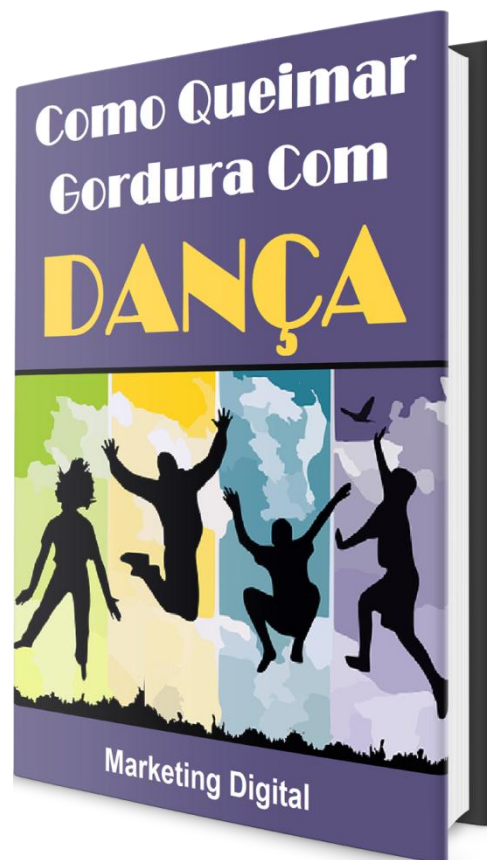


Como Queimar Gordura Com Dança



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Sumário

Prefácio	4
Capítulo 1: Introdução.....	5
Capítulo 2: Os truques por trás da dança	8
Capítulo 3: Por que dançar é o caminho a percorrer.....	13
para a perda de gordura	13
Capítulo 4: Dicas de dança e exercícios	17
Capítulo 5: Os segredos por trás do tipo de movimentos.....	21
durante a dança e a perda de peso	21
Capítulo 6: Tipos de danças associadas à perda de gordura.....	25
Capítulo 7: Os benefícios da perda de gordura para a saúde	28
Capítulo 8: Como Evitar Lesões	32
Capítulo 9: Os benefícios da perda de gordura.....	35
para a saúde ideal	35
Conclusão.....	39

Prefácio

A dança pode ter sido criada para prazer, expressão estética e socialização; hoje em dia, é considerada uma das maneiras mais eficazes de se exercitar para perder gordura.

Neste curso você aprenderá algumas das coisas que tornam a dança ou a dança um excelente método para ficar em forma e saudável. Obtenha todas as informações que você precisa aqui.



Capítulo 1: Introdução

Ao ler este curso você aprenderá por que dançar é um bom exercício para perda de peso e que tipos específicos de danças, movimentos e etapas de dança contribuem para a realização desse objetivo. Você lerá um estudo de caso que resume as lições que você pode obter da dança como um método para perder peso.



Ganhar peso é fácil; você come muitos alimentos ricos em calorias, negligencia exercícios e é isso. O problema é que é fácil se acostumar com alimentos que induzem ganho de peso e descansam no sofá enquanto assiste seu programa favorito na TV.

Essa é a razão pela qual o envolvimento em atividades que promovem a perda de gordura requer muita força de vontade, especialmente quando o programa escolhido envolve dietas de baixa caloria e exercícios extenuantes. Obviamente, você provavelmente não sabe que existe uma maneira mais fácil e agradável de se exercitar; e isso é dançar.

Existem vários tipos de dança, alguns são lentos e envolvem movimentos precisos, e outros são mais rápidos, aparentemente demandando mais do corpo. Você diria que as danças mais rápidas são melhores para o exercício, mas na verdade depende dos tipos de posição que uma dança exigiria que você fizesse.

Quanto mais desafiadora a posição, mais você obtém um treino adequado.

Escolhendo a dança certa

Se você gosta de um tipo que é rápido, pode experimentar hip-hop ou salsa. Se preferir dança lenta, você pode tentar as etapas de balé. Cerca de 20 minutos todos os dias da dança de sua escolha deve fazer maravilhas para emagrecer.

Selecione o tipo que não causará muito estresse ao seu corpo, especialmente se você não estiver mais jovem. E, como qualquer outro exercício, comece com os movimentos mais fáceis e prossiga para os mais desafiadores somente quando seus músculos se adaptarem à atividade física.

Vantagens de dançar para perda de gordura

A principal vantagem de dançar sobre outros tipos de exercícios é que não é cansativo porque você pode realmente gostar. Qualquer coisa que dê prazer é mais fácil de fazer e, mais do que isso, você provavelmente estará ansioso para fazê-lo.

