

# Настольный теннис улучшает наше здоровье:

Благодаря пинг-понгу улучшается зрение. Механика здесь достаточно простая – глаза, которые должны следить за перемещающимся шариком, постоянно зафиксированы на динамическом объекте, благодаря чему происходит тренировка глазных мышц, поэтому происходит профилактика близорукости и дальнозоркости.

Именно благодаря таким свойствам многие врачи-окулисты как один из способов лечения болезней зрения прописывают игру в настольный теннис. В частности, это касается тех, кто много времени проводит перед компьютерным монитором.

