Continue

Your browser does not support the video tag.Caminhar na esteira inclinada é um exercício cardiovascular eficaz que oferece uma variedade de benefícios, especialmente para quem deseja aprimorar seu condicionamento físico. Este treino consiste em caminhar em uma esteira ajustada em inclinação, simulando o movimento natural de subir uma ladeira. Ao ajustar a inclinação, você pode criar um treino mais desafiador que envolve diferentes grupos musculares e aumenta a queima de calorias em comparação com a caminhada em superfície plana. A inclinação também promove uma melhor postura e melhora o equilíbrio, tornando-se uma adição valiosa à sua rotina de exercícios.Uma das principais vantagens desse exercício é sua capacidade de fortalecer a parte inferior do corpo. Ao caminhar na inclinação, os músculos dos glúteos, isquiotibiais, quadríceps e panturrilhas trabalham mais para impulsioná-lo para frente. Esse maior engajamento não apenas ajuda a tonificar e definir esses músculos, mas também contribui para a força e resistência geral das pernas. Além disso, o core é ativado para manter a estabilidade, aumentando ainda mais a eficácia do exercício.Incorporar a caminhada inclinada na sua rotina também pode levar a uma melhora na saúde cardiovascular. O aumento da frequência cardíaca que ocorre ao subir a ladeira pode aprimorar sua capacidade aeróbica e promover um melhor funcionamento do coração. Realizar esse treino regularmente pode ajudar a reduzir o risco de doenças crônicas e melhorar seu nível geral de condicionamento físico, tornando-o uma excelente escolha para pessoas em vários estágios de preparo físico.A versatilidade da caminhada na esteira inclinada a torna adequada para todos os níveis de condicionamento. Iniciantes podem começar com uma inclinação menor e aumentar a intensidade gradualmente à medida que se sentem mais confortáveis e ganham força. Usuários mais avançados podem adicionar intervalos ou aumentar a inclinação para se desafiar ainda mais. Essa adaptabilidade permite uma experiência de treino personalizada que pode evoluir conforme seu condicionamento melhora.Seja para perder peso, ganhar massa muscular ou simplesmente manter-se ativo, caminhar na esteira inclinada pode ser uma adição benéfica ao seu regime de exercícios. Incorporando esse exercício regularmente, você pode alcançar melhorias significativas tanto na saúde física quanto no bem-estar geral. Com seus inúmeros benefícios e adaptabilidade, é um exercício que qualquer pessoa pode desfrutar e se beneficiar, independentemente do ponto de partida. Atualizado em 15/04/25 A caminhada inclinada na esteira é um dos exercícios mais eficazes para quem busca melhorar a condição física, perder peso ou aumentar a resistência cardiovascular. Com a adição de uma leve inclinação, você transforma uma simples caminhada em um treino de baixo impacto que traz inúmeros benefícios. Neste artigo, vamos explorar tudo sobre a caminhada inclinada na esteira, desde suas vantagens até dicas práticas para alcançar os melhores resultados. A caminhada inclinada na esteira é simplesmente caminhar sobre uma esteira com a inclinação do aparelho ajustada para um ângulo superior ao nível horizontal. Essa inclinação aumenta a intensidade do exercício, simulando uma subida, o que exige mais esforço dos músculos das pernas, glúteos e core. É uma ótima opção para quem deseja intensificar o treino sem recorrer a exercícios de alto impacto, como a corrida. Com a inclinação, a caminhada passa a ser mais desafiadora, o que faz com que o corpo gaste mais energia para realizar o movimento. Isso resulta em uma maior queima calórica, o que pode contribuir significativamente para a perda de peso. Estima-se que uma caminhada inclinada de 30 minutos possa queimar até 300 calorias, dependendo da intensidade e do peso corporal. Ao caminhar com uma inclinação, a atividade muscular das pernas é intensificada, especialmente os músculos dos glúteos, coxas e panturrilhas. A inclinação faz com que esses músculos trabalhem mais para superar a resistência do terreno inclinado, resultando em um fortalecimento muscular mais eficaz do que na caminhada plana. A caminhada inclinada é uma excelente forma de aumentar a frequência cardíaca sem o risco de sobrecarga nas articulações, o que é comum em atividades de alto impacto. Isso a torna ideal para quem busca melhorar a saúde cardiovascular de maneira segura e eficaz. Além de ser uma excelente atividade para queimar calorias, a caminhada inclinada na esteira ajuda na tonificação dos músculos. O esforço extra necessário para manter o corpo em movimento sob uma inclinação ajuda a definir os músculos das pernas e do core, promovendo um corpo mais tonificado e esculpido. Diferente de correr, a caminhada é uma atividade de baixo impacto, o que significa menos estresse nas articulações. Quando você opta por uma caminhada inclinada, não só reduz o impacto nos joelhos e quadris, como também simula uma atividade mais intensa sem os riscos de uma corrida. Agora que você conhece os benefícios da caminhada inclinada, é hora de aprender como incorporar esse exercício no seu treino. Aqui estão algumas dicas para realizar a caminhada inclinada corretamente: Comece com uma inclinação de 3 a 5 graus, e vá aumentando gradualmente conforme sua resistência melhora. Inclinações entre 5 a 15 graus são ideais para simular uma subida realista, mas é importante começar devagar, especialmente se você está começando a praticar atividades físicas. Durante a caminhada inclinada, é crucial manter a postura correta. Evite se apoiar nas barras laterais da esteira, pois isso pode diminuir a eficácia do exercício. Mantenha os ombros alinhados com os quadris, e os músculos do core contraídos para evitar sobrecarga na coluna. Olhe sempre à frente, não para baixo. Ao caminhar em uma inclinação, concentre-se em empurrar com o calcanhar, especialmente quando a inclinação for maior. Isso ativa mais os músculos das panturrilhas e glúteos. Além disso, balance os braços de maneira natural para ajudar a manter o equilíbrio e aumentar a intensidade do treino. O ritmo da caminhada deve ser desafiador, mas não excessivo. O ideal é caminhar a um ritmo que aumente sua frequência cardíaca, mas ainda permita que você mantenha uma conversa. Se você sentir que o exercício está muito fácil, aumente a velocidade ou a inclinação. Não tenha medo de variar sua caminhada inclinada para evitar a monotonia e aumentar a eficácia do treino. Experimente alternar entre períodos de maior intensidade (com uma inclinação mais alta) e intervalos de recuperação (com uma inclinação mais baixa). Isso mantém o treino interessante e mais desafiador, o que pode acelerar os resultados. Para alcançar melhores resultados com a caminhada inclinada, é fundamental combinar o exercício com uma alimentação balanceada. Aposte em uma dieta rica em alimentos naturais, como frutas, vegetais e proteínas magras, para fornecer ao corpo a energia necessária para o treino e recuperação muscular. Não é necessário começar com sessões longas e difíceis. Comece com 15 a 20 minutos de caminhada inclinada e aumente gradualmente a duração e a intensidade à medida que seu condicionamento melhora. Isso