Vilnius, 2022 m. kovo 3 d.

**Užteks tik 15 minučių per dieną: fizinė ir psichologinė nauda šokinėjimo virvutės nauda**

**Šokinėjimas per virvutę nėra tik vaikams skirtas žaidimas, o šokdynė – tik paprastas žaislas. Šokinėjimo virvutė yra rimta sporto priemonė, kurios verta griebtis norint pagerinti savo kūno formas bei dieną pradėti atsikratant neigiamų minčių. Kokios yra šokinėjimo per virvutę taisyklės ir kaip galima sustiprinti ne tik fizinę, bet ir emocinę sveikatą šokinėjimui skiriant vos 15 minučių per dieną pasakoja prekybos tinklas „Lidl“, kuriame šią savaitę galima įsigyti ne tik pačią šokinėjimo virvutę, bet ir daugelį kitų sportui reikalingų prekių.**

**Svarbu tinkamas virvutės ilgis**

Išskirtinio pasiruošimo šokinėjimui per virvutę nereikia – pakanka turėti pačią šokdynę, tačiau svarbu ją pasirinkti tinkamai. Naudodamiesi per trumpa ar per ilga virvute rizikuojate susižeisti ir sužaloti kitus. Todėl įsitikinkite, kad viena koja per vidurį priminta virvutė siekia jūsų pažastis, mat toks virvutės ilgis yra optimaliausias.

Prieš šokinėdami dėmesį atkreipkite ir į tai, ant kokio pagrindo šokinėsite. Šokinėjant ant kietos dangos, pavyzdžiui, ant betono ar asfalto, gana greitai pajusite kojų sąnarių skausmą, o šokinėti ant žolės ar smėlio yra tiesiog nepatogu. „Lidl“ pažymi, kad šokinėti bus patogiau, jeigu tai darysite ant minkštos, elastingos grindų dangos, kuri sušvelnina pasikartojančių judesių poveikį sąnariams.

Tam galite ant įprastų grindų pasitiesti plonesnius jogos ar specialius šokinėjimo kilimėlius, o tai pat šokinėjimo per virvutę treniruotes rengti sporto salėje. Nesvarbu, kurį variantą pasirinksite, nei vienas neleis jums suabejoti šių treniruočių efektyvumu. Be to, šokinėjimo per virvutę sesija vidutiniškai trunka vos 15 minučių, todėl greitai galėsite pajusti maksimalius fizinius ir psichologinius rezultatus.

**Šuoliukai degina kalorijas**

Lyginant su kitais sporto pratimais, pavyzdžiui, bėgimu, važiavimu dviračiu, plaukimu ar irklavimu, šokinėjimas virvute yra net iki kelių kartų veiksmingesnis. Skaičiuojama, kad vienos šokinėjimo per virvutę treniruotės metu galima sudeginti net 200-300 kalorijų, o šokinėjant dirba kone visos pagrindinės kūno raumenų grupės – organizmas tokios treniruotės metu intensyviau gamina energiją ir išskirdamas prakaitą vėsina įkaitusį kūną.

Jeigu net ir tokia mankšta pasirodo per lengva, sudeginamų kalorijų skaičių ir šuoliukų sudėtingumą galite padvigubinti, priduria „Lidl“. Prekybos tinklo parduotuvėse jau dabar ieškokite reguliuojamos apkrovos šokdynių, kurių rankenos yra sunkesnės už įprastas – tai apsunkina šuoliukus ir didina nuovargį, tačiau rezultatas būna dar saldesnis.

**Aukštesni šuoliukai – geresnė širdies veikla**

Šokinėjimas per virvutę gali būti laikomas atskira sporto šaka, tačiau daugelis ima šokdynę į rankas ir efektyvesniam kūno bei raumenų apšildymui prieš sunkesnes treniruotes. Šuoliukai suaktyvina širdies veiklą, kūnui tampa paprasčiau prisitaikyti prie didesnio sportinio krūvio, taip sumažinama traumų tikimybė.