Outra vantagem de dançar para queimar gorduras é que você pode fazer isso em qualquer lugar - dentro de sua casa, em um parque próximo ou se você tiver um cubículo ou escritório particular, no local de trabalho. As pessoas sendo seres sociais, é ainda mais agradável quando você pode fazer isso com os amigos.

Além dos benefícios físicos que resultam diretamente da queima de gordura, a dança ensina outra lição importante - a disciplina. Isso ajuda a desenvolver um compromisso mais profundo com sua dieta para perda de gordura e outras coisas importantes para sua vida.

Capítulo 2: Os truques por trás da dança

Os grandes dançarinos têm alguns truques debaixo das mangas que os ajudam a se tornarem melhores dançarinos. Alguns podem ser muito talentosos ou talentosos em dançar; mas o talento por si só pode levá-lo até agora, alguns dos truques, em vez disso, as dicas discutidas abaixo são garantidas para ajudá-lo a alcançar resultados satisfatórios.



Encontre um bom treinador de dança

Um dançarino experiente sabe muito bem quão valioso é um bom professor de dança; um instrutor não apenas ensina novos movimentos ou técnicas de dança, mas também ajuda a detectar e corrigir erros.

Se você é uma daquelas pessoas que faz aulas de dança há algum tempo, mas que nunca parece melhorar, talvez seja a hora de encontrar um novo treinador de dança.

Você pode embarcar em sua pesquisa verificando os diários locais ou as páginas amarelas para professores de dança; várias universidades oferecem aulas de dança noturna a custos razoáveis.

Um bom instrutor de dança deveria estar no ramo da dança há algum tempo e ter algum tipo de certificação ou qualificação em dança. Garanta que o professor esteja qualificado para ensinar o estilo de dança de sua escolha; por exemplo, descubra se o seu forte reside em gêneros de dança como jazz, hip-hop, moderno, sapateado ou balé.

Encontre um instrutor orgulhoso e dedicado ao seu ofício, alguém que pareça estar envolvido na idéia de ensinar dança a seus alunos. Escusado será dizer que seu instrutor de dança deve sempre ser pontual em suas sessões, pois um bom professor de dança deve se esforçar para ser um símbolo de responsabilidade e excelência para seus alunos.

Aprenda com os outros

Observar outros dançarinos, prestando muita atenção às suas técnicas, postura e alinhamento corporal o ajudará a crescer como dançarino, especialmente quando você incorporar seus movimentos à sua rotina de dança.

Filmes de dança não só podem ser divertidos, mas também são uma grande fonte de inspiração; alguns deles incluem Flashdance , Strictly Ballroom, Center Stage, Saturday Night Fever, Dirty Dancing, Mad Hot Ballroom, Save the Last Dance, Dance With Me, Vamos Dançar e Intensificar.

Postura

Uma boa postura envolve ficar ereto, empurrando os ombros para trás e para baixo e, em seguida, mantendo a cabeça erguida. O alinhamento e a postura corporal adequados são importantes, pois ajudam os dançarinos a parecerem mais confiantes, se não elegantes, sem mencionar a melhoria do controle corporal e do equilíbrio geral.

É também um dos aspectos mais vitais da dança com um parceiro; cair e se agachar não é apenas ruim para sua saúde, mas também reduz seu nível de alerta, fazendo você parecer menos confiante.

Alongamento

O alongamento diário melhora a flexibilidade do seu corpo, fazendo com que seus movimentos de dança pareçam muito mais fáceis, pois quanto mais flexíveis os membros, mais fácil é para você movê-los.

Criar o hábito de fazer alguns alongamentos antes de dançar é um passo importante, embora o mais negligenciado, que fará uma enorme diferença para o seu dançando.

Uma boa rotina de alongamento deve se concentrar nos músculos, tendo também em mente que uma corrida leve ou uma caminhada fácil são suficientes para aquecer os músculos das pernas.

Relaxar

A maioria das pessoas dança melhor quando relaxada, o que pode ser conseguido respirando fundo algumas vezes e limpando a mente, relaxando com uma boa música.

Comece sentado com as costas retas e os pés no chão; você deve se sentir confortável e alerta.

Com os olhos fechados, respire fundo pelo nariz e expire lentamente, novamente pelo nariz. Repita esse processo e lembre-se de praticar diariamente por cerca de 20 minutos antes da sua sessão de dança. Você também pode ter mini-relaxamentos durante todo o dia, no trabalho ou em casa.