ajudará a evitar lesões e a garantir um progresso constante. Use um monitor de frequência cardíaca ou um aplicativo de fitness para acompanhar seu desempenho durante os treinos. Isso permitirá que você ajuste a intensidade do treino conforme necessário e visualize seu progresso ao longo do tempo. O descanso é essencial para a recuperação muscular. Certifique-se de dar tempo ao seu corpo para se recuperar entre os treinos, principalmente se você estiver realizando caminhadas inclinadas de alta intensidade. Leia também: A caminhada inclinada na esteira é um exercício simples, mas incrivelmente eficaz, para quem deseja melhorar sua condição física, perder peso e tonificar o corpo. Além de ser de baixo impacto, ela proporciona benefícios significativos para a saúde cardiovascular e o fortalecimento muscular. Ao seguir as dicas e orientações apresentadas neste artigo, você pode maximizar os resultados e alcançar seus objetivos de maneira mais rápida e eficiente. Se você está pronto para começar, ajuste sua esteira, calce seus tênis e aproveite os benefícios dessa atividade que pode transformar sua rotina de treino! Não perca nossas ofertas exclusivas! Receba promoções incríveis de produtos esportivos diretamente no seu WhatsApp. Entrar no Grupo Se você está pensando em melhorar a saúde e manter o corpo ativo, caminhar na esteira pode ser uma das melhores escolhas! ♂ A MAIS VENDIDA MELHOR AVALIADA MAIS BARATA MAIS POTENTE CUSTO BENEFÍCIO Dream Fitness, 10297, Esteira Eletrônica, BIVOLT, Preto Dream Fitness DR 1600, Esteira Unisex Adult, Cinza/Preto, Único Esteira Mecânica EMP-880 Polimet Unissex Preto Movement R1, Esteira Elétrica Adulto Unissex, Preto (Black), Uso Adulto Esteira Eletronica Dream Fitness CONCEPT 1.8 BIVOLT, Preto A MAIS VENDIDA Dream Fitness, 10297, Esteira Eletrônica, BIVOLT, Preto MELHOR AVALIADA Dream Fitness DR 1600, Esteira Unisex Adult, Cinza/Preto, Único MAIS BARATA Esteira Mecânica EMP-880 Polimet Unissex Preto MAIS POTENTE Movement R1, Esteira Elétrica Adulto Unissex, Preto (Black), Uso Adulto CUSTO BENEFÍCIO Esteira Eletronica Dream Fitness CONCEPT 1.8 BIVOLT, Preto Seja na academia ou no conforto de casa, esse exercício traz uma série de vantagens para o corpo e a mente. Além disso, com algumas estratégias simples, é possível potencializar os resultados e tornar a caminhada muito mais eficiente. Quer saber quais os benefícios da esteira e como aproveitar ao máximo? Então, continue lendo e descubra tudo! 7 Benefícios de Caminhar na Esteira 1. Caminhar na esteira emagrece e ajuda na queima de gordura Se o seu objetivo é perder peso, pode apostar na esteira sem medo! Caminhar em um ritmo moderado por 30 a 60 minutos pode queimar 200 a 400 calorias, dependendo do seu peso e intensidade do treino. Se adicionar um pouco de inclinação, os resultados podem ser ainda melhores. Para otimizar a queima de gordura, experimente o método HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade), alternando períodos de caminhada acelerada com pausas mais leves. 2. Fortalece o coração e melhora a circulação sanguínea O exercício aeróbico é um dos maiores aliados da saúde do coração. Ao caminhar regularmente na esteira, você fortalece o músculo cardíaco, melhora a circulação do sangue e reduz o risco de doenças cardiovasculares. Além disso, ajuda a controlar pressão arterial e colesterol. 3. Benefícios da esteira para as articulações Diferente de corridas ao ar livre, a esteira tem um impacto reduzido nas articulações. Graças ao sistema de amortecimento, seus joelhos, tornozelos e quadris sofrem menos impacto do que em pisos duros, como asfalto ou cimento. Isso torna o exercício ideal para quem tem problemas articulares ou está se recuperando de lesões. 4. Melhora o condicionamento físico e a resistência A caminhada na esteira melhora a capacidade pulmonar e aumenta a resistência física. #TOP 1 AMAZON Dream Fitness DR 1600, Esteira Unisex Adult, Cinza/Preto, Único MELHOR AVALIAÇÃO ESTEIRA ELETRONICA DREAM RONALDINHO R10 1.8 BIVOLT TOP ESCOLHA! Esteira Ergométrica Elétrica Silenciosa Academia Profissional (110 Volts) IDEAL PARA INICIANTES Esteira Mecânica EMP-880 Polimet Unissex Preto MELHOR CUSTO BENEFÍCIO Esteira Ergométrica Elétrica Gallant Elite 2.5hp 14km/h 120kg 127v (GEE12) #TOP 1 AMAZON Dream Fitness DR 1600, Esteira Unisex Adult, Cinza/Preto, Único MELHOR AVALIAÇÃO ESTEIRA ELETRONICA DREAM RONALDINHO R10 1.8 BIVOLT TOP ESCOLHA! Esteira Ergométrica Elétrica Silenciosa Academia Profissional (110 Volts) IDEAL PARA INICIANTES Esteira Mecânica EMP-880 Polimet Unissex Preto MELHOR CUSTO BENEFÍCIO Esteira Ergométrica Elétrica Gallant Elite 2.5hp 14km/h 120kg 127v (GEE12) Com o tempo, você sentirá menos cansaço ao subir escadas ou fazer atividades do dia a dia. Para um treino mais desafiador, adicione inclinação e aumente a velocidade gradualmente. 5. Ajuda no controle do estresse e melhora o humor Sabe aquele dia cheio, que parece que nada dá certo? Bastam alguns minutos de caminhada para liberar endorfinas, os hormônios do bem-estar. O exercício reduz estresse, ansiedade e até sintomas de depressão. Coloque sua música favorita, regule o ritmo e sinta o efeito! 6. Melhora a postura e a coordenação motora Quando feita corretamente, a caminhada na esteira melhora a postura e a consciência corporal. Manter a coluna reta e os ombros relaxados fortalece os músculos estabilizadores e reduz dores nas costas. Além disso, a coordenação motora é estimulada, beneficiando equilíbrio e agilidade. 7. Praticidade: caminhe a qualquer hora, faça chuva ou sol Um dos maiores benefícios da esteira é a praticidade. Nada de desculpas como “tá chovendo” ou “tá muito calor”. Com a esteira, você pode treinar a qualquer momento, no conforto da sua casa ou na academia, sem depender do clima. 5 Dicas para Potencializar sua Caminhada na Esteira 1. Ajuste a inclinação para intensificar o treino Quer aumentar a queima calórica e fortalecer as pernas? Aposte na esteira inclinada! Além de desafiar seus músculos, esse ajuste melhora a resistência e simula a sensação de caminhar em subidas. Os benefícios da esteira inclinada incluem maior ativação dos glúteos e das panturrilhas. Comece com 2% de inclinação e vá aumentando conforme se sentir confortável. 2. Use um tênis adequado para proteger suas articulações Caminhar com um tênis inadequado pode causar dores nos pés, tornozelos e joelhos. Prefira um modelo com bom amortecimento e ajuste confortável, que absorva bem o impacto e proteja suas articulações. Se possível, consulte um especialista para escolher o ideal para seu tipo de pisada. 3. Varie a velocidade e a intensidade do treino Manter sempre o mesmo ritmo pode limitar seus resultados. Experimente alternar entre caminhadas mais rápidas e mais lentas, simulando diferentes terrenos. Essa variação melhora o condicionamento e aumenta o gasto calórico. Uma boa ideia é testar o treino intervalado:♂ 2 minutos em ritmo leve♂ 1 minuto acelerado Repita por 20 a 30 minutos 4. Mantenha a postura correta durante a caminhada Uma postura errada pode causar dores e até lesões. Evite segurar nas laterais da esteira por muito tempo.✔ Mantenha os ombros relaxados e a coluna reta.