

Скакалка – супер тренажер

Пожалуй, трудно найти такого человека, который хотя бы однажды не прыгал на скакалке. В детстве каждая девочка прыгала на ней во дворе, а мальчикам приходилось скакать на уроках физкультуры.

Отметим тот факт, что скакалка является отличным средством для аэробных тренировок. Она прекрасно подходит для занятий и женщинам, и мужчинам. Хочется подчеркнуть, что скакалка имеет массу преимуществ. Это практически идеальный тренажер для квартиры. Во-первых, она доступна по цене каждому желающему заняться спортом. Во-вторых, очень проста в использовании и не требует специальной подготовки. В-третьих – это просто находка для малогабаритных квартир, так как она практически не занимает места при хранении.

Польза скакалки для организма огромна. Занимаясь всего 15-25 минут в день, вы получите не только разминку мышц по всему телу, но и значительно улучшите координацию движений. Ежедневные занятия со скакалкой помогут вам поддерживать вес тела в норме, тем самым увеличивая работоспособность и повышая настроение.

Вот и наши педагоги решили воспользоваться этим замечательным предметом и провели состязание по прыжкам через скакалку. Под руководством председателя профкома Петуховой Н.Л. была проведена разминка и все приступили к соревнованиям. Сначала девушки должны были выполнить прыжки в течение определенного времени, самые стойкие перешли в следующий тур. Затем участницам было дано 15 секунд, за это время нужно было выполнить большее количество прыжков. Все конкурсантки с азартом включились в состязания и достойно справились с заданием.

Все участницы соревнований были награждены грамотами, а призеры дипломами и памятными подарками.

