GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

# Saltar para mantenerse en forma con Vanity Fit

Actualidad Empresarial | 25/10/2021 | 00:00

En el momento de entrenar, todo depende de las necesidades de cada persona, ya que ir al gimnasio no es estrictamente necesario. Para mantenerse en forma y tener buena salud es imprescindible hacer ejercicio.

Desde que empezó la pandemia por el COVID-19, los entrenamientos en casa y al aire libre cobraron protagonismo. Saltar, por ejemplo, es una actividad que muchos están realizando como rutina cardiovascular para perder peso y fortalecer el área de las piernas y los glúteos. Sin embargo, es muy importante utilizar zapatillas o calzado apropiados para evitar lesiones, como las botas Aerower, comercializadas por Vanity Fit.

¿Por qué utilizar zapatos especiales para saltar?

Para realizar cualquier actividad física es necesario utilizar unos zapatos especiales y cómodos que eviten la formación de ampollas y otras molestias. A la hora de realizar ejercicios que impliquen saltar es aún más importante optar por un calzado especial que proteja al cuerpo de lesiones.

En la tienda Vanity Fit se encuentra un calzado apto para realizar ejercicios que impliquen saltos. Se trata de las botas Aerower, que están siendo muy solicitadas por profesionales y aficionados del fitness, runners, personas con sobrepeso, con lesiones y en proceso de rehabilitación.

Los beneficios de este calzado deportivo son muchos. Es totalmente cómodo, resistente y efectivo, ya que lo pueden utilizar personas de cualquier edad y peso, incluso aquellas que estén en tratamiento por alguna lesión. Además, se pueden realizar cualquier tipo de saltos en diversas superficies como parqué, césped, arena, nieve, etc. Una de las características más importantes es que el impacto en el cuerpo a la hora de saltar es muy leve, ya que tiene un efecto de absorción del impacto.

Las ventajas de las actividades físicas con saltos

Saltar es un ejercicio cardiovascular ejemplar, pero además resulta perfecto para tonificar el tren inferior y core. Hay muchos ejercicios que se pueden realizar saltando. Los que más suelen realizar las personas son el salto de la cuerda, el truck jump o salto con las rodillas en el pecho, el salto al cajón, utilizado mucho en el crossfit, el burpees, el reverse burpees, las sentadillas con salto, las zancadas con salto, entre muchos otros más.

Cualquier actividad física que implique saltar es recomendable. Estas ayudan a las personas que desean bajar de peso, tonificar los músculos, mejorar las cualidades físicas (la coordinación, el equilibrio, la resistencia, la fuerza, la velocidad..)

Los interesados en adquirir las botas Aerower al mejor precio pueden consultar la página web y recibir su pedido a domicilio en 48 a 72h. El montaje de las mismas es gratuito. Las personas que tengan alguna duda o pregunta pueden realizar sus consultas vía telefónica, donde recibirán asesoramiento sobre el producto e información sobre los lugares cercanos a su ubicación donde pueden encontrar clases. Además de la posibilidad de contratar el servicio de clases online.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/158801-saltar-para-mantenerse-en-forma-con-vanity-fit.htm