

Учимся играть в теннис.

В рамках "Активное долголетие", в "Спорткомплексе Котельники" сегодня прошло занятие по настольному теннису.

В настольный теннис начинаем играть со стартовой позиции.

Ваше тело должно быть сбалансированным, расслабленным и готовым к движению в любую сторону. На самом деле, после каждого отбития шарика, вам нужно возвращаться в стартовую позицию.

Будьте готовы двигаться быстро.

Шарик может полететь куда угодно, в зависимости от того, куда его ударили и как закрутили. В стартовой позиции у вас будет больше физической скорости, чтобы изначально среагировать на удар. Для этого нужно держать себя в форме.

Вот для чего перед игрой всегда обязательно делать разминку: пробежку или упражнения на растяжку, чтобы разогреть тело и ваши рефлексy.

Занимайтесь спортом!

Берегите себя и своих близких!

Удачи всем и здоровья!

