



Glúteo Diferenciado – O Segredo do Treino Isolado🍑

Ative o que realmente importa – sem enrolação



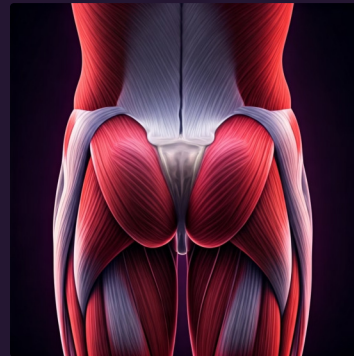
por Ti Franco

Ti Franco - Treinador

Sou Tiago Franco, treinador de mulheres com mais de 20 anos de experiência. +20 mil mulheres já treinaram comigo. Aqui você vai entender o que realmente ativa seus glúteos e como montar um treino inteligente pra crescer o bumbum com foco em treinos isolados.

Anatomia Glútea (resumo prático)

O bumbum é formado por mais músculos do que você imagina:



Movimentos Articulares e Funções

Cada músculo é ativado por um movimento específico:



Extensão de quadril

→ Glúteo Máximo



Abdução

→ Glúteo Médio e Mínimo



Rotação externa

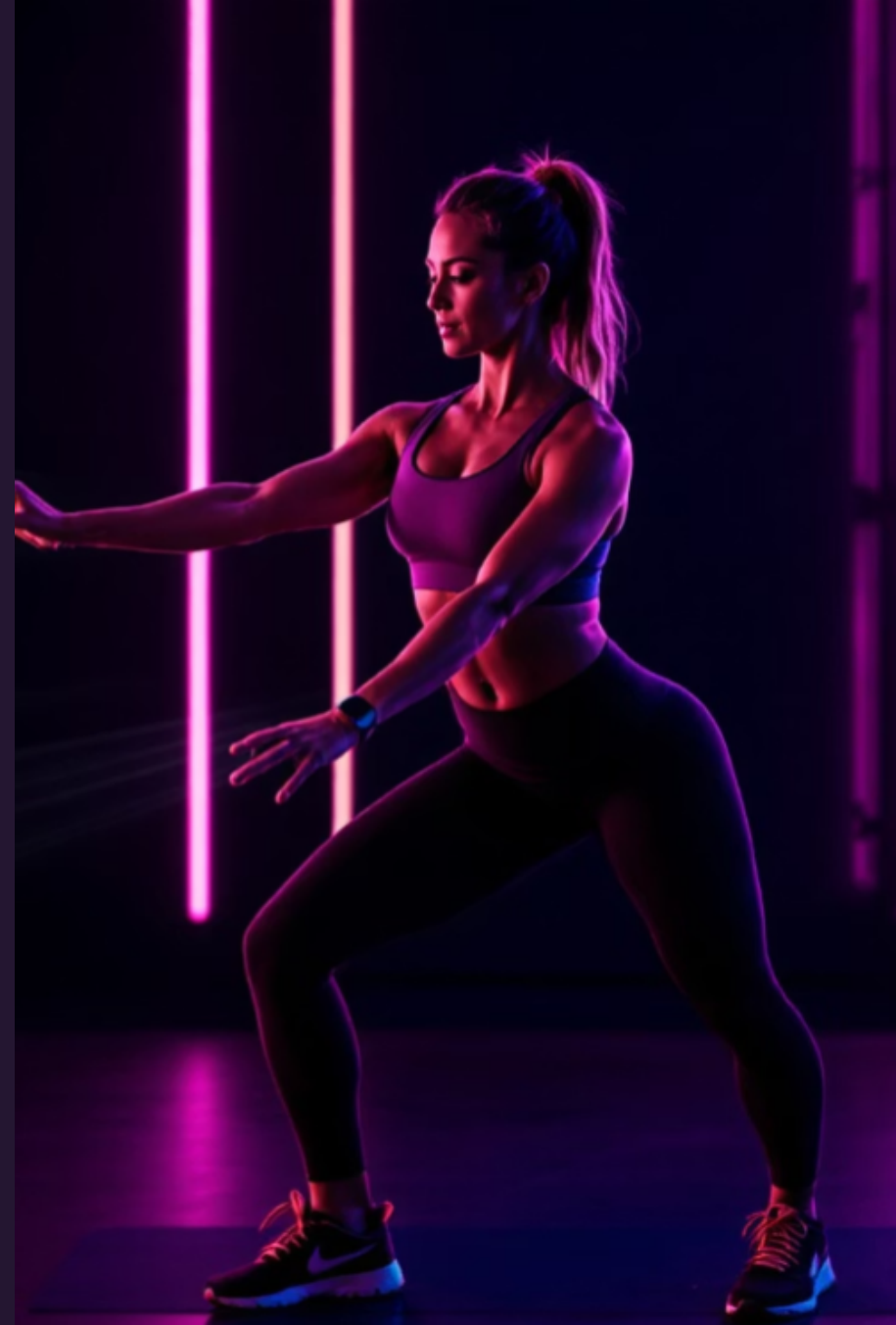
→ Piriforme, Gêmeos, Obturador,
Quadrado Femoral



