

100 Dicas de Exercícios Para Queimar Calorias



1. Determine seu propósito de trabalhar.

Quando se trata do nível de intensidade que você quer passar para trabalhar, você precisa determinar primeiro o seu objetivo. Você tem que decidir se quer simplesmente ficar em forma ou se quiser construir mais músculos no exercício.

Além disso, diferentes formas de exercício também podem estar envolvidas se você quiser se destacar em um determinado esporte. Ao determinar seu objetivo, você pode decidir facilmente sobre que tipos de rotinas deseja realizar.

2. Perder peso.

Se você quer perder peso, uma das melhores coisas que você pode fazer é obviamente se exercitar. No entanto, para que seja eficaz, você deve determinar corretamente suas metas para isso.

Além disso, você também deve definir um prazo para alcançá-los. Por exemplo, você pode definir sua meta como perdendo 5 a 10 kilos em um período de 1 semana.

3. Pense em um evento para o qual você deseja se preparar.

Ficando animado para uma determinada ocasião pode ajudá-lo muito quando se trata de sua motivação para o exercício. Com isso, é melhor se você puder pensar em um evento no futuro para o qual deseja se preparar.

Um exemplo é uma reunião do ensino médio, na qual você quer impressionar seus colegas de escola anteriores, que você é capaz de permanecer em forma.

4. Quando você se exercita, pode se tornar mais energético.

Se você está constantemente sentindo sono no trabalho, então você deve fazer algum exercício em breve. O exercício pode realmente torná-lo mais enérgico. Assim, pensando em quanta energia você pode ganhar com isso, deve deixá-lo mais motivado a entrar no ginásio e começar a malhar.

5. Construindo seus músculos abdominais.

Muita gente acha que a melhor maneira de construir rapidamente os músculos abdominais é trabalhá-los todos os dias. No entanto, isso é realmente falso, pois você

também deve deixá-los descansar o suficiente. Se você deseja obter um melhor abs em menor tempo, então você deve apenas trabalhá-los por cerca de 2 a 3 vezes em uma semana.

6. A relação entre limbering e sua idade.

À medida que você envelhece, especialmente atingindo a idade de 40 anos, seus músculos se tornam menos maleáveis. Em outras palavras, você tem que flexibilizar ou esticá-los por mais tempo.

Quando você tem menos de 40 anos, pode esticar os músculos e mantê-los por apenas 30 segundos. Na idade de 40 e acima, porém, é melhor manter seus alongamentos em 60 segundos.

7. Prevenir a tensão no pescoço.

Sempre que você trabalha fora, você tem que ter certeza que você está colocando a pressão sobre os músculos abdominais. Isso garantiria que seu pescoço seria protegido adequadamente.

Além disso, você também pode colocar a língua no teto da boca toda vez que fizer os exercícios, pois ela pode alinhar a cabeça da maneira certa e evitar a tensão no pescoço.

8. Pense em se recompensar depois de cada sessão de treino.

Se você quer se motivar mais no exercício, então você deve pensar em uma recompensa para dar a si mesmo por completar cada sessão de treino. Pode ser assistir a um filme, comer sua refeição favorita ou simplesmente sair para um dia relaxante no shopping. Ao fazer isso, você se tornaria mais animado a cada vez que se dirigisse para a academia.

9. Construa mais músculos para perder peso.

Se você quer perder peso rapidamente, então você deve passar por rotinas de exercícios que podem construir mais músculos. Isso ocorre porque, músculos exigem muitas calorias para manter. Assim, quanto mais músculos você tiver, mais calorias e gorduras você queimaria, o que resultaria em perda de peso mais rápida.

10. Não gaste muito tempo na construção de músculos.

Quando se trata de passar por rotinas de exercícios para construir músculos, você não deve ir além da marca de uma hora para isso. Isto porque, seu corpo pode produzir o hormônio do estresse chamado cortisol quando você faz

isso. Este hormônio pode bloquear a testosterona e impedir que seus músculos se desenvolvam.

11. Como se manter comprometido no exercício.

Pode haver momentos em que você não quer passar pelas rotinas de exercícios, só porque não se sente bem. No entanto, se você pular uma ou duas sessões apenas por causa disso, pode se tornar um hábito, o que não é bom.

Sempre que você sentir vontade de não passar pela sessão de treino, lembre-se de seus objetivos, bem como os benefícios que você pode desfrutar do exercício, para que você possa prosseguir.

12. Passar por exercícios de peso em ordem.

A melhor maneira de exercitar os músculos é começar com halteres, seguidos por halteres e depois pelas máquinas. É melhor começar com os músculos menores, já que eles não precisariam mais trabalhar uma vez com pesos mais pesados.

Siga isso, para que seus músculos recebam um treino adequado.

13. Não esqueça o seu núcleo.

É importante que você fortaleça seu núcleo se quiser realizar de maneira eficaz diferentes formas de exercício. Com isso, você não deve ter medo de fazer abdominais.

