40 EXERCÍCIOS
PARA EMAGRECER EM CASA

E-book desenvolvido por **Nicolau Ferraz**

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS A **VOCÊ + FIT**

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões , ou imprecisões. DESENVOLVIDO POR VOCÊ+FIT

40 EXERCÍCIOS PARA EMAGRECER EM CASA SEM ACADEMIA:

1)MARCHA ESTACIONÁRIA:

Marcha ou corrida estacionária é basicamente simular uma corrida sem sair do lugar. É um bom exercício aeróbico e que ajuda a aquecer o corpo para os próximos movimentos.

Como realizar: Use um tênis e roupas confortáveis e simule uma corrida sem sair do lugar. Você pode apoiar em uma parede, por exemplo. Também é possível usar um elástico amarrando uma perna na outra para aumentar a intensidade do exercício.

2) FLEXÃO DE BRAÇO:

Flexão de braço é um exercício bastante versátil que pode trazer benefícios tanto para iniciantes quanto para os mais avançados.

Como realizar: Para não ter problemas e acabar se lesionando enquanto realiza a flexão de braço, é importante tomar cuidado com o posicionamento das mãos, colunas e quadril.

As mãos devem estar alinhadas com o peitoral e abertas de forma que os cotovelos consigam dobrar até 90 graus.

Já os cotovelos devem estar voltados para fora. Tome cuidado para não deixar o quadril muito elevado ou abaixado: ele deve estar na mesma altura do tronco. Os pés podem estar juntos com o corpo todo esticado, ou os joelhos ficam apoiados no chão, facilitando o movimento.

3) PULAR CORDA:

Pular corda pode até ter sido uma brincadeira na infância, mas este movimento pode ser divertido e ajudar a perder barriga sem sair de casa também na vida adulta. Mas atenção: por ser um exercício que exige mais condicionamento físico e um pouco de coordenação, inicie devagar e vá aumentando a velocidade e duração desta atividade com o tempo.

Como realizar: Primeiro escolha um lugar seguro para pular corda. O ideal para iniciar é intercalar de dois a três minutos de corda com os seus exercícios musculares.

Como ajuda a perder barriga: Por ser um exercício aeróbico, pular corda ajudará na perda de peso e melhora do condicionamento físico, contribuindo, assim, para queimar a barriguinha saliente.

4) PRANCHAS:

As pranchas são campeãs na hora de perder barriga sem sair de casa. Elas são consideradas um exercício abdominal, que tem diversas formas de ser realizado - o que pode facilitar ou dificultar o exercício.

Como realizar: Para iniciar a prancha isométrica, coloque as duas mãos paralelas no chão, da mesma forma que a ponta dos pés (que devem estar levemente separados), dividindo o peso do corpo nestes quatro apoios.

O movimento é semelhante a uma flexão, mas aqui você não movimentará o braço - ele deve permanecer esticado com o corpo reto. O trabalho muscular será para se manter na mesma posição.

5) AGACHAMENTO:

O agachamento é um exercício bastante completo, que ativa grandes grupos musculares com a extensão e flexão do quadril e joelhos, mas é preciso ter cuidado ao realiza-lo. Mas atenção: se feito de maneira incorreta ele pode causar lesões dos joelhos e coluna lombar.

Quando for realizar o agachamento, os pés devem estar paralelos (lado a lado) na mesma direção do quadril. Tome cuidado para não deixar as pernas muito abertas ou fechadas e, na hora de se agachar, o quadril deve ser projetado para trás.

Você pode começar com três séries de dez a doze repetições. Mas, no caso de dor nos joelhos ou nas costas, pare o exercício e procure orientação de um especialista.

6)BICICLETA NO AR:

A bicicleta no ar é uma variação de exercício abdominal que combina uma flexão de tronco e quadril com uma rotação de tronco.

Como realizar: Deite com as costas apoiadas no chão ou colchonete, levante as pernas sem tirar as costas do chão e simule pedalar em uma bicicleta com os pés para cima. Com as mãos atrás da cabeça, tente alcançar o joelho direito quando ele estiver mais perto do abdômen e repita o procedimento quando o esquerdo estiver mais próximo.

