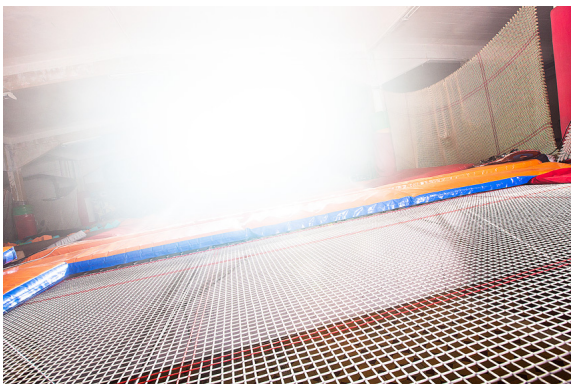


*Прыжки на батуте в сердце Санкт-Петербурга*

**Немного теории**

 ** Батут** (от французского batuode, итальянского battuta – удар) – устройство, представляющее собой плетеную сетку из прочной тесьмы, натянутую внутри металлической рамы с помощью пружин.



*Спортивный батут клуба Бамп, иедеально подходящий для серьезных занятий.*

**Прыжки на батуте** – вид спорта, дисциплина спортивной гимнастики, с 2000 года входящая в программу летних Олимпийских игр. Кроме того, батут, как спортивный снаряд применяется в цирковых акробатических номерах, слэмболе.



*Батут клуба Bump на Губернаторском приеме.*

*Иностранные делегации с восхищением наблюдают за уникальным шоу в акватории Невы.*

**Тренировки на батуте** способствуют развитию вестибулярного аппарата, улучшают координацию, ловкость, гибкость, выносливость, тренируют группы мышц, которые в обычной жизни не задействованы человеком. Батут позволяет одновременно стимулировать практически все системы организма. За счет ритмического чередования нагрузок между моментами приземления и состоянием невесомости в высшей точке прыжка клетки организма начинают функционировать более эффективно, к ним поступает больше кислорода, улучшается обмен веществ. После прыжков и взрослые, и дети чувствуют бодрость и прилив энергии. Прыжки на батуте для взрослых - хороший способ поддержания физической формы.



*Дети в восторге от батутов*

Прыжки на батуте помогают при занятиях другими видами спорта, в первую очередь, это широкий перечень экстремальных дисциплин, например кабельный вейкбординг.



*Антон Викторов, тренер клуба на соревнованиях*




*Антон - победитель соревнований по кабельному вейкбордингу*

**Экстремалам занятия** прыжками на батуте служат для отработки различных трюков. Прыжки на батуте могут быть полезны при занятиях горными лыжами, сноубордом, вейкбордом, кайтингом и т.д. Прыжки на батуте позволяют спортсменам почувствовать, как будет вести себя тело в воздухе, что позволяет избежать ошибок в реальном спорте.



*Специальные доски для прыжков на батуте*



*Тренер клуба Станислав Белоусов с доской на батуте*



*Сальто назад на доске с батута. ВДНХ, Физкультурно-оздоровительный комплекс*



*Павел Пономарев, тренер по акробатическим прыжкам на батуте, считает, что прыгать на батуте*



Приходите к нам! Ждем вас!