

Η επιτραπέζια αντισφαίριση στη ζωή μας

Η επιτραπέζια αντισφαίριση, γνωστή και ως Πινγκ Πονγκ, είναι ένα άθλημα που συνδυάζει διασκέδαση, ευελιξία, και σημαντικά οφέλη για την υγεία. Αποτελεί μια εξαιρετική μορφή άσκησης για άτομα κάθε ηλικίας, αφού γυμνάζει σώμα και νου ταυτόχρονα.



Το Πινγκ Πονγκ συμβάλλει :

- στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της μυϊκής τόνωσης και της ισορροπίας,
- ενισχύει την ευκινησία και το συντονισμό χεριού-ματιού και βελτιώνει την ταχύτητα των αντανακλαστικών,
- είναι κατάλληλο για άτομα όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης λόγω της ήπιας επιβάρυνσης στις αρθρώσεις,
- αυξάνει τη συγκέντρωση,
- στρατηγική σκέψη και γρήγορη λήψη αποφάσεων, κάτι που ενισχύει τις γνωστικές λειτουργίες και τη μνήμη.

Επιπλέον, το άθλημα αυτό προάγει την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ευγενή άμιλλα, στοιχεία που ενισχύουν την διαπροσωπικές επαφές.

Τρίκαλα, η πόλη της επιτραπέζιας αντισφαίρισης

Τα τελευταία 6 χρόνια στην πόλη μας λειτουργεί ο σύλλογος «Φιλόδοξος Α.Σ Τρικάλων Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης» που διατηρεί τμήματα εκμάθησης παιδιών από 5-17 ετών καθώς και τμήματα ενηλίκων. Εδρεύει στο κλειστό γυμναστήριο του 6ου Γυμνασίου Τρικάλων (τηλ. 6970934506 κ. Σέιμαν Αντώνης).

Social media (Facebook: Φιλόδοξος Α.Σ Τρικάλων Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Instagram: fas_trikalwn_tt).