Badminton :un sport de raquettes à découvrir



http://pixabay.com/

Souvent considéré à tort comme un jeu de plage le badminton fait partie maintenant des sports scolaires très pratiqués

Il est effectivement pratiqué dès le collège et son enseignement se poursuit jusqu'en Lycée.

Le badminton est un véritable sport qui apporte des effets bénéfiques pour notre santé

Côté silhouette et perte de poids

Tout d'abord le badminton permet de développer notre endurance et sollicite donc notre cœur C'est un sport relativement complet qui fait travailler l'ensemble de notre corps que ce soit le haut du corps mais aussi les membres inférieurs .Il permet de brûler des calories (5 00) par heure) et de perdre du poids

Avec le badminton vous développez votre réactivité En effet ,il faut souvent réagir vite et anticiper vos déplacements -en fonction des trajectoires du volant. Il faut agir vite et avoir parfois de bons réflexes

Ce sport permet de se défouler sans aucun problème il détresse, fini les tensions de la journée on s'amuse et on prend du plaisir Même si

vous n’êtes pas un compétiteur dans l’âme, vous allez rapidement vous prendre au jeux Toutefois la convivialité reste le maître mot de cette activité surtout quand elle est pratiquée en double.

Côté matériel le badminton un sport accessible

On peut trouver du matériel de badminton dans tous les magasins de sport et même dans les grandes surfaces mais attention aux raquettes bon marché car le cordage est souvent peu fiable et casse rapidement .

Pour pratiquer le badminton il vous suffit de vous renseigner dans votre région ou votre ville de la présence d’un club. Les cotisations et les prix de la licence sont très abordables , aux alentours des 150 euros à l’année.Allez profitez de la rentrée pour vous y mettre .