



กีฬายิงธนู

ให้อะไรมากกว่าที่เราคิด



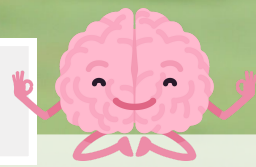
เสริมสร้างกล้ามเนื้อ



การยิงธนูช่วยเพิ่มความแข็งแรงและยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อไหล่ แขน หลัง หน้าอก และหน้าท้อง



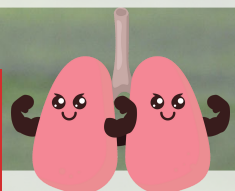
ฝึกสมาธิและจิตใจ



เมื่อชำนาญแล้ว การยิงธนูช่วยฝึกสมาธิ โดยใช้การหายใจเข้า-ออก ควบคุมการโฟกัสที่เป้าเพื่อความแม่นยำ



เพิ่มประสิทธิภาพปอด



การควบคุมลมหายใจระหว่างเล็งยิง ช่วยบริหารปอด เพิ่มการแลกเปลี่ยนออกซิเจน และกระตุ้นการเผาผลาญ



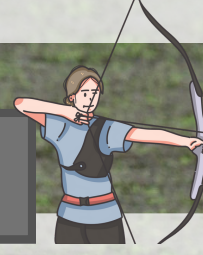
กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต



การหายใจอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดดีขึ้น ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ได้รับออกซิเจนอย่างทั่วถึง



ปรับบุคลิกภาพ



ท่าทางที่ถูกต้องในการยิงธนูช่วยพัฒนาบุคลิกในการยืน และเดิน ทำให้ดูสง่าและมั่นใจยิ่งขึ้น



กีฬายิงธนู นอกจากเป็นกีฬาระดับสากลแล้วยังใช้เป็นกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายได้ ผู้เล่นจะได้รับทั้งประโยชน์ทางร่างกายจากการออกกำลังกาย และประโยชน์ทางจิตใจ รวมถึงช่วยปรับบุคลิกภาพให้ดีขึ้นด้วย