



Blog GMM: ganharmassamuscular.net

100 Dicas para aprimorar seu empenho na Musculação

100 Dicas de Musculação



Introdução



Dicas para a leitura deste eBook

Olá! Este eBook é um PDF interativo. Isso quer dizer que aqui, além do texto, você também vai encontrar links, botões e um índice clicável.

O botão no **canto esquerdo superior** de todas as páginas servem para compartilhar o eBook em suas redes sociais. Se você gostar do conteúdo, fique à vontade para compartilhar o material com seus amigos. :)

Na **parte inferior**, temos um botão que leva você, automaticamente, de volta ao Índice. No Índice você pode clicar em cada capítulo e ir diretamente para a parte do livro que quer ler.

Caso seu leitor de PDFs tenha uma área de "*Table of Contents*", lá é mais um lugar por onde você pode navegar pelo conteúdo desse livro.

Como última dica, saiba que quando o texto [estiver assim](#), quer dizer que ele é um link para uma página externa que vai ajudar você a aprofundar o conteúdo. Sinta-se à vontade para clicá-lo!

Esperamos que essas funções te ajudem na leitura do texto.

Boa leitura!



Índice



Introdução	2
Estilo de Vida	7
Passos para boa forma	8
Ache o seu ritmo	10
Aquecimento	12
Treinos de cardio	13
Treino de força	15
Treinos localizados	18



Termo de Responsabilidade



Foi tomado cuidado razoável para garantir que as informações apresentadas neste livro sejam corretas. No entanto, o leitor deve entender que as informações providas não constituem conselho jurídico, médico ou profissional de nenhum tipo. Sem Responsabilidade: este produto é fornecido “como está” e sem garantias. Todas as garantias, expressas ou implícitas, estão por meio deste rejeitadas. O uso deste produto constitui a aceitação da política de “Sem Responsabilidade”. Se você não concorda com esta política, você não tem permissão para fazer uso ou distribuir este produto. Nem o autor, o editor ou o distribuidor deste material deve ser responsável por qualquer perda ou dano que seja (incluindo, sem limitação, perda ou dano consequente) que possa surgir diretamente ou indiretamente ao longo do uso deste produto. Use por sua conta e risco.



Produtos Relacionados

Bonecas de Ferro – Musculação Feminina

Musculação & Ginástica

Musculação para Idiotas

Construa Músculo

Musculação Revelada





► Estilo de vida

1. Entrar em boa forma exige compromisso. É um estilo de vida totalmente diferente e isso implica deixar os antigos hábitos e adotar novos. Você não pode ir na academia apenas com meio coração se você quer realmente mudar. É uma prova de força, autodisciplina e força de vontade. Comece apenas quando tiver certeza de que pode ter tempo, esforço e energia.
2. Sua decisão de começar o treinamento muscular deve vir de um desejo sincero por um corpo mais saudável e mais desenvolvido. Não entre nisso só porque é a sua resolução de Ano Novo. Pessoas que decidem mudar algo nelas quando o calendário virar em 1º de Janeiro são as mais propensas a se dispersarem desta disciplina.





► Passos para a boa forma

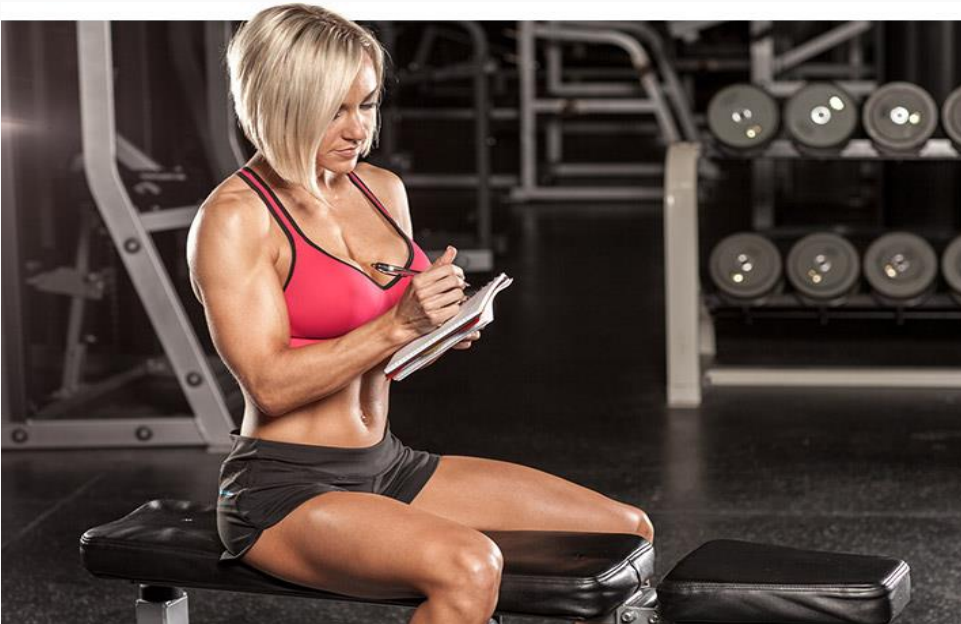
3. Faça uma avaliação do seu corpo. Decida que tipo de atenção vai para cada parte. Algumas pessoas têm braços mais flácidos enquanto outras tem a maior parte da gordura concentrada no abdômen. Desta forma, é fácil para você criar um programa que atende suas áreas problemáticas.

