



# TREINO EM CASA

@BURN.PRODUTOSFITNESS

# SUMÁRIO

1. Introdução
2. Benefícios do treino em casa
3. Vantagens de usar anilhas e halters
4. Como montar um espaço básico para treinar
5. Escolhendo a carga ideal
6. Treino de membros superiores
7. Treino de membros inferiores e glúteos
8. Abdômen com peso
9. Montando seu plano de treino semanal
10. Dicas de evolução



# INTRODUÇÃO

Treinar em casa com anilha e halteres é uma forma prática, acessível e eficaz de conquistar força, definição muscular e saúde. Não é necessário um espaço grande ou equipamentos caros — com criatividade e disciplina, é possível montar uma rotina completa de treinos que atenda desde iniciantes até níveis mais avançados.

Neste e-book, você encontrará um guia passo a passo com exercícios funcionais para todos os principais grupos musculares, além de orientações para estruturar sua rotina, escolher cargas e acompanhar sua evolução. Com esse material, você poderá transformar seu treino doméstico em uma jornada consistente de resultados reais.



# BENEFÍCIOS DO TREINO EM CASA

## 1. Praticidade e economia de tempo

Treinar em casa elimina o tempo gasto com deslocamento até academias. Você pode encaixar o treino na sua rotina com mais flexibilidade, mesmo nos dias mais corridos.

## 2. Economia financeira

Com um investimento único em halteres e anilhas, você evita mensalidades de academia e consegue manter uma rotina de treinos completa com equipamentos simples.

## 3. Privacidade e conforto

Você treina no seu ritmo, no seu ambiente, sem pressões ou comparações. Isso favorece quem se sente mais confortável com mais privacidade.

## 4. Versatilidade nos exercícios

Com halteres e anilhas é possível realizar dezenas de exercícios diferentes para todos os grupos musculares, adaptando intensidade, variações e volume de acordo com seus objetivos.

## 5. Continuidade e consistência

Ter autonomia para treinar em casa facilita a criação de um hábito consistente, o que é essencial para alcançar resultados reais a longo prazo.

## 6. Adaptação para qualquer nível

Seja você iniciante ou mais avançado, é possível montar treinos eficazes com ajustes simples de carga, repetições e variações nos movimentos.



# VANTAGENS DE USAR ANILHAS E HALTERS

## 1. Versatilidade nos exercícios

Com halteres e anilhas é possível trabalhar todos os grupos musculares: pernas, braços, costas, peito, ombros e abdômen. Eles permitem uma ampla variedade de movimentos e adaptações para diferentes objetivos, como ganho de massa muscular, definição e resistência.

## 2. Ocupam pouco espaço

São equipamentos compactos e ideais para quem tem pouco espaço em casa. Você pode guardá-los facilmente em armários, debaixo da cama ou em um canto do ambiente.

## 3. Custo-benefício excelente

São acessíveis e duráveis. Com apenas um par de halteres ajustáveis e uma ou duas anilhas, é possível montar treinos completos, sem necessidade de aparelhos caros.

## 4. Favorecem o equilíbrio e a coordenação

Diferente das máquinas de academia, os exercícios com pesos livres exigem mais estabilidade e controle corporal, o que ativa músculos auxiliares e melhora o equilíbrio e a coordenação motora.

## 5. Permitem progressão gradual

Você pode começar com cargas leves e, conforme evolui, aumentar o peso das anilhas ou halteres, garantindo estímulo contínuo para o crescimento e fortalecimento muscular.

## 6. Facilitam treinos funcionais e naturais

Os movimentos com halteres e anilhas são mais próximos dos gestos naturais do corpo, o que ajuda a desenvolver força funcional — útil para o dia a dia.



# **COMO MONTAR UM ESPAÇO BÁSICO PARA TREINAR**

Montar um ambiente funcional para treinar em casa não exige muito. Com planejamento e alguns itens-chave, é possível criar um espaço eficiente, seguro e motivador.

## **1. Escolha o local ideal**

Prefira um ambiente ventilado, com boa iluminação e espaço suficiente para se movimentar com liberdade. Pode ser um canto da sala, varanda, quarto ou até a garagem.

## **2. Use um colchonete ou tapete firme**

Ter uma base confortável e antiderrapante é essencial para proteger suas articulações e evitar lesões. Um colchonete de EVA ou um tapete de yoga já são ótimos aliados.

## **3. Equipamentos básicos**

- ◆ Halteres: pode ser um par com peso fixo ou halteres ajustáveis.
- ◆ Anilhas: de 2 a 10 kg, dependendo do seu nível.
- ◆ Barra curta (opcional): para quem quer usar anilhas de forma mais versátil.
- ◆ Elásticos (opcional): podem ser combinados com os pesos para maior variação.
- ◆ Espelho (opcional): ajuda a corrigir a postura e a execução dos movimentos.

## **4. Organização e segurança**

Mantenha os equipamentos organizados para evitar tropeços. Uma caixa ou suporte simples já ajuda a manter o local em ordem.

## **5. Ambiente motivador**

Você pode colocar uma playlist animada, uma planta, frases motivacionais ou até um espelho grande para acompanhar sua evolução — tudo isso ajuda a manter a disciplina e o foco.



