

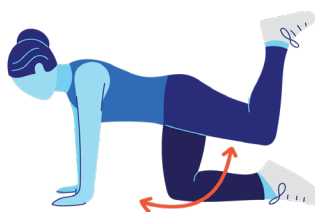


# DESAFIO DO GLÚTEO

Procurando os melhores movimentos para trabalhar o glúteo?  
Encontre 10 opções aqui!\*

## 1. Chutes

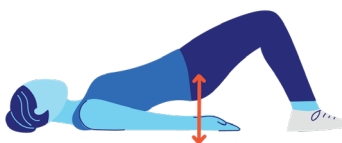
Fique em quatro apoios com os pulsos na direção dos ombros e os joelhos sob os quadris. Mantendo a barriga firme, a coluna neutra e os joelhos dobrados a 90 graus, levante um calcanhar atrás de você e em direção ao teto até que a coxa fique quase paralela ao chão. Retorne à sua posição inicial.



**De 2 a 4 séries de 15 a 20 repetições**

## 2. Ponte

A ponte ajuda a fortalecer os músculos ao redor da articulação do quadril e a melhorar a estabilidade do tronco.

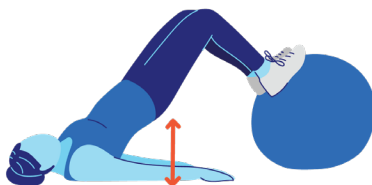


Deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão, afastados na largura dos quadris. Pressione o bumbum para levantar os quadris em direção ao teto, até o corpo formar uma linha reta entre os joelhos e os ombros. Em seguida, retorne à sua posição inicial.

**De 2 a 3 séries de 5 a 8 repetições**

## 3. Ponte elevada

Colocar os pés em uma superfície elevada enquanto realiza uma ponte aumenta a amplitude de movimento, ativa os flexores do quadril e estica os glúteos ao mesmo tempo.



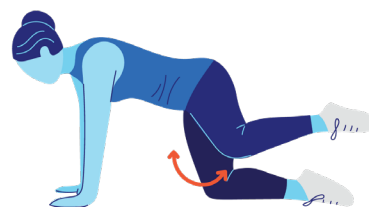
Deite-se de costas e coloque os calcanhares na largura dos quadris em uma superfície firme e elevada, como uma cadeira ou mesa firme. Pressione o bumbum e os calcanhares para levantar os quadris em direção ao teto, até o corpo formar uma linha reta entre os joelhos e os ombros.

**De 2 a 3 séries de 5 a 10 repetições**

## 4. Hidrante

Comece em quatro apoios, com os pulsos na direção dos ombros. Verifique se as costas estão neutras e os músculos abdominais estão engajados. Mantendo o joelho direito dobrado a 90 graus, levante-o para o lado até atingir a altura dos quadris. Retorne à sua posição inicial.

**De 2 a 3 séries de 10 a 12 repetições**



## 5. Estocada reversa

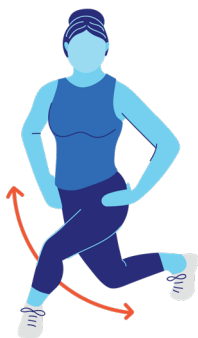
Fique em pé com os pés afastados na largura dos quadris. Dê um grande passo para trás com um pé. Mantendo os ombros sobre os quadris, os músculos abdominais envolvidos e as mãos nos quadris, dobre os dois joelhos até que o joelho traseiro se aproxime do chão. Pressione os músculos do bumbum para retornar à posição inicial. Troque o lado.

**De 2 a 3 séries de 10 repetições**



## 6. Estocada curvilínea

Essa variação de estocada desafia seu equilíbrio. Fique em pé com os pés afastados na largura dos quadris, mãos nos quadris. Com a perna direita, dê um grande passo na diagonal para trás, atrás da esquerda. Mantendo o tronco firme e os ombros acima dos quadris, dobre os dois joelhos até que o joelho traseiro pare logo acima do solo. Empurre o calcanhar dianteiro enquanto estende os dois joelhos e traz a perna direita de volta à posição inicial.



**De 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições**

## 7. Agachamento na cadeira

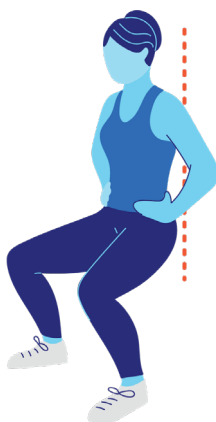
Fique na frente da cadeira como se estivesse prestes a se sentar, com os pés na largura dos quadris. Mantenha a barriga firme ao dobrar os joelhos, mantendo-os atrás dos dedos dos pés. Pouco antes de seu bumbum chegar ao assento, pressione-o junto às coxas para voltar a ficar de pé.



**2 séries de 10 a 15 repetições**

## 8. Agachamento na parede

Fique de pé encostado na parede, com os pés na largura dos quadris. Mantendo os joelhos acima dos tornozelos, mova os pés lentamente para a frente enquanto dobra os joelhos até que as coxas fiquem paralelas ao chão. Mantenha os músculos abdominais pressionados e a coluna pressionada contra a parede.



**De 20 a 60 segundos por 5 vezes**

## 9. Círculo da perna

Este exercício simples promove o equilíbrio e a flexibilidade dos quadris. Fique em pé com os pés afastados na largura dos quadris, mãos nos quadris. (Opcional: encoste-se a uma parede para obter equilíbrio e apoio.) Mantendo os ombros acima dos quadris, pressione os músculos abdominais enquanto levanta a perna direita para o lado a cerca de 10 a 15 cm do chão. Desenhe um círculo no sentido horário com a perna.



**De 2 a 4 séries de 8 repetições**

## 10. Caminhada

Fique em pé com os pés afastados na largura dos quadris e as mãos nos quadris (ou uma mão nas costas de uma cadeira resistente para iniciantes). Mantendo os ombros sobre os quadris e o joelho da frente atrás dos dedos da frente, dê um grande passo à frente com a perna direita e dobre os joelhos até o joelho esquerdo quase tocar o chão. Faça uma pausa por um segundo e, em seguida, empurre o calcanhar direito enquanto estende as duas pernas e dá um grande passo à frente com o pé esquerdo. Desça mais uma vez e continue. Faça de duas a quatro séries, de 10 a 20 repetições em cada perna.



**DICA:** A variação da duração dos seus passos pode afetar os músculos ativados: passos mais curtos atingirão os quadríceps, enquanto passos mais longos atingirão seus glúteos.

**De 2 a 4 séries de 10 a 20 repetições**

*\*Para ver os resultados, dedique pelo menos dois dias por semana a esse circuito. Nos outros dias, concentre-se em diferentes áreas do corpo, cardio e treinamento de força, para manter seu condicionamento físico equilibrado. Para os iniciantes: escolha apenas um ou dois dos exercícios para praticar algumas vezes por semana. Aumente gradualmente seus treinos à medida que se sentir mais confortável - e mais forte.*