



SEU PRIMEIRO MUSCLE UP

Como sair do básico e
alcançar o movimento
dos campeões

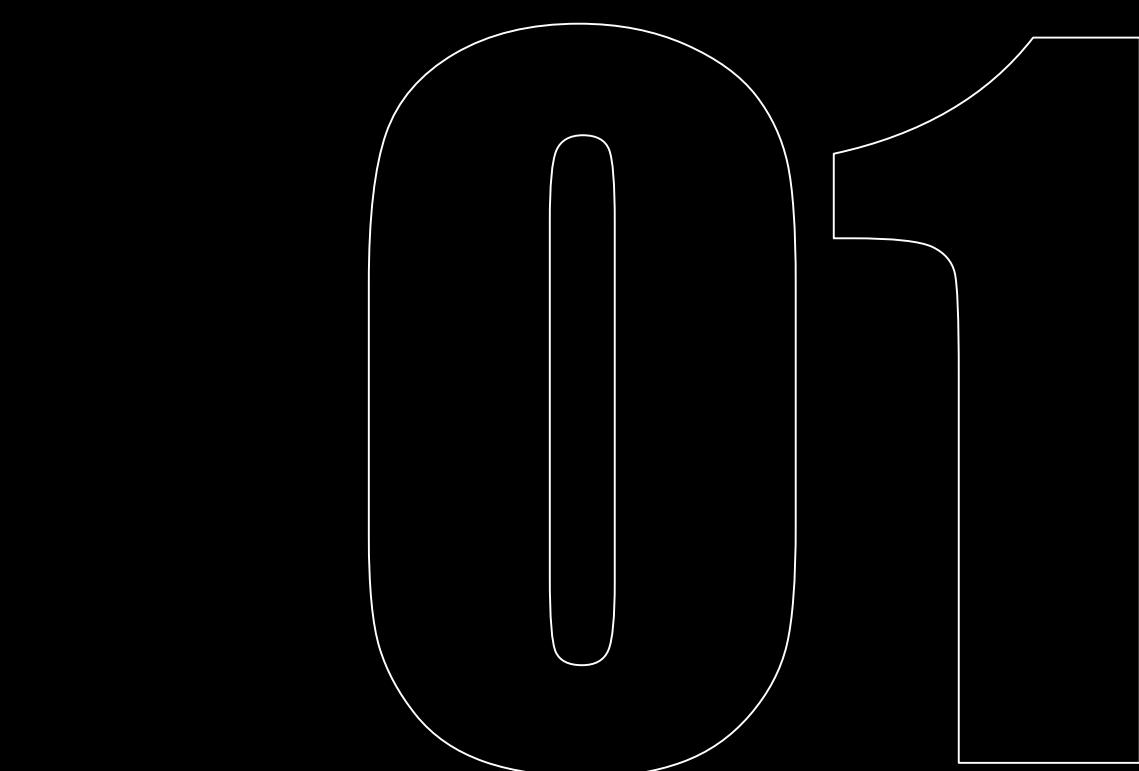
DENNYS RODRIGUES

Bar Muscle Up - Dennys Rodrigues

Do Zero ao Bar Muscle Up

Educativos, Adaptações e Exercícios Acessórios por Nível do básico ao avançado

O Bar Muscle Up (BMU) é um dos movimentos mais desafiadores e desejados do CrossFit. Ele exige força, coordenação, técnica e consciência corporal. Neste capítulo, você vai encontrar um guia prático e progressivo com exercícios e adaptações organizados por nível, para que você conquiste o seu BMU de forma segura e eficiente.



FUNDAMENTOS PARA INICIANTES — CRIE UMA BASE FORTE

O primeiro passo para conquistar o Bar Muscle Up é dominar o corpo na barra e ganhar força básica de puxada.

Fundamentos para Iniciantes

Aprenda a Se Pendurar (Dead Hang)

Fique pendurado na barra com os braços esticados, ativando o abdômen e mantendo os ombros levemente contraídos. → 3 séries de 30 segundos.

Entenda o Balanço (Kipping Swings)

Balance o corpo para frente e para trás mantendo o core firme. O movimento parte dos ombros, não das pernas. → 3 séries de 10 balanços.

Fortaleça a Puxada Horizontal (Ring Rows)

Puxe o peito em direção às argolas mantendo o corpo reto como uma prancha. → 3 séries de 8–10 repetições.

Ative as Escápulas (Scapular Pull-ups)

Fique pendurado na barra e faça pequenos movimentos de subida usando apenas os ombros. → 3 séries de 8 repetições.

02

NÍVEL
INTERMEDIÁRIO —
TRABALHE A
TRANSIÇÃO

Aqui o foco é transformar a força em explosão e aprender a passar o peito sobre a barra.

Nível Intermediário

Pule para Sentir o Movimento (Jumping BMU)

Use uma barra baixa. Pule e simule o movimento completo, focando na puxada e na transição rápida para cima da barra. → 3 séries de 5 repetições.

Use Elástico para Praticar (Band-assisted BMU)

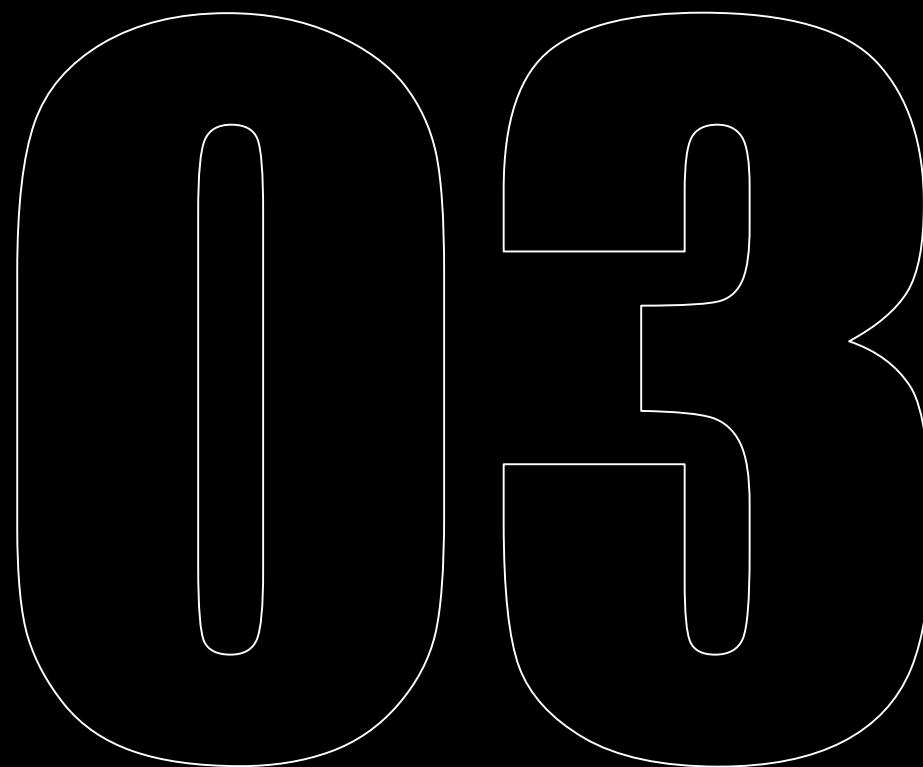
Coloque um elástico nos pés para aliviar o peso. Faça o movimento completo usando a força das pernas só o necessário. → 3 séries de 4 repetições.

Suba com Potência (Explosive Pull-ups)

Tente puxar o corpo o mais alto possível, como se quisesse levar o umbigo até a barra. → 4 séries de 3 repetições.

Eleve os Quadris (Hip-to-Bar Drill)

Faça o kip e traga os quadris até tocar na barra, sem dobrar os braços. → 3 séries de 5 repetições.



Avançado — Refine e Ganhe Volume

Agora você já consegue o movimento. O objetivo é deixá-lo mais limpo, eficiente e preparado para séries longas.

Nível Avançado

Suba com Controle (Strict BMU)

Faça o movimento completo sem embalo, usando somente força. É difícil, mas excelente para ganho técnico. → 3 séries de 2–3 repetições.

Aumente o Controle (BMU com Pausa na Transição)

No meio do movimento (quando o peito passa pela barra), pause por 1 segundo antes de empurrar para cima. → 3 séries de 3 repetições.

Desça com Qualidade (Negative BMU)

Comece no topo e desça devagar, controlando cada fase da descida. → 3 séries de 5 segundos por repetição.

Reforce a Fase Final (Bar Dips)

Na posição de cima da barra, faça flexões de braço empurrando o corpo para cima. → 3 séries de 8 repetições.

AGRADECIMENTOS



Obrigado por ler até aqui

Esse Ebook foi gerado por IA e diagramado por um humano.

Esse conteúdo foi gerado com fins didáticos de construção, não foi realizado uma validação cuidadosa humana no conteúdo e pode conter erros gerados por uma IA.

