



Termos e Condições

AVISO LEGAL

O Editor esforçou-se por ser o mais exacto e completo possível na criação deste relatório, não obstante o facto de não garantir ou representar em qualquer momento que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, a Editora não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado. Quaisquer negligências detectadas de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

Nos livros de conselhos práticos, como em qualquer outra coisa na vida, não há garantias de rendimento. Os leitores são advertidos a responder com base no seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias individuais para agirem em conformidade.

Este livro não se destina a ser utilizado como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contabilístico ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, empresarial, contabilística e financeira.

Encorajamo-lo a imprimir este livro para uma leitura fácil.

Tabela de Conteúdos

Prefácio

Capítulo 1:

O Pit Work Out

Capítulo 2:

Aeroespacial - Savage e Sereno

Capítulo 3:

Tony Horton's P90X

Capítulo 4:

Turbo Fire

Capítulo 5:

Yoga de construção de força

Capítulo 6:

Saúde dos Homens - 15 Minutos de Treino

Capítulo 7:

***Insanidade: Programa de
Condicionamento Corporal Total de 60
dias***

Capítulo 8:

Billy Blank's Taebo T3

Capítulo 9:

Brasil Butt Lift

Envolvimento

Jari Love's Get Ripped Series

Prefácio

Todos sabem que precisam de se manter em forma. Uma das melhores formas de o fazer é com vídeos de fitness. Obtenha aqui toda a informação de que necessita.



Vibrações do Vídeo de Fitness

Os 10 vídeos de treino mais quentes de que pode aprender

Capítulo 1:

O Pit Work Out

Sinopse

Estes vídeos são reunidos para lhe dar uma maior variedade de escolhas. Sejam quais forem os seus objectivos - perda de peso, aumento de força, um corpo tonificado - encontrará certamente uma rotina adequada a partir dos 10 vídeos aqui apresentados.



O Fundamento

O treino de fossa

O treino de boxe é o primeiro de dez vibrações de vídeo de fitness que podem ajudá-lo a perder peso e a ficar em forma.

Este treino apresentado em dois DVDs apresenta John Hackelman que é o treinador de Chuck Liddell, o actual campeão do UFC LHW. É, como se pode adivinhar, principalmente para a preparação física e o aumento da força e, portanto, envolve exercícios de corpo inteiro, corpo superior, e corpo inferior.

Rotina da parte superior do corpo

Tal como outros exercícios, o treino de Pit para fortalecimento da parte superior do corpo começa com alongamentos curtos - elefantes, macacos saltadores, quebradores de corrente, técnicas de perfuração e rotações de braços. Depois deste aquecimento o Hackelman leva-o à primeira rotina - 30 segundos de boxe sombra seguidos de 30 segundos de burpees, e depois de volta. A rotina cobre 5 minutos. Uma pausa na água com a duração de 45 segundos termina a primeira ronda.

A segunda ronda continua a ser a rotina do burpees/shadow boxing, mas desta vez a mudança do burpees para o shadow boxing é de 20 em 20 segundos. A segunda ronda é também de cinco minutos e termina com o intervalo de 45 minutos.

A próxima paragem é o exercício de flexão/punção, a mais longa das rotinas de treino da parte superior do corpo. Cada conjunto é de 30 segundos e durante esse tempo tem de completar 20 flexões ou tantas quantas for possível.

No meio dos conjuntos, fica de pé a dar murros relacionados com a flexão que acabou de fazer. Há vários tipos de abdominais que deve executar. O Hackelman irá guiá-lo através deles.

A rotina seguinte é a broca de pontapé que consiste em pontapés altos, médios e altos arredondados. Após a habitual pausa na água, Hackelman guia-o através de uma corda de salto livre de um minuto e Clap Pushups.

O treino superior é concluído por uma sessão de boxe sombra para arrefecer o corpo.

Rotina da parte inferior do corpo

O aquecimento da parte inferior do corpo é praticamente o mesmo que o aquecimento da parte superior do corpo, mas adiciona-se curvas laterais, torções do corpo, etc ... e eliminam-se os murros.

O treino propriamente dito começa com as curvas de 3 minutos combinadas de agachamento/joelho e pontapés rectos de rotina. Fazem-se as curvas de agachamento/joelho e endireita-se o pontapé, alternando direita e esquerda em cada conjunto.

A seguir é um exercício de um minuto composto por saltos para o lado esquerdo e direito, seguido de mais 3 minutos de curvas de agachamento/joelho, rotina de pontapés rectos, mas desta vez o agachamento é mais profundo.

O exercício de pontapés rectos de um minuto de altura é seguido pelo exercício de apanhador (3 minutos) e depois faz-se uma pausa.

Os conjuntos seguintes são basicamente os mesmos que os anteriores, embora com mais combinações, é incorporado um sprint, por exemplo, para assegurar que todos os principais grupos musculares na porção inferior do corpo são utilizados exaustivamente.

