

Os benefícios de pular corda

Educação Física

Enviado por:

Postado em:15/07/2010

A “brincadeira”, simples de ser posta em prática, pode melhorar a coordenação, a força dos membros inferiores e até a resistência aeróbica e anaeróbica.

Pode parecer brincadeira de criança, mas a atividade usada por vários esportistas ajuda a melhorar a coordenação e a resistência. Correr, correr, correr. Que o esporte é prazeroso para quem o pratica isto não é novidade. Porém, buscar outras opções de atividades para fugir da rotina das passadas e, de quebra, melhorar a parte aeróbica pode ser útil, inclusive, para o próprio desempenho nas ruas. Alguns adultos podem até virar a cara para a corda, tão utilizada para a diversão das crianças nas ruas e parques. Entretanto, a “brincadeira”, simples de ser posta em prática, pode melhorar a coordenação, a força dos membros inferiores e até a resistência aeróbica e anaeróbica. Não à toa muitas academias disponibilizam aulas da atividade. Além disso, atletas de outros esportes, como o boxe, por exemplo, não abrem mão dos benefícios da corda. Para os que querem queimar as gordurinhas extras, outra boa notícia. O gasto calórico do exercício é de, dependendo da intensidade, 500-800 kcal por hora. Para quem está disposto a tentar o exercício, o treinador Marcos Barbosa, da Ztrack Esporte e Saúde dá algumas dicas. Esta notícia foi acessada em 15/07/2010 no sítio O2 Por Minuto Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.