скакалка

Точное происхождение скакалки неизвестно. По одним данным ее изобрели в Древнем Китае, по другим ее использовали во время физической подготовки воинов еще в языческой Руси, по версии третьих на скакалках прыгали еще первые христиане в пасхальное время.
Американцы называют прыжки через скакалку – Скиппинг, или роуп-скиппинг (англ. skipping, rope-skipping). Между прочим именно они популяризировали этот вид спорта. В конце прошлого века была основана Всемирная организация FISAC-IRSF, а с 1997 года проводятся настоящие чемпионаты по скиппингу.

Большим поклонником и популяризатором скакалки был знаменитый боксер Мохаммед Али. На показательных выступлениях он прыгал 15 трехминутных раунда (с перерывами в 1 минуту) при этом все время поддерживал очень высокий темп – 220 прыжков в минуту.

Американец Джеймс Томпсон сумел 10 раз прыгнуть через скакалку, одновременно удерживая на себе троих девушек общим весом в 185 кг.

Ашрита Ферман (США) за 24 ч. 23-24 января 1999 г. перепрыгнул через скакалку 130 000 раз. Он начал прыгать в отеле «Шератон» в Бадунге (Индонезия), а через 6 ч. перебрался в расположенный неподалеку отель «Чеди».

12 октября 2006 года 50 000 человек (большинство — дети или учителя начальных классов) 30 секунд прыгали на скакалках в 335 школах Нидерландов.

Виды скакалок

Скакалка резиновая

Скакалка верёвочная для гимнастики

Скакалка с подсчётом прыжков

Детская скакалка

Скакалка с антискользящими ручками

Профессиональная скоростная

Скакалка с утяжелением

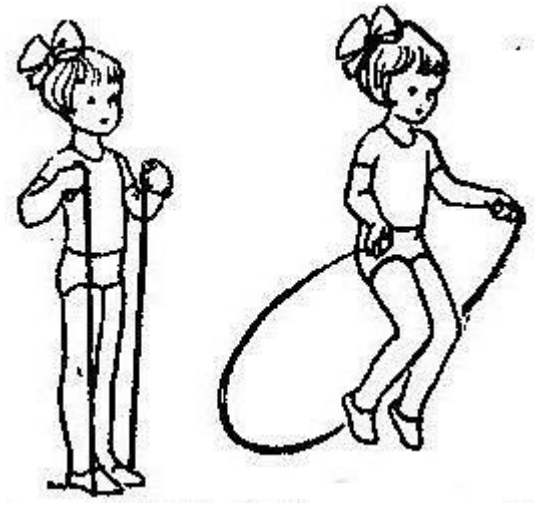
Кожаная скакалка

Скакалка стальная

Скакалка с регулировкой

Скакалка скоростная

Скакалка для аэробики



Правильная длина скакалки определяется так: берёте в руки концы скакалки, а на середину становитесь двумя ногами. Скакалку натягиваете вдоль туловища. При этом ручки должны оказаться на уровне подмышек или чуть - чуть ниже. Если скакалка намного длиннее, то вам будет труднее контролировать движения, могут возникнуть проблемы с двойными прыжками. Если коротковата - придётся всё время поджимать ноги.

Запомни

1. Концы скакалки надо держать без напряжения.
2. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены.
3. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.
4. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны.
5. Туловище держать выправленным.
6. Дыхание нельзя задерживать!
7. Прыжки выполняются легко и мягко.

