

Índice

GUIA DOS MOVIMENTOS DE MUSCULAÇÃO

Introdução	5
------------------	---

OS GLÚTEOS

1•Avanço, sem passo	13
2•Avanço, com barra	14
3•Avanço, com bastão	15
4•Avanço, com halteres	16
5•Subida no banco	17
6•Abdução do quadril, em pé	18
7•Abdução do quadril, em pé, com elástico	19
8•Abdução do quadril, em pé, com polia baixa	20
9•Abdução do quadril, em pé, no aparelho	22
10•Abdução do quadril, deitada, com elástico	23
11•Abdução do quadril, no solo	24
12•Abdutores, sentada, no aparelho	25
13•Elevação lateral da coxa, no solo	26
14•Extensão do quadril, no aparelho	27
15•Extensão do quadril, em pé	28
16•Extensão do quadril, no solo	30
17•Extensão do quadril, deitada, no aparelho	31
18•Extensão do quadril, na polia baixa	32
19•Extensão do quadril, no solo, com elástico	34
20•Extensão do quadril, sobre um banco	35
21•Extensão do quadril, em decúbito ventral	36
22•Extensão do quadril, em pé, com elástico	37
23•Elevação da pelve, no solo	38
24•Elevação da pelve, sobre um membro inferior	39
25•Elevação da pelve, pés elevados	40
26•Retroversão da pelve	41
27•Pequena flexão das coxas, pés direcionados lateralmente ..	42

OS MEMBROS INFERIORES

1•O agachamento	46
2•Agachamento, com bastão	48
3•Agachamento com os membros inferiores afastados	49
4•Agachamento com a barra na frente	50
5•Agachamento com elástico	51
6•Agachamento com bastão	52
7•Agachamento na barra guiada	53
8•Agachamento na cadeira romana	54
9•Agachamento com halteres	55
10•Agachamento com o peso do corpo	56
11•Agachamento com membros inferiores afastados	57
12•Agachamento lateral alternado	58
13•Agachamento sobre uma perna	59
14•Agachamento no hack	61
15•Leg-press 45°	62
16•Extensão dos membros inferiores no aparelho	64
17•Elevação da coxa	65
18•Elevação da coxa com carga	66
19•Adutores, no solo	67
20•Adutores, na polia baixa	68
21•Adutores, no aparelho	69
22•Adutores, com bola	70
23•Levantamento terra, membros inferiores estendidos	71
24•Flexão do tronco para frente ou bom-dia	72
25•Bom-dia com joelhos estendidos, com bastão	74

26•Posteriores da coxa, deitada no aparelho ou cama flexora ..	75
27•Posteriores da coxa alternados, em pé no aparelho	76
28•Posteriores da coxa, sentada no aparelho (cadeira flexora) ..	77
29•Posteriores da coxa, no banco	78
30•Posteriores da coxa, no solo	79
31•Posteriores da coxa, de joelhos	80
32•Flexão plantar, no aparelho	81
33•Panturrilhas no aparelho (peso sobre a pelve)	82
34•Extensão de um pé, com haltere (flexão plantar)	83
35•Extensão dos pés, com barra (flexão plantar)	84
36•Sóleos, com barra (gêmeos sentada)	85
37•Extensão dos pés no aparelho específico ou no aparelho para sóleos	86

OS ABDOMINAIS

1•Abdominal ("crunch")	89
2•Abdominal ("crunch") com os pés no solo	90
3•Abdominal ("crunch") com aparelho	91
4•Elevação do tronco no solo	92
5•Semi-elevação do tronco no solo	94
6•Abdominal ("crunch") com as coxas flexionadas em 90° apoiadas no banco	95
7•Extensão dos membros inferiores no solo	96
8•Extensão dos membros inferiores no solo, pés altos	97
9•Elevação do tronco, na barra de alongamento	98
10•"Crunch", sentada num banco	99
11•Elevação do tronco, no banco inclinado	100
12•Elevação do tronco, na prancha inclinada	101
13•Elevação do tronco, suspensa no banco	102
14•Elevação dos membros inferiores, na cadeira abdominal ..	103
15•Elevação dos membros inferiores, suspensa na barra fixa ..	104
16•Elevação dos membros inferiores, na prancha inclinada ..	105
17•Elevação da pelve, no solo	106
18•Rotação da pelve, no solo	107
19•"Crunch" oblíquo, com os pés no solo	108
20•"Ciclista" ou oblíquos alternados, no solo	110
21•Flexão lateral do tronco, no solo	111
22•Abdominal ou "crunch", com polia alta	112
23•Abdominal ou "crunch", no aparelho	113
24•Flexão lateral do tronco, no banco	114
25•Oblíquos, no aparelho	115
26•Flexão lateral do tronco, com polia baixa	116
27•Oblíquos, com polia alta	117
28•Flexão lateral do tronco, com haltere	118
29•Rotação do tronco, com bastão	119
30•Rotação do tronco, sentada com bastão	120
31•Rotação do tronco, sentada no aparelho "twist"	122
32•Rotação do tronco, em pé no aparelho "twist"	123
33•Retração do ventre de joelhos	124
34•Abdominais em estabilização horizontal	125

AS COSTAS

1•Extensão do tronco, no solo	128
2•Estabilização horizontal, membros inf. e sup. elevados	129
3•Extensão do tronco, no banco	130
4•Levantamento terra	132
5•Levantamento terra, com pernas abduzidas	134
6•Extensão do tronco, no aparelho	135