

LOGO BUMBUMFLIX

Os 3 Fundamentos da Sequência Ativadora

*O método que faz seu glúteo finalmente responder
ao treino — mesmo que nada tenha funcionado até
agora.*

MÓDULO 1 | BUMBUMFLIX

Por Murilo Herbst

Antes de você começar, leia isto.

Se você está lendo este ebook, é porque alguma coisa no seu treino de glúteo não está funcionando como deveria.

Você treina. Você se esforça. Você faz agachamento, afundo, elevação pélvica. Mas o resultado no espelho não chega — ou chega tão devagar que parece que você está parada.

*Eu vou te dizer uma coisa que vai te aliviar:
o problema não é você. O problema é a ORDEM.*

Existe uma sequência específica de ativação que precisa acontecer antes do seu treino pesado pra que o estímulo de hipertrofia caia no glúteo — e não no quadríceps, na lombar ou no posterior de coxa.

Sem essa sequência, você pode treinar 5 vezes por semana que o seu bumbum não vai crescer.

Esse ebook é curto de propósito. Eu prefiro que você leia em 20 minutos e aplique hoje, do que ler em 3 horas e nunca colocar em prática.

Vamos lá.

— *Murilo Herbst*

PERSONAL TRAINER E CRIADOR DO BUMBUMFLIX

Por que seu bumbum não cresce.

Existe um nome técnico pro que está acontecendo com você: **Síndrome da Amnésia Glútea**.

Soa dramático, mas é real — e é estudada na literatura de fisiologia há décadas.

O QUE É

Quando o seu glúteo "esquece" como contrair de forma isolada. Ele virou um músculo preguiçoso que delega o trabalho pros vizinhos (quadríceps, posterior, lombar).

O resultado: você faz agachamento e sente coxa. Faz elevação pélvica e sente lombar. Faz afundo e sente joelho. O glúteo? Quase não participa.

E aqui está o ponto que muda tudo:

*Se o estímulo do treino não chega no glúteo,
o glúteo não cresce. Por mais que você treine.*

A boa notícia é que isso tem solução. E a solução não é treinar MAIS — é treinar na ORDEM CERTA.

É disso que esse ebook trata.

Os 3 ladrões do seu bumbum

Quando o glúteo está "dormindo", outros 3 músculos roubam o estímulo do seu treino:

01

QUADRÍCEPS

A frente da coxa toma o controle do agachamento e do afundo. Resultado: coxa grossa, bumbum estagnado.

02

POSTERIOR DE COXA

O posterior assume a elevação pélvica e o stiff. Resultado: posterior trabalhado, glúteo parado.

03

LOMBAR

A lombar segura quase todos os exercícios em pé. Resultado: dor nas costas e zero crescimento de glúteo.

O Teste dos 30 Segundos

Faça agora:

1. Deite de barriga pra cima, joelhos dobrados, pés no chão.
2. Suba o quadril em elevação pélvica e **SEGURE** por 30 segundos.
3. Preste atenção: onde você está sentindo **MAIS** esforço?

→ **Sentiu lombar ou posterior de coxa?**

Você tem amnésia glútea. Esse ebook é pra você.

→ **Sentiu o glúteo queimando?**

Ótimo. Esse ebook vai te levar do bom pro avançado.

Os 3 músculos do seu glúteo

Seu bumbum não é um músculo só. São três — e cada um tem uma função diferente no seu visual.

ILUSTRAÇÃO: 3 MÚSCULOS DO GLÚTEO

GLÚTEO MÁXIMO

O maior dos três. Responsável pelo **volume** e pelo "empinado". Quando ele cresce, você ganha projeção.

GLÚTEO MÉDIO

O da lateral superior. Responsável pelo **formato de coração** e pela largura no topo. Quando ele cresce, some o "buraco lateral".

GLÚTEO MÍNIMO

O mais profundo. Responsável pela **estabilidade** e pelo formato arredondado por baixo. Quando ele cresce, o bumbum fica firme.

POR QUE A ORDEM IMPORTA

Seu cérebro recruta os músculos em uma sequência neurológica. Se você não ativa o médio primeiro, o máximo não consegue contrair com força total.

E se o máximo não contrai com força total, o estímulo de hipertrofia vai pros lugares errados.