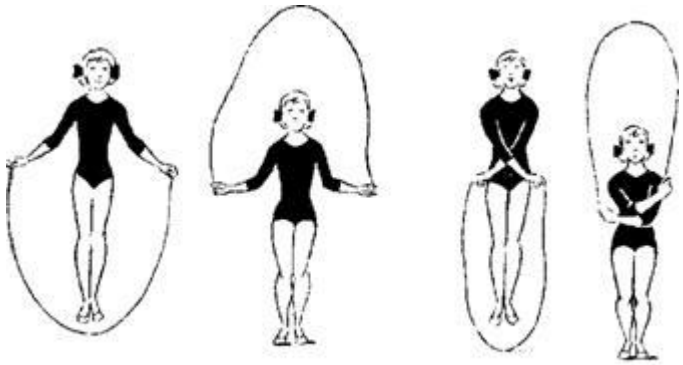
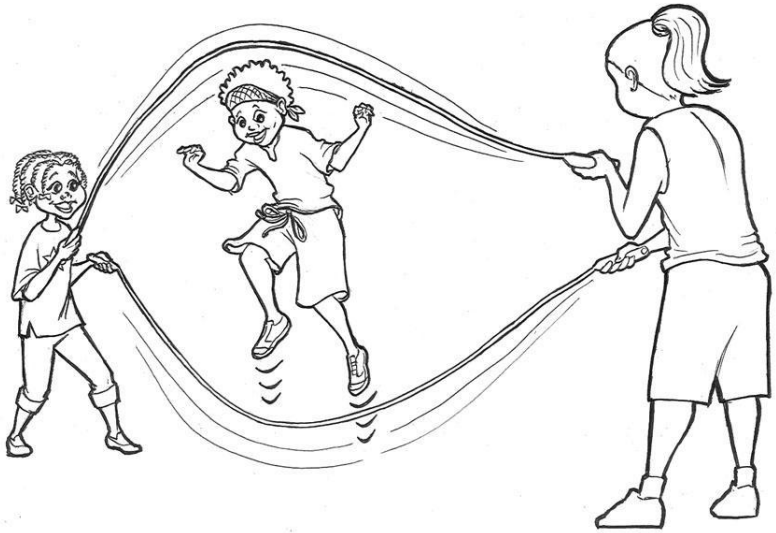
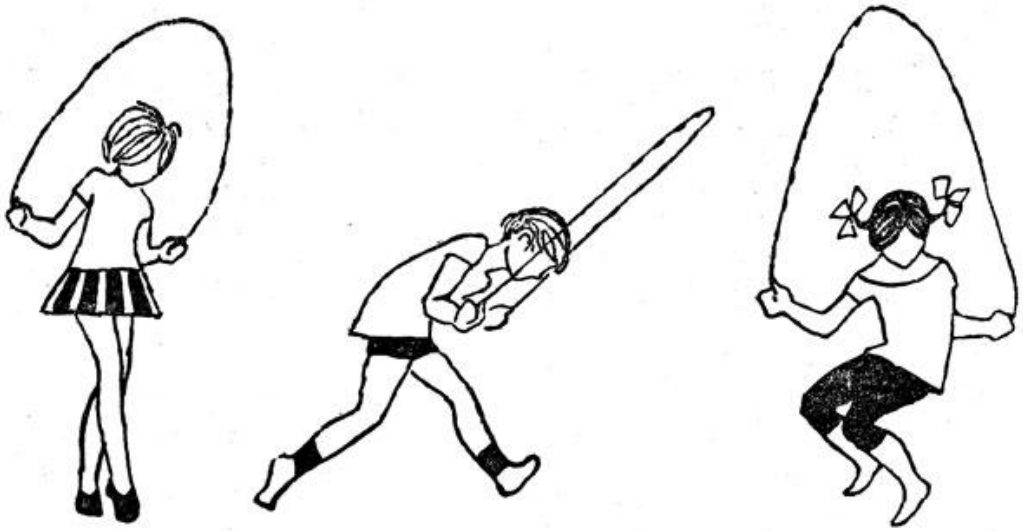


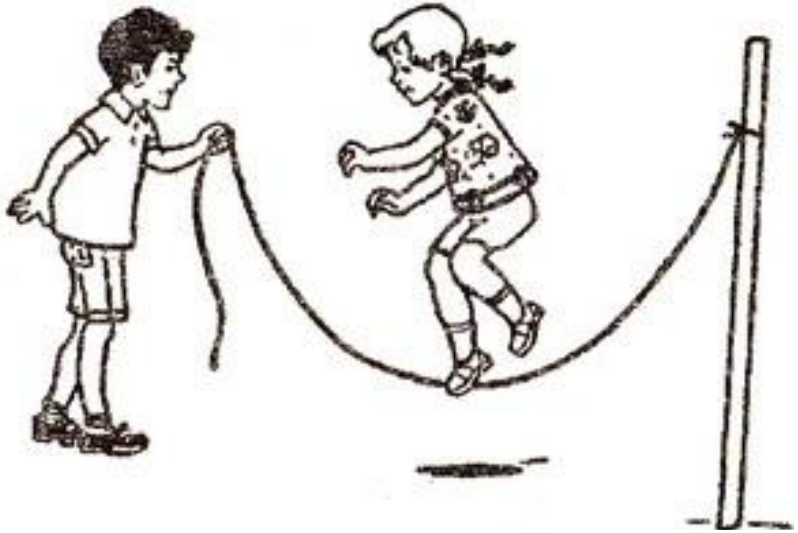
Рис. 77

Игры со скакалкой





Forma
Tela
.com

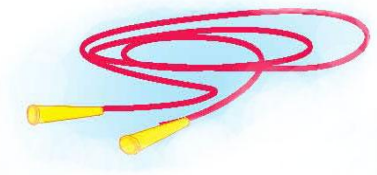


Эффективность скакалки доказана давно, ее популярность в последние годы только возрастает.

Между тем, этот незатейливый тренажер приносит огромную пользу здоровью, поскольку:

1. Скакалка прекрасно развивает координацию движений.
2. Прыжки развивают общую выносливость организма, укрепляют сердечно-сосудистую систему.
3. Прыжки со скакалкой позволяют снизить лишний вес.
4. Скакалка очень хорошо прорабатывает основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы пресса (попробуйте попрыгать не напрягая живот!), мышцы ног, ягодиц, икроножные мышцы.

Большим преимуществом скакалки являются ее доступность, минимальное пространство, кроме того, скакалка проста в освоении.



Спасибо за внимание!