

Очень мало людей знают бадминтон достаточно хорошо, чтобы назвать 10 причин полюбить бадминтон, а вот среднестатистический бадминтонист сможет назвать минимум 20.

Бадминтон очень популярная игра во всем мире, а вот как вида спорта его популярность крайне неравномерная. Мы составили эту статью, для того, чтоб бадминтонисты рассказали друзьям, почему они выбрали именно бадминтон.

**Первые 10 причин полюбить бадминтон**

**Причина №1**

Тренировки по бадминтону это гармоничное физическое развитие во всех направлениях. Одинаково хорошо тренируются все мышцы тела: руки, ноги, грудь, пресс и спина всегда задействованы в игре. Постоянные прыжки, перемещения, выпады, повороты и, конечно, удары по волану. Например, большой теннис, такой похожий родственник бадминтона, практически исключает работу мышц пресса и не имеет прыжков. В этом аспекте конкуренцию бадминтону может составить только плаванье.

**Причина №2**

Бадминтон развивает не только тело, но и заставляет пошевелить мозгами. Бадминтонисты высокого класса имеют в своем арсенале примерно такое количество игровых комбинаций, сколько и средний шахматист. Постоянное противостояние тактического мышления соперников является неотъемлемой составляющей этой спортивной игры. Тут, конечно, у бадминтона много конкурентов среди спортивных игр, но большинство из них командные.

**Причина №3**

Развитие скорости принятия решений. Эта причина и помогает бадминтону более выгодно смотреться на фоне других игровых видов спорта. Именно по этой причине бадминтон попал в программу подготовки космонавтов NASA. Постоянное и невероятно быстрое изменения вектора и скорости снаряда, в котором бадминтону нет равных, развивает крайне высокую скорость принятия решений, что может спасти жизни в критической ситуации. Если думаете, что бадминтону в скорости есть равные, то вам следует обратиться к Гуглу или Википедии за справкой.

**Причина №4**

Мы назовём эту причину — стальное сердце. Каждая тренировка или игра бадминтониста это интенсивная кардиотренировка. Профессионалы достигают во время розыгрыша пульса в 200 ударов в минуту, а на отдых между воланами приходиться не более 30 секунд. А теперь представьте себе игру из трех партий продолжительностью в 1,5 часа. Если вам нужны кардиотренировки, перестаньте выбрасывать деньги на ужасно дорогие тренажеры, вам нужна только ракетка для бадминтона и хорошие кроссовки!

**Причина №5**

Бадминтонисты не знают, что такое лишний вес! Бадминтон входит в список самых сложных видов спорта по уровню физической нагрузки, плюс это кардиотренировка, о которой мы упомянули в причине №4. Самым приятным свойством бадминтона в борьбе с лишним весом стоит отметить, что сумасшедшей нагрузки во время тренировки вы не ощутите, т.к. ваше внимание сосредоточено на игре. Уже долгое время рекомендуют заниматься именно бадминтоном для потери лишнего веса, это приносит гораздо более быстрый и эмоционально легкий эффект чем занятия в тренажерном зале или фитнес.

**Причина №6**

Шестой причиной в нашем списке, но не по значимости, стоит — ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ. Во многих специализированных учреждениях по всему миру, врачи рекомендуют игру в бадминтон для восстановления зрения. Фишка в том, что сама игра очень схожа с одним из самых полезных упражнений для глаз. Суть упражнения состоит в том, чтоб наблюдать за приближающимся и отдаляющимся объектом и воланчик вам в этом отлично поможет.

**Причина №7**

Бадминтон это спорт без возрастных предрассудков! Более того, всё большую популярность набирают соревнования среди любителей и ветеранов бадминтона, которые имеют деление на категории как по возрасту, так и по уровню мастерства. Таких турниров и в России проводиться не мало. В любом возрасте и на любом уровне мастерства вы сможете принять участие в соревнованиях и показать себя в борьбе за спортивную медаль.

**Причина №8**

Бадминтон это очень семейный спорт. В бадминтоне не редко встречаются семейные пары и целые династии  бадминтонистов. Семейная пара может очень хорошо показать свою слаженность в миксте, братья и сёстры нередко играют пары, а на тренировку всегда можно идти и с ребёнком. Думаю тут даже не стоит вспоминать о том, что поразвлечься с ракетками и воланами можно и на природе, шокируя соседей по пикнику силой ударов по волану и банальными трюками.

**Причина №9**

Игровой азарт легко входит в привычку. Если для того чтобы заставить себя регулярно посещать тренажерный зал достаточно проблематично, то прийти поиграть в бадминтон всегда хочется, это как минимум может быть весело, и не требует монотонных повторений. А эффект ни чем не уступает! Уверяют, все кто прошел бадминтонную школу не испугаются ни одной самой интенсивной тренировки в тренажерном зале. Да и мало какой тренер по фитнесу, догадывается, как используют там блины бадминтонисты.

**Причина №10**

Игра в бадминтон помогает аккумулировать кальций - основной строительный материал для костей, зубов, ногтей, который также необходим мышцам, участвует в процессах кроветворения и обмена веществ.