

Dlaczego warto grać w tenisa ziemnego?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 25, sierpień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 11645

Tenis ziemny jest uważany za jedną z najbardziej kulturalnych, eleganckich i szlachetnych dyscyplin sportowych i w odróżnieniu od innych sportów jest mało kontuzyjny. Współczesna wersja tenisa narodziła się w Wielkiej Brytanii pod koniec XIX wieku i na samym początku grała w niego jedynie burżuazja. W dzisiejszych czasach jest uprawiany na wszystkich kontynentach przez około 100 milionów ludzi. Ta dyscyplina sportu posiada mnóstwo zalet.

Oto owe zalety:

1. Regularna gra w tenisa (dwa razy w tygodniu) powoduje zwiększenie wydolności płuc.
2. Pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej (w ciągu godzinnego treningu można spalić nawet do 700 kalorii).
3. Przeciwdziała takim chorobom jak: cukrzyca, otyłość, choroby serca, naczyń i osteoporozy.
4. Osoby uprawiające tenis ziemny są bardziej odporniejsze, zahartowane i nie zapadają tak szybko na różne infekcje.
5. Poprawia kondycję, polepsza koordynację ruchową i refleks, wzmacnia mięśnie.
6. Gra w tenisa wymaga skupienia i zaangażowania toteż jest świetnym pomysłem na walkę ze stresem (sposobem na „odcięcie się” od codziennych problemów).
7. Jest dobrym sposobem na pozytywne „rozładowanie” nadmiaru energii.
8. Tenis uważany jest za sport czysty, grzeczny („elegancki”) i mało kontuzyjny.
9. Zaspokaja rządzą rywalizacji.
10. Naukę tenisa można rozpocząć dosłownie w każdym wieku (W tenisie amatorskim organizowanych jest bardzo wiele turniejów w różnych kategoriach wiekowych, nawet dla osób do 70 roku życia).

Źródło: czasnasport.com.pl oraz sport.pl