Isso porque, essa rotina de exercícios pode fazer com que os músculos abdominais trabalhem mais e com mais força, além de aumentar sua amplitude de movimento. Certifique-se de fazer isso corretamente, para que você não machuque suas costas.

14. Ganhar mais benefícios de exercícios cardiovasculares.

Se você simplesmente quer melhorar sua saúde, então você deve passar por rotinas de exercícios cardiovasculares moderadamente intensas por 30 minutos todos os dias. Você pode fazer isso por 5 dias por semana, se quiser resultados mais rápidos.

Se você quiser fazer isso apenas 3 dias, então você deve passar por rotinas vigorosas por apenas 20 minutos.

15. Exercícios de cardio podem ajudá-lo a perder peso.

Quando se trata de perder peso, você também pode passar por rotinas de exercícios cardiovasculares para isso. Para atingir seus objetivos, você precisa passar por exercícios intensivos de cardio por 60 a 90 minutos de cada vez. Faça isso vários dias em uma semana, para que seu corpo seja capaz de queimar mais gorduras e calorias.

16. Como determinar se você está trabalhando em um nível moderado de intensidade.

Quando você pedir conselhos de especialistas, você pode ter ouvido falar sobre o exercício em um nível moderado de intensidade. No entanto, você também deve saber o que eles querem dizer com isso. Uma maneira simples de determinar isso é que, se você ainda é capaz de conversar enquanto está trabalhando, então está fazendo certo.

17. Treinamento de força e perda de peso.

O treinamento de força pode definitivamente ajudar a fazer você perder peso. Isso porque, você estaria construindo mais músculos. Afora isso, enquanto seus músculos estão tentando se recuperar e se desenvolver, seu corpo realmente continua a queimar mais calorias e gorduras por

isso. Para se certificar de que você perder peso, porém, você também deve tomar nota da sua ingestão de calorias.

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

No treinamento de força, você pode receber opções sobre quais rotinas deseja realizar. Tenha em mente que certas rotinas visam certos grupos musculares.

Quando você escolhe cerca de 8 a 10 rotinas de exercícios para treinamento de força, você deve se certificar de que eles direcionam os principais grupos musculares, para que você possa ter uma sessão de treino mais equilibrada.

19. Não há necessidade de segmentar todos os seus grupos musculares em uma sessão.

Se você é o único a chegar a seu próprio programa de treino, você tem que tomar nota de que não há necessidade de você direcionar todos os grupos musculares a cada dia.

Se você treina todos os dias, então garanta que certos grupos musculares tenham tempo suficiente para descansar antes de voltar a alvejá-los. Ao fazer isso, você está dando

tempo para seus músculos se recuperarem e se desenvolverem.

20. Escolhendo o banco corretamente.

Quando você trabalha fora, existem certas rotinas que exigem que você faça uso de um banco. Tenha em mente que os bancos não são iguais. Para testá-lo, pressione o polegar contra ele. Se o seu polegar pode sentir a madeira, então você tem que encontrar outro. Isso porque, diz-lhe que o banco é muito difícil de levantar, o que pode enfraquecer o seu braço.

21. Como nadar mais rápido.

Uma das melhores maneiras de aumentar sua velocidade na natação é desenvolver a flexibilidade de seus tornozelos. Isso porque seus pés são como nadadeiras que podem fazer você nadar mais rápido pela água. Há muitas rotinas de exercícios simples que você pode passar por isso. Execute-os, para que você possa nadar mais rápido do que seus amigos em breve.

22. Não há mais desculpas.

Muitas pessoas não são capazes de atingir seus objetivos de fitness devido às suas desculpas. Uma das desculpas

mais populares de todos os tempos é estar ocupado demais para se exercitar. Para se livrar dele, tente treinar em um único dia, mesmo por apenas 10 a 15 minutos.

Depois de passar por isso, pense se você foi feito subprodutivo, passando por rotinas de exercícios. Você provavelmente pensaria que isso não afetou sua produtividade e percebe que você sempre pode se exercitar todos os dias sem se preocupar com seu trabalho.

23. Quando comprar seus sapatos.

Você pode pensar que não há tempo específico em um dia que é melhor quando se trata de comprar um par de sapatos. No entanto, é realmente melhor comprar sapatos à tarde ou à noite. Isto é porque, estes são os momentos em que seus pés estão em seu maior tamanho. Ao fazer isso, você está garantindo que pode comprar o par perfeito de acordo com o tamanho.

24. Treino com o seu cônjuge.

Se você quiser tornar o trabalho mais excitante, então você deve fazê-lo com seu cônjuge ou alguém especial. Há muitos benefícios que você pode obter ao se exercitar, e é por isso que não há como ele dizer não. Ao fazer isso dessa maneira, você pode aproveitar mais as sessões de treino.