O treino de corpo inteiro

O aquecimento habitual começa com o treino de corpo inteiro com outros exercícios como saltos explosivos, acrescidos de exercícios de sombra/sprawling.

O exercício que se segue ao aquecimento combina o boxe sombra/sprawl com saltos e dura 10 a 12 minutos.

O blackjack das boxes, a rotina mais favorecida de Heckerman, é o próximo na fila após a habitual pausa. Isto é uma mistura de flexões e flexões. Cada conjunto é composto por 21 repetições, começando com um empurrão de agachamento e 20 flexões, depois dois agachamentos e 19 flexões até atingir 20 agachamentos e um empurrão.

O resto da rotina inclui um exercício de perfuração, saltos, sprints, curvas, e bicicletas concebidas para dar aos principais grupos musculares um exercício revigorante.

Para o fitness e a construção de força não tem igual e também se obtêm abdominais.

Os Outros Programas de Treino nas 10 Vibrações do Vídeo de Fitness

O segundo treino no vídeo é Aerospace- Savage And Serene, um treino que alivia peso extra e tonifica o seu corpo ao mesmo tempo.

O terceiro treino é o P90X de Tony Horton, um programa de fitness de 90 dias com rotinas de treino intensas e revolucionárias.

O quarto é o Turbo Fire, um programa de 90 programas com exercícios cardiovasculares extremos que promove a rápida perda de peso e fitness.

O quinto é The Strength Building Yoga apresentando exercícios tradicionais de Yoga.

O sexto é o Treino da Saúde do Homem-15 Minutos que utiliza um treino diário de 15 minutos para melhorar o metabolismo, permitindo a queima de gordura 24 horas por dia, 7 dias por semana.

O sétimo é o Insanity, um programa de 60 dias de condicionamento total do corpo que consiste num intenso treino aeróbico e anaeróbico intervalado.

O oito é o Taebo T3 de Billy Blank, um programa que consiste em várias técnicas incluindo treino da mente e do corpo, assim como seis tipos de exercícios de energia com duração de 10 minutos cada.

O nono é o Brazil Butt Lift que consiste numa rotina de seis passos: arabescos de cócoras, saltos em tesoura, agachamentos de Capoeira, agachamentos laterais e levantamentos de pernas.

O décimo é o Jari Love's Get Ripped Series que utiliza exercícios intensos de cardio e força para reduzir o peso e conseguir um corpo rasgado.



Capítulo 2:

Aeroespacial - Savage e Sereno

Sinopse

A perda de peso tem tudo a ver com perseverança, consistência e desafio contínuo. Implica uma série de tarefas que devem ser levadas a cabo em grande escala, a fim de proporcionar uma perda de peso significativa.

A boa notícia é que não tem de fazer um grande esforço para fazer tudo sozinho. Há inúmeros vídeos de fitness disponíveis em que pode confiar mesmo a partir do conforto da sua casa.

A única coisa a considerar é se um determinado vídeo de fitness corresponde ao seu objectivo de fitness. Além disso, deve haver muito tempo a verificar um vídeo de fitness para saber se se adequa ao seu interesse. Isto é importante para que seja capaz de manter um peso saudável durante muito tempo.

O Novo Vídeo de Fitness em NYC

Felizmente, existe um vídeo específico de fitness que pode combinar tanto o seu interesse como a gestão de peso. Este chama-se Aerospace - Savage and Serene que foi criado em Nova Iorque pelos detentores do Aerospace Fitness Center. Este é um dos vídeos de treino mais procurados, tal como informado pelo AskMen.com.

Este vídeo é feito de forma holística para desenvolver a sua forma com movimentos poderosos que certamente desafiam todos os músculos do seu corpo. O Aerospace - Savage and Serene proporciona um treino a nível de peritos para o ajudar a queimar mais calorias do que antes enquanto constrói massa corporal magra. Há um vídeo chamado fat-loss onde apresenta um alongamento de 30 minutos para um treino intenso para diminuir a possibilidade de lesões.

O Programa Definido

Há duas sessões de treino de elogio neste famoso vídeo de treino. Uma é a Aerobox Savage, que é um regime de boxe de tipo especializado que pode ser feito em cerca de uma hora, 57 minutos para ser exacto. A segunda chama-se Yoaero-Serene, uma sessão de alongamento intenso que é realizada durante cerca de 30 minutos. Juntamente com estes, a série de movimentos é feita para atingir especificamente os seus objectivos de fitness.

Os programas incluem:

- Um treino de boxe e alongamento rápido que se diz ser rejuvenescedor.
- Um intenso programa de reforço do núcleo que é bom como uma sessão cardíaca.
- O desenvolvimento do corpo superior, inferior e do núcleo - um treino que pode fortalecer a parte superior do seu corpo.
- Alongamento dos músculos com uma série de movimentos.
- Combinações de diferentes músicas aeróbicas que o manterão interessado
- Música de fluxo de ar que é criada especialmente para o ajudar no alongamento

Estes são os programas no vídeo Aerospace - Savage e Serene e há mais benefícios que pode oferecer, para além do fortalecimento e treino cardiovascular. Este é executado e concebido por um pugilista de renome mundial, Michael Olajide Jr, para esculpir o corpo em perfeita forma. A combinação de cada sessão desenvolverá verdadeiramente todos os músculos com séries de saltos, agachamentos e lunges.

Assim, sempre que se sentir cansado da sua velha rotina, experimente este vídeo de fitness e veja como pode ser ao mesmo tempo desafiante e divertido. Para mais informações, pode visitar o seu treinador de fitness para saber mais sobre ele e ver como pode funcionar para si e para a sua saúde.

Capítulo 3:

Tony Horton's P90X

Sinopse

O programa P90 X é um programa de exercício revolucionário desenvolvido pelo mundialmente famoso guru da fitness Tony Horton. Ele rasga/tonifica músculos, e queima gorduras e celulite no mais rápido tempo possível. Cada exercício no programa atinge vários grupos de músculos simultaneamente para maximizar os resultados e minimizar o tempo necessário para ver resultados espantosos no seu físico.



Como funciona P90x

O programa tem três fases e todo o curso pode ser concluído em 90 dias, daí os 90 em P90x. O treino total pode ser terminado em cerca de uma hora todos os dias, mas se se quiser acelerar, pode demorar cerca de uma hora e meia. Devido à alta intensidade, está-se a pressionar os limites do corpo para alcançar o máximo de resultados.

Os exercícios são concebidos para combater planaltos ou músculos que se tornam demasiado confortáveis para que deixem de responder ao stress. Tony Horton e os designers do produto reconheceram isto e ajustaram-no após os primeiros lotes dos testes beta para chegar a um treino consistentemente desafiante e intenso que não só mostra resultados físicos observáveis no físico, mas também melhorias na resistência, e força.

Os níveis seguintes são inicialmente anuláveis sem adquirir os pontos fortes e as melhorias de base dos primeiros meses, etc. Os exercícios são compostos e acrescentam uma camada de desafio, mais a variação semana após semana, tudo para garantir resultados consistentes!

Peças Incluídas em P90x

Todo o sistema P90 X inclui um plano de treino de 90 dias, guia nutricional, documentação adequada e um planeador para acompanhar os resultados e educar o utilizador sobre como funciona, os DVDs que também segue, podendo opcionalmente incluir o equipamento básico necessário para os exercícios. Pode literalmente fazer estes exercícios onde quer que esteja e

não requer equipamento pesado e volumoso. Alguns exercícios não requerem quaisquer engenhocas.

Experiência pessoal durante a realização do programa

Tendo passado pessoalmente pelo programa, posso dizer-vos que é diferente de tudo o resto em termos de intensidade. Realmente empurra os seus limites físicos em todo e qualquer treino, não muito diferente de passar por um campo de treino intenso. No final do programa, deverá ver músculos e abdominais rasgados, e níveis baixos de gordura corporal.

Aspecto Nutricional de P90x

A dieta tenta minimizar a ingestão de calorias, hidratos de carbono e, claro, de gorduras. Geralmente, pode-se comer tantos vegetais e frutas quanto se desejar, mas os outros grupos alimentares são limitados.

Pode-se comer muitas proteínas e é realmente assim que se obtém satisfação alimentar de forma sensata. O programa é intenso e requer uma elevada ingestão de proteínas, para que o corpo se recupere devidamente. Para além da dieta natural, pode também utilizar suplementos recomendados para acelerar ou maximizar os seus resultados.

Para os entusiastas do fitness que têm os músculos fundacionais no lugar, ou que querem ser rasgados ou ter uma definição e tonificação mais elevadas para os seus músculos, este é um sistema altamente recomendado que promete resultados!

É quase impossível não perder gorduras e ser rasgado.

Para o indivíduo que é demasiado magro, ele pode fazer melhor se tentar ganhar alguma massa primeiro. Portanto, adiar este programa para uma data posterior, se for esse o caso.

Após a graduação do programa, pode continuar a sua evolução física entrando no próximo passo que é P90 X plus.



Capítulo 4:

Turbo Fire

Sinopse

Turbo Fire é mais um vídeo de treino que vai fazer o seu coração bombear e o seu corpo queimar calorias da forma mais rápida e segura possível.

O sistema por detrás do Turbo Fire foi desenvolvido por Chalene Johnson e requer que se complete um programa de condicionamento cardíaco de alta intensidade em noventa dias.

A coisa que torna o sistema verdadeiramente único é o seu treino de um minuto de Fogo de Perfuração onde tem de se trabalhar o mais arduamente possível. Depois, gozará de um breve descanso para dar tempo ao seu metabolismo para recuperar e trabalhar novamente no próximo conjunto. Com o Turbo Fire, pode esperar verter calorias nove vezes mais rápido do que o seu treino regular.