Tente ficar neste exercício mais ou menos o mesmo tempo que utilizou nos demais aeróbicos, tomando sempre cuidado com a coluna.

7) ELEVAÇÃO DO QUADRIL:

A elevação de quadril, com a pessoa deitada, ajuda a perder barriga e é fácil de fazer mesmo em ambientes apertados.

Como realizar: Deitado no chão ou sobre um colchonete, deixe os braços alinhados ao lado do corpo, deixe os joelhos flexionados e as solas dos pés completamente apoiadas no chão. Depois eleve o quadril, em direção ao teto. Para começar a fazer este exercício, realize três séries com 10 a 14 repetições cada uma.

Fortalece os músculos do quadril, glúteos e abdômen, além de ter um gasto energético elevado, o que contribui para o emagrecimento como um todo.

8) POLICHINELO:

O polichinelo é um exercício que ajuda a aquecer o corpo rapidamente e demanda um pouco de coordenação e condicionamento físico. Nos primeiros momentos do exercício já é possível sentir como ele afeta o corpo todo e, por demandar um trabalho cardiovascular maior, ele também tem um grande gasto calórico.

Como realizar: O polichinelo se realiza unindo as mãos sobre a cabeça enquanto se afasta os pés e unindo os pés quando se abaixa as mãos até tocar os lados do corpo. O movimento se repete e para poder mover os dois pés ao mesmo tempo, acrescenta-se pequenos pulos (para juntar e afastar os pés).

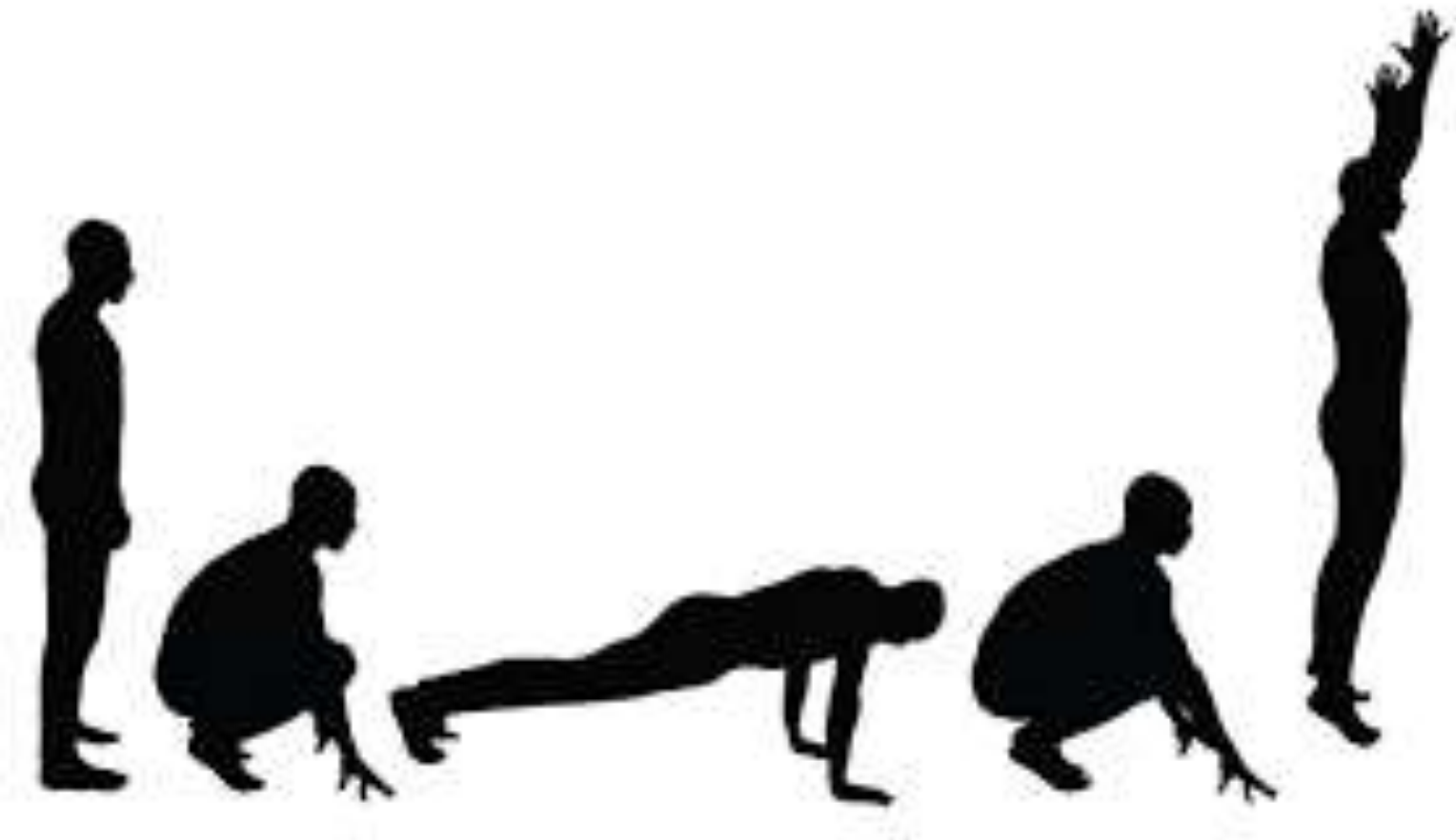
9) ABDOMINAIS:

