

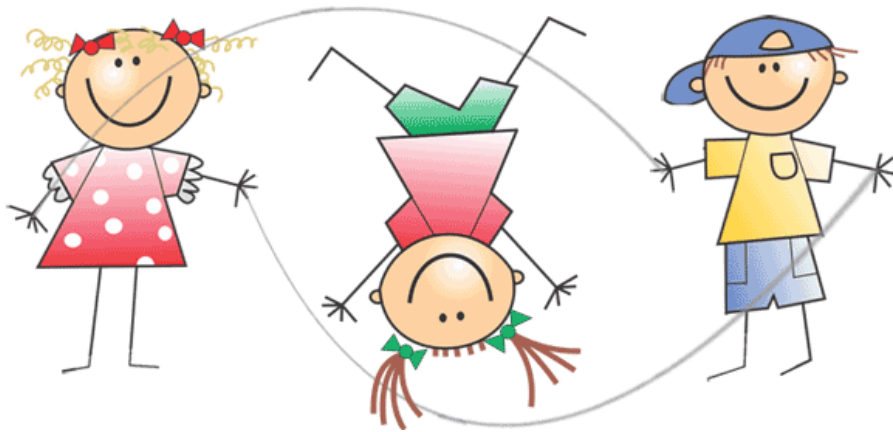
ZESTAW V

Skakanka.

„Kawałek sznurka, zakończony dwiema rączkami, które umożliwiają obracanie linki. Wiele osób już zaledwie kilka podskoków potrafi wprawić w zadyszkę i spowodować strugę potu na plecach. [...]”

- Zanim zaczniesz skakać, poświęć kilka minut na rozgrzewkę. Zacznij od stretchingu dynamicznego – rozruszaj dokładnie wszystkie stawy, które będą brać udział podczas treningu. Dopiero teraz złap skakankę i zacznij od spokojnych podskoków.
- Pod żadnym pozorem, by być ciszej, nie próbuj skakać bez butów. Brak amortyzacji przy każdym skoku będzie niszczył Twoje stawy!
- Żeby jak najmocniej chronić kolana, skacz zawsze na lekko ugiętych nogach.
- Mieszaj skoki obunóż, przeskoki, skoki z wysokim unoszeniem kolan, skoki skrzyżne i wszystkie inne, jakie przyjdą Ci do głowy.
- Ponadto, zaledwie 10-minutowy trening na skakance może być dla Twojego serca tak samo dobroczynny, jak półgodzinny bieg w terenie.

źródło: <https://www.menshealth.pl/fitness/>



źródło: <http://the-jull.blogspot.com/>

Spróbuj samodzielnie:



POTRZEBUJESZ:

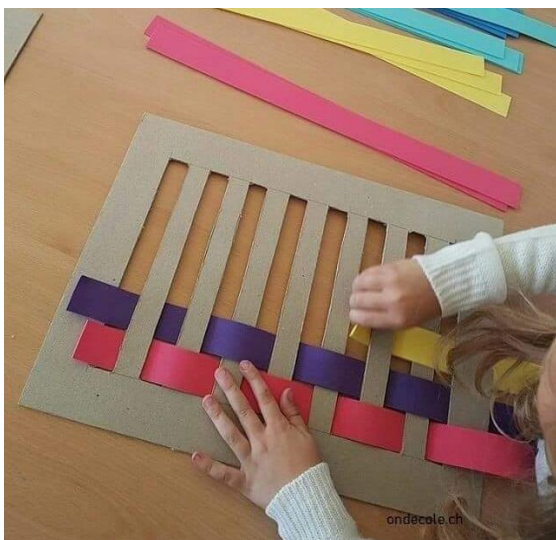
- karton /okładkę od starego zeszytu
- sznurek + słomkę/długopis bez wkładu
- papier kolorowy
- odrobinę wyobraźni

*Wymyśl swojego bohatera, przyklej,
zrób dziurki i staraj się przewlekać sznurek.*

POTRZEBUJESZ:

- karton / okładkę od starego zeszytu
- klej (najlepiej taki „na gorąco”)
- surowy makaron rurki
- sznurówkę / sznurek

Przyklej makaron do kartonu i śmiało przewlekaj sznurówkę, jak na obrazku..



POTRZEBUJESZ:

- karton /okładkę od starego zeszytu
- papier kolorowy

Powycinaj poziome pasy w kartoniku i śmiało przewlekaj przez nie paski papieru – raz nad raz pod kartonem.

źródło: Paulina Wisniewska / Odjazdowa klasa – pomysły/pl.facebook.com