

# betesporte quantos saques por dia

1.

Corrige a postura e reduz as dores na coluna

Se voc#234; tem problema de postura, anda curvado ou sente dores com facilidade, ent#227;o isso pode mudar {kO} vida literalmente.

t;

Pesquisas apontam que a dor nas costas atinge cerca de 13% da popula#2

brasileira e #233; a segunda maior causa de queixa de sa#

de, perdendo apenas para a press#227;o alta.

O baixo condicionamento f#237;sico #233; um dos principais

motivos que leva as famosas dores.

Isso ocorre, geralmente por falta de for#231;a suficiente nos m#250;s

culos respons#225;veis #233; por fazer a sustenta#231;#227;o da coluna.

lt;/p&gt;

Muitas pessoas, inclusive, deixam de praticar atividade f#237;sica com

medo de como ir#227;o se sentir #233; depois.

O treinamento funcional pode ser ideal, pois ele ajuda a criar o h#225

bito natural da corre#231;#227;o postural e fortalece os #233; m#250;s

culos que auxiliam na sustenta#231;#227;o da coluna, sem exigir mais do que o n

ecess#225;rio.

Mas, vale lembrar que #233; preciso o #233; acompanhamento de um

profissional especializado para garantir que os resultados se alinhem com as exp

ectativas.2.

Trabalha todos os m#250;sculos do corpo #233; de uma s#243; vez&

lt;/p&gt;

Outra grande vantagem do treinamento funcional #233; que ele, diferent

e de outras pr#225;ticas, trabalha e define todo #233; o corpo de uma s#2

43; vez.

Isso ocorre, pois os exerc#237;cios que o comp#245;em exigem um esfor

#231;o conjunto de todas as #233; regi#245;es do corpo simultaneamente.&

t;/p&gt;

O treinamento, dessa forma, se torna mais din#226;mico e interessante

principalmente para aquelas pessoas que n#227;o curtem #233; exerc#237;ci

os repetitivos.

Al#233;m disso, esse tipo de treino consegue ativar mais fibras muscul

ares do que a muscula#231;#227;o, preparando o corpo para #233; uma maior

diversidade de movimentos.

Especialistas dizem que, quanto ao fortalecimento muscular, #233; poss

#237;vel sim ter resultados semelhantes ao da muscula#231;#227;o, #233;

s#243; depende da strat#233;gia que ser#225; utilizada.

Assim como em outros modelos de treino, as atividades no treinamento fu

ncional s#227;o escolhidas #233; de acordo com a necessidade de cada clien

te.