



## I benefici del tennis

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



### I benefici del tennis

§§§googlestart§§§

Il **tennis** è uno degli [sport](#) più praticati in Italia; a confermarlo sono le statistiche: superano il milione gli italiani che dichiarano di praticarlo. Se praticato correttamente, il tennis può dare i suoi frutti e i suoi benefici, assolutamente da non sottovalutare.

Ad armonizzare questo [sport](#) sono tanti parametri, uno dei più noti è l'accorpamento tra capacità fisica e capacità tecnica, ma non sono gli unici: a giocare un ruolo molto importante sul campo in terra battuta è la capacità di cordinare l'azione fisica con quella mentale, in due parole, strategia e tattica.

Prima di passare ai molteplici benefici che il tennis apporta al nostro corpo, vediamo prima quali sono i piccoli **danni** che può provare questo [sport](#), completo e piacevole da giocare.

Bello ma faticoso, il tennis mette a dura prova la nostra resistenza fisica: le numerose variazioni di ritmo provocano sbalzi di **battito cardiaco**, elevate **contrazioni muscolari** e difficoltà articolare. I numerosi movimenti, come stacchi improvvisi movimenti bruschi, affaticano particolarmente le **vene**, favorendo la comparsa di **varici**.



Se praticato bene, il tennis può dare i suoi **benefici**. §§§googlemean§§§ Prima di cominciare a giocare attraversa la fase di riscaldamento, permettendo al cuore di adattare il suo battito all'attività che andrai a svolgere, ai polmoni di ventilare meglio, alle articolazioni e ai muscoli di andare a compiere lo sforzo a cui si sottoporranno successivamente. Per il riscaldamento, può andar bene un po' di corsa intorno al campo, susseguito da affondi, salti, rotazione del, delle spalle, delle braccia e del bacino. Tutto questo, servirà a sciogliere il tuo corpo.





**Per evitare spiacevoli fratture o incidenti durante il gioco**, ricordati di utilizzare indumenti e attrezzature adatte, come una racchetta idonea, che non sia troppo pesante (altrimenti difficile da maneggiare e potrebbe provocare una tendinite acuta), senza fili intrecciati maldestramente. Falla, perciò, regolare da un professionista o da un esperto in merito.

**Bevi regolarmente acqua**, in modo da non cadere nello status di disidratazione: con la sudorazione eccessiva per tale sforzo fisico, l'organismo ha bisogno di un sufficiente apporto d'acqua. Dopo la partita o l'allenamento, bevi un succo vitaminico e mangia delle barrette ai cereali che ti restituiranno un po' di forza persa, così da evitare la [stanchezza](#) postuma.

Ora, detto questo, approdiamo ai suoi effetti benefici. Il tennis è uno sport definito **aerobico-anaerobico alternato**, cioè richiede momenti di scatto alternati a momenti di relativo riposo. Questo, non si limita a provocare dei danni, ma comporta anche degli effetti benefici tanto sull'apparato cardiocircolatorio e respiratorio quanto sul tono muscolare dell'intero corpo.

Attraverso la pratica del tennis, è facile e divertente **scaricare la tensione e lo stress** accumulatisi, liberando la mente dai problemi della routine quotidiana e sciogliendo, nel contempo, le tensioni fisiche. Tuttavia, lo schema di gioco, le strategie da adottare e l'utilizzo di tecniche di coordinamento, fanno sì che il tennis sviluppi anche una elevata capacità di concentrazione: ecco perché, spesso, è stato paragonato al gioco degli scacchi.

I rapidi ma intensi movimenti, fanno del tennis una **macchina brucia calorie**: il dispendio energetico è elevato, con valori di dispendio che vanno dalle 400 alle 600 Kcal/h.

Inoltre, questo affascinante [sport](#), ripristina un elevato tono muscolare a tutto il corpo e massa muscolare.

Prima di praticarlo, si consiglia di **sottoporsi a una visita medica approfondita**: è, infatti, sconsigliato in caso di problemi cardiaci, articolari o vertebrali.

In caso di bambini, è preferibile associare anche altre forme di esercizio fisico, assicurando, in tal modo, anche lo sviluppo armonico dei muscoli: è risaputo che il tennis tende a privilegiare lo sviluppo di un braccio rispetto all'altro.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