Sapatos e Técnica

A boa técnica separa um bom dançarino do melhor dançarino, já que um dançarino profissional dedica muito do seu tempo tentando aperfeiçoar suas técnicas; é importante dominar novos movimentos, mas também se esforçar para aperfeiçoar suas habilidades em cada etapa.

Cada gênero de dança requer tipos específicos de sapatos; sapatos de dança foram cuidadosamente estruturados para oferecer proteção aos pés e pernas em benefício do dançarino. Verifique se você está usando o tipo certo de sapatos e se os sapatos também se encaixam bem para evitar se machucar.

Capítulo 3: Por que dançar é o caminho a percorrer para a perda de gordura

Qualquer tipo de atividade física que uma pessoa faça regularmente pode resultar em perda de peso. Pode ser correr, correr, subir e descer escadas ou usar o equipamento para exercícios em uma academia. Eventualmente, ajudará a perder o excesso de gordura no corpo de uma pessoa.



O que acontece

Se você pretende ter um corpo em forma, mas não sabe o que fazer, por que não considerar dançar? Dançar é divertido, criativo e divertido. Todos podem dançar! Alguns não têm confiança, outros não têm ritmo, mas todos têm a capacidade de aprender.

Dançar é um tipo de exercício aeróbico que pode ser feito em um ritmo rápido ou lento, dependendo do que seu corpo possa suportar. É melhor fazer isso em uma aula com um instrutor e outros alunos, para que o risco de se machucar seja baixo.

Para conseguir perder peso dançando, você deve fazê-lo regularmente. A maneira certa de fazer isso é começar com um aquecimento que pode ser feito por pelo menos cinco minutos.

Isso relaxará os músculos tensos do corpo e ajudará você a se mover sem se machucar.

Você deve permitir 30 minutos a uma hora de dança pelo menos 4 a 5 vezes por semana. Dependendo da intensidade da sua dança, você pode perder até 500 calorias em apenas uma hora de sessão.

A melhor coisa sobre dançar é que nunca é chato. Se uma forma de dança não funcionar para você, você pode passar para outra que se adapte ao seu estilo e necessidades. Existem diferentes tipos de danças que você pode tentar.

Por exemplo, se você quer algo que seja rápido e possa aumentar sua frequência cardíaca em segundos, então zumba , hip hop ou samba é o caminho a percorrer.

Para um treino mais lento e com menos intensidade, há balé ou jazz. Se você quiser algo mais exclusivo, tente dançar hoop ou pole dancing. Todas essas danças levarão a uma versão mais magra e saudável de si mesmo !

Dançar é bem fácil. Coloque uma música e mova seu corpo ao ritmo. A melhor parte disso tudo é que, se você tem vergonha de deixar outras pessoas vê-lo, ainda pode fazê-lo no conforto do seu próprio quarto.

Quando feito regularmente, você pode tonificar seus músculos e ter um corpo mais forte. Não é apenas bom para você fisicamente, mas também emocionalmente. Dizem que dançar pode ser uma boa forma de aliviar o estresse!

Mas, como qualquer outro tipo de treino, é melhor fazê-lo com o tipo certo de dieta. Certamente, este é um ótimo exercício, mas se você está constantemente comendo alimentos que não são bons para o seu corpo (ricos em colesterol, baixos em vitaminas), você terá que trabalhar duas vezes. Beber muita água também é incentivado. Mantenha-se hidratado sempre que fizer algum tipo de atividade física.

Se você estiver com sobrepeso ou obesidade, é melhor consultar um médico antes de fazer uma rotina pesada. Eles podem ter uma rotina de exercícios que é melhor para você.



Capítulo 4: Dicas de dança e exercícios

A dança é considerada uma das formas de arte atlética mais difíceis e tem muita distinção. Flexibilidade, habilidade, condicionamento físico, segurança e satisfação são as coisas que você definitivamente obterá com sua experiência de dança, independentemente da idade em que começou a dançar.

Dicas

sapatos

Os sapatos desempenham um papel importante na dança. Há uma grande variedade de sapatos que você pode escolher. Deixe que os próprios instrutores de dança recomendem os melhores sapatos para você, pois eles sabem quais são confortáveis para seus pés quando você dança.

