

jogos web

<p>Blog O que é um esporte individual? Confira 6 modalidades e dicas para praticar com segurança</p><p>Jogar futebol com os amigos 👍 ou sair para pedalar em grupo foram algumas práticas que ficaram de lado por conta da pandemia.</p><p>Felizmente, quando conhecemos o 👍 que é um esporte individual, um novo mundo se abre.</p><p>É possível até mesmo retomar a rotina de cuidados com o 👍 corpo!</p><p>Corrida é um esporte individual fácil e acessível!</p><p><p>Você já pensou em começar ou voltar a praticar um esporte? Então chegou 👍 a hora de entender o que é um esporte individual, como se exercitar com segurança e aproveitar bons momentos!</p><p>O que 👍 é um esporte individual?</p><p>O esporte individual é uma modalidade que pode ser praticada por apenas um atleta.</p><p>Essas atividades são ótimas 👍 para serem feitas durante o isolamento social, pois não promovem a aglomeração.</p><p>Boa parte desses esportes pode ser praticado amadores, como 👍 a natação, a corrida/caminhada e o ciclismo.</p><p>Além disso, alguns podem até mesmo serem feitos sem precisar sair de casa e 👍 no seu tempo, como o treino aeróbico.</p><p>Quer algumas sugestões? Confira algumas modalidades que podem te motivar a se exercitar:</p><p>Corrida Caminhada 👍 CiclismoSurfe Natação Boxe</p><p>Cuidados e recomendações de segurança</p><p>Agora que você sabe o que é um esporte individual, é preciso seguir as 👍 orientações para praticá-lo com segurança.</p><p>Por mais que a vacina já exista e algumas pessoas estejam imunes, a pandemia ainda não 👍 acabou.</p><p>Na hora de praticar um esporte individual fora de casa, é preciso tomar alguns cuidados.</p><p>Para auxiliar, o Instituto de Pesquisa 👍 Inteligência Esporativa preparou um guia de recomendações e orientações para o esporte brasileiro durante a pandemia de COVID-19.</p><p>Entre as principais 👍 indicações estão:</p><p>Uso de máscaras de proteção, com exceção aos praticantes de modalidades que exigem intensidade respiratória;</p><p>Distanciamento de pelo menos um 👍 metro para outras pessoas;</p></p>