

LOGO BUMBUMFLIX

Protocolo de Mobilidade para o Glúteo

*A peça que falta entre o seu treino e o resultado no
espelho.*

MÓDULO 3 | BUMBUMFLIX

Por Murilo Herbst

O alongamento que ninguém te ensinou.

Quando você ouve "alongamento", provavelmente pensa em flexibilidade. Tocar a ponta do pé. Fazer borboleta no chão. Algo opcional, pra quem tem tempo.

Esquece tudo isso por 10 minutos.

O que eu vou te entregar nesse ebook não é alongamento de aula de educação física. É **mobilidade específica** — um conjunto de movimentos que destrava exatamente as áreas do seu corpo que estão impedindo o seu glúteo de crescer.

*Se o Módulo 1 te ensinou a ATIVAR o glúteo,
esse aqui te ensina a DESTRAVAR o caminho até ele.*

Porque tem uma coisa que poucas pessoas no fitness te contam: você pode ativar o glúteo perfeitamente e mesmo assim não crescer — se o seu quadril, sua pélvis ou seu tornozelo estiverem travados.

Travamento bloqueia amplitude. Sem amplitude, o estímulo de hipertrofia cai pela metade.

Em 10 páginas você vai entender exatamente o que está travado em você, como diagnosticar, e como destravar em 5 minutos por dia.

Vamos lá.

— *Murilo Herbst*

PERSONAL TRAINER E CRIADOR DO BUMBUMFLIX

Por que mobilidade trava seu bumbum.

Imagine que você tá fazendo agachamento.

Você ativa o glúteo (Módulo 1). Você executa o movimento. Mas seu quadril está rígido — e por isso você não consegue descer mais que 60% da amplitude completa.

O que acontece nos 40% que faltam?

A CONTA QUE POUCAS FAZEM

Nesses 40%, mora **70% do estímulo de crescimento do glúteo**. Sem amplitude completa, o músculo não recebe o sinal de "preciso crescer".

Você pode treinar 6 vezes por semana. Pode ativar o glúteo perfeitamente. Pode comer proteína religiosamente. Mas se a sua amplitude está travada, o resultado vem pela metade — ou não vem.

*Mobilidade não é vaidade.
É a peça que conecta a ativação ao crescimento.*

E a melhor parte: destravar leva 5 minutos por dia. É a melhor relação esforço/resultados do treino inteiro.

Os 3 travamentos que sabotam seu bumbum

Existem dezenas de áreas do corpo que podem estar travadas. Mas pro glúteo crescer, 3 são críticas — e são as únicas que importam nesse ebook.

01

QUADRIL RÍGIDO

O psoas e o flexor de quadril ficam encurtados de tanto tempo sentada. Você não consegue estender o quadril completamente — e estender é EXATAMENTE o que faz o glúteo crescer.

02

PÉLVIS EM ANTEVERSÃO

A pélvis joga pra frente, deixando o bumbum "empinado falso" e a lombar curva. No agachamento e na elevação pélvica, o estímulo vai pra lombar — não pro glúteo.

03

TORNOZELO TRAVADO

Tornozelo sem mobilidade impede a descida profunda no agachamento. Você fica no agachamento "raso" eternamente — e raso não cresce glúteo.

Esse ebook ataca os 3. Você não precisa fazer todos os exercícios todos os dias — só os correspondentes aos travamentos que **você** tem.

Pra descobrir quais são os seus, faça os 3 testes da próxima página.

Diagnóstico em 3 testes

Faça os 3 agora. Não pula. São 90 segundos no total e vão definir o seu protocolo personalizado.

TESTE 01

Teste do Quadril

- Deite de barriga pra cima.
- Puxe um joelho contra o peito com as mãos.
- Observe a outra perna: ficou esticada no chão ou levantou junto?

❌ **Levantou:** você tem quadril rígido.

✅ **Ficou no chão:** passou no teste.

TESTE 02

Teste da Pélvis

- Em pé, costas encostadas na parede.
- Tente "colar" toda a lombar na parede sem forçar.
- Cola tranquilo ou sente espaço grande entre lombar e parede?

❌ **Espaço grande:** você tem pélvis em anteversão.

✅ **Cola fácil:** passou no teste.

TESTE 03

Teste do Tornozelo

- Em pé, calcanhares no chão.
- Tente agachar até embaixo (cócoras completa).
- Consegue manter os calcanhares no chão?

❌ **Calcanhar levanta:** tornozelo travado.

✅ **Mantém no chão:** passou no teste.

A NOTE

Quais testes você FALHOU. Os capítulos seguintes são personalizados pro seu travamento.

Quadril Rígido

01

Se você sentou hoje por mais de 4 horas, muito provavelmente tem quadril rígido.

O psoas e o flexor de quadril são músculos que ficam encurtados quando passamos muito tempo sentadas — e essa rigidez é o **inimigo número 1** do crescimento do glúteo.

