

# **E-book: Guia Básico de Musculação**

## **Fundamentos e Execução**

**Público-alvo:** Iniciantes e intermediários na musculação

**Objetivo:** Execução correta para maximizar ganhos e prevenir lesões

**Prof. Personal Philipão**

Mestre em Biomecânica e Cinesiologia

“Qualidade de movimento supera quantidade de peso. Técnica é progresso sustentável.”

# Índice

1. Introdução: A Importância da Técnica Correta
2. Grupos Musculares Multiarticulares
  - 2.1. Costas
  - 2.2. Pernas
  - 2.3. Peito
  - 2.4. Ombros
  - 2.5. Glúteos
3. Grupos Musculares Monoarticulares (Isolados)
  - 3.1. Bíceps
  - 3.2. Tríceps
  - 3.3. Abdominais
  - 3.4. Lombar
4. Considerações Finais: Periodização e Descanso

# 1. Introdução: A Importância da Técnica Correta

Antes de iniciarmos, é crucial entender que a qualidade do movimento supera, em todos os aspectos, a quantidade de peso levantado. Uma execução precisa:

- Recruta o músculo-alvo de forma eficiente.
- Previne lesões articulares e musculares.
- Promove ganhos de força e hipertrofia consistentes.

Sempre busque a orientação de um profissional qualificado *in loco* para ajustes individuais.

## 2. Grupos Musculares Multiarticulares

### 2.1. COSTAS

**Foco:** Desenvolvimento da “largura” e “espessura” das costas.

#### ***Exercício 1: Barra Fixa (ou Puxada no Pulley Alto)***

**Grupos Envolvidos:** Grande Dorsal, Redondo Maior, Bíceps, Deltoide Posterior.

**Benefícios:** Fundamental para a largura das costas; melhora a força funcional do membro superior.

**Execução:** Sentado, com os pés apoiados, incline o tronco ligeiramente para trás. Puxe a barra em direção ao peito, contraindo as escápulas. Retorne lentamente à posição inicial.

#### ***Exercício 2: Remada Curvada com Barra***

**Grupos Envolvidos:** Grande Dorsal, Trapézio Médio e Inferior, Romboides, Bíceps.

**Benefícios:** Excelente para adicionar espessura na região medial das costas.

**Execução:** Pés na largura dos ombros; joelhos levemente flexionados; tronco inclinado mantendo a coluna reta. Puxe a barra ao abdômen e desça controladamente.

#### ***Exercício 3: Remada Serrote (Unilateral com Halter)***

**Grupos Envolvidos:** Grande Dorsal, Romboides, Trapézio.

**Benefícios:** Maior alongamento e contração; corrige assimetrias.

**Execução:** Apoie um joelho e uma mão no banco; coluna neutra. Puxe o halter mantendo o cotovelo próximo ao corpo e comprima a escápula.

#### ***Exercício 4: Pulley Frente (Triângulo)***

**Grupos Envolvidos:** Grande Dorsal, Redondo Maior, Bíceps, Deltoide Posterior.

**Benefícios:** Ênfase na porção inferior do dorsal, focando espessura.

**Execução:** Sentado, puxe o triângulo ao peito com tronco ereto, evitando balançar o corpo. Controle a fase excêntrica.

#### ***Exercício 5: Remada Cavalinho (Máquina)***

**Grupos Envolvidos:** Dorsal, Trapézio, Romboides, Deltoide Posterior.

**Benefícios:** Estável e segura para iniciantes.

**Execução:** Ajuste o banco para apoiar o peito. Puxe as alças para trás, juntando escápulas; evite usar momentum.

### 2.2. PERNAS

**Foco:** Desenvolvimento integral dos membros inferiores (quadríceps, posterior de coxa e panturrilhas).

#### ***Exercício 1: Agachamento Livre***

**Grupos Envolvidos:** Quadríceps, Glúteos, Isquiotibiais, Adutores.

**Benefícios:** "Rei" dos exercícios; promove estímulo global de força.

**Execução:** Pés na largura dos ombros, pontas levemente para fora. Desça mantendo peito aberto e coluna neutra; joelhos acompanham a linha dos pés.

### ***Exercício 2: Leg Press 45°***

**Grupos Envolvidos:** Quadríceps, Glúteos, Isquiotibiais.

**Benefícios:** Sobrecarga com menor demanda na coluna.

**Execução:** Costas e glúteos apoiados; pés na largura dos ombros. Desça controlado sem tirar a lombar do apoio; empurre pelos calcanhares.

### ***Exercício 3: Cadeira Extensora***

**Grupos Envolvidos:** Quadríceps (Reto Femoral e Vasto Lateral).

**Benefícios:** Isolamento para quadríceps; útil para aquecimento e polimento.

**Execução:** Sentado e com as costas apoiadas, estenda os joelhos sem travá-los no topo; mova de forma controlada.

### ***Exercício 4: Mesa Flexora***

**Grupos Envolvidos:** Isquiotibiais (Posteriores).

**Benefícios:** Fortalece a cadeia posterior; protege o joelho.

**Execução:** Deitado de bruços, flexione os tornozelos contra a almofada levando calcanhares em direção aos glúteos.

### ***Exercício 5: Stiff (com Barra ou Halteres)***

**Grupos Envolvidos:** Isquiotibiais, Glúteos, Eretores da Espinha.

**Benefícios:** Desenvolve mobilidade do quadril e força posterior.

**Execução:** De pé, joelhos levemente flexionados; incline o tronco mantendo coluna reta até sentir alongamento; retorno contraindo glúteos.

## **2.3. PEITO**

**Foco:** Desenvolvimento do peitoral maior (porções clavicular, esternal e abdominal).

### ***Exercício 1: Supino Reto com Barra***

**Grupos Envolvidos:** Peitoral Maior (porção esternal), Deltoide Anterior, Tríceps.

**Benefícios:** Básico para força e massa do tronco.

**Execução:** Deitado com pés no chão; pegada pouco maior que a largura dos ombros. Desça na linha dos mamilos e empurre sem travar cotovelos.

### ***Exercício 2: Supino Inclinado com Halteres***

**Grupos Envolvidos:** Peitoral (porção clavicular), Deltoide Anterior.

**Benefícios:** Ênfase na parte superior do peito.

**Execução:** Banco a 30–45°. Desça controlado sentindo alongamento e empurre mantendo punhos firmes.

### ***Exercício 3: Crucifixo no Voador (Máquina/Cross)***

**Grupos Envolvidos:** Peitoral Maior (esterno-costal).

**Benefícios:** Isolamento/alongamento eficaz do peitoral.

**Execução:** Braços levemente flexionados; una as alças à frente em movimento de abraço; controle a volta.

### ***Exercício 4: Cross Over (Polia Alta)***

**Grupos Envolvidos:** Peitoral Maior (ênfase inferior/linha medial).

**Benefícios:** Pico de contração e variação de ângulos.

**Execução:** Em pé, pés escalonados; puxe cabos para baixo/à frente; controle a excêntrica.

### ***Exercício 5: Flexão de Braço (Variações)***

**Grupos Envolvidos:** Peitoral Maior, Deltoide Anterior, Tríceps.

**Benefícios:** Funcional; fortalece core; executável em qualquer lugar.

**Execução:** Mãos sob ombros; corpo em prancha; desça até o peito quase tocar o chão e retorne.

## **2.4. OMBROS**

**Foco:** Desenvolvimento dos três feixes do deltoide (anterior, medial e posterior).

### ***Exercício 1: Desenvolvimento Militar (Barra/Halteres)***

**Grupos Envolvidos:** Deltoide (Anterior/Medial), Tríceps, Trapézio.

**Benefícios:** Fundamental para massa e força de ombros.

**Execução:** Sentado ou em pé; empurre acima da cabeça sem hiperestender; desça até linha dos ombros com core firme.

### ***Exercício 2: Elevação Lateral com Halteres***

**Grupos Envolvidos:** Deltoide Medial.

**Benefícios:** Principal para “largura” de ombros.

**Execução:** Braços ao lado; eleve até altura dos ombros com cotovelos levemente flexionados; palmas para baixo.

### ***Exercício 3: Elevação Frontal (Barra/Halteres)***

**Grupos Envolvidos:** Deltoide Anterior.

**Benefícios:** Isolamento frontal do deltoide.

**Execução:** Pegada pronada; eleve até altura dos olhos e desça controlado.

### ***Exercício 4: Crucifixo Invertido (Banco/Máquina)***

**Grupos Envolvidos:** Deltoide Posterior, Trapézio, Romboides.

**Benefícios:** Crucial para saúde postural e equilíbrio escápulo-umeral.

**Execução:** De braços em banco inclinado; eleve afastando braços, contraindo costas.

### ***Exercício 5: Remada Alta (Barra/Halteres)***

**Grupos Envolvidos:** Deltoide Medial, Trapézio.

**Benefícios:** Desenvolve trapézio e deltoide medial (cautela).

**Execução:** Puxe verticalmente elevando cotovelos; barra até altura dos mamilos; evite se houver problemas no manguito.

## **2.5. GLÚTEOS**

**Foco:** Hipertrofia e fortalecimento do glúteo máximo, médio e mínimo.

### ***Exercício 1: Agachamento Sumô (Halter/Kettlebell)***

**Grupos Envolvidos:** Glúteos, Adutores, Quadríceps.

**Benefícios:** Ênfase maior em glúteos/adutores devido à base ampla.

**Execução:** Pés além da largura dos ombros e apontados para fora; descida com tronco ereto segurando o peso.

### ***Exercício 2: Afundo (Bulgarian Split Squat)***

**Grupos Envolvidos:** Glúteos, Quadríceps, Isquiotibiais.

**Benefícios:** Unilateral; corrige assimetrias e ativa intensamente glúteos.

**Execução:** Um pé no banco atrás; desça até o joelho de trás quase tocar o chão; empurre com o calcanhar da frente.

### ***Exercício 3: Elevação Pélvica (Hip Thrust)***

**Grupos Envolvidos:** Glúteo Máximo, Isquiotibiais.

**Benefícios:** Alta ativação do glúteo máximo; ótimo para hipertrofia.

**Execução:** Costas no banco; desça quadril e empurre para cima contraindo forte no topo (tronco paralelo ao chão).

### ***Exercício 4: Abdução de Quadril (Máquina/Cabo)***

**Grupos Envolvidos:** Glúteo Médio e Mínimo.

**Benefícios:** Fundamental para estabilidade de quadril e joelho.

**Execução:** Sentado na máquina ou em pé com polia; afaste a perna contra a resistência e volte controlado.

### ***Exercício 5: Stiff (ver PERNAS)***

**Grupos Envolvidos:** Glúteos, Isquiotibiais.

**Benefícios:** Alongamento e contração intensos; excelente para cadeia posterior.

**Execução:** Mesma execução do Stiff descrito em PERNAS, enfatizando conexão mente-músculo.

## 3. Grupos Musculares Monoarticulares (Isolados)

### 3.1. BÍCEPS

#### ***Exercício 1: Rosca Direta com Barra***

**Grupos Envolvidos:** Bíceps braquial.

**Benefícios:** Base para força e hipertrofia do bíceps.

**Execução:** Em pé, pés na largura dos ombros; flexione cotovelos mantendo-os fixos ao lado do corpo; evite balançar o tronco.