4. Defina suas metas e crie um plano de acordo. Quanta gordura corporal você quer perder? Quanta massa muscular você pretende ganhar? Você está atrás de ganhar força? Você está em busca de desenvolver velocidade e resistência? E quanto ao alcance? Dê a si mesmo um prazo de quando essas metas devem ser atingidas.

5. Gerencie suas expectativas. Um mês é um bom começo na perda de peso, mas não é o suficiente para te deixar trincado. Faça uma visualização realista do progresso que você consegue atingir em um determinado período. Não se condene à decepção. A maioria dos iniciantes ficam desencorajados por causa das metas irrealistas que eles estabelecem para si mesmos.

6. Avalie seu estilo de vida. Quantas horas por semana você pretende dedicar para malhar? Quanta energia você ainda tem depois do trabalho/escola? É melhor ir antes das suas obrigações diárias ou depois? De quais hábitos você precisa se livrar? Álcool? O buffet de fim de semana? Festas?

7. Crie um diário. Documente seu progresso desde o primeiro dia. Escreva seu peso atual. Meça sua gordura corporal usando uma pinça de medir gordura. Tire fotos do seu corpo, especialmente das áreas problemáticas. Compare medidas enquanto você acompanha seus esforços na musculação. Isso deve servir de motivação para atingir suas metas.





► Ache o seu ritmo

8. O perfil hormonal desempenha um importante papel no ganho de massa muscular. A testosterona é responsável por desenvolver os músculos enquanto o estrogênio é responsável pelas curvas femininas. Por isso, homens ganham massa muscular mais rápido que as mulheres. Isso não deveria ser um problema para as mulheres, já que elas estão mais preocupadas em tonificar e definir do que em ganhar massa.

9. A capacidade de ganhar varia de pessoa para pessoa, então o progresso não pode ser monitorado comparando-o com o do seu colega de treino, mesmo que ambos tenham começado ao mesmo tempo. Você pode verificar seu desenvolvimento apenas anotando suas medidas atuais e comparando-as com suas medidas anteriores.

10. Não se desencoraje se você não ver uma mudança no seu peso durante seu treino de força. Enquanto você perde peso queimando gorduras, você também mantém ou até ganha quilos à medida que você ganha massa muscular. Avalie seu progresso ao acompanhar seus ganhos de força e medindo sua gordura corporal contra seu peso muscular.



11. Saiba a diferença entre montar uma academia em casa e se tornar membro de uma academia. Muita gente acha mais fácil permanecer fiel à rotina no ambiente de uma academia. Uma configuração em casa é conveniente, mas representa tentação de relaxar. A presença de outros fisiculturistas é uma força motivadora.

12. Se você pretende ter um parceiro de musculação, escolha alguém que tenha hábitos de exercício rigorosos e que não vai faltar com você. Malhar é uma atividade que você pode aproveitar com alguém, especialmente porque assim você tem alguém que pode ver seu progresso. No entanto, certifique-se de que você não fica preguiçoso quando seu amigo abandona a rotina.

13. Prepare-se física, mental e psicologicamente para a tarefa à mão. Condicione sua mente que você é capaz de atingir um físico melhor. Lembre-se de suas razões para querer um corpo melhor - seja por força, confiança ou por atratividade física. Uma boa rotina de aquecimento permite que seu cérebro condicione seu corpo aos rigores do treinamento à frente.

14. Seja criativo no seu programa de treinamento de força. Quanto mais divertido você fizer seu treino, maior a chance de você ficar no programa a longo prazo. Além das dicas do seu treinador, maximize a riqueza de informações disponíveis na internet. Procure dicas, assista vídeos e troque ideias em fóruns on-line.



► Aquecimento

15. O aquecimento não é uma opção, mas uma parte crucial de toda sessão de treino. Ele permite que seu corpo se ajuste do modo de descanso ao exercício. Aumenta a temperatura do corpo, que regula o fluxo de sangue para os músculos que serão trabalhados. Reduz a ocorrência de lesões quando realizado corretamente.

16. O aquecimento tem três níveis. Sempre comece sua sessão de treino com um aquecimento geral do corpo de cinco a dez minutos. Exercício leve como a esteira condiciona seu coração e seu corpo pelo que está por vir. Aquecimento específico para o corpo condiciona a flexibilidade dos músculos por exercitá-los em baixa intensidade antes de dar carga total. Aquecimento específico do exercício introduz a técnica do exercício exato ao seu músculo e reduz a resistência.

17. Alongue depois de aquecer. Os benefícios do alongamento não podem ser menosprezados. Ele aumenta a flexibilidade e melhora a agilidade. Isso permite a facilidade de transição de uma posição para a outra. O alongamento incentiva o crescimento muscular ao estender a capacidade do corpo de segurar uma posição de exercício após a outra. Distribua 15 segundos de alongamento antes de executar séries.

► Treinos de cardio

18. Não importa o que os mitos dizem, você não nunca irá transformar gordura em músculo. Você não pode malhar gordura. Não é flexível nem controla qualquer movimento. Tudo o que ela faz é amortecer seu músculo e impedi-lo de se desenvolver. Você tem que perder a gordura primeiro, para dar lugar à construção do músculo.

19. Queime gordura através de exercícios cardiovasculares. A queima de gordura acontece quando sua frequência cardíaca atinge o nível correto. O cálculo da frequência cardíaca pode ser feito através da fórmula de Karvonen. A marcação da frequência cardíaca depende da idade da pessoa, frequência cardíaca em repouso e baixa frequência cardíaca. A maioria das academias usa calculadora de frequência cardíaca para este fim.





