

casa de apostas bet

Composto por exercícios dinamicos, que trabalham diversas capacidades físicas e podem ser realizados em qualquer lugar, o treinamento funcional   um método com diversos benefícios para o condicionamento físico e a saúde do corpo e da mente.

A seguir, respondemos as principais d vidas sobre a atividade e as vantagens de inclui-la em {kO} rotina.

O que   o treinamento funcional?

Trata-se de um método de treino que utiliza exercícios que aprimoram nosso corpo para realiza o de um esporte ou de movimentos e fun es do dia a dia, como agachar, correr, sentar, pular, empurrar ou carregar um objeto etc.

Por isso, o treinamento funcional foi primeiramente aplicado na fisioterapia, como ferramenta de reabilita o, ajudando na recupera o de pacientes com algum tipo de limita o.

S  depois que o método se tornou muito popular entre atletas ou pessoas que querem ganhar forma, resistência, condicionamento físico e saúde.

“O treino funcional trabalha várias capacidades físicas de maneira integrada, como forma, potência, resistência cardiorrespiratória, estabilidade, equilíbrio e alongamento”, diz Renan Feliciano Oliveira, professor de educa o física e pesquisador do Fifex (Laboratório de Fisiologia do Exercício) da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas).

Quais exercícios fazem parte do treinamento funcional?

O método   composto por exercícios feitos com o peso do corpo, pesos livres (barra, halteres, kettlebell, sacos de areia, pne) Tj T* BT /F1

, bosu, corda naval, escada de agilidade, cones etc.

Os movimentos do treino funcional são predominantemente multiarticulares -ou seja, envolvem duas ou mais articula es durante {kO} execu o (como o agachamento, a barra fixa e a flexão de br) Tj T* I

Alguns exemplos: Agachamento Burpee Stiff Afundo Remadas Barra fixa Flexão de braços

Prancha e exercícios abdominais

Saltos em caixas ou bancos Pular corda

Corrida entre cones ou na escada de agilidade

Corrida com cinta elástica

O bosu   um dos acessórios usados no treinamento funcional Im

agem: iStock / Getty Images Plus

Quais as vantagens do treino funcional em rela o

  muscula o?