

casa de apostas é pecado

<p>Composto por exercício dinâmicos, que trabalham diversas capacidades físicas e podem ser realizados em qualquer lugar, o treinamento funcional é > , um método com diversos benefícios para o condicionamento físico e a saúde do corpo e da mente.</p>

<p>A seguir, respondemos as > , principais dúvidas sobre a atividade

e as vantagens de inclui-la em {k0} rotina.</p>

<p>O que é o treinamento funcional?</p>

<p>Trata-se de um > , método de treino que utiliza exercícios qu

e aprimoram nosso corpo para realização de um esporte ou de movimentos

e funções > , do dia a dia, como agachar, correr, sentar, pular, empu

rrar ou carregar um objeto etc.</p>

<p>Por isso, o treinamento funcional foi > , primeiramente aplicado na fis

ioterapia, como ferramenta de reabilitação, ajudando na recuperaç

ão de pacientes com algum tipo de limitação.</p>

<p>Só depois é > , que o método se tornou muito popular ent

re atletas ou pessoas que querem ganhar força, resistência, condiciona

mento físico e saúde.</p>

<p>"O > , treino funcional trabalha várias capacidades físi

cas de maneira integrada, como força, potência, resistência cardi

orrespiratória, estabilidade, equilíbrio e alongamento"; diz Rena

n > , Feliciano Oliveira, professor de educação física e pesquisa

dor do Fifex (laboratório de Fisiologia do Exercício) da Unicamp (Univ) Tj T* BT /

<p>Quais exercícios fazem parte do treinamento funcional</p>

<p>O método é composto por exercícios feitos com o peso do

corpo, pesos livres > , (barra, halteres, kettlebell, sacos de areia, pneus etc.) Tj T* BT /F1

, bosu, corda naval, escada > , de agilidade, cones etc.</p>

<p>Os movimentos do treino funcional são predominantemente multiartic

ulares -ou seja, envolvem duas ou mais articulações durante {k0} > , e

xecução (como o agachamento, a barra fixa e a flexão de braç.) Tj T*

<p>Alguns > , exemplos:AgachamentoBurpeeStiffAfundoRemadasBarra fixaFlex&#

227;o de braços</p>

<p>Prancha e exercícios abdominais</p>

<p>Saltos em caixas ou bancosPular corda</p>

<p>Corrida entre cones ou na escada de agilidade</p>

<p>Corrida com > , cinta elástica</p>

<p>O bosu é um dos acessórios usados no treinamento funcional Im

agem: iStock / Getty Images Plus</p>

<p>Quais as vantagens do > , treino funcional em relação à

musculação?</p>