



LOS BENEFICIOS DEL TENIS

TENIS ES

SAÚDE

SABEMOS QUE UN ESLOGAN MUY COMÚN EN REFERENCIA AL TENIS ES DENOMINARLO COMO “UN DEPORTE PARA TODA LA VIDA”, Y ENTRE OTRAS MENCIONES, SE VALORA MUCHO SU APOORTE A LA SALUD, PERO CUÁLES SON LAS MUCHAS RAZONES DE ESTA VERDAD.

De acuerdo a la Dr. Joan Finn y otros investigadores de la Universidad de Connecticut quienes compararon los estados psicológicos de 200 jugadores adultos de Tenis con un grupo de control. Descubrieron que los jugadores de Tenis puntuaban alto en vigor, optimismo y autoestima y menos en ira, depresión, confusión, ansiedad y tensión.

Dado que el Tenis requiere atención y pensamiento táctico, puede generar nuevas conexiones en el cerebro y así promover un desarrollo del cerebro de por vida.

De acuerdo con datos de investigación de Medicina y Ciencia en Deportes, el promedio de personas (con un peso de 70 kilos) queman más calorías por hora: **jugando Tenis (493 cal.)**, que cuando participa de aerobics de bajo impacto (352 cal.), en la bicicleta fija (387 cal.), caminando el circuito de golf (281 cal.), escalando (422 cal.), jugando softball o baseball (352 cal.), jugando voleibol (281 cal.), o con pesas (422 cal.).

Además, el tenis ayuda con su práctica a: (15 razones)

- 1. Con su trabajo aeróbico, quemar grasas y mejorar la actividad cardiovascular** manteniendo altos niveles de energía.
- 2. Con el trabajo anaeróbico ofreciendo cortos e intensos despliegues de actividad** durante un punto seguidos de un descanso, que hace a los músculos oxigenarse eficientemente.
- 3. Desarrollar la habilidad para acelerar** practicando el pique, salto e impulsos de moverse rápido.
- 4. Generar la mejora de la velocidad** mediante una serie de piques de lado a lado y de adelante hacia atrás para alcanzar la pelota. La fuerza de las piernas mediante cientos de arranques y frenos que crean músculos más fuertes.

- 5. Mejorar la coordinación general del cuerpo**, dado que tienes que posicionarte y luego ajustar el cuerpo para impactar la pelota correctamente.
- 6. Generar un gran control motor** general mediante el movimiento en la cancha y las habilidades de golpear a la pelota que requiere el control de sus músculos.
- 7. Proporcionar una mayor sensibilidad y control motora fina** con el uso de toques como las voleas, drop-shots y globos.
- 8. Desarrollar la agilidad** forzándolo a cambiar la dirección continuamente hasta 5 veces en 10 segundos durante un típico punto de Tenis.
- 9. Trabajar el balance dinámico** mediante cientos de arranques, frenos, cambios de dirección y golpes en carrera.
- 10. Promueve un mejor densidad y fuerza en los huesos** reforzando los huesos en jugadores jóvenes y ayudando a prevenir la osteoporosis en los mayores.
- 11. Mejorando el sistema inmunológico** con sus efectos de acondicionamiento que promueven la salud en general, estado físico y resistencia a las enfermedades.
- 12. Desarrollar buenos hábitos nutricionales** para comer apropiadamente antes de cada competición. Esto ayuda a mejorar la producción de energía y luego de la competición, para practicar apropiados métodos de recuperación.
- 13. Entrenar la coordinación Ojo-mano** porque siempre estás tomando el tiempo entre la pelota que viene y el punto de contacto correcto. El tenis es un deporte tempo-espacial.
- 14. Mejorar la flexibilidad** debido al constante estiramiento y maniobra para devolver la pelota del contrario.
- 15. Ser una persona, física, médica, mental y emocionalmente apta** para calidad de vida que te aporta este y cualquier otro deporte.



“EL TENIS MEJORA EL TORSO, PIERNAS, CADERAS Y ABDOMEN Y MEJORA TU VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD EN GENERAL. SE QUEMAN 450 CALORÍAS EN UNA HORA DE JUEGO MODERADO.”

James Rippe

Fundador y Director, Rippe Lifestyle Institute, Shrewsbury, MA.

**EL TENIS ES UN DEPORTE PARA TODA LA VIDA.
ES SALUD PARA LA SUYA.**

