

1. Pular corda

Fazer saltos e movimentos coordenados com a corda são uma ótima forma de queimar calorias, além de ser prático e divertido, mas é importante manter a postura ereta, olhar para a frente e contrair o abdome. Com o tempo, é possível variar os exercícios e criar formas de saltos diferentes, como pular de uma perna só, girar a corda mais de uma vez ou pular andando.

Ao pular corda, de preferência, deve-se usar tênis para diminuir o impacto do chão mas, deve ser evitado por quem tem problemas nos joelhos ou ombros. Para regular a corda, deve-se pisar no seu meio e levantar as pontas com os pulsos, ao longo do corpo, que devem chegar até a altura abaixo dos ombros.

- **Dica de treino:** alterne atividade intensa com descanso para acelerar a queima de calorias, pulando 1 minuto e descansando 1 minuto até alcançar o tempo de exercício desejado.

É possível queimar cerca de 650 calorias em 1 h de exercício.

2. Jump

Praticar jump é uma forma divertida de queimar calorias, sendo necessária uma cama elástica e uma seleção de músicas favoritas para ritmar os movimentos. Nesta atividade, é possível fazer vários os exercícios, com combinações de coreografias e saltos, além de melhorar o equilíbrio e o controle do corpo, mas, para isto, é importante manter a coluna ereta e prestar atenção para pisar dentro da área elástica.

- **Dica de treino:** alterne exercícios a cada minuto, como corrida com joelhos elevados, saltos com pernas abertas e fechadas, alternar uma perna a frente da outra (como o movimento da tesoura) e agachamentos em cima do aparelho.

Com este exercício, pode-se gastar entre 600 a 800 calorias, a depender da intensidade do exercício.

Conheça melhor os benefícios do jump.

3. Subir e descer escadas

Subir ou descer escadas pode ser praticado a qualquer momento, sendo uma ótima forma de ganhar resistência física, além de tonificar as coxas e as nádegas. Esta atividade pode atingir uma grande intensidade para a queima de calorias mas, pessoas que tenham dor devido a desgaste das articulações dos joelhos devem evitar.

- **Dica de treino:** divida o treino em 3 partes de 10 minutos, com descanso ou outro tipo de atividade entre elas, para evitar a sobrecarga das articulações.

Ao longo de 30 minutos desta atividade, é possível gastar 500 calorias.

4. Caminhada ou corrida na esteira

A caminhada e corrida são exercícios muito eficientes para a perda de peso e para melhorar o condicionamento físico. Para isto, é importante que os batimentos cardíacos estejam acelerados, de forma que ainda consiga falar e não se sinta mal, para saber que o corpo está se exercitando numa intensidade correta.

- **Dica de treino:** alterne a intensidade do exercício, com 5 minutos de caminhada e 2 de corrida, ou 1 minuto de corrida intensa e 1 de caminhada, por exemplo.

A caminhada gasta cerca de 400 a 500 calorias, enquanto a corrida gasta por volta de 500 e 900 calorias, a depender da intensidade do exercício. Confira treinos semanais de caminhada e treinos de corrida para emagrecer.

5. Repetição de movimentos

Realizar uma sequência de movimentos rápidos faz trabalhar uma grande quantidade de músculos do corpo, e acelera a perda de peso. Exercícios como polichinelos, escalada, burpees e corrida no lugar com joelhos elevados ou com o calcanhar no bumbum, por exemplo, podem ser alternados, para não ficar repetitivo.

- **Dica de treino:** faça circuitos de movimentos, por 5 a 8 minutos, com descanso de 30 segundos a 1 minuto entre eles.

Estes exercícios, praticados por cerca de 1 h, queimam por volta de 400 a 500 calorias.

6. Dançar

Dançar ao som de músicas favoritas, seguir as coreografias de um aplicativo no smartphone ou um DVD de zumba, por exemplo, são excelentes formas de praticar atividade física, melhorar o equilíbrio e melhora o raciocínio, além de ser muito prazeroso.

- **Dica de treino:** faça coreografias rítmicas e intensas, com muita alternância de movimentos, para acelerar a queima de calorias.

Praticar 1 hora de dança ajuda a queimar cerca de 500 a 800 calorias. Conheça os benefícios do zumba para a saúde.

7. Pedalar

Fazer exercícios de spinning ou pedaladas em bicicleta ergométrica, além de queimar muitas calorias e ajudar na perda de peso, fortalece e tonifica o bumbum e as pernas. É fácil e prático de fazer, e pode ser adaptado a resistência de cada pessoa, sendo muito bom para pessoas que são iniciantes na prática de exercícios físicos.

- **Dica de treino:** alterne a velocidade e a intensidade das pedaladas, a cada minuto, para não ficar repetitivo e acelerar o gasto de energia.

Pedalar pode gastar cerca de 500 calorias em 1h.

=====

<https://www.tuasaude.com/exercicios-aerobicos-para-emagrecer/>