Existem diversos tipos de abdominais que podem ajudar a perder a barriga sem sair de casa. Mas é importante tomar cuidado com a coluna e a realização do exercício, além de parar caso sinta dores na região das costas quando estiver fazendo o movimento e procurar orientação de um especialista.

Como realizar: Deite no chão, sobre um tapete ou colchonete, dobre os joelhos e deixe os pés paralelos com a sola tocando o chão.

Para o abdominal mais simples, coloque as mãos atrás da cabeça e levante o tronco, tentando fazer com que a cabeça toque no joelho. Cuidado para não tirar a lombar do solo.

10) BURPEE:



O burpee é mais avançado, tem alta intensidade e irá trabalhar tanto a parte muscular quando a aeróbica em conjunto.

Como realizar: O movimento começa com um agachamento, seguido de um rápido movimento para colocar as mãos no chão e "chutar" os pés para trás, parando na posição de flexão. Feita a flexão, puxe as pernas de volta para a posição de agachamento e eleve o tronco. Finalize com um salto com as mãos estendidas para o alto.

A ideia é que ele seja realizado em sequência, não parando após a realização de um movimento para iniciar outro.

11) ELEVAÇÃO DE PERNA RETA:

Com o posicionamento correto da pelve e coluna vertebral, inicia-se também o trabalho de fortalecimento da musculatura abdominal.

O exercício deve ser realizado como descrito abaixo:

1) Deitar de barriga para cima, com um joelho dobrado e outro estendido e braços estendidos ao lado do corpo. Garantir que ombros e pescoço estejam relaxados e que joelhos e pés estejam paralelos

2) Contrair o abdomem (puxar o umbigo para dentro, sem prender a respiração e mantendo a pelve em posição neutra) e elevar a perna que está estendida até a altura do joelho oposto. Sustente a posição por 10 segundos. Manter a contração do abdomem durante a descida da perna.

Não prenda a respiração durante o exercício. Este cuidado deve ser observado principalmente por indivíduos com hipertensão arterial.

12) PONTE:

Basicamente, a ponte é um movimento onde mantemos nosso corpo apoiado no chão, os joelhos flexionados e elevamos o quadril.

No movimento estático, o executante sobe o quadril até o ponto máximo e mantém a contração.

No geral, a execução da ponte é simples, por ser um movimento que envolve apenas uma articulação de forma mais ativa.

Os joelhos devem estar bem alinhados, para que no ponto máximo de elevação de quadril, eles estejam em um ângulo de 90 graus.

Os músculos abdominais devem estar contraídos durante o movimento, para que haja mais controle.

A contração do glúteo precisa ser voluntária. Por mais que seja ele o motor primário do movimento, precisamos de conscientização no processo de contração, para intensificar o exercício.

