KONRAD JUMPS
Skacz szybciej, lżej i z większą kontrolą

FUNDAMENTY SKAKANKI

Checklista startowa

Szybka ściąga przed pierwszym treningiem - sprzęt, miejsce, technika i bezpieczeństwo.

Materiał PDF do kursu KonradJumps

Jak korzystać z tej checklisty?

Przejrzyj tę stronę przed pierwszym treningiem albo wtedy, gdy wracasz do podstaw po przerwie. Nie musisz mieć idealnych warunków. Chodzi o to, żeby zacząć rozsądnie i nie dokładać sobie problemów już na starcie.

Najważniejsza zasada: na początku wygrywa nie ten, kto skacze najdłużej, tylko ten, kto potrafi wrócić do treningu bez bólu i frustracji.

OK	Sprawdź	Co to znaczy w praktyce?
☐	Skakanka pasuje do poziomu	Na start najlepiej sprawdzi się skakanka, którą czujesz: koralikowa albo PVC. Bardzo lekką speed rope zostaw raczej na później.
☐	Długość jest ustawiona	Stań na środku skakanki. Rączki powinny dochodzić mniej więcej do okolic pach albo trochę poniżej.
☐	Miejsce jest bezpieczne	Masz przestrzeń nad głową, z przodu, z tyłu i po bokach. Skakanka nie zahacza o lampę, ścianę ani meble.
☐	Podłoże jest równe i stabilne	Na start unikaj betonu, kostki brukowej, nierównych chodników i śliskich powierzchni. Mata jest opcjonalna, ale bardzo pomaga.
☐	Buty trzymają stopę	Buty nie muszą być najdroższe, ale stopa nie powinna w nich latać. Na początku nie rób długich sesji boso na twardym podłożu.
☐	Trening jest krótki	Pierwsze sesje mogą mieć 5-10 minut. Kończ z lekkim niedosytem, a nie z uczuciem, że jutro nie wstaniesz z łóżka.
☐	Technika jest spokojna	Wzrok przed siebie, barki luźno, łokcie blisko, ręce nisko przy biodrach, mały skok i miękkie lądowanie.
☐	Rytm jest prosty	Pamiętaj: jeden pełny obrót liny = jeden lekki skok. Najpierw rytm i kontrola, potem tempo.
☐	Reagujesz na ból	Lekkie zmęczenie łydek jest normalne. Ostry ból, kłucie w Achillesie albo ból stopy to sygnał, żeby przerwać i zmniejszyć objętość.

Mini plan pierwszej sesji

1	**2 minuty**	Luźna rozgrzewka: krążenia kostek, kilka wspięć na palce, małe podskoki bez skakanki.
2	**3 x 20 s**	Skakanka z boku ciała - poczuj rytm uderzenia liny o ziemię.
3	**10 powtórzeń**	Toe catch albo pojedynczy przeskok: obrót - skok - zatrzymanie.
4	**5 rund**	20 sekund spokojnego basic bounce / 40 sekund przerwy.
5	**1-2 minuty**	Spokojne wyciszenie, oddech, łydki bez agresywnego rozciągania.