

Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Регулярные упражнения с использованием скакалки позволяют тренировать различные группы мышц, сжигать калории и улучшать общую физическую подготовку. Комплекс упражнений со скакалкой способствует тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению кровообращения и координации движений. Прыжки со скакалкой развивают гибкость, осанку, чувство равновесия, позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса. Данная скакалка снабжена счетчиком, который фиксирует количество оборотов. Систематическое выполнение упражнений с помощью скакалки поможет укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса, сделать ваше тело стройным и красивым.

Комплектация

- Скакалка со счётчиком

Рекомендации

- Храните скакалку вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и загрязненных мест.
- Перед началом занятий рекомендуется хорошо проветрить помещение.
- Для занятий со скакалкой используйте удобную спортивную обувь с рифленой мягкой подошвой.
- При выполнении упражнений держите спину прямой, прижимая локти к телу, вращайте скакалку 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.

Уход за скакалкой

- Скакалку рекомендуется очищать с помощью влажной губки или мягкой тряпки по мере загрязнения.

Срок гарантии - 6 месяцев

Внимание!

- 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.
- Перед началом занятий обнулите счетчик нажатием кнопки.

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.

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.