

<b>Exercício</b>	<b>Grupamento Muscular Detalhado</b>
Air bike	Aeróbico geral
Bicicleta	Aeróbico geral
Bicicleta horizontal	Aeróbico
Bike spinning	Aeróbico forte
Bike spinning alto	Aeróbico potência
Bike spinning sentado	Aeróbico
Corrida no step	Aeróbico
Elíptico	Aeróbico geral
Elíptico Inclinado	Aeróbico + posteriores
Escada Máquina	Quadríceps + glúteo
Esteira Caminhada	Aeróbico leve
Esteira com Inclinação	Glúteo + posterior
Esteira Sprint	Aeróbico alta intensidade
Esteira Trote	Aeróbico moderado
Polichinelo	Cardio + abdutores + deltoides
Polichinelo Frontal	Cardio + deltoides anteriores
Pular Corda	Cardio + panturrilha
Pular Corda Cruzada	Cardio + coordenação
Remo	Cardio + dorsal leve
Alongamento Abdômen	Alongamento reto abdominal
Alongamento Adutor Espalдар	Adutores
Alongamento com Braços Cruzados	Dorsal + lombar
Alongamento de Abdutor I	Glúteo médio/mínimo
Alongamento de Adutores I	Adutores
Alongamento de Adutores II	Adutores
Alongamento de Adutores III	Adutores
Alongamento de Antebraço na parede	Flexores/extensores do antebraço
Alongamento de Coluna I	Paravertebrais + dorsal
Alongamento de Coluna II	Paravertebrais
Alongamento de Dorsal e Posteriores	Dorsal + isquiotibiais
Alongamento de Glúteos II	Glúteo máximo
Alongamento de Glúteos III	Glúteo máximo
Alongamento de Ombro Espalдар	Deltoide posterior
Alongamento de Ombros	Deltoides
Alongamento de Panturrilha	Gastrocnêmio
Alongamento de Panturrilha Espalдар	Gastrocnêmio
Alongamento de Peitoral Espalдар	Peitoral maior (porção média)
Alongamento de Peitoral Espalдар II	Peitoral maior (porção superior)
Alongamento de Pescoço I	Trapézio superior + escalenos
Alongamento de Pescoço II	Esternocleidomastoideo
Alongamento de Posterior e Coluna	Isquiotibiais + lombar
Alongamento de Posterior e Mobilidade Escapular	Isquiotibiais + romboides
Alongamento de Posterior I	Isquiotibiais

Alongamento de Posterior II	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores Espalдар II	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores IV	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores no Caixote	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores Sentado	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores V	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores VI	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores VII	Isquiotibiais
Alongamento de Posteriores VIII	Isquiotibiais
Alongamento de Punho Espalдар	Flexores/extensores do punho
Alongamento de Punho I	Extensores do antebraço
Alongamento de Punho II	Flexores do antebraço
Alongamento de Quadríceps I	Quadríceps (reto femoral)
Alongamento de Quadríceps II	Quadríceps
Alongamento de Quadríceps III	Quadríceps
Alongamento de Quadríceps IV	Quadríceps
Alongamento de Quadriceps IX	Quadríceps
Alongamento de Quadriceps no Caixote	Quadríceps
Alongamento de Quadríceps V	Quadríceps
Alongamento de Quadriceps VI	Quadríceps
Alongamento de Quadríceps V	Quadríceps
Alongamento de Quadriceps VI	Quadríceps
Alongamento de Quadriceps VII	Quadríceps
Alongamento de Quadriceps VIII	Quadríceps
Alongamento de Tríceps	Tríceps braquial
Alongamento de Tronco	Paravertebrais
Alongamento Dorsal Espalдар I	Dorsal
Alongamento Dorsal Espalдар	Dorsal
Alongamento Dorsal Espalдар III	Dorsal
Alongamento Dorsal Espalдар IV	Dorsal
Alongamento Dorsal I	Dorsal
Alongamento Dorsal II	Dorsal
Alongamento Dorsal III	Dorsal
Alongamento Dorsal IV	Dorsal
Alongamento Dorsal V	Dorsal
Alongamento Dorsal VI	Dorsal
Alongamento para as Pernas	Isquiotibiais + quadríceps
Anterior Quadril com Flexão de Tronco	Psoas + reto femoral
Mobilidade Burpee	Mobilidade global
Mobilidade de Cervical I	Músculos cervicais
Mobilidade de Cervical II	Cervical superior
Mobilidade de Corpo Inteiro I	Mobilidade geral
Mobilidade de Corpo Inteiro II	Mobilidade geral
Mobilidade de Escápula I	Serrátil anterior + trapézio médio/inferior

