

100 Dicas de Exercício

1. Determine o seu propósito de trabalhar.

Quando se trata do nível de intensidade que se pretende atingir no treino, é necessário determinar primeiro o seu objectivo para ele. Tem de decidir se quer simplesmente ficar mais em forma ou se quer construir mais músculos no exercício. Além disso, diferentes formas de exercício também podem estar envolvidas se quiser ser excelente num determinado desporto. Ao determinar o seu objectivo, pode facilmente decidir que tipo de rotinas quer fazer.

2. Perda de peso.

Se quiser perder peso, uma das melhores coisas que pode fazer é exercitar-se. No entanto, para que seja eficaz, tem de determinar devidamente os seus objectivos para isso. Além disso, deve também estabelecer um prazo para os atingir. Por exemplo, pode estabelecer o seu objectivo como perdendo entre 5 a 10 libras num período de 1 semana.

3. Pense num evento para o qual se quer preparar.

Ficar excitado para uma determinada ocasião pode ajudá-lo muito quando se trata da sua motivação para o exercício. Com isso, é melhor se pensar num evento no futuro para o qual se queira preparar. Um exemplo é uma reunião de liceu, na qual quer impressionar os seus antigos colegas de escola, que consegue manter-se em forma.

4. Quando faz exercício, pode tornar-se mais enérgico.

Se estiver constantemente sonolento no trabalho, então deverá fazer algum exercício em breve. O exercício pode realmente torná-lo mais enérgico. Assim, pensar na quantidade de energia que pode ganhar com isso, deve motivá-lo mais para ir ao ginásio e começar a fazer exercício.

5. Construindo os seus músculos abdominais.

Muita gente pensa que a melhor maneira de construir rapidamente os seus músculos abdominais é trabalhá-los todos os dias. No entanto, isto é realmente falso, uma vez que também se deve deixá-los descansar o suficiente. Se quiser alcançar melhores abdominais em menos tempo, então deve apenas trabalhá-los cerca de 2 a 3 vezes numa semana.

6. A relação entre a calagem e a sua idade.

À medida que envelhece, especialmente ao atingir os 40 anos de idade, os seus músculos tornar-se-ão menos maleáveis. Por outras palavras, tem de os coxear ou esticar por mais tempo. Quando se tem menos de 40 anos, pode-se esticar os músculos e mantê-los por apenas 30 segundos. No entanto, a partir dos 40 anos de idade, é melhor manter os seus alongamentos aos 60 segundos.

7. Prevenir a tensão no pescoço.

Sempre que exercita os seus abdominais, tem de se certificar de que está a exercer pressão sobre os músculos abdominais. Isto garantiria que o seu pescoço estaria devidamente protegido. Além disso, pode também colocar a língua no tejadilho da boca sempre que fizer os seus exercícios de crunch, uma vez que pode alinhar a sua cabeça da forma correcta e evitar o esforço do pescoço.

8. Pense em recompensar-se a si próprio após cada sessão de treino.

Se quiser motivar-se mais no exercício, então deve pensar numa recompensa a dar a si próprio por completar cada sessão de treino. Pode ser ver um filme, comer a sua refeição preferida, ou

simplesmente a sair para um dia relaxante no centro comercial. Ao fazer isto, ficaria mais entusiasmado cada vez que se dirigisse para o ginásio.

9. Construir mais músculos para perder peso.

Se quiser perder peso rapidamente, então deve passar por rotinas de exercício que possam construir mais músculos. Isto porque, os músculos requerem muitas calorias para se manterem. Assim, quanto mais músculos tiver, mais calorias e gorduras estaria a queimar, o que resultaria numa perda de peso mais rápida.

10. Não gastar muito tempo na construção de músculos.

Quando se trata de passar por rotinas de exercício para construir músculos, não se deve ir além da marca de uma hora para isso. Isto porque, ao fazer isso, o seu corpo pode produzir a hormona do stress chamada cortisol. Esta hormona pode bloquear a testosterona e impedir os seus músculos de se desenvolverem.

11. Como permanecer empenhado no exercício.

Pode haver alturas em que não queira passar pelas rotinas de exercício, só porque não lhe apetece. No entanto, se saltar uma ou duas sessões só por causa disso, pode tornar-se um hábito, o que não é bom. Sempre que tiver vontade de não passar pela sessão de treino, lembre-se dos seus objectivos, bem como dos benefícios que pode usufruir do exercício, para que possa prosseguir.

12. Fazer exercícios de peso em ordem.

A melhor maneira de exercitar os seus músculos é começar com halteres, seguidos de barbelas, e depois com as máquinas. O melhor é começar com os músculos mais pequenos, uma vez que já não seriam obrigados a trabalhar uma vez que se vai com os pesos mais pesados. Siga isto, para que os seus músculos recebam um treino adequado.

