

O crossfit vem fazendo sucesso e conquistando seguidores por todos os lugares do Brasil. **Essa modalidade esportiva que só faz bem ao corpo e a mente traz benefícios incríveis, é sobre essas vantagens que vamos falar na postagem de hoje, os 7 benefícios de se fazer crossfit!**

## **Benefício 1: Emagrecimento com qualidade**

**Se você é uma daquelas pessoas que vai pra academia buscando o emagrecimento a todo custo e não consegue alcançar esse objetivo, saiba que no crossfit você pode e consegue! É válido dizer que o emagrecimento no crossfit acontece com qualidade e rapidez, nada de dietas mágicas ou fórmulas caídas do céu.** Por conta da intensidade dos exercícios que são feitos durante a prática do Crossfit, as calorias são absolutamente pulverizadas.

**Não é somente pela intensidade dos exercícios que o crossfit ajuda a emagrecer, isso se deve também as repetições que são feitas desse exercício.** Além disso, os exercícios fazem com que seu metabolismo acelere e pulverize suas calorias. **Como sempre recomendamos, apenas a prática do crossfit não garante um emagrecimento saudável, por isso é sempre importante associar os exercícios a uma dieta bem balanceada.**

## **Benefício 2: Modela o corpo**

**Uma das enormes vantagens do crossfit é como ele pode trazer inúmeros benefícios de forma tão simples.** Esse segundo benefício é causado em muitas partes por conta do primeiro. **Graças a perda eficiente de calorias e gordura; além da complexidade que os exercícios do crossfit trazem por mexerem com todo o corpo, a prática do esporte faz com que você dê shape pro seu corpo, deixando os músculos bem definidos e o mais importante, tudo isso de forma saudável e segura.**

## **Benefício 3: Variedade**

**Aqui, a variedade pode ser tanto dos exercícios que são feitos quanto das partes do corpo que são trabalhadas por ele.** Se pensarmos em **sete exercícios básicos do crossfit (são eles: abdominal, flexão de braço, agachamento com salto, burpees, avanços, salto com auxílio da corda e a corrida)**, você trabalha braços, pernas, abdômen, costas, joelho e outras partes importantes do seu corpo. Como nenhum trabalho de crossfit é igual de um dia para outro, você pode trabalhar a mesma parte do corpo por diversos dias, sempre de uma forma diferente, fazendo

com que seu trabalho nunca caia na rotina mas que os resultados sigam os mesmos.

## Benefício 4: Condicionamento físico

**Uma das principais conquistas de quem pratica o crossfit é a melhora considerável no condicionamento físico. E não falamos apenas em condicionamento melhorado para realizar os exercícios ou qualquer outra atividade que você precise realizar algum esforço físico, o desempenho do seu corpo melhora em qualquer atividade que você realize.** Você sente que respira melhor, mais firme e forte para realizar atividades simples, entre outros ganhos.

**Essa melhora se dá porque o crossfit consegue trabalhar com capacidades físicas variadas, todas elas importantes para o desempenho do nosso corpo, como o exemplo de equilíbrio ou resistência.** O nosso melhor amigo, o coração, também é positivamente afetado pelo crossfit, já que a prática da atividade faz com que seu coração fique mais resistente; gerando efeitos positivos não apenas na prática do esporte mas durante sua rotina comum.

## Benefício 5: Se conheça melhor!

**Essa é uma oportunidade única que o crossfit te oferece de conhecer bem melhor o seu próprio corpo.** Nenhum desses benefícios descritos no post é independente de si mesmo, a melhora de vida através do crossfit é uma construção contínua. Por isso, esse benefício é construído por conta dos outros.

**Ao fazer crossfit, você tem a oportunidade de conhecer melhor como o seu corpo funciona, quais partes dele você precisa dar um upgrade e principalmente, descubra quais os limites que você pode quebrar!** Conhecendo suas qualidades e seus limites, é muito mais fácil para você falar com seu professor para trabalhar alguns pontos específicos do seu corpo através do programa de treinamentos.

## Benefício 6: Inclusão!

Não importa qual o seu biotipo físico, se é um profissional esportivo de carreira ou essa é sua primeira experiência do tipo, se já passou dos 60 ou ainda nem chegou nos 20. **O crossfit é para todos.** E isso é uma das coisas mais bonitas e legais da

prática desse esporte. **Diferente de outros lugares, o box de crossfit sempre estará de braços abertos para abraçar todas as diferenças, sejam elas quais forem.** São essas diferenças que nos fazem especiais.

## Benefício 7: Bem para mente

**A prática do crossfit faz um bem danado pro seu corpo. Mas acredite, os benefícios que ele desenvolve para sua mente são simplesmente fantásticos e merecem ser citados aqui.** O crossfit não se limita ao exercício. O praticante da atividade interage e cria amizade com as outras pessoas do box, alivia as pressões que você sente no dia a dia, chuta pra lá qualquer sintoma de depressão que você possa ter. Corpo são, mente sã, literalmente!

Gostou de conhecer mais sobre os benefícios que o crossfit pode trazer para sua vida? Ficou alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!