POR QUE TRAVA O BUMBUM

Quadril rígido impede a EXTENSÃO completa da perna pra trás. E o glúteo cresce exatamente quando você estende. Sem extensão total, sem crescimento total.

EXERCÍCIO DE LIBERAÇÃO

[Murilo preenche com o exercício específico do método — geralmente alguma variação de afundo com alongação do flexor de quadril ou estiramento ajoelhado do psoas]

QUANTO TEMPO

60 segundos por lado. Total 2 minutos.

QUANDO FAZER

Antes do treino de glúteo/perna E também em qualquer momento do dia que você passou muito tempo sentada.

COMO SABER QUE DESTRAVOU

Quando você refizer o teste do quadril (página 5) e a perna oposta NÃO levantar mais. Geralmente acontece em 7-10 dias.

Pélvis em Anteversão

02

Esse é o travamento mais sorrateiro — porque aparenta ser bonito.

Pélvis em anteversão é quando o seu quadril joga pra frente, criando um "empinado" visual. À primeira vista parece o que toda mulher quer.

Mas é uma armadilha postural.

POR QUE TRAVA O BUMBUM

Pélvis adiantada redireciona TODA a carga do treino pra lombar. Você faz agachamento e a lombar trabalha. Você faz elevação pélvica e a lombar contrai. O glúteo fica de espectador. E ainda gera dor lombar crônica.

EXERCÍCIO DE CORREÇÃO

[Murilo preenche com o exercício específico — normalmente alguma variação de "tilt posterior de pélvis" ou prancha com retroversão ativa]

QUANTO TEMPO

30 segundos de contração x 4 repetições. Total 2 minutos.

QUANDO FAZER

Antes do treino E ao acordar (literalmente fazer ainda na cama, antes de levantar).

COMO SABER QUE CORRIGIU

Quando você refizer o teste da pélvis (página 5) e conseguir colar a lombar na parede sem esforço. Tempo médio: 14 a 21 dias de prática diária.

Tornozelo Travado

03

Pode parecer que tornozelo não tem nada a ver com bumbum.

Tem tudo.

POR QUE TRAVA O BUMBUM

Tornozelo sem mobilidade impede o agachamento profundo. E o agachamento profundo (descida abaixo da linha do joelho) é onde mora o maior estímulo de hipertrofia do glúteo máximo. Quem tem tornozelo travado faz só agachamento raso. E agachamento raso treina quadríceps — não glúteo.

EXERCÍCIO DE LIBERAÇÃO

[Murilo preenche com o exercício específico — normalmente alguma variação de mobilização de tornozelo contra a parede ou ankle rocking]

QUANTO TEMPO

1 minuto por lado. Total 2 minutos.

QUANDO FAZER

Sempre antes do treino de perna/glúteo.

COMO SABER QUE DESTRAVOU

Quando você refizer o teste do tornozelo (página 5) e conseguir agachar em cócoras mantendo os calcanhares colados ao chão. Geralmente acontece em 10-15 dias.

Seu protocolo personalizado

Volta na página 5 e olha quais testes você falhou. Faça APENAS os exercícios dos travamentos que você tem. Não precisa fazer os 3 se você só falhou em 1.

SE VOCÊ FALHOU NO TESTE 1

Exercício do Quadril Rígido (pág. 6)

2 minutos · antes do treino

SE VOCÊ FALHOU NO TESTE 2

Exercício da Pélvis (pág. 7)

2 minutos · antes do treino e ao acordar

SE VOCÊ FALHOU NO TESTE 3

Exercício do Tornozelo (pág. 8)

2 minutos · antes do treino

A ORDEM (SE VOCÊ FALHOU EM MAIS DE UM)



Tempo total no pior cenário: 6 minutos.

ORDEM COMPLETA DO PRÉ-TREINO

Mobilidade → **Sequência Ativadora** → **Treino**

Destravou o caminho. *Agora o estímulo chega.*

Se você fez os testes e identificou os seus travamentos, você acabou de descobrir uma coisa que pode estar te impedindo de crescer o glúteo há anos.

E a solução leva 5 minutos por dia.

PRÓXIMO PASSO

→ Módulo 1 — Os 3 Fundamentos da Sequência Ativadora

Se você ainda não fez, leia agora. Mobilidade sem ativação é flexibilidade — não é hipertrofia.

→ Módulo 4 — Biblioteca de Exercícios de Glúteo

Lá você vai aplicar o que aprendeu aqui no treino real, com vídeo demonstrando cada exercício.

Uma última coisa:

Refaz os 3 testes da página 5 a cada 2 semanas. Anota a evolução. Você vai ver progresso visível em 30 dias.

E quando os 3 testes estiverem , você acabou de remover a maior barreira silenciosa do crescimento do seu glúteo.

— *Murilo Herbst*

PERSONAL TRAINER E CRIADOR DO BUMBUMFLIX