

HOME BASED TRAINING

COMO CRIAR TREINOS DOMICILIÁRIOS EFICAZES
SEM GASTAR MILHARES EM EQUIPAMENTO!



Copyright © Todos os direitos reservados em todo o mundo.

OS SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

RESPONSABILIDADE JURÍDICA: Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser o mais exacto e completo possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado e não garante nem representa em momento algum que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar, e não há garantias de rendimentos, vendas, ou resultados implícitos. O editor/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/editor/revendedor não estão de forma alguma associados ou filiados a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados, e ou o autor/editor/revendedor ganhará uma comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. Contudo, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

Tabela de Conteúdos

Introdução	5
Usar o Poder da Resistência.....	8
Musculação	12
Usar Sinos de Chaleira.....	15
Corda de Salto.....	19
Tapete de Yoga	23
Bola de Medicina	28
Deslizadores de Fitness	32
Escalador de escadas	36
Conclusão	41
Recursos	43

Introdução

Cometer-se a um regime de exercício regular é muitas vezes mais fácil dizer do que fazer. É preciso disciplina, concentração e tempo - e se estiver a planear entrar num ginásio, pode custar-lhe um braço e uma perna todos os meses.

Mas será que tem de ser?

A verdade é que não é preciso gastar uma fortuna em ginásios ou aulas de fitness. Com as dicas e estratégias apresentadas neste relatório especial, poderá alcançar exactamente os mesmos resultados em casa a um custo baixo a zero!

O exercício regular, particularmente à medida que envelhece, é um componente importante para viver a sua melhor, mais activa e mais saudável vida.

Mesmo que sofra de mobilidade limitada, o seu corpo precisa de se mover e os seus músculos precisam de se esticar para se sentirem no seu melhor.

Além disso, o seu cérebro irá beneficiar da actividade e do aumento do fornecimento de sangue, bem como da sua saúde mental global. Será mais saudável e energético com um programa de exercício regular, mesmo que seja feito inteiramente a partir de casa.

De facto, a incorporação da aptidão física regular na sua vida diária é muitas vezes mais fácil quando se concentra numa rotina de exercícios em casa. Uma vez que não tem de sair de casa para completar os seus objectivos diários de fitness, haverá menos distrações e ainda menos desculpas! ;)

Está pronto para começar?

Eis como pode criar um programa de treino doméstico programado no seu próprio ginásio em casa sem gastar milhares de dólares. De

facto, encontrámos nove peças diferentes de equipamento que pode obter

por quase nada, que lhe servirá exactamente o mesmo que aquelas máquinas caras no ginásio.

Vamos começar!

Use o Poder da Resistência

Bandas de Resistência. Qualquer pessoa - a qualquer nível de aptidão - pode utilizar bandas de resistência para melhorar o seu treino. Não colocam o mesmo tipo de stress nas suas articulações que os pesos ou as chaleiras, ao mesmo tempo que proporcionam um treino desafiante.

Também são óptimos para visar músculos mais pequenos aos quais não se presta normalmente muita atenção, como os músculos mais pequenos das ancas que estabilizam os quads.

As bandas de resistência são basicamente bandas de borracha gigantes que lhe dão tensão, fazendo com que os seus músculos trabalhem uns contra os outros para os fortalecer. São pequenas e leves, fáceis de embalar e transportar, e vêm numa variedade de estilos (com laço, sem laço, com ou sem pegas).

São também muito baratos - normalmente pode adquirir um conjunto por cerca de vinte dólares, dependendo da marca e do local onde faz as suas compras. Pode comprar bandas de resistência na Amazon, claro, mas também em retalhistas como Kohls, Target, e Walmart.

Com treino de resistência, a chave é fazer múltiplas repetições com um descanso entre elas, depois repetir o conjunto cerca de três vezes. Não estás a tentar aumentar o volume - estás a fortalecer músculos e tendões que de outra forma poderiam não obter um bom treino.

