

Здравни ползи вследствие практикуването на Футбол на Маса

Футбол на маса или т. нар. "Джаги" е един от популярните спортове сред децата, а и не само. Ползите от медицинска гледна точка са не една и в следващите редове ще ги изредя.

Двете основни системи, чиито развитие се благоприятства от този спорт са опорно-двигателната и нервната система.

Опорно-двигателна система ползи:

- Поддържане на мускулния тонус;
- Трениране на всички мускулни групи на ръцете, раменния пояс и други;
- Подпомагане на нормалното костно развитие при подрастващите групи;
- Подобряване и запазване на нормалната позиция на стоеж на човешкото тяло.

Нервна система ползи:

- Подпомагане на правилното и оптимално развитие на соматичната и вегетативна нервна система;
- Повишава умението за концентрация;
- Подобрява координацията;
- Подобрява зрителната острота и чувството за тактиленост.

Хора с увреждания: Не ги излага на допълнителни травми, което благоприятства за добрия тонус и на двигателната мускулатура.

И разбира се социалната гледна точка. Футбола на маса събира, мотивира, амбицира и социализира хора от всички възрастови групи и най-вече децата. Както всеки един спорт, той е перфектния заместител на което и да било електронно устройство.

Изработено специално за Българска Федерация по футбол на маса (БФФМ) и за Международната Федерация по футбол на маса (ITSF).

Д-р Стефан Станев:



(лекар-ординатор в отделение по Ортопедия и травматология)