O que se obtém com o Turbo Fire Challenge Pack

Este conjunto de 12 DVDs inclui os seguintes tipos de

exercícios: Aula de 10 minutos sobre Abdominais

Aula de 10 minutos sobre

Treino de alongamentos Core

20

Tom 30 Exercício

Esculpir o Treino

Vídeos de 30 minutos e uma hora sobre Treinos Avançados

HIIT Vídeos de 20 e 25 minutos sobre Treinos Low HIIT

Vídeos de 15, 20, e 25 minutos sobre Treinos Extremos

HIIT Iniciação ao Fogo

Vídeos de 30, 40, 45, e 55 minutos sobre os Treinos HIIT de Incêndio

Também estão incluídas no conjunto algumas coxas firmes e bandas de resistência que pode utilizar durante os exercícios de escultura e tonificação. Tem também a opção de seguir o Plano Inferno de 5 Dias, que se destina a ajudá-lo a perder até dez libras em apenas cinco dias!

Horários das aulas

Aqueles que completaram com sucesso o programa consideram a sua excelente música de treino e o seu igualmente maravilhoso treinador Chalene Johnson como dois dos maiores pontos fortes do Turbo Fire. Naturalmente, também ajuda se seguir o horário de aulas fornecido pelo sistema.

Aconselhamo-lo vivamente a iniciar a sua agenda numa segunda-feira, uma vez que é provável que esta consiga os melhores e mais rápidos resultados. Se der uma vista de olhos ao horário recomendado para o programa, um dia da semana - quarta-feira, para ser específico - é reservado para descanso. Isto é tão essencial a seguir como o seu corpo precisa de tempo adequado para recuperar. Sem descanso suficiente, o seu corpo pode ser forçado a queimar os músculos em vez do excesso de gordura.

Guia de Nutrição do Fogo

Fazer exercício é apenas uma metade da sua viagem se quiser queimar o máximo de calorias possível no menor tempo possível. A outra metade consiste na sua dieta ou nutrição. Não se trata apenas de reduzir a sua ingestão diária, mas também de saber o que comer e quando comer melhor. Saberá mais sobre isto com o guia nutricional fornecido com o seu pacote Turbo Fire.

Tal como outros vídeos de treino e sistemas de perda de peso, o Turbo Fire é frequentemente acompanhado de uma recomendação para suplementos de saúde. Também não há nada de errado em dar-lhes uma tentativa. Afinal de contas, tem muito a ganhar se esses suplementos funcionarem para si!

Para melhorar ainda mais os seus resultados, deve também tirar partido de todos os outros recursos gratuitos que acompanham o seu pacote. Estes incluem o acesso privado a sites em linha ou grupos de redes sociais onde pode verificar como outros indivíduos também se estão a sair

Capítulo 5:

Yoga de construção de força

Sinopse

Embora só tenha ganho popularidade na última década, o yoga tem sido efectivamente praticado há séculos atrás na Índia Antiga. Começou há mais de 5.000 anos. É utilizado em religiões como o hinduísmo e o budismo como uma forma de perseguição espiritual. Hoje em dia, é mais comunmente utilizado como uma forma de aptidão mental e corporal e para fins terapêuticos.

O que torna o yoga diferente é que é de muito baixo impacto e tem componentes meditativos adicionados. Ao contrário de outros exercícios cardiovasculares que requerem movimentos mais rápidos do corpo para acelerar o ritmo cardíaco, o yoga concentra-se na técnica de respiração.

Muitas pessoas podem não estar conscientes disto, mas o yoga também é utilizado para fortalecer o corpo. O yoga pode substituir tipos populares de treino de força, tais como levantar pesos? De facto, sim. A maior ideia errada sobre este exercício é que a sua única funcionalidade está centrada na meditação e no relaxamento. Não é esse o caso.

Yoga

Existem estilos de yoga que são concebidos para ensinar o corpo a mover-se de forma a desenvolver o equilíbrio, a flexibilidade e, o mais importante, a força. Iremos discutir os diferentes movimentos de yoga que ajudarão a construir músculos em diferentes partes do corpo. Não há necessidade de levantar pesos, em vez disso; levante o seu próprio peso corporal!

Quais são as diferentes posições de yoga que ajudam a tonificar o seu corpo?

Para o núcleo, a Plank Pose é a forma mais simples e a melhor de apertar os músculos do núcleo. Faz-se de quatro em quatro. Começando com os braços e joelhos em posição de mesa, depois endireitando as pernas para formar uma linha entre os ombros e os calcanhares. Esta pose vai fazê-lo equilibrar o seu peso corporal nas mãos e dedos dos pés. Esta pose vai ajudar a tonificar o abdômen.