20. Determine a qual abordagem de treino cardiovascular você se adequa melhor. Treinamento cardiovascular de baixa intensidade, também conhecido como devagar e sempre, requer 45 minutos a 1 hora de treinamento de baixa intensidade. Isso queima calorias, mas não carboidratos. O cardio de alta intensidade requer 20 a 30 minutos de treino de alta intensidade. Isso dispara o metabolismo e queima gorduras e carboidratos.

21. Escolha entre a variedade de exercícios cardiovasculares. Melhor ainda, combine uma forma com a outra para que você não se entediar com sua rotina. O treino cardio de baixa intensidade inclui aeróbica, caminhadas, ciclismo, natação e escalada. A queima de calorias varia de 180 a 400 em 30 minutos. Essas atividades também exercitam diferentes partes do corpo.

22. O treinamento de intervalo de alta intensidade queima muitas calorias em um curto período de tempo. Também melhora a resistência geral do corpo. Entre as rotinas HIIT favoritas estão pular corda, pedalar e correr. Preste atenção em como seu corpo se adapta à mudança de ritmo para que você conheça a intensidade máxima que pode ir.

23. Exercício corporal total é uma combinação de exercícios cardiovasculares e treinamento de força. Os exercícios cardiovasculares queimam gordura enquanto o treinamento de força desenvolve os músculos. O erro de algumas pessoas é se concentrar em apenas uma forma de treinamento. O cardio puro leva à perda de músculo, enquanto o treinamento de força puro aumenta a massa sem diminuir a gordura.



► Treino de força

24. O treinamento de força, mais comumente conhecido como halterofilismo, melhora o tônus muscular condicionando o sistema osteomuscular através da resistência aos pesos. Os iniciantes devem começar com menos resistência, indo com o tempo até pesos pesados. A dor muscular é um resultado normal do levantamento de peso; a ausência de contração significa falta de resistência, o que requer pesos mais pesados.

25. As mulheres têm medo de mergulhar no treinamento de força, pensando que isso vai fazer com que elas aumentem massa e percam sua feminilidade. Os especialistas aconselham que não há necessidade de se preocupar, já que o corpo feminino não é biologicamente projetado para aumentar o volume. É preciso mais do que apenas halterofilismo para obter um corpo como o de Lisa Bavington.

26. Não malhe seu corpo inteiro em um dia. Isso é aceitável no seu primeiro dia como uma introdução, mas à medida que você progride, você deve dividir seus músculos em três ou quatro grupos. Exercício de corpo inteiro é efetivo somente nos primeiros dias, mas quando você segue em frente, os efeitos diminuirão à medida que o corpo se acostuma com os exercícios submetidos.

27. Separe um dia de treino para um determinado grupo muscular. Tome esta programação, por exemplo: Dia 1 - peito, ombros e tríceps; Dia 2 - quadris, panturrilhas e abdominais; Dia 3 - costas, bíceps e antebraços. Isso permite que você dê atenção suficiente a cada parte do corpo para estimulação máxima.



28. Não abuse do seu corpo submetendo-o a mais pesos do que pode lidar. Você deve sentir seu músculo resistir o peso, mas não tanto que você não consiga executar sua rotina corretamente. Você deve poder levantar os pesos do jeito certo do início ao fim.

29. Como iniciante, é fácil ignorar os sinais de excesso de treinamento devido a ansiedade. O excesso de treinamento deve ser evitado a todo custo, pois afeta negativamente os níveis de testosterona e leva desde a uma menor imunidade à doença. Sinais para ter cuidado: apetite fraco, pressão arterial elevada, perda de peso drástica, irritabilidade e frequência cardíaca alta, mesmo em repouso.

30. No início do seu programa de treinamento de força, atribua apenas 2-4 dias por semana para o treinamento muscular. Limite sua sessão de uma hora a 1 hora e meia, apenas o suficiente para introduzir o levantamento de peso no seu sistema. Qualquer coisa em excesso não resulta em aumento significativo de músculo, mas na fadiga muscular.

31. Seu treinador pode conhecer o melhor em construção muscular, mas quando se trata de seu corpo, só você deve decidir. As pessoas às vezes ficam envergonhadas de informar seu treinador que eles podem levantar apenas mais leve do que o que seu treinador sugere. Acompanhar seus limites não faz de você um covarde; significa que você é sábio o suficiente para ouvir a capacidade do seu corpo.

32. Respeite a capacidade do seu corpo de se recuperar. Não se force a malhar enquanto seus músculos ainda estão doloridos. Fazer isso não resulta em um melhor físico, apenas lesões. Por mais que você queira manter suas rotinas do Dia 1, 2 e 3, a programação é apenas secundária à recuperação.

33. Descanse os seus músculos e deixe-os se recuperar. O crescimento muscular ideal ocorre quando é dado tempo suficiente para reconstruir as fibras que foram rompidas durante o exercício. Se você não curar seu corpo, você simplesmente continuaria derrubando seus tecidos, o que é o oposto do seu objetivo - ganho de músculo.





► Treinos localizados

34. Em todos os exercícios que você executa, certifique-se de que você observe a postura adequada. Isso diminui a possibilidade de uma lesão enquanto amplifica os resultados. Existe uma tendência para trapacear quando o treinamento fica difícil, deslizando ou deslocando a posição de uma perna para obter assistência. Isto deve ser evitado, uma vez que a postura imprópria provoca danos graves, como a quebra da coluna vertebral.

