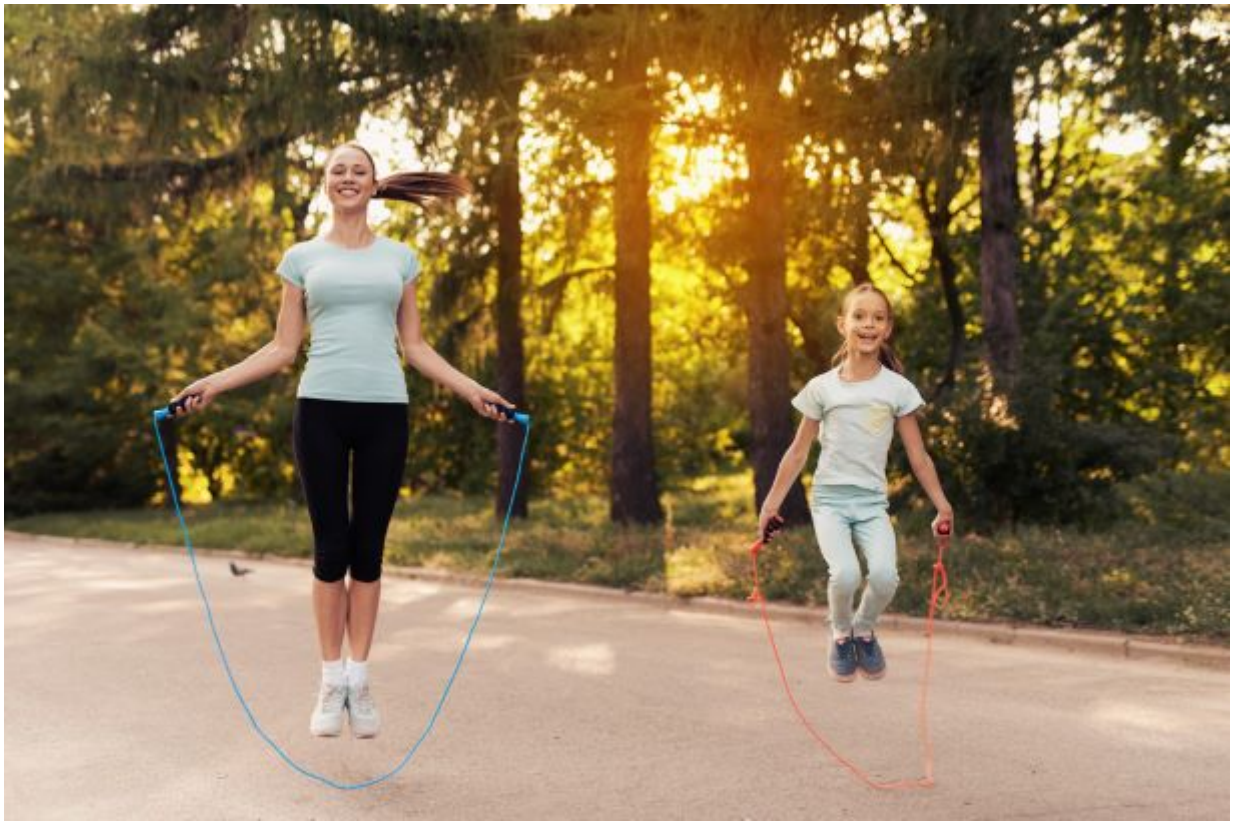
O pohybu 7. 5. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Spalujte tuky se švihadlem. Jak ho správně vybrat a začít?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Spalujte-tuky-se-svihadlem.-Jak-ho-spravne-vybrat-a-zacit__s10011x19257.html

Se švihadlem se rychle a efektivně dostanete do kondice. Díky tomuto lehkému pomocníkovi „do kabelky“ spálíte tuky, posílíte celé tělo a zlepšíte si nejen fyzičku, ale i kondičku. Za deset minut denně uvidíte do pár týdnů první změny! Stojí pár kaček a můžete ho použít skoro všude! Už tedy žádné výmluvy, že nemáte čas nebo peníze na fitko.



