

EXERCÍCIOS SEMANAIS

Domine Uma Rotina De 7 Exercícios
Caseiros Semanais



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 diariamente. 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 exercício.

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 específicos 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

5ª FEIRA - ABDOMINAIS

Outra variação de um exercício clássico.

Você vai aprender junto com a corrida e flexões. Este exercício queima calorias, enquanto trabalhava os músculos abdominais e outros músculos fundamentais.

Este exercício é um pouco diferente dos abdominais tradicionais.

Alguns estudos têm mostrado que causa menos impacto na parte inferior das costas.

O exercício é essencialmente como fazer abdominais tradicionais, mas os braços ficam ao lado do corpo. Isso é para proteger os músculos do pescoço e nas costas.

Um repetição é uma elevação do tronco e depois voltar com o tronco para o chão.

Como Fazer & Dicas

- Deite-se de costas, se você tiver um colchonete ou tapete de yoga, use-o.
- Coloque as suas mãos ao lado do seu corpo, os braços estendidos para a frente e na esteira ou no solo.

- Contratia os seus abdominais, enrolar-se como se você estivesse fazendo um arrocho movendo as mãos no chão em direção ao seu calcanhar. Mantenha a cabeça erguida.
- Retorne ao ponto de partida e isso é uma repetição.

Duração: 3 Séries de 10

Calorias Queimadas: ~75

6ª FEIRA -BOXE

Estima-se em que as pessoas que gostam de um novo exercício e se acham divertido, fazem esse exercício repetidamente mais vezes em 38%..

Faz todo o sentido que se você achar mais fácil fazer uma tarefa se você realmente achar divertido. É por isso que o boxe é um ótimo exercício.

Mas não é só para entusiastas de desportos de combate também. O boxe é um bom exercício aeróbico, fácil de fazer e de certa forma terapêutica.

Este exercício trabalha não só o seu corpo, pode ajudar a acalmar a sua mente.

Ele fornece uma grande saída para as frustrações do seu dia.

Se você quiser a resistência do exercício e ser mais desafiador, você pode usar pesos nas suas mãos, ou usar um saco pesado com luvas de boxe.

Como Fazer & Dicas

- A grande coisa sobre boxe é que não é tão dependente da forma como se faz como os outros exercícios.

- Esteja de pé, confortavelmente. Coloque as mãos para cima, fazendo um punho fechado com o polegar apertado contra os seus dedos pelo lado de fora.
 - Não guarde coloque o seu polegar dentro dos seus dedos, se você acidentalmente bater em alguma coisa o polegar pode ser ferido.
 - Mantenha os cotovelos junto ao corpo e seu queixo dobrado para baixo
 - Jogue alguns socos como se estivesse a fazer boxe.
 - Comece a jogar um par jabs e depois trabalhar em velocidade à medida que o exercício progride.
 - Durante a perfuração você deve estar se movendo ao redor, e manter-se na ponta dos seus pés.
 - Lembre-se de usar o movimento da cabeça e inclinar para trás e para frente como se estivesse evitando golpes de um adversário.
 - Divirta-se!

Duração: 15 minutos (um minuto descansoem 2x)

Calorias queimadas: ~ 105

SÁBADO - DIPS

Este exercício queima calorias, assim como constrói músculo.

Esta é uma das melhores formas de perder peso mas também de trabalhar os seus braços.

Este é um exercício que provavelmente fará com que você sinta os seus braços um dia (ou mais provavelmente 2) depois de ter feito isso.

Este exercício pode ser feito de diferentes maneiras, mas em geral com duas cadeiras da sala de jantar é perfeito.

Como a maioria dos exercícios deste livro, este exercício é muito conveniente porque você pode fazer isso num quarto de hotel em viagem de negócios.

Ele só precisa do seu próprio peso corporal e de uma cadeira.

A idéia geral é que você levantar seu próprio peso corporal, com apenas seus braços.

Como Fazer & Dicas

- Fique em frente a uma cadeira, de costas para ela.
- Sente-se sobre a borda da cadeira.
- Coloque as suas mãos para que elas fiquem na ponta da cadeira sobre a largura dos ombros.

- Certifique-se que as suas mãos estão seguras garantidos e deslize o bumbum da borda da cadeira, usando os pés. Mantenha o tronco e a cabeça erguida.
- Lentamente abaixe o corpo para baixo. Não dobre os cotovelos depois dos 90 graus.
- Agora empurre seu corpo de volta para cima, estendendo seus braços.
- Ir para baixo e, em seguida, levantando constitui uma repetição.
- Se 3 séries de 8 repetições é muito para começar, comece com uma série e vá melhorando.
- Se você achar este exercício muito fácil, um dip avançado pode ser realizado ao colocar os seus pés na beira de uma outra cadeira.

Duração: 3 séries de 8

Calorias queimadas: ~ 75

DOMINGO - SALTOS

Nós deixámos este exercício para o último dia, porque é uma ótima maneira de encerrar as atividades do seu dia.

É um exercício do peso corporal explosivo para terminar a sua rotina.

Você vai querer ter a certeza que tem espaço para fazer este exercício, e que está num chão firme.

Você provavelmente não quer pular perto de coisas frágeis ou que possam cair de uma prateleira.

A chave para este exercício é usar seus músculos para explodir, você não quer retrair-se para dar saltos, só porque você está com medo de bater algo.

Se o dia está bom é um ótimo exercício para sair para o quintal e fazê-lo

É muito fácil de fazer, uma vez que a maioria de nós já saltou quando era criança.

Se você quiser acrescentar dificuldade ao exercício, segure halteres leves em cada mão (mesmo peso).

Como Fazer & Dicas

- Procurar um local que você está confortável para saltar o mais alto possível.
- Fique em pé com os joelhos ligeiramente flexionados e os pés juntos.
- Baixe-se e depois salte para cima tão alto quanto você pode.
- Aterre com os joelhos soltos para absorver o impacto.
- À medida que aterriza vai para uma posição de agachamento e, em seguida, explodir no seu próximo salto como se levanta.
- Um salto é uma repetição.
- Leia a lição de agachamento de quarta-feira para descobrir o que é uma posição de agachamento

Duração: 3 séries de 10

Calorias queimadas: ~ 125

CONCLUSÃO

Você tem agora um exercício de 7 rotinas que você pode usar a qualquer momento.

Se você sente que o treino é muito intenso divida-o, então você faz um 3 num dia e 4 no dia seguinte.

O ideal é que você realize todas as atividades nos sete dias.

Você também pode dividir atividades durante o dia.

Você poderia fazer a sua caminhada como primeira coisa a cada manhã, e depois fazer um par de outros exercícios de cada vez que você tiver uma pausa.

Estes são os exercícios perfeito para pessoas que ficam ou trabalham em casa também.

Uma aproximação muito grosseira é que se fizer todos esses exercícios vai queimar 900 calorias.

Este número pode variar muito em função do sexo e do peso corporal e nível de esforço.

Se você precisar de mais instruções sobre os exercícios, procure no Google e no YouTube há vídeos e fotos dos exercícios acima descritos disponíveis online.

