Dez exercícios funcionais para deixar o corpo definido

A Busca pelo corpo perfeito é incessante, mas você sabia que apenas com alguns exercícios funcionais é possível conseguir alcançar seus objetivos? Confira Dez Exercícios que vão lhe ajudar a ter o corpo definido.

11/08/2016 14:35:19

Para conquistar um corpo definido natural é preciso investir em atividade física. Para ficar livre da celulite e ter um corpo de dar inveja o segredo é exercícios e boa alimentação. Um corpo magro definido permite diversos benefícios, porém, para garantir este objetivo em pouco tempo é preciso seguir uma dieta e um programa de exercícios.

Então para conseguir um corpo perfeito, um treino com exercícios funcionais intensivos pode facilitar e ainda melhorar a saúde.

Exercícios para corpo definido

Para um corpo feminino definido rápido, além do cardápio apropriado, para deixar o corpo trincado é necessário fazer atividade física.

Uma barriga sarada e braços, pernas e coxas durinhos são consequência da malhação. Para emagrecer e confira nossas dicas de treino que vão ajudar a conquistar o corpo que sempre sonhou.

Exercício 1

Este exercício pode ser feito em casa . Como acessório utilize a mesa. Para executar fique em pé e deixe a perna paralela e tronco inclinado, enquanto os braços ficam estendidos, mas com apoio na lateral da mesa.

Flexione os cotovelos deixando o tronco próximo da mesa, depois volte para posição inicial.

Exercício 2

Ainda utilizando a mesa, as pernas ficam paralelas e braços estendidos enquanto as mãos ficam com apoio na mesa. Em seguida levante o calcanhar segurando o corpo e fique na ponta do pé e volte.

Exercício 3

Para deixar as coxas firmes e o bumbum turbinado, novamente com a mesa, use a mão como apoio. Mantenha as pernas afastadas e flexione o joelho como se fosse sentar depois estenda até o fim.

Exercício 4

Para ficar livre do culote, na mesa deixe a mão esquerda como apoio, em seguida eleve a perna direita o tanto que der depois volte. Quando terminar faça o exercício com a perna esquerda.

Exercício 5

Para malhar a barriga utilize uma cadeira e fique deitada mantendo as pernas apoiando para formar um ângulo de 90 graus. No exercício flexione o tronco e leve o cotovelo na direção do joelho.

Exercício 6

Para coxas durinhas, fique sentada na ponta da cadeira (mantendo encostada na parede) e deixe as pernas na largura do quadril enquanto os braços ficam à frente. Levante e sente-se com um pé elevado depois faça do outro lado.

Exercício 7

Para um bumbum definido neste exercício fique no chão deitado mantendo as pernas flexionadas e pés no chão. Contraia o bumbum e levante o bumbum e depois volte.

Exercício 8

Para braços torneados, fique em pé e deixe a coluna reta deixando o braço ao lado do corpo. Para intensificar a atividade segure um peso depois volte os braços e deixe o cotovelo na linha da cintura.

Exercício 9

Este exercício requer um aparelho de academia, portanto, para fazer a subida no banco é preciso que o acessório fique posicionado, deixando a barra nas costas enquanto os pés ficam paralelos em cima do banco.

Para fazer o movimento, retire a trava de segurança e deixe os pés apoiados no banco enquanto desloca o outro para trás, fazendo com que a coxa fique perpendicular ao solo.

Em seguida deixe a perna de trás em um ângulo de 90 graus junto do joelho. Por fim, faça novamente o movimento com a outra perna e depois não se esqueça de usar a trava de segurança.

Exercício 10

A passada utiliza acessório, para auxiliar no exercício use os halteres. Fique em pé e deixe os pés afastados na largura dos ombros e mantenha os halteres do lado de cada perna.

Faça o movimento alternando as pernas com passada e deixe o joelho flexionado para formar um ângulo de 90 graus, por fim, volte na posição inicial e faça o movimento com a outra perna.