

O O bet365

A perda de gordura na região abdominal é um objetivo comum no fitness, e muitas pessoas acreditam que os exercícios rotacionais sejam a chave para alcançá-lo. Mas como foi realmente assim? Vamos explorar as evidências ou desmistificar os fatos!

O que são os exercícios rotacionais? Exercícios rotacionais são movimentos que envolvem o torso, geralmente ocorrendo no plano de um eixo vertical. Eles normalmente incluem o uso de pesos ou resistência para aumentar a intensidade e desafiar os músculos Abdominais e Quadrados Lumbares. Alguns exemplos

são:

Os exercícios rotacionais podem eliminar a gordura da barriga?

Resposta:

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 energia é determinada principalmente pela queima geral de calorias e não por qualquer treino específico. No entanto, isso também significa que os treinamentos rotacionais não podem desempenhar um papel importante em um plano de fitness global.

Os Cinco Clubes que Mais Venceram a Liga dos Campeões

A Liga dos Campeões, anteriormente conhecida como Taça dos Clubes Campeões Europeus, foi disputada pela primeira vez

em 1955. Desde então, apenas algumas equipes demonstraram uma consistência impressionante no torneio. Além disso, sob as regras antigas, de 1968-69 a 2008-09, apenas cinco clubes conquistaram o troféu diversas vezes o bastante para ganhá-lo permanentemente.

Real Madrid

o Real venceu o troféu

ela sexta vez em 1966 e tornou-se o primeiro clube a ganhar a posse permanente.

Ajax: o número de triunfos consecutivos

do Ajax nos anos 70 lhe permitiu ganhar direitos permanentes sobre o troféu depois de sua terceira vitória em 1973.

Bayern de Munique

entre 1974 e 1976, o Bayern de Munique ganhou três Ligas dos Campeões seguidas, ficando com o

troféu a partir dessa vitória em 1976.

Milan: o número de vitórias dos anos 90, o Milan