14) Avanço ou afundo:

Afundo é um dos exercícios mais tradicionais ensinados por instrutores físicos para quem quer fortalecer e empinar o bumbum.

É um dos melhores exercícios para pernas e glúteos possui resultados rápidos e eficazes. Comece de pé, com os pés alinhados com os ombros.

Inspire enquanto dá o passo para trás com o pé esquerdo.

Dobre os joelhos criando ângulos de 90 graus com as pernas. Faça com que o a parte de trás joelho fique a cerca de 90 centímetros do chão.

Quando estiver abaixada, mantenha os ombros alinhados com os quadris e o peito na posição vertical, e não para frente ou para trás. Nesta posição a canela direita fica perpendicular ao chão e joelho direito acima do tornozelo direito. Seu bumbum está contraído e o abdômen firme. Não se esqueça de respirar.

Volte para a posição inicial e repita com a outra perna.

15) Passo do Caranguejo:

O movimento do passo do caranguejo consiste em começar agachado, com os joelhos dobrados e pés fixos no chão, e braços esticados e mãos no solo, atrás do tronco, para dar sustentação ao corpo.

"Caminhe" para trás nesta posição, esticando e erguendo uma perna de cada vez, conforme dá os passos.

Dê 15 passos em cada uma das 4 séries.

Esse exercício trabalha bastante a força corporal e o equilíbrio, fazendo você gastar calorias.

16) Agachamento de uma perna só:

Esse tipo de agachamento é um dos melhores para suas pernas, isquiotibiais, glúteos e também para o coração. É um dos exercícios de equilíbrio mais desafiador e eficaz.

Fique em pé em uma perna com o pé oposto à sua frente e sem colocar o pé da frente no chão, sobre a perna de trás e abaixe-a em um agachamento. Você pode ter os braços estendidos na sua frente para se equilibrar. Pause e retorne ao início.

Faça 3 séries com 10 repetições para cada perna.

17) Levantamento duplo de perna:

Comece por deitar-se de costas com as pernas rente ao chão .Assim que sentir a coluna reta, levante as pernas em direção ao teto e deixe seus braços esticados em paralelo ao corpo. O mais indicado é que as palmas de suas mãos fiquem voltadas para o chão e as pontas dos dedos esticadas.

Cada vez que sentir mais força e resistência, levante as pernas levemente para para fazer a força na barriga. É também importante notar que deve começar o exercício deitado com costas retas em uma esteira ou colchonete. As pernas devem estar retas e as palmas das mãos devem estar voltada para baixo a fim de forçar bem na atividade, sem agredir o corpo. Além de ajudar a pelve com como levantamento de pernas duplo supinado, você também fica com a musculatura mais resistente.

18) Afundo lateral:

O exercício afundo lateral é um movimento lateral fantástico, que fortalece tanto os abdutores quanto os adutores e músculos do quadríceps e glúteos. Também ajuda a fortalecer e estabilizar os músculos que se localizam ao redor dos joelhos, pélvis e abdômen.

Dica de execução: 4 séries de 10 repetições com cada perna.

Escolha a perna que vai iniciar o exercício, e se agache em direção à perna, até que a sua coxa esteja paralela ao chão. jogue o quadril para trás e para baixo.

Mantenha o seu abdômen firme e mantenha a coluna longa e firme, enquanto mantém o peito aberto. Não permita que o joelho da perna que está se dobrando durante o exercício ultrapasse a linha dos dedos do pé. Isso vai evitar lesões e manter o seu joelho em perfeita harmonia com a posição do seu pé.

Comece fazendo o exercício com o peso do corpo, para apenas depois de alguns dias de execução colocar peso.

19) Agachamento com pulo:

Os principais músculos nesse movimento são os extensores de joelho (quadríceps), extensores de quadril (isquiotibiais, bíceps femoral e glúteo máximo) e os flexores plantar (gastrocnêmio e sóleo). A grande diferença do agachamento para o agachamento com saltos se dá na fase excêntrica, com maior intensidade.

