

1 real bet

Você sabia que o seu corpo muscular? Hoje em dia, existem vários tipos de

esporte para definir o corpo que uma pessoa pode fazer. Alguns são mais conhecidos, outros nem tanto. Mas todas contribuem de algum modo para o alcance desse objetivo.

Se você gosta muito de frequentar a academia, mas quer definir o corpo, não precisa desanimar. Através da prática do esporte certo, também é possível alcançar esse objetivo sem precisar fazer musculação.

Agora como saber qual esporte para definir o corpo é o melhor?

Nesse artigo listamos as 6 principais modalidades que podem ajudar você a conquistar o shape desejado.

Continue lendo e saiba agora quais são elas. Confira!

Melhor esporte para definir o corpo

Se você quer ganhar massa muscular e ainda melhorar a resistência física e cardiovascular, a natação sem dúvida

é uma boa opção.

A nataação é um esporte que trabalha toda a musculatura corporal de forma simultânea.

Por meio dessa prática, você consegue definir principalmente pernas, braços e costas.

Além disso, por ser considerada uma atividade de baixo impacto, qualquer pessoa pode praticá-la.

Seja criança, adulto ou mesmo idosos.

2. Tênis

Se engana quem acha que o tênis é um esporte com potencial apenas para definir partes específicas do corpo como braços ou pernas.

Nessa modalidade, você também consegue adquirir massa muscular e definir o corpo de forma completa e uniforme.

Mas, para isso, é necessário fazer do tênis uma prática regular.

Além de definir o corpo, praticar tênis também ajuda a melhorar os reflexos, a agilidade e o equilíbrio.

Assim, é possível garantir um corpo em forma e definido, também desenvolver outras áreas consideradas essenciais para uma rotina

saudável e eficiente.

3. Muay Thai

Esse esporte surgiu na Tailândia, mas se disseminou para outros países, conquistando vários adeptos, inclusive no Brasil.

Sua prática regular ajuda bastante no ganho de massa muscular e