Pode prender uma faixa a um objecto estacionário, como um corrimão de escada, ou simplesmente usar o seu corpo para o ancorar (tal como ficar de pé sobre a faixa). Deverá trabalhar três a cinco vezes por semana durante cerca de meia hora. Não espere resultados maciços com bandas de resistência - o objectivo é fortalecer os músculos e tendões, e não aumentar o volume.

Aqui estão alguns exercícios fáceis para que possa tentar em casa:

Bíceps Curl - Levante-se com os dois pés na banda de resistência. Os seus pés devem ser estendidos à largura dos ombros. Segure uma extremidade da banda em cada mão com os braços direitos para a frente, palmas das mãos viradas para a frente. Enrole lentamente as mãos em direcção aos ombros, dobrando os cotovelos e apertando os músculos do bíceps.

Mantenha os cotovelos apertados aos lados do seu corpo para que os seus bíceps façam o trabalho. Em seguida, baixar lentamente as mãos para baixo até à posição inicial. Esta é uma repetição.

Tente manter os seus representantes ritmados e lentos para que os seus bíceps sintam a tensão a todo o momento. Faça doze a quinze repetições e repita três vezes.

Extensão de Tríceps de um só braço - Ficar de pé um pouco à frente do outro e o pé mais atrás. Passe uma faixa de resistência sob o pé de trás e agarre a outra extremidade à frente do corpo com a mão oposta.

Alcance o ombro com a outra mão e agarre a extremidade livre do laço (pode precisar de alguém que lho entregue). Segure isto atrás da cabeça pelo pescoço.

O seu cotovelo deve ser apontado para o tecto. Esta é a sua posição de partida. Estenda lentamente a sua mão superior para o tecto até que o seu cotovelo esteja direito. Depois baixe-o de volta para a posição de partida.

Esta é uma repetição. Fazer doze a quinze repetições com um braço, depois repetir com o outro braço. Repetir todo o conjunto três vezes.

Peso Formação

Se quiser trabalhar com pesos como halteres ou farpas do conforto da sua própria casa, não tem de gastar uma fortuna para obter o equipamento de que necessita.

Pode até comprar um bom conjunto de pesos usados por cerca de metade do preço de um novo, e como os pesos livres são facilmente armazenados, não terá de se preocupar em ter de arranjar espaço para um banco de pesos completo.

Existem lojas como Play It Again Sports Fitness que se especializaram em equipamento usado. A EBay e a Amazon também tratam de equipamento com desconto.

Amber Nash, fundadora da FitHealthyBest. com (um website de saúde e fitness orientado para as mulheres) diz, "Pesos usados vendem-se geralmente por 50 cêntimos para a libra, o que é metade do preço dos novos pesos, que normalmente correm por um dólar por libra ou mais".

Os halteres podem ser utilizados para treino de musculação e para a musculação completa. São especialmente eficazes porque também trabalham os músculos estabilizadores que rodeiam os seus principais grupos musculares.

Vai querer começar com um peso inferior que lhe permita fazer entre doze a vinte repetições sem se sentir demasiado cansado ou exagerar nos músculos. Se estiver a tentar construir massa muscular, vai querer um peso mais pesado, por isso aponte para cerca de oito repetições.

Ao levantar halteres ou barbelas, quando estiver a começar com este treino em casa, concentre-se na sua forma em vez de quantas repetições é capaz de fazer.

Mova o seu corpo lentamente e sinta os músculos contraírem-se para que saiba que o está a fazer correctamente. Os movimentos mais lentos também forçam os músculos e tendões estabilizadores a trabalhar, o que é bom para os fortalecer. Certifique-se de que não está a sobrecompensar com outra parte do corpo, também.

Por exemplo, quando estiver a fazer caracóis de bíceps, não se esqueça de se levantar direito em vez de levar o peso com os músculos das costas.

Se tiver dificuldade em manter a forma correcta, tente trabalhar em frente a um espelho. Pode também fazer uma pesquisa no Google ou YouTube para vídeos de treino e prestar atenção à forma como eles estão a fazer os exercícios. A forma é tudo! Não só o ajudará a tirar mais proveito da sua rotina de fitness, como também assegurará que não se magoe no processo.

Lembre-se de inalar ao levantar o peso e exalar ao regressar à posição inicial. Deve estar a trabalhar três a cinco vezes por semana durante cerca de meia hora de cada vez, se possível. Não espere ver resultados maciços imediatamente. Vai demorar várias semanas ou meses de trabalho regular antes de notar alterações musculares significativas.

Notará uma mudança na sua força antes de ver qualquer coisa no exterior, por isso aponte para isso.

Utilizar Campainhas

Para muitos dos seus exercícios em casa, as chaleiras são permutáveis com halteres. No entanto, para alguns movimentos ponderados, as chaleiras são melhores. Isso deve-se principalmente à sua forma, o que as torna muito mais fáceis de balançar. Pode segurá-las pela pega (também chamada de chifres) ou pela campainha redonda, o que lhe permite uma gama diferente de movimentos.

O peso também é distribuído de forma um pouco diferente de um haltere, e isso funciona com músculos diferentes quando se fazem os mesmos exercícios. Pretende-se treinar com chaleiras para o mesmo número de repetições que com pesos, três a cinco vezes por semana durante cerca de trinta minutos.

Tal como os halteres, as chaleiras são facilmente localizadas em segunda mão, o que lhe poupará muito dinheiro. Mesmo novas, não são assim tão caras (cerca de 65 dólares), pelo que pode

facilmente cortá-las ao meio e obter um conjunto usado.

Quando se começa a usar as campainhas, é normal sentir um pouco de incerteza. Eis como utilizá-las para os treinos mais eficazes. Comece com um peso leve - talvez 10 a 15 libras - e quando estiver totalmente à vontade com isso, pode tentar passar para um peso mais pesado.

Ao fazer agachamentos, segure a chaleira pela pega com ambas as mãos e mantenha-a perto do peito. Este exercício irá trabalhar o seu rabo, quads, e tendões do presunto.

Fique de pé com os pés afastados à largura dos ombros e os dedos dos pés ligeiramente virados para fora.

Dobre-se de joelhos e ancas para se agachar e lembre-se de trazer o seu rabo para baixo dos joelhos. Para voltar à posição inicial, passe com os calcanhares.

Pode usar uma chaleira mais pesada para elevadores mortos, que trabalham o seu rabo e as costas das suas pernas. Estes são alguns dos músculos mais fortes do seu corpo, por isso deixe-os fazer um pouco de trabalho extra. Fique de pé com os pés afastados, com os joelhos ligeiramente dobrados.

Segurar a chaleira pela pega com ambas as mãos, com as palmas das mãos viradas para dentro. Comece ao nível das coxas, depois dobre-se nas ancas e baixe lentamente o peso para o chão entre os pés.

Mantenha as costas planas e os ombros para trás. Deixe o seu rabo e as suas pernas fazerem o trabalho. Mantenha o seu núcleo forte e trabalhe esses músculos enquanto empurra através dos calcanhares para se manter de pé novamente direito.

Mantenha os braços direitos ao levantar o peso de volta à posição inicial. Pausar e apertar antes de iniciar uma nova repetição.

Mudar de volta para os pesos mais leves para o almoço da mala.

Para esta, que volta a funcionar as pernas e o rabo, não permita que as chaleiras baloiçem à brava. Elas podem ficar fora de controlo e esticar

as suas costas, se não as mantiverem quietas. Segure-as ao seu lado como se fossem malas verdadeiras.