35. Supino reto malha principalmente os músculos peitorais superiores – peito, deltoide anterior e tríceps. Como fazer: deite no banco com ambos os dois pés no chão e com suas costas firmemente apoiadas. Desencaixe a barra, levante-a sobre o seu peito até que seus cotovelos travem, então traga-a para perto do seu peito. Suas mãos devem estar afastadas de 60 a 90 centímetros de distância.

36. Não deixe a barra saltar sobre seu peito quando você fizer o supino. Isso diminui a resistência e machuca os músculos do peito. Use sua força para controlar o movimento para baixo. Coloque ritmo no seu exercício. Conte até dois enquanto você desce a barra e um quando você levantar.

37. Supino inclinado isola os músculos peitorais superiores enquanto também trabalha os deltoides anteriores e os tríceps. O ângulo de inclinação deve ser na faixa de 15 a 30 graus. Maior inclinação diminui a resistência enquanto uma inclinação menor tira o foco dos músculos peitorais. Ao começar, tente variar seu ângulo para determinar seu nível de conforto.



38. Como fazer o supino inclinado: deite no banco com ambos pés no chão, sua parte inferior das costas seguramente colocada no canto angulado e suas costas descansando confortavelmente no banco. Levante a barra de 15 a 20 centímetros em seus ombros e baixe-o lentamente até o peito.

39. Supino declinado isola os músculos peitorais inferiores enquanto também trabalha o os músculos peitorais externos. O ângulo de declinação deve ser entre a faixa de 20 a 25 graus. Ângulos maiores ou menores tiram o foco do peitoral inferior. Supino declinado pode ser alternado com supino reto quando você atingir planaltos no seu treino.

40. Como fazer supino declinado: coloque seus pés debaixo do suporte do banco para segurança e resistência. Ao alcance dos seus braços, levante a barra na direção das suas omoplatas. Conte até dois enquanto você traz lentamente a barra para o seu peito. Conte até um enquanto você o levanta de volta para começar a posição.

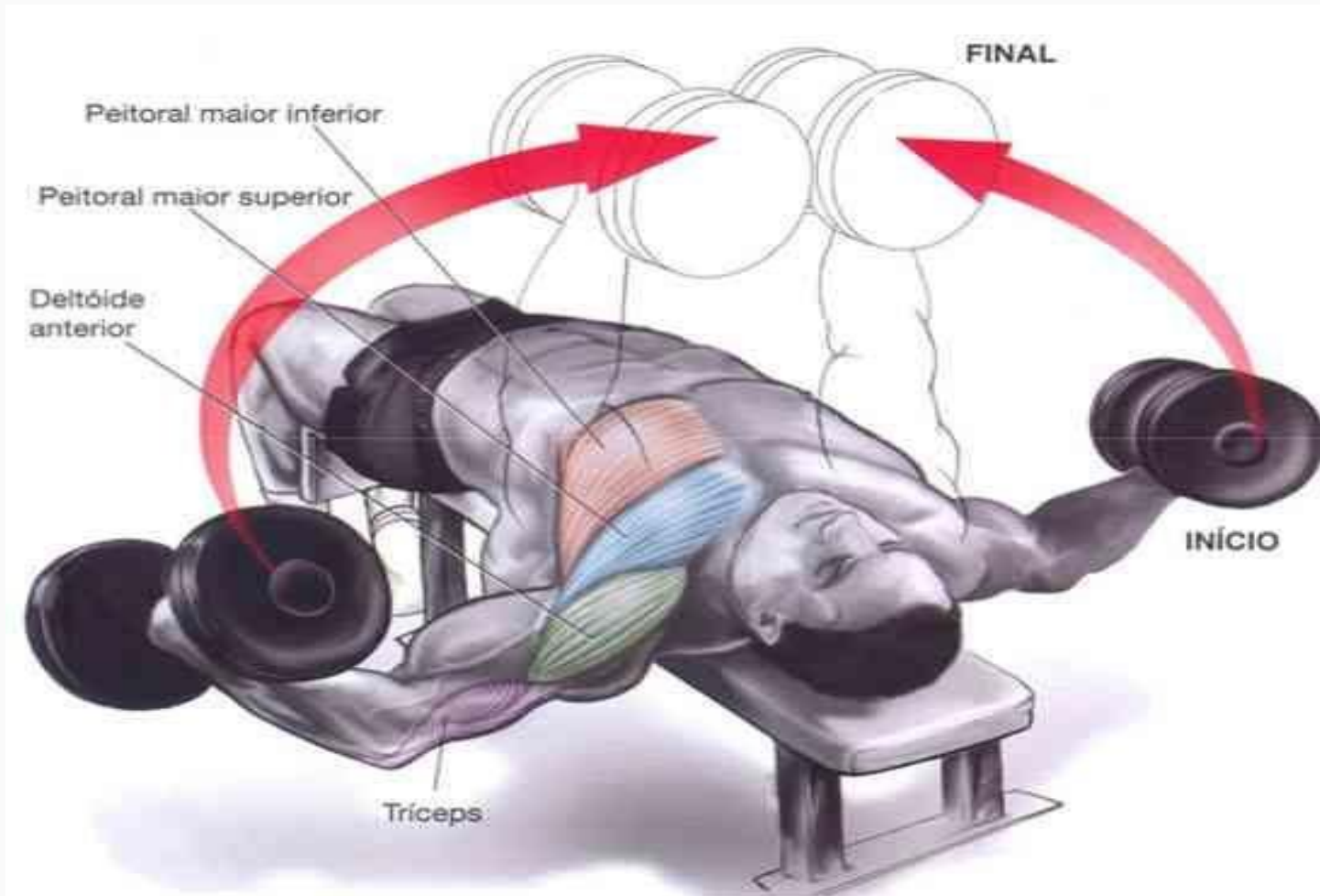
41. Se você está entre os fisiculturistas que desejam alcançar o peito trincado, o cruzamento de cabos (crossover) é um treino recomendado. O crossover adiciona definição ao músculo peitoral, especialmente nas áreas externas. Este exercício é recomendado para a recuperação muscular, enquanto faz uma pausa no levantamento de peso pesado.



