

A woman with brown hair in a ponytail is smiling and jumping rope. She is wearing a green cropped sweatshirt with 'OHIO Team Sports Division Columbus 19' printed on it and blue leggings. The background is a grey wall with vertical lines. There are yellow and grey geometric shapes in the top left corner.

# ABC... SKAKAĆ CHCĘ!

MINI PORADNIK DLA  
SKAKANKOWEGO ENTUZJASTY

[martaskakanka/Marta Barczok](#)



## Co znajdziesz w środku?

Wszystko to, o czym musisz wiedzieć zanim zaczniesz skakać.

Dowiesz się dlaczego warto skakać i jakie korzyści to niesie dla Ciebie. Poznasz typy skakanek i ich zastosowanie.

Przeczytasz o tym jak zacząć i jakich błędów uniknąć? Zdradzę Ci jakie skakanki są moimi ulubionymi oraz odpowiem na najczęściej zadawane pytanie, czyli jaką długość powinna mieć Twoja skakanka.



# Wstęp

Czy tak jak ja, gdy słyszysz hasło "skakanka", od razu sięgasz pamięcią dzieciństwa i przed oczami widzisz dziecko skaczące przed trzepakiem?

Takie właśnie było moje skojarzenie z tym słowem, dopóki sama nie sięgnęłam po skakankę.

Mój pierwszy kontakt ze sznurkiem wyniknął z potrzeby urozmaicenia treningu, był lockdown, wszyscy zostaliśmy zamknięci w domach, w tamtym czasie codziennością były wypieki i noce zarwane przed telewizorem. Po kilku tygodniach lenistwa i złego stylu życia postanowiłam regularnie ćwiczyć, szukałam aktywności, które mogłam robić w domu i na tarasie. Wyzwaniem było ograniczone miejsce, nie miałam dużego pola do popisu.

Przejrzałam wszystkie sportowe gadżety, jakie miałam w domu i znalazłam skakankę, którą kiedyś od kogoś dostałam.



Moje początki ze skakanką nie były spektakularne i tak na prawdę średnio mi szło.

Gdy rozpoczynałam swoją przygodę z tym nieznośnym sznurkiem nasze relacje nie należały do najlepszych, ciągłe skuchy, kontuzje i ogromne niezadowolenie, bo wszystko szło nie tak jak powinno, przynajmniej tak mi się wtedy wydawało, ale zacisnęłam zęby i codziennie bez wymówek robiłam to, co sobie wcześniej zaplanowałam. Za cel postawiłam sobie ukończenie wyzwania pt. „100 skoków”, które sama ułożyłam i relacjonowałam na moim Instagramie. Wyzwanie cieszyło się dużym zainteresowaniem, dołączyło do mnie kilkanaście osób i wspólnie to wyzwanie zakończyliśmy. Tak zaczęła się moja skakankowa przygoda.

Dzisiaj, mogę śmiało powiedzieć, że przypadkiem odnalazłam swoją pasję, moje nowe hobby, pokochałam skakankę całym sercem. Skakankowe sesje oczyszczają moją głowę, stały się formą terapii dla mnie, a ja odrodziłam się na nowo. W moim sercu i głowie zrodził się pomysł o skakankowej rewolucji, poczułam, że muszę podzielić się tą radością, która daje skakanka z całym światem.



Swoją pasją i wiedzą dziele się w mediach społecznościowych, gdzie uczę trików i dostarczam świeżą dawkę motywacji.

W 2022 roku wystąpiłam w programie „Mam Talent” linki na ten temat znajdziesz na moim [blogu](#). To była zwariowana i niezapomniana przygoda, która zostanie ze mną do końca życia.

W 2023 roku w efekcie dużego zainteresowania założyłam bloga i własny sklepik na [Allegro](#), gdzie kupisz skakankę.

**Tak właśnie wygląda moja historia, czas napisać  
Twoją... Zapraszam do lektury.**

# DLACZEGO WARTO SKAKAĆ?

Na ten temat mogłabym się rozpisywać w nieskończoność.