13. Não se esqueça do seu núcleo.

É importante que reforce o seu núcleo se quiser realizar diferentes formas de exercício de forma eficaz. Com isso, não deve ter medo de fazer abdominais. Isto porque, esta rotina de exercício pode fazer com que os seus músculos abdominais trabalhem mais e mais duramente, para além de aumentar a sua amplitude de movimento. Mas certifique-se de que o faz correctamente, para não magoar as suas costas.

14. Obter mais benefícios dos exercícios cardiovasculares.

Se quiser simplesmente melhorar a sua saúde, então deve apenas passar por rotinas de exercício cardiovascular moderadamente intensas durante 30 minutos por dia. Pode fazê-lo durante 5 dias por semana, se quiser resultados mais rápidos. Se quiser fazê-lo apenas 3 dias, então deverá passar por rotinas vigorosas apenas durante 20 minutos.

15. Os exercícios cardiovasculares podem ajudar a perder peso.

Quando se trata de perder peso, também se pode passar por rotinas de exercício cardiovascular para isso. Para atingir os seus objectivos, precisa de fazer exercícios cardiovasculares intensivos durante 60 a 90 minutos de cada vez. Faça-o vários dias numa semana, para que o seu corpo seja capaz de queimar mais gorduras e calorias.

16. Como determinar se está a trabalhar a um nível moderado de intensidade.

Quando se pede conselho a peritos, é possível que os tenha ouvido falar de exercício com um nível moderado de intensidade. No entanto, também deve saber o que eles significam. Uma forma simples de

100 Dicas de
Exercício

determinar isto é que, se ainda for capaz de falar enquanto se exercita, então está a fazê-lo correctamente.

17. Treino de força e perda de peso.

O treino de força pode definitivamente ajudar a perder peso. Isto é porque, estaria a construir mais músculos. Além disso, enquanto os seus músculos estão a tentar recuperar e desenvolver-se, o seu corpo continua na realidade a queimar mais calorias e gorduras para ele. No entanto, para ter a certeza de que perde peso, deve também tomar nota da sua ingestão calórica.

18. Não se esqueça de visar os principais grupos musculares.

No treino de força, podem ser-lhe dadas escolhas quanto às rotinas que pretende seguir. Tenha em mente que certas rotinas visam certos grupos musculares. Quando escolher cerca de 8 a 10 rotinas de exercício para o treino de força, deve certificar-se de que estas se destinam aos principais grupos musculares, para que possa ter uma sessão de treino mais equilibrada.

19. Não há necessidade de visar todos os seus grupos musculares numa única sessão.

Se for o único a apresentar o seu próprio programa de treino, terá de ter em conta que não há necessidade de visar todos os grupos musculares todos os dias. Se treinar todos os dias, então, deve assegurar-se de que certos grupos musculares têm tempo suficiente para descansar antes de os visar novamente. Ao fazer isto, está a dar tempo para que os seus músculos se recuperem e se desenvolvam.

20. Escolher correctamente a bancada.

Quando se exercita, há certas rotinas que lhe exigiriam o uso de uma bancada. Tenha em mente que as bancadas não se tornam iguais. Para o testar, pressione o seu polegar contra ele. Se o polegar conseguir sentir a madeira, então terá de encontrar outro. Isto porque, diz-lhe que o banco é demasiado duro para ser levantado, o que pode enfraquecer o seu braço.

21. Como nadar mais depressa.

Uma das melhores formas de aumentar a sua velocidade na natação é desenvolver a flexibilidade dos seus tornozelos. Isto porque, os seus pés são como as suas barbatanas que o podem fazer nadar mais rapidamente através da água. Há muitas rotinas simples de exercício que pode seguir. Execute-as, para que possa nadar mais depressa do que os seus amigos em breve.

22. Acabaram-se as desculpas.

Muitas pessoas não são capazes de atingir os seus objectivos de fitness devido às suas desculpas. Uma das desculpas mais populares de todos os tempos é estar demasiado ocupado para fazer exercício. Para se livrarem dele, tentem fazer exercício num único dia, mesmo apenas durante 10 a 15 minutos. Depois de passar por isso, pense se se tornou subprodutivo ao passar pelas rotinas de exercício. Muito provavelmente pensaria que isso não afectaria a sua produtividade e perceberia que pode sempre fazer exercício todos os dias sem se preocupar com o seu trabalho.

23. Quando comprar os seus sapatos de exercício.

Pode pensar que não há um momento específico num dia que seja o melhor quando se trata de comprar um par de sapatos. Contudo, na verdade, é melhor comprar sapatos à tarde ou à noite. Isto porque, estas são as alturas em que os seus pés estão no seu maior tamanho. Ao fazer isso, está a garantir que pode comprar o par perfeito de acordo com o tamanho.

24. Exercício com o seu cônjuge.

Se quer tornar o trabalho mais excitante, então deve fazê-lo com o seu cônjuge ou alguém especial. Há muitos benefícios que ambos podem obter no treino, e é por isso que não há maneira de ele ou ela dizer não a ele. Ao fazê-lo desta forma, poderá desfrutar mais das suas sessões de treino.

