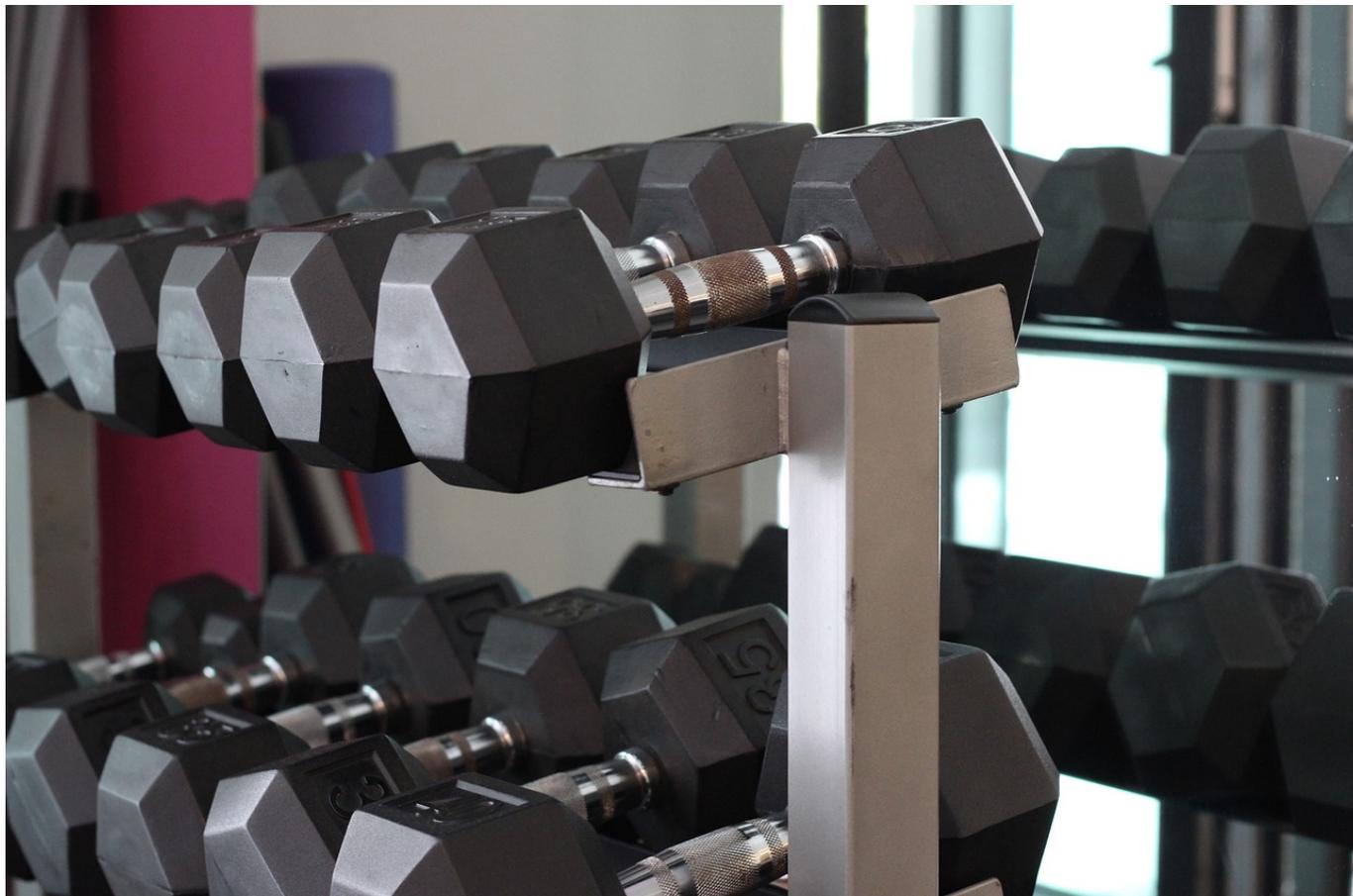


Como começar a malhar de casa com halteres



A musculação é uma ótima forma de melhorar a saúde, a força e a estética. No entanto, nem sempre é possível ir à academia. Se você está procurando uma maneira de malhar em casa, os *halteres* são uma ótima opção.

Os halteres são equipamentos de ginástica versáteis que podem ser usados para uma variedade de exercícios. Eles são acessíveis, portáteis e fáceis de usar.