Skakanka to zabawny i kreatywny sposób na ćwiczenia, który może sprawić, że treningi będą przyjemniejsze.

Mimo, że jest doskonałym sposobem na rozgrzewkę przed innymi aktywnościami, może być treningiem samym w sobie. Idealnie sprawdzi się jeśli do Twojego treningu zawitała rutyna, trening z linką to świetny sposób na urozmaicenie planu, zwiększenie poziomu energii i utrzymanie motywacji. Możesz łatwo dostosować intensywność treningu, zwiększając lub zmniejszając prędkość czy zmieniając rodzaj liny lub ilość wykonywanych skoków. To świetny sposób na spalanie kalorii, w połączeniu z odpowiednią dietą w prosty sposób możemy kształtować sylwetkę, bo trening na skakance jest treningiem całego ciała. Poprawia koordynację i równowagę, zwinność i refleks, elastyczności ciała i zakresu ruchu, a także ogólną siłę fizyczną i wytrzymałość.

## DLACZEGO WARTO SKAKAĆ?

Trening na skakance zwiększa częstość akcji serca i poprawę ogólnego stanu zdrowia układu sercowo-naczyniowego. To świetny sposób, aby poprawić przepływ krwi co pomoże Ci się zrelaksować po stresującym dniu.

Trening na lince nauczy Cię koncentracji i determinacji podczas pracy nad osiągnięciem wyznaczonych celów.

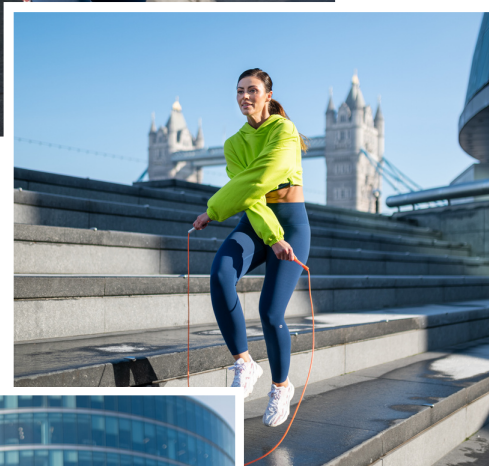
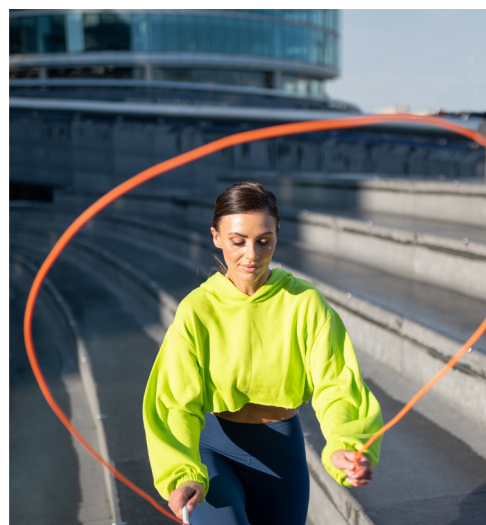
**Ogromnym plusem jest to, że skakać tak naprawdę można niemal wszędzie. Możesz zabrać ze sobą linę podczas podróży czy wyjazdów na wakacje. To łatwy i niedrogi sposób na świetny trening, do którego możesz zaprosić przyjaciół lub rodzinę.**

## Typy skakanek.

Dopiero zaczynasz swoją przygodę ze skakaniem, lub chcesz urozmaicić swój dotychczasowy trening? Zainspirowały Cię moje filmiki, a może już skaczesz, tylko skakanka, której używasz nie spełnia Twoich oczekiwań i właśnie szukasz dla siebie nowego sprzętu?

Jesteś we właściwym miejscu!

Zacznijmy od tego, że obiektywnie nie istnieje skakanka lepsza czy najlepsza, wszystko zależy od jej zastosowania i stylu skakania.





