GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ejercicios recomendados para las botas de rebote, por Vanity Fit

Actualidad Empresarial | 15/05/2021 | 00:00

Las personas pueden hacer ejercicio para quemar calorías o estar activas, pero si además lo hacen de manera entretenida, los...

Las personas pueden hacer ejercicio para quemar calorías o estar activas, pero si además lo hacen de manera entretenida, los resultados todavía son más satisfactorios. Una de las expresiones corporales primerizas del ser humano es saltar. También está vinculada al juego y al bienestar. Por este motivo, las botas de rebote han alcanzado el éxito al llevar el entrenamiento a otro nivel.

Las botas de rebote son un calzado especial, dotado de un sistema de rebote en la parte inferior, compuesto por dos arcos, una multibanda, un tope y una suela en su parte inferior que permite absorber el impacto mientras se rebota o se salta, lo que permite una experiencia similar a la de caminar o saltar sobre una cama elástica, con la diferencia positiva que te permite desplazarte por el espacio.

Esta disciplina se ha distinguido por ser muy segura y apta para todas las edades al reducir la fatiga, a la vez que se obtienen mejores resultados en la condición física.

Una forma divertida y segura de entrenar

En el mercado existen diversas marcas y nombres para los calzados de rebote, pero en la tienda virtual de Vanity Fit se encuentran las Jumper 1 de Aerower, que destacan por su diseño y estilo. Vanity Fit siempre tiene su tienda actualizada con los últimos modelos Jumper 1 y todas las novedades en nuevos colores, nuevos diseños y ediciones especiales disponibles en el mercado.

Las Jumpers son un producto reconocido mundialmente por amortiguar hasta el 80% del impacto y permitir perder mayor cantidad de calorías que otro ejercicio cardiovascular sin riesgos en las articulaciones. Una sesión de 30 minutos logra quemar un 25% más de calorías que otra actividad, el efecto rebote impacta en cada músculo de forma masiva y permite quemar hasta 1200 calorías en una sesión de 45 minutos.

Otro aspecto importante es que puede hacerse desde casa porque Vanity Fit tiene su propio Gym Virtual que permite hacer clases Jumple online. Además, si se compran las botas durante el mes de mayo o junio, es posible conseguir 1 mes de clases gratuitas online.

El Jumple una actividad recreativa que también ayuda en la salud mental al liberar endorfinas y

combatir el estrés, sin importar si se practica en interior o al aire libre. En el caso de los principiantes, es recomendable hacerlo con un instructor que supervise y asesore al usuario para que adquiera una buena técnica de salto para adaptarlos a los diferentes ejercicios.

El ejercicio en grupo suele ser más divertido para las personas. En Vanity Fit ofrecen información de forma gratuita sobre en qué lugares de España se pueden encontrar las actividades cercanas al lugar de residencia.

Es importante iniciar progresivamente hasta desarrollar la técnica y equilibrio que permita aprovechar al máximo los beneficios del rebote y salto. Al inicio, es recomendable un trabajo aeróbico con rebote, luego actividad aero-anaeróbica de rebotes y saltos con varios picos de intensidad. Una vez dominado esto, los usuarios pueden ejecutar sesiones de potencia mediante ejercicios de propulsión y saltos con un grado mayor de exigencia física y de coordinación, consiguiendo así una mejora constante y alcanzando objetivos de entrenamiento que permitirán ver un cambio en la imagen, salud y bienestar. ¡Es posible comprar las jumpers de Aerower en Vanity Fit y disfrutar de sus grandes ventajas inmediatamente!

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/149279-ejercicios-recomendados-para-las-botas-de-rebote-por-vanity-fit.htm