



www.EmagrecerDeVez.com

Um programa de exercícios para queima de gordura e tonificação muscular, com vídeo!

by rpolesso - domingo, maio 30, 2010

<http://emagrecerdevez.com/um-programa-de-exercicios-de-resistencia-com-video>

Olá,

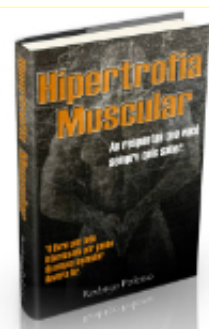
Tudo tranquilo? :)

Este artigo tem 2 propósitos: Fornecer sugestões de exercícios de resistência para as pessoas que estão participando do [Desafio 3 Meses para Emagrecer de Vez](#) e também para aquelas pessoas que querem uma sugestão legal de exercícios que podem fazer em casa, visando queima de gordura eficiente e eficaz e também para qualidade de vida no geral.

Bom, existem infinitas variedades possíveis de exercícios de resistência. Caso você esteja fazendo exercícios na academia, tudo bem, eles servirão como exercícios de resistência. Primeiramente, para deixar claro, chamo de exercícios de resistência o tipo de exercício que exige esforço muscular de **força**, ao contrário de exercícios puramente aeróbicos (como corrida, jogging, bicicleta, etc).

Importante: Estes exercícios sugeridos aqui não visam ganho muscular. Estas sugestões são para tonificação muscular. O principal objetivo deste programa é fazer com que você turbine sua perda de gordura e sinalize para o corpo que seus músculos estão em uso (desta forma ele não os queimará para gerar energia, como dito em outros artigos do site). Quanto mais músculo você manter no corpo, mais calorias seu corpo irá gastar somente para se manter. Como já falamos em outros artigos, saiba que 1kg de músculos precisa de aproximadamente 100kcal por dia somente para se manter!

Os exercícios são igualmente efetivos tanto para homens quanto para mulheres!



Tem interesse em [HIPERTROFIA MUSCULAR](#)? Ou seja, ganho de massa muscular?. Veja meu livro eletrônico que mostra as verdades sobre isso e as técnicas que realmente funcionam, de acordo com o que a ciência diz e a prática prova. Veja mais detalhes [AQUI](#). Você pode começar a lê-lo em 2 minutos! Se você tem interesse em torneir ou construir músculos, te digo, você TEM que ler este

livro. Quem avisa, amigo é! :)

O programa de exercícios

Para deixar tudo **mais fácil** e divertido eu resolvi gravar um vídeo mostrando como executar todos os exercícios na prática. Assim, pretendo sanar as dúvidas antes que elas apareçam! :)

Os exercícios são executados em ritmo rápido, afinal queremos torrar gordura, certo? Saiba todos os "porquês" em [6 motivos para turbinar sua perda de gordura com exercícios](#).

Veja o vídeo para a demonstração de como deve ser feito cada exercício.

Regras

- Você fará um aquecimento simples de 5 a 10 minutos antes de começar. Pode fazer uma corridinha leve, bicicleta, caminhada rápida, etc, como preferir.

- Os exercícios serão executados em duplas! Calma, não é dupla de duas pessoas, mas sim duplas de 2 exercícios. O que isso significa? Simples. Você agrupa exercícios 2 a 2. A sugestão é que você siga a mesma ordem dos exercícios mostrados no vídeo.

Por exemplo: Agachamento e flexão. Você irá fazer os agachamentos e logo em seguida fazer as flexões, SEM DESCANSAR entre eles. Você irá descansar apenas quando você terminar uma dupla de exercícios e for fazer a outra. Ou seja, você descansará 1 minuto a cada 2 exercícios que você fizer.

- Para cada exercício, devem ser feitas de 12 a 15 repetições. Logo, para uma dupla de exercícios, como no exemplo acima, você faria de 12-15 repetições de agachamento e, logo depois, sem descansar, mais 12-15 repetições de flexão. Aí sim você descansa 1 minuto e segue para a próxima dupla de exercícios. Lembrete: Não tem problema caso você não consiga fazer pelo menos 12 repetições. Se seu limite for 8 flexões ou 8 agachamentos, etc, não tem problema, o exercício estará funcionando se você atingir um nível de esforço bom. O mesmo se aplica caso você queira fazer 20 repetições em vez de 15. Cada um com seu limite.

- Cada dupla de exercícios deverá ser feita por 3 vezes. Descanse 1 minuto a cada vez. Não é obrigatório que faça todos os 14 exercícios. Sinta-se a vontade para montar seu programa como achar melhor.

- A sessão de exercícios **não** deve ultrapassar 60 minutos. Após este tempo, a atividade começa a se tornar contra-produtiva devido a uma série de fatores biológicos, entre eles, a produção do hormônio *cortisol* pelo corpo, o qual é conhecido como o hormônio do estresse. Para mais detalhes sobre

isso, veja o artigo: [6 motivos para turbinar sua perda de gordura com exercícios](#).

- Fazer a sessão de exercícios 3 vezes por semana, conforme sugerido no [Desafio 3 Meses para Emagrecer de Vez](#). Fazer em dias alternados, por ex: seg, qua e sex.

Os exercícios

[YouTube Video](#)

Lembrando que você pode optar por fazer todos exercícios ou apenas os que escolher. Lembrando que são exercícios tanto para homens quanto para mulheres. Respeite as regras acima!

Os exercícios são mostrados e sugeridos nesta ordem de duplas:

Agachamento (sinta-se livre para segurar algum peso para dificultar o exercício)
Flexão

Biceps (Pegue qualquer peso que tenha em casa)
Escada (Sinta-se a vontade para segurar um peso para dificultar)

Triceps
Agachamento alternado

Flexão com salto
Agachamento alternado com salto

Combo
Levantamento oposto

Abdominal alternado
Plank (Seguro o máximo de tempo que conseguir (deixe as costas retas))

Abdominal oposto
Levantamento costas (use uma cadeira, etc.)

Para agrupar estes exercícios a um programa completo de perda de peso saudável e consistente por 3 meses, não deixe de participar gratuitamente do [Desafio 3 Meses para Emagrecer de Vez!](#)

Qualquer dúvida, compartilhe com o pessoal!!

Um abraço,



Emagrecer De Vez - www.EmagrecerDeVez.com