1. При прыжках на скакалке работают сразу несколько групп мышц: икроножные, ягодичные, спинные, брюшной пресс. Это помогает не только избавиться от лишнего веса и целлюлита, но и скорректировать фигуру в целом. Икроножные мышцы укрепляются, ноги становятся стройными, живот и ягодицы – подтянутыми. Упражнения вырабатывают выносливость, быстроту реакции и координацию, а также поддерживают в тонусе сердечно-сосудистую систему. Десять минут прыжков на скакалке равноценно тридцати минутам бега! Секрет эффективности – изначально высокий темп тренировок. Медленно прыгать на скакалке не получится – вы просто не сможете ее крутить. Минимально возможная частота – примерно 72 оборота в минуту. При такой интенсивной нагрузке хорошо сжигаются жиры: занятие длиной в 20 минут поможет
Доступность и удобство.

«Тренажер» стоит недорого, весит немного, места не требует. Сравните, например, с домашней беговой дорожкой.

1. Экономия времени.

Не нужно добираться до спортзала и обратно – заниматься можно и дома. А полноценная тренировка займет всего 20–30 минут.

1. Заряд позитива.

Прыжки на скакалке способствуют выработке эндорфинов и снимают стресс. Интенсивные движения под веселую музыку гарантированно подарят вам энергию и отличное настроение на весь день.

1. Укрепление мышц.

Ежедневные упражнения приведут тело в тонус, особенно это касается ног и ягодиц. Первый эффект будет заметен уже через 10 дней!

1. Сжигание лишних калорий.

*Доказано: прыжки на скакалке помогают похудеть. Они активизируют обмен веществ и ускоряют расщепление жиров. В некоторые модели даже встроен счетчик калорий для наглядного эффекта.*

**Когда не нужно прыгать: противопоказания**

Прыжки на скакалке – очень интенсивный вид тренировок, и подходить к нему нужно с осторожностью. Не рекомендуется начинать занятие с полным желудком или недомоганием (например, если вы чувствуете головную боль).

Упражнения категорически противопоказаны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, позвоночника, суставов, а также гипертонии и ожирении второй и более степени.

Если у вас есть заболевания, при которых нежелательна аэробная нагрузка, то обязательно проконсультируйтесь с врачом.

 избавиться от 200-300 ккал, что равноценно большому куску торта!