

Calestenia e Coordenação Motora

Autor(res)

Nadine Vogel
Daniel Elias Chaves Júnior
Fabiano Edson De Brito

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - UNIAN

Resumo

A calistenia é um método de treinamento que usa o peso corporal para desenvolver a resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora. É uma forma de exercício que pode ser realizada em qualquer lugar, sem a necessidade de equipamentos de academia. Os exercícios de calistenia geralmente incluem movimentos como flexões de braço, agachamentos, abdominais, pranchas, entre outros. A prática regular de calistenia pode ajudar a melhorar a saúde geral do corpo e a aumentar a força muscular.

A calistenia tem vários benefícios para a saúde e o condicionamento físico, incluindo:

Melhora da força muscular: Como a calistenia usa o peso corporal como resistência, ela ajuda a aumentar a força muscular e a resistência.

Aumento da flexibilidade: Muitos exercícios de calistenia exigem que você faça movimentos amplos que ajudam a aumentar a flexibilidade.

Melhoria do equilíbrio e coordenação: A calistenia exige que você se concentre em manter a postura e a técnica adequada, o que ajuda a melhorar o equilíbrio e a coordenação.

Queima de gordura e perda de peso: A calistenia pode ajudar a queimar gordura e a perder peso, especialmente se combinada com uma dieta saudável.

Baixo risco de lesões: Como a calistenia usa o peso corporal como resistência, ela é geralmente uma forma de exercício de baixo risco para lesões.

Versatilidade: A calistenia pode ser feita em qualquer lugar e não requer equipamentos, tornando-a uma forma versátil e conveniente de se exercitar.

Melhoria da saúde cardiovascular: A calistenia pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular, pois muitos exercícios aumentam a frequência cardíaca e melhoram a circulação sanguínea