25. Ver programas de televisão sobre exercício.

Assistir a programas de televisão sobre treino pode fazê-lo mais motivado a percorrer as suas rotinas. Além disso, também pode aprender lições valiosas, especialmente quando vê aqueles que são anfitriões por especialistas na matéria. Verifique os canais que mostram tais programas, para que possa tomar nota dos mesmos.

26. Fazer os preparativos necessários.

Se está prestes a começar com o seu programa de treino, então deverá fazer os preparativos necessários para o mesmo. Por outras palavras, deverá adquirir vestuário apropriado para o exercício físico. Além disso, se decidir fazer exercício no seu próprio local, então deverá também comprar o equipamento de exercício necessário, tais como halteres, barbelas, e muito mais.

27. Construindo a força do seu antebraço.

Se quiser melhorar a força do seu antebraço, pode fazer uso de jornais para isso. Tudo o que tem de fazer é colocar uma folha de jornal no chão, e demorar cerca de 30 segundos para a amassar com a mão. Fazer isto pode ajudá-lo a ter um bom desempenho no ténis, bem como no raquetebol.

28. Como melhorar e manter a flexibilidade.

A flexibilidade de uma pessoa pode diminuir à medida que envelhece. No entanto, pode melhorá-la ou mantê-la, passando por exercícios de alongamento. No entanto, quando se faz alongamentos, os seus benefícios não se limitam a manter a sua flexibilidade. Também o pode ajudar a relaxar mais e a prepará-lo melhor para toda a sua sessão de treino.

29. Trabalhar os músculos das costas correctamente.

Uma das rotinas que pode realizar para atingir os seus músculos das costas são as puxadas de tornozelo. Mas para o fazer correctamente, é melhor não enrolar o polegar à volta da barra, e colocá-lo antes ao lado do dedo indicador. Quando o faz, está a diminuir a pressão aplicada nos braços, o que resulta num trabalho mais duro das costas.

30. Esticar muitas vezes numa semana.

Na verdade, é bom fazer alongamentos muitas vezes por semana. De facto, fazê-lo todos os dias pode dar-lhe muitos benefícios. No entanto, se tiver um horário agitado, pode sempre fazê-lo apenas durante 2 a 3 dias numa semana. Quando faz alongamentos, faça-o dentro do seu alcance de movimento, e mantenha cada alongamento que fizer durante cerca de 15 a 30 segundos cada um.

31. Não se concentre apenas nos seus pontos fortes.

Quando se treina, descobre-se que existem rotinas que se gostam, e algumas que não se gostam. Há uma boa probabilidade de que essas rotinas de que não gosta sejam aquelas em que não é bom. Por outras palavras, elas podem envolver os seus músculos fracos. Assim, é melhor se fizer as que não gosta mais vezes, para que se possa livrar das suas fraquezas.

32. Visite o seu médico.

Antes de se envolver em qualquer tipo de formação ou programa de treino, é imperativo que se visite primeiro um médico. Desta forma, ele pode fazer com que seja examinado se estiver apto a passar por certas rotinas de treino. Além disso, ele pode também ser capaz de lhe dizer quais os exercícios de que mais necessita, a fim de atingir os seus objectivos mais rapidamente.

33. Eliminar o tédio.

Um dos culpados por detrás das falhas quando se trata de perder peso ou construir músculos é o tédio. Assim, é importante que se evite que isso lhe aconteça. Para eliminar as hipóteses de se aborrecer, deve variar os seus exercícios. Além disso, também pode alterar a sua frequência, tempo, bem como a intensidade das suas rotinas de exercício de tempos a tempos.

34. Construir os braços mesmo depois de se ter magoado.

Quando se levantam pesos, há sempre a possibilidade de ferir ou ferir um dos braços. No entanto, não há necessidade de parar de fazer exercício, se apenas magoar um deles. Por exemplo, se magoar o braço esquerdo, deve continuar a exercitar o braço direito. Isto porque, quando se exercita um braço, na realidade estimula as fibras nervosas musculares do braço que se magoou.

35. Conte para trás.

Quando se trata de contar as suas repetições, é uma boa ideia contar para trás. Isto porque, quando o faz desta forma, em vez de pensar em quantas já fez, só pode pensar no que lhe resta. Assim, torna-se mais fácil para si à medida que se aproxima a parte final do conjunto.

36. O seu progresso no treino.

Se não tem passado por rotinas de exercícios há já algum tempo, então é importante fazer primeiro exercícios mais fáceis. Por outras palavras, não faça de imediato exercícios intensivos, uma vez que pode provocar tensão muscular. Comece primeiro pelas rotinas de exercício de baixa intensidade, e vá com as mais desafiantes, quando tiver adquirido mais experiência.

37. Melhorar o estado das suas pernas.

Quando se exercita, é melhor que vise também os seus bezerros, para que possa melhorar a condição e a aparência das suas pernas. Para o conseguir, deve sentar-se e levantar os bezerros de pé. Obteria melhores resultados se o fizesse desta forma, uma vez que os seus bezerros consistem em dois músculos diferentes, que pode visar com as rotinas sentado e de pé.