De pé com os pés afastados à largura dos ombros, os braços ao lado, e uma campainha em cada mão (segurada pela pega). Dê um grande passo em frente. Dobre ambos os joelhos e baixe o corpo até estar aproximadamente a um ângulo de 90 graus.

Mantenha os braços e as costas direitas, os ombros para trás e o núcleo engatado. Empurre os calcanhares para voltar à posição inicial, mantendo a maior parte do peso no pé de trás.

Saltar Corda

Uma corda de salto é o equipamento de exercício mais barato que se pode obter. De facto, pode comprar uma corda de saltar de qualidade por menos de vinte dólares!

Usada correctamente, uma corda de salto pode dar-lhe um treino interessante e eficaz, e claro, pode ser feita a partir de qualquer lugar.

A corda de salto irá melhorar a tua saúde cardiovascular e a tua resistência - e perderás algum peso enquanto estiveres a fazer isso! A corda de saltar é também um exercício fácil de aprender que é divertido, portátil, e dá-lhe um treino de corpo inteiro em apenas cerca de dez minutos.

Os exercícios de saltar à corda também são benéficos por outras razões: vêm com um risco muito baixo de lesões com um impacto mais baixo nos joelhos e tornozelos do que a corrida.

A corda de saltar também irá melhorar a sua agilidade e equilíbrio, impulsionar o seu metabolismo, e dar-lhe grandes músculos de bezerro para arrancar. Para tirar o máximo proveito do seu treino, precisa de conhecer algumas noções básicas.

Primeiro, ritmo e forma são as chaves para um treino de salto à corda. Para entrar no ritmo certo, tente saltar sem uma corda e contar a tempo. Também se pode tentar treinar a música com um ritmo pesado, mantendo no tempo a batida.

Certifique-se de que a sua corda de salto tem o tamanho certo para si, nem demasiado comprida nem demasiado curta. O tamanho é importante neste caso! Para medir a sua corda, coloque-se no meio da corda com um pé e puxe as pegas para cima em direcção à axila. A base da pega (onde a corda começa) deve subir para a sua axila ou área do mamilo.

Se estiver a comprar uma corda online, não a pode medir, por isso tente as seguintes orientações (não inclua as pegas na medição do comprimento):

- Se tiver de 4'9" a 5'3.5", compre uma corda de salto de 8 pés
- Se você tem 1,80 m a 1,80 m, compre uma corda de salto de 1,80 m e 1,80 m
- Se tem entre 1,5 m e 1,80 m, compre uma corda de salto de 1,80 m
- Se tem entre 6'3.5" e 6'10", compre uma corda de salto de 9 pés e 9 polegadas

Se é novo em saltar à corda, escolha uma corda mais pesada que lhe dará mais feedback físico à medida que salta. Também não precisa de saltar como um antílope. Fique de pé e mantenha os joelhos ligeiramente dobrados.

Mantenha as suas mãos perto do nível da anca. Estenda as mãos com as palmas das mãos viradas para cima. Os polegares devem estar para cima perto da parte superior da pega, e não enrolados à volta da mão. Mas mantenha a pega relaxada, e não aperte com muita força.

Além disso, mantenha os cotovelos apertados ao corpo e deixe os pulsos e os antebraços fazer o trabalho de carregar a corda em volta.

Pode aumentar a sua intensidade em um (ou mais) dos seguintes aspectos: saltar mais rapidamente para o mesmo número de repetições, usar uma corda mais pesada, saltar durante um período de tempo mais longo, ou saltar para mais repetições por conjunto.

Saltar durante vinte ou trinta segundos, depois descansar durante dez segundos antes de iniciar outro conjunto.

Repetir o conjunto quatro vezes para uma ronda e ir de três a cinco rondas durante um treino.

Yoga Mat

Se vai fazer exercício no chão em casa, ou fazer yoga, vai precisar de um tapete. Felizmente, estes são realmente baratos. Na Target, eles começam por volta dos 15 dólares.