Posicione os dedos atrás da cabeça e puxe os cotovelos para trás de forma que fiquem alinhados com o corpo. Coloque-se em pé com os pés afastados e alinhados com os ombros e abaixe-se assumindo uma posição de agachamento. Mantenha o tronco firme e, explosivamente, impulsione os quadris para cima, pulando o mais alto que puder. Certifique-se de tomar impulso com os calcanhares, não com os dedos dos pés. Ao aterrissar, agache-se imediatamente e pule novamente.

20) Agachamento Sumô:

O agachamento sumô é uma das variações do agachamento com foco nos músculos adutores ou internos das pernas. O agachamento sumô também trabalha os quadríceps, o bumbum e outros músculos do corpo, já que é um exercício multiarticular.

Posicione-se em pé com os pés mais afastados que largura dos ombros e com a ponta dos pés ligeiramente viradas para fora. Empurre os quadris para trás e agache-se, mantendo o tórax elevado e os joelhos para fora. Traga os pesos para o chão, passando por entre as pernas. Em seguida, levante-se e retorne à posição inicial.

21) Prancha de ajoelhar:

Ajoelhe-se no chão apoiando seu peso nos antebraços e nos joelhos de forma que seus pés estejam elevados ou levemente tocando o chão.

Certifique-se de que seus cotovelos estejam sob os ombros, de forma que seu corpo forme uma linha reta desde os ombros até os quadris. Mantenha-se nessa posição.

NÍVEL DE DIFICULDADE: Iniciante

FOCO: Força

MÚSCULOS ENVOLVIDOS: Abdominais, Glúteos, Costas, Ombros, Tríceps

22) Superman no chão:

Deite-se de bruços no chão, com os braços estendidos acima da cabeça e as pernas retas. Mantenha as palmas das mãos voltadas para o chão.

Contraia os glúteos e a coluna lombar para elevar a parte superior do corpo e estender as pernas, levantando-as do chão.

Mantenha-se na posição superior por dois segundos e, então, retorne à posição inicial.

FOCO: Mobilidade, Força

MÚSCULOS ENVOLVIDOS: Região lombar, Abdominais, Glúteos, Quadris, Músculos posteriores da coxa, Ombros

23) Tríceps no chão, banco ou caixote:

Sente-se na beira de um caixote alto ou de um banco com as mãos abaixo dos ombros e os joelhos flexionados a 90 graus. As palmas das mãos devem estar posicionadas firmemente na extremidade da lateral do banco ou do caixote. Certifique-se de segurar firmemente. Mantenha o tronco firme e encaixado, contraia os glúteos, dê alguns passos para frente de forma que seus braços estejam completamente estendidos e sustentem o peso de seu corpo.

Flexione os cotovelos abaixando o corpo na frente do banco ou do caixote até alcançar o ângulo de 90 graus. Permaneça nessa posição por um instante mantendo os cotovelos junto ao tronco e, em seguida, use a força dos tríceps para retornar à posição inicial.

24) Abdominal em “V”:

Deite-se no chão com as pernas retas e os pés juntos. Leve ambos os braços para trás e posicione-os ao lado das orelhas.

Simultaneamente, levante as pernas e o tronco do chão. Leve os braços para frente em direção aos tornozelos, usando os quadris para se equilibrar.

Inverta o movimento e retorne à posição inicial. O indicado é realizar 3 séries de 12 repetições

NÍVEL DE DIFICULDADE: Avançado

FOCO: Força

MÚSCULOS ENVOLVIDOS: Abdominais

25) Panturrilhas:

Pouca gente sabe, mas a panturrilha pode ser considerada como um segundo coração no corpo humano. A razão? Ela tem a função de bombear o sangue dos membros inferiores de volta para o músculo cardíaco. Mais: quando bem fortalecido, esse músculo pode evitar lesões e auxiliar no tratamento de problemas circulatórios, varizes e trombose.

Estes músculos necessitam muito de exercícios mais intensos, devido a sua reduzida amplitude articular. Para fazer em casa você pode subir em um degrau, apoiado apenas na ponta dos pés, com os calcanhares sem apoio.
Desça até o ponto máximo e suba também até o ponto máximo. Com a prática, este exercício deixará de ter um efeito legal se não for introduzido pesos extras.