Como começar a malhar com halteres em casa

Se você é iniciante, é importante começar devagar e aumentar a intensidade dos exercícios gradualmente. Comece com um peso leve e aumente o peso à medida que você fica mais forte.

Malhar em casa pode ser um desafio pois você precisará de muita autodisciplina para manter o foco e o expediente de exercícios diários.

Existem muitos canais do youtube gratuitos onde você consegue aprender a utilizar os halteres para se exercitar.

Se você é um completo novato, a sugestão é que contrate algum *Personal training* no início que acompanhe seus movimentos para que você faça os exercícios de forma correta.

Isto vai te ajudar no início. Após um tempo você já conhecerá os movimentos e como realizá-los e poderá caminhar sozinho nos exercícios se for da sua vontade.

Aqui estão alguns exercícios básicos que você pode fazer com halteres:

- *Agachamento*: Este exercício trabalha os músculos das pernas e glúteos.
- *Supino*: Este exercício trabalha os músculos do peito e dos ombros.
- *Rosca bíceps*: Este exercício trabalha os músculos do bíceps.
- *Tríceps francês*: Este exercício trabalha os músculos do tríceps.
- *Levantamento terra*: Este exercício trabalha os músculos das costas e das pernas.

Como comprar halteres

Ao comprar halteres, considere o seguinte:

- *Peso*: Escolha halteres com um peso que você possa levantar com facilidade.
- *Material*: Os halteres podem ser feitos de ferro fundido, aço ou plástico. Os halteres de ferro fundido são os mais duráveis, mas também são os mais pesados. Os halteres de aço são mais leves que os de ferro fundido, mas também são mais caros. Os halteres de plástico são os mais leves e mais baratos, mas também são os menos duráveis.
- *Alça*: As alças dos halteres podem ser feitas de plástico, borracha ou couro. As alças de plástico são as mais comuns e são fáceis de limpar. As alças de borracha são mais confortáveis de segurar, mas podem desgastar-se com o tempo. As alças de couro são as mais duráveis, mas também são as mais caras.

Os halteres podem ser até mesmo de plástico. Existem alguns que são compartimentos para água inclusive. Ou seja, você consegue encher de água e depois beber a água que está lá dentro se for sua vontade.

Estes são os halteres mais baratos que você pode encontrar no mercado.

Banco para musculação

Os bancos para musculação inclinados são uma ótima opção para quem quer trabalhar os *músculos* do peito e dos ombros de forma mais eficiente. Esses bancos permitem que você incline o corpo em um ângulo de 30 a 45 graus, o que coloca mais ênfase nos músculos do peito superior e dos ombros.



Banco de musculação

Os bancos inclinados são especialmente úteis para exercícios como:

- *Supino inclinado*: Este exercício trabalha os músculos do peito superior.
- *Rosca lateral inclinada*: Este exercício trabalha os músculos dos ombros.
- *Remada inclinada*: Este exercício trabalha os músculos das costas.

Além de serem mais eficientes, os bancos inclinados também são mais seguros do que os bancos retos. Isso porque eles ajudam a manter o corpo em uma posição mais estável, o que reduz o risco de lesões.

Se você está procurando um banco para musculação que lhe permita trabalhar os músculos do peito e dos ombros de forma mais eficiente e segura, um banco inclinado é uma ótima opção.

Aqui estão alguns benefícios de usar um banco inclinado para exercícios com halteres:

- *Maior ênfase nos músculos do peito superior e dos ombros.*
- *Posição mais estável, o que reduz o risco de lesões.*
- *Mais opções de exercícios.*

escola da vida

Se você está procurando um equipamento de musculação para melhorar seus treinos, um banco inclinado é uma ótima opção.

Por que falamos de bancos quando o assunto são os halteres? Por que com eles você consegue variar significativamente os exercícios para um melhor resultado. O custo dele no Brasil fica em torno de R\$ 500,00 reais.

Onde comprar

Você pode comprar halteres em lojas de artigos esportivos, lojas de departamentos ou online (que é sempre a melhor opção pela rapidez e facilidade).

Os halteres são uma ótima opção para quem quer começar a malhar em casa.

Eles são acessíveis, portáteis e fáceis de usar. Com um pouco de dedicação, você pode alcançar seus objetivos de fitness com o uso de halteres.

Observação importante: Lembre-se de consultar especialistas antes de iniciar qualquer exercício físico. Eles irão avaliar sua saúde para ver se você está apto ou não para praticar os exercícios.

[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)

[**https://escolas.info/blog**](https://escolas.info/blog)