38. Pesar-se antes do exercício.

Antes de começar com o seu programa de exercícios, deve pesar-se primeiro. Isto é importante, especialmente se estiver a tentar perder peso. Tome nota do seu peso e escreva-o no seu calendário ou num bloco de notas. Desta forma, pode referir-se a ele após algumas semanas de exercício, para ver o seu progresso.

39. Teste-se a cada 3 ou 4 semanas.

Ao fazer exercício, é melhor que se teste a si próprio regularmente. Teste diferentes variáveis no seu corpo, tais como a cintura, gordura corporal, tamanho do músculo, e outras. Ao fazer isto, mostrar-lhe-ia os resultados que são tangíveis, devido ao seu programa de treino. Quando vê diferenças, então tem a certeza de que todos os seus esforços estão a compensar.

40. Não tomar certos medicamentos depois de ter feito exercício.

Não é uma boa ideia beber certos medicamentos depois de passar pela sua sessão de treino. Algumas pessoas tomam ibuprofeno e acetaminofeno depois de se exercitarem para aliviar as dores musculares. No entanto, alguns especialistas dizem que estes medicamentos podem realmente suprimir o desenvolvimento muscular, se os tomar depois do treino, razão pela qual é melhor evitá-los.

41. O que fazer quando se está aborrecido.

Se já anda há bastante tempo, a fim de perder peso, há a possibilidade de se ter aborrecido com ele. Quando isto acontece, é preciso encontrar uma boa alternativa ao caminhar, para que possa continuar a fazer exercício. Algumas das opções que tem quando se trata disto seriam andar de bicicleta, nadar e correr.

42. Livrar-se da sua barriga protuberante.

Se quiser achatar o estômago, então deverá fazer mais abdominais cada vez que visitar o ginásio. No entanto, para tornar os seus abdominais mais eficazes, uma das técnicas que pode seguir é exalar com força quando alcança o topo do seu movimento. Quando o faz, obriga de facto os abdominais a trabalhar mais, o que resulta em ter mais músculos nessa parte do seu corpo.

43. Como alcançar eficazmente os abdominais de seis pacotes.

Embora seja verdade que é necessário passar por crises para conseguir melhores abdominais, há alturas em que poderá não ser capaz de o conseguir rapidamente. Uma das coisas que o podem impedir de ter abdominais fabulosos é na realidade as gorduras que tem no seu estômago. Isto porque, as gorduras esconderiam os seus músculos abdominais. Com isso, deve livrar-se das suas gorduras para ter abdominais.

44. Construir bíceps maiores.

Quando faz exercício, pode também querer construir bíceps maiores, e é por isso que quer executar caracóis de braço. Para se tornar mais eficaz nele, é sensato dobrar os pulsos quando se executa a rotina. Ao estendê-los ligeiramente para trás, estará de facto a visar mais os seus bíceps, e a trabalhá-los com mais afinco.

45. Trabalhar na sua própria casa.

Há muitos benefícios quando se treina na sua própria casa. Para além do facto de não ter de lidar com taxas de inscrição no ginásio, também não terá de sair de casa e passar pelo trânsito.

No entanto, tem de se certificar de que está realmente empenhado em passar por isso, uma vez que também há muitas distrações em sua casa.

46. Exercitar-se quando se é fraco.

Há algumas pessoas que ainda tentam ir ao ginásio mesmo quando têm febre, tosse ou constipações. Isto é realmente inútil, uma vez que o seu corpo estaria a concentrar os seus recursos na cura propriamente dita. Com isso, é melhor apenas descansar um pouco no seu lugar, e só fazer exercício quando já se está no melhor da saúde.

47. Ande de bicicleta até às montanhas.

Ir para as montanhas com os seus amigos enquanto anda de bicicleta é realmente fantástico. Isto porque, dá-lhe o exercício cardiovascular de que necessita para construir a sua resistência. Além disso, pode também inalar ar fresco uma vez chegado ao seu destino. Mas escolha bem a sua bicicleta, para estar no lado seguro.

48. Contratação de um formador para exercício.

Se quiser melhorar a sua capacidade de levantamento de peso ou para outros eventos desportivos, pode sempre contratar um treinador para o efeito. Um treinador pode fornecer-lhe orientação para percorrer as rotinas que precisa de enfrentar. Para além disso, ele também se certificaria de que está a progredir eficazmente.

49. Pagar ao seu treinador de exercício com antecedência.

Ao contratar um treinador para as suas rotinas de exercício, poderá querer pagar-lhe antecipadamente. Isto porque, asseguraria que seguiria as suas sessões de treino. Para além disso, asseguraria também que o treinador o orientaria adequadamente.

50. Construir os seus músculos mais por alongamento.

Depois de trabalhar um determinado grupo muscular, é na verdade uma boa ideia esticá-los. Quando os esticamos, eles desenvolvem-se de facto mais rapidamente. Faça o alongamento durante 20 a 30 segundos, para que os seus músculos se desenvolvam mais rapidamente. Isto deve ser feito numa base regular, para que possa ver resultados em breve.