Mobilidade de Escápula II	Serrátil + romboides
Mobilidade de Escápula IX	Estabilizadores escapulares
Mobilidade de Escápula VI	Trapézio inferior + serrátil
Mobilidade de Escápula VII	Trapézio médio + romboides
Mobilidade de Escápula VIII	Estabilizadores da escápula
Mobilidade de Escápula X	Serrátil anterior
Mobilidade de Escápula XII	Trapézio inferior
Mobilidade de Escápula XIII	Estabilizadores escapulares
Mobilidade de Ombro I	Deltoide + manguito
Mobilidade de Ombro II	Rotadores internos/externos
Mobilidade de Ombro III	Deltoide + peitoral
Mobilidade de Ombro IV	Manguito rotador
Mobilidade de Ombro IX	Deltoide posterior + romboides
Mobilidade de Ombro V	Rotadores do ombro
Mobilidade de Ombro VI	Trapézio + deltoide
Mobilidade de Ombro VII	Peitoral + deltoide anterior
Mobilidade de Ombro VIII	Deltoide + peitoral
Mobilidade de Ombro X	Escápula + deltoide
Mobilidade de Quadril Dinâmico	Flexores + glúteo + adutores
Mobilidade de Quadril I	Psoas + iliaco
Mobilidade de Quadril II	Glúteo médio
Mobilidade de Quadril III	Rotadores externos do quadril
Mobilidade de Quadril IV	Quadríceps + flexores
Mobilidade de Quadril IX	Glúteo máximo + adutores
Mobilidade de Quadril V	Psoas + glúteo
Mobilidade de Quadril VI	Adutores + glúteo médio
Mobilidade de Quadril VII	Piriforme + glúteo
Mobilidade de Quadril VIII	Psoas + quadríceps
Mobilidade de Quadril X	Quadril global
Mobilidade de Tornozelo	Gastrocnêmio + sóleo
Mobilidade de Tornozelo Semi Ajoelhado	Sóleo + cápsula do tornozelo
Mobilidade Dorsal I	Coluna torácica + paravertebrais
Mobilidade Dorsal II	Coluna torácica
Mobilidade Dorsal III	Mobilidade torácica
Mobilidade Dorsal IV	Mobilidade torácica + escapular
Mobilidade Dorsal V	Paravertebrais + romboides
Mobilidade Dorsal VI	Torácica + lombar
Mobilidade Dorsal VII	Torácica (extensão)
Mobilidade Torácia IX	Rotação torácica
Mobilidade Torácica I	Coluna torácica
Mobilidade Torácica III	Extensão torácica
Mobilidade Torácica IV	Flexão torácica
Mobilidade Torácica V	Rotação + mobilidade torácica
Mobilidade Torácica VI	Flexão + rotação torácica

Mobilidade Torácica VII	Extensão + rotação torácica
Mobilidade Torácica VIII	Torácica geral
Mobilidade Torácica X	Mobilidade total torácica
Crucifixo Inverso com Halteres	Deltoide posterior
Crucifixo Inverso Máquina	Deltoide posterior + romboides
Crucifixo Inverso na Polia Alta	Deltoide posterior
Crucifixo Inverso na Polia Baixa	Deltoide posterior
Crucifixo Inverso na Polia Média	Deltoide posterior
Crucifixo Inverso no Banco Inclinado	Deltoide posterior
Crucifixo Inverso Sentado	Deltoide posterior
Crucifixo Inverso Unilateral na Polia	Deltoide posterior
Elevação Y na Polia	Trapézio inferior + serrátil + deltoide posterior
Remada Alta na Polia Alta com Corda	Deltoide médio + trapézio
Remada Alta na Polia Media com Corda	Deltoide posterior + romboides
Remada Alta Sentado na Polia Alta Com Corda	Romboides + deltoide posterior
Retração Escapular no Banco 45°	Romboides + trapézio médio
Elevação de Quadril	Glúteo máximo
Abdominal Canivete	Reto abdominal + flexores do quadril
Abdominal Canivete Alternado	Reto abdominal + oblíquos
Abdominal com Rodinha Solo com Apoio	Reto abdominal + abdômen profundo (transverso)
Abdominal Crunches Máquina	Reto abdominal
Abdominal Dead Bug	Transverso do abdômen + core profundo
Abdominal Dead Bug Isométrico	Transverso do abdômen
Abdominal Dragon Fly	Reto abdominal (porção inferior) + flexores do quadril
Abdominal Escalador	Reto abdominal + oblíquos
Abdominal Infra Bola Suíça	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra Bola Suíça com Amplitude	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra com as Pernas Estendidas	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra com as Pernas Flexionadas	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra com Pernas Flexionadas com Elevação de Quadril	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra Cruzado com Cone	Oblíquo externo + reto inferior
Abdominal Infra Isometria no Banco Declinado	Transverso do abdômen
Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Estendidas	Reto abdominal inferior
Elevação de Quadril	Glúteo máximo
Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Estendidas - Elevação de Quadril	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Flexionadas	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Flexionadas Elevação de Quadril	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra Paralelas com Pernas Estendidas	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra Paralelas com Pernas Flexionadas	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra Pernas Estendidas (Curto)	Reto abdominal inferior

