

Link do produktu: <https://www.androla.pl/skakanka-bokserska-regulowana-linka-łożyska-p-47121.html>



Skakanka bokserska regulowana linka łożyska

Cena	50,00 zł
Dostępność	Zapytaj o dostępność
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	48399
Kod producenta	56223
Kod EAN	5904041111785
Producent	Brak

Opis produktu

Skakanka bokserska regulowana linka łożyska

Skakanka? To chyba dziecinna zabawka. Takie były moje pierwsze skojarzenia z tym przyrządem do ćwiczeń. Na zajęciach crossfitu ze zdziwieniem oglądałem wręczony mi przez trenera przyrząd. Był trochę inny niż te zapamiętane z dzieciństwa. Metalowe łożyska, stalowa linka, licznik. Po treningu przekonałem się jak bardzo jest efektywna i skuteczna. Dziś wiem o niej dużo więcej i mogę ją polecić każdemu.

**Jest wykorzystywana w
fitnessie,
crossficie,
sztukach walki,
na siłowni,
domowych treningach.**

Sam trening ze skakanką jest bardzo prosty. wystarczy trochę miejsca, i w zasadzie to wszystko. Może być świetną alternatywą dla biegania, gdy na zewnątrz np. pada. Możesz w domowych warunkach, bez problemu wykonać bardzo mocny trening interwałowy lub cardio. I co najważniejsze - skakanie na skakance jest dziecinnie łatwe. Na początku koordynacja rąk i nóg może sprawiać niejaki problem, ale progres następuje bardzo szybko i po kilku próbach każdy da radę. Na początku obunóż, wolno i spokojnie, najlepiej przed lustrem. Z czasem zaczniesz wykonywać coraz bardziej skomplikowane wariacje - jednonóż, ze skipem, czy krzyżakiem.

**Co daje trening na skakance?
Jak już pisaliśmy - podkręca metabolizm.
Przyspiesza tętno.
Poprawia pracę serca.
Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej.
W systemie treningu interwałowego powstaje tzw. dług tlenowy.
Poprawia wygląd łydek i ud.
Poprawia jędrność i umięśnienie ramion i przedramion.
Wzmacnia wszystkie mięśnie które stabilizują sylwetkę.
Poprawia koordynację.
Ciało staje się bardziej elastyczne, łatwiej się poruszamy na nogach.
Przydatne nie tylko w sztukach walki ale też dla biegaczy czy tancerzy.
Można ją łatwo zabrać ze sobą w podróż czy delegację.**

**Jak ćwiczyć na skakance?
Jak najczęściej. Na początku wystarczy kilka minut. Potem można odpowiednio czas wydłużać i wprowadzać różne rodzaje treningu.
Można robić interwały, cardio, treningi ciągłe z okresowymi przyspieszeniami itp.
W miarę nabywania nowych umiejętności, możliwości kombinowania nowych treningów będą się tylko**

poszerzać.
To ten rodzaj treningu, który może być świetną zabawą dającą efekty ciężkiej pracy.

Specyfikacja:
Stalowa linka
Pokryta czerwonym peszlem z miękkiej, półprzezroczystej gumy.
Długości 300 cm
Możliwość wielokrotnej regulacji linki - nie trzeba jej ucinać
Waga skakanki - 190 g.
Rączki pokryte miękką owijką
Długość rączek - 14 cm
Stalowy mechanizm mocowania linki
Mocne i solidne łożyska kulkowe.