Estabilização pélvica

→ Glúteo Médio e profundo

Entender isso te dá mais resultado com menos esforço perdido.



Glúteo Máximo: Foco em volume

- ♦ Função: extensão do quadril
- ♦ Exercícios isolados:
 - Elevação Pélvica
 - Extensão de Quadril no Cross
 - Glúteo Sapinho
 - Glúteo com Caneleira
- 💡 Dica: mantenha o joelho flexionado pra reduzir ativação dos posteriores.



Glúteo Médio e Mínimo: Lateral e estabilidade



- ♦ Função: abdução e suporte pélvico
- ♦ Exercícios isolados:
 - Abdução deitada com caneleira
 - Caminhada lateral com miniband
 - Abdução no banco inclinado
 - Elevação pélvica com miniband nos joelhos
- 💡 Dica: mantenha o abdômen ativado pra isolar melhor.

Rotadores Externos: Base firme do bumbum



Abdução com miniband

Ativa os rotadores externos com resistência controlada

- ♦ Músculos: Piriforme, Gêmeos, Obturador, Quadrado Femoral
- ♦ Função: rotação externa e estabilidade
- 💡 Dica: controle total da fase excêntrica.



Abdução no Crossover ou caneleira

Foca no piriforme e rotadores profundos



Ponte com pés voltados pra fora

Ativa gêmeos e obturador interno

Treino Diferenciado de Glúteo Isolado

🔥 Treino de Glúteo Isolado — deve ser feito 1x por semana

Elevação pélvica com halteres (aquecimento leve)

4×20 + 30 segundos de abdução com miniband

intervalo de 01 minuto entre as séries

Elevação pélvica com barra no banco (progressão de carga)

12/10/8/6/4

intervalo de 01 minuto entre as séries

Cadeira Abductora

5×6 com 3'' isometria em cada repetição + 15 com tronco inclinado e glúteo descolado do banco

intervalo de 01 minuto entre as séries

Glúteo no Cross Flexionado

6×8

caminhada lateral com miniband no intervalo

🕒 Intervalo: respeite o intervalo entre as séries

🎯 Foco: controle, contração de pico e progressão de cargas



Bora ter resultados de verdade?

Essa foi só uma amostra. Na consultoria online, você tem:

- ☒ Treino 100% feito pra você no App da Consultoria
- ☒ Dieta 100% feito pra você no App da Consultoria
- ☒ Suporte direto comigo no WhatsApp
- ☒ Ajustes semanais e foco total no seu objetivo
- ☒ Correção de execução de exercícios
- ☒ Vídeos explicativos
- ☒ Trocas de treino mensais
- ☒ Trocas de dieta mensais
- ☒ Suporte 24hs



Entre em contato Plano de Treino e Dieta R\$49

→ 📱 Me chama aqui e vamos montar seu plano:



CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS

