

СЕКЦИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Руководителем секции является Анисенко Дмитрий Николаевич.

Игра в теннис повышает быстроту реакции и ловкость. Во время игры скорость движения руки с ракеткой может достигать 40 км/ч, а летящего мяча – 100 км/ч. Идеальные условия для развития ловкости и координации движений. Теннис требует от игроков мгновенной реакции и при этом задействуется до 600 мышц. Фактически работает все тело: от ног до шеи.

Занятия настольным теннисом:

- улучшают работу вестибулярного аппарата;
- развивают моторику;
- улучшают зрение;
- укрепляют мышцы;
- улучшают работу сердечнососудистой системы;
- сжигают лишние калории;
- способствуют улучшению концентрации;
- позволяют снять напряжение и избежать стрессов.

Посещение секции по настольному теннису принесёт вам только здоровье и отличное настроение, приходите, будем рады видеть вас!