Abdominal Infra Pernas Flexionadas (Curto)	Reto abdominal inferior
Abdominal Infra Suspenso Pernas Estendidas	Reto abdominal inferior + flexores do quadril
Abdominal Infra Suspenso Pernas Flexionadas	Reto abdominal inferior
Abdominal Máquina	Reto abdominal
Abdominal no Slide	Reto abdominal + transverso
Abdominal Oblíquo Unilateral	Oblíquo externo unilateral
Abdominal Oblíquo Alternado	Oblíquo externo + interno
Abdominal Oblíquo Alternado com Pedalada	Oblíquo externo/interno + reto abdominal
Abdominal Oblíquo Alternado na Bola Suíça	Oblíquo externo + transverso
Abdominal Oblíquo Barra Fixa	Oblíquos + flexores do quadril
Abdominal Oblíquo com Halteres	Oblíquos (principalmente interno)
Abdominal Oblíquo Máquina Extensão Lombar	Oblíquos
Abdominal Oblíquo na Polia	Oblíquo externo/interno
Abdominal Oblíquo pernas elevada	Oblíquos + flexores
Abdominal Oblíquo Unilateral	Oblíquo unilateral
Abdominal Oblíquo Unilateral na Polia Alta	Oblíquo externo
Abdominal Oblíquo Unilateral na Polia Baixa	Oblíquo interno
Abdominal Pêndulo	Oblíquos
Abdominal Prancha Isométrica	Transverso do abdômen + core
Abdominal Remador	Reto abdominal + flexores do quadril
Abdominal Remador com Apoio	Reto abdominal
Abdominal Remador no Banco	Reto abdominal
Abdominal Supra Banco Declinado	Reto abdominal superior
Abdominal Supra com Corda na Polia	Reto abdominal superior
Abdominal Supra com Corda na Polia no Chão	Reto abdominal superior
Abdominal Supra na Bola Suíça	Reto abdominal superior
Abdominal Supra no Solo Pés Altos	Reto abdominal superior
Abdominal Supra Pernas Dobradas	Reto abdominal superior
Abdominal Supra Solo	Reto abdominal
Abdominal Tesoura	Reto abdominal inferior + flexores
Abdominal trocando bola suica	Reto abdominal + coordenação
Abdução de Quadril 4 Apoios	Glúteo médio
Abdução de Quadril 4 Apoios com Caneleira	Glúteo médio
Abdução de Quadril 4 Apoios	Glúteo médio
Abdução de Quadril 4 Apoios com Caneleira	Glúteo médio
Abdução de Quadril em Pé com Caneleira	Glúteo médio
Abdução de Quadril Máquina	Glúteo médio + glúteo mínimo
Abdução de Quadril Máquina com Corpo a Frente	Glúteo máximo + médio
Abdução de Quadril na Polia Baixa Unilateral	Glúteo médio
Abdução de Quadril Unilateral com Caneleira	Glúteo médio
Adução de Quadril	Adutores
Adução de Quadril com Caneleira	Adutores
Adução de Quadril Máquina	Adutores

Adução de Quadril na Polia Unilateral

Adução Simultânea

Adução Simultânea com Caneleira

Afundo

Afundo Alternado com Salto

Afundo Alternado no Smith

Afundo com Barra Livre

Afundo com Elevação de Perna no Smith

Afundo com Halteres

Afundo com Halteres entre Steps

Afundo com Step

Afundo com Step Atrás

Afundo Pliométrico TRX

Afundo TRX

Afundo Unilateral TRX

Agachamento Búlgaro

Agachamento Búlgaro no TRX

Agachamento com Barra Hexagonal

Agachamento com bola suíça

Agachamento com Desenvolvimento (Halter no Chão)

Agachamento com Desenvolvimento com Halteres

Agachamento com Desenvolvimento Kettlebell

Agachamento com Halter na Frente

Agachamento com Halteres

Agachamento com Salto

Agachamento com Salto no Caixote

Agachamento Frontal com Barra Livre

Agachamento Frontal Smith

Agachamento Hack

Agachamento Hack Invertido

Agachamento Hack Invertido Unilateral

Agachamento Hack Pés Juntos

Agachamento Isométrico

Agachamento Isométrico com Panturrilha

Agachamento Isométrico na Parede

Agachamento Lateral Alternado

Agachamento Livre

Agachamento Livre com Barra

Agachamento Livre com Barra no Suporte

Agachamento Livre com Braços Estendidos

Agachamento Livre com Desenvolvimento

Agachamento Livre com Insistência

Agachamento na Polia Baixa

Agachamento no Bosu

Adutores

Adutores

Adutores

Quadríceps + glúteo máximo

Quadríceps + glúteo + potência

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo + core

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo + potência

Quadríceps + glúteo + core

Quadríceps + glúteo + equilíbrio

Quadríceps + glúteo máximo

Quadríceps + glúteo + estabilizadores

Quadríceps + glúteo + lombar

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + ombros

Quadríceps + deltoides

Quadríceps + ombros

Quadríceps

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo + potência

Quadríceps + potência

Quadríceps

Quadríceps

Quadríceps

Glúteo máximo + posterior

Glúteo máximo + posterior

Quadríceps (ênfase vasto lateral)

