

Um Pouco Sobre o Tênis e Seus Incríveis Benefícios

Normal 0 21 false false false PT-BR X-NONE X-NONE

O tênis é um esporte mundialmente conhecido desde 1800. Originou-se da França e tornou-se amplamente conhecido na Europa, embora o esporte tenha registros pelo século 12, embora sem o uso das famosas raquetes de tênis. Hoje os maiores eventos de Grand Slam são os US Open, French Open, Australian Open, Wimbledon e atraem anualmente centenas de entusiastas. Jogadores de renome mundial, como Andre Agassi, Billie Jean King, Margaret Court, e Roger Federer são alguns dos maiores jogadores de todos os tempos e conhecidos pelos seus vitórias através de diferentes Grand Slams. Pra quem quer começar a praticar o esporte, antes de jogar você deve estar ciente de que existem alguns equipamentos que você vai precisar. Antes de tudo você vai precisar de uma raquete de tênis, sapatos especiais, e, claro, roupas adequadas para a prática do esporte. Devido ao crescimento da sua popularidade, mais e mais pessoas são incentivadas a participar deste evento e o que elas não sabem é que o tênis é mais complicado e difícil de jogar do que a maioria das pessoas imagina. Muitos benefícios são provenientes desse esporte. Por acaso, o tênis é um dos esportes mais recomendado pela maioria dos médicos. Embora haja uma gama extensa de esportes para manter seu corpo saudável, o tênis ainda continua a ser o único que promove a disciplina, bem estar físico, mental e emocional, tudo ao mesmo tempo. Aqui estão alguns dos benefícios que se pode obter por jogar tênis: 1. É um fato comprovado que as pessoas que praticam três horas de tênis por semana reduzem a sua possibilidade de morte causada por diversas causas naturais e por diferentes doenças. 2. Um estudo também mostrou que as pessoas que jogam tênis de bom humor têm maior chance de ganhar em comparação com jogadores irritados ou deprimidos. 3. Tênis também é um jogo que exige agilidade mental e pensamento estratégico, o que significa que você vai desenvolver continuamente novas conexões do cérebro para os nervos e vice-versa. Isso garante que mesmo envelhecendo, seu cérebro continue a se reparando a medida que pratica o esporte. 4. Tênis também promove a positividade em termos de desenvolvimento da personalidade. 5. O processo de jogar tênis promove tanto a aeróbica e anaeróbica, que ajuda a queimar mais gorduras e ao mesmo tempo dá a seus músculos tempo suficiente para descansar. Os benefícios desse esporte são tão grandes que o tênis se torna comum entre as mais variadas classes sociais. Desde a classe mais baixa até a alta sociedade, o tênis é um dos esportes preferidos para a prática esporádica, principalmente como esporte de fim de semana. Seus praticantes acabam por criar clubes privados para realizar torneios entre os amigos. O Laager Tennis Clube (fundado por Guilherme Laager) é um desses exemplos e foi formado a partir de um círculo social de amigos entusiastas do esporte. Guilherme Laager e seus amigos costumam jogar tênis todos os sábados. Para jogar é só começar, o tênis é um esporte verdadeiramente viciante!

Sobre o Autor

[Guilherme Laager](#) - Fundador do Laager Tennis Clube, desportista e entusiasta de tênis. ([Guilherme Laager](#))

Source: <http://www.artigopt.com>