26) Tríceps Francês:

Esse exercício, na maioria das vezes pela maioria dos atletas, é realizado sentando em um banco segurando o halter atrás da cabeça e estendendo o braço, procurando erguer o halter até o braço se encontrar bem estendido, porém ele também pode ser realizado em pé. No caso de não haver um halter, pode ser usado qualquer utensílio que você tenha em casa e que possua um peso regular ao seu tipo de treino, pode ser usada também uma mochila segurando-a pela alça.

A execução se baseia no mesmo, flexão na fase concêntrica e extensão na fase excêntrica. O correto é nunca subir para “frente”, mas sim para “cima”. Por mais redundante que parece, o que é necessário é cuidar para não projetar os braços para frente no fim da execução.

27) Rosca alternada:

Novamente com o uso de uma mochila, ou até mesmo uma sacola com peso (pode usar terra, pedras e afins…) é muito eficaz o uso dela como “halter” para a rosca alternada.

Administrando bem a carga e realizando a execução através da alça, pode ser configurada a extensão do braço e uma contração total visando sempre a tensão máxima do músculo.

O cuidado com a articulação é extremamente necessário, porém não é preciso ter insegurança.

Tendo isso em mente é possível atingir um ótimo desempenho com essa adaptação do exercício.

28) Rosca Martelo:

Basicamente, o que vai ser alterado, em comparação com a rosca direta tradicional, é a pegada. Ao invés de utilizarmos o punho em supinação, iremos mantê-lo em uma posição neutra.

De modo geral, isso altera um pouco a mecânica do movimento, principalmente no que se refere a estabilização e a solicitação muscular.

Por causa da posição do punho, a porção longa acaba sendo mais solicitada. A porção longa do bíceps é aquela mais lateralizada. A porção mais medial é a curta. Além disso, a rosca martelo ainda exige estabilização de músculos diferentes do antebraço.

No que tange a execução, não há maiores segredos. Ela deve ser feita de forma controlada e mantendo sempre a estabilidade do punho. O movimento será apenas uma flexão de cotovelo.

29) Subir escada:

Subir escadas não é um esporte, mas pode ser considerado um exercício aeróbico muito bom para detonar calorias e queimar gordura.

Se você mora ou trabalha no segundo ou terceiro andar de um prédio, experimente deixar o elevador de lado aos poucos.

Tanto para subir quanto para descer.

Se fizer com disciplina, você pode começar a perceber a redução de algumas medidas em duas ou três semanas.

Se você é um iniciante, tente fazer os treinos de escada pelo menos uma vez na semana, caminhando mesmo. Se você tem à disposição dez andares de escada, por exemplo, suba três andares, descanse trinta segundos, suba mais três, descanse e termine a escada. Desça de elevador. Você deve acabar o exercício se sentindo bem.

30) Agachamento isométrico na parede:

Apoie-se com as costas na parede e dê um passo com os dois pés enquanto flexiona os joelhos. A ideia é que você fique sentado em uma ‘cadeira imaginária’ e fazendo força com o abdômen. Experimente realizar este exercício imediatamente a seguir a uma série de agachamento e irá descobrir um novo nível de intensidade no treino de pernas. Para diminuir a dificuldade do exercício, coloque os joelhos numa posição mais elevada, adequada ao seu nível de acondicionamento físico, e vá diminuído a altura dos joelhos à medida que for adquirindo força, até chegar a ter a coxas numa linha perpendicular ao chão. De forma a aumentar a dificuldade, coloque um disco (bolacha) de peso em cima dos joelhos, ou então uma barra ou outro tipo de peso, como uma mochila com livros. É perfeitamente possível e recomendável que procure progredir neste exercício, aumentando o peso usado à medida que se for tornando mais forte.

31) Remada:

Como qualquer remada baixa realizada com polias na academia, esse exercício tem basicamente o mesmo intuito, trabalhar dorsais, porém o peso será o do próprio corpo.

Para realizar esse exercício é necessário o uso de uma corda ou toalha onde consiga coloca-la em volta de algo que seja fixo, como um poste, um pilar ou qualquer coisa do gênero.

