

Zašto je kuglanje idealno za rekreaciju

Pored toga što je na prvom mestu zabavno, kuglanje je sjajno za poboljšanje zdravlja i oblikovanje tela, a evo i savršeno dobrih razloga zašto bi trebalo da kuglate.



Kuglanje je jedan od sportova sa najbogatijom i najdužom istorijom: postoji oko četiri hiljade godina, a veruje se da su ga aktivno upražnjavali drevni Grci i Rimljani.

Kod nas ovaj sport nije toliko popularan, ali mi vam donosimo nekoliko sjajnih razloga zašto bi trebalo da ga uvrstite u raspored fizičkih aktivnosti.

Jača i tonira mišiće

Kuglanje pomaže da ojačate mišiće donjeg dela tela jer tokom kuglanja, u stvari hodate sa određenim teretom u rukama, što je uvek sjajna vežba. Pored toga, kada zamahnete rukom da bacite kuglu istežete mišiće što je odlična vežba i za ligamente, mišiće i zglobove ruku.

Pomaže da smršate

Ako imate problema sa nekim malim viškovima, kuglanje će vam pomoći da ih se rešite jer se kuglanjem ubrzava metabolizam. Tokom kuglanja se konstantno krećete, radite nogama, hodate napred-nazad, te podižete teret i saginjete se.

Tokom tri partije kuglanja, čovek u proseku pređe oko 7 kilometara, što u zavisnosti od toga koliko ste truda uložili u igru može značiti da ste sagoreli između 175-200 kalorija po partiji.



Poboljšava društveni život

Ovo nije igra koju možete igrati sami i zato je kuglanje sjajn način da popravite svoj društveni život. Ako vas budu zvali na kuglanje obavezno pristanite ili još bolje - odaberite najbližu [kuglanu](#) i sami pozovite prijatelje na druženje, a mi vam garantujemo odličnu zabavu.

Smanjuje rizik od bolesti

Jedan od glavnih uzroka raznih oboljenja je život bez fizičkih aktivnosti. Bilo kakva vrsta vežbe, uključujući kuglanje, drastično snižava rizik od srčanih oboljenja, poboljšava cirkulaciju, snižava holesterol i niveliše krvni pritisak. Ono što je sjajno kod kuglanja jeste što ga nećete doživljavati kao vežbanje već kao zabavu, a doneće vam mnogo toga dobrog za vaše zdravlje.



Poboljšava koncentraciju

Tokom kuglanja se poboljšava koordinacija pokreta između očiju i ruke i na taj način se stimuliše mozak, poboljšava koncentracija, ali i mentalne performanse.

Sjajno za stres

Pošto se vodi kao veoma intenzivna fizička aktivnost koja ima i društveni aspekt, kuglanje je sport koji pomaže da se rešite stresa i zato ga obavezno praktikujte čak i kad ste najumorniji. Pristanite da odigrate jednu partiju i odmah će vam biti bolje.



Lako se uči

Ako je jedan od razloga zbog kojih ne želite da probate kuglanje neznanje, odnosno strah da se ne osramotite, onda razloga zapravo nema. Kuglanje je sport koji se veoma lako uči i za koji nisu potrebne neke posebne veštine. Na kraju krajeva koliko je teško baciti kuglu i srušiti čunjeve?



Kuglanje je prijatelj zdravog srca

Veze i prijateljstva koja stvarate tokom nekog sporta pozitivno utiču na zdravlje srca. Adrenalin koji osećate tokom igre poboljšava srčani rad što sve skupa znači da kuglanje pozitivno utiče na zdravlje srca.