

casas das apostas baixar

Já pensou em exercícios funcionais que entregam muitos benefícios, mas sem a utilização de equipamentos? Existe uma prática esportiva voltada para a consciência corporal que impacta positivamente na rotina, desde melhorar a qualidade de vida até a resistência muscular.

Conhecida como calistenia, essa modalidade está crescendo o número de adeptos por sua eficácia e resultados incríveis! Você conhece essa prática, treina calistenia ou ainda não sabe como ela funciona? Em todos os casos, confira abaixo um pouco mais sobre a modalidade, como é possível conquistar os benefícios a partir da rotina de treinos e como começar nesse esporte.

/p>

O que é calistenia?

Calistenia é uma atividade física que usa o peso do próprio corpo para alcançar diversos resultados, desde a perda de gordura corporal até a tonificação dos músculos.

/p>

Ou seja, a partir de uma série de exercícios característicos da prática, é possível ter uma rotina ativa e qualidade de vida!

Em sua origem, calistenia significa beleza da forma, ou seja, adaptando o termo para o esporte, é a execução dos exercícios de maneira correta através do domínio da técnica com a prática regular.

Além disso, ao realizar cada atividade, a beleza pelo desempenho e o cuidado com o corpo.

Como o objetivo é utilizar o peso do corpo, não há custos com equipamentos para a prática, mas existem casos em que se utiliza o mínimo possível para executar o esporte, como barras e barras fixas.

Elas auxiliam na atividade como um suporte, mas não são uma necessidade.

O principal impacto é que, além de não ter custo e ser acessível para boa parte da população, a calistenia trabalha o desenvolvimento de diversos músculos, usando agachamento, abdominais e saltos, através de repetições ou esforço máximo dentro das capacidades de cada um.

Em adição, a prática ajuda a desenvolver habilidades corporais e motoras, além de auxiliar na fisionomia, pois os exercícios f