# CAPÍTULO 1: DICAS INICIAIS

## ESCOLHENDO A CARGA IDEAL

Comece com pesos que desafiem, mas permitam a execução correta. O ideal é sentir esforço nas últimas repetições, sem perder a forma.

### Frequência e Divisão de Treinos

Iniciantes: 3x por semana (corpo inteiro)

Intermediários/Avançados: 4 a 5x por semana, dividindo grupos musculares (ex: membros superiores em um dia, inferiores no outro)

### Aquecimento

Antes de começar, aqueça por 5 a 10 minutos:

- Polichinelos
- Corrida estacionária
- Mobilidade articular (ombros, quadril, joelhos)

### Alongamento Pós-Treino

Alongue os grupos musculares trabalhados por 20–30 segundos cada, para melhorar a flexibilidade e ajudar na recuperação.



# CAPÍTULO 2: TREINO DE MEMBROS SUPERIORES

## I. Bíceps com Halteres

Execução: em pé, braços ao lado do corpo, flexione os cotovelos levando os halteres até os ombros.

→ 3 séries de 12 repetições



# CAPÍTULO 2: TREINO DE MEMBROS SUPERIORES

## 2. Tríceps Francês com anilha

Execução: sentado ou em pé, segure a anilha com as duas mãos, leve atrás da cabeça e estenda os cotovelos para cima.

→ 3x10



# CAPÍTULO 2: TREINO DE MEMBROS SUPERIORES

## 3. Elevação Lateral (Ombros)

Execução: com halteres nas mãos, eleve os braços até a altura dos ombros, com os cotovelos levemente flexionados.

→ 3x12



# CAPÍTULO 2: TREINO DE MEMBROS SUPERIORES

## 4. Remada Curvada (costas)

Execução: tronco levemente inclinando para frente, puxe os halteres na direção do abdômen.

→ 3x12



# CAPÍTULO 2: TREINO DE MEMBROS SUPERIORES

## 5. Supino com Halteres (peito)

Execução: deite-se de costas com um halter em cada mão. Empurre pra cima e desça controlando.

→ 3x10



# CAPÍTULO 3: TREINO DE MEMBROS INFERIORES E GLUTEOS

## 1. Agachamento com Anilha

Execução: segure a anilha na frente do peito, agache mantendo a postura ereta e joelhos alinhados.

→ 3x15



# CAPÍTULO 3: TREINO DE MEMBROS INFERIORES E GLUTEOS

## 2. Avanço com Halteres (Passada)

Execução: com um halter em cada mão, dê um passo à frente e flexione os joelhos.

→ 3x12 (cada perna)



# CAPÍTULO 3: TREINO DE MEMBROS INFERIORES E GLUTEOS

## 3. Stiff com Halteres

Execução: com os joelhos levemente flexionados, desça os halteres próximos ao corpo até sentir o alongamento dos posteriores de coxa.

→ 3x12



# CAPÍTULO 3: TREINO DE MEMBROS INFERIORES E GLUTEOS

## 4. Elevação de Quadril com Anilha

Execução: deitada com os pés no chão e joelhos flexionados, apoie a anilha sobre o quadril e eleve os glúteos.

→ 3x15



# CAPÍTULO 4: ABDÔMEN COM PESO

## 1. Abdominal com Anilha no Peito

Execução: deitada, anilha sobre o peito, realize o movimento de abdominal tradicional.

→ 3x15



# CAPÍTULO 4: ABDÔMEN COM PESO

## 2. Russian Twist com Anilha

Execução: sentada, com os pés fora do chão, gire o tronco de um lado para o outro segurando a anilha.

→ 3x20 (10 para cada lado)



# CAPÍTULO 4: ABDÔMEN COM PESO

## 3. Prancha com Halter Alternado

Execução: na posição de prancha, alterne puxando um halter de leve com cada mão.

→ 3x30 segundos



# CAPÍTULO 5: MONTANDO SEU PLANO DE TREINO SEMANAL

▫ Exemplo 1: Treino 3x por Semana (Corpo Inteiro)

 Segunda: Membros superiores + abdômen

 Quarta: Membros inferiores + glúteos

 Sexta: Corpo inteiro + abdômen

▫ Exemplo 2: Treino 5x por Semana (Dividido)

 Segunda: Peito + Tríceps

 Terça: Pernas + Glúteos

 Quarta: Costas + Bíceps

 Quinta: Pernas + Abdômen

 Sexta: Ombros + Abdômen

 Dica: Tire 1 ou 2 dias de descanso por semana para recuperação muscular.



# CAPÍTULO 6: DICAS DE EVOLUÇÃO

## 1. Aumente progressivamente a carga

Quando o treino ficar fácil, adicione peso ou repetições.

## 2. Mude os estímulos

Altere a ordem dos exercícios, tempo de descanso ou o número de séries.

## 3. Avalie seu progresso

Use fotos, anotações ou medidas corporais para acompanhar sua evolução.

## 4. Foco na execução

Mais importante que o peso é fazer o movimento com controle e boa postura

