

Fortalecer o corpo e o Wi-Fi: dicas devolo para tirar o maior partido do ginásio em casa



Lisboa, Portugal, 1 de abril de 2021 – As nossas casas estão a tornar-se em sítios cada vez mais importantes. O teletrabalho vai-se banalizando e o ensino à distância complementa ou substitui as aulas presenciais, pelo menos por enquanto. Outra atividade que desempenhamos cada mais entre as nossas quatro paredes é o exercício físico, e surpreendentemente (ou não) a nossa casa proporciona habitualmente um espaço propício para permanecermos ativos. A devolo aproveita a ocasião para explicar quais os aspetos mais críticos de um ginásio doméstico e porque é um Wi-Fi poderoso está entre eles.

Tópicos deste press release:

- Exercício em casa: A motivação é a chave para começar
- Treino com o peso do corpo como ponto de partida
- O próximo passo: O ginásio doméstico
- Corpo forte, Wi-Fi forte
- “Muscular” a sua rede doméstica
- A série devolo Magic

Exercício em casa: A motivação é a chave para começar

O encerramento de ginásios e os apelos de especialistas para conservar o distanciamento social levaram a que muitas pessoas se dedicassem à prática de exercício físico a partir de casa. Isto não é motivo de surpresa. Afinal, a atividade física em casa é uma opção, em grande medida, descomplicada e algo que muitos continuarão a fazer depois do fim da pandemia. Fatores como as condições atmosféricas e uma agenda ocupada podem intrometer-se na ida ao ginásio. Fazer exercício em casa mantém a motivação elevada.

Isto deve-se principalmente ao facto de fazer exercícios em casa ser incrivelmente simples. Os exercícios básicos são fáceis de desempenhar e não requerem qualquer equipamento especial. Tudo o que precisa para começar é um tapete de ginástica – e mesmo isso não é absolutamente necessário, dado que pode sempre fazer exercícios diretamente no chão.

Treino com o peso do corpo como ponto de partida

Começar é simples porque já todos possuímos o equipamento essencial: os nossos corpos. O treino com o peso do corpo não envolve outro material. Todos conhecem exercícios como flexões e agachamentos. O yoga é outro exemplo de uma atividade que é praticável sem qualquer equipamento de fitness. O segundo material mais importante é também algo que encontrará em praticamente qualquer casa: um smartphone, um tablet, ou uma televisão inteligente. Pode utilizar plataformas de vídeo como o YouTube ou mesmo cursos online (alguns dos quais são fornecidos por ginásios) e fóruns para explorar um mundo inteiro de métodos de exercício versáteis – desde exercícios de treino de força a vídeos de aeróbica que servem todo e qualquer gosto em música. A sua preparação física em casa pode ser expandida progressivamente, conforme necessário, para satisfazer as suas necessidades individuais.

O próximo passo: O ginásio doméstico

Desde bandas de resistência e halteres, passando por bicicletas estáticas e estações de treino de força – as opções são praticamente ilimitadas quando se está a montar um ginásio doméstico. Antes de fazer uma compra, deve pensar no que pretende alcançar e que equipamento lhe permitirá divertir-se enquanto treina. Dica: envolva a sua cara-metade ou os seus filhos! Treinar com outras pessoas aumenta a motivação, para não mencionar os benefícios óbvios que todos obterão com o exercício.

Terá alguns aspetos a considerar ao criar a configuração final para o seu espaço de treino em casa. Um dos mais críticos é a quantidade de espaço disponível. O ideal seria que pudesse declarar uma sala inteira "a sala de ginástica". Se isto não for uma opção, então talvez seja melhor renunciar à compra maciça do "ginásio doméstico total" e optar, em vez disso, por equipamento de fitness mais compacto que seja fácil de montar e arrumar depois.

Corpo forte, Wi-Fi forte

Há um requisito para um treino em casa bem-sucedido que é frequentemente esquecido: o Wi-Fi. Mesmo as melhores intenções de prática física não levarão a nada se o seu curso online tiver de parar para carregar a cada poucos segundos, ou se a sua bicicleta inteligente não se conseguir ligar ao servidor. Uma ligação estável à Internet também ajuda quando se quer "encontrar" virtualmente com alguns amigos para ter uma sessão de treino conjunta via videochamada, por exemplo.

O problema: em muitos espaços domésticos, o sinal Wi-Fi vacila algures entre o router e o ginásio em casa. Este é o caso principalmente quando o acesso à Internet chega à casa num local mais afastado do local de treino, ou talvez o programa de fitness envolva ir mudando de divisões com diferentes níveis de força de sinal Wi-Fi.

“Muscular” a sua rede doméstica

Vários andares ou paredes espessas – os sinais Wi-Fi têm ainda mais inimigos naturais do que os principiantes em fitness têm desculpas para não fazer exercício. Os equipamentos de que necessita para fortalecer a sua largura de banda são fornecidos pelos peritos das redes domésticas devolo. Os adaptadores de alta velocidade da série devolo Magic transformam qualquer tomada elétrica num ponto de acesso rápido à Internet – com ou sem fios. Assim, pode desfrutar da pura força do seu Wi-Fi a velocidades até 1.200 Mbps onde quer que tenha acesso a uma tomada elétrica. Isto inclui Wi-Fi mesh de última geração e funções de conveniência, tais como controlo automático do tráfego de dados entre os dispositivos finais.

A série devolo Magic

A forma ideal de começar a utilizar uma rede doméstica forte com a devolo é com o Starter Kit devolo Magic 1 WiFi mini com dois adaptadores por um preço de 99,90 euros. Os utilizadores mais avançados que optarem pelo devolo Magic 2 WiFi next Starter Kit, por 199,90 euros, obtêm uma forte combinação de Wi-Fi e LAN Gigabit que alcança verdadeiramente todos os dispositivos terminais. Com o devolo Mesh Wi-Fi 2 Starter Kit, por um preço de 249,90 euros, consegue uma rede Wi-Fi mesh nativa dentro das suas quatro paredes. Todos os preços já incluem IVA, e todos os produtos acima mencionados são compatíveis entre si para que a rede doméstica possa ser alargada de forma flexível. Além disso, a devolo fornece todos os produtos com uma garantia de fabricante de três anos.

Mais informações: <https://www.devolo.pt/>

Fotos de alta resolução: <https://fotos.aempress.com/Devolo/Ginasio-em-casa>

Para mais informações, contacte:



António Eduardo Marques / Nuno Monteiro Ramos

Email: devolo@aempress.com

Tel.: 218 019 830

Sobre a devolo

A devolo fornece rede inteligente e inspira clientes domésticos bem como empresas a utilizar as opções do nosso mundo digital. As soluções de rede doméstica testadas e comprovadas da devolo estão a trazer Internet de alta velocidade e mesh Wi-Fi perfeito a cada canto das casas e apartamentos aos milhões – muito facilmente através da rede elétrica. No setor profissional, a devolo está a ajudar a visão da Internet das Coisas totalmente em rede tornar-se realidade. Quer seja em projetos industriais ou na indústria da energia em evolução – onde quer que comunicação de dados de alto desempenho seja necessária, os parceiros contam com a devolo. A empresa foi fundada em 2002 e é representada pelas suas subsidiárias e parceiros em 19 países.