**Exercícios em casa: Como faze-los?**



O que veremos?

Muitos tem a curiosidade de encontrar uma forma de se exercitar no cotidiano. Mas talvez isso exija um certo custo financeiro. Porém, ao mesmo tempo, há diversas maneiras de fazer exercícios físicos em casa e atingir o objetivo que você espera, se fizer da maneira correta e regular. Neste artigo, veremos como você pode planejar sua rotina e como ganhar resultado.

Índice

1. Objetivos e séries
2. A importância do descanso
3. O resultado leva tempo
4. Você é o que você come

Objetivos e séries

Muitos talvez saibam como fazer exercícios em casa, mas geralmente tem dúvidas de como começar e de fazer isso continuamente. É por isso que existem as séries. Não, não são aquelas da Netflix, mas as “séries de exercícios”. Brincadeiras a parte, uma coisa importantíssima que nós devemos saber é o nosso objetivo nas atividades físicas. É hipertrofiar? Emagrecer? Definir? Ganhar resistência? A partir do momento que você estipular seu objetivo, você poderá criar uma série para você (Caso tenha curiosidades de criar uma série, clique neste link). Para criar uma série, teremos que antes dividir aqui os grupos musculares:

* Peito
* Braço
* Ombros e costas
* Pernas
* Abdômen

Todos esses grupos musculares são importantes para se exercitar, **sem exceção**. Eles agem em favor um do outro. E se você pensa em, por exemplo, fazer apenas braço e peito, saiba que isso vai ter um peso desproporcional em questões de estética. Nunca pule o dia de pernas (Caso tenha curiosidades da importância de se fazer pernas, clique neste link).

Pronto, agora que sabemos o nosso objetivo e conhecemos os grupos musculares, é hora de criar uma série! Quantas vezes na semana você pensa em fazer exercícios? O ideal, são 3 vezes por semana. Estipule quantas vezes na semana você fará exercícios. Vamos usar o exemplo dos 3 dias por semana. Dividiremos os grupos musculares para cada dia. Peito e braço para o primeiro dia, ombros e costas para o segundo dia e para o último, pernas e abdômen. Anote em um caderno impresso ou digital cada série e seus respectivos exercícios relacionados aos grupos musculares. Depois, mãos a obra. Siga com disciplina cada série. Por quanto tempo? Recomendamos que faça as séries dentro de um período de 3 meses. Iremos explicar o porque no tópico “O resultado leva tempo”. Após isso, você poderá criar uma série nova com novos tipos de exercícios.

A importância do descanso

O resultado leva tempo

“Você é o que você come”