42. Como fazer o cruzamento do cabo: com cada mão, segure os pegadores presos às polias altas e fique entre a máquina com os pés afastados na reta dos ombros. Conte até dois enquanto você traz suas mãos lentamente para baixo e na direção uma da outra, e até um enquanto você volta para a posição inicial. A postura adequada exige que você se incline um pouco para a frente da cintura. Mantenha essa posição durante a série.

43. Para melhorar a flexibilidade e a recuperação, você deve realizar um exercício que alonga os músculos do peito. O crucifixo é um treino recomendado para moldar os músculos peitorais do tórax. Esta não é exatamente uma rotina de construção de massa, mas é um ótimo suplemento à definição muscular com o estresse que coloca no corpo.

44. Como fazer o crucifixo: segure um par de halteres de igual peso, deite de costas no banco, dobre ligeiramente os cotovelos e estique seus braços para o lado. Segure os halteres com as palmas das mãos voltadas para cima. Inspire enquanto você puxa seus braços em direção um ao outro; expire enquanto volta para a posição inicial.





45. Seus braços são trabalhados enquanto você executa exercícios de peito e costas. Algumas pessoas já estão satisfeitas com esse tipo de ganho. No entanto, se você quer braços mais desenvolvidos, tenha em mente que os músculos do braço são mais do que apenas bíceps e tríceps. Você deve tentar treinar os músculos do pulso até as pontas do braço.

46. O exercício do braço não é exatamente popular por seus benefícios de queima de gordura. No entanto, é um programa procurado porque os braços estão entre as partes visíveis do corpo de uma pessoa. Os braços bem definidos são atraentes em qualquer gênero, pois dá a impressão de força e confiança. Para os braços que são muito flácidos, é melhor perder a flacidez primeiro através de exercícios cardiovasculares.

47. Se você pretende tonificar seus braços, malhe os músculos do braço em diferentes ângulos. Ao aproveitar ao máximo a força dos seus braços, você maximiza seu potencial de ganho de massa. Lembre-se de observar técnicas corretas de postura e respiração. Qualquer coisa menos, especialmente as tentativas de auxiliar os esforços de levantamento de peso, diminui a resistência muscular.

48. Rosca direta é um ótimo exercício para os bíceps, pois trabalha todo o bíceps e também o antebraço. Fisiculturistas preferem esse exercício, pois ele constrói o tamanho geral do bíceps. Para fazer: com as palmas voltadas para cima e as mãos separadas na largura dos seus ombros, aperte a barra e leve-a lentamente ao seu peito.



49. Ao fazer a rosca direta, inspire enquanto puxa a barra para o peito e expire enquanto volta para a posição inicial. Não dobre as costas ou você irá danificar a coluna vertebral. Nem se incline para a frente, já que corta o alcance do movimento. Não apresse a série, a velocidade é inútil e não se traduz em progresso mais rápido.

50. Rosca alternada no banco é uma variação da rosca direta, só que os halteres são usados no lugar da barra. Esta posição permite uma maior contração do bíceps devido à ausência do impulso na posição de pé. Você tem a opção de fazer ambos os braços ao mesmo tempo ou alternando sua esquerda e direita.

51. Como fazer a rosca alternada no banco: sente-se firmemente na borda de um banco, com as palmas das mãos voltadas para cima, mantenha o haltere ao comprimento do braço e lentamente o leve até o ombro. Você deve ser capaz de sentir seu bíceps se contrair, indicando resistência. Abaixar lentamente o haltere até a posição inicial.

52. Bíceps Scott foca na área inferior do bíceps, o que contribui para o pico do bíceps. Para fazer: sente-se no banco, coloque seu peito contra o suporte e coloque seus braços na prateleira do preacher na sua frente. Com as palmas das mãos voltadas para cima, lentamente traga a barra para os ombros e volte lentamente para a posição inicial.



53. Rosca concentrada é o mais eficaz na construção de picos de bíceps, dando aos braços uma aparência mais atraente. Para fazer: dobre seu tronco enquanto está de pé, segure um haltere com uma mão enquanto descansa o braço livre em seu joelho. Torça seu pulso enquanto você traz lentamente o haltere ao seu braço e depois retorne lentamente para a posição inicial.

54. Seu tríceps é responsável pelo movimento de seus braços estendendo seu cotovelo. O desenvolvimento de seu tríceps contribui para melhor aparência e melhora a força total do braço. É importante exercitar tanto o bíceps como o tríceps para evitar lesões causadas pelo desequilíbrio muscular.

55. Os exercícios para o tríceps geralmente são movimentos empurrando que envolvem o alongamento do cotovelo. Os exercícios do tríceps devem ser limitados a uma ou duas vezes por semana para descansar completamente os músculos. Isso não significa um atraso no desenvolvimento, pois o tríceps é usado na maioria dos exercícios de peito e de costas.

56. A rosca testa é a maneira mais eficaz de construir massa e força do tríceps. Também conhecido como o triturador de crânio, ele isola completamente o tríceps e permite o carregamento de pesos pesados. Pesos pesados equivalem ao crescimento muscular. Tente não ter seu crânio esmagado observando a técnica adequada ao fazer a extensão do tríceps.

