

EBOOK  **EMPYRE**
— FITNESS —
STYTUS | KULTURE | STRENGTH

#GLUTES ZONE



01



NOTAS INICIAIS

Entender os glúteos

02

#GLUTESZONE

Sugestões dos PTs Empyre Fitness

03

NUTRIÇÃO

Dicas úteis da Dra. Raquel

04

BÓNUS

Dicas extra

ÍNDICE

01

NOTAS INICIAIS

*ENTENDER
OS GLÚTEOS*

ENTENDER OS GLÚTEOS

1. ANATOMIA

Os glúteos pertencem ao grupo de músculos da parte inferior do corpo e são constituídos por 3 músculos:

Glúteo máximo: o músculo maior

Glúteo médio: localizado por cima do glúteo máximo

Glúteo mínimo: localizado por baixo do músculo



GLÚTEO
MÁXIMO



GLÚTEO
MÉDIO



GLÚTEO
MÍNIMO

O glúteo máximo é um músculo extensor do quadril. Isto significa que, quando o movimento é dinâmico, tal como caminhar rapidamente, correr, subir escadas ou encostas, os glúteos são ativados.

Assim, para os fortalecer, é necessário **aumentar a intensidade** e fazer um **trabalho muscular específico**.

02

#GLUTESZONE

SUGESTÕES

PTS EMPYRE FITNESS

PT'S EMPYRE FITNESS



PERSONAL TRAINER
MÁRIO ALMEIDA

1. MOBILIDADE DO QUADRIL

Antes de começar o treino devemos executar **exercícios de mobilidade de quadril** para que haja uma boa flexibilidade/mobilidade. Deste modo a movimentação será mais fácil e a postura será a correta.

2. PRÉ-ATIVAÇÃO

Ao **efetuar uma pré-ativação antes do treino** sinalizamos o nosso SNC (sistema nervoso central), e a nossa coordenação motora, que certo músculo irá ser recrutado. Desta forma **aumentamos o desempenho muscular** e reduzimos o risco de lesão.

3. DIVISÃO DE TREINO

Ao **intensificarmos a quantidade de treinos/exercícios** de um determinado grupo muscular, **aumentamos a sua probabilidade de hipertrofia**. Contudo, é necessário um cuidado especial para que o grupo muscular pretendido tenha uma recuperação adequada.

O MEU TOP 1
PARA GLÚTEO:

AGACHAMENTO



4. CARGA

O **glúteo é dos músculos mais fortes do corpo humano**. Por ser um músculo que se situa na região posterior do corpo está habituado a exercícios compostos, que são executados com mais peso, tal como: peso morto, agachamento e elevação pélvica. A **carga é essencial para a hipertrofia deste grupo muscular**.



**PERSONAL TRAINER
CARLOS FERRO**

1. ATIVAÇÃO, MOBILIDADE E ALONGAMENTO

O grande erro de quem procura desenvolver o glúteo é a falta de uma rotina de alongamento e mobilidade.

A maior parte das pessoas tem encurtamentos no glúteo, seja por **má postura no dia-a-dia**, ou devido a **treinos com pouca amplitude de movimento**.

Os encurtamentos, e a baixa ativação, fazem com que outros músculos roubem a ação durante os exercícios.

Por isso, ter uma **rotina de alongamentos e ativação é o ponto de viragem para desenvolver os glúteos**.

**O MEU TOP 1
PARA GLÚTEO:**

ELEVAÇÃO PÉLVICA

2. TRÊS EXERCÍCIOS PARA INCLUIR ANTES DO TREINO

Experimente estes exercícios para uma melhor ativação e conexão com o glúteo:

EXTENSÃO DO QUADRIL UNILATERAL COM ELÁSTICO



3 X 15 CADA PERNA

ABDUÇÃO DO QUADRIL UNILATERAL COM ELÁSTICO



3 X 15 CADA PERNA

ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL



3 X 15 CADA PERNA

3. EXERCÍCIOS PARA CADA PORÇÃO DO GLÚTEO

O glúteo é dividido em 3 porções: máximo, médio e mínimo. Sabendo isto, podemos selecionar os exercícios para trabalhar cada uma delas.