✔ Olhe para frente, não para os pés. Se possível, ative o abdômen para estabilizar o corpo e melhorar o equilíbrio. Caminhar na esteira fica ainda mais motivador quando você vê resultados. Defina metas semanais, como aumentar a velocidade, tempo ou inclinação gradualmente. Use um relógio fitness ou o painel da esteira para acompanhar sua evolução. Pequenas conquistas diárias fazem toda a diferença! Conclusão Caminhar na esteira é um dos exercícios mais completos e acessíveis para manter a saúde, queimar calorias e fortalecer o corpo. Seja você iniciante ou experiente, sempre há maneiras de otimizar seu treino e torná-lo mais eficiente. Ajuste a inclinação, varie a velocidade, use um bom tênis e mantenha a postura correta para aproveitar todos os benefícios da esteira! Agora é só calçar o tênis, dar o play na sua música favorita e começar a se mexer! Perguntas Frequentes – Caminhar na Esteira 1. Caminhar na esteira emagrece de verdade? Sim! Caminhar na esteira emagrece, pois ajuda a queimar calorias e reduzir o percentual de gordura corporal. Para obter melhores resultados, combine a caminhada com uma alimentação equilibrada e aumente gradualmente a intensidade do exercício. 2. Quais os benefícios da esteira para a saúde? Os benefícios de caminhar na esteira incluem a melhora da circulação sanguínea, fortalecimento do coração, redução do estresse, aumento da resistência física e proteção das articulações. Além disso, a caminhada ajuda no controle da pressão arterial e melhora o condicionamento geral. 3. Qual a diferença entre caminhar na esteira e ao ar livre? A caminhada na esteira tem menos impacto nas articulações, pois a superfície é projetada para absorver choques. Já caminhar ao ar livre desafia o corpo com diferentes terrenos e inclinações naturais. Ambas são eficazes, mas a esteira permite treinos controlados e sem interferência do clima. 4. Quais os benefícios da esteira inclinada? A esteira inclinada traz benefícios como maior gasto calórico, fortalecimento dos músculos das pernas e glúteos, além de simular subidas para melhorar o condicionamento físico. Ajustar a inclinação também torna o treino mais desafiador e eficiente. 5. Caminhar na esteira 30 minutos por dia faz diferença? Sim! Caminhar 30 minutos na esteira diariamente pode ajudar na perda de peso, melhorar a circulação, reduzir o estresse e aumentar a resistência física. Esse tempo já é suficiente para trazer benefícios significativos para a saúde. 6. Qual a velocidade ideal para caminhar na esteira? A velocidade ideal depende do seu objetivo. Para caminhadas leves, mantenha entre 4 e 5 km/h. Se quiser um ritmo mais intenso, aumente para 6 km/h ou mais. Para quem deseja emagrecer, alternar entre ritmos mais rápidos e mais lentos pode potencializar a queima de gordura. 7. Caminhar na esteira substitui outros exercícios? Depende do seu objetivo. Se o foco for melhorar o condicionamento físico e queimar calorias, a caminhada na esteira pode ser uma ótima escolha. No entanto, é recomendado combinar com exercícios de força e alongamento para um treino completo. 8. Caminhar na esteira pode causar lesões? Se feita corretamente, a caminhada na esteira tem baixo risco de lesões. No entanto, usar calçados inadequados, caminhar com má postura ou aumentar a intensidade sem preparo pode causar dores musculares ou sobrecarga nas articulações. 9. Posso caminhar na esteira todos os dias? Sim! Caminhar diariamente na esteira é seguro para a maioria das pessoas, desde que respeitem seus limites e façam treinos equilibrados. Para melhores resultados, alterne a intensidade e inclinação para evitar adaptação do corpo. 10. Caminhar na esteira é indicado para idosos? Sim! A caminhada na esteira é um exercício seguro para idosos, pois tem baixo impacto e pode ser ajustado conforme o condicionamento físico. Além disso, melhora a circulação, fortalece as pernas e ajuda na mobilidade. Você sabia que ajustar a inclinação na esteira pode trazer enormes benefícios para sua saúde cardiovascular e queima de gordura? Utilizar a inclinação transforma seu treino, tornando-o mais eficiente e desafiador. Este artigo vai explicar como a inclinação afeta sua frequência cardíaca, queima calórica e desempenho, e prover dicas valiosas para otimizar seu treino. Introdução aos Benefícios da Inclinação na Esteira Utilizar a inclinação na esteira pode trazer vários benefícios significativos. Ao ajustar a inclinação, simulamos a experiência de caminhar ou correr em terrenos íngremes, o que pode ser mais desafiador do que uma superfície plana e, portanto, pode levar a ganhos maiores em termos de condicionamento físico. A inclinação aumenta a dificuldade do treino, exigindo mais esforço dos músculos das pernas e também elevando a frequência cardíaca, o que é benéfico para o fortalecimento do sistema cardiovascular. Frequência Cardíaca e Condicionamento Físico A frequência cardíaca é um indicador essencial do esforço físico durante o exercício. Ambos, caminhar inclinado e correr na esteira, aumentam a frequência cardíaca, mas de maneiras distintas. Caminhar em uma inclinação pode igualar ou até superar a frequência cardíaca de correr em uma velocidade moderada, dependendo do nível de inclinação e da velocidade da caminhada. Isso significa que mesmo aqueles que preferem caminhar podem alcançar um bom condicionamento cardiorrespiratório sem precisar correr, desde que a inclinação seja suficiente para desafiar o corpo. Treinar com inclinação na esteira pode simular condições variadas de terreno, o que contribui para a resistência cardiorrespiratória. Esta prática fortalece o coração, aumenta a circulação sanguínea e melhora a capacidade pulmonar. Inclinar a esteira faz com que os músculos das pernas, como quadríceps e glúteos, trabalhem mais arduamente. Consequentemente, o corpo gasta mais energia e a frequência cardíaca permanece elevada por um período maior, colaborando para um melhor desempenho esportivo e aprimoramento físico geral. Comparação Entre Caminhar Inclinado e Correr na Esteira A comparação entre caminhar inclinado e correr na esteira envolve vários fatores. Caminhar inclinado pode proporcionar um desafio cardiovascular comparável ao de correr em uma superfície plana, especialmente em altas inclinações. Caminhar em uma inclinação acentuada exige mais esforço dos músculos das pernas e pode aumentar significativamente a frequência cardíaca. Por exemplo, andar a 4 km/h com uma inclinação alta pode elevar a frequência cardíaca a níveis semelhantes aos de correr a 8 km/h em terreno plano. Por outro lado, correr na esteira, mesmo sem inclinação, cobre mais distância em menos tempo e queima calorias de maneira rápida. No entanto, a inclinação adicionada à caminhada pode compensar essa diferença de tempo e distância, proporcionando benefícios cardiorrespiratórios e de queima de gordura semelhantes. Adaptação da intensidade do treinamento é fundamental, permitindo que os praticantes escolham entre caminhar inclinando ou correr, conforme suas necessidades e condições. Impacto na Queima de Gordura Impacto na Queima de Gordura A queima de gordura é uma meta comum para muitos que se exercitam regularmente. O aumento da inclinação na esteira pode ser especialmente eficaz para