Evando Carlos

PERCA PESO E GANHE SAÚDE



7 DICAS PARA PERDER PESO E 6 EXERCICIOS CASEIROS


EXERCICIOS
SEMANAIS
7
Exercicios
caseiro

INDÍCE

Introdução	**2**
2ª Feira - Andar	**2**
3ª Feira - Flexões Em Triângulo	**2**
4ª Feira - Flexões De Pernas	**2**
5ª Feira - Abdominais	**2**
6ª Feira - Boxe	**2**
Sabado - Dips	**2**
Domingo - Saltos	**2**
Conclusão	**2**

INTRODUÇÃO

Este guia destina-se a mostrar-lhe um esquema de exercícios que queima novas calorias diáriamente. Nós dividimos este guia para facilitar o treinamento. Os exercícios são provavelmente familiares a você, mas os exercícios clássicos são isso mesmo por uma razão: eles funcionam e são fáceis.

A cada dia nós introduzimos um novo exercício. Uma vez introduzido, você deve também usá-lo nos dias seguintes. Eventualmente, no final da semana que você vai fazer cada exercício todos os dias.

Será a sua rotina diária de 7 exercícios.

Este exercício é de suficiente baixo impacto para que você possa fazer isso todos os dias, mas isso é com você. Quanto mais você fizer, melhor os resultados.

Se você quiser fazer qualquer um desses exercícios mais difíceis, basta aumentar as repetições ou séries. Uma repetição é fazer um exercício uma vez, enquanto uma série é um número dessas repetições. Você também pode adicionar pesos para fazer alguns dos exercícios mais difíceis.

Por favor, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer nova forma de exercicio.

As calorias queimadas são aproximadas e podem oscilar bastante dependendo de fatores como peso atual e outras circunstâncias.

2ª Feira – Andar

Esta é uma das atividades mais fáceis para adicionar à sua rotina diária.

Tem apenas um senão, a maioria de nós andamos todos os dias. Nós crescemos a caminhar, correr e correr. A maioria das vezes as pessoas começa a se exercitar caminhando e / ou correndo. Isso é muitas vezes o único exercício que as pessoas fazem. Isso é porque é fácil e eficaz.

Você pode fazer isso dentro de uma escada rolante, mas eu sugiro lá fora. As variações de terreno e a resistência ao vento vai criar um melhor exercício. É também calmante mentalmente ir por um passeio fora.

Este não é um passeio descontraído, porém, você vai querer manter seu ritmo nesta caminhada. Se andar com energia é muito calmo para você, você também pode correr.

Como Fazer & Dicas

- A postura conta quando você anda com energia. Levante-se o mais reto possível. Isto permitirá que todos os seus músculos trabalhar juntos e irá ajudá-lo andar mais rápido.
- Olhe para frente e não para baixo.

- Relaxe os ombros
- Ande com os braços junto ao corpo e um ângulo de 90 graus no cotovelo.
- Passo em frente com um ritmo acelerado que você pode manter, o calcanhar deve estar batendo no chão primeiro.
- Usar sapatos confortáveis com solas firmes. Existem sapatos especificos para este tipo de caminhada.

Duração: 20 Minutos
Calorias Queimadas: ~300

3ª Feira –Flexões Em Triângulo

As flexões de braços em triângulo para cima é uma variação de empurrar para cima que a maioria de nós está familiarizado. Com esta variação simples trabalharão mais músculos em seu corpo.

Eu faria este exercício após a caminhada energética. A caminhada vai fazer ter o seu sangue a fluir e torná-lo mais receptivo a este exercício de construção muscular.

Estas flexões de braços, são como as flexões de braços normais excepto que você junta as mãos de forma a que os seus polegares e dedos indicadores estão formam um triângulo.

Como Fazer & Dicas

- Ajoelhe-se de bruços.
- Coloque as mãos no chão e posicione-as abaixo do seu peito, com os polegares e dedos indicadores perto o suficiente para formar um triângulo.
- Estenda-se na posição normal das flexões de braços com a posição do corpo paralela ao chão.
- Reduzir o nível do solo perto de si para baixo e depois empurrar-se novamente para completar uma flexão

- Se você não conseguir concluir este movimento, então você pode manter os joelhos no chão até que você construiu a força do braço o suficiente para fazer a versão completa.
- O objectivo é concluir um conjunto completo de 10 flexões sem intervalo entre elas.

• Faça três desses conjuntos, ou seja três séries.

Duração: 3 Séries de 10
Calorias Queimadas: ~75

4ª Feira – Flexões De Pernas

Este é um dos exercícios mais populares os desportistas de pesos sérios. Enquanto eles fazem com enorme peso nas suas costas, esta versão somente com o peso corporal ainda é eficaz.

As flexões de pernas trabalham (como o nome indica) principalmente as pernas, mas o surpreendente é que também trabalha outros músculos no seu corpo. Treinadores de pesos referem-se a este exercício como um exercício para o corpo inteiro.

Aprender a fazer flexões é usualmente sugerido antes de passar para o agachamento propriamente dito.

O agachamento é, basicamente, feito a partir da posição de pé, e você agache-se para o chão, ficando numa posição sentada. Depois de terminar o agachamento volta para a posição em pé.

Se você não achar que exercício é um desafio suficiente, então adicione halteres em cada uma de suas mãos. Certifique-se de ter o mesmo peso em cada lado.

Como Fazer & Dicas

- Fique em pé com os pés um pouco mais do que a largura dos ombros, dedos apontados para 30 graus para fora.
- Baixe-se para uma posição de sentado.
- Baixe-se o máximo mas em que esteja confortável.
- Algumas pessoas agacham-se até que as coxas são paralelas com o solo, outras, como vão mesmo até abaixo quase ao chão.
- Não arrisque a forma como faz os exercícios em troca da velocidade. Fazer bem os exercícios é mais importante do que terminar rapidamente.
- Agachando-se e tornando-se a levantar é uma repetição.
- Um conjunto de 10 repetições é uma série.
-

Duração: 3 séries de 10
Calorias Queimadas: ~105