

河北昌冠移动乒乓球台生产厂家

产品名称	河北昌冠移动乒乓球台生产厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售部
价格	.00/件
规格参数	品牌:昌冠 场地:户外 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18031719050 18031719050

产品详情

乒乓球运动有哪些好处

- (1) 乒乓球运动能增强心肺功能。乒乓球运动是一项积聚娱乐性的强度适宜的体育活动项目，是一项性极高的体育运动。
- (2) 乒乓球运动提高和改善经系统的机能。乒乓球运动能大脑兴奋过程，使头脑清醒，思维敏捷，达到提高改善经系经工作效率的目的。
- (3) 提高视觉系统的机能。有关资料表明，有隐斜视的运动员，经过乒乓球训练可以得到矫正。由此可以看出乒乓球是适合人视觉训练的有效运动项目。

乒乓球运动的特点：乒乓球运动的特点是球小，速度快，变化多，趣味性强，设备比较简单，不受年龄、性别和身体条件的，具有广泛的适应性和较高的锻炼，比较容易开展和普及。

我国在乒乓球技术上一直不断，原有的技术出新的打法和技术，处于地位;此外，我国乒乓球人才济济，不断地有新的实力雄厚的队员被输送到队，对乒乓球运动也给予了强大的支持，重视乒乓球的普及和提高。