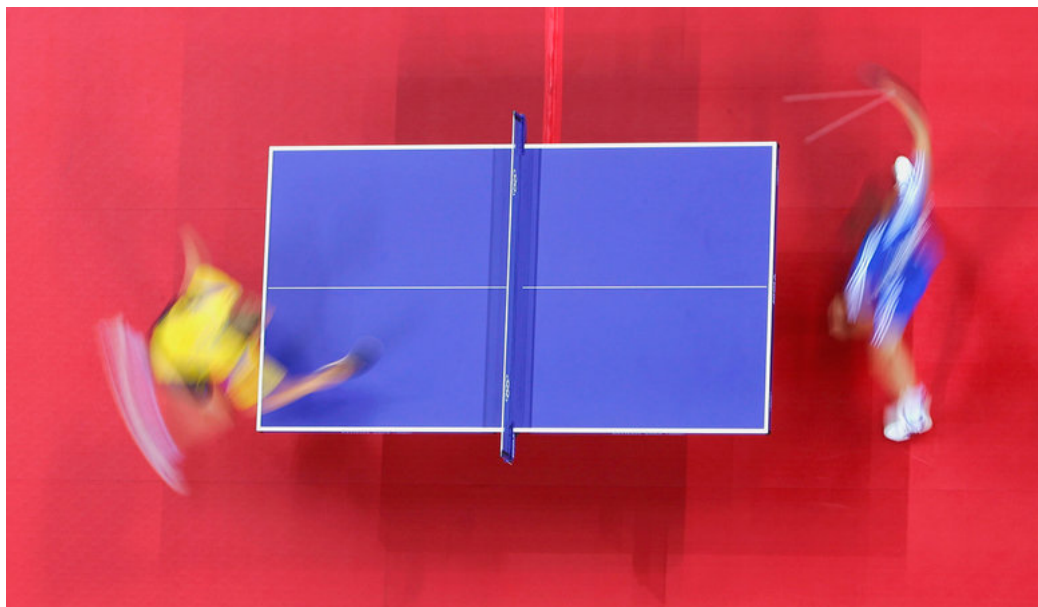


¿Es el ping-pong el mejor deporte que existe?

Texto de **José Andrés Rodríguez** 23/07/2017

¿Quiere sentirse más ágil, con mejores reflejos, más coordinado, más rápido mentalmente y, en definitiva, mejor consigo mismo? Pues coja una pala de ping-pong. Puede que le haga falta una buena campaña de marketing al también conocido como tenis de mesa, porque cuesta entender que no haya más amantes de este deporte, ahora que la gente se pirra por el ejercicio y corre, monta en bici estática (perdón, spinning), levanta pesas o trabaja la faja abdominal. En cualquier caso, sea el mejor deporte o no, estos son los beneficios que le ofrece el ping-pong.



► **Un buen quemagrasas:** no hay estudios científicos sobre el tema, pero se estima que una hora de tenis de mesa a buen ritmo puede quemar algo más de 250 calorías. Es un ejercicio que pone a prueba, sobre todo, la capacidad anaeróbica aláctica, es decir, la que demanda breves pero intensos picos de actividad.

► **Muscula la concentración y la atención:** está considerado uno de los deportes más rápidos, y se juega en un espacio reducido, así que potencia los reflejos, la concentración y la atención. La pelota puede superar los 150 kilómetros por hora.

► **Beneficia el corazón:** sin llegar a los niveles del running, exige cierta capacidad aeróbica si se juega más de 20 o 25 minutos. Según la clasificación internacional de Mitchell, que jerarquiza los deportes en función de su exigencia cardiovascular, el tenis de mesa está considerado de demanda baja-moderada. Hay estudios que han encontrado una buena relación entre la práctica habitual de este deporte y la respuesta del corazón.

► **Tonifica las piernas,** que tienen que estar en buena forma para buscar la mejor posición para devolver la pelota.

► **Tonifica el brazo dominante:** claro, a no ser que usted sea ambidiestro y alterne la mano con la que sujeta la pala. Es una excelente manera de muscular el hombro.

► **Una buena mezcla:** los mejores jugadores son aquellos que combinan la resistencia muscular y la resistencia cardiorrespiratoria.

► **Bajo riesgo de lesiones:** cierto que uno puede trastabillar o sufrir un encontronazo con la esquina de la mesa, pero el riesgo de lesión es mucho más bajo que en el tenis, el pádel, el fútbol o el running, ya que no hay contacto con otros jugadores y las frenadas y arrancadas no son excesivamente bruscas.

► **Ojo-mano o mano-ojo:** tanto monta, monta tanto. Este par mejorará su relación al verse obligados a trabajar de forma coordinada.



magazine@magazinedigital.com (magazine@magazinedigital.com)