

# **10 DICAS PARA TREINAR EM CASA**

**TÉCNICAS PARA  
CONSEGUIR PRATICAR  
ATIVIDADE FÍSICA SOZINHO**



Olá tudo bem?

Que bom que você recebeu esse Ebook sobre como praticar atividade física em casa e manter-se saudável.

Meu nome é Fábio Diniz e eu sou professor de Kung Fu há mais de 15 anos e a minha intenção é ajudá-lo a treinar o seu corpo e conseguir todos os benefícios que uma atividade física regular pode proporcionar à sua vida:

**- Manter uma boa forma física:**

Emagrecer, manter o peso, fortalecer os músculos e ganhar força.

**- Ser saudável e evitar doenças:**

Os exercícios trabalham o corpo de forma completa.

**- Manter a saúde mental:**

Além do corpo, na arte marcial treinamos nossa mente.

**- Ter um sono de qualidade:**

A atividade física proporciona a melhora do sono.

**- Sentir-se bem ao longo do dia:**

Ter mais disposição e energia para realizar todas as tarefas.

**- Ter motivação:**

Descobrir no kung fu o prazer da atividade física.



Talvez você já tenha tentado se exercitar e tenha sido realmente difícil manter a disciplina dos treinos.

Você já chegou a pensar ou dizer algo parecido com:

*“Odeio academia”*

*“Estou com preguiça de malhar hoje”*

*“Ah... mês que vem eu começo”*

Pois é... talvez você realmente não tenha encontrado uma atividade física que seja **UM PRAZER** na sua semana. Já pensou praticar seus treinos e ter vontade de fazer mais?

Bom... No fim desse livro vou deixar um convite para você conhecer a atividade física que me encantou e que me acompanhou a vida toda !  
(e olha que eu também não sou tão fã assim de academias!)

Mas vamos às 10 dicas que te prometi!

Elas te ajudarão muito a treinar em casa, ter mais qualidade nos exercícios, ter mais segurança e economizar em caras mensalidades de estabelecimentos que a gente às vezes paga e nem utiliza!

Vamos lá!



# DICA # 1

## ROTINA E PROGRAMAÇÃO

Eu garanto para você que esse primeiro ponto é principal para que você tenha sucesso para se exercitar em casa.

Pense na atividade física como algo que fará parte da sua rotina, como o trabalho, os estudos, comer, tomar banho ou mesmo fazer algo que você gosta. Para isso, defina na sua rotina **dois ou três dias por semana para começar** a praticar.



Um erro muito comum de algumas pessoas é querer começar “com tudo”, ou seja, de uma hora para outra fazer exercícios todos os dias.

Além de não ser recomendado para iniciar, a chance de uma pessoa se desmotivar e não conseguir cumprir essa rotina nova é muito grande.

Então para não ter erro: escolha os dias e horários que você pode treinar e que sejam confortáveis para você. Pode ser de manhã, na hora do almoço, à noite... você quem escolhe! Pronto! Agora você tem realmente um **compromisso com você**. Com sua saúde, com seus objetivos, com seu bem estar.



# DICA # 2

## REPOSIÇÃO DE TREINOS

Um dos principais benefícios de treinar em casa é a flexibilidade. Ela pode te ajudar a repor qualquer **treino que você perdeu**. Muitas vezes imprevistos acontecem e é claro que se você perdeu um treino você pode escolher outro dia ou horário para cumprir sua rotina.

E o segredo aqui é: **cumprir a meta que você determinou**. Treinar duas vezes por semana, por exemplo.

Quer uma dica? Já imagine qual o horário que você deixa para “repor” a eventual falta. Assim você já sabe o que fazer se algo acontecer.



# DICA #3

## DESCUBRA NOVAS ATIVIDADES



Para fazer exercícios físicos e manter uma vida ativa existem muitas possibilidades diferentes! Portanto essa dica serve para que você realmente encontre uma **forma de se exercitar que seja agradável para você!**

Quem não gosta de academia, pode encontrar em outras atividades como ginástica funcional ou dança, por exemplo, como uma maneira de ter uma vida saudável. E mesmo para quem gosta de malhar, um treino diferente como as artes marciais pode trazer ânimo e motivação para sua rotina.

O mais importante aqui é que você possa **descobrir novas possibilidades**, práticas e treinos que até hoje você nem sabia que existia. Mas como fazer isso em casa? Vamos à próxima dica!



# DICA #4

## EXPLORE O YOUTUBE

Você vai se impressionar na quantidade de **aulas e treinos** que podemos encontrar no YouTube. Com apenas uma busca rápida, temos acesso a muito **material gratuito e de boa qualidade**.

Experimente digitar termos como “aula de...” ou “treino de ... para fazer em casa”. Dessa forma é possível conhecer diferentes possibilidades de prática de atividade física. Além da vantagem de estar em casa e não ter custo, você pode **experimentar** professores e metodologias diferentes.

