

5 λόγοι γιατί πρέπει να κάνουμε σχοινάκι κάθε μέρα



1. Καίει πολλές θερμίδες

Όταν πηδάμε επανειλημμένα, το σώμα καίει 800 έως 1000 θερμίδες την ώρα - ενώ όταν περπατάμε καίει 200 έως 300 θερμίδες ανά ώρα.

2. Μπορείτε να το πάρετε μαζί σας οπουδήποτε

Ακόμα και αν δεν έχετε πολύ χρόνο, μόλις 4 λεπτά προπόνησης με το σχοινάκι είναι αρκετά για να σας βοηθήσουν να μείνετε σε φόρμα, όποια ώρα, όπου θέλετε.

3. Βοηθά στην ισορροπία και στο συντονισμό

Το σχοινάκι βοηθά στη βελτίωση του συντονισμού και της ισορροπίας, γεγονός το οποίο βοηθά σε οποιοδήποτε άθλημα και εάν επιλέξουμε, κρατώντας μας ταυτόχρονα πιο υγιείς.

4. Μας βοηθά να χαλαρώσουμε

Η βαθιά αναπνοή που κάνουμε κατά τη διάρκεια της άσκησης καθαρίζει το μυαλό, οξύνει τη συγκέντρωσή μας και μας γεμίζει τις μπαταρίες για τη συνέχεια.

5. Είναι καλό για την καρδιά

Εάν γίνεται σε τακτική βάση, το σχοινάκι βελτιώνει την αντοχή της καρδιάς και των πνευμόνων. Κατά αυτόν τον τρόπο, παρέχεται περισσότερο οξυγόνο και στους ίδιους τους μύς που βρίσκονται σε κίνηση κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.

Αυτές είναι μερικές ασκήσεις, που μπορείτε να δοκιμάσετε μόνοι σας:

Κλασική άσκηση:

Πιάστε το σχοινάκι με τα δύο σας χέρια και στη συνέχεια αναπηδήστε πάνω από αυτό με τα 2 πόδια.

Ψηλά τα γόνατα εναλλάξ

Πιάστε το σχοινάκι σας και με τα δύο χέρια, τοποθετήστε το αριστερό γόνατό σας προς το στήθος σας, όσο πιο ψηλά μπορείτε, και ξεκινήστε να αναπηδάτε στο ένα πόδι. Στη συνέχεια φέρτε το στο έδαφος και κάντε το ίδιο με το δεξί σας γόνατο. Επαναλάβετε την ίδια άσκηση.

Επιτόπου τρέξιμο:

Σε αυτή την άσκηση, πρέπει να περάσετε το σχοινί κάτω από τα πόδια σας καθώς κάνετε επιτόπου τρέξιμο.

Αφήστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σας να δουλέψουν και ανακαλύψτε διαφορετικούς τρόπους περάσματος πάνω από το σχοινάκι. Καλέστε και την υπόλοιπη οικογένεια ή φίλους να ασκηθούν μαζί σας.

Θα το απολαύσετε πραγματικά!

Εξασκήσου για την καρδιά σου, απόλαυσε το με την καρδιά σου!

