

Toda atividade física, quando feita com supervisão médica correta e acompanhamento de um profissional, faz muito bem a nossa saúde. É para isso que existe o cross training, ele visa trazer uma mudança de vida verdadeira para quem pratica. **Mas, como o cross training pode mudar sua vida? Em quais áreas?** Vamos falar mais um pouco sobre isso.

O que é cross training?

Antes de saber como o cross training pode mudar sua vida, precisamos explicar de forma rápida o que é cross training. Ele pode ser definido como uma mescla de dois ou mais exercícios, que trabalham diversas áreas do corpo. **Esses exercícios funcionais, feitos em alta intensidade, tem vários benefícios para o nosso corpo, porque ela nos prepara para as tarefas mais simples do nosso dia-a-dia.**

Como o Cross Training pode mudar minha vida?

São vários os benefícios que o praticante do cross training pode aproveitar, por isso não conseguiremos falar de todos aqui. **Primeiro de tudo, esse é o tipo de atividade física perfeita para você que deseja perder peso com eficiência e qualidade.** Devido a alta intensidade dos treinamentos, isso faz com que muitas calorias sejam gastas durante a execução deles, além de perder peso, você pode definir o seu corpo com exercícios.

O circuito de cross training também é muito útil para a prevenção de lesões, por isso ele é muito utilizado por atletas de alto desempenho. Isso se deve ao exercícios de não impacto que podem ser realizados durante o circuito. Você pode substituir as corridas por uma bicicleta ou uma série na piscina. **Mas caso você já tenha se lesionado, a prática do cross training pode acelerar sua recuperação.** Por exemplo, para quem sofre com a tendinite de Aquiles, um exercício de fortalecimento da panturrilha pode ajudar no controle dessa lesão.

Emagrecimento, fortalecimento muscular e respiratório, prevenção de lesões e recuperação mais rápida delas, isso e muito mais podem ser conquistado através da prática regular do Cross Training. Você pode ter tudo isso treinando em uma das quatro franquias da Cross Life espalhadas pelo Rio de Janeiro. Venha para nosso time!