magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 29. 5. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Švihadlo zpevňuje a tvaruje postavu. Intenzivně spaluje tuky

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Svihadlo-zpevnuje-a-tvaruje-postavu.-Intenzivne-spaluje-tuky__s10011x19700.html

Skákání přes švihadlo je kardio sport, u kterého pálíte rychle a efektivně své tukové zásoby. Za kratší časový úsek dokážete spálit tolik kalorií jako například u půlhodinového joggingu. Skoky krásně tvarují vaše nohy, posilujete celé tělo a pravidelné cvičení dokáže i eliminovat celulitidu.

Samé benefity

Pokud skáčete přes švihadlo pravidelně, **zpevňujete a tvarujete** nejen dolní polovinu těla, ale pracují i svaly paží, ramen a zad.

Celkově si zlepšíte koordinaci, posílíte kardiovaskulární systém, zvýšíte kondičku i fyzičku.

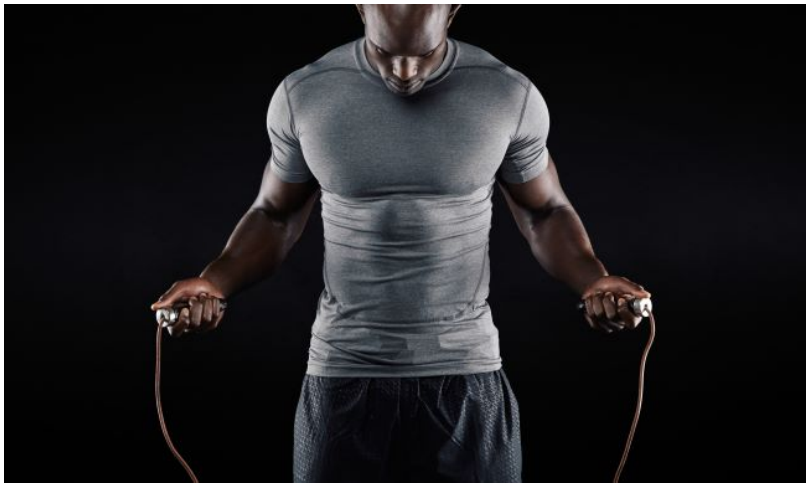
Díky němu dokážete získat i pohybový rytmus nebo se konečně **naučíte pravidelnému dýchání**.

Před tréninkem - po tréninku

Švihadlo je skvělý pomocník, jak své tělo zahřát a připravit ho tak na samotný trénink. V posilovně s ním můžete **nahradit chůzi nebo běh** na běžícím páse, rotoped nebo jiné kardio cvičení.

Po silovém tréninku se hodí jako skvělé kardio cvičení k vyrýsování svalů.

Cviky vhodné pro švihadlo



Máme pro vás pár cviků nebo spíše typů, jak se švihadlem skákat. Všechny si vyzkoušejte po dobu 30 vteřin až jedné minuty. Záleží na Vaší aktuální kondici. Vydržte 1 – 3 kola.

Poté je vhodné zkombinovat skoky přes švihadlo i s jiným cvičením, např. s posilováním. U všech následujících cviků zapojujete aktivně přední i zadní stranu stehen, lýtka, hýždě, střed těla, břišní svaly, ramena a paže.

- **Skoky na špičkách snožmo**

Nohy držte při skoku u sebe a při každém dopadu se dotkněte špičkami země, paty zůstávají ve vzduchu.

- **Střídavé skákání**

Jednu nohu na zemi položte mírně vpřed před druhou a takto pozici nohou udržujte i při skocích. Po pár vteřinách nohy vyměňte.

- **Skoky na jedné noze**

Jedna noha bude při skocích zvednutá od podlahy v mírném zanožení. Dávejte si ale pozor, aby se o ni švihadlo nezachytávalo. Skákejte přes švihadlo na druhé noze. Po pár vteřinách nohy vyměňte.

- **Skoky s vysokými koleny**

Při přeskocích přes švihadlo nohy střídejte a snažte se vždy jednu nohy zvednout kolenem co nejvýše k hrudníku.

- **Skoky s rukama křížem**

Skákejte snožmo a při každém výskoku před sebou překřižte ruce tak, jako byste se chtěli obejmout. Kolena zvedněte vysoko, aby se vám nepřipletla do švihadla.

- **Rychlý sprint**

Nohy u přeskoků budete střídat jednu přes druhou a imitujete rychlý běh.

Intervalový trénink se švihadlem

Skákání přes švihadlo si **můžete rozdělit i na intervaly**, tzn. budete střídat dobu zátěže (skoků) ve vysoké intenzitě s fází odpočinku (skákání v lehkém a volném tempu). Prakticky můžete začít např. na 30 vteřinách intenzivního skákání se 30 vteřinami skoků v lehkém tempu. Takto zopakovat **alespoň osmkrát za sebou**. Postupně si časové úseky přidávejte.

Intervalové tréninky jsou skvělé na rychlé získání fyzické kondice, zrychlení metabolismu a rychlému pálení tuků. Více o tzv. HIIT tréninku najdete v článku - Zhubni za 10 minut.

Fantazii se při výběru přeskoků meze nekladou a závisí na vaší obratnosti, rychlosti a koordinaci. Začněte si lehčími přeskoky a postupně si přidávejte těžší pro to, aby tělo získávalo stále nové

impulzy k rozvoji svalů.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz