

LOGO BUMBUMFLIX

# Biblioteca de Exercícios de Glúteo

*Os 12 exercícios essenciais que ativam,  
desenvolvem e moldam seu bumbum.*

MÓDULO 4 | BUMBUMFLIX

*Por Murilo Herbst*

# Como usar essa biblioteca.

---

Esse ebook não é pra ler do começo ao fim. **É pra consultar.**

Cada exercício aqui dentro vem identificado por:

- **Qual glúteo** trabalha (máximo, médio ou mínimo)
- **Nível** de dificuldade (iniciante, intermediário, avançado)
- **Equipamento** necessário (nenhum, mini band, caneleira, máquina)
- **Execução** passo a passo
- **Erro mais comum** (pra você não fazer)

## ANTES DE QUALQUER EXERCÍCIO DESSE EBOOK

1. Faça o Protocolo de Mobilidade (*Módulo 3*)
2. Faça a Sequência Ativadora (*Módulo 1*)
3. Aí SIM execute os exercícios desse módulo

*Sem essa ordem, o estímulo cai pela metade.*

Os 12 exercícios aqui são suficientes pra montar QUALQUER treino de glúteo. Você não precisa de mais que isso. Quem te disser o contrário tá te empurrando enrolação.

Vamos lá.

— *Murilo Herbst*

PERSONAL TRAINER E CRIADOR DO BUMBUMFLIX

# Os 12 exercícios

## GLÚTEO MÁXIMO

VOLUME E EMPINADO

<b>01</b>	Hip Thrust com Barra	●●●	ACADEMIA
<b>02</b>	Elevação Pélvica no Solo	●○○	CASA
<b>03</b>	Búlgaro	●●○	AMBOS
<b>04</b>	Stiff com Halteres	●●○	AMBOS
<b>05</b>	Cadeira Glútea	●●○	ACADEMIA

## GLÚTEO MÉDIO

FORMATO DE CORAÇÃO

<b>06</b>	Abdução em Pé com Caneleira	●○○	AMBOS
<b>07</b>	Abdução Lateral Deitada	●○○	CASA
<b>08</b>	Concha (Clamshell)	●○○	CASA
<b>09</b>	Marcha com Mini Band	●●○	AMBOS
<b>10</b>	Cadeira Abductora	●○○	ACADEMIA

## GLÚTEO MÍNIMO

FIRMEZA E ESTABILIDADE

<b>11</b>	Prancha Lateral com Abdução	●●●	CASA
<b>12</b>	Glute Bridge Single Leg	●●○	CASA

LEGENDA ●○○ Iniciante · ●●○ Intermediário · ●●● Avançado

# GLÚTEO MÁXIMO

*volume e empinado*

## O1 Hip Thrust com Barra

●●● AVANÇADO · ACADEMIA

### POSIÇÃO INICIAL

Sente no chão com as costas apoiadas em um banco, joelhos dobrados, pés afastados na largura do quadril, barra apoiada na linha do quadril (use almofada).

### REPETIÇÕES

4 séries x 10-12 repetições

### EXECUÇÃO

Empurre o quadril pra cima até formar uma linha reta entre joelhos, quadril e ombros. Contraia forte o glúteo no topo por 1 segundo. Desça controlado.

### ERRO MAIS COMUM

Subir alto demais e arquear a lombar. O movimento é só do quadril — não da lombar. Quando você sentir lombar, parou de ser glúteo.

## O2 Elevação Pélvica no Solo

●○○ INICIANTE · CASA

### POSIÇÃO INICIAL

Deitada de barriga pra cima, joelhos dobrados, pés afastados na largura do quadril, braços ao lado do corpo.

### REPETIÇÕES

4 séries x 15-20 repetições

### EXECUÇÃO

Empurre o quadril pra cima contraindo o glúteo. Segure 2 segundos no topo. Desça controlado sem encostar totalmente no chão.

### ERRO MAIS COMUM

Empurrar com a ponta dos pés. O empurrão é com o calcanhar — é isso que ativa o glúteo no lugar do quadríceps.

## 03 Búlgaro

●●○ INTERMEDIÁRIO · AMBOS

### POSIÇÃO INICIAL

Em pé, costas pra um banco. Apoie o peito do pé de trás no banco. Pé da frente afastado o suficiente pra que o joelho não passe da ponta do pé na descida.

### REPETIÇÕES

4 séries x 10-12 por perna

### EXECUÇÃO

Desça flexionando o joelho da frente, levando o quadril pra trás. Suba empurrando o chão com o calcanhar da frente.

### ERRO MAIS COMUM

Apoiar peso na perna de trás. A perna de trás só serve de equilíbrio. 90% do peso é na perna da frente.

## 04 Stiff com Halteres

●●○ INTERMEDIÁRIO · AMBOS

### POSIÇÃO INICIAL

Em pé, halteres na frente das coxas, pés afastados na largura do quadril, joelhos levemente flexionados.

### REPETIÇÕES

4 séries x 10-12 repetições

### EXECUÇÃO

Leve o quadril pra trás (não dobre os joelhos mais que o início), descendo o haltere até a canela. Suba contraindo o glúteo.

### ERRO MAIS COMUM

Curvar a coluna pra alcançar o chão. Coluna sempre reta. Se não alcança, desce só até onde consegue com a coluna alinhada.

## 05 Cadeira Glútea

●●○ INTERMEDIÁRIO · ACADEMIA

### POSIÇÃO INICIAL

Apoie o quadril e o tronco na almofada. Encaixe o calcanhar na almofada de empurrar.

### REPETIÇÕES

4 séries x 12-15 por perna

### EXECUÇÃO

Empurre a almofada pra trás contraindo o glúteo. Segure 1 segundo no topo. Volta controlada.

### ERRO MAIS COMUM

Usar carga demais e arquear a lombar pra completar o movimento. Diminua a carga até conseguir fazer SÓ com o glúteo.

# GLÚTEO MÉDIO

formato de coração

## 06 Abdução em Pé com Caneleira

●○○ INICIANTE · AMBOS

### POSIÇÃO INICIAL

Em pé, apoie uma mão em uma parede pra estabilidade. Caneleira no tornozelo da perna oposta.

### REPETIÇÕES

4 séries x 15 por perna

### EXECUÇÃO

Leve a perna lateralmente pra fora, mantendo ela esticada e o tronco fixo (sem inclinar). Suba até onde sentir o glúteo médio queimar. Volta controlada.

### ERRO MAIS COMUM

Inclinar o tronco pra subir mais a perna. Se inclinou, virou exercício de lombar. Tronco fixo sempre.

## 07 Abdução Lateral Deitada

●○○ INICIANTE · CASA

### POSIÇÃO INICIAL

Deitada de lado, perna de baixo flexionada, perna de cima esticada e ligeiramente atrás da linha do corpo.

### REPETIÇÕES

4 séries x 15-20 por perna

### EXECUÇÃO

Suba a perna de cima reta, levando ela pro teto. Pause 1 segundo no topo. Desça controlada sem encostar na perna de baixo.

### ERRO MAIS COMUM

Trazer a perna pra frente do corpo. Mantenha ela ligeiramente atrás da linha — é isso que isola o glúteo médio.

## 08 Concha (Clamshell)

●○○ INICIANTE · CASA

### POSIÇÃO INICIAL

Deitada de lado, joelhos dobrados a 45 graus, pés alinhados com o bumbum, joelhos juntos. Mini band acima dos joelhos (opcional).

### REPETIÇÕES

4 séries x 15-20 por perna

### EXECUÇÃO

Mantendo os pés juntos, abra o joelho de cima como uma concha que abre. Pause no topo. Volta controlada.

### ERRO MAIS COMUM

Rolar o quadril pra trás pra abrir mais o joelho. Quadril fixo. Movimento é só do joelho.

## 09 Marcha com Mini Band

●●○ INTERMEDIÁRIO · AMBOS

### POSIÇÃO INICIAL

Em pé, mini band acima dos joelhos. Joelhos ligeiramente flexionados, postura semi-agachada.

### REPETIÇÕES

4 séries x 10 passos pra cada lado

### EXECUÇÃO

Dê passos laterais mantendo a tensão da banda. 4 passos pra um lado, 4 pra o outro. Joelhos sempre semi-flexionados.

### ERRO MAIS COMUM

Subir o tronco entre passos. Postura semi-agachada o tempo todo. Se você "levanta" entre passos, sai do estímulo.

## 10 Cadeira Abductora

●○○ INICIANTE · ACADEMIA

### POSIÇÃO INICIAL

Sente na cadeira abductora, costas apoiadas, joelhos encostados nas almofadas laterais.