25. Assista programas de TV sobre o exercício.

Assistir a programas de televisão sobre exercícios pode deixá-lo mais motivado em suas rotinas. Além disso, você também pode aprender lições valiosas com isso, especialmente quando assiste àqueles que são hospedados por especialistas no campo. Confira os canais que mostram esses programas, para que você possa observá-los.

26. Faça os preparativos necessários.

Se você está prestes a começar seu programa de exercícios, então você deve fazer os preparativos necessários para isso. Em outras palavras, você deve adquirir roupas adequadas para malhar. Além disso, se você decidir se exercitar em seu próprio lugar, também deve comprar o equipamento de exercício necessário, como halteres, halteres e muito mais.

27. Construindo a força do seu antebraço.

Se você quiser melhorar a força do seu antebraço, você pode usar jornais para isso. Tudo o que você precisa fazer é colocar uma folha de jornal no chão e levar cerca de 30 segundos para amassar com a mão. Isso pode ajudá-lo a ter um bom desempenho no tênis e no squash.

28. Como melhorar e manter a flexibilidade.

A flexibilidade de uma pessoa pode diminuir à medida que ele envelhece. No entanto, você pode melhorar ou mantê-lo, passando por exercícios de alongamento. Quando você passa por alongamentos, seus benefícios não se limitam a manter sua flexibilidade. Ele também pode ajudá-lo a relaxar mais e prepará-lo para toda a sua sessão de exercícios.

29. Trabalhando seus músculos das costas corretamente.

Uma das rotinas que você pode executar para atingir os músculos das costas é o pulldowns lat. Para fazer isso corretamente, é melhor não enrolar o polegar na barra e colocá-lo ao lado do dedo indicador. Quando você faz isso, você está diminuindo a pressão aplicada em seus braços, o que resulta em trabalhar mais as costas.

30. Alongamento muitas vezes em uma semana.

Na verdade, é bom fazer alongamento várias vezes por semana. De fato, fazer isso todos os dias pode lhe dar muitos benefícios. Se você tem uma agenda agitada, você pode fazer isso por 2 a 3 dias em uma semana. Quando você alongar, faça-o dentro da sua amplitude de

movimento e segure todos os alongamentos que você fizer por cerca de 15 a 30 segundos cada.

31. Não se concentre apenas nos seus pontos fortes.

Quando você treina, você descobre que há rotinas que você gosta e outras que você não gosta. Há uma boa probabilidade de que aquelas rotinas que você não gosta sejam aquelas em que você não é bom. Em outras palavras, eles podem envolver seus músculos fracos. Assim, é melhor se você fizer aqueles que você não gosta mais frequentemente, para que você possa se livrar de suas fraquezas.

32. Visite o seu médico.

Antes de se envolver com qualquer tipo de treinamento ou programa de treino, é imperativo que você visite um médico primeiro. Dessa forma, ele pode fazer com que você verifique se você está apto para passar por certas rotinas de treino.

Além disso, ele também pode lhe dizer quais exercícios você mais precisa, a fim de alcançar seus objetivos mais rapidamente.

33. Eliminando o tédio.

Um dos culpados por trás de falhas quando se trata de perder peso ou construir músculos é o tédio. Assim, é importante que você evite que isso aconteça com você.

Para eliminar as chances de ficar entediado, você deve variar seus exercícios. Fora isso, você também pode alterar sua frequência, tempo, bem como a intensidade de suas rotinas de exercícios ao longo do tempo.

34. Construindo seus braços mesmo depois de se machucar.

Quando você levanta pesos, há sempre a possibilidade de ferir ou machucar um dos seus braços. No entanto, não há necessidade de parar de treinar, se você só machucar um deles.

Por exemplo, se você machucar seu braço esquerdo, você deve continuar trabalhando em seu braço direito. Isso porque, quando você trabalha com um braço, ele realmente estimula as fibras nervosas do braço que se machucaram.

35. Conte para trás.

Quando se trata de contar suas repetições, é uma boa ideia contar para trás. Isso porque, quando você faz dessa maneira, em vez de pensar em quantos já fez, só consegue pensar no que resta. Assim, torna o trabalho mais fácil para você quando você se aproxima da parte final do conjunto.

36. O seu progresso no treino.

Se você não tem passado por rotinas de exercícios por algum tempo, então é importante ir com exercícios mais fáceis primeiro. Em outras palavras, não faça imediatamente exercícios intensivos, pois isso pode fazer com que seus músculos fiquem tensos. Comece com rotinas de treino de baixa intensidade em primeiro lugar, e vá com as mais desafiadoras, quando você ganhar mais experiência nele.

37. Melhorando a condição de suas pernas.

Quando você se exercita, é melhor se você direcionar seus bezerros também, para que você possa melhorar a condição e a aparência de suas pernas. Para conseguir isso, você deve fazer sentado, bem como o bezerro em pé levanta.

