

sede esportes da sorte

O que voc#234; sabe sobre o levantamento de peso ol#237;mpico, famoso LPO? Que tal conhecer um pouco mais sobre este #128079; esporte hoje? Seus benef#237;cios e t#233;cnicas.</p>

Neste post contamos um pouco da hist#243;ria, benef#237;cios e como incluir este esporte em {k0} #128079; rotina de treinos.Vamos l#225;?A hist#243;ria</p>

O levantamento de peso ol#237;mpico (LPO), tamb#233;m chamado de halt erofilismo, #233; um esporte praticado h#225; mil#234;nios.</p>

As #128079; disputas entre homens para saber quem era o mais forte s#227;o de tempos imemoriais.</p>

H#225; relatos de competi#231;#245;es desse tipo realizadas #128079; na Antiguidade em pa#237;ses como Gr#233;cia e China.</p>

Com o passar do tempo, chegando #224; Europa do s#233;culo XIX, esta pr#225;tica #128079; tornou-se popular como atra#231;#227;o circense.</p>

Naquele mesmo s#233;culo surgiu a primeira escola de levantamento de peso e, em 1896 o esporte #128079; fez parte dos I Jogos Ol#237;mpicos da Era Moderna.</p>

Tornou-se modalidade dos Jogos Paraol#237;mpicos em 1964.</p>

A participa#231;#227;o feminina #233; bem mais #128079; recente: nos Jogos Paraol#237;mpicos as mulheres competem desde 1996 e, nos convencionais, desde 2000.</p>

Os benef#237;cios do LPO</p>

A professora de Educa#231;#227;o #128079; F#237;sica Daniela Sester explica que o levantamento de peso ol#237;mpico #233; um esporte com vantagens bem abrangentes.</p>

“O LPO trabalha quase #128079; todos os grupos musculares de membros inferiores e superiores, e #233; um dos mais eficazes exerc#237;cios de C

ORE”</p>

De acordo #128079; com Daniela, o esporte tamb#233;m contribui para o aumento de densidade #243;sea, alem de ser eficaz para o aumento de #128079; for#231;a, pot#234;ncia e flexibilidade: “ou seja ajuda muito a desenv

olver as principais capacidades f#237;sicas e conseq#231;#227;o de qualidade #128079; de vida”</p>

As principais capacidades desenvolvidas pelo praticante de levantamento

de peso ol#237;mpico s#227;o: C Agilidade</p>

C Coordena#231;#227;o motora</p>

C For#231;a de resist#234;ncia C #128079; For#231;a explosiva C For#231;a isom#233;trica C For#231;a m#225;xima</p>

C Manipula#231;#227;o, locomo#231;#227;o e equil#237;brio</p>

;

C Mobilidade articular</p>

O LPO pode ser praticado por qualquer pessoa, desde #128079; que n#2