Be to, šuoliukai stiprina širdies raumenis ir gerina kraujotaką, todėl ilgesnės bėgimo ar važiavimo dviračiu distancijos tampa lengvesnės, padidėja ir žmogaus ištvermingumas. Pasak „Lidl“, šiuos dalykus paprasta fiksuoti ir išmaniųjų sporto įrenginių pagalba, tokias funkcijas turi kone visi išmanieji telefonai ir apyrankės, tad nepastebėti pažangos tiesiog neįmanoma.

**Būsite vikresni ir greitesni**

Šokinėjant per virvutę viršutinės ir apatinės galūnės turi judėti koordinuotai, kitaip bus neįmanoma sukti šokdynę ir tuo pačiu metu pašokti į orą. Šis sporto pratimas taip pat reikalauja nepriekaištingo ritmo pajautimo ir puikios pusiausvyros, tačiau nuosekliai treniruojantis šiuos įgūdžius galima išsiugdyti.

Pavyzdžiui, prieš kelerius metus atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad po aštuonias savaites trukusių šokinėjimo per virvutę treniruočių, tyrimo dalyviai gebėjo vikriau judėti futbolo aikštėje, buvo greitesni už papildomų šokinėjimo treniruočių neturėjusius savo bendraamžius.

**Šuoliukai stipresniems kaulams**

Nors ilgą laiką pasikartojantys judesiai neigiamai veikia apkrovas jaučiančius sąnarius, šokinėjimas per virvutę paverčia kaulus stipresniais, mažėja jų trapumas ir lūžių tikimybė. Šokinėjimo per virvutę eksperimento rezultatai atskleidžia, kad šuoliukai priverčia mūsų kūną efektyviai nei įprastai reaguoti į patiriamą stresą. Siekdamas apsaugoti kaulą, organizmas automatiškai jį stiprina.

Tam tikros medicinos mokslų studijos rodo, kad šuoliukai didina kaulų tankį, o tai gali padėti ateityje išvengti rimtesnių sveikatos problemų. Tačiau būkite atsargūs ir prieš imdami į rankas šokdynę pasitarkite su savo sveikatos specialistu, primena „Lidl“.

**Puiki proga medituoti**

Šokinėjimas per virvutę yra viena elementariausių sporto treniruočių rūšių, bet jos metu naudą pajaučia ne tik mūsų kūnas, bet ir mintys. Daugeliui žmonių šokdynės kelia malonias nerūpestingos vaikystės asociacijas, todėl net ir pati sunkiausia šuoliukų treniruotė iškart tampa smagesnė. Vaikiško entuziazmo šokinėjant per virvutę prideda ir noras mokytis vis naujų triukų, pavyzdžiui, pašokus į orą virvutę apsukti du kartus ar kryžiuoti rankas.

Kuo labiau įvaldote šokdynę, tuo intensyvesni būna jūsų šuoliukai, tačiau tai nereiškia didesnio susikaupimo, o yra vienas geriausių būdų atsipalaiduoti. Jeigu pirmosios treniruotės būna sudėtingos ir neramios, „Lidl“ užtikrina, kad vėliau būna paprasčiau ir lengviau pajusti ritmą, skirtingos kūno dalys, atrodo, pradeda judėti automatiškai. Tai didina sąmoningumą ir leidžia į iššūkius žiūrėti kitu kampu.

Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia savo pirkėjus pavasarį aktyviai sportuoti. Jau nuo ketvirtadienio, kovo 3 d., visose tinklo parduotuvėje ieškokite aukštesniems sporto rezultatams ir patogesniam laisvalaikiui skirtos aprangos ir įrangos. Jūsų lauks vyriški bei moteriški funkciniai marškinėliai, šortai, sportinės kelnės, tamprės bei džemperiai – su visu prekių asortimentu galite susipažinti skaitydami skaitmeninį „Lidl“ prekių katalogą.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)