Com a toalha fixada em algum apoio, basta segurar cada ponta com as mãos, flexionar as pernas e projetar o corpo para frente visando contrair as dorsais. A remada emagrece e ainda traz outros benefícios à nossa saúde e boa forma, entre eles: ao mesmo tempo em que é um exercício aeróbico, o aparelho ainda trabalha vários músculos do corpo como os glúteos, quadríceps, os posteriores da coxa, o latíssimo do dorso, a região central do corpo (core), os ombros, os tríceps, as costas e os bíceps.

32) Flexão de coxa unilateral em pé:

Com o uso de apenas um par de caneleiras e uma cadeira o exercício já pode ser realizado.

Apoiado à cadeira, a execução consiste em deixar a perna de apoio ligeiramente flexionada enquanto a que estará realizando a execução, há poucos centímetros atrás do tronco e com a ponta do pé apoiada no chão. Com isso a coluna reta a realização do exercício se baseia em flexionar a perna até o momento de contração total do músculo posterior da perna e retornando à posição inicial.

Após completar a série, troca-se de perna e realiza a mesma execução com a mesma postura.

33) Flexão de coxa unilateral no chão:

Ainda com o uso das caneleiras, ou qualquer material que esteja usando como sobrepeso, a flexão com o corpo em sentido horizontal permite uma amplitude maior e torna também a carga “mais pesada”, pois exige mais equilíbrio dos membros inferiores na hora da execução. Para realizar o exercício basta se manter em quatro apoios, com um joelho apenas no chão e, a outra perna, que irá realizar a execução, apoiada pela ponta do pé e totalmente esticada. Essa execução trabalha também os glúteos, o que pode, aliás, deve ser realizado também normalmente por homens até mesmo por questão de sustentação e estrutura. Na posição correta, basta erguer a perna, que está sendo exercitada, até uma altura em que o corpo se mantenha alinhado e, após isso, flexioná-la até uma contração total do músculo posterior e então retornar à posição inicial, completando assim uma repetição.

34) HIIT de 12 minutos:

O circuito tem a seguinte ordem:

cardio > power > agility. Você pode iniciar em qualquer uma das estações, mas a sequência deve ser sempre a mesma indicada acima. Lembrando que cada exercício deve ser feito por 30 segundos.

Cardio:

1. Polichinelo; 2. Corrida parada com joelho alto;Tiro de corrida de 3 a 5 metros

Power:

1. 2 agachamentos com salto + 2 flexões de braço; 2. Burpees; 3. Agachamento split (salto com agachamento encostando a mão no chão)

Agility:

1. Deslocamento lateral tocando a mão no chão ao mudar de direção (estipule uma distância); 2. Salto frontal e lateral; 3. Passada frontal e lateral

35) Jump:

Praticar jump é uma forma divertida de queimar calorias, sendo necessária uma cama elástica e uma seleção de músicas favoritas para ritmar os movimentos. Nesta atividade, é possível fazer vários exercícios com combinações de coreografias e saltos, além de melhorar o equilíbrio e o controle do corpo, mas, para isto, é importante manter a coluna ereta e prestar atenção para pisar dentro da área elástica.

Dica de treino: Alterne exercícios a cada minuto, como corrida com joelhos elevados, saltos com pernas abertas e fechadas, alternar uma perna a frente da outra (como o movimento da tesoura) e agachamentos em cima do aparelho.

Com este exercício, pode-se gastar entre 600 a 800 calorias, a depender da intensidade do exercício

36) HIIT para iniciante:

O principal cuidado é aprender o movimento correto antes de ir até o limite. Treinadores também aconselham que o HIIT para iniciantes seja feito três vezes por semana e com intervalos entre os treinos para reduzir o risco de lesão.

Você vai precisar de uma cadeira. Aqueça antes, correndo sem sair do lugar por 30 segundos; depois circule os braços ao redor do corpo por mais 30 segundos, para a frente e para trás.

Treino 1: 50 agachamentos livres + 30 flexões de braço + 20 agachamentos com salto + 10 tríceps apoio na cadeira + 30 segundos de burpees; 30 segundos de descanso. Repita 2 vezes.