57. Como fazer a rosca testa: deite-se no banco com os pés plantados no chão, segure a barra com as palmas das mãos voltadas para baixo e leve-a um pouco para trás da cabeça. Lentamente, leve o peso próximo à sua testa, mantendo os cotovelos para dentro. Levante lentamente a barra de volta para a posição inicial.





58. Flexão de tríceps aumenta a massa e a força do seu tríceps enquanto desenvolve o peito ao mesmo tempo. Para fazer: pise no batente do aparelho e segure na barra. Incline-se ligeiramente para a frente, coloque o seu peso em seus braços e levante as pernas do batente. Abaixar gradualmente o seu corpo até que seu abdômen inferior fique nivelado com suas mãos. Empurre seu corpo de volta enquanto retorna à posição inicial.

59. A extensão de tríceps no cabo desenvolve o músculo tríceps com a ajuda de uma máquina de cabo. Para fazer: incline ligeiramente a parte superior do corpo para frente, aperte a barra com a palma da mão voltada para baixo e endireite seus braços completamente enquanto puxa o peso todo para baixo. Volte lentamente para a posição inicial.

60. A maioria dos homens tende a dar menos prioridade ao desenvolvimento da parte inferior do corpo, pois fica vestida. No entanto, é importante equilibrar os ganhos do corpo inferior com os ganhos do seu corpo superior. Um corpo bem proporcionado é o tipo correto de físico, não só por sua atratividade, mas porque equilibra a força geral do corpo.

61. As mulheres chamam a atenção para si mesmas quando têm um corpo inferior bem formado. Secundário a um decote definido, bumbum e pernas tonificadas aumenta um bocado o fator sensualidade. Pernas sexy ficam fabulosas em calças, shorts e saias. Desenvolver a parte inferior do corpo também aumenta a estabilidade, força e resistência necessária para realizar atividades diárias.



62. As pessoas, especialmente as mulheres, hesitam em moldar a parte inferior do corpo, com medo de torná-las gordas. Pelo contrário, é o quanto você come e quanto você malha, o que determina a gordura que você ganha. Exercitar sua parte inferior do corpo ajuda a se livrar da gordura e esculpe o músculo.

63. Ao trabalhar a sua metade inferior, é importante que você exercite todas as partes do grupo muscular: os quadríceps, os isquiotibiais e os glúteos. O excesso de trabalho de um músculo, ao mesmo tempo que investe pouca atenção aos outros, pode levar a lesões. Também contribui muito para a dificuldade de movimento e estabilidade.

64. O avanço com halteres tonifica o quadríceps ou a frente das coxas. Com um haltere em cada mão, fique de pé, posicione os pés nivelados com os ombros e dobre ligeiramente os joelhos. Coloque um pé para a frente, lentamente desça seu corpo inteiro por 4 contagens. Observe que ambos os joelhos estão dobrados quando o corpo é abaixado. A coxa dianteira fica paralela ao solo, mas não se estende aos dedos dos pés. Volte para a posição de pé com cuidado. Termine 12 repetições antes de alternar as pernas.

65. O agachamento com halteres trabalha toda a parte inferior do corpo: glúteos (nádegas), isquiotibiais (costas das coxas) e quadríceps (frente das coxas). Segure um haltere em cada mão, fique de pé, com os pés nivelados com os ombros e os joelhos ligeiramente dobrados. Conte até quatro enquanto abaixa lentamente seu corpo. Não deixe seus joelhos se estenderem além dos dedos dos pés, pois isso o torna propenso a ferimentos. Pressione os calcanhares enquanto retorna lentamente à pose inicial.



66. A ponte desenvolve os glúteos, costas e frente das coxas. Deite de costas, os pés firmes no chão, nivelados com a largura do quadril e dobre ligeiramente os joelhos. Pressione as palmas das mãos no chão enquanto levanta lentamente as nádegas do chão. Segure esta posição por 4 contagens e retorne lentamente à posição inicial.

67. A abdução deitada modela a parte interna da coxa, isso é responsável na remoção desse esmagamento temeroso das pernas ao caminhar. Deite de lado, com a cabeça apoiada em seus braços para apoio. Levante lentamente a sua perna superior até um ângulo de 45 graus, flexionando o pé. Faça 12 repetições antes de alternar as pernas.

68. Ao levantar pesos, certifique-se de ter alguém para ajudá-lo em todos os momentos. Mesmo com a força desenvolvida, você ainda precisará de ajuda para levantar a barra pesada, tanto ao levantar do suporte quanto para colocar de volta, para que você não estique seus músculos. Seu observador também deve analisar sua postura.

69. Há momentos em que é fisicamente impossível para você fazer musculação. Você pode tirar férias, não ter tempo suficiente para ir à academia ou estar fisicamente restringido de levantar pesos. Faça um esforço para inserir alguns exercícios ao dia-a-dia para evitar que seus músculos diminuam.

70. Os exercícios de peso corporal podem assumir o lugar do levantamento de peso. O progresso não é tão rápido, mas os resultados são garantidos. Flexões moldam os braços, os ombros e o peito. Trave seus braços enquanto levanta lentamente seu corpo do chão. Deixe o nariz quase tocar o chão quando você empurra o corpo para baixo.