### REPETIÇÕES

4 séries x 15-20 repetições

### EXECUÇÃO

Abra os joelhos contra a resistência das almofadas. Pause 1 segundo. Volta controlada.

### ERRO MAIS COMUM

Inclinar o tronco pra frente. Costas sempre coladas no encosto — é isso que isola o glúteo médio.

# GLÚTEO MÍNIMO

*firmeza e estabilidade*

## 11 Prancha Lateral com Abdução

●●● AVANÇADO · CASA

### POSIÇÃO INICIAL

Deitada de lado, apoio no antebraço e nos pés (pés empilhados). Quadril elevado formando linha reta entre cabeça e calcanhar.

### REPETIÇÕES

3 séries x 10-12 por lado

### EXECUÇÃO

Mantendo a prancha lateral firme, levante a perna de cima em abdução. Segure 2 segundos no topo. Desça sem perder a prancha.

### ERRO MAIS COMUM

Perder o quadril (cair). Se você não consegue manter a prancha firme, faz o exercício 12 primeiro até ganhar estabilidade.

## 12 Glute Bridge Single Leg

●●○ INTERMEDIÁRIO · CASA

### POSIÇÃO INICIAL

Deitada de barriga pra cima, joelhos dobrados, um pé no chão e a outra perna esticada pro alto.

### REPETIÇÕES

4 séries x 12 por perna

### EXECUÇÃO

Empurre o quadril pra cima usando só a perna do chão. Mantenha a outra perna esticada e o quadril nivelado (não pode cair pro lado vazio).

### ERRO MAIS COMUM

O quadril cai pro lado da perna esticada. Quando isso acontece, o glúteo mínimo não está aguentando estabilizar. Diminui a amplitude até ele aguentar.

# Como montar seu próprio treino com esses 12

Você não precisa fazer os 12 todo dia. Na verdade, **não deve**. A regra de ouro do BumbumFlix é:

## REGRA DE OURO

**1 exercício pesado**  
+ **2 exercícios de isolamento**  
por grupo muscular

### Treino completo modelo — 45 min

#### PRÉ-TREINO

10 MIN

- Mobilidade (Módulo 3)
- Sequência Ativadora (Módulo 1)

#### GLÚTEO MÁXIMO

15 MIN

- **Pesado:** Hip Thrust ou Búlgaro
- **Isolador:** Elevação Pélvica ou Cadeira Glútea

#### GLÚTEO MÉDIO

10 MIN

- **Pesado:** Marcha com Mini Band
- **Isolador:** Abdução com Caneleira ou Concha

#### GLÚTEO MÍNIMO

5 MIN

- Glute Bridge Single Leg

### Quantas vezes por semana?

3 a 4 vezes. Glúteo recupera bem — mas precisa de 48h entre treinos pesados.

### Quando trocar os exercícios?

A cada 4 semanas, troca pelo outro da mesma categoria. Glúteo precisa de variação de estímulo pra não estagnar.

A planilha completa pronta tá no **Módulo 6 — Plano de 8 Semanas**.

# Agora você tem as ferramentas.

**12**

EXERCÍCIOS ESSENCIAIS

**3**

GRUPOS MUSCULARES

**1**

MÉTODO DE TREINO

Você acabou de receber o que muita aluna paga caro em consultoria personalizada pra ter.

*Mas ferramenta sem aplicação é decoração.  
A aplicação tá no próximo módulo.*

## PRÓXIMO PASSO

### → Módulo 5 — Conexão Mente-Músculo

Saber executar o exercício é uma coisa. SENTIR o glúteo trabalhando enquanto você executa é outra. Esse próximo módulo te ensina a diferença.

### → Módulo 6 — Plano de 8 Semanas

Os 12 exercícios desse ebook organizados em uma planilha pronta, semana a semana, pra crescer o glúteo.

### *Uma última coisa:*

Imprime a página 3 desse ebook (sumário) e cola na sua academia ou no seu espaço de treino em casa. Você vai consultar mais do que imagina nas primeiras semanas.

Em 30 dias os 12 exercícios viram automáticos — e você nunca mais precisa olhar essa biblioteca de novo.

— *Murilo Herbst*

PERSONAL TRAINER E CRIADOR DO BUMBUMFLIX