

กีฬายิงธนู

ให้อะไรมากกว่าที่เราคิด

กีฬายิงธนู นอกจากจะเป็นกีฬาระดับสากลแล้วยังใช้เป็นกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายได้ ผู้เล่นจะได้รับทั้งประโยชน์ทางร่างกายจากการออกกำลังกาย และประโยชน์ทางจิตใจ รวมถึงช่วยปรับบุคลิกภาพให้ดีขึ้นด้วย

ฝึกสมาธิและจิตใจ

เมื่อชำนาญแล้ว การยิงธนูช่วยฝึกสมาธิ โดยใช้การหายใจช้า ๆ ควบคู่กับการโฟกัสที่เป้าเพื่อความแม่นยำ

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

การยิงธนูช่วยเพิ่มความแข็งแรง และยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อไหล่ แขน หลัง หน้าอก และหน้าท้อง

เพิ่มประสิทธิภาพปอด

การควบคุมลมหายใจระหว่างเล็งยิง ช่วยบริหารปอด เพิ่มการแลกเปลี่ยนออกซิเจน และกระตุ้นการเผาผลาญ

ปรับบุคลิกภาพ

ท่าทางที่ถูกต้องในการยิงธนู ช่วยพัฒนาบุคลิกในการยืนและเดิน ทำให้ดูสง่าและมั่นใจยิ่งขึ้น

กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต

การหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดดีขึ้น ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ได้รับออกซิเจนอย่างทั่วถึง

