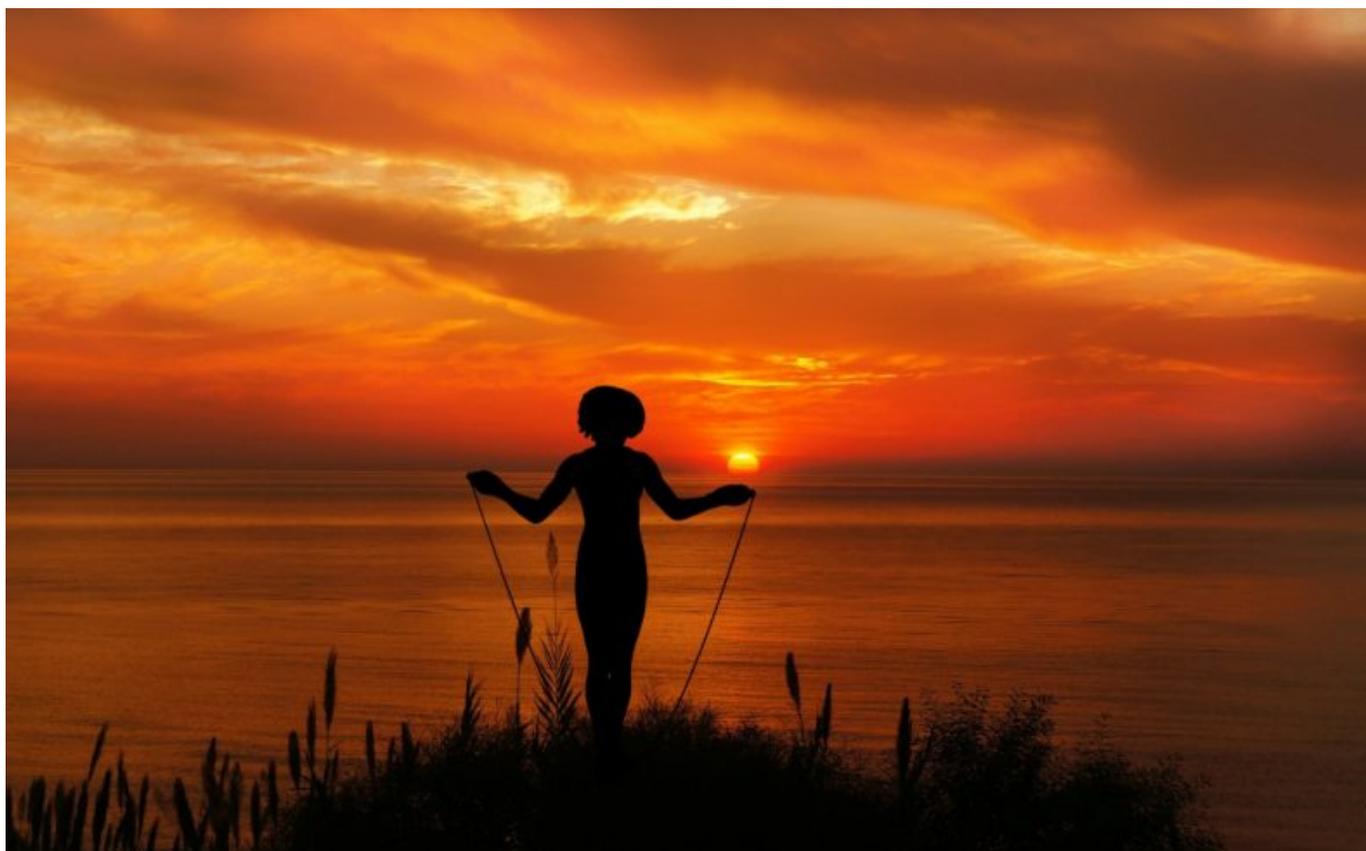


Nesse “novo mundo” devido ao Coronavírus, estamos aprendendo a nos reinventar. A quarentena veio nos ensinar que não importa onde estamos, sempre há maneiras de nos cuidarmos melhor. Nesse momento temos optado por facilidade, como treinar em casa. Um bom exercício que não requer muito espaço é pular corda.

Segundo o fisioterapeuta, Filipe Pinheiro, a atividade movimenta todo corpo e é super eficiente “Pular corda é uma das atividades mais completas, movimenta todo o corpo, porém o exercício tem que ser feito corretamente para não causar lesões”.

De acordo com educador físico, Thales Lopes, esses são os benefícios que temos ao executar o exercício.



**Benefícios:**

Exercício de alta queima calórica, melhoria no sistema cardiovascular, além de

ser um tonificador muscular não só dos membros inferiores, mas dos braços também.

O exercício é eficiente quanto à prevenção da perda óssea, pois esse tipo de atividade

exige maior resistência óssea, expondo, assim, esses ossos a episódios de estresse, o que causa efeitos positivos quanto à rigidez desses ossos. O exercício também beneficia os músculos abdominais, por ser um movimento que exige equilíbrio.

O fisioterapeuta, Filipe Pinheiro, relata os cuidados que devemos ter ao executar o exercício.

Cuidados:

Assim como toda atividade física, pular corda também exige cuidados.

E o exercício sendo mal feito pode causar fraturas nos ossos quando eles são expostos a extremo grau de estresse. Risco para fraturas, principalmente em idosos com osteoporose avançada; Outro fator importante é não pular corda todo dia, é um exercício que exige bastante, mesmo parecendo simples. Então o ideal é fazer em dias alternados.