

jogos para 2

3.5/5 - (2 votes)

Todo exercicio que acelera o metabolismo gasta energia e, conseqüentemente, tambem ajuda a queimar a gordura;

No entanto, a quantidade de calorias queimadas durante a pratica de uma modalidade pode variar muito de um caso para o outro, dependendo tambem do biotipo de cada pessoa;

Mas, vocaj pensou em quais esportes mais queimam gordura? Entao, vamos mostrar uma listagem de esportes que vao te ajudar muito a atingir este objetivo;

Conheca os 11 esportes que mais queimam gordura;

Algumas atividades movimentam o corpo e exigem uma entrega muito maior do participante;

Por isso, se voca tambem quer saber qual exercicio queima mais calorias da barriga confira a lista a seguir;

1 Corrida

Quem pratica algum esporte com regularidade deve ter;

se perguntado: quais exercicios queimam calorias mais rapido? Definitivamente, quem e adepto da corrida est muito bem condicionado e pronto para queimar gordurinhas a mais;

Uma hora de corrida e capaz de queimar impressionantes 900 calorias!

Isso mesmo, praticamente um quilo a menos;

A corrida e um dos esportes que mais queimam gordura, alem de aprimorar o seu sistema cardaco;

No entanto, os corredores precisam ficar atentos aos impactos nas articulaes de joelhos, tornozelos e coluna;

Portanto, e fundamental adquirir tenis com amortecedores ou

calçados que sejam prioritarios para a modalidade;

2 Bicicleta

A tabela de queima de calorias tambem segue em alta entre as pessoas que sao acostumadas a andar de bicicleta;

Isso acontece porque uma hora pedalando permite a queima de at 85

0 calorias e diversas vantagens para o sistema cardiorrespiratorio.

Assim, e essencial que o praticante adapte o banco antes de comer

o seu exercicio, evitando que a perna permaneça inteiramente alongada e corra o risco de sofrer possiveis lesoes no joelho.

3 Tenis

Tenis

Jogar tenis pode parecer algo tranquilo e relaxante e

primeira vista ou para os leigos;

Mas, usar a forca para jogar a bolinha de um lado

para o outro, enquanto corre pela quadra por 60 minutos e suficiente para

gastar 800 calorias do seu corpo;

Desta maneira, o tenis tambem e um dos esportes que mais