

5 tipos de exercício para emagrecer rapidamente

O exercício é uma parte importante de qualquer regime de perda de peso. Mas, com agendas lotadas, todos queremos saber quais os exercícios que nos ajudam a perder peso mais rapidamente.

Em termos gerais, existem dois tipos de exercícios: aeróbicos e treinamento de força (ou anaeróbia), e cada um contribui de forma diferente para a perda de peso. O exercício aeróbico queima calorias de gordura enquanto você está empenhado no exercício em si. Por outro lado, o treinamento de força contribui para perda de peso, ajudando a aumentar a velocidade da sua taxa metabólica de repouso (RMR), que é o número de seu corpo queima calorias enquanto estiver em repouso. Seu RMR realmente aumenta (ou seja, queima mais calorias), o mais musculado seu corpo é, porque ele tem muito mais energia para manter a musculatura do que faz para manter a gordura.

Nota importante: lembre-se que músculo pesa mais que gordura, por isso alguns exercícios de treinamento de força, com que você está mais saudável e atraente, embora não necessariamente contribui para perda de peso. Mas, os músculos são um tipo "bom" de peso e você deve apontar para construir mais músculo, a fim de ajudar a manter a gordura corporal na baía.

Aqui estão 5 dicas para exercícios - tanto o treinamento aeróbico e de força - você pode fazer em casa para perder peso rapidamente.

Dica # 1: Agachamento: Seu núcleo e os músculos das pernas são os maiores músculos do seu corpo. Todos os dias em frente ao espelho, colocar os pés na largura dos ombros, enquanto para a frente e agachar-and-up 10-20 vezes por 2 ou 3 jogos. Isto irá construir a sua perna e glúteos. Como você constrói a força, tente segurar 2 ou 5 libras halteres em suas mãos quando você trabalha fora. Certifique-se de aquecer primeiro, e parar de se detectar qualquer dor aguda nos joelhos.

Dica # 2: Pushups: flexões são uma forma de treinamento de força durante uma flexão dos braços que suportam até 70% do seu peso corporal. Faça 2 ou 3 séries de 20 flexões para construir a força do braço e aumentar o seu RMR.

Dica # 3: Jumping jack: polichinelos são um treino de corpo inteiro aeróbico excelente que você pode fazer em casa. Do 4 ou 5 séries de 20 polichinelos, ou quando necessário. Dica: se você vive em um apartamento ou permanecer em um quarto no segundo andar, ser atencioso com os seus vizinhos, ir para fora ou fazendo-as numa sala de primeira história.

Dica # 4: caminhada rápida: Ao caminhar por si mesmo, um exercício aeróbico, caminhada rápida, ainda melhor para queimar gordura. Certifique-se de que você realmente primeiro trecho e aquecer com caminhadas regulares. Uma vez que você começar o seu ritmo de caminhada mais rápida, tentar manter o máximo de velocidade possível, enquanto você pode. Se você está cansado, tente fazer intervalos de caminhada rápida seguida por curtos períodos de lento caminhar.

Dica # 5: Piso: Piso é uma ótima maneira de começar o seu coração, bater e queimar calorias. Você pode usar as escadas em casa, mas para obter melhores resultados, sugiro comprar especializada tapetes etapa empilháveis empilhados pelo menos 15 polegadas (38 cm). Faça 2-3 séries de 20 passos cada para começar. Mesmo que você não pode sentir como o reforço está ajudando, este exercício não só irá ajudar a perder peso, mas também irá ajudar a moldar a sua cintura e pernas.

Um elemento importante em uma estratégia para perder peso rapidamente em casa é fazer uma combinação de exercícios que construir os músculos (musculação), enquanto a queima de gordura (exercícios aeróbicos). Iniciar um regime de maioria ou de todos estes exercícios 2-3 dias / semana e assistir ao insalubres de gordura derreter.

Sobre o Autor

Bruno Mendes é escritor do site SaudeDicas.com.br e de várias dicas sobre [exercícios para emagrecer](#), para mais dicas sobre [saúde](#) visite SaudeDicas.com.br

