 **ПОПРЫГАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ!**

Помните, как в детстве нас тянуло попрыгать? Может быть, скакалки незаслуженно забыли? А что, если попробовать, пусть Вам уже и за 50..

В чем выгода прыжков со скакалкой.

Вам не нужна специальная экипировка – прыгайте в любой удобной для Вас одежде.

Скакалка не займет много места в Вашем доме, а при поездках – вы всегда сможете взять ее с собой.

Средняя цена скакалки в Липецке составляет 96 рублей.

Прыжки со скакалкой улучшают здоровье за счет укрепления всех мышц, развития выносливости организма. Помимо этого, использование скакалки в качестве спортивного инструмента, позволяет устранить проблемы с дыхательной и сердечнососудистой системами гораздо быстрее, чем занятие другими видами спорта.

Ну, а тем, кто хочет быстро похудеть, надо знать, что расход калорий во время прыжков приближен к 720калориям за 1 час упражнений.

10 минут тренировки со скакалкой сжигают столько же калорий, как получасовое занятие в тренажерном зале.

А еще, скакалка это отличный кардиостимулятор. Доказано, что данный вид упражнений активизирует работу сердца, укрепляет сосуды, полезен для органов дыхания. Во время регулярного выполнения прыжков улучшается  стимуляция кровообращение в организме.

После 2-3 недель регулярных тренировок по 15 минут/день вы забудете об отдышке.

Но, главное, прыжки через скакалку обладают огромным позитивным влиянием на человеческий организм, особенно для людей подверженных стрессу.

Длительные прыжки снимают напряжение после тяжелого рабочего дня, успокаивают нервы. А в утренние часы, во время упражнений в организме человека выделяется эндорфин — полезный гормон, способствующий поднятию настроения.

Так что - проснулись, улыбнулись и попрыгали!

Зав. отделением медицинской профилактики

ГУЗ «Липецкая РБ» М.А.Кислова.

[](http://fit-fox.ru/wp-content/uploads/2015/08/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%B0-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA-.jpg)