A primeira coisa que quer considerar é a espessura. Isto irá determinar o quão confortável vai ser. A desvantagem é que quanto mais espesso for o tapete, mais instável poderá ser.

Um tapete fino tem cerca de $\frac{1}{16}$ de polegada de espessura. Isto dá-lhe uma boa ligação ao chão, tornando-o um plus ao fazer posturas de equilíbrio.

A desvantagem disso é que há menos amortecimento entre si e o chão. Pode bater com o joelho a fazer um lunge. Um tapete grosso é mais parecido com $\frac{1}{4}$ polegadas de largura.

Isso pode ser melhor para apoio das costas durante o trabalho de núcleo ou inversões. Também pode obter um tapete de espessura média de 1/8 de polegada, se preferir ter algo no meio.

Também vai querer ter em conta o espaço de armazenamento que tem disponível. Os tapetes mais finos enrolam-se numa área mais pequena, enquanto os mais grossos ocupam mais espaço. Os mais finos também significam mais portáteis se estiver a pensar em ter uma aula de yoga depois de terminada a quarentena.

O material de que é feito o seu tapete determinará a sua textura e "aderência". Vai também ditar o quanto "dá" o seu tapete ("esponjosidade"). A maioria dos tapetes é feita de borracha ou PVC (vinil). Note-se que o vinil não é uma escolha amiga do ambiente se se quiser deixar uma pegada de carbono mais pequena.

Os tapetes vinílicos, no entanto, duram muito tempo, e podem durar muitos treinos. São também mais esponjosos. Os tapetes de

borracha podem ser naturais ou reciclados. Podem conter juta e algodão ou ser

feito apenas de algodão. Estes são todos mais amigos do ambiente mas menos esponjosos. E se for alérgico ao látex, evite arranjar um tapete de borracha.

A textura do seu tapete irá controlar a quantidade de tracção que tem. Vai ser feito pelo homem (saliências no seu tapete vinílico) ou em função do material que compõe o tapete (juta ou algodão tem uma textura "grippy" natural).

Um "grippy" ou tapete acidentado impedi-lo-á de escorregar num chão duro. Vai querer isso, especialmente se suar muito.

Contudo, se os solavancos incomodarem a sua pele, tente certificar-se de que o seu tapete liso tem algum controlo de humidade. Pode obter um tapete que se adapte a qualquer necessidade, desde o liso sedoso ao super-acidentado. Vai depender mais da sua sensibilidade.

Vai querer também alguma "pegajosidade" no seu tapete. Os tapetes pegajosos impedem-no de deslizar por todo o chão

quando muda de posição. Também o ajudam a manter uma posição por mais tempo sem

escorregando por baixo de si. Os tapetes mais pegajosos são os de vinil (PVC), mas, claro, não são muito ecológicos.

Se precisar de ajuda para permanecer nas suas poses, mas não suportar a textura em relevo de um tapete de borracha ou de juta, terá de ir com o de vinil. Lembre-se apenas de o manter limpo para que mantenha a sua pegajosidade.

A melhor maneira de cuidar do seu tapete de yoga é usar água e sabão simples e velho. Molhe um pano com água com sabão (o melhor é um sabão não à base de óleo) e limpe o tapete antes da sua primeira utilização. Limpe-o também uma vez por semana para o manter em forma de ponta.

Para uma limpeza rápida, experimente uma mistura 50/50 de vinagre de cidra de maçã e água. Limpe o seu tapete e deixe-o secar numa sala bem ventilada ou (melhor ainda) no exterior.

Também pode comprar ou fazer um spray de tapete de óleo essencial que deixa o seu tapete com um aroma fresco como limão, eucalipto, alfazema ou menta.

Com o tempo, o seu tapete começará a perder a sua pegajosidade. Uma das melhores maneiras de lutar é polvilhar levemente ou pó de bebé ou bicarbonato de sódio sobre o tapete e limpá-lo com um pano limpo e seco. Isto absorverá alguns dos óleos e humidade.

