

saberesportes

Ao ouvir sobre levantamento de peso olímpico (LPO), provavelmente vem na cabeça a imagem daqueles caras muito fortes que competem nas Olimpíadas e fazem um bairro esforço para levantar uma enorme quantidade de peso acima da cabeça - algo que é muita gente nem sonha em conseguir fazer um dia.

Mas saiba que o levantamento de peso olímpico é uma modalidade e muito acessível a nós, "pessoas comuns", que fazemos exercícios por aí.

Os movimentos do esporte estão muito presentes nos treinos de CrossFit, por exemplo, e há cada vez mais estúdios de treinamento ou academias que oferecem aulas de LPO.