GLÚTEO MÁXIMO

Tem a função de flexão e rotação do quadril

HIP THRUST (ELEVAÇÃO PÉLVICA)

**PERNAS LIGEIRAMENTE
AFASTADAS E PÉS
LIGEIRAMENTE PARA FORA
(SOLICITA MAIS FIBRAS)**



AGACHAMENTO E SUAS VARIAÇÕES (BÚLGARO, SUMO)

**AGACHAMENTO NA MAIOR
AMPLITUDE POSSÍVEL**

PESO MORTO E SUAS VARIAÇÕES (STIFF, RDL, SUMO)



GLÚTEO MÉDIO E MÍNIMO

Tem a função de rotação e abdução

ABDUÇÃO NA POLIA



CADEIRA ABDUTORA

PASSADA LATERAL



GLÚTEO OSTRÁ

03

NUTRIÇÃO

*DICAS ÚTEIS DA
DRA. RAQUEL*

DICAS ÚTEIS DA DRA. RAQUEL



DRA. RAQUEL MATEUS

1. HIDRATAÇÃO

Deve garantir que está **bem hidratada** no momento do treino. A melhor forma de saber é verificar pela cor da urina (deve ser clara).

Durante o treino, no entanto, **evite consumir muita água**, para não ter excesso de peso no estômago - assim mantém-se mais leve, capaz de um **melhor desempenho e rendimento**.



2. HIDRATOS DE CARBONO

Para retirar o melhor resultado do treino, deve garantir que o **aporte de HC está assegurado** em todas as refeições e que as **reservas de glicogénio** são corretamente **estabelecidas**.



Na refeição de pré-treino opte por **HC de absorção lenta** e **índice glicémico baixo**, **aporte moderado de proteína** e o **mais baixo possível em fibras e gorduras** (para não dificultar o esvaziamento gástrico).

Uma boa sugestão?

**Batata doce ou arroz
com peito de frango
ou atum**
ou
**Pão com
omelete**



3. HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES

Se o pré-treino for uma refeição principal deve ser feito com **3 horas de antecedência**.

Se for **lanche** ou merenda deve ser feito até **1 hora/45 minutos antes**.



Caso coma 3/4 horas antes, deve fazer um pequeno **snack pré-treino** que consista em **HC de absorção rápida** e **índice glicêmico baixo**.

Por exemplo:

**Banana , maçã ou
bolacha de arroz
com
mel puro**



04

BÓNUS

DICAS EXTRA

2. ACESSÓRIOS

É necessário acrescentar peso e resistência para fortalecer os glúteos.

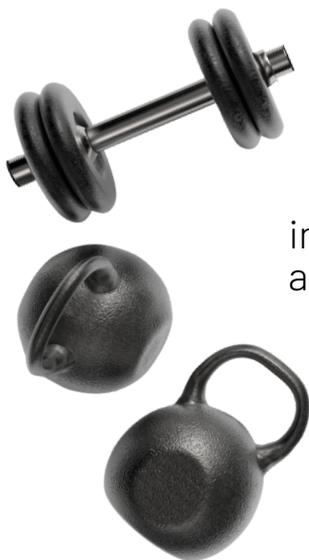
Existem 2 tipos de resistência:

Resistência progressiva

(que se obtém ao utilizar elásticos)

Resistência constante

(que se obtém ao acrescentar peso livre)



Acrescente dificuldade e intensidade aos seus treinos ao utilizar **material de treino**

acessório, tal como:

bandas elásticas,
caneleiras,
elásticos e
halteres maleáveis
para tornozelo

Este material está disponível na receção

3. MIND,SET... GO!

Trabalhar a mente é tão (ou mais) importante do que trabalhar o físico.

Se tiver os seus **objetivos definidos**, e investir diariamente na sua **preparação mental**, os resultados tendem a ser mais efetivos e duradouros.



M I N D S E T

Experimente alguma destas estratégias:

AFIRMAÇÕES DIÁRIAS

Liste algumas afirmações positivas e repita-as todos os dias. A repetição permite **alterar os padrões mentais** e substituir as crenças negativas por positivas, abrindo **novas possibilidades e oportunidades**.

DREAMBOARD

Elabore um quadro com imagens, fotos, frases, e tudo o que a inspire a ter a vida que deseja. Revisitar esse quadro várias vezes serve como **motivação**, e ajuda a **alinhar as decisões diárias** em prol do que a inspira

**BONS
TREINOS.**



EMPYRE

→ FITNESS ←

STATUS | KULTURE | STRENGTH