Por isso a sequência é:

MÉDIO → MÁXIMO → MÍNIMO

01

Despertar

O primeiro passo é acordar o glúteo médio. Ele é o "interruptor" do bumbum inteiro. Sem ele ligado, os outros dois não acendem com força.

O QUE FAZER

Exercício de ativação do glúteo médio com mini band ou sem equipamento (a aluna escolhe). *[descrever o exercício específico aqui — Murilo preenche com o exercício oficial do método]*

QUANTO TEMPO

2 minutos antes de qualquer treino de glúteo.

COMO SABER QUE TÁ FUNCIONANDO

Você vai sentir uma queimação na lateral superior do bumbum, logo abaixo do osso do quadril. Não é dor — é uma queimação leve que indica que o músculo "acordou".

ERRO MAIS COMUM

Fazer rápido demais. O despertar precisa ser lento e controlado. Velocidade aqui sabota o recrutamento muscular.

02

Conexão

Despertou o médio. Agora você precisa criar conexão mente-músculo com o glúteo máximo.

Conexão mente-músculo é a capacidade do seu cérebro de "falar" com o músculo de forma direta — sem o quadríceps ou a lombar interferirem.

O QUE FAZER

Exercício de contração isolada do glúteo máximo, 60 segundos. *[Murilo preenche com o exercício específico]*

QUANTO TEMPO

60 segundos por lado, ou 60 segundos bilateral (dependendo do exercício).

COMO SABER QUE TÁ FUNCIONANDO

Você consegue contrair UM lado do bumbum sem contrair o outro. Se você não consegue isolar, ainda não criou a conexão.

ERRO MAIS COMUM

Contrair a lombar achando que é glúteo. Se você está sentindo a parte de baixo das costas, está errado. O foco é só na bunda.

03

Ativação

Médio despertado. Máximo conectado. Agora você executa a sequência completa antes do seu treino pesado.

A SEQUÊNCIA OFICIAL

- 1. DESPERTAR** — 2 minutos no glúteo médio
- 2. CONEXÃO** — 1 minuto no glúteo máximo
- 3. ATIVAÇÃO FINAL** — 2 minutos integrando os 3 músculos com movimento dinâmico

Tótal: 5 minutos antes do treino.

QUANDO FAZER

Antes de QUALQUER treino de glúteo, perna ou posterior. Não é opcional. É o que diferencia o treino que cresce do treino que não cresce.

NÃO FAÇA ANTES DE

Treinos de superiores (não precisa). Cardio leve (não precisa).

O QUE VAI ACONTECER NAS PRÓXIMAS 4 SEMANAS

- **Semana 1:** você vai sentir o glúteo trabalhando durante o treino (pela primeira vez).
- **Semana 2:** a queimação fica mais forte e localizada.
- **Semana 3:** começa a aparecer firmeza ao toque.
- **Semana 4:** o espelho começa a mudar.

A Sequência Ativadora em uma página

IMPRIMA · COLE NA PAREDE · APLIQUE



DESPERTAR

GLÚTEO MÉDIO | 2 MINUTOS

Sinal: queimação lateral superior



CONEXÃO

GLÚTEO MÁXIMO | 1 MINUTO

Sinal: consigo isolar 1 lado



ATIVACÃO FINAL

OS 3 MÚSCULOS | 2 MINUTOS

Sinal: o bumbum inteiro queima

TEMPO TOTAL 5 minutos

ANTES DE todo treino de glúteo / perna

RESULTADO ESPERADO 4 semanas

Você já sabe o fundamento.

Agora é hora de aplicar.

Você acabou de entender o que 90% das mulheres que treinam glúteo nunca vão entender.

*Mas saber não muda o seu bumbum.
Aplicar muda.*

PRÓXIMO PASSO

→ **Módulo 2 — Protocolo de Pré-Ativação**

Lá você tem o passo a passo dos exercícios específicos da Sequência Ativadora, com vídeo demonstrando cada um (em breve).

→ **Módulo 6 — Plano de 8 Semanas**

É o seu treino completo, organizado semana a semana, pra crescer o bumbum aplicando tudo que você aprendeu aqui.

Uma última coisa:

Não tente lembrar de tudo. Imprime a página anterior, cola na parede, e segue. Em 4 semanas você volta aqui pra ler de novo — e vai entender muito mais do que entendeu agora.

Nos vemos do outro lado.

— *Murilo Herbst*

PERSONAL TRAINER E CRIADOR DO BUMBUMFLIX