Glúteo

1. Abducao de quaril deitado

**Descrição:** Deitado em decúbito lateral, com uma caneleira em cada perna, levante a perna que esteja voltada para cima, de forma que faça um movimento parecido com de uma tesoura.

**Primário:** Glúteo médio.

**Secundário: Piriforme**

1. Elevacao De Quadril ou Glúteo Ponte

**Descrição:** Deitada em decúbito dorsal, com os joelhos dobrados e as mãos paralelas ao corpo, e os pés em um nível pouco mais alto que o corpo, inicie o movimento retirando a pelve do chão até que a coluna fique reta, preservando a sua curvatura normal.

Esse exercício pode ser realizado com carga, pode ser usado barra ou caneleira na altura do quadril.

**Primário:** Glúteo

**Secundário: Isquiotibiais e Abdome**

1. Extensao de quadril na polia baixa

**Descrição:** Com a polia baixa, coloque um banco paralelo a ela, os cotovelos e um joelho devem ficar apoiados no banco, o movimento é apenas da perna, de maneira que o movimento lembre um coice. Lembre-se: o tronco deve estar sempre estabilizado durante o movimento, uma dica é contrair o abdome.

**Primário:** Glúteo Médio

**Secundário:** Isquiotibiais

1. Extensao de quadril no banco com pernas estendida (A ANIMAÇÃO TA IGUAL A DE CIMA)

**Descrição:** Em um banco apoie os cotovelos e um joelho, o movimento é apenas da perna, de maneira que a perna suba até ficar paralela ao corpo. Lembre-se: o tronco deve estar sempre estabilizado durante o movimento, uma dica é contrair o abdome.

**Primário:** Glúteo máximo

**Secundário:** Isquiotibiais

1. Mesa flexora

**Descrição:** Deite-se em decúbito dorsal sobre o aparelho, encaixe os calcanhares por baixo dos rolos de almofadas, levante o peso flexionando os joelhos em direção ao gluteo, e volte a posição inicial.

**Primário:** Posteriores da coxa.

**Secundário:** Glúteo médio e gastrocnêmio.

1. Step up com barra

**Descrição:** Com uma barra nos ombros coloque um pé sobre um banco ou caixa, com o joelho dobrado a 90 graus. Mantendo a outra perna reta e firme no chão, empurre com o pé da frente para subir na plataforma, sua perna de trás deverá ficar suspensa no ar. Empurre os quadris para abaixar sua perna de apoio de volta ao chão.

**Primário:** Quadríceps

**Secundário:** Glúteo máximo.