DINO - Divulgador de Notícias

Hoverboard pode se tornar um forte aliado no seu treino, conheça os benefícios

A mais nova febre no ramo de veículos elétricos é uma opção divertida e inovadora para auxiliar no seu treino, promovendo ganho de força, equilíbrio e estabilização do core.

28/09/2016 14:57:42

Para quem busca novas opções de aparelhos para treino, a tecnologia vêm como um forte aliado para os entusiastas de inovação e exercícios físicos. Isso porque, o veículo elétrico Hoverboard (também conhecido como skate elétrico ou BalanceWheel) pode ser adequado a uma sequência de exercícios e está ganhando adeptos em todo Brasil e no mundo.

A lógica de utilização do hoverboard é tecnicamente simples, pois seus movimentos se dão por meio da inclinação do corpo do usuário. Além de ser uma opção como meio de transporte - movido a energia limpa e bastante portátil, o hoverboard pode ser usado como apoio em treinos para estabilização do core - região da linha da coluna, composta por 29 músculos que dão suporte e equilíbrio ao corpo.

Como usar o Hoverboard no seu treino

A sugestão de uso do aparelho pede uma sequência de movimentos:
1 - Deite-se de barriga para cima e apoiando os braços no solo
2 - Pise no hoverboard usando o calcanhar e eleve o quadril
3 - Estenda e flexione os joelhos, mantendo a coluna alinhada.

A série recomendada é de três a quinze repetições.

Qual área do corpo estou trabalhando?

Como citado anteriormente, a região CORE que o treino com hoverboard trabalha é uma espécie de cinturão de músculos, localizados na região lombar/ao redor do tronco e compõe-se de 29 músculos, sendo os principais o abdômen, lombar, oblíquos e glúteos. Essa região do corpo concentra músculos responsáveis pela estabilidade do abdômen, pélvis e bacia, proporcionando e mantendo uma base sólida para todo o corpo.

O fortalecimento e estabilização do core é fundamental para prevenir lesões e eliminar dores nas costas. Lembrando que essa região do corpo exige mais exercícios do que os abdominais tradicionalmente feitos nas academias, pois esse exercício trabalha apenas músculos superficiais do corpo. Quando trabalhamos o core, estamos agindo em camadas mais profundas que a maioria dos exercícios, evitando o aparecimento de lesões e dores nas costas.

A última recomendação para quem quer adotar essa série mais completa no treino utilizando hoverboard é escolher uma marca confiável e produtos com garantia. Desconfie de aparelhos muito baratos e certifique-se de que a empresa que está vendendo é responsável pela performance do aparelho. Na Two Dogs você encontra seu hoverboard a partir de R$2.799,90, com frete gratuito e parcelamento em até 6x juros.