



راهنمای خرید پدل بورد

پدل بورد وسیله ای سرگرم کننده است که بین جوانان و علاقه مندان به ورزش های آبی محبوبیت بسیار زیادی دارد. به کمک پدل بورد در دریا میتوانید موج سواری کرده و لذت ببرید. حتی اگر تعادل بدنی خوبی داشته باشید، می توانید روی آب بایستید پس در نتیجه، تمام عضلات خود را درگیر این ورزش مهیج می کنید که فواید آن را در ادامه برای شما شرح خواهیم داد. بهتر است برخی نکات مهم را در خرید این وسیله به خاطر داشته باشید.

پدل بورد چیست؟ چه کاربردی دارد؟

پدل بورد، یکی از مهیج ترین ورزش های آبی و یک ورزش سرگرم کننده محسوب می شود. فردی که از پدل بورد استفاده می کند، باید عضلات قوی و بدن آماده ای داشته و بتواند تعادل خود را حفظ کند که در نتیجه با این ورزش به آرامش می رسد. پدل بورد، در دریا ها یا مناطق ساحلی مورد استفاده قرار میگیرد.

موج سواری ایستاده، بین طرفدارانش بسیار محبوب است، که زیرشاخه های ورزش موج سواری به حساب می آید. به این ترتیب، موج سواران می توانند در مسیر های طولانی حرکت کنند و همزمان از امواج مسیر خود لذت ببرند.

ورزشکاران از پدل بود در مکان های مختلفی از جمله: دریاچه ها، رودخانه های بزرگ و کانال ها به موج سواری می پردازند. همچنین در حین استفاده از این دستگاه، یوگا نیز تمرین می کنند.

سر و کله پدل بورد از کجا پیدا شد؟

تاریخچه این ورزش به سالها قبل برمی گردد و اطلاعات دقیقی موجود نیست. اما به طور کلی، شکل جدیدی از دستگاه، در دهه 1940 تولید شد. در آن سال در هاوایی، موج سواران حرفه ای مجبور شدند به صورت ایستاده پارو بزنند تا دید بهتری داشته باشند. اما در قرن جدید میلادی، نسل جدیدی از این دستگاه به نام تخته پدال ایجاد شد، که اکنون انواع گوناگونی تولید می شود.

استفاده از پدل بوردها چه فوایدی برای بدن دارد ؟

استفاده از پدل بورد در موج سواری ایستاده، مزایایی دارد، از جمله: حفظ تعادل، مقاوم بودن عضلات پا برای داشتن تعادل، افزایش تمرکز.

هنگام استفاده از این دستگاه، همه عضلات شما درگیر می شود، زیرا شما نیاز به تعادل دارید. به همین منظور، عضلات پاها و بازوها و همچنین پشت و شانه ها، همه، در حرکت تخته در آب و حفظ تعادل، نقش خواهند داشت.

پدال زدن ایستاده یک ورزشی است، که خیلی به بدن ضربه نمی زند. در نتیجه، تاندون ها و رباط های مفاصل آسیب نمی بینند. افرادی که از ناحیه زانو و ران، دچار شکستگی پا یا درد شده اند، می توانند با کمک پدل بورد، این ورزش را انجام دهند.

ورزش های آبی، تأثیر زیادی در کاهش استرس دارند و در کل موجب آرامش میشود. موج سواری با کمک پدل بورد، باعث ایجاد درد کمی در عضلات می شود. که این درد به دلیل آن است که، از قبل عضلات شما تقویت شده اند.

اگر برای انجام این ورزش وقت بگذارید، این تمرین برای قلب نیز مفید است. علاوه بر این، می توانید در یک مسابقه شرکت کنید و در این هیجان، ضربان قلب شما بالا می رود. بنابراین، روش خوبی برای گذراندن زمان بهبودی از آسیب ها و جراحات است.

انواع پدل برد حرفه ای در مدل ها و اندازه های گوناگون، در لیست زیر موجود است. بسته به نیاز و بودجه خود می توانید بهترین پدل بورد را از بین گزینه های پرفروش زیر، انتخاب کرده و در سواحل کیش ، قشم یا شمال کشور از آن لذت ببرید.

مشاهده محصولات پیشنهادی