Para fortalecer todo o núcleo, a Tábua dos Golfinhos é como um degrau mais alto da pose normal da tábua. A única diferença na posição é que os cotovelos são largados para baixo e as palmas das mãos estão juntas.

A Cadeira Pose é para fortalecer as coxas e tornozelos. Também reduz a gordura abdominal. Chama-se postura de cadeira por uma razão. Modelará literalmente o seu corpo como se estivesse sentado numa cadeira imaginária, mas com os braços esticados para cima. A parte

desafiante é

mantendo a posição durante alguns segundos a minutos. Para um movimento mais desafiante, cada vez que expira sente-se mais profundamente na sua posição de cadeira.

Para tonificar a maioria das partes do corpo numa só pose, Virabhadrasana ou a Rosa Guerreira é perfeita. Atinge as coxas, ombros, braços, abdominais, tornozelos e pescoço estão todos a ser tonificados. Há três níveis diferentes de pose de Guerreiro, cada um ficando um pouco mais duro, mas fortalecendo cada músculo mais.

Para fazer a pose de guerreiro, dar um grande passo em frente e depois dobrar o joelho para a frente, fazendo uma posição de lunge. Em seguida, coloque as mãos sobre a cabeça. Pode manter as palmas das mãos separadas ou juntá-las como uma oração.

Todas estas poses são boas para todo o corpo. No entanto, se não tiver experiência prévia de yoga, é melhor aprender com um professor para evitar quaisquer lesões.

Capítulo 6:

Exercício de 15 Minutos de Saúde Masculina

Sinopse

Alguns dos vídeos de treino aqui discutidos podem não lhe agradar por causa do imenso tempo que necessita para se exercitar todos os dias. Se é isso que o está a atrasar, então os treinos rápidos mas eficazes listados no Grande Livro de Saúde Masculina de Treinos de 15 Minutos provavelmente seriam os que mais lhe agradariam. De facto, pode muito bem ser a resposta miraculosa às suas orações!

Estudos mostram que treinos com a duração de onze minutos podem já ajudar a acelerar o seu metabolismo e permitir-lhe queimar gordura todos os dias. O European Journal of Applied Physiology também partilhou recentemente um estudo em que o treino de resistência de 15 minutos provou ser tão eficaz como um treino de levantamento de peso de 35 minutos.

Em última análise, tudo se resume à intensidade. A quantidade de tempo que se gasta a fazer exercício não é tão importante como o quanto se trabalha arduamente e se garante que cada segundo que se exerce está a fazer algo pelo seu corpo! Revelar a intensidade do seu treino também ajudará a estimular o crescimento muscular, bem como a melhorar a sua resistência aeróbica.

Os Treinos

O Treino Dumbbell

Eis um exemplo de um dos treinos de quinze minutos recomendados pela Men's Health. Quatro exercícios diferentes de haltere estão incluídos neste treino. Lembre-se de descansar durante noventa segundos após cada circuito. Isso significa descansar apenas quando tiver completado os quatro!

Incline Bench Press

- Deitar-se num banco (com uma inclinação de aproximadamente 15 a 30 graus).
- Segurar um haltere com cada braço e levantar com os polegares virados um para o outro. Baixar lentamente os braços para trás até os halteres estarem ao mesmo nível que a parte superior do peito.
- Um conjunto é igual a 10 a 12 repetições.

Rasgadela de um braço

- Fique de pé com os pés afastados e segure um haltere com uma pega excessiva.
- Dobre os joelhos até poder colocar o seu haltere no chão.
- Num movimento rápido - descrito como um puxão alto - dobre o cotovelo ao arrancar o seu haltere do chão e puxá-lo para cima enquanto se endireita de volta para os seus pés.

Deve terminar na ponta dos pés com o cotovelo no ar enquanto puxa o seu haltere para cima.

- Levante o seu haltere sobre a cabeça enquanto deixa cair o seu peso de volta aos pés.
- Repetir dez vezes para cada braço.

Criação de Bezerros Sentados

- Sente-se à beira de um banco e coloque os seus pés em cima de um degrau. Segure um haltere em cada mão e coloque-os verticalmente sobre os joelhos.
- Levantem os calcanhares para cima e empurrem ao mesmo tempo usando as bolas dos pés.

Fila Suportada pelo Chest-Supported Row

- Deite-se num banco de baixo declive e com um haltere em cada mão, com as palmas das mãos voltadas uma para a outra e com ambos os braços pendurados nos ombros.
- Puxe os pesos para cima enquanto mantém o seu corpo imóvel. Mantenha a posição por um pouco antes de voltar à sua posição original.
- Repetir dez a doze vezes.

Estes treinos podem demorar apenas alguns minutos do seu tempo, mas serão também um dos mais duros que alguma vez tentou. No entanto, um treino curto mas intenso significa também mais tempo livre para desfrutar o resto do seu dia como achar melhor. Em suma, é uma troca "adequada", não é?

Capítulo 7:

Insanidade: Programa de Condicionamento Corporal Total de 60 dias

Sinopse

É tudo uma rave na indústria do fitness. Cada vez mais pessoas falam sobre o treino da Insanidade. Mas o que é exactamente? Será eficaz ou apenas um dos modismos que acabará por se extinguir? Aqui, aprenderá mais sobre o treino e os seus benefícios.

Dos mesmos criadores do muito popular P90X, Insanity workout é um programa de fitness num DVD. Existem 10 discos de treino de insanidade com o treino diário. Todos os 60 dias de treino louco que se intensificam de cada vez.

O melhor deste treino é que não são necessários pesos e tudo pode ser feito no conforto da sua própria casa, onde pode concentrar-se em todos os movimentos a serem feitos sem o medo de constrangimento.



O que é exactamente este Programa?

O DVD segue-se a um treino cardiovascular de 60 dias. Mas este não é um treino normal. Tira-o do próprio nome, Insanity. Irá enlouquecê-lo e empurrá-lo para os limites. Espere que os primeiros dias sejam os extremamente difíceis porque o seu corpo estará a adaptar-se a todo o trabalho duro, mas Shaun T, o seu Personal Trainer, irá empurrá-lo e ajudá-lo a conseguir a perda de peso que o programa promete.

O programa inteiro está a ter 3 minutos completos de treino de alta intensidade e depois um tempo de descanso de 30 segundos. Cada treino mantém-no desafiado. 30 segundos não é quase suficiente para recuperar dos intervalos anaeróbicos e aeróbicos de tirar o fôlego que são realizados ao seu nível máximo.

A insanidade está dividida em duas fases. Os primeiros 30 dias concentram-se em 6 treinos de cardio por semana e os últimos 30 dias os treinos intensificam-se e aumentam. Embora este programa de Intensidade tenha provado muitos bons resultados, não é necessariamente assim para todos.

A bloguista de Fitness Marissa Brassfield disse que lhe fez lembrar os seus dias de treino como atleta. Se você é alguém que prefere exercício de baixa ginástica, então este programa pode não ser apelativo para si, o que significaria que provavelmente desistirá em pouco tempo.

Mas ainda vale a pena tentar. Vai dar-lhe um pontapé no rabo, sem dúvida. Se for paciente e trabalhar arduamente até ao fim, então o seu

O corpo flácido vai ficar duro como rocha. Centímetros da cintura e quilos do seu peso.

Aqui estão alguns dos exercícios que irá encontrar no DVD

Valetes de salto - este é um movimento de exercício com o qual quase todos estão familiarizados. É saltar fisicamente com as pernas bem abertas e as mãos a tocar repetidamente na cabeça. A intensidade pode ser aumentada saltando mais rapidamente.

Heisman - este exercício de cardio visa as pernas e o rabo. Ao ficar de pé com os pés juntos e o tronco um pouco para a frente, levanta-se o joelho direito acima do umbigo e depois salta-se para o joelho esquerdo e vive-se acima do umbigo. Isto é feito repetidamente.

Montanhistas - este exercício de aeróbica é particularmente desafiante. Colocar ambas as mãos no chão e fazer uma pose de tábua. Depois, posicionar uma perna para a frente dobrada sob o corpo e estender a outra perna para trás. Alternar as posições das pernas. Parece como se estivesse a subir uma montanha, mas feito a um ritmo mais rápido.

Capítulo 8:

Billy Blank's Taebo T3

Sinopse

O Taebo é um dos desportos preferidos devido à sua intensidade que é mais leve do que um regime de boxe propriamente dito. É normalmente recomendado como um bom programa de treino, especialmente quando se pretende melhorar o sistema cardiovascular.

Com isso, ginásios e outras instalações desportivas começaram a oferecer este programa de treino, tendo mesmo contratado um perito para ensinar os principiantes.

Agora, o taebo evoluiu para formas que podem ser convenientes. Existem agora programas de treino disponíveis que podem ser feitos no conforto do seu próprio local. O programa de treino taebo mais falado até à data é o Taebo T3 de Billy Blank.

Billy Blank é um famoso instrutor de fitness que ganhou reputação ao lançar o seu programa. Vamos descobrir mais sobre ele e como ele pode visar os seus objectivos de fitness.

Há mais sobre Billy Blank's Taebo T3

É provável que se pergunte o que significa T3. Bem, é a abreviatura de "Total Transformation Training", onde se concentra em transformar o seu corpo da forma que desejar. Diz-se que este é o programa de treino mais desafiante até à data e o número de entusiastas cresce à medida que os dias avançam.

