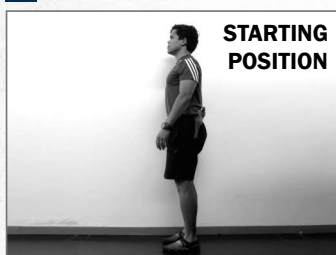
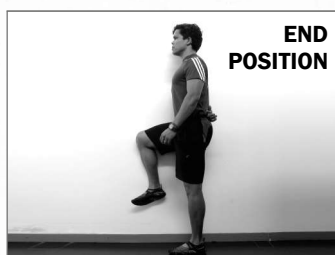


GLUTES CIRCUIT

1 PRESSÃO NA PAREDE



STARTING POSITION

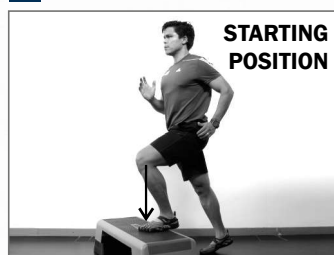


END POSITION

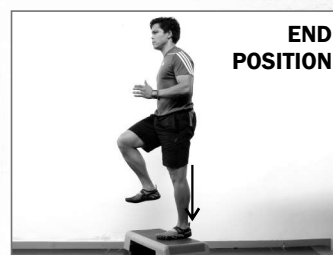
Em pé ao lado de uma parede ou pilar. Empurrar o joelho e a coxa a parede, segure por durante 30 segundos estático. Mantenha o pé e o joelho flexionados.

3 repetições de 30 segundos em cada lado.

4 STEP UPS



STARTING POSITION



END POSITION

Passo acima usando da força de tração do pé que está sobre o step, não empurrar para cima a partir do pé que está no chão. Aumentar a flexão do tronco ou a altura do degrau para aumentar a carga máxima do glúteo. Adicionar uma carga externa na mão oposta para trabalhar glúteo médio.

3 séries de 10-15 repetições em cada perna.

2 PRANCHA LATERAL



STARTING POSITION



END POSITION

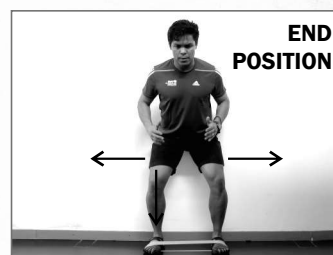
Cria uma situação muito elevada de solicitação do glúteo médio. **3 séries de 30 segundos isométrico para cada lado.**

Progresso: movimentar, levantar e baixar a perna superior como mostra na imagem, cuidado pois este exercício é muito difícil!

5 PASSEIO DE BANDAS



STARTING POSITION



END POSITION

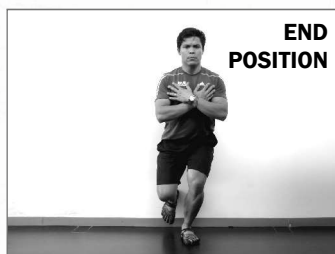
Mini-Band de resistência em torno das coxas, se desloque lateralmente em posição de meio agachado como na imagem. Para enfatizar os quadríceps e glúteo máximo ir mais fundo em uma posição de agachamento. Para aumentar a carga do glúteo médio mova a faixa para baixo as pernas. Se colocar através dos pés fica um exercício excelente para o glúteo médio.

3 séries até a fadiga para cada lado.

3 SQUAT UNILATERAL



STARTING POSITION



END POSITION

Foco no controlo, se equilibrar em uma perna e flexione o joelho sobre os dedos dos pés.

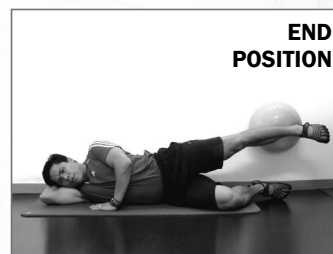
3 séries de 10-15 repetições para cada perna.

Progresso: diversificar a superfície, velocidade ou a profundidade do agachamento.

6 ABDUÇÃO E EXTENSÃO DA ANCA



STARTING POSITION



END POSITION

Deite-se de um lado e levante a perna para cima, mantenha joelho direito. Progresso usando a perna para rolar uma fitball até uma parede ou amarrar a banda de resistência em suas coxas.

3 séries até a fadiga para cada perna.

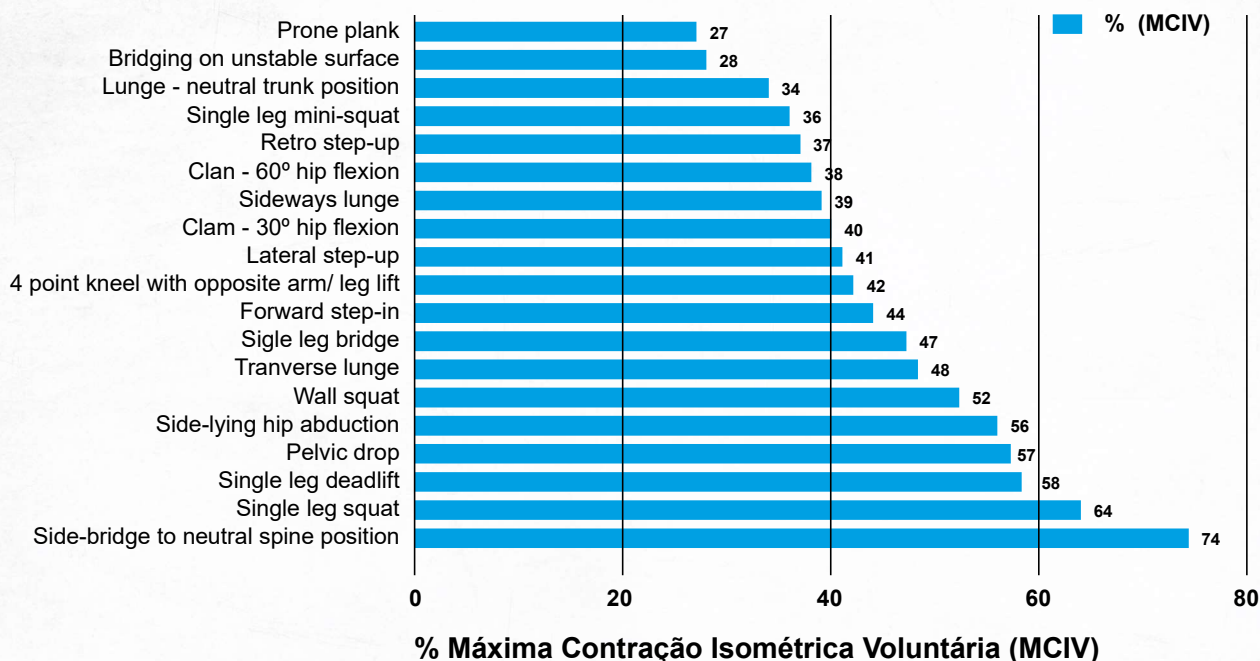
revisão técnica: Prof. Dênis Quadros

foto e imagem ImpreGraff Soluções Gráficas - modelo Dênis Quadros

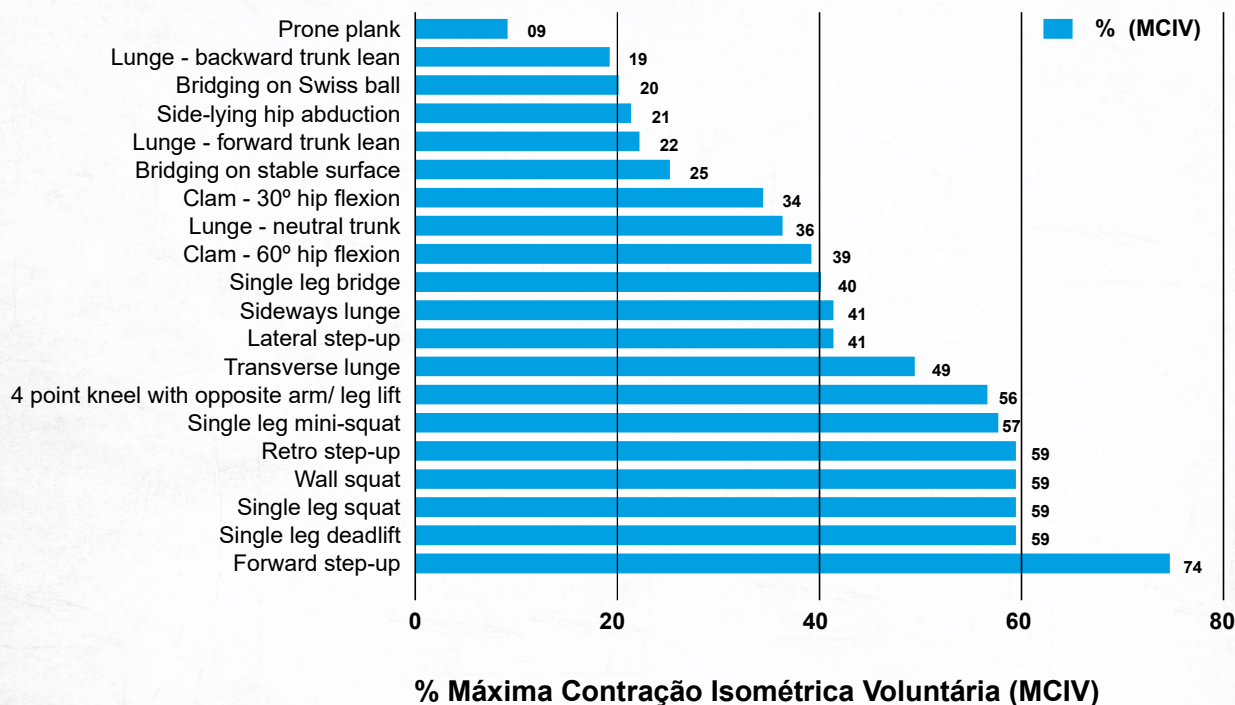
Quais exercícios recrutam mais os Glúteos?

Estudos de eletromiografia (EMG) nos dão uma indicação de actividade muscular durante vários exercícios. Reiman et al. (2012) fizeram uma excelente revisão da pesquisa EMG em exercícios para Glúteo Médio e Máximo. Nós incluímos seus resultados e você pode acessar o documento completo através da referência descrita logo abaixo.

Ativação do Glúteo Médio



Ativação do Glúteo Máximo



Reiman MP1, Bolgla LA, Loudon JK. A literature review of studies evaluating gluteus maximus and gluteus medius activation during rehabilitation exercises. *Physiother Theory Pract.* 2012 May;28(4):257-68. doi: 10.3109/09593985.2011.604981. Epub 2011 Oct 18.

