

# 打乒乓球是一种全身运动,让人受益无穷

产品名称	打乒乓球是一种全身运动,让人受益无穷
公司名称	东莞市强艺体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	东莞市虎门镇路东社区东环一路南段三号（三楼）
联系电话	81616085 13268546803

## 产品详情

在生活中，很多人都会选择打乒乓球来锻炼身体，它是一项男女老少都可以选择的球类运动。我们都知道运动是可以健身减肥，增强体质的，乒乓球运动也如此，下面就由新高地小编为大家具体向大家讲解打乒乓球的好处，感兴趣的来看看吧~

### 一、乒乓球它是一种全身运动

运动不能只是一部分肌肉的运动，最好是要尽量多的肌肉锻炼，因为人运动的目的是要健身，一些肌肉长期不参加运动就会出问题。应该让更多的肌肉参加运动，不能让它闲置不用，用则进，不用则废。

现在的很多运动，往往只是一个或者几个肢体的锻炼。比如现在流行的慢跑，散步等，主要锻炼的就是腿部，参与的肌肉实在有限。而乒乓球却不同，表面上看是关于手的运动，但其实对我们脚的步伐要求也是很高的，运动时的速度、爆发力、打球等方面都有一定的要求。

并且这些肢体运动的方向，形式、力量又各有不同，有的要求外展，有的要求内收，有的必须伸直，有的最好弯曲，有的轻轻一点，精在控制，有的全力突击，胜在力量。因此，乒乓球运动可以较大范围的调用人身上几乎所有的肢体肌肉，是一种全身的运动。

### 二、场地要求简单，随处可以找到

乒乓球运动场地不需要高档的地方。不要门面，不强调楼层，一间屋子，一副球台即可，很简单，投入可以说是最小的，乒乓球台在几乎每个单位，每所学校都有。甚至很多人自己家客厅就备有这样的东西，台子可以收拢的，平时不占地，兴致来了，支上台子，乒乓一阵，不亦乐乎。场地简单，社会普及就很容易，就可以做到让人们方便、迅捷地找到这些场地。

现在很多人开始关注健身方面的问题，只要略加提倡，参加的人就会更多了，这也是精神文明的一大进步。

### 三、不受天气影响，持之以恒有保障

运动贵在坚持，有些运动往往是很受天气的影响难以持之以恒：风大了，室外羽毛球不能打。下雨了，人多不能出门了；地没有干，足球、篮球搞不成；还有网球、排球都受天气的影响。

因为乒乓球是室内运动，刮风下雨全没有关系，高温低温也不受什么影响，是一种全天候的运动项目。科学告诉我们，只有持之以恒的运动才能最大限度的有益健康。

### 四、乒乓球的竞技性挑战充满乐趣

具有一定竞技性的运动才能激发人们运动的兴趣。一些运动项目，不参加比赛，想自己坚持达到锻炼身体的目的就很难，一个人每天练跳高不会持久，跑步就枯燥的很。而乒乓球运动，对面站着不同的对手，你必须不断调动身体潜能，在竞争中取得先机，战胜对手。特别是实力相当的对垒，更是全神贯注，你来我往，不相上下，物我两忘，其乐融融。

### 五、运动量适应人群最为广泛

一项运动总是要求有一定的运动量的，有的需要力量，有的需要耐力，有的身高很重要，有的爆发力不能小。篮球、排球基本是巨人运动，足球只能在30岁以前踢，网球体力要求不低。

乒乓球运动弹性很大，有力可以使出全身力量，不需吝惜自己的体力。进攻恨不能泰山压顶，拉弧圈一会儿就大汗淋漓。力量小的可以采取防守策略，四两拨千斤，把千钧之力化为绕指柔。更有高手利用落点变化，将对手调的满场飞奔，找不到发力机会。一般情况下，乒乓球是最好的有氧运动，长期锻炼，对人的心肺功能具有极大的好处。在乒乓室里汗流浹背，是最好的皮肤清洁排毒过程，中老年人少了皮肤搔痒，女士们免费美容。

如果大家想更清楚知道自己打乒乓球的弱点，请登录新高地乒乓网，直接查看自己打乒乓球的视频，进行逐一的对比分析，与球友、教练请教，从而提高自己的球技。

文章标签：乒乓球学习,乒乓球自学平台,乒乓球智能教练