

O O bet365

lorias porque ambos puxam gordura para a corrente sanguínea, onde pode ser queimada por energia (como cardio de estado estacionário) e também queima essa gordura por de (como corrida e outros treinamentos de alta intensidade). Quer perder gordura?

imente estes exercícios MetCon por Jimmy Philip - Medi

um: em-fitness-and-in-health Se

MetConf para

O O bet365

article

Se voce está procurando uma bicicleta de estrada para subida, você

deve ter gostado de Pinarello Dogma. Mas o que acha de Specialized Tarmac?

Essa bicicleta foi introduzida em 2004 e teve diversos desenvolvimentos até ao SL8, que foi revelada no verão de

2024. Mas, o Specialized Tarmac é bom para subir montanhas? Vamos analisar.

Existem vários fatores para uma bicicleta ser boa pra subir, como seu peso, relação peso-potência, geometria, entre outros. Por isso, vamos comparar o Specialized Tarmac e o Pinarello Dogma alguns desses aspectos.

Peso: O Specialized Tarmac SL8 pesa 6,7 kg enquanto o Pinarello Dogma F12 pesa 7,35 kg.

Relação peso-potência: Des

cida de peso significa maior facilidade pra subir, assim uma melhor relação

peso-potência é vantajoso.

Geometria: A geometria da bicicleta deve permitir uma posição adequada para o ciclista pratear bem.

Por que escolher o Specialized Tarmac?

O Specialized Tarmac é uma ótima escolha para subir montanhas por ser mais leve que o Pinarello Dogma. Por isso, ele será mais fácil

de ascensões conhecidas. Ademais, possui excelente relação

peso-potência e a geometria permite que você tenha a melhor posição de pedalada, seja mais confortável durante a subida, e lhe ajude a obter o máximo de força de pedalada.

Conclusão:

Se procuramos pela melhor bicicleta pra subir montanhas, os ciclistas t