

bet365 casino 365

A perda de gordura na região abdominal é um objetivo comum para quem quer melhorar a aparência e a saúde. Muitas pessoas acreditam que os exercícios rotacionais sejam a chave para alcançá-lo. Mas como foi realmente assim? Vamos explorar as evidências ou desmistificar os fatos!

O que são os exercícios rotacionais? São movimentos que envolvem o torso, geralmente ocorrendo em torno de um eixo vertical.

Eles normalmente incluem o uso de pesos ou resistência para aumentar a intensidade e desafiar os músculos abdominais. Alguns exemplos comuns incluem a Rotação de Tronco e o Prancha com Rotação.

Os exercícios rotacionais podem eliminar a gordura da barriga?

Infelizmente, não existe exercício específico que seja capaz de eliminar a gordura localizada de uma região específica do corpo. Como a barriga! Isso ocorre porque a perda de energia é determinada principalmente pela queima geral de calorias e não por qualquer treino específico. No entanto, isso também significa que os treinamentos rotacionais não podem desempenhar um papel importante em um plano de fitness global.

No mundo do esporte, existem momentos que marcam eternamente a história de um país. No caso do Brasil, o futebol de salão (futsal) é um deles. Neste artigo, vamos lembrar as 24 horas que marcaram essa emoção e paixão que o esporte move nossos corações.

1. 1979: A Consagração do Seleção Brasileira

No ano de 1979, a Seleção Brasileira de Futsal conquistou o seu primeiro título mundial em Amsterdã, Holanda. A vitória por 2 a 1 sobre a Espanha entrou para a história do esporte nacional.

2. 1982: O Nascimento da Liga Futsal

Em 1982, surgiu no Brasil a primeira liga profissional de futsal, a Liga Futsal. A competição reuniu os principais clubes do país e consagrou-se como um marco na história do esporte.

Fluminense-PI está disponível no Sofascorre.

Próxima partida do Fluminense-PI

Fluminense-PI