

cassino real

O nome calistenia pode parecer estranho e complicado, mas a modalidade é simples.

São exercícios que utilizam o peso do corpo do praticante como principal característica de treinamento.

Esse é um esporte intenso que vem ganhando adeptos no mundo todo, afinal, não tem necessidade da estrutura de uma academia e ainda pode ser realizado ao ar livre.

Um dos principais benefícios é trabalhar vários grupos musculares em uma mesma atividade.

De acordo com o educador físico Luciano Santos, a calistenia é um esporte acessível a todos e sem restrição de idade.

É importante fazer uma avaliação antes de começar, principalmente para quem está sedentário.

Quem possui problemas na coluna, alguma doença grave ou restrição médica também deve redobrar a atenção.

Cada um tem seu limite e deve respeitar sua capacidade.

Como em qualquer outra atividade esportiva, os praticantes de calistenia também precisam fazer um aquecimento antes.

Ele serve para reduzir o risco de lesões.

Além disso, prestar atenção na postura é essencial para realizar os movimentos da maneira correta e evitar desgaste muscular.

Por isso, a prática deve ser orientada por um profissional, explica Santos.

Santos alerta sobre os diversos vídeos e tutoriais na internet que ensinam como começar no esporte e alguns exercícios.

“Vejo como positivo no sentido de tornar a calistenia mais conhecida, mas com cuidado não se brinca. Apenas copiar os movimentos de alta intensidade, sem supervisão, pode trazer riscos, sobretudo ao sistema cardiovascular”.

Para quem não gosta de frequentar academia e acha um tanto as repetições da musculação, o educador físico diz que a calistenia é a atividade ideal.

“O esporte traz elementos semelhantes à ginástica artística, realizados em barras fixas e paralelas em parques ou praças.

Os treinos conseguem fortalecer e trabalhar vários grupos musculares