51. Exercício para perder peso.

O exercício físico para perder peso pode ser eficaz, especialmente se o combinar com uma dieta equilibrada. Isto porque, dependeria da quantidade de calorías que se queimaria e de quanto se está a tomar. Assim, se conseguirmos queimar mais calorías do que comemos, isso resultaria em perda de peso.

52. Concentre-se nos seus objectivos.

Quando faz exercício, deve manter-se concentrado nos seus objectivos, para que não perca o seu tempo. Assim, se quiser melhorar as suas forças, então deve levantar mais pesos. Por outro lado, se quiser ser mais rápido, então deve concentrar-se em exercícios que lhe permitam obter esse resultado. Ao concentrar-se nos seus objectivos, pode determinar as rotinas de exercício correctas para isso.

53. Como reparar os seus músculos mais rapidamente.

Depois do treino, é melhor se descansar o suficiente para recuperar mais rapidamente. O que pode fazer para tornar a sua recuperação mais rápida é exercitar ligeiramente os músculos que trabalhou no dia seguinte. Isto é porque, quando o faz, na realidade ajudaria o seu corpo a fornecer mais nutrientes aos músculos que precisam de ser reparados.

54. Escolher a cor da sua roupa de treino.

Quando escolhe as cores das suas roupas de treino, é melhor ficar apenas com as simples como preto, branco, e cinzento. Isto porque, estas cores combinariam com qualquer coisa. Por outras palavras, já não tem de passar muito tempo a combinar as cores.

55. Escolher o calçado certo.

É muito importante usar o calçado certo para as suas rotinas de treino. Isto porque, os sapatos certos podem ajudar a evitar que as lesões aconteçam. Para além de se concentrar na aquisição do tamanho certo, deve também certificar-se de que está a comprar algo de boa qualidade, de modo a que o seu investimento valha a pena.

56. O melhor momento para treinar.

Pode haver certas alturas do dia em que o ginásio de fitness está cheio de gente. Na maioria dos casos, isto seria depois do horário de expediente ou de manhã cedo. Assim, se puder escolher a que horas visitar o ginásio, então faça-o a meio do dia. Ao fazer isso, pode assegurar-se de que não terá de esperar pela sua vez para poder utilizar determinado equipamento de treino.

57. Descansar entre os seus conjuntos de treino.

Tenha em mente que descansar entre os seus conjuntos é importante. No entanto, se quiser fazer bom uso do seu tempo enquanto estiver no ginásio, então deve descansar mais curto durante os primeiros sets, e mais longo na parte final da sessão. É melhor fazê-lo, uma vez que os seus músculos ainda estão frescos na parte inicial, e precisam de mais tempo para descansar à medida que se aproxima o fim da sua sessão.

58. Evite pessoas faladoras no ginásio se quiser poupar tempo.

Quando se visita o ginásio, acaba-se por notar que algumas pessoas simplesmente não sabem quando parar de falar. Se acidentalmente se colocar ao lado delas, então elas podem fazer com que se atrase. Com isso, se quiser poupar tempo, então, procure evitar tais pessoas. Se elas quiserem realmente falar consigo, então basta dizer-lhes que tem de prosseguir, e que, uma vez terminado, pode falar.

59. Não se esqueça do seu tríceps.

Muitas pessoas treinam os seus bíceps, uma vez que é o grupo muscular que podem ver imediatamente em frente ao espelho. No entanto, também deve treinar os seus tríceps, uma vez que é também um grande grupo muscular. Ao exercitar os seus tríceps, pode tornar os seus braços maiores.

60. A melhor maneira de construir os seus tríceps em casa.

Os tríceps são músculos que podem ser encontrados em frente ao seu bíceps, e não são muito fáceis de atingir. No entanto, para os desenvolver enquanto está em casa, pode executar o empurrão fechado para cima. Esta rotina é apenas semelhante ao empurrão tradicional; e, a única diferença é que, é preciso posicionar as mãos perto umas das outras no chão.

61. Como construir os seus braços mais rapidamente.

Tornar os seus braços maiores também o faria parecer uma pessoa maior. Para o conseguir, deve exercitar não só o seu bíceps, mas também o seu músculo oposto, que é o seu tríceps. O melhor de trabalhar estes músculos é que, enquanto se pressiona um deles, o outro é forçado a descansar.

62. Frequência do treino de força.

É verdade que se pode fazer exercícios cardiovasculares no dia a dia. No entanto, quando se trata de treino de força, é preciso assegurar-se de que tem pelo menos um dia de descanso entre as rotinas de exercícios de treino de força. Isto é para garantir que os seus músculos tenham tempo suficiente para recuperar e se desenvolverem.

63. Como evitar lesões.

A fim de evitar lesões, é necessário certificar-se de que cada rotina de exercício que se realiza é feita correctamente. Para o conseguir, pode pedir ajuda a um especialista na sua execução. Isto é importante não só para prevenir lesões, mas também para garantir que pode atingir os seus objectivos em breve.