Medicina Bola

Estas bolas ponderadas, geralmente do tamanho de uma bola de futebol ou basquetebol, pesam entre dois e trinta quilos. São feitas de vinil e preenchidas com um tipo de gel. As bolas de medicina são utilizadas para fortalecer o seu núcleo, ajudar a melhorar o seu equilíbrio e desenvolver a sua força geral. Podem tornar-se caras, mas normalmente pode encontrar uma mais barata algures como o Walmart.

A maioria das pessoas nem sequer faz ideia do que é suposto fazer com uma bola de medicina. Se é você, tenho boas notícias! Os exercícios seguintes irão ajudá-lo a familiarizar-se com a sua bola de medicina e aprender a usá-la correctamente em casa.

Medicine Ball Slam - Entre numa posição de lunge com uma perna na frente da outra. Deve estar a equilibrar-se em vez de descansar firmemente contra o chão. Segure a sua bola de remédio sobre a cabeça e bata-a no chão no lado de fora da sua

frente

perna. Colocar realmente algum músculo nisto. Torce-se o núcleo à medida que se move a bola para baixo.

Recolher a bola enquanto ela salta e repetir o movimento.

Faça o máximo de repetições possíveis num período de 45 segundos, depois descanse durante cerca de 15 segundos antes de o experimentar na outra perna.

Lunge and Pass - Fique de pé com as pernas afastadas e uma em frente da outra como se estivesse a fazer uma divisão. Segure a sua bola de medicamentos perto do peito. Dobre ambos os joelhos de modo a estar na posição de lunge. Baixe a bola pelo interior da sua perna dianteira e passe-a por baixo dessa perna de uma mão para a outra.

Traga a bola de volta ao peito com ambas as mãos. Isso é uma repetição. Faça o máximo de repetições em 45 segundos, depois descanse 15 segundos antes de fazer a outra perna.

Bent-Over Row - Fique de pé direito com os pés afastados à largura dos ombros. Dobre os joelhos apenas ligeiramente, mas mantenha as costas direitas. Segure a bola de medicamentos em ambas as mãos e dobre ligeiramente para a frente nas ancas até que as suas costas formem um ângulo de 45 graus com o chão.

Puxe a bola para cima enquanto aperta as suas omoplatas. Mantenha esta posição por um segundo, depois volte a baixar lentamente a bola. Isto é uma repetição. Faça o máximo de repetições em 45 segundos, depois faça um descanso de 15 segundos.

Bicycle Twist - Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés bem assentes no chão. Segure a bola de medicamentos em ambas as mãos acima do peito. Enrole o tronco para cima, apertando os abdominais.

Na parte superior do tronco, torcer o tronco para que o cotovelo esquerdo encontre o joelho direito (ou vice-versa) com a bola ainda em ambas as mãos.

Esticar a perna esquerda ao mesmo tempo, como se estivesse a pedalar uma bicicleta. Voltar à posição de partida e repetir com a outra perna.

Esta é uma repetição. Faça o máximo de repetições em 45 segundos, depois faça um descanso de 15 segundos.

Lembre-se que a sua forma é mais importante do que usar um peso mais pesado.

Fitness Sliders

Estes são discos sintéticos que pode utilizar sob os seus pés ou sob as suas mãos. Foram concebidos para os buffs de exercício que dominaram o básico e estão prontos para algo mais desafiante.

Os deslizadores de aptidão forçam-no a usar os seus músculos centrais para manter os pés e as mãos por baixo do corpo enquanto desliza no chão.

Os sliders de fitness são bastante baratos de qualquer forma (menos de dez dólares) mas se quiser poupar ainda mais dinheiro, pode apenas usar um par de toalhas de prato pequenas - só não as use para secar os pratos mais tarde!

Aqui estão alguns exercícios bastante simples que irão desafiar a sua destreza e trabalhar realmente o seu núcleo.