71. Agachamentos dão definição para os músculos das suas pernas. Com seus pés firmemente plantados no chão, fique de pé com seus joelhos levemente dobrados. Coloque suas mãos atrás da cabeça, olhe para frente e aperte suas nádegas enquanto você lentamente empurra os joelhos para frente. Não deixe seus calcanhares saírem do chão, pois isso diminui a resistência.





72. Flexões de tríceps exercitam seu peito, braços, ombros e costas. Coloque uma cadeira apoiada contra a parede. Apoie cada mão em uma ponta da cadeira, coloque suas pernas para frente, dobrando um pouco elas. Lentamente abaixe seu corpo, sem tocar o chão, usando suas mãos como apoio. Certifique-se que sua cadeira é forte o suficiente para evitar se machucar.

73. Dançar proporciona exercício para o corpo todo. Ao mesmo tempo que queima grande quantidade de gordura, modela os músculos. O fato de incluir música e movimentos variados torna a dança um exercício divertido. Além dos benefícios do exercício, aumenta o ritmo e equilíbrio do corpo. Sem mencionar a camaradagem que se cria entre os participantes.

74. Boxe é um exercício altamente recomendado se você não curte muito levantamento de peso. Queima muita caloria, aumenta força, alcance e resistência; e exercita o corpo todo, criando assim músculos. Além dos benefícios físicos, você ganha autoconfiança e adquire habilidades de autodefesa. O boxe também funciona como terapia contra o estresse.

75. Você deve ter em mente que ao se exercitar sem peso você precisa sujeitar seu corpo a mais resistência. Para maximizar os benefícios, você deve aumentar a intensidade, séries e repetições para compensar a ausência de pesos. Você também deve descansar entre as séries.



76. Até na ausência de exercícios, sempre procure esticar o aquecimento e alongamento antes das suas séries. Aquecer e alongar não são apenas para preparar seu corpo para o levantamento de peso. Eles são fundamentais para condicionar seus músculos para a resistência que eles irão enfrentar.

77. Se sua meta é construir músculos, com certeza você também está querendo esculpir seu abdômen. Abdômens retos são os traços físicos mais procurados, tanto por homens como mulheres. Você exercitar seu tronco, pois mais do que dar um aspecto esguio, isso também fortalece seu coração.

78. O que muitas pessoas não sabem é que algo tão simples como manter a postura correta acrescenta definição ao abdômen. Quando você anda desleixado, você junta sua barriga toda embaixo. Ela se acostuma com esta posição e fica assim. Corrija sua postura endireitando suas costas, empurrando o umbigo para trás em direção à coluna e colocando seu peso no calcanhares.

79. Para alcançar e manter a barriga lisa invista em um contador de passos. Estudos científicos revelam que 10.000 passos por dia beneficiam a perda de peso e ajudam a ficar em forma. Com o tempo, queima a gordura mais profunda acumulada na barriga e esculpe os músculos abdominais. Uma pessoa normal dá em média 40.000 passos por dia.

80. Se você deseja um abdômen reto o mais rápido possível, esforce-se para fazer seus exercícios cardiovasculares logo pela manhã, antes de tomar café. Você não necessariamente estará com fome já que o corpo acabou de sair do descanso. Fazer exercícios de cardio com o estômago vazio, se consumir carboidratos, força seu corpo a queimar a gordura armazenada.

81. As pessoas são levadas a acreditar que elas podem esculpir suas barrigas fazendo mil abdominais por dia. Abdominais ajudam muito, mas não são o único exercício que você precisa. Especialmente se você tem uma camada grossa de gordura abdominal. Para que os músculos do abdômen se desenvolvam, eles devem abrir caminho pelas camadas de gordura. A melhor forma de queimar gordura é através de exercícios cardiovasculares.





82. Para obter o benefício máximo dos abdominais, eles devem ser executados de forma devagar e contínua. Você deve ser capaz de sentir a contração dos músculos abdominais. Não pense que quanto mais rápido você fizer, os resultados serão imediatos. Fazer abdominais com pressa só vão te deixar exausto, e sem ganho para contar.

83. Se você quer alcançar um abdômen reto, você tem que queimar mais gordura do que consome. Desta forma, seu corpo é forçado a queimar a gordura armazenada profundamente nos piores lugares como a barriga, quadris e nádegas. Crie um déficit de calorias malhando o dobro do que você come para uma barriga bonita.

84. Um abdominal totalmente esculpido só pode ser alcançado malhando seu tronco em todos os ângulos. Poucas séries e repetições de exercícios em ângulos variados valem mais do que cem abdominais que te permitem apenas um número limitado de posições. Se mantenha em uma frequência com que se sinta confortável, já que o conforto é um fator importante na habilidade das pessoas se manterem leais à rotina de treinamento.

85. Você pode fazer exercícios abdominais sem sair da cama, mas é melhor que você adquira um colchonete de ginástica para condicionamento mental. Exercícios abdominais não exigem equipamentos sofisticados, então você pode fazê-los no conforto da sua casa. No entanto, certifique-se de que você tem motivação suficiente para manter o empenho durante a série.

86. O trabalho com os pés, conhecido como footwork, tonifica seu abdômen e a região interna da coxa. Deite de costas, dobre seus joelhos mantendo a reta dos ombros e traga-os em direção ao peito. Seus calcanhares devem estar juntos e seus dedos apontando para frente e levemente separados. Com as mãos atrás da cabeça, empurre o umbigo para o chão. Levante sua cabeça e estique as pernas para fora, chegando a um ângulo de 45 graus. Inspire enquanto faz o movimento e expire enquanto volta para a posição inicial. Veja exemplo nas imagens abaixo.