Saltar, pular, fazer piruetas, deslizar e mover os pés ao ritmo têm um grande impacto nos pés, tornozelos e canelas. Hoje existem muitos sapatos modernos e elegantes disponíveis nas lojas que também podem ajudar a proteger seus pés.

Aquecimento

Reserve um pouco de tempo extra para se aquecer antes de dançar. Certifique-se de chegar à aula de dança um pouco mais cedo, para que você possa fazer alguns aquecimentos primeiro. É necessário alongar e exercitar-se antes de dançar para evitar possíveis lesões. Também é recomendável usar uma camiseta durante o aquecimento para ajudar o corpo a se aquecer.

Condição

Condicionar seu corpo também é importante. Existem alguns programas que ensinam resistência cardiovascular, flexibilidade e versatilidade e treinamento de força muscular. Se você pretende reduzir o peso dançando, consulte um médico primeiro. Isso é para garantir que você não exercita demais; e para ajudá-lo a manter um ritmo adequado ao seu estado de saúde.

Alongamento

Faça alguns alongamentos antes e depois das sessões. Tente esticar o suficiente para sentir um puxão, não dor. Tente manter cada alongamento por 30 a 60 segundos. O alongamento muscular ajudará a melhorar e aumentar sua flexibilidade.

Técnica e Postura

De acordo com a Associação Nacional de Dança, ter uma técnica adequada desempenha um papel importante para evitar e eliminar possíveis lesões na dança. Técnica é o método que você precisa seguir para executar os movimentos de dança específicos corretamente.

Se você é iniciante, procure aulas que ofereçam os fundamentos e a técnica adequada para dançar. Muitos movimentos de dança exigem participação, é uma forma de dança em que os joelhos e dedos dos pés são apontados para o outro lado do corpo. Esse tipo de movimento de dança não deve ser forçado e deve ser executado naturalmente.

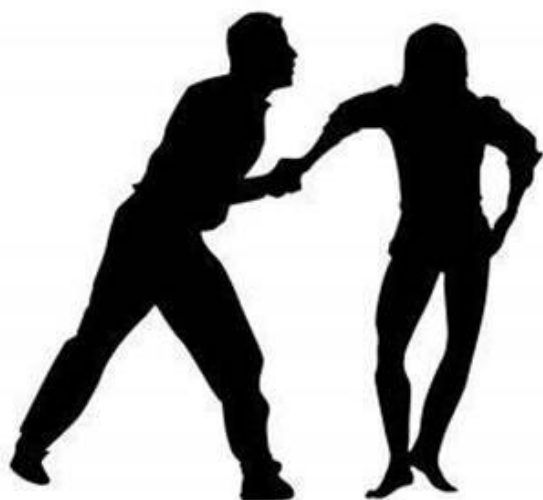
Prejuízo

Se você começar a dançar, ficará viciado. Se você tem o perrebejo, acostume-se às lesões musculares e aos movimentos que sentirá ocasionalmente . Lembre-se da sigla RICE: Descanso, gelo, compressão e elevação. Este método ajudará no processo de cura rápida.

Lembre-se de tomar analgésicos como o ibuprofeno, que podem ajudar a reduzir a dor e eliminar a inflamação. Procure atendimento médico se esses medicamentos não funcionarem ou se os sintomas ainda persistirem. Lembre-se sempre de que, se estiver exausto, não dance, pois isso pode causar ferimentos.

Crianças

Para as crianças que estão tendo aulas de dança, lembre-se de contratar um instrutor de dança profissional e confiável. Os ossos de uma criança ainda estão se desenvolvendo e devem receber o treinamento adequado para evitar lesões.



Capítulo 5: Os segredos por trás do tipo de movimentos durante a dança e a perda de peso

Os exercícios baseados em dança vêm ganhando popularidade há alguns anos consistentes. A razão pela qual muitas pessoas estão participando é porque é muito mais divertido comparado ao treino de alta intensidade que você faz com as máquinas que usa na academia. Dançar é muito diverso.

Existem muitos tipos diferentes de danças que você pode escolher para se adequar ao seu estilo e gosto.

Além de ser um exercício divertido e divertido, a dança é comprovadamente eficaz na perda de peso. De fato, uma hora de dança permitirá que você perca até 400 calorias. São as mesmas calorias que você perde se nadar ou andar de bicicleta.

Os segredos

Ao escolher o treino de dança certo, é preciso considerar o que eles querem trabalhar em seus corpos. Alguns movimentos de dança são especializados em atingir uma determinada parte do corpo. Algumas danças fazem você perder peso e outras ajudam a tonificar os músculos.

