

360
Slim



**EXERCÍCIOS
SUPER RÁPIDOS
PARA SE FAZER
EM CASA**

MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER



SEQUÊNCIA SUPER RÁPIDA DE EXERCÍCIOS PARA FAZER **EM CASA** (NÃO TEM DESCULPA)

Para iniciantes, deve ser feita a seguinte sequência de exercícios 3 vezes, parando apenas 10 segundos para descansar. São 5 exercícios simples que serão explicados a seguir:

Com estes simples passos você turбина seu corpo fazendo tudo em casa

Antes de começar os exercícios, mesmo que esteja no conforto da sua casa, coloque uma roupa flexível e um calçado adequado, pois eles fornecem apoio e conforto durante os exercícios. Não se esqueça de alongar seus músculos para evitar lesões. Vamos começar?

20 - AGACHAMENTOS

O agachamento melhora a postura, fortalece os músculos das coxas, define o bumbum e ajuda a ter uma barriga sarada. É um dos exercícios mais completos que existem e você precisa ter atenção especial com a sua postura durante o treino. Ele trabalha toda a região dos glúteos, pernas e coxas. As melhoras principalmente do bumbum, podem ser sentidas após 3 meses.



COMO FAZER

Posicione-se com suas pernas paralelas e levemente afastadas na largura dos ombros, flexione os músculos abdominais e coloque suas mãos em seus quadris;

Aponte os dedos para a frente e os braços estendidos para ajudar a equilibrar a postura;

Empurre o quadril para trás, dobrando levemente os joelhos em um ângulo de 90 graus, mantenha as costas retas e seu olhar para a frente;

Volte levemente para a posição inicial e contraia os glúteos quando estiver de pé.

10 - FLEXÕES DE BRAÇO

As flexões de braço utilizam o peso do seu próprio corpo para fortalecer a parte superior. São muito eficientes para garantir um bíceps mais firme e evitar que os braços balancem na hora do famoso "tchau". Depois de um tempo os exercícios ficam mais fácil de fazer e os braços ficarão belos e definidos. A flexão trabalha toda a musculatura dos braços e mesmo que o objetivo seja malhar e aumentar as coxas e glúteos, é preciso sempre fazer exercícios para os braços para que o corpo defina proporcionalmente.



COMO FAZER

Com as mãos e pés no chão em posição de prancha, estique e posicione os braços a uma distância levemente superior à largura dos ombros. Você pode deixar os pés juntos ou separados;

Comece a descer o tronco até que o peitoral toque o chão ou fique muito próximo;

Volte para a posição inicial;

Caso esteja muito cansada, pode apoiar os joelhos no chão. Porém não é recomendado em estágios mais avançados, pois com os pés apoiados o esforço feito é muito maior.

20 - AFUNDOS

O afundo é um exercício que utiliza o peso do próprio corpo para fortalecer as pernas, os braços e para a barriga ficar sequinha. Ele deve ser feito em uma superfície dura e uniforme. Portanto, não faça em cima de colchonetes. Você pode usar pesos nas mãos para fazê-lo em estágio mais avançados, mas no começo não é fundamental.



COMO FAZER

Posicione-se com suas pernas paralelas e levemente afastadas na largura do quadril, flexione os músculos abdominais e coloque suas mãos em seus quadris;

Dê um passo para a frente com o pé direito e levante o pé esquerdo ligeiramente para cima;

Dobre os dois joelhos ao mesmo tempo, mantenha a coluna sempre ereta e o abdômen contraído;

Fique nessa posição por 1 a 5 segundos ou até que os músculos da coxa estejam cansados e sua frequência cardíaca esteja acima do normal;

Repita a atividade 20 vezes em cada perna.

MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER



15 SEGUNDOS DE PRANCHA

A prancha é um exercício de concentração de força isotérmica em que você deve ficar firme por um período de tempo. Ela não exige movimentações. Cuide apenas para manter o quadril reto e alinhado ao corpo, tipo uma prancha mesmo. Cuidado para não descer demais pois pode prejudicar a lombar.

Conforme for ficando fácil, você pode ir aumentando o tempo do exercício. Ele trabalha a musculatura do corpo todo, principalmente abdômen, então mantenha-o contraído.



COMO FAZER

Apoie os cotovelos e antebraços no chão e alinhe aos ombros e apoie a ponta dos pés no chão e alinhe aos cotovelos;

Você deve ficar com o corpo ereto e contrair o abdômen. Fique nessa posição por 15 segundos.

30 POLICHINELOS

O polichinelo é um exercício aeróbico que faz diferentes partes do corpo se movimentarem rapidamente, acelerando a queima de gordura. Ele é ótimo para aquecimento e acelera todo o metabolismo. O resultado? Emagrecimento rápido. No começo o exercício é bem cansativo, mas depois você vai pegando o jeito e o ritmo.



COMO FAZER

Você deve estar em uma superfície plana com os pés juntos e ambas as mãos encostadas no quadril;
Dobre os joelhos e salte levemente no ar, abra as pernas na largura dos ombros e levante os braços acima da cabeça;
Repita todos os exercícios 3 vezes com pausas de 10 segundos entre cada atividade.

RECAP:

20
AGACHAMENTOS



10
FLEXÕES DE
BRAÇO



20
AFUNDOS



15 SEGUNDOS
PRANCHA



30
POLICHINELOS



MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER

