

Questo sito utilizza cookie, di prima e di terza parte, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie. (x)

NON SPRECARE!

HOME | L'EDITORIALE | NEWS | RISPARMIARE | MUOVERSI | SAPER FARE | CONDIVIDERE | MANGIARE | VIDEO

PREMIO NON SPRECARE

Tennis, i benefici per il corpo e la mente di uno sport che è un vero e proprio elisir di lunga vita

Ideale per i bambini, rafforza le ossa, tonifica e aiuta a dimagrire. È un toccasana anche per l'autostima

DI EVELYN BALEANI / 19.08.2019



0 condivisioni    

BENEFICI DEL TENNIS

Amato da grandi e bambini, il **tennis** è uno tra gli sport più popolari. È anche uno di quelli che garantiscono maggiori benefici all'organismo, sia a livello fisico sia a livello mentale. Un recente studio condotto dal Saint Luke's Mid America Heart Institute di Kansas City, in America, l'ha persino incoronato elisir di lunga vita, scoprendo che dona a chi lo pratica ben 9,7 anni in più rispetto a chi non svolge attività fisica. Trattandosi di uno sport

L'EDITORIALE

di Antonio Galdo



Il potere della rinuncia, chi lo esercita può conquistare il segreto della felicità

17 agosto 2019

[Tutti gli editoriali](#)



I LIBRI DI NON SPRECARE

aerobico-anaerobico alternato offre infatti benefici a tutto tondo. Dal punto di vista comportamentale, inoltre, è molto educativo, soprattutto per i più piccoli: con le sue numerose regole da seguire induce atteggiamenti di lealtà e motiva a risolvere i problemi da soli.

BENEFICI DEL TENNIS PER LA SALUTE

Il corpo umano può essere allenato e migliorato in qualsiasi stagione della vita e praticare tennis è uno tra i metodi migliori per raggiungere l'obiettivo. Questo sport è l'ideale per favorire il sistema cardiovascolare e per bruciare grassi. Se abbinato a una **dieta corretta**, può persino aiutare a **dimagrire**.

LEGGI ANCHE: Ginnastica in acqua, il modo migliore per dimagrire. Ferma la cellulite, tonifica i muscoli e massaggia le gambe (foto)

Apporta inoltre molteplici benefici psicologici, insegnando per esempio a mantenere la calma nei momenti di tensione o a socializzare, grazie al fatto che si gioca in compagnia. Scopriamo insieme i più importanti **benefici del tennis**:

- **Migliora la coordinazione.** Praticando il tennis, il corpo deve adattarsi di volta in volta ai vari movimenti, spostandosi e posizionandosi rapidamente per poter guardare e colpire la palla. Ciò consente di migliorare la coordinazione ma anche la velocità e la destrezza.
- **Riduce la pressione sanguigna.** Il tennis è uno sport aerobico che permette di fortificare il **cuore** oltre che di bruciare grassi, tra i principali fattori scatenanti delle problematiche cardiovascolari. La conferma arriva anche dalla scienza. Da uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* emerge come giocare a tennis per tre ore a settimana contribuisca a diminuire il rischio di patologie che colpiscono il cuore.
- **Aumenta la forza e la massa muscolare.** I continui colpi con la racchetta e i costanti allenamenti consentono di accrescere la forza fisica, tonificando e irrobustendo i principali gruppi muscolari.
- **Migliora la flessibilità.** Per riuscire a colpire la palla nelle posizioni più complicate, è necessaria una certa flessibilità, che andrà migliorando man mano che si approfondisce la conoscenza del tennis.
- **Aiuta a dimagrire.** Un'ora di tennis aiuta a bruciare fino a oltre 600 calorie, permettendo al tempo stesso di rassodare le braccia e i glutei. Lo sport va ovviamente accompagnato da un'**alimentazione sana**, ricca di frutta, verdura, cereali e legumi, ben bilanciata ed equilibrata.
- **Rafforza le ossa.** Diverse ricerche hanno dimostrato che il tennis è un alleato per prevenire futuri rischi di osteoporosi. Attraverso il movimento e lo sforzo fisico, infatti, ossa e tendini si fortificano.
- **Accresce l'autostima.** Il tennis permette di aumentare la propria energia, aiutando così a sentirsi più forti e più vitali, con effetti positivi anche a livello di autostima.
- **Educa a una sana competizione.** Il tennis è uno sport che insegna alle persone a competere in maniera corretta, accettando anche le sconfitte.
- **Aiuta a gestire e a risolvere gli errori.** Nel tennis occorre affrontare tempestivamente le varie difficoltà e gli ostacoli che si presentano nel corso dei match. Questo sport aiuta a non lasciarsi andare alla tensione e spinge a non arrendersi mai.
- **Insegna a lavorare sotto pressione.** Nel tennis la tensione mentale è



Tutti i libri di Non sprecare >>

ULTIMI
(ma così possiamo diventare primi)



Acquista su Amazon >>

DA NON PERDERE



altissima. Bisogna essere costantemente concentrati per prevedere le mosse dell'avversario e occorre colpire la palla con la giusta forza. Si tratta quindi di un eccellente esercizio anche per favorire l'autocontrollo.

