

Хотите пополнить и разнообразить свой арсенал упражнений со скакалкой? 20 упражнений всего за 7 минут!

Используйте эту таблицу как шпаргалку (напоминалку), чтобы не забыть все 20 упражнений.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
1	<b>РАЗМИНКА</b>	Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить
2	<b>ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПРЫЖКИ</b>	Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге
3	<b>БОКСЕР</b>	Прыжки из стороны в сторону. Прыжок в лево, прыжок в право, так тренируются боксеры
4	<b>МАЯТНИК</b>	Прыжки вперед и назад
5	<b>БЕГ НА МЕСТЕ</b>	Бежим на месте (не перемещаясь), пропуская каждый шаг через скакалку
6	<b>НОЖНИЦЫ</b>	Прыжки с перекрещивание ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди. Пример: левая нога впереди, правая сзади, затем наоборот
7	<b>УСЛОЖНЕННЫЕ НОЖНИЦЫ</b>	Более интенсивный вариант ножниц. Из предыдущего упражнения убираем промежуточный этап, когда ноги на ширине плеч, и продолжаем делать ножницы
8	<b>ЦИРКУЛЬ</b>	Ноги вместе – прыжок, ноги на ширине плеч – прыжок. Простое упражнение, которое поможет отдохнуть перед выполнением следующего
9	<b>КОЛЕНИ ВВЕРХ</b>	Прыжки с высоким подниманием коленей, ноги чередуются
10	<b>ПЯТКИ ВВЕРХ</b>	Прыжки с закидыванием пяток назад
11	<b>ВПЕРЕД – НАЗАД</b>	Прыжки с пятки на носок. Главное удерживать равновесие
12	<b>ПЕТЛЯ</b>	Чередование прыжков: обычный прыжок, прыжок через петлю
13	<b>ТВИСТ</b>	Прыжки с согнутыми ногами в коленях. Колени сначала смотрят в одну сторону (лево), затем в другую (право)
14	<b>НА ПЯТКАХ</b>	Прыжки на пятках. Тяжелое упражнение, которое может показаться дискомфортным. Также не сразу может начать получаться его выполнять. Если пятки отбиваются о поверхность, можно выбрать обувь с более мягкой подошвой, однако и слишком мягкую не рекомендуется (выбирайте золотую середину)
15	<b>МАРШ</b>	Прыжок с вытянутой вперед одной ногой, затем прыжок на обеих ногах, затем прыжок с вытянутой вперед другой ногой
16	<b>БЫСТРЫЙ МАРШ</b>	Тоже упражнение, что и Марш, только убираем из него промежуточный вариант (прыжок на обеих ногах), то есть прыжок с вытянутой левой ногой, затем прыжок с вытянутой правой ногой
17	<b>ЛЕВАЯ – ПРАВАЯ</b>	Прыжки на одной ноге, затем прыжки на другой ноге. Например, 5 раз левой, затем 5 раз правой (можно больше)
18	<b>ДВОЙНАЯ ПРОКРУТКА</b>	Высокий прыжок с прокруткой скакалки два раза
19	<b>ВРАЩЕНИЕ НАЗАД</b>	Прыжки с вращением скакалки назад
20	<b>СПРИНТ</b>	Интенсивный рывок с прыжками вперед, затем менее интенсивные прыжки назад с чередованием ног