Quadríceps

Quadríceps + gastrocnêmio

Quadríceps

Adutores + glúteo médio

Quadríceps + glúteo máximo + lombar

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + glúteo

Quadríceps + core

Quadríceps + ombro

Quadríceps

Quadríceps

Quadríceps + estabilidade

Agachamento no Smith Unilateral	Quadríceps + glúteo
Agachamento no TRX	Quadríceps + glúteo + estabilidade
Agachamento Overhead	Quadríceps + core + ombros
Agachamento Smith	Quadríceps + glúteo
Agachamento Sumô	Adutores + glúteo interno
Agachamento Sumô com Barra	Adutores + glúteo máximo
Agachamento Sumô com Desenvolvimento	Adutores + ombros
Agachamento Sumô com Halteres	Adutores + glúteo
Agachamento Sumo com Kettlebell	Adutores + glúteo
Agachamento Sumô com Salto	Adutores + potência
Agachamento Sumô no Smith	Adutores + glúteo
Agachamento Sumô no Step com Halteres	Adutores + glúteo
Agachamento Unilateral no Hack	Quadríceps
Agachamento Unilateral no Smith com Step	Quadríceps + glúteo
Ativação de Glúteo com Elevação Pélvica	Glúteo máximo
Ativação de Glúteo com Elevação Pélvica com Step	Glúteo máximo
Avanço	Quadríceps + glúteo
Avanço Alternado com Barra	Quadríceps + glúteo
Avanço Barra entre as Pernas	Quadríceps + glúteo
Banco Lombar Isometria Dorsal	Paravertebrais lombares
Banco Supino Declinado	Peitoral inferior
Banco Supino Inclinado	Peitoral superior
Banco Supino Reto	Peitoral médio
Barra Fixa (Pegada Aberta)	Dorsal + redondo maior
Barra Fixa (Pegada Fechada)	Dorsal + bíceps
Barra Fixa Gráviton (Pegada Aberta)	Dorsal
Barra Fixa Gráviton (Pegada Neutra)	Dorsal + braquial
Barra Fixa Gráviton (Pegada Supinada)	Dorsal + bíceps
Barra Horizontal no Smith	Dorsal + trapézio médio
Bíceps Unilateral na Polia Alta	Bíceps braquial
Bom dia (good morning)	Isquiotibiais + lombar
Búlgaro com barra	Quadríceps + glúteo
Búlgaro com halter	Quadríceps + glúteo
Búlgaro com Halter Mão Inversa	Glúteo máximo + quadríceps
Búlgaro com Halteres	Quadríceps + glúteo
Búlgaro Inclinado para Frente	Glúteo máximo + posterior
Cadeira extensora	Quadríceps
Cadeira extensora unilateral	Quadríceps
Cadeira flexora	Isquiotibiais
Cadeira flexora unilateral	Isquiotibiais
Crossover polia alta	Peitoral médio
Crossover unilateral na polia baixa	Peitoral inferior
Crucifixo banco declinado com halteres	Peitoral inferior
Crucifixo com halteres	Peitoral médio

Crucifixo deitado na polia	Peitoral médio
Crucifixo inclinado com halteres	Peitoral superior
Crucifixo Deitado na Polia	Peitoral médio
Crucifixo Inclinado com Halteres	Peitoral superior
Crucifixo Inclinado na polia	Peitoral superior
Crucifixo Máquina	Peitoral médio
Crucifixo na Polia Média	Peitoral médio
Crucifixo Sentado na polia	Peitoral médio
Crucifixo TRX	Peitoral + core
Depressão Escapular no Smith	Trapézio inferior + serrátil anterior
Desenvolvimento Arnold Sentado	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento Barra Reta	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento Barra Reta Atrás	Deltoide medial + trapézio superior
Desenvolvimento com Anilha	Deltoide anterior
Desenvolvimento com Halteres (Pegada Neutra)	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento com Halteres Sentado	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento em Pé com Halteres	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento Máquina (Pegada Neutra)	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento Máquina (Pegada Pronada)	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento na Polia Baixa	Deltoide anterior
Desenvolvimento no Smith	Deltoide anterior + trapézio
Desenvolvimento Sentado com Anilha	Deltoide anterior
Desenvolvimento Sentado com Barra Reta	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento Sentado com Barra Reta Atrás	Deltoide medial
Desenvolvimento Sentado com Halteres (Pegada Neutra)	Deltoide anterior + medial
Desenvolvimento Unilateral com Halteres	Deltoide anterior + estabilidade unilateral
Desenvolvimento Unilateral na Polia Baixa	Deltoide anterior
Deslocamento Lateral com Elástico	Glúteo médio + abdutores
Elevação de Quadril apoiando banco nas costas	Glúteo máximo
Elevação de Quadril apoiando banco nos pés	Glúteo máximo
Elevação de Quadril com Barra	Glúteo máximo
Elevação de Quadril com Step	Glúteo máximo
Elevação de Quadril na Bola Suíça	Glúteo + isquiotibiais
Elevação de Quadril na Máquina	Glúteo máximo
Elevação de Quadril Pernas Cruzadas	Glúteo máximo
Elevação de Quadril Toque nos Pés	Glúteo + adutores
Elevação de Quadril Unilateral	Glúteo máximo
Elevação de Quadril Unilateral na Bola Suíça	Glúteo + posterior
Extensão de Lombar Máquina	Eretores da espinha (lombar)
Extensão de Panturrilha Máquina	Gastrocnêmio
Extensão de Panturrilha Máquina unilateral	Gastrocnêmio
Extensão de Quadril Banco	Glúteo máximo
Extensão Tríceps Máquina	Tríceps braquial



Face Pull

Flexão de Braço (Pegada Fechada)