64. Como fazer exercício no trabalho.

Se quiser continuar a queimar mais calorias mesmo no trabalho, então deve certificar-se de que as suas actividades físicas não são limitadas. Por outras palavras, sempre que precisar de falar com um funcionário, deve evitar usar outros meios que não seja falar cara a cara com ele. Assim, não deve fazer uso do telefone, chat, e e-mail.

65. Realize as suas rotinas de exercício mais lentamente.

Na verdade, é melhor não se apressar sempre que se exercita, especialmente quando se trata de treino de força. Realizar as rotinas mais lentamente asseguraria de facto que está a visar os grupos musculares certos. Para além disso, também ajudaria a prevenir lesões.

66. Aumente a sua intensidade regularmente.

A fim de evitar planaltos de treino, é melhor aumentar regularmente a intensidade dos seus exercícios. Pode consegui-lo aumentando a quantidade de peso que estaria a levantar de tempos a tempos. Para além disso, também o pode fazer aumentando o número de repetições. O melhor é fazê-lo, para que os seus músculos se desenvolvam melhor e maiores.

67. Tenha em mente que cada rotina visa geralmente certos grupos musculares.

Quando se treina, especialmente com treino de força, é preciso ter em mente que cada uma das rotinas visa determinados grupos musculares. Assim, não é uma boa ideia simplesmente realizar qualquer tipo de rotina com que se depare. É melhor identificar os grupos musculares que deseja melhorar, e seleccionar as suas rotinas de acordo com isso.

68. Praticar uma respiração adequada.

Quando se treina, é preciso certificar-se de que se pratica uma respiração adequada. Isto é para garantir que não vai ficar sem fôlego quando faz exercício. Para além disso, também o ajudaria a realizar correctamente as rotinas de exercício. Certifique-se de que pratica a técnica da respiração, para que possa passar pela sua sessão de treino sem ficar demasiado cansado.

69. A imprensa de banco pode desenvolver o seu peito e tríceps.

Quando se pressiona a bancada, pode-se realmente atingir não só os músculos do peito, mas também os tríceps com ele. Com a prensa de bancada normal, naturalmente que construiria os seus músculos peitorais. Para atingir os seus tríceps, tudo o que tem de fazer é colocar as mãos mais próximas umas das outras. Isto tiraria a pressão dos seus músculos do peito, e seria aplicado ao seu tríceps.

70. Truque na prensagem da bancada.

Se quiser alcançar melhores resultados com a prensagem de bancada, pode realmente executar um truque para isso. Para o fazer, tudo o que tem de fazer é tentar olhar para a sua mão dominante sem fazer a sua cabeça girar por ela. Quando o fizer, não sentirá que está realmente a exercer a mesma pressão sobre a outra mão; e, por causa disso, seria capaz de levantar mais peso.

71. Facilitar o queixo para cima.

Muita gente tem dificuldade em ter o queixo levantado, especialmente para aqueles que estão a pensar em se puxar para cima ao fazer a rotina. Para facilitar, deve-se pensar em puxar os cotovelos para baixo com ele. A razão por detrás disto é que, pensar em puxar-se para cima pode fazê-lo concentrar-se mais no seu peso, do que quando pensa em puxar os cotovelos para baixo.

72. Aqueça os seus músculos antes de levantar pesos.

Quando se trata de levantar pesos, é sempre melhor se fizer primeiro exercícios de aquecimento. Isto evita lesões, para além do facto de poder também ajudá-lo a soltar-se e a executar bem as rotinas. Para aquecer, pode simplesmente realizar exercícios de alongamento, ou fazer rotinas cardiovasculares leves.

73. Como saber se está a usar peso que é demasiado para os seus músculos manusearem.

A melhor maneira de saber se está a usar a quantidade certa de peso quando se treina é tentar executar as rotinas lentamente. Se for forçado a balançar os pesos para os levantar, então está a usar peso a mais. Não use peso a mais para não se colocar em risco de lesões.

74. Proteja sempre a sua coluna vertebral.

Sempre que levantar peso, deve ter em mente que a execução incorrecta da rotina pode prejudicar as suas costas ou a sua coluna vertebral. Com isso, deve certificar-se de que pode proteger a sua coluna vertebral em todos os momentos. Para garantir que este é o caso, deve praticar uma postura adequada, para que a pressão de cada rotina seja direccionada para os músculos que pretende desenvolver.

75. Como respirar correctamente.

Respirar correctamente durante o exercício é importante se quiser alcançar resultados desejáveis do seu programa de exercícios. Para garantir que respira correctamente, deve expirar quando faz esforço, e inalar quando está a descansar. Com isso, se estiver a levantar pesos, então deverá exalar quando levantar o peso, e inalar, quando regressar à sua posição inicial.