esse objetivo, pois maior esforço leva a um maior gasto calórico. Além disso, treinos com variedade de inclinação podem impedir que o corpo se adapte muito rapidamente a um tipo específico de exercício, mantendo o metabolismo ativo e eficiente na queima de gordura. Chamamos de exercícios aeróbicos aqueles que usam oxigênio no processo de geração de energia dos músculos. Esses exercícios trabalham grandes quantidades de músculos de forma rítmica, como andar, correr, pedalar, dançar e muito mais. Aeróbico (ou aeróbio) significa “com oxigênio”, então quando você se exercita dessa forma, seu corpo usa oxigênio para ajudar a produzir energia durante o exercício. Seu coração e pulmão precisam trabalhar mais para levar o oxigênio para o corpo durante estes exercícios, e isso traz muitos benefícios tanto para o coração e pulmão. Os exercícios aeróbicos vão muito além da saúde física. Segundo um artigo do Harvard Medical School, os exercícios aeróbicos são “uma capacidade única de animar e relaxar, proporcionar a estimulação e a calma, combater a depressão e eliminar o estresse”, mostrando a sua importância também para a saúde mental. Não só isso, mas sair de casa para ir para academia pode não ser uma das tarefas mais prazerosas do mundo. Revezar aparelhos, a quantidade de pessoas nas academias e até o trajeto podem ser fatores que podem atrapalhar a sua vontade de malhar. Se esse é o seu caso, aprenda 8 exercícios aeróbicos para fazer em casa. A corrida é um dos exercícios aeróbicos mais populares E se você já está convencido dos benefícios dos exercícios aeróbicos, ou cardio, como costumam ser chamados, e está prestes à montar uma academia em casa, vai gostar de conhecer o guia definitivo de como escolher equipamentos para exercícios aeróbicos. Nele você encontrará os pontos que deverá prestar atenção ao comprar uma esteira, bicicleta ergométrica, remo seco, elíptico e muito mais. Correr, caminhar ou andar de bicicleta são exemplos de exercícios aeróbicos. Você pode usar uma esteira, bicicleta, step, máquina elíptica, ou até mesmo participar de uma aula de aeróbica, como spinning, dança, running, e outras. Então, conheça a seguir os 5 maiores benefícios dos exercícios aeróbicos. Os exercícios aeróbicos ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, colesterol alto, pressão sanguínea alta, diabetes tipo 2, artrite e AVC. Exercícios como caminhada e corrida, previnem também a osteoporose, melhorando a densidade óssea. Mesmo se você já sofre de algum desses problemas, o exercício pode ajudar a combater essas doenças. Ele também fortalece o sistema imunológico. Exercícios aeróbicos fortalecem o músculo que trabalha mais intensamente no seu corpo: o coração. Um coração mais forte bombeia sangue de forma mais eficiente, o que melhora o fluxo de sangue para todas as partes do corpo. Isso resulta em mais oxigênio e nutrientes essenciais sendo levados às células do corpo, e também promove a uma remoção mais eficaz de toxinas e resíduos do metabolismo do seu corpo. Os exercícios aeróbicos elevam o HDL (bom colesterol) e diminuem o LDL, o colesterol ruim. Isso resulta em menos acúmulo de gorduras de placa nas artérias, protegendo o sistema cardiovascular. O exercício aeróbico melhora a eficiência com a qual seu sistema respiratório pode levar oxigênio ao corpo. Seu corpo precisa de um constante e generoso aporte de oxigênio para funcionar adequadamente. Sabe-se que fazer exercícios aeróbicos é uma das melhores maneiras de emagrecer. Os exercícios aeróbicos não só queimam calorias, como é o único tipo de exercício que queima diretamente gordura corporal. Para o corpo queimar gordura, o oxigênio deve ser usado para ajudar a produzir energia durante o exercício, e isso é benefício exclusivo da atividade aeróbica. Como você pode ver, os benefícios dos exercícios aeróbicos são impressionantes, então inclua-os no seu programa de treinos, sempre. Você costuma incluir nos seus treinos os exercícios aeróbicos? Como você costuma dividir o seu tempo de atividade física? Comente abaixo! Loading... A prática de caminhar é uma das formas mais simples e eficazes de manter um estilo de vida saudável. No entanto, nem sempre é possível sair de casa para realizar essa atividade, seja por condições climáticas adversas, problemas de segurança ou mesmo a falta de espaços adequados. É nesse cenário que a caminhada na esteira se apresenta como uma excelente alternativa, combinando conveniência e controle num único equipamento de exercício. O uso regular da esteira não só facilita a inclusão da caminhada na rotina diária, como também oferece benefícios mensuráveis à saúde do praticante. Além de ser um exercício de baixo impacto, a caminhada na esteira pode ser customizada para diferentes níveis de intensidade e objetivos pessoais, tornando-a acessível para pessoas de todas as idades e condições físicas. Apesar de simples, caminhar na esteira envolve mais do que apenas andar em um tapete rolante. Este equipamento permite a regulagem de inclinação e velocidade, possibilitando simular diferentes tipos de terrenos e intensificar o exercício conforme o condicionamento do usuário. Essa funcionalidade torna a caminhada na esteira uma atividade completa, capaz de trazer melhorias significativas para a saúde física e mental. Neste artigo, exploraremos os benefícios comprovados da caminhada na esteira para a saúde, apresentando não apenas as vantagens físicas, mas também as psicológicas. Além disso, forneceremos algumas dicas e informações relevantes sobre como maximizar esses benefícios e manter a segurança durante seu exercício. Benefício #1: Melhoria na saúde cardiovascular Caminhar regularmente na esteira é uma forma excepcional de melhorar a saúde do coração. Como um exercício cardiovascular, a caminhada aumenta a frequência cardíaca, fortalecendo o músculo cardíaco e melhorando a circulação sanguínea através do corpo. Isso é vital para prevenir doenças cardíacas e manter um sistema cardiovascular saudável. A prática constante desse exercício pode diminuir significativamente os níveis de colesterol ruim (LDL) e aumentar os níveis de colesterol bom (HDL). Estudos sugerem que indivíduos que caminham regularmente na esteira apresentam menor risco de sofrer ataques cardíacos e derrames. Além disso, a esteira permite um controle rigoroso da intensidade do exercício, o que é especialmente benéfico para pessoas com condições pré-existentes ou aqueles em fase de recuperação de problemas cardíacos. Isso se ajusta às necessidades individuais, proporcionando um ambiente seguro e eficaz para melhorar a saúde cardiovascular. A caminhada na esteira é uma atividade que ajuda eficazmente na perda de peso e no manejo do mesmo. Ao caminhar, o corpo queima calorias, o que é um elemento fundamental no processo de perda de peso. Dependendo da velocidade e da inclinação da esteira, a caminhada pode alcançar um gasto calórico significativo. Para aqueles que estão começando ou voltando a uma rotina de exercícios após um período de inatividade, a caminhada na esteira pode proporcionar um meio menos intimidante e mais controlável de entrar em forma. Progressivamente, à medida que a condição física melhora, a intensidade do exercício