



# CardioFitness



Aprenda Tudo Sobre **Exercícios Cardiovasculares**,  
Equipamentos e Planejamento Para Obter  
um Corpo em Forma e Mais Forte!

## Sumário

<b>Introdução.....</b>	<b>07</b>
<b>Capítulo 1: Por que atividades cardiovasculares são importantes.....</b>	<b>09</b>
• Benefícios.....	11
• O exercício aeróbico é seguro?.....	18
• Ponto importante.....	19
<b>Capítulo 2: Como alcançar a aptidão física a qualquer momento.....</b>	<b>20</b>
• Determine o seu porque.....	23
• Siga um plano de treino e nutrição.....	25
• Acompanhe sua alimentação e performance nos treinos.....	26
• Persiga seus objetivos.....	29
<b>Capítulo 3: Exercícios ao ar livre e preparação física.....</b>	<b>30</b>
• Como o treino é configurado .....	32
• Como fazer os movimentos .....	33
<b>Capítulo 4: Alcançando todo o potencial do seu corpo.....</b>	<b>40</b>
• Qual é o seu potencial físico? .....	42
• Mentalidade.....	42
• Seis maneiras de transformar o desejo em realização física.....	44
• Preparação e organização.....	52
<b>Capítulo 5: Como alcançar uma vida saudável e em forma?.....</b>	<b>55</b>
• É mais do que estética.....	58
• Seja um exemplo.....	58
• Você aprende a mudança exata de comportamento.....	59
• Dicas para começar a fazer da saúde e da boa forma um estilo de vida.....	60

**Capítulo 6: Torne o seu treino divertido com ideias de treino..... 62**

- Atividades físicas fáceis para adultos..... 65
- Maneiras de manter as crianças ativas em casa..... 70
- Dicas para idosos permanecerem ativos em casa..... 74

**Capítulo 7: Selecionando o Personal Trainer certo para você..... 77**

- Credenciais..... 79
- Certifique-se de que definiu metas alcançáveis..... 82
- Observe o Personal Trainer com seus clientes..... 83
- Peça uma consulta..... 84

**Capítulo 8: Os diferentes equipamentos de treino para um corpo perfeito..... 86**

- Dicas para escolher os equipamentos certos para os exercícios..... 88
- Algumas noções básicas que você deve saber..... 88

**Capítulo 9: Dicas de dieta para perder peso e melhorar a saúde..... 93**

- Melhores dicas de dieta para perder peso e melhorar a saúde..... 95
- Não beba suas calorias..... 97
- Preencha o vazio..... 102

**Capítulo 10: Ser Fitness não é uma perda de tempo..... 105**

- Motivos pelas quais o condicionamento físico é importante..... 109

**Conclusão..... 112**

## © Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

### **Aviso Legal:**

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

## Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejam responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

## Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [SEU NOME]

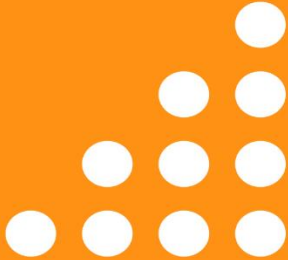
"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite:

[SEU WEBSITE]



# INTRODUÇÃO



Qual é a primeira coisa que você pensa quando escuta "cardio"? Provavelmente correr ou talvez exercícios elípticos, bicicleta estacionária ou até mesmo remo, acertei?

Mas há muito mais em exercícios cardiorrespiratórios do que treino de resistência em estado estático - mais conhecidos como transportes para o longo curso.

Para ter e manter um corpo saudável você deve se conectar com uma agenda de exercícios regulares. Se seu corpo pode fazer qualquer coisa e também gosta de fazer exercícios de lazer, então você é fisicamente fit. Inclusive, para um corpo fitness é mais fácil de lidar com estresse e fazer algum tipo de exercício mesmo em tempos difíceis.

Uma das coisas essenciais para qualquer exercício é começar pelo aquecimento. Quando o corpo está aquecido ele coloca seus músculos em uma condição onde eles conseguem lidar com stress e exercícios mais rigorosos. E depois dos exercícios, uma parte dele deve ser direcionada para fazer com que o corpo volte a esfriar novamente. Nunca faça muitos exercícios.

Uma boa pedida é fazer uma caminhada todos os dias. Mas se você fizer flexões regularmente, pode ser que aconteça efeitos adversos para o seu corpo. Um cronograma de atividades físicas deve ser planejado de um modo com que o corpo esteja preparado para todos os tipos de atividades. O corpo deve ser competente para fazer desde simples até rigorosos exercícios. Os exercícios devem ser cardiovasculares e terem um bom alongamento inicial.

Juntamente com os exercícios, o mais importante também cuidar de uma dieta. Para aqueles que estão se exercitando para eliminar excesso de peso, então o melhor é ter uma dieta formada por comidas de baixa caloria e por comidas que fornecerão mais resistência. Em média, cerca de 240 a 400 calorias são queimadas quando você faz exercícios de ciclismo e 740 a 800 calorias são queimadas em uma corrida.

Este guia terá uma pequena história sobre os componentes usados em atividades físicas. Com um corpo fit pode-se sobreviver por mais tempo, pois o corpo tem mais capacidade de manter os níveis necessários de oxigênio e todos os nutrientes que são essenciais para o perfeito funcionamento do corpo.

Vamos começar...



# CAPÍTULO 1

## POR QUE ATIVIDADES CARDIOVASCULARES SÃO IMPORTANTES?



O exercício aeróbico é qualquer atividade que faça seu sangue bombear e trabalhar grandes grupos musculares. Também é conhecido como atividade cardiovascular. Exemplos de exercícios aeróbicos incluem:

- caminhada
- natação
- limpeza pesada ou jardinagem
- corrida
- ciclismo
- futebol



Especialistas recomendam ter pelo menos 150 minutos de exercício de aeróbica moderada ou 75 minutos de vigorosa atividade toda semana.

Um breve passeio e natação são exemplos de atividades moderadas. Corridas e ciclismo são exemplos de atividades vigorosas.

Mas porque exercícios aeróbicos são tão importantes? Continue lendo para aprender sobre os benefícios e dicas de como incorporar exercícios aeróbicos na sua rotina.