76. Saber que rotinas visam que músculos.

Rotinas diferentes visam músculos diferentes. Assim, é preciso conhecer as rotinas que visam os músculos que se pretende melhorar. Por exemplo, se quiser desenvolver mais os seus músculos peitorais, então as rotinas que deve executar são as flexões, a máquina de comprimir o peito, a bancada, e assim por diante.

77. Para construir músculos, é preciso carregar em proteínas.

As proteínas são os blocos de construção do seu corpo. Assim, é necessário certificar-se de que come alimentos que estão carregados com elas. Sem o fornecimento adequado de proteínas, o seu corpo não teria as ferramentas necessárias para reparar os seus tecidos desgastados. Para além disso, também não teria a capacidade de construir melhores músculos.

78. Caminhar no parque pela manhã.

Se está a pensar quando é a melhor altura para fazer a sua caminhada, então deve saber que é durante a manhã. Caminhar no parque de manhã cedo dar-lhe-ia muitos benefícios. Para além de aumentar os seus níveis de energia no início do dia, também lhe daria a oportunidade de inalar ar fresco e absorver a vitamina D3.

79. Exercitar-se sem ir ao ginásio.

Tenha em mente que pode sempre fazer exercício sem ir ao ginásio. Pode caminhar no parque, à volta do quarteirão, ou mesmo em sua casa. Além disso, subir e descer as escadas no seu escritório ou em casa pode também fazer com que se esforce por melhorar a sua condição física. Além disso, existem também outras rotinas de treino que pode realizar em casa; e, algumas delas podem exigir equipamento de treino, enquanto outras não.

80. Não quebre o seu hábito de exercício.

Um dos obstáculos que se pode encontrar quando se trata de fazer exercício é quando se tem vontade de quebrar o hábito do exercício. Uma vez que o faça, pode tornar-se uma coisa regular para si, e eventualmente obrigá-lo a pôr um fim ao seu exercício. Assim, deve evitar, tanto quanto possível, longas pausas no exercício físico. Ao fazer isso, está a garantir que pode estar em forma para o resto da sua vida.

81. Prevenir lesões na corrida.

Para evitar ferimentos na corrida, pode realmente fazer algo diferente durante uma semana em cada seis. Durante essa semana, tente reduzir para metade a distância que normalmente cobre. Além disso, em vez de correr 6 dias durante a semana, também pode reduzir para 3. Ao fazer isto, estaria a proporcionar ao seu corpo uma melhor oportunidade de recuperação, o que também é uma boa forma de prevenir lesões.

82. Derramar peso com leite.

Beber muito leite pode realmente ajudá-lo quando se trata de perder peso. Isto porque, o leite contém muito cálcio, e estudos têm provado que as pessoas que consomem mais cálcio têm quantidades menores de gordura corporal. Com isso, deve incluir o leite na sua dieta e combiná-lo com o seu programa de exercícios.

83. O que fazer com os seus músculos apertados.

Quando se exercita, descobre-se que alguns dos seus músculos são apertados, enquanto outros são mais flexíveis. Para contornar a situação, deveria passar mais tempo a esticar os seus músculos apertados. Ao fazer isto, eles tornar-se-iam mais flexíveis, o que o pode ajudar mais quando se trata de realizar determinadas rotinas de exercício.

84. Como recuperar mais rapidamente.

Se tiver sido ferido, uma das melhores formas de recuperar mais rapidamente é exercitar o tempo mais rápido possível. Isto não significa que não deve dar ao seu corpo tempo suficiente para reparar os músculos lesionados. O que significa que, logo que se sinta capaz de se exercitar novamente, deve passar imediatamente por algumas rotinas. No entanto, certifique-se apenas de se concentrar em exercícios de baixa intensidade, de modo a não esticar os seus músculos.

85. Usando um suplemento.

Pode ter ouvido ou lido sobre pessoas que utilizam suplementos em conjunto com os seus programas de treino. Se quiser fazer uso de um, deve saber que há muitos suplementos diferentes que estão disponíveis no mercado actualmente. Assim, é necessário certificar-se de que selecciona correctamente o produto que estaria a utilizar, para que este possa realmente ajudá-lo a atingir os seus objectivos.

86. Faça uma lista dos seus objectivos.

Para além de ter os seus objectivos a longo prazo, também deve ter objectivos a curto prazo. Enumere estes objectivos no seu bloco de notas ou numa folha de papel, que pode afixar no seu frigorífico. É importante que veja a sua lista diariamente, para que seja constantemente lembrado dos mesmos. Além disso, certifique-se de que cada um dos objectivos tem datas em que pretende atingi-los, para que possa vê-los como os seus prazos.

87. Como tornar-se mais empenhado no exercício.

Pode ser difícil para algumas pessoas comprometerem-se plenamente a exercitar-se numa base regular. Se quiser ter a certeza de que se compromete plenamente, uma das coisas que pode fazer é ir ao ginásio todos os dias ou pelo menos de dois em dois dias, durante um período de um mês. Ao fazer isto, tornar-se-ia uma rotina natural para si, o que se tornaria muito mais fácil de fazer.