Vamos começar com a "posição da prancha". É quando parece que acabou de fazer um "push-up". É posicionado nas mãos e dedos dos pés com as pernas e braços direitos. O seu peso deve estar sobre os dedos dos pés e sobre as mãos. As suas costas devem estar direitas.

Mantenha as mãos ligeiramente mais largas do que os ombros e olhe para baixo e apenas um pouco à frente das mãos para que a sua cabeça também fique direita. Apertem os abdominais e mantenham as costas direitas.

Knee Tucks - Comece na posição de tábua com ambos os pés sobre os escorregadores. Aperte os abdominais para a frente, dobrando-se nos joelhos até que os joelhos toquem no peito.

Concentre-se em manter esse núcleo apertado. Não deixe que as suas ancas fiquem demasiado altas. Deslize os pés de volta para a posição de tábua para uma repetição. Aponte para doze a quinze repetições, até três vezes.

Mountain Climber - Começar exactamente na mesma posição que para os mandris de joelho. Deslize o seu joelho direito para a frente até tocar o seu peito.

Mantenha os seus abdominais e núcleo apertados e as suas costas direitas.

Empurrar o joelho de volta à posição de tábua e repetir o movimento com a perna esquerda. Esta é uma repetição. Aponte para doze a quinze repetições, até três vezes.

Pike - Começar em posição de tábua com ambos os pés sobre escorregadores. Aperte os abdominais e enfie as ancas em direcção ao tecto, o que lhe puxará os pés em direcção às mãos.

Assegure-se de manter a mão e os ombros no mesmo lugar. Use as suas ancas para mover as pernas. Volte à posição inicial para uma repetição. Apontar para doze a quinze repetições, até três vezes.

Tábua Jack - Começar em posição de tábua com ambos os pés sobre escorregadores. Afastar os pés para pelo menos a largura da anca, depois puxar para trás juntos. Isso é

uma repetição. Apontar para doze a quinze repetições rápidas até três vezes.

Joelheira lateral - Começar na posição de tábua com ambos os pés sobre escorregadores. Apertar os abdominais e puxar os joelhos para dentro em direcção ao peito. Deslize os dois pés para a direita, certificando-se de que consegue sentir os seus músculos oblíquos a trabalhar no abdómen. Termine com ambos os pés fora da sua mão direita.

Mantenha as mãos e os braços firmes. Volte à posição de tábua e repita o movimento para o lado esquerdo. Esta é uma repetição. Apontar para doze a quinze repetições, até três vezes.

Escada Trepador

Uma das formas mais eficazes de trabalhar todo o seu corpo é com um escalador de escadas (também chamado de degrau de escada).

Pode estar a perguntar-se: porque não poupar ainda mais dinheiro e apenas subir e descer os meus próprios degraus?

Há um par de razões pelas quais não quer fazer isso.

Primeiro, a utilização de escadas de madeira ou cimento é de alto impacto e dura para os joelhos e tornozelos. Enquanto que um degrau de escada não coloca tanta tensão nas suas articulações.

Em segundo lugar, desgastará os seus passos e tapetes se fizer muitos movimentos repetitivos.

E finalmente, só subir e descer as próprias escadas torna-se realmente aborrecido e entediante! No entanto, com um alpinista ou um degrau, pode instalar-se em frente da televisão e exercitar-se enquanto faz aquele último programa Netflix. ©

Outra questão comum é: porquê mesmo comprar um degrau de escada? Porque não dar um passeio rápido, seja na vizinhança ou numa passadeira?

A subida de escadas melhora a sua resistência e resistência. É um treino de baixo impacto que ainda lhe dá uma boa sessão de cardio. Vai queimar calorias, perder peso e tonificar os seus músculos, tudo ao mesmo tempo.

Também irá melhorar o seu equilíbrio e estabilidade. Se comprar uma máquina, pode montá-la em qualquer lugar da sua casa e não ocupa muito espaço.

