки вертикально вверх, не разводя руки в стороны. Рукоятки должны быть на уровне груди.

Упражнения

1. Прыжки с приземлением на две ноги

Исходное положение: Встаньте прямо. Руки слегка согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15-20 см от бедер. Скакалка находится сзади.

Выполнение упражнения: Начните делать небольшие вращательные движения запястьями, по направлению вперед. Подпрыгните и приземлитесь на подушечки стоп, не касаясь пятками пола. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.

Проделайте данное упражнение 1-2 минуты.

Внимание: При выполнении упражнения следите за тем, чтобы при вращении, руки и кисти оставались практически неподвижными.

2. Прыжки с приземлением на одну ногу

Исходное положение: Встаньте прямо на одну ногу, слегка согнув ее в колене. Другую ногу приподнимите. Руки слегка согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15-20 см от бедер. Скакалка находится сзади.

Выполнение упражнения: Начните делать небольшие вращательные движения запястьями, по направлению вперед. Подпрыгните и приземлитесь на одну ногу. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.

Проделайте данное упражнение 1-2 минуты. Затем поменяйте ногу.

Внимание: При выполнении упражнения следите за тем, чтобы при вращении, руки и кисти оставались практически неподвижными.

3. Прыжки со сменой ног

Исходное положение: Встаньте прямо на одну ногу, слегка согнув ее в колене. Другую ногу приподнимите. Руки слегка согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15-20 см от бедер. Скакалка находится сзади.

Выполнение упражнения: Начните делать небольшие вращательные движения запястьями, по направлению вперед. Подпрыгните и приземлитесь на одну ногу. Следующее подпрыгивание и приземление произведите уже с другой ноги. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.

Проделайте данное упражнение 1-2 минуты.

Внимание: При выполнении упражнения следите за тем, чтобы при вращении, руки и кисти оставались практически неподвижными.

4. Двойной подскок с приземлением на две ноги

Исходное положение: Встаньте прямо на две ноги. Руки слегка согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15-20 см от бедер. Скакалка находится сзади.

Выполнение упражнения: Начните делать небольшие вращательные движения запястьями, по направлению вперед. Два подскока должны приходиться на один оборот скакалки.

Проделайте данное упражнение 1-2 минуты.

Внимание: При выполнении упражнения следите за тем, чтобы при вращении, руки и кисти оставались практически неподвижными.