#### ***Exercício 2: Rosca Scott (Máquina/Banco)***

**Grupos Envolvidos:** Bíceps braquial.

**Benefícios:** Grande alongamento e pico de contração.

**Execução:** Apoie os braços no banco; execute a flexão sentindo alongamento intenso no final do movimento.

#### ***Exercício 3: Rosca Concentrada (Halter)***

**Grupos Envolvidos:** Bíceps braquial.

**Benefícios:** Excelente para conexão mente-músculo.

**Execução:** Sentado, com o cotovelo apoiado na parte interna do joelho; foque em contração máxima no topo.

### 3.2. TRÍCEPS

#### ***Exercício 1: Tríceps Testa (Barra/Halteres)***

**Grupos Envolvidos:** Tríceps braquial (todas as porções).

**Benefícios:** Isolamento com grande amplitude.

**Execução:** Deitado, braços estendidos; flexione cotovelos levando o peso à testa; estenda sem travar.

#### ***Exercício 2: Tríceps Corda (Pulley Alto)***

**Grupos Envolvidos:** Tríceps braquial.

**Benefícios:** Ênfase na extensão final (abertura da corda).

**Execução:** Em pé, tronco levemente inclinado; estenda para baixo abrindo a corda ao final; controle a fase negativa.

#### ***Exercício 3: Mergulho entre Bancos (ou Máquina)***

**Grupos Envolvidos:** Tríceps braquial, peitoral auxiliar.

**Benefícios:** Excelente estímulo em casa ou academia.

**Execução:** Apoie as mãos nos bancos; desça até ~90° e suba controlado.



### 3.3. ABDOMINAIS

#### ***Exercício 1: Crunch Supino***

**Grupos Envolvidos:** Reto abdominal.

**Benefícios:** Fortalece a parede abdominal com foco no encurtamento.

**Execução:** Deitado, joelhos flexionados; eleve o tronco tirando escápulas do chão; priorize qualidade.

#### ***Exercício 2: Prancha Frontal***

**Grupos Envolvidos:** Core completo (reto, transverso, oblíquos), glúteos, lombar.

**Benefícios:** Estabilidade do core e transferência para outros exercícios.

**Execução:** Antebraços e ponta dos pés no chão; corpo em linha; segure contraindo abdômen e glúteos.

#### ***Exercício 3: Elevação de Pernas (Suspendo ou Solo)***

**Grupos Envolvidos:** Infra-abdominais, flexores de quadril.

**Benefícios:** Bom controle excêntrico; estimula porção inferior.

**Execução:** Suspendo ou deitado; eleve joelhos/pernas ao peito; desça controlado.

### 3.4. LOMBAR

#### ***Exercício 1: Extensão Lombar (Máquina/Banco Romano)***

**Grupos Envolvidos:** Eretores da espinha.

**Benefícios:** Fortalece lombar e contribui para postura.

**Execução:** Ajuste o banco; desça o tronco e eleve até linha neutra (sem hiperextender).

#### ***Exercício 2: Stiff (ver PERNAS)***

**Grupos Envolvidos:** Eretores da espinha, isquiotibiais, glúteos.

**Benefícios:** Excelente para cadeia posterior e estabilidade lombar.

**Execução:** Mantenha coluna neutra, charneira de quadril controlada; foque em alongamento dos posteriores.

#### ***Exercício 3: Good Morning (Barra)***

**Grupos Envolvidos:** Eretores, glúteos, isquiotibiais.

**Benefícios:** Exercício avançado; requer técnica apurada.

**Execução:** Barra nas costas; joelhos levemente flexionados; incline o tronco até próximo ao paralelo; retorne à neutra.

## 4. Considerações Finais: Periodização e Descanso

- Aquecimento: sempre aqueça antes do treino.
- Volume: 3–4 séries de 8–15 repetições são um bom ponto de partida.
- Descanso: os músculos crescem durante o descanso; durma bem e respeite dias de folga.
- Nutrição: a alimentação é 50% do resultado — cuide da ingestão proteica e qualidade geral.

Este guia oferece um repertório de exercícios. A periodização e a progressão de carga são fundamentais para resultados contínuos. Ajuste as variáveis de acordo com seu nível e objetivos.

***Prof. Personal Philipão***

***Mestre em Biomecânica e Cinesiologia***