



О пользе бадминтона для здоровья

Эксперты областной спортивной школы олимпийского резерва разбирались в пользе такого интересного спорта, как бадминтон. Оказалось, что он не только увлекателен, но и весьма полезен для здоровья.

1) Один из самых простых способов снизить вес.

Игра в бадминтон в течение часа помогает в сжигании калорий (480 – самое высокое число среди всех видов спорта), а если занятия войдут в привычку, то вы можете потерять примерно 4 кг в течение месяца. Бадминтон как вид спорта очень утомителен и использует почти каждый мускул в теле, в то время как бег за столько же времени сжигает только половину калорий (примерно 240).

2) Помогает поддерживать тонус в мышцах и укрепляет тело.

Будь то смеш или укороченный, каждый удар в бадминтоне — это мини-тренировка ваших мышц. Так что если хотите, например, уменьшить талию и подкачать пресс, полчаса этой игры в день достаточно для достижения результатов. Он отлично подходит для развития самых разных групп и мышц и укрепления связок и сухожилий.

3) Улучшает ваш метаболизм.

Бадминтон помогает в улучшении сердечно-легочной функции. Токсины покидают тело через сильное потоотделение и после тренировки вы почувствуете легкость и свободу в организме.

4) Оживляет рефлексы, поднимает интеллект и производительность.

Практика спорта делает вас более внимательным и помогает сосредоточиться на работе. Она делает вас более гибкими и развивает силу, чтобы выдерживать физическую нагрузку и стрессы.

5) Следит за оптимальной деятельностью сердца.

Часто стенки нашего сердца забиваются из-за высокого уровня холестерина. Бадминтон укрепляет сердечные мышцы и даже люди с уже существующими болезнями, могут играть и улучшать свое здоровье без медицинских препаратов.

6) Увеличивает плотность костей и делает вас сильнее.

Игра в бадминтон помогает помогает аккумулировать кальций – основной строительный материал для костей, зубов, ногтей, который также необходим мышцам, участвует в процессах кроветворения и обмена веществ.

7) Уменьшает шансы получить диабет.

Бадминтон помогает в получении достаточной физической активности, чтобы снизить уровень сахара в крови. Бадминтон также уменьшает общий объем производства сахара в печени и

делает вас менее восприимчивыми к болезням.

8) Отличное лекарство для лечения гипертонии.

Снижение последствий гипертонии без лекарств довольно сложно, так как пациент становится зависимым от этих препаратов. Бадминтон понижает кровяное давление и вызывает в организме химические процессы, которые противодействуют привыканию к препаратам.

9) Улучшает функцию легких.

Бадминтон значительно улучшает функцию легких и помогает в снижении зависимости от назальных спреев.

По материалам сайта Mensxp.com.