Você obterá melhores resultados quando fizer isso, já que seus bezerros consistem em dois músculos diferentes, que você pode atingir com as rotinas sentada e em pé.

38. Pese-se antes de se exercitar.

Antes de começar seu programa de exercícios, você deve se pesar primeiro. Isso é importante, especialmente se você está tentando perder peso. Tome nota do seu peso e anote no seu calendário ou bloco de notas. Dessa forma, você pode consultá-lo depois de algumas semanas de exercício para ver seu progresso.

39. Teste você mesmo a cada 3 ou 4 semanas.

Ao se exercitar, é melhor que você se teste regularmente. Teste variáveis diferentes em seu corpo, como sua cintura, gordura corporal, tamanho do músculo e tal.

Ao fazer isso, mostraria os resultados que são tangíveis, devido ao seu programa de exercícios. Quando você vê diferenças, então você está certo de que todos os seus esforços estão valendo a pena.

40. Não tome certos medicamentos depois de treinar.

Não é uma boa ideia beber certos medicamentos depois de passar pela sessão de treino. Algumas pessoas realmente tomam ibuprofeno e paracetamol após o exercício para aliviar a dor muscular.

No entanto, alguns especialistas dizem que essas drogas podem realmente suprimir o desenvolvimento muscular, se você usá-las depois de trabalhar, e é por isso que é melhor evitá-las.

41. O que fazer quando você está entediado.

Se você já está andando há algum tempo, a fim de perder peso, existe a possibilidade de você ficar entediado com isso. Quando isso acontece, você precisa encontrar uma boa alternativa para caminhar, para que possa continuar se exercitando. Algumas das opções que você tem quando se trata disso são ciclismo, natação e corrida.

42. Livrar-se da sua barriga protuberante.

Se você quiser achatar seu estômago, então você deve fazer mais crunches abdominais cada vez que você visitar o ginásio. Para tornar seus crunches mais eficazes, uma das técnicas que você pode seguir é expirar com força quando

chegar ao topo de seu movimento. Quando você faz isso, isso realmente força o seu abs a trabalhar mais, o que resulta em ter mais músculos nessa parte do seu corpo.

43. Como efetivamente alcançar six-pack abs.

Embora seja verdade que você precisa passar por crunches para obter melhor abs, há momentos em que você pode não ser capaz de alcançá-lo rapidamente. Uma das coisas que podem impedi-lo de ter abs fabuloso é realmente as gorduras que você tem em seu estômago.

Isto é porque, as gorduras esconderiam seus músculos abdominais. Com isso, você deve se livrar de suas gorduras para ter abs.

44. Construindo bíceps maiores.

Quando você treina, você também pode querer construir bíceps maiores, e é por isso que você quer fazer cachos nos braços. Para se tornar mais eficaz, é aconselhável dobrar seus pulsos quando você executa a rotina. Ao estendê-los um pouco para trás, você estaria direcionando mais o seu bíceps e trabalhando mais.

45. Trabalhando na sua própria casa. Há muitos benefícios quando você treina em seu próprio lugar. Além do fato de

que você não terá que lidar com as taxas de associação da academia, você também não terá que sair de sua casa e passar pelo trânsito. No entanto, você precisa ter certeza de que está realmente comprometido em fazê-lo, pois também há muitas distrações em sua casa.

46. Exercitar-se quando você é fraco.

Há algumas pessoas que ainda tentam ir ao ginásio, mesmo quando têm febre, tosse ou constipações. Isso é realmente inútil, já que seu corpo estaria concentrando seus recursos em curar a si mesmo. Com isso, é melhor descansar um pouco em sua casa e treinar apenas quando você estiver com a melhor saúde possível.

47. Ande de bicicleta para as montanhas.

Indo para as montanhas com seus amigos enquanto andava de bicicleta é realmente ótimo. Isto é porque, dá-lhe o exercício cardiovascular que você precisa para construir sua resistência.

Além disso, você também pode inalar ar fresco quando chegar ao seu destino. Escolha bem a sua moto, para estar no lado seguro.

48. Contratação de um treinador para o exercício.

Se você quer melhorar sua capacidade de levantamento de peso ou para outros eventos esportivos, você sempre pode contratar um treinador para isso. Um instrutor pode orientá-lo nas rotinas que você precisa resolver. Além disso, ele também se certificaria de que você está progredindo de forma eficaz.

49. Pagando seu treinador de exercícios com antecedência.

Ao contratar um treinador para suas rotinas de exercícios, você pode querer pagá-lo com antecedência. Isso porque, seria garantir que você seguiria em suas sessões de treino. Além disso, também garantiria que o instrutor o orientasse corretamente.