pode ser aumentada para continuar desafiando o corpo e promovendo a perda de peso. A esteira também oferece a conveniência de realizar um treino eficiente sem ter que se preocupar com as condições externas. Isso significa que não há desculpas relacionadas ao mau tempo ou falta de locais apropriados para caminhar, facilitando a consistência no regime de exercícios. Benefício #3: Menor impacto sobre as articulações Comparativamente a correr ao ar livre, por exemplo, caminhar na esteira oferece um impacto significativamente menor sobre as articulações. A superfície lisa e regulável da esteira proporciona uma plataforma estável que reduz o impacto em articulações sensíveis como joelhos e tornozelos. Isso é particularmente benéfico para pessoas com problemas articulares, idosos e aqueles que estão se recuperando de lesões. Muitas esteiras modernas são equipadas com sistemas de amortecimento que diminuem ainda mais o impacto sobre o corpo. Essa característica é essencial para prevenir dores e lesões durante o exercício, permitindo uma recuperação mais rápida e um conforto maior durante a prática. Além disso, a capacidade de controlar o pace e a inclinação permite que o usuário ajuste a intensidade do exercício às suas necessidades específicas, garantindo que não haja sobrecarga nas articulações enquanto se beneficia da atividade física regular. Benefício #4: Contribuição para a regulação da pressão arterial A caminhada regular na esteira é conhecida por ajudar na regulação da pressão arterial. Esse impacto positivo é particularmente notável em pessoas que sofrem de hipertensão. A atividade física moderada, como caminhar, estimula a circulação sanguínea e ajuda na dilatação dos vasos, o que pode reduzir a pressão arterial ao longo do tempo. Estudos têm mostrado que exercícios de baixa intensidade, mas realizados de forma consistente, podem ser tão eficazes quanto algum medicamento prescrito para controlar a pressão arterial. Assim, a caminhada na esteira pode ser uma estratégia complementar no tratamento da hipertensão, além de promover um bem-estar geral. Além disso, a facilidade de adicionar uma rotina de caminhada segura e controlada no dia a dia, independentemente das condições externas, garante maior consistência no tratamento da pressão alta, possibilitando um controle mais efetivo da condição. Benefício #5: Aumento da capacidade pulmonar A caminhada na esteira também ajuda a aumentar a capacidade pulmonar, através da promoção da função respiratória. À medida que a intensidade da caminhada aumenta, os pulmões precisam trabalhar mais para suprir a demanda de oxigênio do corpo, o que fortalece os músculos respiratórios e aumenta a eficiência pulmonar. Esse benefício é crucial não apenas para atletas, buscando melhorar seu desempenho físico, mas também para pessoas com condições respiratórias ou idosos que necessitam de uma função pulmonar robusta para melhor qualidade de vida. Regularmente engajar-se em caminhadas pode ajudar a limpar as vias aéreas, reduzindo o risco de infecções respiratórias e promovendo uma respiração mais saudável e confortável em atividades do dia a dia. Benefício #6: Fortalecimento de músculos e ossos Engajar-se regularmente em caminhadas na esteira pode contribuir significativamente para o fortalecimento dos músculos e ossos. O movimento repetitivo e controlado da caminhada, especialmente se realizado com uma inclinação, ajuda a fortalecer os músculos das pernas, glúteos e abdômen. A caminhada é também uma atividade de sustentação de peso, o que significa que ela estimula a formação óssea e pode ajudar na prevenção de condições como a osteoporose. Ao aplicar uma leve pressão sobre os ossos, a caminhada na esteira ajuda a aumentar a densidade óssea, o que é essencial especialmente para mulheres pós-menopáusicas e idosos. Esses benefícios musculares e ósseos resultam em uma melhor função física geral e redução da dependência de assistência para realizar atividades diárias, mantendo a autonomia e a qualidade de vida à medida que se envelhece. Benefício #7: Melhoria na saúde mental e redução do estresse Além dos numerosos benefícios físicos, a caminhada na esteira tem um impacto profundamente positivo na saúde mental. Estudos mostram que a prática regular dessa atividade pode diminuir os níveis de estresse e ansiedade, além de contribuir para a redução dos sintomas de depressão. O exercício físico, incluindo a caminhada, estimula a liberação de endorfinas, conhecidas como os hormônios da felicidade. Essas substâncias químicas no cérebro são responsáveis por promover uma sensação de bem-estar e reduzir a percepção da dor. Adicionalmente, a regularidade de caminhar na esteira pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, que é um componente crucial para a saúde mental. Um bom sono ajuda na regulação de emoções e na manutenção do equilíbrio mental. Dicas para maximizar os benefícios da caminhada na esteira Para aproveitar ao máximo os benefícios da caminhada na esteira, considere as seguintes dicas: Varie a velocidade e a inclinação: Isso não apenas ajuda a manter a atividade interessante, mas também desafia diferentes grupos musculares e aumenta a eficácia do exercício. Mantenha a postura correta: Caminhar com a postura correta pode ajudar a prevenir dores e lesões. Mantenha-se ereto, com os ombros relaxados, e olhe para frente. Utilize um programa de treinamento: Muitas esteiras oferecem programas pré-configurados que podem ajudar a variar a intensidade do exercício e focar em diferentes objetivos de condicionamento físico. Não se esqueça do aquecimento e do esfriamento: Comece com um ritmo mais lento e gradativamente aumente a velocidade. No fim, reduza o ritmo novamente para permitir que seu corpo esfrie adequadamente. Monitore seu progresso: A maioria das esteiras modernas vem equipada com monitoramento de desempenho, que pode incluir seu ritmo cardíaco, calorias queimadas e outros. Use essas informações para ajustar seu treinamento e estabelecer metas. Segurança durante a caminhada na esteira: precauções importantes Mesmo sendo uma atividade de baixo risco, caminhar na esteira requer algumas precauções para garantir segurança: Use calçados adequados: Calçados apropriados são essenciais para proporcionar suporte e amortecimento durante a caminhada. Evite distrações: Embora seja tentador usar o celular ou ler enquanto se exercita, isso pode distrair e causar acidentes. Mantenha o foco na sua atividade. Siga as instruções do fabricante: Cada esteira tem suas especificações e limitações. Familiarize-se com o funcionamento do equipamento para evitar usos incorretos. Consulte um profissional de saúde: Antes de começar qualquer nova rotina de exercícios, especialmente se você tiver condições de saúde preexistentes, consulte um médico ou um fisioterapeuta. Conclusão: Integrando a caminhada na esteira à rotina diária para uma vida mais saudável A caminhada na esteira oferece uma maneira flexível e controlável de manter a atividade física regular, crucial para uma vida longa e saudável. Integrar essa prática ao cotidiano pode ser simples, e os benefícios são tanto imediatos quanto a longo prazo. Considerando a conveniência e a variedade de ajustes