Flexão de Braço no Smith

Flexão de Braço TRX

Flexão de Braços

Flexão de Braços com Apoio

Flexão de Braços na Parede

Flexão de Joelhos com Caneleiras

Flexão de Quadril 90° na polia

Flexão de Quadril em Pé com Caneleira

Flexão Nórdica

Flexão Nórdica Adaptada

Flexão nórdica inversa

Flexão nórdica TRX

Flexor isométrico na bola Suíça

Flexora deitada com peso entre as pernas

Flexora deitada na polia com banco

Flexora na bola Suíça

Flexora no slide

Flexora TRX

Flexora Unilateral

Flexora Unilateral Deitada na Polia com Banco

Glúteo Gráviton

Glúteos 4 Apoios Coice

Glúteos 4 Apoios Coice com Banco na Polia

Glúteos 4 Apoios Coice Pernas Flexionadas com Banco na Polia

Glúteos 4 Apoios com Banco na Polia

Glúteos 4 Apoios no Smith

Glúteos 4 Apoios Perna Estendida com Caneleira

Glúteos 4 Apoios Perna Flexionada com Caneleira

Glúteos Coice na Polia

Glúteos Coice na Polia Pernas Estendidas

Hiperextensão de Lombar

Hiperextensão de Lombar Solo

Leg Press 45

Leg Press 45 Pés Afastados

Leg Press 45 Unilateral

Leg Press 90 no Smith

Leg press 90°

Leg Press 90° Unilateral

Leg Press horizontal

Leg Press horizontal unilateral

Levantamento terra

Deltoide posterior + romboides + trapézio inferior

Tríceps + peitoral interno

Peitoral médio

Peitoral + core

Peitoral + tríceps

Peitoral + tríceps

Peitoral leve

Isquiotibiais

Psoas + reto femoral

Psoas + iliaco

Isquiotibiais

Isquiotibiais

Quadríceps

Isquiotibiais + core

Isquiotibiais

Isquiotibiais

Isquiotibiais

Isquiotibiais

Isquiotibiais + core

Isquiotibiais + glúteo

Isquiotibiais

Isquiotibiais

Glúteo máximo

Glúteo máximo

Glúteo máximo

Glúteo máximo

Glúteo máximo

Glúteo máximo

Glúteo máximo + posterior

Glúteo máximo

Glúteo máximo

Glúteo máximo

Eretores da espinha (lombar)

Lombar + glúteo

Quadríceps + glúteo

Adutores + glúteo

Quadríceps

Quadríceps + glúteo

Quadríceps

Quadríceps

Quadríceps + glúteo

Quadríceps

Posterior + glúteo + lombar

Levantamento terra sumô	Adutores + glúteo
Mesa flexora	Isquiotibiais
Mesa flexora unilateral	Isquiotibiais
Oblíquo em isometria no banco lombar	Oblíquos + quadrado lombar
Pallof press	Transverso do abdômen + oblíquos
Panturrilha hack	Gastrocnêmio
Panturrilha inclinada no hack	Gastrocnêmio + sóleo
Panturrilha na parede	Gastrocnêmio
Panturrilha no leg press 45	Gastrocnêmio
Panturrilha no leg press horizontal	Gastrocnêmio
Panturrilha no smith	Gastrocnêmio
Panturrilha no Smith com Step	Gastrocnêmio
Panturrilha no Step	Gastrocnêmio
Panturrilha Sentado	Sóleo
Panturrilha Sentado Máquina	Sóleo
Panturrilha Unilateral na Parede	Gastrocnêmio unilateral
Panturrilha Unilateral no Hack	Gastrocnêmio
Panturrilha Unilateral no Leg Horizontal	Gastrocnêmio
Panturrilha Unilateral no Leg Press 45	Gastrocnêmio
Panturrilha Unilateral no Smith	Gastrocnêmio
Panturrilha Unilateral no Smith com Step	Gastrocnêmio
Panturrilha Unilateral no Step	Gastrocnêmio
Passada com Barra Reta	Quadríceps + glúteo
Passada com Halteres	Quadríceps + glúteo
Passada em Avanço	Quadríceps + glúteo
Passada em Avanço com Barra	Quadríceps + glúteo
Passada em Avanço com Halteres	Quadríceps + glúteo
Peck Deck	Peitoral médio
Perdigueiro Alternado	Core + lombar + glúteo
Perdigueiro Isometria	Transverso do abdômen + eretores lombares + glúteo
Perdigueiro Unilateral	Transverso + oblíquos + glúteo
Pistol TRX	Quadríceps + glúteo + equilíbrio
Posterior de Coxa	Isquiotibiais
Prancha Alta	Transverso do abdômen + ombros
Prancha com Flexão de Perna no TRX	Reto abdominal + flexores do quadril
Prancha Cruzada	Oblíquos + transverso
Prancha Dinâmica	Core total
Prancha Invertida	Glúteo + cadeia posterior
Prancha Isométrica Alta Alternando Membros Inferiores	Transverso + glúteo + coordenação
Prancha Isométrica Alternando Membros Inferiores	Core + glúteo
Prancha Isometrica com Trx	Core profundo
Prancha Isometrica Lateral Alta	Oblíquos + quadrado lombar
Prancha Isometrica Lateral Baixa	Oblíquos

Prancha Isométrica na Bola Suíça  
Prancha no Bosu  
Prancha Peso Alternando  
Prancha Toque no Ombros  
Pulldown Barra Aberta  
Pulldown Barra Reta  
Pulldown com Corda  
Pulldown Máquina Unilateral  
Pulldown Polia Dupla  
Pullover com Anilha  
Pullover com Barra na Polia Baixa  
Pullover com Barra Reta  
Pullover com Corda na Polia Baixa  
Pullover com Halteres  
Pullover TRX  
Puxada Aberta Barra reta  
Puxada Aberta Barra reta atras  
Puxada Articulada Aberta  
Puxada Fechada barra reta  
Puxada fechada pronada barra reta  
Puxada Neutra barra H  
Puxada Neutra triangulo  
Puxada Semi Pronada Polia Alta  
Puxada unilateral  
Recuo + Avanço  
Recuo com Barra  
Recuo com Halteres  
Remada Alta Sentado na Polia Alta (Pegada Neutra)  
Remada Baixa (Pegada Pronada)  
Remada Baixa Barra H  
Remada Baixa na Polia Baixa (Pegada Neutra)  
Remada Baixa na Polia Baixa (Pegada Pronada)  
Remada Baixa na Polia Baixa (Pegada Supinada)  
Remada Baixa Supinada  
Remada Baixa Triangulo  
Remada Baixa Unilateral neutra  
Remada Baixa unilateral pronada  
Remada Baixa unilateral supinada  
Remada Cavalinho (Pegada Neutra)  
Remada Cavalinho (Pegada Pronada)  
Remada Cavalinho (Pegada Supinada)  
Remada Curvada com Anilha  
Remada Curvada com Barra Reta (Pegada Neutra)  
Remada Curvada com Barra Reta (Pegada Pronada)