O programa está ainda dividido em múltiplas sessões de treino que incluem o seguinte:

Ignição por

Aceleração da

Transformação

Os Blanks Sensei

Aprendem o Taebo

Alvo dos

Movimentos

O Guia de Perda de Peso do

Taebo de Poder Dentro da

Pulseira

Guia para uma alimentação saudável para

pessoas em movimento Acesso a 30 dias ao

Clube Billy's Web

O vídeo completo pode ser adquirido a \$59,99 mas o prazo de pagamento é flexível para que possa adquirir o vídeo de fitness por \$19,99 por 3 pagamentos. O programa também acrescenta um

peso de mão ergonómico especial (1 libra) especificamente concebido para o Taebo T3 de Billy Blank.

A Boa Revisão

Após o seu lançamento, buffs de saúde e peritos em fitness começaram a testar e a rever este programa de treino. O bom de tudo isto é que vem com um programa de dieta saudável para assegurar que se está a obter a perda de peso correcta. Também permite que a sua actividade física se torne mais apta do que antes. Os DVD's podem ser comprados como um conjunto ou podem ser comprados separadamente. Isto é uma coisa que o torna acessível e, portanto, pode ser feito por todos.

A Consideração

Uma vez que se trata de uma actividade intensa, algumas pessoas podem não ser capazes de realizar a sessão. Também não permite qualquer suplemento que possa ser combinado juntamente com cada programa de treino. Para principiantes, podem não ser capazes de tolerar tanto o programa de treino como o programa de dieta, pelo que este tem de ser tomado gradualmente. Também não há nenhuma garantia de devolução de dinheiro para assegurar aos potenciais compradores que o programa real é realmente eficaz.

O Veredicto

As pessoas que gostam de boxe e taekwondo podem achar este vídeo interessante, mas a série de movimentos e outros programas de treino são bastante semelhantes ao antigo taekwondo tradicional. Para aqueles que ainda estão a aprender a fazer taekwondo, esta pode ser uma forma conveniente de aprender a actividade física e ser capaz de atingir o seu objectivo de fitness. Este vídeo também é bom para

que os dieters derramem mais quilos indesejados.

Capítulo 9:

Brasil Butt Lift

Sinopse

O Brazil Butt Lift é conhecido por desenvolver glúteos com séries de movimentos distintos. Este regime é o tipo mais recente que visa as nádegas, ancas e coxas, proporcionando uma figura modelar que cada mulher quer ter.

Criado por Leandro Carvalho, um treinador de fitness famoso entre as estrelas de Hollywood, a eficácia e fiabilidade deste programa de treino valeu-lhe ser um dos treinadores credíveis até à data.

Este programa de exercício é uma combinação de elevadores, agachamentos e saltos para atingir os seus glúteos. Aqui estão as coisas que precisa de saber sobre o Brasil Butt Lift e como o pode realizar para maximizar os seus objectivos de fitness.



O Conceito Por Detrás do Elevador

Foi dito que este programa de treino é baseado em ângulos e é definido para ser um "TriAngle Training" onde visa três músculos em torno das nádegas: o máximo, o médio e o mínimo.

É feito por combinação em série que inclui agachamentos de capoeira, diferentes elevações de pernas, arabescos de agachamento, saltos em tesoura e agachamentos laterais. É diferente de outros programas porque, na realidade, irá reduzir as suas coxas em vez de lhe dar volume com músculos.

Para além disso, também o ajudará a perder os quilos indesejados com uma rotina de baixo impacto perfeita para ambos se divertirem enquanto transpiram todas as calorias.

A singularidade do Programa

Em comparação com Zumba e Booty Slide, Brazil Butt Lift tem a sua própria forma de atingir as ancas, nádegas e coxas. Há seis treinos disponíveis em que cada um tem partes diferentes para alvejar. Os 6 programas de treino são:

- 20 Minutos Básico
- 35-Minute Bum Bum (apelido para rabo e pronunciado 'boom boom')
- 35-Minute High and Tight (pode estar a precisar de bandas de resistência e pesos de tornozelo neste programa)
- Escultura de 50 Minutos

- Eixo Cardio de 30 Minutos
- Tummy Tuck de 20 Minutos
- DVD de bônus: Bum Bum Rapido por mais 10 minutos.

Para além destes programas, vem também com um plano de refeições que é especificamente elaborado por um nutricionista para que possa experimentar um estilo brasileiro total de trabalhar. O treino completo também vem com 4 horários, dependendo do seu tipo de corpo. Pode fazê-las 5-6 vezes por semana, para se orientar especificamente para as suas necessidades. Estas são:

- A Programação de Elevação e Forma
- O horário do Slim e do Lift
- O horário Slim and Shape
- O horário clássico

Considerações básicas

O importante a considerar neste tipo de exercício é a coerência. Como se observou nas rotinas acima mencionadas, o horário deve ser feito mais de 3 vezes por semana a cerca de 40 minutos.

Se for novo no Brasil Butt Lifts, então poderá ter de começar devagar, seguindo primeiro os programas que normalmente duram 20 minutos a 50 minutos. À medida que for sendo utilizado, poderá então seguir o horário para atingir quaisquer objectivos de fitness que deseje atingir.

