

5 NYOMÓS ÉRV, HOGY AZ ASZTALITENISZEZÉS LEGYEN AZ ÚJ HOBBID (insportline cikke alapján)

Akár egy új sportot próbálnál ki vagy felkészítenéd a szervezeted a rendszeres testmozgásra, akár a már meglévő edzésprogramodba iktatnál be aktív pihenőnapokat, a jelszó: asztalitenisz.

Úszás, gyaloglás, kocogás, jógázás, kerékpározás, pingpongozás – csak néhány példa arra, mihez kezdhetsz az edzésprogramod pihenőnapjain – ha a kanapén henyelés nem a te műfajod.

A pihenőnapok legalább olyan fontosak a folyamatos fejlődés szempontjából, mint az edzésnapok, hiszen lehetővé teszik, hogy szervezetünk megújítsa energiaraktárait, és megszilárduljanak fizikai változásai. Gondolj bele: ha a hét minden egyes napján ugyanazt az edzőmunkát végeznéd – mondjuk, súlyokkal –, annak előbb-utóbb túlterhelésből fakadó sérülés vagy lebetegedés lenne a vége.

Bizony, nemcsak a motiváció fenntartása és a kiegészítő elkerülése szempontjából érdemes változatosságra törekedni. A kis megterhelést jelentő, alacsony intenzitású testmozgás jelentette aktív regeneráció révén testünk könnyebben megszabadul az anyagcseretermékektől, például a vérben lévő tejsavtól, ezáltal javul az izomműködés és csökken az edzés utáni fájdalom is. Elmondjuk, mit nyerhetsz azzal, ha az asztaliteniszezést is a heti edzésterved részévé teszed.

Javítja a reflexet és a szem-kéz koordinációt:

A pingpongozás egyet jelent a furge mozgással és a jó reakcióidővel, így aki rendszeresen játszik, az nemcsak a fizikai fittségéért tesz, de a reflexei (idegjelek által kiváltott külső ingerek izomreakciói) is egyre jobbak lesznek. Nem beszélve arról, hogy a labda sorozatos eltalálása és a különböző trükkök elsajátítása a szem-kéz koordinációt is remekül fejleszti.

A fejlett motoros képességek pedig az élet minden területén jól jönnek, olyan kritikus helyzetekben különösképpen, amikor saját biztonságunk vagy mások testi épsége a jó reakcióidőn múlik.

Serkenti az agyműködést:

A Mayo Klinika kutatásai alapján a kognitív képességek javulása várható azoknak a demens betegeknek, akik rendszeresen asztaliteniszeznek, de már az 1990-es években felfedezték (japán kutatók), hogy a pingpongozás egyszerre akár öt különálló agyterületet is aktivál, és mind a fizikai, mind a mentális, mind az érzelmi egészségre jótékony hatással van.

Azóta is újabb és újabb vizsgálatok bizonyítják, hogy az asztaliteniszezés serkenti a memória és a tanulás kulcsfontosságú agyterületén, a hippocampusban található idegsejtek növekedését, emellett a magasabb szintű gondolkodási folyamatokért felelős agykéreg (az előagyat borító tekervényes rétegzett idegszövet) méretét is növeli. Ez az agyterület az életkor előrehaladtával folyamatosan zsugorodik – hacsak nem teszünk ellene, például testmozgással vagy olyan kognitív kihívást jelentő

tevékenységekkel, mint a nyelvtanulás, a sakkozás vagy a keresztrejtvényfejtés.

Teljes testes edzés:

Miközben folyamatosan a labdára fókuszálsz, a mozgásodat is kontrollálnod kell: hol lépsz, hol szökkensz, hol finomabb, hol erőteljesebb mozdulatokkal hajolsz, forogsz, ütsz, a lényeg, hogy a pingpongozás az egész tested alaposan átmozgatja. Ez a lendületes, ugyanakkor laza mozgásokat igénylő sport tehát kiváló módja az erőnléti edzések után keletkező izomfájdalmak csökkentésének.

Kíméli az ízületeket:

Az aktív regeneráció egyik feltétele, hogy olyan mozgást végezzünk, ami nem terheli az ízületeket. Jó hír, hogy a pingpongozás ebből a szempontból is kipipálható, hiszen az úszáshoz hasonlóan a low-impact sportok közé tartozik. Éppen ezért azok is bátran (na jó, óvatosan, mértékkel) űzhetik, akiknek korábban voltak már térdízületi panaszaik vagy derékfájdalmaik.

Jó móka:

Ha a pingpongasztal, a labda és az ütők megvannak, akkor már csak egy játékpartnert kell keresned ahhoz, hogy szórakozva regeneráldj és fejlődj. Mivel igen népszerű sportról van szó, amit a gyerekektől az idősekig bárki végezhet, nagy eséllyel lesz pár jelentkező a közvetlen környezetedben, ha hírért viszed a házi bajnokságok lehetőségének.

