

Прыжок в новый учебный год

1 сентября нового учебного года ребята 7 «Б» класса по традиции отпраздновали активно: в этом году радостные эмоции от встречи со школьными друзьями мальчишки и девчонки изливали в батутном центре. Огромная батутная арена, большая поролоновая яма, полоса препятствий и скалодром, а также мягкая и уютная зона отдыха – все условия, чтобы испытать счастье полета и свободы в прыжке и отметить этот день.

На спортивном тренажёре "Баланс-борд" ребята учились развивать и улучшали координацию и баланс тела.

Ученые и врачи утверждают, что прыжки на батуте — это еще и один из самых полезных видов спорта. Считается, что батут более эффективен, чем бег, плавание и другие виды фитнеса. В прыжках задействованы мышцы всего тела, при этом меньше травмируются колени, и потребляется меньше кислорода — а значит, они безопаснее для сердца!

Полные сил и бодрости семиклашки начали новый учебный год.