Transverso + serrátil  
Core + estabilidade  
Transverso + oblíquos  
Transverso + deltoides  
Dorsal + redondo maior  
Dorsal + tríceps longo  
Dorsal + serrátil anterior  
Dorsal unilateral  
Dorsal + redondo  
Dorsal + serrátil + peitoral maior  
Dorsal  
Dorsal + peitoral  
Dorsal + core  
Dorsal + peitoral maior  
Dorsal + core  
Dorsal  
Dorsal superior  
Dorsal + deltoide posterior  
Dorsal + bíceps  
Latíssimo + braquial  
Dorsal + redondo maior  
Dorsal + trapézio médio  
Dorsal + romboides  
Dorsal unilateral  
Quadríceps + glúteo  
Quadríceps + glúteo  
Quadríceps + glúteo  
Dorsal + romboides  
Dorsal + trapézio médio  
Dorsal + eretores  
Dorsal + romboides  
Dorsal + deltoide posterior  
Dorsal + bíceps  
Dorsal + bíceps  
Dorsal + trapézio médio  
Dorsal unilateral  
Dorsal + deltoide posterior  
Dorsal + bíceps  
Dorsal + trapézio  
Deltoide posterior + dorsal  
Dorsal + bíceps  
Dorsal + lombar estabilizadora  
Dorsal + trapézio médio  
Dorsal + deltoide posterior

Remada Curvada com Barra Reta (Pegada Supinada)	Dorsal + bíceps
Remada Curvada com Halteres (Pegada Neutra)	Dorsal
Remada Curvada com Halteres (Pegada Pronada)	Deltoide posterior
Remada Curvada com Halteres (Pegada Supinada)	Dorsal + bíceps
Remada Curvada no Smith (Pronada)	Dorsal + trapézio
Remada Curvada no Smith (Supinada)	Dorsal + bíceps
Remada Fechada com Halteres no Banco Inclinado	Dorsal + deltoide posterior
Remada Máquina (Pegada Neutra)	Dorsal + trapézio médio
Remada Máquina (Pegada Pronada)	Deltoide posterior + dorsal
Remada Máquina (Pegada Supinada)	Dorsal + bíceps
Remada TRX (Pegada Neutra)	Dorsal + core
Remada TRX (Pegada Pronada)	Deltoide posterior + dorsal
Remada TRX (Pegada Supinada)	Dorsal + bíceps
Remada Unilateral com Halteres no Banco Inclinado (Serrote)	Dorsal unilateral
Remada Unilateral Halteres - Pegada Neutra (Serrote)	Dorsal
Remada Unilateral Halteres - Pegada Pronada (Serrote)	Deltoide posterior + dorsal
Remada Unilateral Halteres - Pegada Supinada (Serrote)	Dorsal + bíceps
Remada Unilateral na Polia Baixa	Dorsal
Rosca Alternada Banco Inclinado	Bíceps braquial + braquial
Rosca Alternada com Halteres	Bíceps braquial
Rosca Alternada na Polia Baixa	Bíceps braquial + antebraço
Rosca Concentrada	Bíceps braquial (ênfase pico)
Rosca Concentrada na Polia Baixa	Bíceps isolado
Rosca de Punho (Pegada Pronada)	Extensores do antebraço
Rosca de Punho (Pegada Supinada)	Flexores do antebraço
Rosca Direta 21 Barra W	Bíceps braquial
Rosca Direta 21 com Barra Reta	Bíceps braquial
Rosca Direta 21 com Halteres	Bíceps braquial
Rosca Direta 21 na Polia Baixa	Bíceps + tensão contínua
Rosca Direta Alternada Sentado com Halteres	Bíceps braquial
Rosca direta Banco Inclinado	Bíceps alongado
Rosca Direta Barra H	Bíceps + braquial
Rosca Direta Barra Reta	Bíceps braquial
Rosca Direta Barra W	Bíceps + conforto articular
Rosca Direta com Barra Reta no Banco Declinado	Bíceps braquial
Rosca Direta com Barra W no Banco Declinado	Bíceps braquial
Rosca Direta com Halteres	Bíceps braquial
Rosca Direta Isométrica com Halteres	Bíceps + braquial
Rosca Direta na Polia (Barra Reta)	Bíceps + antebraço
Rosca Direta na Polia (Barra W)	Bíceps + braquial
Rosca Direta na Polia Baixa	Bíceps com tensão contínua
Rosca Direta na Polia Baixa com Corda	Bíceps + antebraço
Rosca Direta na Polia Inclinado	Bíceps alongado
Rosca Direta na Polia Inclinado Alternado	Bíceps braquial