50. Construindo seus músculos mais pelo alongamento.

Depois de trabalhar em um determinado grupo muscular, é realmente uma boa ideia esticá-los. Quando você os estica, eles realmente se desenvolvem mais rápido. Faça o alongamento por 20 a 30 segundos, para que seus músculos se desenvolvam mais rapidamente.

Isso deve ser feito regularmente, para que você possa ver os resultados em breve.

51. Exercício para perder peso.

Exercício para perder peso pode ser eficaz, especialmente se você combiná-lo com uma dieta equilibrada. Isto é porque, dependeria de quanto calorias você estaria queimando e quanto você está tomando. Assim, se você pode queimar mais calorias do que você come, então isso resultaria em perda de peso.

52. Concentre-se em seus objetivos.

Quando você se exercita, você deve permanecer focado em seus objetivos, de modo que você não estará desperdiçando seu tempo. Assim, se você quiser melhorar sua força, então você deve levantar mais pesos.

Por outro lado, se você quer se tornar mais rápido, então você deve se concentrar em treinos que traria esse resultado. Ao se concentrar em seus objetivos, você pode determinar as rotinas corretas de exercícios para isso.

53. Como reparar seus músculos mais rapidamente.

Depois de treinar, é melhor se você descansar o suficiente para se recuperar mais rápido. O que você pode fazer para tornar sua recuperação mais rápida é exercitar levemente os músculos que trabalhou no dia seguinte. Isso porque, quando você faz isso, ele realmente ajuda seu corpo a fornecer mais nutrientes para os músculos que precisam de reparos.

54. Escolhendo a cor das suas roupas de ginástica.

Quando você escolhe as cores de suas roupas de treino, é melhor ficar com as cores simples, como preto, branco e cinza. Isso porque, essas cores combinariam com qualquer coisa. Em outras palavras, você não precisa mais gastar muito tempo combinando as cores.

55. Escolha o calçado certo.

É muito importante usar o calçado certo para as suas rotinas de treino. Isso porque os sapatos certos podem ajudar na prevenção de lesões. Além de se concentrar em adquirir o tamanho certo, você também deve certificar-se de que você está comprando algo que é de boa qualidade, para que seu investimento valha a pena.

56. A melhor hora para se exercitar.

Pode haver certos momentos do dia em que o ginásio de fitness está cheio de muita gente. Na maioria dos casos, isso seria após o expediente ou no início da manhã.

Assim, se você pode escolher a que horas para visitar o ginásio, faça-o no meio do dia. Ao fazer isso, você pode garantir que você não terá que esperar a sua vez para usar determinados equipamentos de treino.

57. Descansando entre os seus conjuntos de treino.

Tenha em mente que descansar entre seus sets é importante. No entanto, se você quiser fazer bom uso do seu tempo enquanto estiver na academia, então você deve descansar mais rápido durante os primeiros sets, e mais na parte posterior da sessão.

É melhor fazer isso, já que seus músculos ainda estão frescos na parte inicial, e eles precisam de mais tempo para descansar enquanto você se aproxima do final de sua sessão.

58. Evite pessoas faladoras no ginásio, se você quiser economizar tempo.

Quando você visita a academia, você acaba percebendo que algumas pessoas simplesmente não sabem quando parar de falar. Se você acidentalmente chegar ao lado deles, eles podem atrasar você.

Com isso, se você quiser economizar tempo, faça com que você evite essas pessoas. Se eles realmente querem falar com você, então diga a eles que você tem que prosseguir, e isso, você pode conversar quando terminar.

59. Não esqueça seu tríceps.

Muitas pessoas exercitam seus bíceps, já que é o grupo muscular que eles podem ver imediatamente em frente ao espelho. No entanto, você também deve exercitar seu tríceps, pois também é um grande grupo muscular. Ao trabalhar o seu tríceps, você pode aumentar seus braços.

60. A melhor maneira de construir seu tríceps em casa.

Tríceps são músculos que podem ser encontrados em frente ao seu bíceps, e eles não são muito fáceis de atingir. Para desenvolvê-los enquanto estiver em casa, você pode executar o aperto fechado para cima. Essa rotina é apenas semelhante à flexão tradicional; e, a única diferença é que,

you need to position your hands close to each other on the floor.

61. Como construir seus braços mais rapidamente.

Making your arms larger would also make you look bigger. To achieve this, you should train not only the biceps, but also the opposite muscle, which is the triceps. The best thing about working these muscles is that, while you are pressing one of them, the other is forced to rest.

62. Frequência do treinamento de força.

It is true that you can do cardiovascular exercises every day. However, when it comes to strength training, you have to make sure you have at least one day of rest between your exercise routines. This is to ensure that your muscles have enough time to recover and develop.

63. Como evitar lesões.

To avoid injuries, you need to make sure that each exercise routine you do is performed correctly. To achieve this, you can ask for help a

um especialista para realizá-lo. Isso é importante não apenas na prevenção de lesões, mas também para garantir que você possa alcançar seus objetivos em breve.