Essas danças podem ser feitas em qualquer lugar! A maioria das pessoas, na verdade, vai a alguma instalação que realiza oficinas como academia ou danças sociais semanais.

A maioria das danças sociais são realizadas em grandes restaurantes ou bares, onde as pessoas podem dançar com os parceiros. Outras pessoas preferem fazê-lo em casa, onde não correm o risco de ficar envergonhadas.

Se você deseja conhecer os melhores movimentos de dança que queimam calorias rapidamente, veja alguns exemplos:

Dança do ventre - isso terá como alvo a gordura da barriga, e sabemos que você deseja perder a parte superior do muffin. Dançar regularmente ajuda a tonificar os músculos abdominais e você será capaz de mostrar a barriga lisa e sexy em pouco tempo!

Dança de balé - Quer tonificar os músculos, mas não parecer volumoso? Então esta é a dança para você. Você não apenas aumentará sua flexibilidade e terá um corpo magro com aparência graciosa, mas também terá uma desculpa para usar um tutu!

Hip hop - Você já viu o filme Step Up? Se você não tiver, é imperdível, porque vai fazer você querer começar a dançar! Imagine ter o corpo dos dançarinos naquele filme. Isso é motivação suficiente! O hip hop é uma dança rápida e atinge quase todas as partes do corpo. É ao mesmo tempo cardio e fortalecedor.

Zumba - Esta é uma dança de treino aeróbico sexy, usando música da América Latina. E todos sabemos que danças latino-americanas como salsa, mambo, tango e flamenco são danças sensuais. Também é alta intensidade; então esse cardio ajudará você a perder calorias muito rápido.

Hoop Dancing - Esta dança interessante usa um bambolê. Sim, esse brinquedo de bambolê com o qual você brincou quando criança é a estrela principal dessa dança!

Existem muitos truques que você pode aprender fazendo a dança do arco e se você acha que isso é bom apenas para os músculos abdominais, é aí que você está errado. Você pode usar o aro para atingir seus braços, quadris, pernas e até joelhos!

Capítulo 6: Tipos de danças associadas à perda de gordura

Dançar é uma das melhores maneiras de perder peso. Quase todo mundo gosta de dançar; aqueles que não pensam em si mesmos um dançarino terrível; portanto, falta de confiança para fazê-lo. Mas a dança pode ser feita em qualquer lugar, incluindo o conforto de sua própria casa.

Com a sua música favorita, dançar por uma boa hora com alta intensidade pode queimar facilmente pelo menos 600 calorias; imagine quanto peso você pode perder se fizer 3-4 vezes por semana. É uma maneira divertida e fantástica de aumentar sua frequência cardíaca.



Tipos

Não há materiais de exercício envolvidos e também não há necessidade de levantar pesos; mas você obtém todos os benefícios, como força, tonificação, flexibilidade e, é claro, um corpo mais sexy! Existem também diferentes danças para escolher.

Alguns estilos de dança são mais difíceis do que outros, mas se você usar a dança como seu treino cardio, poderá experimentar alguns ou todos eles até encontrar algo que mais goste.

Dança do ventre

Conhecido por ser uma dança muito sensual, todo movimento do quadril visa o fortalecimento dos músculos do núcleo. Ele também trabalha para melhorar a postura do corpo e pode evitar problemas na região lombar. Braços e ombros também são tonificados ao fazer movimentos ondulatórios.

Uma hora de dança do ventre queima 300 calorias.

Zumba

Esta dança é um treino corporal total usando música de salsa e merengue. Como outros exercícios de dança, o zumba é uma maneira divertida de fazer seu cardio. Uma das coisas boas do Zumba é que não é muito repetitivo. Ele acompanha a batida do tipo de vibração musical, que permite que as pessoas se sintam mais livres e menos rotineiras.

Hip Hop

Esse tipo de dança é uma forma de aeróbica, mas com movimentos mais rápidos. Também é de alto impacto e pode ajudá-lo a queimar 350 calorias por hora. Embora não ajude muito na tonificação dos músculos, ainda é necessário levantar pesos se você deseja adicionar força ao seu treinamento, mas ainda assim é uma boa forma de exercício.

Dança de argola

Este é provavelmente o único exercício de dança que você faria com uma ferramenta que é um bambolê. É uma maneira única de trabalhar os músculos do núcleo.

Para uma perda de peso mais rápida, um arco mais pesado deve ser usado, mas se você quiser uma dança completa onde possa se mover mais rapidamente, um bambolê leve deve ser usado.

