

**Quando começamos no crossfit, temos alguns objetivos definidos já de começo ou vamos definindo eles ao longo do caminho.** Por exemplo, alguns dos benefícios que podemos conseguir através da prática do crossfit são força, equilíbrio, agilidade e resistência.

Para isso, vários exercícios podem ser utilizados no alcance dessas coisas. É isso que vamos mostrar nesse post, um exercício que você pode fazer de maneira simples e correta para conseguir cada objetivo!

## Força - Pull Up

**Pense num exercício bom para fazer se você quiser trazer inúmeros benefícios pro seu corpo!** Se o seu objetivo é conquistar força, fazer pull ups é algo que com certeza vai te ajudar. **O pull up te ajuda a criar um processo de construção muscular, de forma que seu corpo pareça mais atlético ao primeiro olhar.** Nesse exercício, além dos músculos, você pode moldar o seu corpo na região superior (ombros, costas); ganhar resistência e aderência nas mãos (devido ao esforço feito pelo exercício).

Além de força, **a prática dos pull ups também ajuda na resistência do seu querido coração e ajuda seu corpo a queimar gordura no seu organismo.** Se você sofre com problemas de postura, esse é um exercício perfeito para você.

## Resistência - Burpee

Esse é aquele exercício que todo mundo “odeia” fazer por sua dificuldade, mas todo mundo ama seus eficientes resultados! **Se você quer aparelhar seu corpo com resistência, esse é o seu exercício! O burpee é configurado como um poderoso exercício para quem visa a melhora na sua resistência cardiorrespiratória, a melhora física e pulverizar suas gorduras acumuladas.** Isso mesmo, o burpee é um dos exercícios mais utilizados no crossfit por conta de sua variedade de benefícios e por você só precisar do seu corpo para fazê-lo.

Para muitos praticantes do crossfit, **a execução do burpee durante os exercícios muitas vezes é visto como um castigo.** Mal sabem eles os grandes benefícios que o exercício pode trazer. Como todo exercício, é importante que tenhamos cuidados. **A prática eficiente do burpee passa muito pela execução correta dos movimentos que o exercício requer.** Você precisa de um sapato adequado para aguentar o impacto que a prática do burpee exerce, não precisa fazer o exercício de uma forma frenética, adequa a velocidade ao seu nível de condição física.

**Como pontuamos no começo, o burpee faz muito bem para aqueles que buscam a melhora de sua resistência no geral.** Esse exercício é muito usado por lutadores e outros esportistas que praticam esportes que exigem muito desempenho do corpo; já que o exercício mescla força, explosão e agilidade. **Fazendo isso, você consegue aumentar sua resistência cardiorespiratória e a resistência anaeróbica.** Você também conquista outros benefícios praticando o burpee: Fortalecimento de músculos e ossos, aumentos da massa muscular e da resistência cardiopulmonar, além de te ajudar a queimar calorias com qualidade.

## Agilidade - Pular corda

**É impressionante como algumas das coisas mais simples da vida podem nos dar resultados maravilhosos.** Imagina só, você que pulou corda durante sua infância inteira e não fazia ideia de todos os benefícios que isso causou pro seu corpo. Não sabia? Então fique sabendo! **Uma dos passatempos mais divertidos de seus tempos de criança pode fazer um bem danado para seu corpo.**

O ato de pular corda deve ser muito explorado por alguns motivos, primeiramente, é um exercício de baixíssimo custo e de fácil execução, já que você precisa apenas de uma boa corda e de seu próprio corpo. **O ato de pular corda lhe ajuda a perder calorias de forma fácil, rápida e sem precisar de um exercício muito elaborado. Para aqueles que desejam combater a osteoporose já a partir de agora, pular corda ajuda no fortalecimento dos ossos.**

Abordando o ponto que destacamos, **pular corda é um exercício que nos ajuda muito a melhorarmos nossa agilidade e coordenação motora; já que você precisa de uma ótima sintonia entre o movimento das mãos com a corda e o saltar de seus pés.** Assim como o burpee, **se você não é habituado a pular corda, não precisa começar o exercício em um ritmo acelerado.** Faça do seu jeito e de sua velocidade, mas faça da forma certa!

Além dos pontos que já abordamos anteriormente, **o ato de pular corda traz outros benefícios como o fortalecimento do sistema cardiovascular, fortalecimento dos músculos, melhora no equilíbrio, ajuda na recuperação de pequenas lesões (por ser um exercício de baixo impacto), melhora da capacidade pulmonar, alívio do estresse e melhora no desempenho do funcionamento cerebral.**

## Equilíbrio - Agachamento na caixa

Finalizamos essa postagem falando sobre os benefícios do agachamento na caixa, outro exercício importante e bastante realizado. **Assim como os outros exercícios que falamos anteriormente, este também traz inúmeros benefícios para o corpo.** Um deles é o equilíbrio para o corpo, um dos desafios para os modernos.

**Como o ato de se agachar muda o centro de gravidade do nosso corpo para trás, isso causa muitas dificuldades para aqueles que não estão acostumados a realizar esse exercício.** Para executar esse exercício com eficiência, você deve estar acompanhado por um profissional da área, ele te ajudará a executar o exercício da forma correta.

**Além da melhora no equilíbrio, a prática dos agachamentos também te ajuda a melhorar sua mobilidade, fortalece os ossos, fortalece sua estrutura corporal e reduz a possibilidade de lesões.**

Gostou de saber mais sobre esse exercício? Tem mais algum detalhe sobre eles que nós não falaremos aqui? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!