64. Como se exercitar no trabalho.

Se você quiser continuar queimando mais calorias mesmo no trabalho, então você deve cuidar para que suas atividades físicas não sejam limitadas. Em outras palavras, sempre que você precisar falar com um colega de escritório, evite usar outros meios além de conversar cara a cara com ele. Assim, você não deve fazer uso do telefone, chat e e-mail.

65. Faça suas rotinas de exercícios mais devagar.

Na verdade, é melhor não se apressar sempre que você se exercita, especialmente quando se trata de treinamento de força. Realizar as rotinas mais devagar, na verdade, garantiria que você está alvejando os grupos musculares certos. Além disso, também ajudaria na prevenção de lesões.

66. Aumente sua intensidade regularmente.

Para evitar planaltos de treino, é melhor se você aumentar a intensidade de seus exercícios regularmente. Você pode

conseguir isso aumentando a quantidade de peso que você levantaria de tempos em tempos. Afora isso, você também pode fazê-lo aumentando o seu número de repetições. É melhor fazer isso, para que seus músculos sejam levados a desenvolver melhores e maiores.

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

Quando você treina, especialmente com o treinamento de força, você deve ter em mente que cada uma das rotinas tem como alvo certos grupos musculares. Assim, não é uma boa idéia simplesmente executar qualquer tipo de rotina com a qual você se deparar. É melhor identificar os grupos musculares que você deseja aprimorar e selecionar suas rotinas de acordo com isso.

68. Pratique a respiração correta.

Quando você treina, você tem que ter certeza que você pratica a respiração correta. Isso é para garantir que você não fique sem ar quando se exercita. Além disso, também ajudaria você a executar as rotinas de exercícios adequadamente. Veja por que você pratica a técnica de respiração, de modo que você pode passar por sua sessão de treino sem se tornar muito fatigado.

69. Supino pode obter o seu peito e tríceps desenvolvidos.

Quando você faz supino, você pode direcionar não apenas os músculos do peito, mas também o tríceps com ele. Com o supino regular, naturalmente construiria os músculos do peito. Para direcionar seu tríceps, tudo o que você precisa fazer é colocar as mãos mais próximas uma da outra. Isso tiraria a pressão dos músculos do peito e seria aplicado ao tríceps.

70. Enganar em supino.

Se você quiser obter melhores resultados com a supino, você pode realmente fazer um truque para isso. Para fazer isso, tudo o que você precisa fazer é tentar olhar para a sua mão dominante sem fazer sua cabeça virar para ela. Quando você fizer isso, você não sentirá que está realmente colocando a mesma pressão na outra mão; e, por causa disso, você seria capaz de levantar mais peso.

71. Facilitando as flexões.

Muitas pessoas acham difícil fazer as flexões, especialmente para aqueles que estão pensando em se recompor para fazer a rotina. Para facilitar, você deve pensar em puxar os cotovelos para baixo com ela. A razão por trás disso é que,

pensar em se levantar pode fazer com que você se concentre mais no seu peso, do que quando pensa em puxar os cotovelos para baixo.

72. Aqueça seus músculos antes de levantar pesos.

Quando se trata de levantar pesos, é sempre melhor se você fizer exercícios de aquecimento primeiro. Isso evita lesões, além do fato de que também pode ajudá-lo a relaxar e executar bem as rotinas. Para aquecer, você pode simplesmente fazer exercícios de alongamento ou fazer rotinas cardiovasculares leves.

73. Como saber se você está usando peso demais para os seus músculos.

A melhor maneira de saber se você está usando a quantidade certa de peso ao treinar é tentar executar as rotinas lentamente. Se você é forçado a balançar os pesos para levantá-los, então você está usando muito peso. Não use muito peso para não se colocar em risco de ferimentos.

74. Proteja sua espinha em todos os momentos.

Sempre que você levantar peso, você deve ter em mente que a execução inadequada da rotina pode prejudicar suas costas ou sua coluna. Com isso, você precisa se certificar

de que você pode proteger sua espinha em todos os momentos. Para garantir que este é o caso, você deve praticar a postura correta, de modo que a pressão de cada rotina seja direcionada aos músculos que você pretende desenvolver.

75. Como respirar corretamente.

Respirar adequadamente durante o exercício é importante se você quiser alcançar os resultados desejáveis do seu programa de exercícios.

Para garantir que você está respirando corretamente, você deve expirar quando fizer esforço e inalar quando estiver descansando. Com isso, se você está levantando pesos, então você deve expirar quando você levantar o peso, e inalar, quando você voltar para sua posição inicial.

76. Saiba que rotinas visam quais músculos.

Rotinas diferentes visam diferentes músculos. Assim, você precisa conhecer as rotinas que visam os músculos que você deseja aprimorar. Por exemplo, se você quiser desenvolver mais os músculos do tórax, as rotinas que você deve executar são flexões, peitoral, supino e assim por diante.