**Musisz wiedzieć, że istnieją różne skakanki, poniżej znajdziesz główne typy:**

- z materiału nylonowego
- z materiału PVC
- z koralikami tzw. beaded rope
- stalowe linki
- skórzane
- z obciążeniem
- na łożyskach
- z krótkimi lub długimi raczkami

## Którą skakankę wybrać?

Jeśli dopiero zaczynasz i uczysz się fundamentów oraz poprawnej techniki lub chcesz uczyć się trików z wyrzutem wybierz beaded rope.

Jeśli twoim celem jest np. trening cardio, triki takie jak skoki na krzyż czy podwójne zainwestuj w skakankę PVC, jest ona lżejsza od tej z koralikami i tym samym szybsza.

Tutaj polecam dwa rodzaje grubości linki PVC, 5mm i 4mm.

Im cieńsza linka tym szybszy obrót. Zacznij od 5mm, gdy ją opanujesz możesz przejść na 4mm. Na obu skakankach możesz robić dokładnie to samo, natomiast obrót będzie wolniejszy dla 5mm więc jest to skakanka lepsza dla osób, które dopiero zaczynają lub szukają skakanki bardziej pod rozgrzewkę oraz trening fitness, niż robienie trików czy footwork.

Skakanki ze stalową linką są idealnym rozwiązaniem dla zaawansowanych skoczków, którzy chcą poprawić swoją szybkość lub są fanami np. crossfitu. Tego typu skakanki są bardzo cienkie i bardzo szybko przecinają powietrze. Wykorzystywane podczas zawodów, idealne do podwójnych czy potrójnych skoków, jednak nie polecam ich osobom początkującym.



**KUP SKAKANKĘ**





## Moje ulubione skakanki.

Moimi ulubionymi są te z koralikami oraz z PVC, bo idealnie pasują do stylu mojego skakania.

Uwielbiam freestyle, i tutaj z pomocą przychodzi mi beaded rope. Wszelkie wyrzuty i latająca skakanka to moje ulubione triki. Skakanka z koralików świetnie trzyma formę w powietrzu i łatwo jest ją kontrolować, nawet gdy trzymasz jedną rączkę. Skakanka PVC nie trzyma tak sztywno formy w porównaniu z tą z koralikami, natomiast przecina powietrze dużo szybciej więc, używam jej do rozgrzewki lub pod trening fitness. Natomiast gdy chcę podkręcić tempo i włączyć pracę nóg, lub potańczyć shuffle, wtedy sięgam po skakanke PVC 4mm.

Co najważniejsze obie skakanki, zarówno skakanka z koralikami jak i PVC, są wytrzymałe, nie pękają się i świetnie się sprawdzą dla początkujących, ale i dla zaawansowanych skoczków.

Nie jestem fanem skakanek nylonowych, są najtańsze na rynku natomiast bardzo się pękają i ich jakość jest w moim odczuciu najgorsza ze wszystkich dostępnych.



## **Długość skakanki.**

Okazuje się, że wiele osób ma tendencję do używania zbyt długich skakanek, co może utrudniać naukę i kształtować złą formę wykonywanych ćwiczeń, dlatego długość skakanki jest bardzo ważna.

Jeśli myślisz, że Twoja skakanka jest za krótka bo ciągle się o nią potykasz lub uderza w głowę podczas skoku, sprawdź swoją formę oraz rozmiar skakanki, bo najprawdopodobniej jest ona za długa.

Zbyt długie skakanki mocno uderzają w podłogę i powodują, że ramiona oddalają się od bioder, co znacznie utrudnia skakanie i uczy złej formy.

### **Tip jak sprawdzić czy twoja technika jest dobra?**

Po prostu nagraj się gdy skaczesz i przeanalizuj film porównując z moim wideo, gdzie pokazuję fundamenty poprawnego skoku ([kliknij tutaj](#)).

Długość skakanki wyznacza wiele czynników, i ciężko stworzyć przewodnik idealny dla każdego. Co ma wpływ na dobór optymalnej długości liny? Na przykład długość ramienia, kształt ciała, cel treningu, poziom doświadczenia czy rodzaj wykonywanych trików, a nie wyłącznie wzrost.