Medidas de segurança

Como qualquer rotina de aptidão física, tem de haver precauções de segurança tomadas para minimizar as suas hipóteses de sofrer lesões. Considere fazer aquecimento antes do exercício para evitar câibras musculares e outros problemas. Poderá também precisar de consultar o seu médico ou conselheiro de fitness, especialmente quando estiver sob medicação ou tiver histórico de lesões.



Envolvimento

Jari Love's Get Ripped Series

Love é a criadora de 'Get Ripped', uma série de treino premiada em DVD, que tem estado no negócio não só de ensinar mas também de testar os seus melhores programas de treino com os seus alunos no ginásio há cerca de três anos. Estes programas testados de fitness estarão agora disponíveis para todos os entusiastas do fitness, independentemente do seu nível de habilidade no conforto das suas casas; é o mesmo programa que ajudou um dos seus protegidos a perder mais de 84 libras.

Benefícios

Este campo de treino permite aos utilizadores perder o excesso de gordura em tempo recorde, com a investigação a revelar que a alta intensidade e o treino de peso ajudam a construir massa muscular magra, aumentando a taxa metabólica do corpo, e a perder rapidamente o excesso de peso. Na versão 'Get Extremely Ripped', o criador da série mistura exercícios de força e cardio de tal forma que o utilizador está sempre em movimento, mantendo o seu ritmo cardíaco elevado, ajudando este último a metabolizar muitas calorias e na construção de tecido muscular, essencial para qualquer rotina de exercício de perda de peso bem sucedida.

O amor declarou que os utilizadores devem preparar-se para um intenso e revigorante programa de treino orientado para o campo de

treino de arranque que tenha uma série de força, pistas de cardio, e núcleo onde os participantes

têm de chocar os seus corpos para que os seus corpos sejam rebentados para fora dos planaltos e das rotinas. Ela também acrescentou que os utilizadores se divertiriam muito desafiando a si próprios usando os novos movimentos e que ficariam espantados com o quão bem se sentiriam depois.

O amor continuou a dizer que a música de alta energia utilizada nos DVDs manterá os seus níveis de adrenalina em alta e que o treino reverteria o seu metabolismo durante horas, permitindo-lhes queimar gordura ao longo do dia. Ela também incluiu uma série de opções de menu no programa para assegurar que as rotinas de treino permaneçam sempre não só frescas mas também excitantes. Tendo sido produzido pela 'Get Ripped Inc.', o programa do DVD oferece aos participantes treinos versáteis feitos à medida que combinam bem com os seus horários pessoais e objectivos de fitness e apresenta uma hora de 'RIPPED', um par de treinos de 30 minutos, e seis treinos de 10 minutos.

Porque 'Get Extremely RIPPED' é Único

Algumas das modificações que tornam este programa único é que o único equipamento que o utilizador necessita é de halteres, um tapete, e que qualquer outro equipamento de cardio que o utilizador possa necessitar pode ser encontrado em casa. Apesar de não serem utilizados passos no programa, os utilizadores continuam a tirar o máximo partido dos seus treinos graças aos novos movimentos inovadores do Love.

O amor explica que os utilizadores podem desfrutar do treino de

várias maneiras e que cada treino tem cardio, abdominais e pesos, o que significa que mesmo que os participantes estejam amarrados pelo tempo, podem ainda assim exercitar todo o seu corpo com apenas um treino.

Os utilizadores também têm a opção de escolher entre as duas rotinas de treino de 30 minutos ou realizar todo o treino onde podem alternar cardio, pesos, e abdominais para um total de 18 pistas sólidas. Os participantes podem também escolher selectivamente se querem fazer os pesos, abdominais, ou cardio de tal forma que nunca se aborreçam a fazer apenas uma rotina todos os dias.

Será que funciona?

Um dos protegidos do Amor, Shawna é o testemunho de que o programa funciona de facto tendo-se inscrito no campo de treino do Amor depois de ter ganho um peso considerável devido a uma lesão. Apesar de inicialmente parecer consciente de si própria e um pouco tímida, ela embarcou no regime de exercício de perda de peso, estabelecendo o objectivo de perder 100 libras em apenas um ano. Após 10 meses, já tinha perdido 84 libras, reduzindo a gordura corporal de 48,9% para 21,7%.

Shawna relatou que agora se sente fisicamente mais forte e mais enérgica, acrescentando que é agora uma viciada em exercício que deu prioridade à sua rotina de treino, de tal forma que todas as suas actividades diárias são programadas à sua volta. O amor disse que o treino não só foi duro no ginásio, mas também no DVD, acrescentando que as modificações podem ser feitas de tal forma que tanto os utilizadores novos como os mais avançados podem sentir-se bem sucedidos ao alcançarem resultados notáveis.