Claro que nessa pesquisa você encontrará de tudo. Mas se você escolher canais de profissionais da área, academias e escolas, com certeza encontrará muito material de qualidade.



# DICA #5

## CONVIDE ALGUÉM PARA TREINAR



Treinar sozinho em casa é perfeitamente possível. Mas que tal contar com uma ajudinha extra?

Convide alguém para **treinar com você!** Se você mora com mais alguém, uma pessoa pode motivar a outra nos treinos e práticas de exercícios. Pode ser pai, mãe, filho, companheiro ou companheira... Quem topa cuidar da saúde com você.

Mas e se você mora sozinho? Ainda existe uma possibilidade! Convide alguém para treinar e desenvolver uma prática ao mesmo tempo em que você está treinando. Imagine aprender a lutar ou dançar e **poder conversar com um amigo** que também está fazendo isso na casa dele? Legal, né?





# DICA # 6

## **RESPEITE SEUS LIMITES**

Lembra que eu falei sobre “começar com tudo”? Pois bem, **comece sempre devagar**. Você não precisa conseguir fazer todos os exercícios no primeiro dia, mas apenas se esforçar e melhorar a cada treino.

Cada pessoa é diferente e tem o seu **ritmo e tempo** para desenvolver-se. Então respeite o seu corpo e pratique com calma. E você não deve sentir dores ou desconfortos exagerados em práticas saudáveis.

(Apenas aquela dorzinha muscular do dia seguinte ao exercício... essa é normal).



# DICA #7

## **METAS PEQUENAS E GRANDES**



Ok! Você vai se exercitar. Mas você tem algum **objetivo**? Pode ser emagrecer, desenvolver uma habilidade ou tornar-se mais saudável.

Ter metas te ajuda a **motivar-se e seguir em frente!** Metas pequenas podem ser emagrecer 1 kg em um mês, aprender um movimento ou simplesmente treinar com disciplina por um período de tempo.

Já as metas grandes representam **aonde você quer chegar**. Um corpo bonito? Saber dançar bem? Combater e prevenir doenças? Com as metas em mente, com certeza você vai mais longe! Mas a nossa próxima dica complementa as metas com perfeição!



# DICA # 8

## **GANHE RECOMPENSAS**

Cada vez que você cumprir uma meta pequena ou grande, conceda a você mesmo uma recompensa por isso. Como assim? Imagine algo que você gosta e que você pode **presentear você mesmo**. Pode ser alguma coisa material como realmente comprar um presente, pode ser um descanso, algo que você gosta de comer... use a criatividade!

Quando recebemos a recompensa pelo esforço que estamos fazendo, nos sentimos **mais motivados a continuar**. E passamos a associar todo o processo a algo bom. O importante é você realmente alcançar qualquer meta que se propôs e merecer o prazer da recompensa!



# DICA #9

## CORRIJA VOCÊ MESMO



Uma das maiores dificuldades de treinar sozinho é que você não tem o professor para **corrigir seus movimentos** e exercícios. Portanto aqui vão duas dicas muito legais para facilitar a sua vida:

- Faça movimentos utilizando um **espelho**. Dessa forma você poderá ver o seu corpo e o exercício e conseguirá um novo olhar para corrigir e aperfeiçoar os movimentos.
- **Filme você mesmo**. Pois é! Melhor ainda que o espelho é você assistir com calma a movimentação e a prática. Com certeza você conseguirá melhorar muito o que estiver praticando.



# DICA # 10

## **PENSE POSITIVO**

A idéia que eu gostaria de trazer para você é: pense que exercitar-se representa **algo muito bom para você**.

Em vez de falar que é difícil, que não tem tempo, que não gosta... Pense em como você se sentirá bem, mais bonito, mais saudável e mais feliz.

**Comemore suas conquistas e perceba seus resultados** com o passar do tempo. Você será o maior beneficiado do seu esforço e da sua forma de pensar!



E então? Gostou?

Alguma dessas dicas pode te ajudar?

Espero que você aproveite tudo de bom que a atividade física traz para a nossa vida.

Se você tiver interesse em conhecer o kung fu e as artes marciais para praticar em casa, não deixe de conferir as nossas redes sociais. Lá você vai encontrar muitos treinos interessantes que você pode fazer.

E se você realmente gostou das dicas e quer dar o próximo passo, confira o meu **Programa de Kung Fu em Casa**, um treinamento 100% prático onde eu vou te ajudar a implementar essas dicas e realmente conseguir uma atividade física saudável em casa.

**CLIQUE AQUI E CONHEÇA!**

Qualquer dúvida, é só mandar uma mensagem.

**Forte abraço, Fábio Diniz**

 @academiadragaochines

 Academia Dragão Chinês