que as esteiras modernas proporcionam, é possível adaptar essa atividade para atender às necessidades individuais de condicionamento físico, saúde cardiovascular, e bem-estar mental. Assim, a esteira se torna uma ferramenta valiosa em qualquer rotina de saúde. Para maximizar os benefícios e garantir uma prática segura, é importante manter uma rotina consistente, usar o equipamento adequadamente e adaptar a intensidade e a duração do exercício à sua condição física atual. Com essas medidas, a caminhada na esteira pode ser um pilar central num estilo de vida ativo e saudável. Recapitulação dos pontos chave Os benefícios de incluir a caminhada na esteira na sua rotina incluem: Melhoria na saúde cardiovascular e regulação da pressão arterial Auxílio eficaz na perda de peso e aumento da capacidade pulmonar Menor impacto nas articulações, fortalecendo músculos e ossos Contribuições significativas para a saúde mental e o gerenciamento do estresse Além disso, seguir dicas para maximizar esses benefícios e adotar precauções de segurança são essenciais para garantir uma experiência positiva e produtiva. FAQ Quantos minutos devo caminhar na esteira para ver resultados? A recomendação geral é de pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, o que pode ser dividido em sessões de 30 minutos, cinco dias por semana. Caminhar na esteira é melhor do que caminhar ao ar livre? Ambos têm seus benefícios. A esteira permite mais controle e consistência nos treinos, enquanto caminhar ao ar livre pode oferecer benefícios psicológicos adicionais de estar na natureza. Posso perder peso apenas caminhando na esteira? Caminhar na esteira pode definitivamente ajudar na perda de peso, especialmente se combinado com uma dieta saudável e outras formas de exercício. Caminhar na esteira é bom para idosos? Sim, é uma excelente forma de exercício para idosos, pois o impacto é baixo e a intensidade pode ser facilmente ajustada. Como posso evitar o tédio enquanto caminho na esteira? Experimente ouvir música, assistir a vídeos ou variar as configurações de velocidade e inclinação para manter a atividade interessante. Caminhar na esteira é suficiente como forma de exercício? Depende dos seus objetivos de saúde e fitness. Pode ser suficiente para manutenção geral da saúde, mas combinar com outras formas de exercício pode ser benéfico. Qual é a inclinação ideal na esteira para maximizar a queima de calorias? Isso varia de acordo com sua condição física, mas começar com uma inclinação de 2% a 3% é geralmente recomendado para simular caminhar ao ar livre. Existe algum risco de lesão ao usar a esteira? Como com qualquer exercício, existe um risco de lesão, mas isso pode ser minimizado com a postura correta, calçados adequados e seguindo as recomendações de segurança. Referências American Heart Association. (2021). “Walking: Trim your waistline, improve your health.” [online] Available at: Mayo Clinic. (2021). “Exercise for weight loss: Calories burned in 1 hour.” [online] Available at: Centers for Disease Control and Prevention. (2021). “Physical Activity for a Healthy Weight.” [online] Available at: Aumentar a inclinação da esteira é uma maneira de fazer seu treino aumentar a ingestão calórica, desafiando o bombeamento do coração. Correr ou andar com inclinação aumenta a ativação muscular em muitos dos músculos da parte inferior do corpo, o que também leva ao ganho muscular. As sessões na esteira inclinada não o deixarão com o corpo definido e a simetria de um fisiculturista, mas melhorarão a força em seus músculos e podem ajudá-lo a ser um atleta melhor.Ativação muscularSua freqüência cardíaca e fadiga aumentam rapidamente em uma esteira inclinada, pois você está exigindo mais esforço dos músculos. Um estudo importante publicado em 1996 no Journal of Physiology demonstrou que correr uma esteira inclinada envolve vários músculos das coxas, isquiotibiais, nádegas, quadríceps e panturrilhas significativamente mais do que em uma esteira horizontal. Um estudo em 2000 na edição "Medicina e Ciência no Esporte e Exercício" também mostrou que a inclinação de 30 graus resultou em maior ativação dos músculos principais do corpo inferior, em comparação com um cinto plano. A pesquisa do Dr. Matthew Rhea, Diretor do Movimento Humano da Universidade AT Still, informada pela empresa de equipamentos de ginástica FreeMotion, descobriu que, quando as pessoas caminham em pistas superiores a 15 graus, a ativação muscular da perna atinge quase 75 por cento do máximo, em comparação com apenas 20 por cento, a uma inclinação de 0.Muscle BuildingPara construir um músculo importante, você tem que trabalhar com 80 a 85 por cento do seu máximo em múltiplos séries de oito a 12 repetições. Exercício em esteiras inclinadas não tem esse nível de resistência, mesmo que pareça muito difícil. Um estudo no "Journal of Physiology" apontou que, mesmo durante as corridas rápidas subindo, os músculos da parte inferior do corpo não estão totalmente carregados. Empurrar suas pernas contra a colina vai construir algum músculo que resulte em mais resistência, mas não músculos poderosos, como as pernas abaulentas que você vê nos levantadores de peso.ConsideraçõesAlguns tipos de corpo geram músculo mais facilmente do que outros. Se você cair na categoria do corpo do músculo mesomorfo, você pode experimentar um ligeiro aumento no tamanho dos bezerros e nádegas ao fazer grandes quantidades de trabalho em uma esteira inclinada. Corpos ectomórficos esbeltos, delgados e curváceos são mais propensos a tornar suas alterações musculares menos visíveis. A genética determina seu tipo de corpo, não é algo que você pode controlar. Como cada corpo é diferente, você precisa experimentar para ver como sua aparência muda com uma fita inclinada.EstratégiaSe você está preocupado em se tornar volumoso, inclua uma variedade de inclinação e planicidade em exercícios de fita. Os treinos onde você faz de três a cinco minutos em uma colina seguido por uma quantidade igual de tempo em uma estrada plana, são uma boa maneira de integrar treinamento magra sem exagerar. Se o tamanho é o seu desejo, vá para a sala de peso por pelo menos dois dias não consecutivos por semana e execute três a seis conjuntos de movimentos, como agachamentos, lunas e deadlifts com pesos que se sentem pesados após 10 repetições. Você pode combinar as sessões de levantamento de peso com o treinamento na esteira, mas faça as caminhadas ou corre mais tarde, para que você tenha toda a sua força no treinamento de resistência.FAQ - Qual a função da esteira inclinada? Os principais benefícios de correr na esteira inclinada são: Melhorar a postura corporal. Desenvolver os glúteos. Aumentar a força nas pernas. Quais os benefícios da esteira inclinada? Os exercícios realizados na esteira podem apresentar resultados bem diferentes, bastam algumas alterações pequenas na maneira de realizá-los. O uso correto dos recursos de velocidade e inclinação permite queimar gordura, ganhar músculos e aperfeiçoar o condicionamento físico. Como usar a esteira para ganhar massa muscular? Para correr na esteira sem se machucar ou desistir, por causa de dores ou lesões musculares, algumas dicas simples incluem:Iniciar com um