

BENEFICI PER LA SALUTE GIOCANDO A BOWLING

Circa 95 milioni di persone in tutto il mondo godersi il gioco del bowling. Pur non essendo un allenamento troppo intenso, i partecipanti al bowling godono di molti benefici per la salute, sia fisicamente che mentalmente, come segue:

1. Promuove la crescita dei muscoli del corpo.

Bowling è una sorta di esercizio anaerobico che promuove la crescita dei muscoli del corpo. Durante il gioco si accumulano i muscoli delle gambe quando si sta avvicinando alla linea di fallo. Tenendo la palla in mano aiuta a sviluppare i muscoli delle braccia.

2. Eccellente esercizio per il corpo.

Il bowler media passeggiate di circa 6 / 10ths di un miglio nel corso di una serie di tre partite. Durante il gioco non si sta solo costruendo i muscoli, ma anche li stretching. Questo migliora la flessibilità complessiva dei muscoli. Swinging il braccio per rotolare giù per la palla sulla corsia, si esercita sulle vostre articolazioni, tendini e legamenti.

3. Aiuta nella perdita di peso.

Ogni movimento nel gioco aiuta a bruciare calorie corpo. A seconda del peso di un individuo e la quantità di sforzo messo in gioco, bowling può bruciare ovunque da 170 a 300 calorie a partita. Un adulto che pesa 200 libbre può bruciare fino a 275 calorie all'ora mentre bowling, secondo MayoClinic.com.

4. Le prestazioni sociali di bowling.

Mentre i singoli concorsi e opportunità esistono certamente nel nostro sport, bowling è un gioco che in genere non si gioca da solo. Leghe sono basati su un formato "squadra", e lo sport tende quindi di unire le persone. La partecipazione in un campionato aiuta a costruire relazioni e amicizie, l'introduzione di nuovi giocatori a un grande gruppo di persone che condividono un interesse comune, sia che si tratti di un ambiente campionato competitivo o semplicemente una divertente / campionato sociale.

5. Aiuta ad alleviare lo stress.

Lo stress è semplicemente una parte della nostra vita, forse più oggi che in passato. Bowling ci si impegna in attività fisica, che è un sollievo stress conosciuto, e comporta anche una notevole quantità di socializzare con gli altri giocatori di bocce, entrambi compagni di squadra e la concorrenza. La combinazione di entrambi attività fisica e di aiuto l'interazione sociale rendono bowling un sollievo stress per molti.