

30 Exercícios em Casa (FitForAll)

Sem equipamento • Com o peso do corpo • Explicado passo a passo ✓

Organizados por grupo muscular 📝 Com explicações simples 📷 Ilustrações descritivas

PEITORAL & TRÍCEPS

1. Flexão de Braço Clássica

Inicie na prancha, desça até quase encostar o peito no chão e suba.

💡 Dica: Cotovelos a 45° do corpo.

📌 3×10

2. Flexão Ajoelhada (Adaptada)

Mesma posição da flexão clássica, mas com os joelhos no chão.

📌 3×12

3. Flexão com Mãos Largas

Abre mais os braços para focar no peito.

📌 3×10

4. Tríceps no Banco ou Cadeira (Mergulho)

Sente na beirada de uma cadeira, apoie as mãos, desça o corpo e suba.

📌 3×12

5. Flexão Diamante

Mãos unidas em forma de losango sob o peito. Foco no tríceps.

📌 3×8

COSTAS & BÍCEPS

1. Superman

Deitado de barriga para baixo, eleve braços e pernas ao mesmo tempo.

📌 3×15

2. Remada com Toalha (Criativa)

Use uma toalha presa em algo fixo e puxe o corpo inclinado.

📌 3×12

3. **Prancha + Remada Alternada**

Em prancha, simule puxar o cotovelo para trás alternando os lados.

🔴 3×10 (cada lado)

4. **Remada Curvada com Mochila**

Use a mochila com peso e puxe com os dois braços para cima.

🔴 3×12

5. **Rosca com Garrafas de Água**

Faça rosca direta simulando barra com duas garrafas ou mochila.

🔴 3×15

PERNAS & GLÚTEOS

1. **Agachamento Livre**

Desça com os pés na largura dos ombros e costas eretas.

🔴 4×15

2. **Agachamento com Salto (Explosivo)**

Mesmo movimento, mas saltando ao subir.

🔴 3×10

3. **Afundo (Avanço)**

Dê um passo à frente e desça até o joelho quase tocar o chão.

🔴 3×12 por perna

4. **Agachamento Sumô**

Pés mais abertos e virados para fora. Foco em adutores.

🔴 3×15

5. **Ponte de Glúteo (Elevação de Quadril)**

Deitado, eleve o quadril apertando os glúteos.

🔴 4×20

6. **Stiff Unilateral (com peso ou sem)**

Abaixe com uma perna estendida para trás, focando nos posteriores.

🔴 3×12

7. **Subida em Cadeira**

Suba e desça de uma cadeira firme, alternando pernas.

🔴 3×10 por perna

8. **Panturrilha em Pé**

Fique na ponta dos pés e volte devagar.

🔴 4×20

ABDÔMEN

1. Prancha (Isométrica)

Cotovelo no chão, corpo reto.

📌 3×30 seg

2. Abdominal Clássico

Deite e eleve o tronco sem puxar o pescoço.

📌 3×15

3. Elevação de Pernas

Deitado, eleve as pernas estendidas sem tirar a lombar do chão.

📌 3×12

4. Prancha Lateral

Apoiado de lado, mantenha o corpo reto.

📌 3×30 seg por lado

5. Bicicleta no Ar

Movimento de pedalar alternando cotovelo com joelho oposto.

📌 3×20

6. Abdominal Canivete

Levante braços e pernas ao mesmo tempo tentando encostar.

📌 3×10

CARDIO & FUNCIONAL

1. Polichinelo

Salte abrindo braços e pernas.

📌 3×30 seg

2. Corrida Estacionária (Joelho Alto)

Corra parado com os joelhos subindo.

📌 3×30 seg

3. Burpee (sem salto se iniciante)

Agache, apoie as mãos, estenda as pernas para trás e volte.

📌 3×8

4. Mountain Climbers

Posição de prancha, corra com os joelhos alternando.

📌 3×30 seg


5. Escalador Cruzado

Como o mountain climber, mas com joelho indo na direção do cotovelo oposto.

📌 3×20

6. **Agacha e Corre no Lugar**

Faça um agachamento e corra parado por 5 segundos. Repita.

 3×10'