Isso não vai ajudar a tonificar os músculos abdominais. Também é possível pular nos braços, ombros, pescoço e pernas e pode ser aprendido em sala de aula.

Existem mais tipos de exercícios de dança para escolher. No entanto, o que você precisa ter em mente, para obter melhores resultados na perda de peso, é sempre necessária uma dieta equilibrada.

Embora essas danças sejam ótimas para exercícios aeróbicos, comer alimentos pouco saudáveis diminuirá as chances de você perder esses quilos extras. Beber muita água, limitar e comer mais frutas e vegetais é o melhor caminho a percorrer.

Capítulo 7: Os benefícios da perda de gordura para a saúde

Muitas pessoas, como você e eu, vivem sua vida estressada e pressionada pela família, amigos, trabalho e até o próprio mundo. Hoje em dia, todo mundo pensa que é o trabalho que precisa ser feito e seus prazos. Muito estresse pode levar a problemas de saúde.

Muitas vezes, as pessoas tendem a esquecer sua saúde e negligenciar a importância do exercício. Existem muitos exercícios que você pode fazer e um dos grandes exercícios que o ajudará a manter-se saudável e em forma é dançar.



Por que dançar

A dança é considerada um dos exercícios e atividades recomendados que ajudarão a mente e o corpo de uma pessoa a se tornarem mais saudáveis. Uma pessoa envolvida na dança colherá muitos benefícios, como maior agilidade física e acuidade mental.

Dançar é uma maneira divertida de suar toxinas e gorduras em seu corpo, enquanto melhora um conjunto de habilidades artísticas.

Não importa se você é jovem e velho; a dança é apreciada por todos de qualquer idade. Tire um tempo para observar as pessoas que estão dançando. Você notará que essas pessoas têm grandes sorrisos no rosto e algumas até riem enquanto dançam. É porque eles estão se divertindo enquanto fazem isso.

Há muitas vantagens que você pode obter com a dança. A seguir, estão os benefícios de saúde que você pode desfrutar da dança:

- É bom para seus pulmões e coração
- Os músculos do seu corpo serão fortalecidos
- Tornará os ossos mais fortes, minimizando o risco de osteoporose
- Maximizará a coordenação do corpo e a consciência espacial
- Ele aumenta a confiança fisicamente
- Melhora a funcionalidade da mente e do sistema nervoso
- Aumentar o fluxo de energia no corpo
- Dançar pode ajudar a reduzir o peso, elevar as perspectivas sociais e aumentar a auto-estima e o bem-estar geral.

Existem muitos tipos de dança. São jazz, cubano, salsa, balé, hip-hop e contemporâneo.

Não importa que forma de dança você se envolva, todos eles oferecem benefícios iguais ao corpo. Você pode ficar com o gênero de dança que melhor se adapta ao seu gosto, estilo de vida e habilidades.

Por que perder gordura agora

Perder peso não significa apenas perder o tamanho do vestido; trata-se de perder gordura para melhorar seu IMC ou Índice de Massa Corporal. É também melhorar sua vida inteira de muitas maneiras significativas. De fato, estudos comprovaram que a perda de apenas 5% da gordura corporal pode proporcionar os seguintes benefícios:

- Reduz altos níveis de colesterol no corpo
- Melhora a regulação do açúcar no sangue
- Reduz casos de dores no corpo e dores
- Melhora a mobilidade
- Melhora a respiração
- Melhora a qualidade do sono
- Reduz os riscos de apneia do sono
- Reduz os riscos de adquirir doenças cardíacas, como angina
- Reduz bastante os riscos de morte súbita causada por acidente vascular cerebral ou doenças cardíacas

Segundo a pesquisa, pessoas que perderam apenas 5% de sua gordura corporal relataram grandes melhorias em sua qualidade de vida, incluindo saúde emocional. O estudo também mostra que a depressão e a letargia diminuíram, proporcionando uma perspectiva mais positiva para os sujeitos.



Capítulo 8: Como Evitar Lesões

A prevenção ainda é a melhor cura quando se trata da arte - e do esporte - da dança. Pode ser mais divertido do que outros tipos de atividades de queima de gordura ou perda de peso, mas dançar pode causar lesões ou outro tipo de dano se você não tomar muito cuidado.



As causas mais comuns de lesões na dança

Embora a lista abaixo não esteja completa, eles são de longe os fatores mais comuns que contribuem para as lesões na dança. Saber o que são e como podem levar a acidentes infelizes é definitivamente um bom passo a tomar para se proteger ao dançar.