Rosca Direta na Polia Inclinado Unilateral	Bíceps unilateral
Rosca Direta na Polia Sentado	Bíceps + braquial
Rosca Direta na Polia Sentado Alternado	Bíceps braquial
Rosca Direta na Polia Sentado Unilateral	Bíceps unilateral
Rosca Direta no TRX	Bíceps + core
Rosca Direta Sentada com Halteres	Bíceps
Rosca Inversa Barra W	Braquial + antebraço
Rosca Inversa com Barra Reta	Braquial + extensores
Rosca Inversa com Halteres	Braquial + antebraço
Rosca Inversa na Polia Baixa	Braquial + extensores
Rosca Martelo 21 Sentado	Braquial + braquiorradial
Rosca Martelo Alternada com Halteres	Braquial + bíceps
Rosca Martelo Alternada Isométrica com Halteres	Braquial + antebraço
Rosca Martelo Alternado Banco Inclinado	Braquial alongado
Rosca Martelo com Halteres	Braquial + bíceps
Rosca Martelo Direta Banco Inclinado	Braquial
Rosca Martelo Sentado Alternado com Halteres	Braquial
Rosca Martelo Sentado com Halteres	Braquial + bíceps
Rosca Scott Alternada com Halteres	Bíceps braquial (porção curta)
Rosca Scott Barra H	Bíceps + braquial
Rosca Scott com Barra Reta	Bíceps braquial
Rosca Scott com Barra W	Bíceps + conforto articular
Rosca Scott com Halteres	Bíceps isolado
Rosca Scott Inversa Barra Reta	Braquial + extensores
Rosca Scott Inversa Barra W	Braquial
Rosca Scott Máquina	Bíceps isolado
Rosca Scott Martelo Alternado com Halteres	Braquial
Rosca Scott Martelo com Halteres	Braquial
Rosca Scott Unilateral com Halteres	Bíceps unilateral
Rosca Simultaneo na Polia Alta	Bíceps + deltoide estabilizador
Rosca Unilateral com Halteres	Bíceps unilateral
Rosca Unilateral com Trx	Bíceps + core
Rosca Unilateral na Polia Baixa	Bíceps unilateral
Rosca Zottman	Bíceps + antebraço completo
Salto Lateral com Step	Glúteo médio + coordenação
Sissy Squat	Quadríceps (ênfase reto femoral)
Sobe/Desce no Banco	Quadríceps + glúteo
Stio com Halteres	Isquiotibiais + lombar + glúteo
Stio na Polia (Pés Apoiados na Anilha)	Posterior + glúteo
Stio na Polia Baixa	Posterior + glúteo
Stio no Smith	Posterior + glúteo + lombar
Stio pés afastados com Barra Livre	Adutores + posterior
Stio pés próximo com Barra Livre	Posterior + glúteo
Stio Sumô com Barra	Adutores + glúteo

Stio Sumô com Halteres	Adutores + glúteo
Stio Unilateral	Posterior unilateral + glúteo
Subida no Caixote com Barra	Quadríceps + glúteo
Subida no Caixote com Caneleira	Quadríceps + glúteo
Subida no Caixote no Smith	Quadríceps + glúteo
Superman com Bastão	Lombar + glúteo + eretores
Supino Declinado Barra Reta	Peitoral inferior
Supino Declinado com Halteres	Peitoral inferior
Supino Inclinado com Barra Reta	Peitoral superior + deltoide anterior
Supino Inclinado com Halteres	Peitoral superior
Supino Inclinado Smith	Peitoral superior
Supino Maquina (Pegada Neutra)	Peitoral médio + tríceps
Supino Maquina (Pegada Pronada)	Peitoral médio
Supino Máquina Inclinado (Pegada Neutra)	Peitoral superior
Supino Máquina Inclinado (Pegada Pronada)	Peitoral superior
Supino na Polia	Peitoral médio
Supino na Polia Alta	Peitoral superior
Supino na Polia Banco Inclinado	Peitoral superior
Supino na Polia Banco Reto	Peitoral médio
Supino na Polia Sentado	Peitoral médio
Supino Reto com Barra Reta	Peitoral médio
Supino Reto com Halteres	Peitoral médio
Supino Reto Maquina	Peitoral médio
Supino Reto no Smith	Peitoral médio
Tríceps Banco com Pernas Dobradas	Tríceps braquial
Tríceps Banco com Pernas Esticadas	Tríceps braquial
Tríceps Barra Encostado na Polia	Tríceps (cabeça lateral)
Tríceps Coice com Halteres	Tríceps (cabeça longa)
Tríceps Coice na Polia	Tríceps braquial
Tríceps Coice no Banco	Tríceps cabeça longa
Tríceps Coice Unilateral com Halteres	Tríceps unilateral
Tríceps Coice Unilateral na Polia Baixa	Tríceps unilateral
Tríceps Cruzado com Polia Alta	Tríceps + ombro estabilizador
Tríceps Francês com Anilha	Tríceps cabeça longa
Tríceps Francês com Barra	Tríceps cabeça longa
Tríceps Francês com Halteres	Tríceps braquial
Tríceps Francês na Polia com Barra Reta	Tríceps braquial
Tríceps Francês na Polia com Corda	Tríceps, foco cabeça longa
Tríceps Francês Sentado com Anilha	Tríceps cabeça longa
Tríceps Francês Sentado com Barra Reta	Tríceps cabeça longa
Tríceps Francês Sentado com Barra W	Tríceps
Tríceps Francês Sentado com Halteres	Tríceps
Tríceps Francês Unilateral com Halteres	Tríceps unilateral
Tríceps Francês Unilateral na Polia	Tríceps

Tríceps Francês Unilateral Sentado com Halteres

Tríceps na Parede

Tríceps na Polia Barra W

Tríceps na Polia com Barra Reta

Tríceps na Polia com Corda

Tríceps Paralela Máquina (Pegada Neutra)