aquecimento de 10 minutos, alongando os braços e as pernas;Começar a correr numa velocidade mais baixa, aumentando a cada 10 minutos, por exemplo; Quantos minutos na esteira para ganhar massa muscular? Cerca de 20 ou 30 minutos de duração é o essencial. Isso porque, como o glicogênio já estará desgastado, o corpo começará a utilizar a gordura como combustível para o músculo aguentar a corrida, por exemplo. Como aumentar o bumbum na esteira? Aumentar a inclinação da esteira, mesmo que só um pouco, faz maravilhas aos membros inferiores. Um estudo realizado pela Universidade do Colorado, nos Estados Unidos, descobriu que inclinar meros 9 graus aumenta significativamente o recrutamento dos glúteos, do quadríceps e da panturrilha, deixando o bumbum lá em cima. Quantas calorias gasta esteira inclinada? Estimativa da Energia Queimada5 minutos49 Calorias1 hora10 minutos98 Calorias2 horas15 minutos147 Calorias3 horas30 minutos294 Calorias4 horas Como fazer esteira para engrossar as pernas? Acrescente algumas subidas durante a caminhada. Vale lembrar que se seu propósito é engrossar as pernas, o ideal é percorrer ruas com subidas, pois isso exigirá mais esforço físico e consequentemente o fortalecimento muscular será maior. Como saber se o músculo está crescendo? Faça exame de bioimpedância A técnica mede a massa magra, a gordura total, a água corporal e outras informações referentes ao estado nutricional do atleta, sendo um importante fator para acompanhar o crescimento muscular. Ou seja, fornece dados para ajustar o treinamento em casa ou na academia. Qual o músculo mais fácil de definir? Tríceps, panturrilha e parte interna da coxa são os músculos 'indomáveis' | Bem Estar | G1. É bom fazer esteira todos os dias? Frequência ideal de exercícios na esteira Quando o corpo se cansa de uma atividade, no entanto, a resposta aos exercícios diminui bastante. Isso, no fim, proporciona poucos estímulos para a evolução do condicionamento físico. Assim, os especialistas da área não recomendam que a esteira seja utilizada todos os dias. Qual parte do corpo a esteira trabalha? Quadríceps (que faz a extensão do joelho e ajuda a absorver o impacto do peso durante a corrida) Panturrilha. Isquiotibiais (posterior das coxas) Bíceps e deltoide (forma o contorno dos ombros) O que acontece com o músculo durante o exercício? Ao sentir dor ou sensação de queimação durante o exercício, é recomendado não parar, pois é nesse momento que as fibras brancas do músculo começam a ser rompidas, levando à hipertrofia durante o período de recuperação. Quais são os benefícios dos exercícios em bicicletas e esteiras? O caso dos exercícios em bicicletas e esteiras envolve muito o trabalho da musculatura das coxas e das panturrilhas, principalmente. Muitos especialistas afirmam que andar de bicicleta ou praticar o exercício em bicicletas ergométricas ajuda a engrossar as pernas, mas apenas se a carga for maior. Como ganhar massa muscular no treino? 8 dicas para ganhar massa muscular mais rápido. Para ganhar massa muscular, é importante fazer atividade física de forma regular e seguindo as orientações do treinador, além de seguir uma alimentação adequada ao objetivo, dando preferência aos alimentos ricos em proteína. É importante também dar um tempo para o músculo descansar para que possa ... Como escolher o melhor equipamento para a esteira? Na esteira, deve-se utilizar a inclinação do equipamento para aumentar a dificuldade, o que irá exigir mais dos músculos das pernas. A premissa de que a repetição deve ser menor e a carga maior também é válida aqui: se você pedalar ou correr com maior velocidade, os músculos de sua perna farão menos esforço com o tempo. Vídeo Tutorial: Corrida Influência no ganho de Massa Muscular, Hipertrofia? Personal Trainer Ricardo Wesley. Home » Exercícios » Aeróbicos Caminhar na esteira é uma ótima opção de exercício aeróbico para a saúde, e os benefícios são ainda maiores com a esteira inclinada, pois ela traz mais efeitos positivos para o condicionamento físico e a perda de peso. Exercícios aeróbicos, são aqueles que utilizam o oxigênio como forma de energia, e a inclinação da esteira exige que gastemos mais energia e utilizemos mais oxigênio, desta maneira aumentamos o gasto energético, portanto perdemos mais calorias. Usar a esteira inclinada também ajuda a sair da rotina dos exercícios que estamos acostumados a fazer e que pode se tornar monótono e desmotivador. Além disso, fazer caminhadas na esteira inclinada ou no modo plano nos possibilita exercitar o corpo mesmo quando as condições do clima não são as melhores, principalmente para os dias de chuva ou de muito sol. Então, se você faz caminhadas na esteira ou vai iniciar este tipo de atividade e quer saber mais sobre as vantagens de fazer este exercício no aparelho inclinado, continue por aqui. Trazer o desafio da esteira inclinada para o seu treino aumenta o gasto de calorias, principalmente A inclinação aumenta a dificuldade do exercício e melhora a tonificação dos músculos da panturrilha, glúteos e das coxas, ou seja deixa toda essa parte mais firme. Caminhar com a esteira inclinada aumenta o gasto de calorias e facilita a perda de gordura do abdômen. Segundo estudos, quando aumentamos o esforço e a intensidade em exercícios aeróbicos, aumenta a queima da gordura visceral (gordura que fica entre nossas vísceras e que causa doenças como a diabetes tipo 2). O esforço deste tipo de exercício aumenta a capacidade cardiorespiratória, isso quer dizer que aumenta nossa capacidade pulmonar. Segundo os pneumologistas, os exercícios aeróbicos como a caminhada em esteira inclinada estimulam o pulmão a respirar com maior expansão e ajuda a melhorar inclusive pacientes com asma. Caminhar na esteira inclinada ajuda a fortalecer o abdômen. Foi o que mostrou um estudo realizado com universitárias americanas. Este tipo de exercício exige um maior esforço das pernas, portanto isso ajuda a aumentar a força delas. Comece com uma intensidade baixa para que o corpo se acostume com o tipo de exercício, tendo cuidado para não sobrecarregar a coluna, pois, segundo profissionais de educação física, exercícios em que se desloca a parte superior da coluna para trás e a pelve para a frente deixa os músculos da região lombar tensos, podendo causar dor e fadiga muscular. Dessa forma, comece com uma inclinação leve e aumente gradativamente. Procure fazer outros tipos de exercícios junto com o da esteira para fortalecer a região da coluna, como o pilates, porque segundo os fisioterapeutas, os movimentos para a coluna que são praticados nas aulas de pilates, fortalecem as costas, melhoram a estabilidade da coluna e restauram a postura. Cuide da hidratação, tenha uma garrafa com água para tomar antes, durante e após o exercício, pois durante as atividades físicas perdemos água na forma de suor e essa perda aumenta a nossa temperatura corporal, sendo necessário repor essa água e regular a temperatura, caso contrário ficamos desidratados. Comece fazendo exercícios de corridas ou caminhadas curtas e vá aumentando aos poucos o tempo e a velocidade. Se for iniciante comece percorrendo uma distância de 5 km, é o que aconselham os profissionais da área. O nível de elevação da esteira nunca deve ultrapassar o grau moderado para não prejudicar as articulações. Preste atenção ao seu corpo, caso sinta tontura, cansaço excessivo, falta de ar ou uma rápida aceleração dos batimentos cardíacos, pare, pois estes podem ser sinais de desidratação, falta de oxigenação, falta de condicionamento físico para a intensidade do exercício. Segundo os especialistas da área, o ideal é manter uma inclinação de 10% na esteira para obter melhores resultados no exercício e aumentar a inclinação com a prática. Profissionais da área de educação física aconselham que neste tipo de exercício deve-se começar com uma inclinação moderada e depois ir aumentando aos poucos, simulando terrenos mais íngremes, para prevenir dor lombar ou nas articulações, principalmente em praticantes de mais idade. Uma boa ideia para o seu treino na esteira é alternar entre caminhadas e corridas Como já foi mencionado, este exercício já aumenta a queima de calorias porque exige maior esforço. Porém estudos comprovam que quando alternamos a velocidade do exercício o coração se esforça mais, o que aumenta o gasto energético. Por essa razão, os profissionais de educação física aconselham que no treino se intercalem caminhadas e corridas curtas com a esteira inclinada, desde que haja um bom condicionamento físico para isso. Quando mudamos a intensidade do exercício, como no caso da caminhada para uma corrida curta, aumentamos a oxidação das gorduras e isso é o que nos faz emagrecer que é o que chamamos de queimar a gordura. Outros exercícios aeróbicos podem ser incorporados ao treinamento da esteira inclinada para quem está querendo emagrecer, pois é importante ter outros tipos de estímulos para o corpo acelerar o metabolismo. Exercícios de musculação são importantes nesse processo, pois aumenta a massa magra que são os músculos e o emagrecimento não é apenas a perda de gordura, mas também a substituição da massa gorda pela massa magra. No entanto, não devemos esquecer que a alimentação é parte essencial deste processo e o equilíbrio e a escolha de alimentos mais saudáveis ajudará a obter melhores resultados para quem praticar a caminhada ou corrida com a esteira inclinada. Você costuma caminhar com a esteira inclinada ou apenas reta? Sabendo dos benefícios, pretende incluir esse desafio a mais nos seus treinos? Comente abaixo! Loading... Caminhar ou correr na esteira é um dos exercícios mais comuns nas academias e, apesar de os movimentos feitos nesse aparelho serem simples, fazer esteira emagrece. Além de fazer bem à saúde, se exercitar na esteira ainda traz outros benefícios, já que você pode saber qual é a quantidade de calorias que você está queimando durante aquela atividade e ainda se sentir mais seguro do que quando caminha ao ar livre. Sendo assim, saiba agora como fazer esteira pode te ajudar a emagrecer e como tirar o maior proveito dessa atividade. Caminhar ou correr em uma esteira tem mais vantagens do que fazer esses exercícios na rua, já que esse aparelho possui um painel no qual é possível controlar a velocidade, o tempo, a distância percorrida e os batimentos cardíacos. Além disso, algumas esteiras oferecem a função de inclinação, o que pode deixar o seu exercício ainda mais intenso e completo. Dependendo da velocidade da sua caminhada, espere queimar cerca de 100 calorias a cada 1,5 quilômetros. No entanto, quanto maior seu peso e quanto mais rápido você caminhar, mais calorias serão queimadas. Por isso, saiba que fazer esteira emagrece, mas a quantidade de calorias queimadas vai depender das suas condições físicas e da intensidade do seu treino. Se a caminhada na esteira for feita de forma consistente, você sentirá melhoras no seu ritmo de respiração e condicionamento físico. Além disso, fazer esteira pode trazer outros benefícios, como: Ajudar a controlar a pressão arterial;Deixar as pernas, glúteos e o abdômen tonificados;Emagrecer;Gerar uma sensação de bem estar. Fazer exercícios na esteira é uma ótima forma de começar a fazer atividades físicas, mas é bom tomar alguns cuidados: Treine no horário em que se sentir mais disposto;Não faça exercícios se não estiver se sentindo bem;Respeite os seus limites;Comece aos poucos e vá aumentando a intensidade;Quando subir na esteira contraia o abdômen, mantenha a coluna reta e coloque os ombros para trás;Tente manter um ritmo que te deixa com a respiração um pouco ofegante, mas que você ainda consiga conversar com outra pessoa. Fazer esteira emagrece, visto que é uma atividade física que demanda esforço para ser feita. Além disso, quando fazemos algum exercício físico deixamos o nosso metabolismo mais acelerado também no período de descanso, o que contribui ainda mais para o emagrecimento. Aqui estão alguns exercícios na esteira que você pode fazer para queimar gordura: É só definir uma velocidade baixa na esteira e começa a andar. A caminhada é muito indicada para iniciantes. Esse é um exercício fácil e de baixo impacto, que também ajuda a queimar calorias e gordura. Tente caminhar por 45 minutos em um ritmo constante. Essa é um pouco diferente da caminhada normal, já que demanda um ritmo mais rápido e muito mais movimentos dos braços e do torso. Além disso, a caminhada rápida é um exercício mais intenso, que deve ser feito por cerca de 30 minutos, seguidos de 15 minutos de caminhada normal para desacelerar. Para deixar seus exercícios na esteira ainda mais completos, você pode fazer um pouco de musculação durante a caminhada. Não estamos falando de caminhar levantando cargas muito pesadas, mas de adicionar alguns pesos nos pulsos ou nas canelas, isso vai deixar seus treinos ainda mais completos. Um exemplo de exercício na esteira é fazer o seguinte por 45 minutos: Primeiro, caminhe normalmente durante 5 minutos;Em seguida, caminhe rapidamente por mais 5 minutos;Depois, corra durante 2 minutos;Então, repita essa sequência 3 vezes;Para terminar, caminhe devagar por 10 minutos. Se você quer aumentar a intensidade do exercício na esteira você pode, se a sua esteira permitir, adicionar uma inclinação leve para simular uma subida, já que isso aumenta a quantidade de energia e esforço que você tem que fazer para caminhar a mesma distância. Outro exemplo de uma sessão típica na esteira seria esse exercício, por um total de 30 minutos: Primeiro, caminhe por 4 minutos em um ritmo acelerado;Em seguida, corra por 2 minutos;Então, repita essa sequência por 6 vezes;Para terminar, caminhe devagar por 3 minutos. Por fim, um exercício simples, e ainda assim muito eficaz, de esteira e musculação, que dura 50 minutos: Para começar, caminhe rapidamente por 30 minutos;Em seguida, faça musculação por 20 minutos. Fazer esteira emagrece a ainda ajuda a melhorar a sua saúde e a aumentar a sua disposição. Se você vai começar na academia sozinho, faça uma playlist motivadora. Além disso, sempre faça alongamentos antes e depois de cada exercício na esteira, para proteger seus músculos. Também é importante beber bastante água antes, durante e depois dos exercícios físicos. Além disso, é indicado consultar um médico antes de iniciar qualquer atividade física. Você gosta de frequentar as aulas de academia? O que acha da esteira? Comente abaixo! Loading...