Tipo de dança

Fatores como rotinas ou variações de passos, ritmo ou andamento sendo usados e o possível uso de adereços e equipamentos adicionais podem definitivamente aumentar o risco de um dançarino ser ferido. A valsa, por exemplo, por causa de seu ritmo um tanto lento e rotina simples, é menos propensa a lesões do que, digamos, dança de poste ou breakdancing.

Frequência

Simplificando, quanto mais vezes você dança, maior o risco de se machucar.

A duração do seu período de dança também é importante.

Vestuário, equipamento e ambiente

Em alguns países, suas danças tradicionais exigem que os dançarinos mantenham velas nas mãos e até equilibrem uma na cabeça. Obviamente, esses requisitos tornarão o dançarino mais propenso a lesões do que o habitual.

Quanto ao meio ambiente, considere onde você está dançando . Os pisos são feitos de madeira ou cimento? O piso tem pelo menos uma superfície uniforme?

Por último, mas não menos importante, você está vestido adequadamente para dançar? As roupas e os calçados certos a serem usados dependerão também do tipo de dança em que você está interessado.

Os sapatos de balé são para balé, enquanto os sapatos de borracha são para hip hop e outros estilos semelhantes de dança.

Condição física

Dançar pode ser cansativo, por isso é importante que você esteja razoavelmente em forma e saudável antes de experimentar a dança - especialmente suas formas mais avançadas e gêneros complexos.

Você também deve cuidar de si mesmo, aumentando sua ingestão de alimentos saudáveis e dormindo um número regular de horas por noite. Fazer isso lhe dará mais energia ao dançar. Por fim, seu histórico médico também obviamente terá um impacto em quão alto é o risco de lesão para você.

Mais prós e contras para evitar lesões na dança

- Consulte o seu médico antes de tentar dançar - especialmente se não estiver em boas condições no momento ou no passado.
- Não use roupas que restrinjam seu movimento. fazer não " Quebre " seus sapatos na aula.
- Beba muito líquido e coma bem para manter seus níveis de energia altos.
- Não continue dançando se sentir o mínimo de dor.
- Preste atenção aos limites do seu corpo.
- Não se esqueça de fazer um aquecimento antes do exercício.
- Leia ou ouça as instruções com muito cuidado para evitar erros.

Não dance sem a aprovação de seus pais se você ainda não tem idade legal.

Capítulo 9: Os benefícios da perda de gordura para a saúde ideal



Você pode ter sido aconselhado, em um ponto ou outro, a realizar exercícios aeróbicos principalmente para a saúde e controle de peso. Este tipo de exercício é importante para fortalecer seus pulmões à medida que você aumenta a captação de oxigênio em seu corpo. Isso será muito benéfico, pois suas células precisam de suprimento contínuo de oxigênio para funcionar bem.

Um exercício aeróbico é realizado com uma atividade que permite respirar oxigênio fresco e expirar dióxido de carbono - uma substância que é um subproduto do uso de energia. Com isso, você precisa realizar uma série de atividades leves, como caminhar, correr, andar de bicicleta e muitas outras.

Também é aconselhável fazer um exercício aeróbico por aproximadamente 30 minutos, dependendo de como o seu corpo lida. Então você pode aumentar gradualmente conforme você se ajusta a ele.

O tempo permitido é apenas o suficiente para atingir todos os grupos musculares do corpo, fornecendo oxigênio fresco para melhorar o sistema circulatório. Com isso, a frequência cardíaca alvo deve ser aumentada em aproximadamente 8%, para que seu coração possa bombear com eficiência todos os nutrientes (incluindo o oxigênio) do corpo. Isso é bom para promover a massa corporal magra e suar as calorias extras.

O fator de frequência cardíaca

Muitas vezes, você alcança um nível de atividade em que aumenta a intensidade do seu exercício no pico e depois diminui a velocidade gradualmente para recuperar o fôlego. Isso é chamado de curva aeróbica e deve ser evitado o máximo possível.

Isso ocorre porque você precisa permanecer em um determinado nível de frequência cardíaca (como mencionado em um aumento de 8%) para respirar com sucesso o oxigênio necessário que seu corpo precisa durante o exercício.

