

10 ottimi motivi, per giocare a PingPong, che non conosci!

- 1) **Le regole sono poche** e con un po' di pratica, puoi padroneggiarne le basi senza difficoltà. Sarà ancora più facile se, per migliorare tecnica e strategia di gioco, deciderai di seguire qualche consiglio di chi già lo pratica. (... lo trovate nella ns. Associazione)
- 2) **Il Ping Pong è paragonabile ad un'arte marziale per il suo effetto antistress.** Mentre giochi, infatti, la concentrazione è alta perché devi mettere in atto una tattica cercando di rispondere ai colpi dell'avversario più velocemente possibile. Per questo va allenata anche la respirazione.
- 3) **Il Tennistavolo migliora la prontezza di riflessi.** Allena coordinazione ed equilibrio. E' uno sport davvero completo che, per esempio, riduce il rischio di cadute e ci impone di rispondere con velocità e precisione ai colpi dell' avversario.
- 4) **Il Ping Pong allena tutti i muscoli.** Infatti, richiede movimenti veloci ma calibrati e l'azione di intercettare il colpo dell'avversario e rispondere coinvolge tutto il corpo. A partire dalle gambe, fino a glutei, addominali, braccia e spalle. L'effetto tonificante è assicurato.
- 5) **In questa disciplina non c'è il contatto fisico con l' avversario,** che nelle discipline sportive è sempre la maggiore causa d' infortuni. Gli sforzi fisici sono ridotti a piccoli scatti e le masse degli strumenti sportivi in gioco (racchetta e pallina) sono esigue.
Gli infortuni sono quasi nulli e questo è importantissimo per padri di famiglia e atleti un po' in là con gli anni che decidono di fare attività sportiva, senza però correre rischi d' infortuni!
- 6) **Il Ping Pong aiuta a dimagrire.** Lo sforzo cardiovascolare è moderato ma il Ping Pong alterna momenti di attività aerobica (quindi bassa fatica, ma prolungata nel tempo) e anaerobica (sforzo intenso ma breve). Durante un incontro, si possono bruciare fino a 280cal/15min.
- 7) **Il Ping Pong mantiene giovane anche il cervello.** La conferma arriva dalla scienza secondo cui con questo sport, si possono prevenire malattie neurodegenerative. Digitate su un motore di ricerca queste parole: Ping Pong, Tennistavolo, Ricerca, Demenza Senile ed Alzheimer... rimarrete stupiti!
- 8) **Il Ping Pong gratifica anche con il rapporto sociale.** Questo sport, pur essendo praticato singolarmente, viene svolto sempre dentro un gruppo. (2, 4, o più persone)
Se praticato a livello amatoriale appaga egregiamente il nostro bisogno di socializzare e garantisce a chiunque lo eserciti, una grandissima dose di divertimento.
- 9) **Il Ping Pong aiuta la vista.** Costringe infatti ad esercitarsi nel seguire la pallina e spinge l'occhio a un continuo adattamento vicino/lontano e questa stimolazione può contribuire a rallentare il processo di senescenza del cristallino, tipico della presbiopia.
- 10) **Il Ping Pong , non è sport asimmetrico,** perché il non uso di un braccio è compensato dal movimento del resto del corpo. A livello amatoriale dunque, non c'è rischio di uno sviluppo maggiore di una parte del corpo rispetto ad un'altra. Una racchetta da Ping Pong del resto, ha un peso quasi irrilevante, mediamente sui cento grammi e non più di due grammi per la pallina.