

O O bet365

Anuncia novo técnico para a temporada 2024

Luan Nieves o novo atacante dos Santos FC

FC fecha parceria com a empresa de materiais esportivos, Adida.

anuncia Santos FC O O bet365pr-temporada para o ano novo

Notícias sobre o clube

Os exercícios rotacionais realmente ajudam a eliminar a gordura da barriga?

A perda de gordura na região abdominal um objetivo comum de fitness, e muitas pessoas acreditam que os exercícios rotacionais sejam a chave para alcançá-lo. Mas, realmente assim? Vamos explorar as evidências e desmistificar os fatos.

O que são exercícios rotacionais?

Exercícios rotacionais são movimentos que envolvem o torso, geralmente ocorrendo em torno de um eixo vertical. Eles geralmente envolvem o uso de pesos ou resistências para aumentar a intensidade e desafiar os músculos abdominais e oblíquos. Alguns exemplos comuns incluem rotas russas, giros de halteres e movimentos de remada.

Os exercícios rotacionais podem eliminar a gordura da barriga?

Infelizmente, não existe exercício específico que seja capaz de eliminar a gordura de uma área específica do corpo, como a barriga. Isso ocorre porque a perda de gordura é determinada principalmente pela queima geral de calorias, seja de qualquer exercício específico. No entanto, isso não significa que os exercícios rotacionais não possam desempenhar um papel importante em um plano de fitness geral.

Benefícios dos exercícios rotacionais

- Eles desafiam os músculos abdominais e oblíquos, o que pode ajudar a promover um núcleo forte e saudável.
- Eles podem ajudar a melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento da coluna vertebral.
- Eles podem ajudar a melhorar a estabilidade e a coordenação.

Incorporando exercícios rotacionais em seu plano de fitness

Se você estiver interessado em adicionar exercícios rotacionais à rotina de exercícios, é importante lembrar de equilibrá-los com outras formas de exercícios, como treinamento de força e aeróbico. Isso ajuda a garantir que você esteja recebendo