Basicamente, é bom manter a frequência cardíaca enquanto faz um exercício leve, em vez de praticá-lo intensamente e depois diminuir a velocidade. Se você está apenas começando a fazer uma atividade aeróbica, é bom começar em um ritmo lento e depois aumentar a duração e a intensidade à medida que você aguenta, para evitar melhor uma curva aeróbica.

Diferença do Anaeróbico

O exercício anaeróbico, por outro lado, é realizado em menor tempo, mas com grande intensidade. Com isso, o corpo utiliza mais calorias, mas com menor consumo de oxigênio. Este tipo de exercício desenvolve mais músculos, pois é baseado em resistência e força.

Isso pode ser realizado através da corrida, levantamento de peso, futebol, esqui e outros esportes intensos. Também tem como alvo os grupos musculares e está utilizando mais sangue e oxigênio em comparação aos aeróbicos. Em suma, o exercício aeróbico fornece mais oxigênio, mas o exercício anaeróbico utiliza mais oxigênio.

Tanto o aeróbico quanto o anaeróbico são importantes para manter um peso saudável, mas dependem do seu objetivo de condicionamento físico. Se você deseja perder quilos indesejados e melhorar sua saúde, investir mais em exercícios aeróbicos é adequado para você.

Para aqueles que agora estão bem adaptados para se exercitar em um determinado nível, talvez seja hora de você melhorar sua massa corporal magra e sua figura sexy com exercícios anaeróbicos.



Conclusão

Boas lições a serem aprendidas com a perda de gordura: um estudo de caso

Todos aprendemos um do outro. Uma coisa que pode nos impedir de enfrentar qualquer desafio é procurar alguém capaz de alcançar algo semelhante ao nosso objetivo. Isto é particularmente verdade quando estamos em perda de peso. Então, aqui está uma história inspiradora de um estudo de caso que definitivamente atualizará suas motivações.

O nome dela é Angi , uma senhora de 43 anos que concilia seu tempo como estudante e trabalhadora em período integral. Ela tem um peso de 188,1 libras ou 85,5 kg e uma gordura corporal total de 41,2%.

Este caso deu a Lee Busby, uma instrutora de fitness que deseja obter uma qualificação de treinamento de nível 3, uma chance de trabalhar em seu estudo. Com a ajuda de uma nutricionista, Christine Davis, a jornada de Angi tem sido uma fonte de inspiração não apenas de colegas com sobrepeso, mas também de profissionais de saúde.

Após a avaliação inicial, Busby determinou os problemas de sono de Angi, além de lesões físicas nos quadris e joelhos. Também foi descoberto que seu programa atual não combina muito bem com ela, portanto, não é eficaz causar uma perda significativa de peso. Isso foi seguido por uma série de consultas de Davis, que lhe deram um plano de dieta que Angi pode ver gradualmente os resultados em cerca de 8 semanas.

Davis fez um novo para ela desde que seguiu outro plano de dieta que não é realmente eficaz. Com todas essas intervenções ineficazes, Angi tornou-se letárgica, o que a levou a ter problemas para dormir.

Blog do Angi

No início de seu blog, ela estava contente por ter um programa de 12 semanas de Busby de um concurso que ela venceu e se encontrará com a equipe de fitness às 12h do dia 7 de janeiro de 2013. Após uma avaliação e testes tediosos, ela foi dado um objetivo semanal de perder 2 quilos.

Isso pode ser alcançado com atividade física diária e dieta saudável. Ela precisa fazer 6 dias de ioga com uma dieta restrita em alimentos processados e com muita água para beber. Nesta fase, ela foi explicada por ter perda de gordura em vez de perda imediata de peso.

Seu objetivo também é ser capaz de se encaixar em um biquíni minúsculo, pois ela sempre admira mulheres que participam da competição de biquíni, exibindo suas formas com saltos combinando. Acima de tudo, ela ainda quer engravidar, apesar da idade.

Com isso, ela promete suportar 12 semanas de treinamento de força e 5 quilômetros de corrida para atingir seu peso saudável em 6 meses. Agora, com todas as lutas e malabarismos com o tempo, ela está agora a caminho de alcançar um peso saudável. Suas lutas, ambições e experiências diárias estão no blog da Berkshire fitness.

O caso dela é seguido por muitos aficionados por saúde, pois eles vêem como ela está determinada a perder peso e ter uma vida que sempre teve.

Com isso em mente, é bom lembrar que a perda de peso nunca é fácil. No entanto, o apoio de profissionais de saúde credíveis e a superação de lutas acabarão levando você a uma versão mais saudável e feliz de você.

SUCESSO A TODOS!