## W jaki sposób dopasować rozmiar skakanki?

Stań jedną stopą na środku liny i trzymaj uchwyty przy ciele, kierując je od siebie. Jeśli dopiero zaczynasz, skakanka powinna sięgać do dolnej części klatki piersiowej, zobacz wideo gdzie demonstruję jak to zrobić ([kliknij tutaj](#)). Jeśli jesteś bardziej zaawansowany, lina powinna sięgać do pępka. Pamiętaj, że mierzymy samą linę bez rączek.

**Jest to natomiast bardzo ogólna wskazówka, bo długość skakanki jest ściśle powiązana ze stylem skakania.**

Co to oznacza?

Długość liny będzie się różnić w zależności od stylu czy określonego celu. Przy treningu fitness, stylu boksterskim czy crossficie często wykorzystuje się dłuższą linę. Przy freestylu z wyrzutami skakanki, idealnie sprawdzi się krótsza skakanka. Natomiast przy bardziej zaawansowanych trikach jak wielokrotne skoki na krzyż czy owijanie liny wokół ciała (tzw. wrapy) skakanka musi być dłuższa. Podczas zawodów, gdy np. liczone są skoki na czas wykorzystuje się bardzo krótkie skakanki, które szybko przecinają powietrze, skoczek przyjmuje odpowiednią pozycję, aby zmniejszyć swój wzrost i dopasować się do rozmiaru skakanki, przez co zwiększając swoją szybkość.

## Jak zacząć?

Bez skakanki się nie obędzie, jeśli jeszcze nie masz swojej, kupisz ją w moim sklepie.

Znasz już różnice pomiędzy skakankami i ich zastosowanie, więc wybierz skakankę idealną pod Twoje potrzeby.

**KLIKNIJ I KUP SKAKANKĘ**



Początki mogą być frustrujące i mało motywujące, ale nie musi tak być! Nie skacz na głęboka wodę i skup się na małych, osiągalnych celach. Podziel większe cele na mniejsze, które możesz łatwo osiągnąć. Zaczynij od fundamentów i nauki prawidłowej techniki. Nie podejmuj nierealnych wyzwań typu "będę skakać 30 min dziennie codziennie", w taki sposób możesz wyłącznie nabawić się kontuzji. Sama popełniłam ten błąd, wiem o czym mówię. Zaczynij powoli niezależnie od tego, czy już uprawiasz inne sporty czy nie, bardzo ważne jest, aby krok po kroku budować swoją wytrzymałość pod dłuższe sesje.

Pozwól, aby twoje ciało przyzwyczało się do nowej formy ruchu. Zacznij od krótszych treningów trwających nie więcej niż 1-5 minut na jednej sesji i tutaj bardzo ważne z co najmniej jednym dniem odpoczynku pomiędzy nimi.

Nie przesadzaj na początku i pamiętaj o odpoczynku. Aby wydłużyć swoje sesje, po prostu zrób kilka dodatkowych minut. Pozytywne nastawienie i konsekwencja pomogą Ci zbudować dłuższy trening i osiągnąć długoterminowe cele.

### **Początki są najtrudniejsze...**

Przygotuj się na niepowodzenia i frustrację. Twoimi największymi przyjaciółmi będą cierpliwość i chęć walki. Ciągłe skuchy mogą Cię zniechęcić, ale nie daj się.

Najtrudniej jest zacząć, ale pamiętaj, że każdy wysiłek jest lepszy niż żaden. Po prostu zrób to, zacznij, krok po kroku, aż osiągniesz wyznaczony cel.

**Powodzenia!**  
**martaskakanka/Marta Barczok**



## LINKI

**WWW:**

**[www.martaskakanka.pl](http://www.martaskakanka.pl)**

**ALLEGRO:**

**<https://allegrolokalnie.pl/uzytkownik/MartaBarczok>**

**TIKTOK:**

**<https://www.tiktok.com/@martaskakanka>**

**INSTAGRAM:**

**<https://www.instagram.com/martaskakanka.pl/>**