

## כתבה לבלוג עבור חברת "ספורטל"

### יתרונות השימוש בהליכון ביתי

הליכה, ריצה וכל פעילות ספורטיבית היא נחוצה כדי לשמור על בריאותנו, לשמור על סיבולת לב ריאה, לשרוף שומנים בדם ולאפשר לנו לחיות טוב יותר. רבים חושבים להתחיל לבצע פעילות גופנית, אך הם חוששים שלא יתמידו בשגרת היום יום הלחוצה. לכן רכישת הליכון היא פתרון נהדר שיאפשר לכל אחד להתמיד וללכת גם כשחם בחוץ, כשיורד גשם או כשלא מתחשק להתארגן וללכת לפארק או לחדר הכושר.

**להליכון יש יתרונות רבים על פני כל אופציה אחרת, בואו נמנה את היתרונות הבולטים:**

- **פעילות על הליכון תאפשר לנו ליצור פחות עומסים על השרירים והמפרקים**

ידוע כי הליכה באופן כללי מאפשרת לנו לשמור על בריאותנו, אולם הליכה או ריצה על הליכון ביתי שונה מהליכה רגילה, כיוון שהליכון מאפשר לנו ליצור פחות עומסים על השרירים ובכך לשמור על פעילות נכונה ורציפה במהלך השימוש בו.

- **להתאמן עם בקרה צמודה**

הליכון מאפשר לנו בקרה צמודה על זמני ההליכה, מהירות, זוויות, שריפת קלוריות וכו'. דבר זה מאפשר למתאמנים לדעת בכל רגע נתון מה מצבם ובכך לשפר את הביצועים מפעם לפעם בהתאם ליכולות שלהם. כיום ניתן למצוא הליכונים משוכללים עם מגוון פיצ'רים ומסכי תצוגה דיגיטליים משוכללים שיסייעו לנו לעמוד באתגר ולמדוד את הפעילות שהתבצעה בכל אימון. כמו כן, אם ישנן הנחיות הליכה ומאמץ מרופא, ניתן לשלוט על קצב ההליכה.

- **שטח ישר ללא שום מכשולים**

הליכה על הליכון מאפשרת לנו ללכת על שטח ישר ללא עליות וירידות וללא כל מכשולים בדרך, אולם אם תרצו לאתגר את עצמכם תוכלו לרכוש הליכון עם אפשרות של עליה להגברת המאמץ ולהשגת תוצאות טובות יותר.

- **להתאמן בכל תנאי מזג האוויר**

חם, קר, גשום, לחות, כל אלה הם רק תירוצים שאנו משתמשים בהם כדי לא לקום מהספה וללכת לעשות אימון, ולכן כאשר הליכון קורא לנו לגשת אליו בבריטוריה הפרטית שלנו, אין לנו שום תירוץ, פשוט לקום מהספה בכל מזג אוויר וליהנות מהאדרנלין המופלא שלאחר ההליכה, וכמובן גם מהתוצאות של הצרת ההיקפים.

- **חזרה לפעילות גופנית לאחר פציעה**

רופאים רבים ממליצים עבור מטופליהם לבצע הליכה לאחר פציעה, אולם לא תמיד ישנה אפשרות לצאת מהבית לאחר פציעה, ולכן הליכון הוא פתרון נהדר שיאפשר לכל מי שמעוניין לשקם את גופו לאחר פציעה לשוב לפעילות גופנית ולשמור על כושר.

- **לשמור על עניין באמצעות צפייה בטלוויזיה**

העובדה שניתן לצפות בטלוויזיה במהלך פעילות גופנית היא נהדרת, כך שנוכל לתאם את הפעילות בזמן שמשודרת תכנית או סדרה שאנו אוהבים וכך להסיח את הדעת מהאימון ולשמור על עניין בעת ההליכה. כמו כן, ניתן לשמוע מוזיקה אהובה ולהיכנס לקצב נהדר של אימון.



לסיום, הליכון ביתי הוא ללא ספק פתרון נהדר עבור מי שמעוניין לבצע פעילות גופנית מבלי לצאת כלל מהבית. היתרונות הרבים הופכים את ההליכון למוצר בסיסי בכל בית, אולם חשוב מאד להתמיד, ובכך להגיע לתוצאות טובות.