Ve škole jste ho možná nenáviděli, nebo naopak milovali. Jistě si vzpomínáte na čas strávený venku, kdy jste se pokoušeli utrhnout na švihadle rekordy, nejen ve výšce skoku, ale variantách skákání. Oprašte tohoto skvělého pomocníka a vytáhněte ho opět ze skříně. Možná je čas se k němu opět vrátit, protože **skákání přes švihadlo přináší jen samá pozitiva**.

Jak si vybrat to správné?

Při výběru švihadla se zaměřte **především na jeho délku**, která závisí na vaší výšce. Ideální švihadlo poznáte tak, že si stoupnete snožmo na střed švihadla a **jeho konce by měly dosahovat do vašeho podpaží**. Příliš krátké švihadlo zabraňuje správnému pohybu těla, při kterém se musejí kolena příliš ohýbat. Naopak přehnaně dlouhé švihadlo se nepříjemně zachytává za nohy.

Orientační délka švihadel **dle výšky postavy**:

- Postava pod 150 cm - 2,15 m dlouhé švihadlo
- Při výšce 150–170 cm - 2,50 m dlouhé švihadlo
- Při výšce 170–185 cm - 2,70 m dlouhé švihadlo
- Výška více než 185 cm - 3 m dlouhé švihadlo

Druhů švihadel existuje celá řada. Můžete si zakoupit obyčejné **textilní, plastové nebo i s počítadlem**. Pro začátečníka je plně dostačující provazové švihadlo, pokročilý můžou sáhnout po plastových švihadlech, které jsou „rychlejší“.

Jak začít?

Důležité, před samotným skákáním přes švihadlo, je **řádné zahřátí**. Nezapomeňte na dynamický strečink, rozkroužení kyčlí a kotníků, zahřátí lýtkových svalů. Vyberte si určitě vhodnou sportovní obuv, oblečení a povrch. Abyste své klouby tolik nezatížili, **skákejte raději na měkčím povrchu**, např. trávník.

Správná technika nadevše

Jako u každého sportu, tak i u švihadla platí, dodržovat **správnou techniku pohybu**.

1. Začněte ve stoji snožmo, švihadlo leží za kotníky, jeho konce držíte v mírně pokrčených pažích, předloktí směřuje lehce před tělo.
2. Ramena jsou uvolněná, tělo vzpřímené.

3. Lokty držíme u těla.
4. Pohyb rukou vychází **pouze z předloktí a otáčivých pohybů v zápěstí**.
5. Při přeskoku lehce pokrčte kolena.
6. Neodrážejte se a ani nedopadejte na celá chodidla. Pohyb by měl vycházet **z bříšek chodidel**.
7. Skákejte pouze do takové výšky, aby vám švihadlo mohlo projít pod chodidly.

Skákat můžete **snožmo, po jedné noze nebo nohy střídat**. Cvičit můžete kdykoliv a kdekoliv. Skákejte podle svých aktuálních fyzických možností, intenzitu postupně navyšujte. Na konci tréninku nezapomeňte na závěrečný strečink nejen celého těla, ale **především dolních končetin**.

Co vám skákání přes švihadlo přinese?

- Posílíte svaly, včetně hlubokého stabilizačního systému a středu těla
- Spálíte tuky, zaktivujete tak hubnoucí proces
- Zlepšíte vaši koordinaci a kondici
- Vyrýsujete především dolní polovinu těla
- Posílíte kardiovaskulární systém
- Získáte pohybový rytmus
- Zlepšíte dechový stereotyp

- Získáte lepší vytrvalost

Se švihadlem nejste závislý na čase, prostoru ani počasí. Můžete ho využít prakticky kdekoliv. Výhodou jsou **nízké pořizovací náklady a skladnost**. Tak s chutí do toho!

Pro koho není, bohužel, vhodné?

- Pro těhotné a kojící ženy
- Při vyšším stupni obezity
- Při akutních onemocněních
- Při kloubních potížích a onemocněních páteře
- Při vyšším krevním tlaku, nemoci srdce a při cévních onemocněních

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz