

MEU DESAFIO / COACH BAPTISTA

Observe. Entenda. Pratique.

GLÚTEOS COM INTENÇÃO



30 PÁGINAS · POSIÇÕES E EXECUÇÃO

SEU MAPA DE FORÇA



ESTENDA

Ponte e extensão do quadril trabalham o movimento para trás.

ESTABILIZE

Elevações laterais ajudam a praticar o controle da pelve.

COMBINE

Força, descanso e progressão formam o percurso do método.

PREPARE SUA BASE



APOIO

Chão firme, tapete antiderrapante; cadeira sem rodinhas encostada na parede.

ENTRADA SUAVE

Marcha 3-5 minutos antes. Ajuste o percurso conforme sua comodidade.

SINAIS

Pare diante de dor aguda, tontura ou mal-estar. Com lesão ou condição médica, busque adaptação individual.

PONTE DE GLÚTEOS - POSIÇÃO



COLOQUE

Deitada de costas, joelhos flexionados, pés na largura do quadril e cabeça apoiada.

OBSERVE

Prepare os apoios antes de se mover. A próxima página continua este exercício.

PONTE DE GLÚTEOS · EXECUÇÃO



MOVA-SE

Empurre com os pés e eleve a pelve sem arquear as costas. Desça com controle.

TENTE

8-12 repetições; reduza a altura se perder a postura.

CONTROLE

Expire no esforço. Não prenda a respiração.

SENTAR E LEVANTAR - POSIÇÃO



COLOQUE

Cadeira firme contra a parede. Pés apoiados e joelhos na direção dos dedos.

OBSERVE

Prepare os apoios antes de se mover. A próxima página continua este exercício.

SENTAR E LEVANTAR · EXECUÇÃO



MOVA-SE

Leve o quadril para trás, toque o assento e volte a se levantar sem impulso.

TENTE

6-10 repetições; use apoio fixo se precisar de equilíbrio.

CONTROLE

Expire no esforço. Não prenda a respiração.

ELEVAÇÃO LATERAL - POSIÇÃO



COLOQUE

Em pé com um apoio firme. Tronco ereto e pelve estável.

OBSERVE

Prepare os apoios antes de se mover. A próxima página continua este exercício.

ELEVAÇÃO LATERAL · EXECUÇÃO



MOVA-SE

Afaste uma perna para o lado sem inclinar o tronco; volte lentamente.

TENTE

8-12 por lado. Um movimento pequeno é suficiente para começar.

CONTROLE

Expire no esforço. Não prenda a respiração.

EXTENSÃO DE QUADRIL · POSIÇÃO



COLOQUE

Em pé, mãos em um apoio firme e abdômen suavemente ativo.

OBSERVE

Prepare os apoios antes de se mover. A próxima página continua este exercício.

EXTENSÃO DE QUADRIL - EXECUÇÃO



MOVA-SE

Leve uma perna um pouco para trás, sem arquear a região lombar. Retorne com controle.

TENTE

8-12 de cada lado. Mantenha o peito parado.

CONTROLE

Expire no esforço. Não prenda a respiração.

ABERTURA LATERAL · POSIÇÃO



COLOQUE

De lado, cabeça apoiada, joelhos flexionados e pés juntos.

OBSERVE

Prepare os apoios antes de se mover. A próxima página continua este exercício.

ABERTURA LATERAL - EXECUÇÃO



MOVA-SE

Abra o joelho superior sem girar a pelve. Feche suavemente.

TENTE

8-12 de cada lado. Comece sem banda.

CONTROLE

Expire no esforço. Não prenda a respiração.

ELEVAÇÃO DE CALCANHARES - POSIÇÃO



COLOQUE

Em pé, pés confortáveis e mãos em apoio firme.

OBSERVE

Prepare os apoios antes de se mover. A próxima página continua este exercício.

ELEVAÇÃO DE CALCANHARES - EXECUÇÃO



MOVA-SE

Eleve ambos calcanhares sem balançar. Abaixe devagar.

TENTE

8-12 repetições. Este complemento trabalha as panturrilhas.

CONTROLE

Expire no esforço. Não prenda a respiração.

SEU PRÓXIMO PASSO

Você conheceu uma prévia do material.

No aplicativo, continue com seu plano de 28 dias, exercícios e guias completos.

Volte à conversa no WhatsApp para conhecer as opções de acesso.

Coach Baptista · Desafio Bumbum Africano