Se adicionar algumas bandas de resistência ao seu treino, pode até tonificar a parte superior do seu corpo ao mesmo tempo!

Ao comprar um degrau de escada, certifique-se de que a que compra é uma das máquinas de maior qualidade com boas críticas. Normalmente é melhor pagar um pouco mais por uma máquina melhor em vez de obter algo barato que se desgasta antes de se poder tirar qualquer proveito dela.

Ao escolher a sua máquina, existem três tipos básicos de stepper.

Primeiro é a sua máquina básica de degraus de escadas. Os prós para isso incluem robustez, estabilidade e durabilidade.

Estes degraus são ótimos para a pessoa mais pesada, por isso, se precisar de perder alguns quilos, deve pensar nestes termos. Eles vêm em manual e motorizados, e a maioria tem corrimões. As máquinas motorizadas são normalmente um pouco maiores do que outras máquinas de degraus e irão

precisam de mais espaço. Também são mais ruidosos do que as versões manuais. Estes degraus de escada custam mais do que os mini degraus e não são muito portáteis.

Os mini degraus são exactamente como o nome sugere - versões mais pequenas da máquina básica. São leves e mais portáteis. A maioria dos modelos, no entanto, não tem calhas. Os mini degraus oferecem um treino mais variado, especialmente se se adicionarem bandas de resistência. Alguns oferecem também opções de torção ou de pisar lateralmente.

São também compactos e menos dispendiosos. No entanto, muitas são de qualidade inferior à das máquinas básicas. Não são tão robustas e algumas são de facto demasiado leves - deslocam-se durante o treino. Podem não ser tão duráveis, e não são construídas para pessoas mais pesadas.

Os "reis" da máquina de pisar, é claro, é o Stairmaster.

Alguns têm duas placas de pés que se operam por sua vez, enquanto outros parecem mais uma escada rolante. Provavelmente obterá o melhor treino de um Stairmaster - se puder pagar o preço.

Também requerem muito espaço no chão e no tecto, e não são de todo portáteis. Mas se tiveres o dinheiro e o espaço, não consegues vencer esta máquina.

Conclusão

Como se pode ver nas informações deste relatório especial, se estiver interessado em iniciar um regime de exercício regular em casa, não tem de gastar uma fortuna em equipamento ou numa inscrição num ginásio. Pode comprar equipamento barato, novo ou usado, e utilizar a sua casa ou garagem como espaço de treino.

Além disso, pode frequentemente comprar equipamento de ginásio caro a preços acessíveis se for com equipamento usado.

Steve Adams, que se descreve como "um entusiasta frugal do fitness", diz que compra frequentemente o seu equipamento caro no Craigslist ou no Facebook Marketplace.

Mas não compre nada, a menos que esteja ciente da marca e modelo exactos. Dessa forma, pode fazer a sua pesquisa e ler críticas sobre esse modelo.

Adams recomenda também a obtenção de várias fotografias do equipamento antes de comprar, para que possa fazer zoom e verificar a presença de ferrugem ou outro desgaste.

Pergunte ao vendedor porque se estão a livrar do equipamento. "Nunca o usei", é muito melhor para si do que "eu queria um novo". Veja também se eles negociam o preço se pagar em dinheiro e se for o próprio a ir buscar o equipamento.

Feliz exercício!

Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

Guia de Formadores para Treinos em Casa:

>> <https://thethirty.whowhatwear.com/tips-for-working-out-at-home>

Dicas para os principiantes trabalharem em casa:

>> <https://www.runtastic.com/blog/en/how-to-start-working-out/>

Como Criar um Ginásio em Casa:

>> <https://www.self.com/story/exactly-how-to-start-workout-programa-sem-adesão-gym>

100 Ideias de Treino em Casa:

>> <https://www.muscleandstrength.com/workouts/home>