

4 esportes para começar a aprender

Imagens ilustrativas (Foto:Reprodução)- Atividades físicas e mentais são excelentes hobbies para se ter. Não importa qual seja o esporte que você pratique, a recompensa dada pelo seu corpo e pela sua mente sempre é excelente. Mas como escolher o que praticar? Bom, uma ótima forma de começar é pensar sobre o que mais te agrada e o que mais cabe no seu dia a dia.

Mas se mesmo assim ainda é difícil, não se preocupe. Criamos uma lista com 4 esportes que você pode começar a aprender de maneira simples e sem necessidades de equipamentos sofisticados. Quer saber quais são eles e como iniciar a prática. Confira abaixo!

Corrida

Correr é um esporte que exige disciplina e perseverança para que você possa ultrapassar cada vez mais os seus próprios limites. A boa notícia é que a recompensa que o seu corpo te dá faz com que cada segundo valha a pena. Trata-se de um exercício aeróbico, ou seja, que faz o seu coração bater mais rápido, o que ajuda no combate a diversos tipos de problemas de saúde, além de melhorar o seu condicionamento físico.

Uma das grandes vantagens da corrida é que você não precisa de muito para começar. Basta vestir roupas leves e ter um calçado confortável. Também é necessário ter algumas precauções, como entender os limites do seu corpo e fazer alongamentos antes e depois de cada prática para evitar lesões. Também é recomendado realizar exercícios de fortalecimento dos músculos para conseguir performances cada vez melhores.

Poker

O poker não é apenas um dos esportes da mente mais populares

do planeta, mas também um jogo que possui uma enorme legião de fãs e uma longa história entre os jogos de mesa no mundo todo. Não é por acaso que sempre vemos alguma referência à modalidade em filmes, músicas e séries de televisão.

Fato é que [aprender como jogar poker](#) tem se tornado um interesse cada vez maior entre diferentes públicos, de diversas idades e partes do mundo. E nas últimas décadas, isso tem sido facilitado graças ao poker online, onde você consegue aprender todas as regras e formas de jogar e disputar partidas na prática com jogadores reais e do mesmo nível que você.

Aliás, é bastante comum vermos pessoas que se tornaram profissionais do esporte através da prática pela internet. Além disso, a oferta de torneios e campeonatos de poker online cresce cada vez mais, o que também acaba fazendo com que mais pessoas queiram experimentar esse esporte da mente.

Natação

Que tal combinar o trabalho aeróbico com fortalecimento dos músculos e uma sensação única de bem-estar em contato com a água. Assim como acontece com qualquer [esporte](#), é necessário treino para melhorar sua performance na natação. Aprender a nadar por si só pode ser o seu objetivo, ou então aprimorar suas habilidades em uma determinada modalidade. O mais importante é que você se sinta bem e se divirta no processo.

Um esporte que exige apenas um local onde você possa nadar é a natação. Ele idealmente é praticado em uma piscina, mas muitos também praticam em lagos ou represas. Se esse for o seu caso, é importante tomar providências para evitar acidentes, como nadar apenas onde há salva-vidas e não ir além do que sabe que são os limites do seu corpo. 

Ciclismo

O ciclismo é outro esporte que pode gerar uma combinação de diversão e sensação de bem-estar sem precisar de muito para

isso. Basta ter uma bicicleta, os [equipamentos básicos de segurança](#) e um local onde você possa pedalar com tranquilidade.

É importante sempre pensar nos locais onde se quer pedalar e quais são as precauções que devem ser tomadas em cada um deles. Enquanto existem diversos espaços seguros e tranquilos, muitos também gostam de se aventurar por dentro das cidades e perto dos carros. Se esse for o seu caso, a sua atenção deve ser redobrada, além de ter que dar uma boa revisada no código de trânsito para entender todos os seus direitos e deveres como ciclista.

Fonte: Cene Produtora e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 08/08/2024/11:06:10

[Notícias gratuitas no celular](#)

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique no link abaixo e entre na comunidade:

* [Clique aqui e acesse a comunidade do JORNAL FOLHA DO PROGRESSO](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar

até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)

-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-

mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-

mail: adeciopiran.blog@gmail.com