77. Para construir músculos, você precisa carregar proteína.

As proteínas são os blocos de construção do seu corpo. Assim, você precisa ter certeza de que você come itens alimentares que são carregados com ele. Sem um suprimento adequado de proteína, seu corpo não teria as ferramentas necessárias para reparar seus tecidos desgastados. Além disso, também não teria a capacidade de construir músculos melhores.

78. Caminhe no parque pela manhã.

Se você está se perguntando quando é o melhor momento para fazer sua caminhada, então você deve saber que é durante a manhã. Andar no parque no início da manhã lhe daria muitos benefícios. Além de aumentar os seus níveis de energia no início do dia, também lhe dará a oportunidade de inalar ar fresco e absorver a vitamina D3.

79. Exercitar sem ir ao ginásio.

Tenha em mente que você sempre pode se exercitar sem ir ao ginásio. Você pode caminhar no parque, ao redor do quarteirão ou até mesmo em sua casa. Afora isso, subindo e descendo as escadas em seu escritório ou em casa também pode fazer você se esforçar para melhorar sua

condição física. Além disso, existem também outras rotinas de treino que você pode realizar em casa; e, alguns deles podem exigir equipamentos de treino, enquanto outros não.

80. Não quebre seu hábito de exercício.

Um dos obstáculos que você pode encontrar quando se trata de malhar é quando você sente vontade de quebrar o hábito do exercício. Depois de fazer isso, pode se tornar uma coisa normal para você e, eventualmente, fazer com que você acabe com o exercício.

Assim, você deve evitar longas pausas no trabalho, tanto quanto possível. Ao fazer isso, você está garantindo que você pode estar em forma para o resto da sua vida.

81. Prevenir ferimentos na corrida.

Para evitar lesões na corrida, você pode fazer algo diferente por uma semana em cada seis. Para essa semana, tente reduzir a distância que você costuma cobrir ao meio. Além disso, em vez de correr 6 dias durante a semana, você também pode reduzi-lo para 3.

Ao fazer isso, você estaria proporcionando ao seu corpo uma chance melhor de se recuperar, o que também é uma boa maneira de evitar lesões.

82. Derrame o peso com leite.

Beber muito leite pode realmente ajudá-lo quando se trata de perder peso. Isso ocorre porque o leite contém muito cálcio, e os estudos provaram que as pessoas que consomem mais cálcio têm menor quantidade de gordura corporal. Com isso, você deve incluir leite em sua dieta e combiná-lo com o seu programa de exercícios.

83. O que fazer com seus músculos tensos.

Quando você trabalha, você descobrirá que alguns dos seus músculos estão tensos, enquanto outros são mais flexíveis. Para contornar isso, você deve gastar mais tempo esticando seus músculos tensos. Ao fazer isso, eles se tornam mais flexíveis, o que pode ajudá-lo mais quando se trata de realizar certas rotinas de exercícios.

84. Como recuperar mais rápido.

Se você foi ferido, uma das melhores maneiras de se recuperar mais rápido é exercitar o tempo mais rápido possível. Isso não significa que você não deve dar ao seu corpo tempo suficiente para reparar os músculos lesionados. O que isso significa é que, assim que você sentir que é capaz de se exercitar novamente, deve passar

imediatamente por algumas rotinas. Apenas certifique-se de concentrar-se em exercícios de baixa intensidade, para que você não vai esticar seus músculos.

85. Usando um suplemento.

Você pode ter ouvido ou lido sobre pessoas que fazem uso de suplementos em conjunto com seus programas de treino. Se você quiser fazer uso de um, você deve saber que existem muitos suplementos diferentes que estão disponíveis no mercado hoje. Assim, você precisa ter certeza de que você selecionou corretamente o produto que você estaria usando, para que ele possa realmente ajudá-lo a atingir seus objetivos.

86. Faça uma lista de seus objetivos.

Além de chegar a seus objetivos de longo prazo, você também deve ter os de curto prazo. Relacione esses objetivos em seu bloco de notas ou em uma folha de papel, que você pode colocar em sua geladeira.

É importante que você veja sua lista diariamente, para que você seja constantemente lembrado deles. Além disso, certifique-se de que cada uma das metas tenha datas em que você deseja alcançá-las, para que você possa vê-las como seus prazos finais.

87. Como se tornar mais comprometido no exercício.

Pode ser difícil para algumas pessoas se comprometerem a se exercitar regularmente. Se você quer ter certeza de que está totalmente comprometido com isso, uma das coisas que você pode fazer é ir ao ginásio todos os dias ou pelo menos a cada dois dias, por um período de um mês. Ao fazer isso, se tornaria uma rotina natural para você, o que se tornaria muito mais fácil de fazer.