- È divertente. Oltre all'aspetto puramente tecnico, il tennis ha una forte componente legata al divertimento. Prima di essere uno sport, infatti, è un gioco che facilita la socializzazione.

BENEFICI DEL TENNIS PER I BAMBINI

Oltre a giovare dei tanti effetti positivi precedentemente elencati, un bambino che decide di dedicarsi al tennis acquisirà senso di responsabilità, imparando al tempo stesso cosa significhi essere realmente sportivi. I più piccoli apprenderanno anche a controllare i nervi e la paura mentre partecipano a una competizione. Una lezione che sarà fondamentale nelle loro vite, permettendo loro di tenere a bada la tensione nei momenti in cui si troveranno ad affrontare altre sfide più o meno importanti, a partire dagli esami scolastici fino all'attività professionale.



LE PRECAUZIONI DA SEGUIRE

Nonostante il tennis sia uno sport dai tanti benefici, è tuttavia opportuno seguire alcune accortezze nel praticarlo. Si tratta innanzitutto di un'attività fisica impegnativa per l'apparato cardiorespiratorio e per quello muscolo-scheletrico. Prima di cimentarsi in campo è perciò essenziale sottoporsi a un'accurata visita specialistica dal medico dello sport.

LEGGI ANCHE: Nuotate: segreti e benefici dello sport più completo che esiste. Dal cuore alla schiena, niente fa meglio. E butta giù il colesterolo

Attenzione poi a non strafare. Se non si è allenati, occorre procedere per gradi, in modo da non sollecitare eccessivamente la muscolatura, correndo il rischio di sottoporla a strappi o stiramenti. Quando si gioca d'estate è fondamentale prediligere le ore fresche, bere molto per idratarsi e indossare appositi capi traspiranti. A fine partita è inoltre utile chiudere con una sequenza di esercizi di **stretching muscolare**.

INFORTUNI DEL TENNIS

Se non ci si allena in modo corretto si può andare incontro a una serie di inconvenienti. Il più comune è l'**epicondilite omerale**, meglio nota come "gomito del tennista", una dolorosa infiammazione dei tendini che collegano i muscoli dell'avambraccio alla parte esterna del gomito.

I salti, le azioni di gioco rapide e intense, i cambi di direzione improvvisi e gli stop possono mettere alla prova anche ginocchia e caviglie. La tendinite al ginocchio, per esempio, si annovera tra gli infortuni abituali di questo sport. Anche i problemi alle spalle sono abbastanza frequenti.

Uno studio del 2016 condotto **dall'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (Isico)** e pubblicato sulla rivista *European Spine Journal* ha invece sfatato uno stereotipo diffuso che associa il tennis al mal di schiena e all'aggravarsi della scoliosi. È comunque opportuno curare la preparazione atletica e usare il giusto equipaggiamento. Come sottolineato dal dottor Fabio Zaina, fisiatra specialista di **Isico**, infatti, *"oggi si usano racchette molto più leggere rispetto a quelle del passato. Inoltre si gioca molto a due mani, soprattutto col rovescio, e spesso si fa ginnastica compensativa, facendo lavorare molto il braccio debole per bilanciare l'utilizzo maggiore del braccio forte. Questo limita lo sforzo asimmetrico"*.

Piccoli accorgimenti, insomma, per poter godere di tutto il meglio del tennis.

CONSIGLI DI SALUTE E BENESSERE:

- Yoga, la migliore terapia naturale contro l'artrite e il mal di schiena
- Mantenere in forma il cervello, in modo naturale: i rimedi e le buone abitudini, a partire dall'alimentazione
- Cuore in estate, ecco come si protegge. Dieci consigli da tenere ben presenti
- Come scegliere lo sport giusto per i bambini, dal calcio al tennis, anche in base all'età (foto)
- Yoga a scuola, si può iniziare già a cinque anni. Tra i benefici: più autocrontrollo e più concentrazione

Ti potrebbe interessare anche:



Richiedi Carta Verde:
 QUOTA GRATUITA OGNI
 ANNO con una spesa
 annua di...
 (American Express Green)



Focaccia cotta in padella:
 15 minuti ed è pronta in
 tavola



Ecco la dieta di Emma
 Morano, la donna più
 anziana del mondo (117...)



Capelli bianchi: i rimedi
 della nonna per tingerli in
 maniera naturale



Polpettone di verdure: un
 secondo piatto buono e
 gustoso. Ideale da...



Ecco l'ingrediente naturale
 che scioglie il grasso
 addominale
 (oggi benessere)

Raccomandato da 

◀ PRECEDENTE
 GELATO: UNA GOLOSA
 RACCOLTA DI RICETTE PER
 FARLO IN CASA O USARLO
 COME INGREDIENTE