87. A ponte tonifica seu abdômen, braços e nádegas. Deite de costas com os pés plantados no chão e afastados, nivelados com o quadril, e joelhos dobrados. Inspire enquanto você levanta seus quadris do chão. Conte até cinco segurando a posição enquanto aperta as nádegas e o abdômen; a parte de trás dos seus braços pressionadas no chão. Expire enquanto você retorna lentamente para a posição inicial.



88. O abdominal de uma perna tonifica a barriga, os quadris e as nádegas. Deite de costas, leve os joelhos até o peito e levante a cabeça do chão. Inspire enquanto você estica sua perna esquerda e pegue no calcanhar com as duas mãos. Ao mesmo tempo, estique e abaixe a perna direita o máximo que você conseguir sem tocar o chão. Segure a posição por duas contagens, expire e rapidamente troque de perna.

89. O abdominal com leve rolamento, o roll up, trabalha diretamente o abdômen. Sente no chão, dobre seus joelhos e puxe-os para o peito. Segure suas canelas e levante seus pés do chão alguns centímetros. Se equilibre na parte inferior das costas com seu queixo encostando no peito. Inspire enquanto você se inclina para trás e role até ficar com as omoplatas no chão. Expire ao retornar rapidamente para a posição inicial.





90. A ponte abdominal tonifica seu abdômen inferior, parte interna e de trás das coxas, panturrilhas, ombros e braços. Fique de quatro, imitando a posição de flexão. Inspire enquanto você se move para frente, ficando na ponta dos dedos do pé, e expire ao trazer o peso de volta enquanto pressiona seus calcanhares em direção ao chão. Contraia suas nádegas, abdômen e parte de dentro das coxas durante a série.

91. A serra tonifica o abdômen, braços e ombros. Sente-se reto com suas pernas estendidas, um pouco mais afastadas do que a largura do quadril, e os pés flexionados. Levante seus braços na lateral do corpo nivelados com os ombros. Contraia seu abdômen, inspire e torça sua cintura enquanto alcança a parte de fora do seu pé direito com sua mão esquerda. Mantenha sua mão direita levantada. Retorne devagar para a posição inicial e repita o movimento no lado oposto.

92. O abdominal oblíquo cruzado tonifica o abdome e a parte inferior das costas. Coloque uma cadeira no chão. Deite de costas e apoie os calcanhares na borda da cadeira. Dobre os joelhos em um ângulo de 90 graus e estenda os braços sobre a cabeça, aperte as mãos e coloque os cotovelos dentro. Use o seu abdômen para levantar o tronco lentamente do chão. Segure a posição por 2 contagens antes de retornar à posição inicial.

93. O abdominal oblíquo com halteres firma seu abdômen e a parte inferior das costas. Deite de costas, dobre os joelhos e mantenha os dois pés no chão. Estenda os braços e segure um haltere de 2 quilos com as duas mãos. Use seu abdômen para enrolar o tronco superior do chão e gire o ombro direito para o quadril esquerdo. Segure a posição por 2 contagens antes de retornar à posição inicial. Alterne os movimentos.



94. Os abdominais são os exercícios mais populares para o abdômen. Se você sabe fazer abdominais corretamente, você conquistará uma barriga lisa com o tempo. Básico: deite de costas, dobre seus joelhos e mantenha os dois pés plantados no chão. Coloque as mãos atrás da cabeça. Empurre sua barriga para baixo, contraia seu abdômen e lentamente levante seus ombros do chão.

95. Lembretes ao fazer abdominais: Nunca reduza a resistência levantando a parte inferior do chão. Isso tira o foco do abdômen, fazendo seus esforços não valerem. Coloque seu pescoço em posição neutra para evitar lesões. Não enfie o queixo no peito nem deixe muito longe dele. É melhor olhar para o teto enquanto você realiza os abdominais. Expire enquanto volta e inspire enquanto você sobe.

96. Quer um lindo abdômen com quase nenhum esforço? Troque sua poltrona ou até mesmo a cadeira do escritório por uma bola de exercícios. Ao sentar na bola, você trabalha seu abdômen, costas e bumbum sem mesmo perceber. Isso tonifica e fortalece seu abdômen e melhora o equilíbrio, postura e coordenação motora ao mesmo tempo.

97. Se você quer a barriga lisa, complemente os exercícios com a disciplina de se manter longe de besteiras que incham a barriga, como batata frita. Salgadinhos de batata frita são cheios de sódio que causa retenção de água. O processo de fabricação tira quase todos os nutrientes das batatas que você se não beneficia mais.

98. Os abdomens de outras pessoas, especialmente aqueles que você constantemente vê nas páginas de revistas, servem de inspiração para se exercitar. No entanto, perceba que seu limite de músculos abdominais é determinado também por fatores genéticos. Há pessoas que estão predispostas a acumular mais gordura nesta área do que o resto. Tenha objetivos realistas para que você não fique decepcionado.

99. Não fique decepcionado se você não ver resultados assim que desejar. A faixa de progresso varia de pessoa para pessoa. Não tente trocar progresso lento e constante por truques. Um abdômen bem esculpido é um resultado do tempo, trabalho duro e consistência.

100. Metabolismo é um fator contribuinte na habilidade de uma pessoa perder ou ganhar peso. Metabolismo é feito de hormônios complexos e enzimas que transformam a comida em combustível. Ele também tem efeito na eficiência da queima deste combustível. Conforme você envelhece, seu metabolismo fica mais lento. Você pode acelerar seu metabolismo através do exercício físico.