Tríceps Paralela Máquina (Pegada Pronada)

Tríceps Paralelas no Graviton

Tríceps Supinado com Anilha

Tríceps Supinado com Barra Reta

Tríceps Supinado com Halteres

Tríceps Testa Barra Reta

Tríceps Testa com Barra na Polia Baixa

Tríceps Testa com Barra W

Tríceps Testa com Corda na Polia Baixa

Tríceps Testa com Halteres

Tríceps Testa na Polia com Barra Reta

Tríceps Testa na Polia com Corda

Tríceps Testa no Banco Inclinado com Barra Reta

Tríceps Testa no Banco Inclinado com Barra W

Tríceps Testa no Banco Inclinado com Halteres

Tríceps Testa no Banco Inclinado na Polia

Tríceps Testa no TRX

Tríceps Testa Unilateral com Halteres

Tríceps Testa Unilateral Isométrico com Halteres

Tríceps Testa Unilateral na Polia

Tríceps Unilateral na Polia Alta (Pegada Neutra)

Tríceps Unilateral na Polia Alta (Pegada Pronada)

Tríceps Unilateral na Polia Alta (Pegada Supinada)

Manguito rotador externo

Manguito rotador interno

Elevação Frontal Alternada

Elevação Frontal com Anilha

Elevação Frontal com Halteres

Elevação Frontal com Halteres (Pegada Neutra)

Elevação Frontal com Kettlebell

Elevação Frontal Inversa com Barra Reta

Elevação Frontal Inversa com Halteres

Elevação Frontal Isometria com Barra Reta

Elevação Frontal Isometria com Halteres

Elevação Frontal Isométrica Sentado com Halteres (Pegada Neutra)

Elevação Frontal Isométrica Sentado com Halteres (Pegada Pronada)

Elevação Frontal na Polia Baixa (Pegada Pronada)

Elevação Frontal na Polia Baixa (Pegada Supinada)

Tríceps

Tríceps + peitoral

Tríceps braquial

Tríceps cabeça lateral

Tríceps + ativação de antebraço

Tríceps + peitoral inferior

Tríceps

Tríceps + peitoral

Tríceps cabeça longa

Tríceps + antebraço

Tríceps unilateral

Tríceps cabeça longa

Tríceps + antebraço

Tríceps + conforto articular

Tríceps cabeça lateral

Tríceps unilateral

Tríceps

Tríceps cabeça lateral

Tríceps

Tríceps

Tríceps unilateral

Tríceps + estabilidade

Tríceps + core

Tríceps unilateral

Tríceps + estabilidade

Tríceps unilateral

Tríceps cabeça lateral

Tríceps cabeça lateral

Tríceps cabeça medial

Infraespinhal + redondo menor

Subescapular

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Deltoide posterior

Deltoide posterior

Deltoide anterior + isometria

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Deltoide anterior

Elevação Frontal na Polia com Corda	Deltoide anterior
Elevação Frontal Polia Diagonal	Deltoide anterior
Elevação Frontal Sentado com Barra Reta	Deltoide anterior
Elevação Frontal Sentado com Halteres	Deltoide anterior
Elevação Frontal Unilateral com Halteres	Deltoide anterior
Elevação Frontal Unilateral Isometria com Halteres	Deltoide anterior + core
Elevação Frontal Unilateral na Polia (Pegada Neutra)	Deltoide anterior
Elevação Frontal Unilateral na Polia (Pegada Pronada)	Deltoide anterior
Elevação Frontal Unilateral na Polia (Pegada Supinada)	Deltoide anterior
Elevação Lateral com Halteres	Deltoide medial
Elevação Lateral Inclinado com Halteres	Deltoide medial
Elevação Lateral Isometria com Halteres	Deltoide medial
Elevação Lateral Isometria Sentado com Halteres	Deltoide medial
Elevação Lateral Sentado com Halteres	Deltoide medial
Elevação Lateral Simultanea na Polia Baixa	Deltoide medial
Elevação Lateral Unilateral com Halteres	Deltoide medial
Elevação Lateral Unilateral na Polia Baixa neutra	Deltoide medial
Elevação Lateral Unilateral Sentado com Halteres	Deltoide medial
Encolhimento de Ombros com Barra na Polia	Trapézio superior
Encolhimento de Ombros com Barra na Polia com Rotação	Trapézio superior + romboides
Encolhimento de Ombros com Barra Reta	Trapézio superior
Encolhimento de Ombros com Barra Reta Atrás	Trapézio superior
Encolhimento de Ombros com Halteres	Trapézio superior
Encolhimento de Ombros no Smith Pela Frente	Trapézio superior
Encolhimento de Ombros no Smith Pelas Costas	Trapézio superior
Remada Alta com Barra W	Trapézio + deltoide lateral
Remada Alta com Kettlebell	Trapézio + deltoide lateral
Remada Alta na Polia Baixa com Barra Reta	Deltoide lateral + trapézio
Remada Alta na Polia Baixa com Corda	Deltoide médio + trapézio
Remada Alta no Smith	Trapézio + deltoide lateral
Tríceps Invertido na Polia com Barra	Tríceps cabeça medial



## **Categoria**

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Aeróbico

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

Alongamento

## Alongamento

Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Alongamento

## Mobilidade

## Mobilidade

## Mobilidade

## Mobilidade

## Mobilidade

## Mobilidade

## Mobilidade

Mobilidade

Mobilidade

Mobilidade

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

musculação

## Musculação



Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

## Musculação

Musculação

## Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação

Musculação