Treino 2: Um minuto de agachamento com salto; Um minuto de flexão de braço no solo; Um minuto de burpees; Descanse por 20 segundos, depois repita mais duas vezes a mesma série, totalizando três rodadas.

37) HIIT intermediário:

Exercício 1: corrida no lugar com joelhos altos durante 30 segundos, intercalada com 30 segundos de descanso.

Exercício 2: burpees durante 30 segundos, intercalada com 30 segundos de descanso.

Exercício 3: agachamento com salto durante 30 segundos, intercalada com 30 segundos de descanso. Repita o ciclo de 4 exercícios mais 3 ou 4 vezes, descansando cerca de 1 minuto entre cada um, e finalize com o alongamento.

Alongamento: a partir dos 18 minutos do vídeo, o instrutor ensina a série de alongamentos para finalizar a atividade.

Os exercícios consistem em corrida suave no lugar, entre 10 a 15 segundos, além de alongamento de braços e pernas.

38) HIIT intermediário- Treino 2:

O exercício é composto por três movimentos: agachamento, burpee - colocação das mãos no chão à frente do corpo e chute - e salto.

Série 1: Agachamentos com saltos: 20 segundos; Descanso: 10 segundos

Burpee: 20 segundos; Descanso: 10 segundos

Série 2: Agachamentos com saltos: 20 segundos; Descanso: 10 segundos;

Burpee: 20 segundos; Descanso: 10 segundos

Série 3: Agachamentos com saltos: 20 segundos; Descanso: 10 segundos

Burpee: 20 segundos; Descanso: 10 segundos

Série 4: Agachamentos com saltos: 20 segundos; Descanso: 10 segundos

Burpee: 20 segundos; Descanso: 10 segundos

39) HIIT avançado- Treino 1:

PARTE 1 (Aquecimento): Execute a sequência de A a D duas vezes. Depois, descanse 90 seg.

A – Polichinelo (45 seg); Descanso: 15 seg; B – Agachamento com peso do corpo (45 seg); Descanso: 15 seg; C – Elevação alternada de joelho (45 seg); Descanso: 15 seg; D – Flexão de braços (45 seg);Descanso: 15 seg

PARTE 2: Execute a sequência de A a D duas vezes. Depois, descanse 90 seg e siga para a Parte 3. A – Elevação alternada de calcanhar (45 seg); Descanso: 15 seg; B – Afundo com a perna direita à frente (45 seg); Descanso: 15 seg; C – Subida no degrau – ou estepe (45 seg); Descanso: 15 seg; D – Afundo com a perna esquerda à frente (45 seg); Descanso: 15 seg.

PARTE 3: Execute a sequência de A a D duas vezes. Depois, descanse 90 seg e alongue o corpo todo para finalizar o treino. A – Burpee (45 seg); Descanso: 15 seg; B – Desenvolvimento de ombros com halteres – ou qualquer peso (45 seg); Descanso: 15 seg; C – Polisapato (45 segundos); Descanso: 15 seg; D – Remada curvada com halteres – ou qualquer peso (45 seg); Descanso: 15 seg.

40) HIIT avançado – Treino 2:

Aquecimento – Suba 2 andares para aquecer; Principal – 8 segundos subindo o mais rápido possível (o mais rápido possível mesmo); Intervalo – 12 segundos parado descansando

Séries – 2 a 8, dependendo de quantos andares tem o prédio, porque o objetivo é chegar ao último andar; Intervalo entre as séries – Ao chegar ao topo do prédio, desça de elevador descansando entre 1 e 2 minutos

Volume – Não passar de 20 minutos de treino total

Desaquecimento – Caminhe por 2 minutos

Principal – 4 exercícios por 20 segundos (fazer os exercícios o mais rápido possível)

1º – Burpee; 2º – Polichinelo; 3º – Montain Climber; 4º – Salto na caixa

Intervalo – 10 segundos parado

Séries – 2 a 8; Intervalo entre as séries – de 1 a 2 minutos; Volume – 2 a 8 minutos; Desaquecimento – Caminhe ou trote leve por 2 minutos.