

realsbet telefone

Quando o assunto é saúde e qualidade de vida, o hábito de vida quanto à importância da prática regular de atividades físicas;

Exercitar o corpo traz inúmeros benefícios para a saúde corporal e mental, além de contribuir para fatores relacionados à estética;

Por isso, esse motivo, as pessoas estão buscando cada vez mais por academias em que possam treinar o corpo de forma eficiente, segura e com o auxílio profissional;

Nessa busca, uma das modalidades mais comuns é a musculação, que, além de ser saudável, promove o emagrecimento, o ganho de massa magra e melhorar a resistência do nosso organismo, uma atividade que pode ser praticada por quase todas as pessoas saudáveis;

Acontece que, apesar de a musculação ser uma opção de atividade física excelente para o nosso corpo, o estilo dos exercícios e treinos não agrada a todos;

Muitas pessoas consideram-na monótona, difícil ou, por qualquer outro motivo, não se adaptam ao estilo da modalidade e acabam por se sentirem desmotivadas, desistindo de realizá-la;

A verdade é que o fato de você não gostar ou não se adaptar aos treinos de musculação não é motivo para deixar de se exercitar;

Existem diversas outras opções de atividades físicas benéficas e, com tanta variedade, não é difícil encontrar alguma que se encaixe ao seu estilo, rotina e que seja prazerosa para você;

Muito mais importante do que optar por uma modalidade específica, é encontrar aquela que você realmente consiga praticar, se sinta motivado a comparecer aos treinos e melhorar a cada dia;

Por isso, vamos te mostrar que é possível manter o corpo em movimento com diferentes exercícios e modalidades;

Confira agora 18 modalidades diferentes para você praticar caso não goste dos treinos de musculação: Spinning;

O spinning é uma forma de variar as pedaladas convencionais, trazendo as bicicletas para os ambientes das academias e trabalhando os componentes essenciais das atividades físicas: frequência cardíaca, velocidade, intensidade e motivação;

As bicicletas utilizadas são ergométricas e desenvolvidas para esta atividade e, com isso, permitem a simulação de diversos