88. Certifique-se de ter prazer em trabalhar.

Algumas pessoas não são construídas para o ginásio. Assim, se você não gosta de estar no ginásio quando se exercita, então você deve tentar trabalhar em seu próprio lugar. Pode haver certas coisas no ginásio que impedem que você goste. Assim, tente em sua própria casa, pois é muito possível que seja onde você realmente deseja se exercitar.

89. Correr morro acima.

Correr morro acima pode ser bastante desafiador. Para ter certeza de que você pode fazê-lo mais rápido, o que você pode fazer é se concentrar em um objeto no topo da colina, mantendo a cabeça erguida. Isso pode ajudá-lo a respirar

mais facilmente, o que o ajudaria muito a correr mais rápido e a chegar ao topo.

90. Como aumentar sua resistência.

Uma das melhores maneiras de aumentar sua resistência é participar de uma maratona. Para ter certeza de que funcionaria, você deve trabalhar duro para isso e tentar vencer a corrida. Quando você é capaz de fazer isso, mesmo antes da maratona, você já teria sua resistência melhorada.

91. Desenhando X no seu calendário.

Há muitas pessoas que atraem muitos X em seus calendários nos dias de hoje para marcar os dias do mês, quando eles foram para a academia. Se você fizer isso, pouco antes do final do mês, você poderá ver quantas vezes conseguiu ir ao ginásio. Assim, isso motivaria você a ir ao ginásio mais, para que você possa ver mais X's no seu calendário.

92. Ficando com as pernas mais fortes com lunges.

Lunges podem realmente construir músculos mais fortes em suas pernas. No entanto, se você quiser torná-lo mais eficaz do que é, você também deve fazer o lunges em

sentido inverso. Fazer isso dessa maneira pode fazer com que as pernas da frente trabalhem mais. Para executá-lo, você só precisa recuar, em vez de dar um passo à frente.

93. O que fazer quando você está estressado.

Se você está estressado, não é uma desculpa para não ir ao ginásio. Na verdade, ainda lhe dá mais motivos para visitar a academia, já que o exercício pode realmente aliviar o estresse. Isso porque, quando você treina, seu corpo libera endorfina, o que pode melhorar seu humor.

94. Medição de fitness.

Quando se trata de medir a forma física, seu peso não é a única coisa que você pode monitorar. Tenha em mente que se você também está passando por treinamento de força, então as chances são, seu crescimento muscular pode compensar sua perda de gordura.

Assim, além de verificar seu peso, você também pode considerar seu progresso no trabalho. Se você é capaz de aumentar o número de repetições que você pode fazer para flexões e abdominais, então isso também é uma boa indicação de melhora da condição física.

95. Espremer os músculos das nádegas.

Quando você precisa levantar pesos sobre sua cabeça, então você deve tentar espremer seus músculos da bunda. Isso resultaria na obtenção de uma posição, o que pode fornecer ampla proteção à sua coluna. Com isso, pode diminuir as chances de ter lesões nas costas.

96. Espremendo a barra.

Quando você pressiona o banco e quer colocar mais pressão nos músculos do peito, tente espremer a barra. O aperto deve seguir um movimento para dentro para direcionar adequadamente os músculos do peito. Se você quiser direcionar seu tríceps, então você deve estar apertando a barra para fora.

97. Durma pelo menos 8 horas por noite.

Cada vez que você trabalha, você tem que considerar o fato de que você está colocando pressão em seus músculos. Com isso, se você quer desenvolver seus músculos, então você tem que dar tempo suficiente para seu corpo repará-los. Quando você dorme por pelo menos 8 horas todas as noites, não só você estaria fornecendo ao seu corpo a chance de reparar seus músculos, mas também

assegurando que você teria altos níveis de energia no dia seguinte.

98. Coma mais frutas e legumes.

Frutas e vegetais são carregados com nutrientes que podem ajudar seu corpo a ter bons níveis de energia. Além disso, eles também podem garantir que você esteja adequadamente hidratado. Assim, é melhor comer mais deles, para que você possa atingir seus objetivos trabalhando em breve.

99. Coma mais ovos.

As claras de ovos contêm a proteína rara chamada albumina. Este tipo de proteína pode ser facilmente absorvido pelo seu corpo. Assim, acelera a recuperação muscular, além de ajudar seu corpo a construir músculos mais rapidamente. Afora isso, a gema do ovo também contém ácidos graxos essenciais, que podem ajudar a aumentar seus níveis de energia.

100. Exercite um braço de cada vez.

Existem certas formas de exercício que podem ser feitas com apenas um braço ou com os dois braços. Se você quiser resultados mais rápidos, é melhor fazê-lo com

apenas um braço a cada vez. Isso porque, isolar um braço ao se exercitar pode obter conjuntos de maior qualidade do que se você usar os dois braços juntos. Por causa disso, seus músculos se desenvolveriam mais rapidamente.