

# x1 de vaquejada betesporte

<p>Levantamento de Peso</p>

<p>Levantamento de Peso</p>

<p>Levantamento de Peso no Brasil</p>

<p>Para facilitar o levantamento e evitar lesões, o pesista pode utilizar

materiais específicos</p>

O tênis (ou bota) do atleta é feito de fibra de carbono e deve

ter um salto de 5 cm, para que haja maior estabilidade no piso</p>

</p>

Um cinto de suporte, de no máximo 12 cm de largura, preso à

cintura do pesista para evitar lesões no abdômen e região

lombos</p>

As joelheiras também servem para proteger a região e não podem

ter mais de 30 cm de largura</p>

A munhequeira tem o mesmo sentido prático e, no máximo, 10 cm

de largura</p>

O macacão do levantador precisa cobrir as pernas até os joelhos

e pode ter mangas</p>

A única exigência é que o cotovelo esteja sempre

mostrado</p>

<p>Dois presidentes brasileiros incentivaram o levantamento de peso</p>

</p>

No final do século XIX, o Marechal Floriano Peixoto tinha

em seu filho, Floriano Peixoto Filho, um praticante do esporte</p>

Com isso, houve o incentivo para a disputa de torneios no Rio

de Janeiro</p>

Mas foi no Estado Novo de Getúlio Vargas, na década de 30, que

a modalidade ganhou impulso</p>

O presidente via no levantamento de peso uma alavanca para

constituir um "novo" homem brasileiro</p>

Por isso, ele viabilizou a regulamentação da modalidade

e em seu segundo governo, em 1946, autorizou a criação da Liga

Federativa e Saude, renomeada um ano depois para Federação

Metropolitana de Halterofilismo</p>

O levantamento de peso já existe como prática esportiva há

mais de 5 mil anos</p>

Sua origem está na China, onde homens erguiam pedras, as

quais posteriormente seriam unidas por varas de bambu, como forma de

exercício</p>

Normalmente, o halterofilista vencedor da categoria 105 quilos

ou mais é aclamado como "o homem mais forte do mundo"</p>

</p>

Porém, proporcionalmente, os mais leves também podem ser os

maiores</p>

O turco Naim Suleymanoglu, "o Hercules de Bolso", que te