88. Certifique-se de que tem prazer em trabalhar.

Algumas pessoas não são construídas para o ginásio. Assim, se não gosta de estar no ginásio quando faz exercício físico, então deve tentar fazer exercício físico na sua própria casa. Pode haver certas coisas no ginásio que o impeçam

de o desfrutar. Assim, experimente-o na sua própria casa, uma vez que é muito possível que seja onde realmente queira fazer exercício.

89. Colinas de corrida.

Correr a subir o monte pode ser bastante desafiante. No entanto, para ter a certeza de que o pode fazer mais rapidamente, o que pode fazer é concentrar-se num objecto no topo da colina, mantendo a cabeça erguida. Isto pode ajudá-lo a respirar mais facilmente, o que o ajudaria muito a correr mais depressa e a chegar ao topo.

90. Como construir a sua resistência.

Uma das melhores formas de construir a sua resistência é juntar-se a uma maratona. Para ter a certeza de que funcionaria, deve trabalhar arduamente para isso, e procurar ganhar a corrida. Quando o conseguir fazer, mesmo antes da maratona, já terá o seu enduro melhorado.

91. Desenho de X's no seu calendário.

Há muitas pessoas que tiram à sorte X nos seus calendários nestes dias para marcar os dias do mês, quando foram ao ginásio. Se o fizerem, pouco antes do mês estar prestes a terminar, poderão ver quantas vezes poderão ir ao ginásio. Assim, motivá-lo-ia a ir mais vezes ao ginásio, para que pudesse ver mais X's no seu calendário.

92. Obtenção de pernas mais fortes com alongamentos.

Os alongamentos podem de facto construir músculos mais fortes nas suas pernas. No entanto, se quiser torná-lo mais eficaz do que é, deve também fazer os alongamentos ao contrário. Fazendo-o desta forma pode realmente fazer com que as suas pernas da frente trabalhem mais. Para o executar, basta dar um passo para trás, em vez de avançar.

93. O que fazer quando se está em stress.

Se estiver stressado, não é uma desculpa para não ir ao ginásio. De facto, dá-lhe mesmo mais motivos para visitar o ginásio, uma vez que o exercício físico pode realmente aliviar-lhe o stress. Isto porque, quando faz exercício, o seu corpo libertaria realmente endorfina, que pode melhorar o seu estado de espírito.

94. Medir a aptidão física.

Quando se trata de medir a aptidão física, o seu peso não é a única coisa que pode controlar para isso. Tenha em mente que se também estiver a passar por treino de força, então é provável que o seu crescimento muscular possa compensar a sua perda de gordura. Assim, para além de verificar o seu peso, também pode considerar o seu progresso no treino. Se for capaz de aumentar o número de repetições que pode fazer para flexões e abdominais, então isso é também uma boa indicação de melhoria da forma física.

95. Apertar os músculos do seu rabo.

Quando precisar de levantar pesos sobre a cabeça, então deve tentar apertar os músculos do rabo. Isto resultaria na realidade em alcançar uma posição, que pode proporcionar uma ampla protecção à sua coluna vertebral. Com isso, pode diminuir as probabilidades de ficar ferido nas suas costas.

96. Apertar a barra.

Quando se pressiona o banco e se quer exercer mais pressão nos músculos do peito, então deve-se tentar apertar a barra. O aperto deve seguir um movimento interior para atingir correctamente os músculos do peito. Se quiser atingir os tríceps, então deve apertar a barra para fora.

97. Dormir pelo menos 8 horas por noite.

Cada vez que faz exercício, tem de considerar o facto de estar a exercer pressão sobre os músculos. Com isso, se quiser que os seus músculos se desenvolvam, então tem de proporcionar ao seu corpo tempo suficiente para os reparar. Quando dorme pelo menos 8 horas todas as noites, não só estará a dar ao seu corpo uma oportunidade de reparar os seus músculos, mas também estará a garantir que no dia seguinte terá altos níveis de energia.

98. Coma mais frutas e legumes.

As frutas e legumes são carregados com nutrientes que podem ajudar o seu corpo a ter bons níveis de energia. Além disso, podem também assegurar-se de que está devidamente hidratado. Assim, é melhor comer mais deles, para que possa atingir os seus objectivos em breve.

99. Coma mais ovos.

As claras de ovo contêm a rara proteína chamada albumina. Este tipo de proteína pode ser facilmente absorvida pelo seu corpo. Assim, acelera a sua recuperação muscular, além de ajudar o seu corpo a construir músculos mais rapidamente. Além disso, a gema do ovo também contém ácidos gordos essenciais, que podem ajudar a aumentar os seus níveis de energia.

100. Exercitar um braço de cada vez.

Existem certas formas de exercício que podem ser feitas com um só braço ou com ambos os braços. No entanto, se quiser resultados mais rápidos, o melhor é fazê-lo com apenas um braço de cada vez. Isto porque, isolando um braço no exercício pode obter conjuntos de maior qualidade do que se usar os dois braços em conjunto. Devido a isto, os seus músculos desenvolver-se-iam mais rapidamente.