

JEAN PAULI / JEAN KUHNEN

GLÚTEO PERFEITO

O GUIA DEFINITIVO



SHAPEUP

Ficamos felizes em te ver aqui!

Seja muito bem-vinda ao exclusivo e-book "Glúteo Perfeito: O Guia Definitivo".

É com grande satisfação que lhe apresentamos este material, elaborado com o intuito de guiá-la na conquista do glúteo dos seus sonhos. Ao virar cada página, você descobrirá estratégias e dicas que irão transformar não apenas a sua silhueta, mas também a sua autoestima e bem-estar.

Compilamos para você as melhores técnicas e exercícios, fruto de nossa experiência e estudos aprofundados, para que possa fazer escolhas eficazes e seguras no seu treinamento.

Este guia é o seu novo aliado para esculpir um glúteo tonificado e robusto, sem falsas promessas, focando em resultados reais e duradouros.

Aproveite cada informação, aplique os conhecimentos adquiridos e prepare-se para ver e sentir a diferença.

Boa jornada e excelentes treinos!


Ass. Jean Pauli e Jean Kuhnen

Quem somos nós?

Formado em Educação Física pela Faculdade de Pato Branco (FADEP); Especialista em Dança Educacional pela Faculdade São Fidélis; Especialista em Personal Training pelas Faculdades Integradas do Vale do Ivaí; Especialista em Biomecânica do Exercício pelo Instituto Valorize; Aluno do B.O.P.E (Bases Organizacionais da Preparação Esportiva); Atua como personal trainer há 6 anos.

Jean Kuhnén



 [jeankuhnenpersonal](https://www.instagram.com/jeankuhnenpersonal)

Jean Pauli

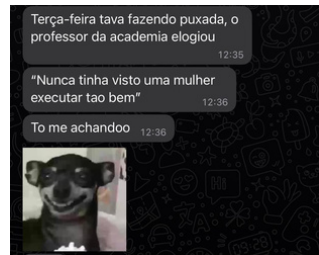
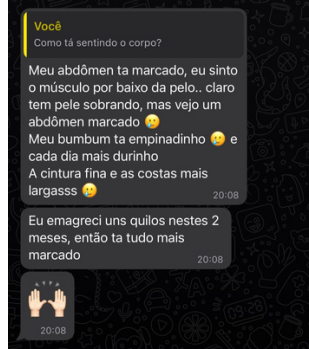
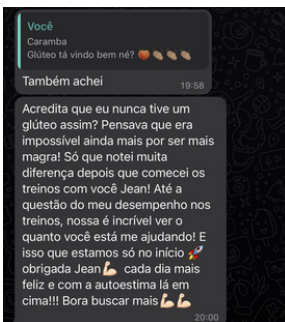
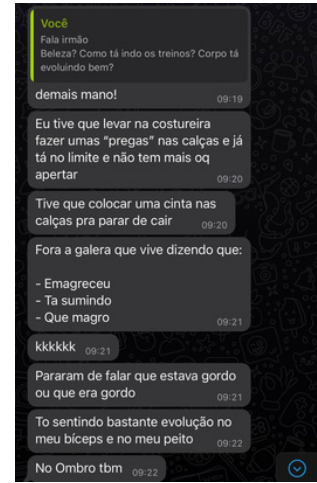
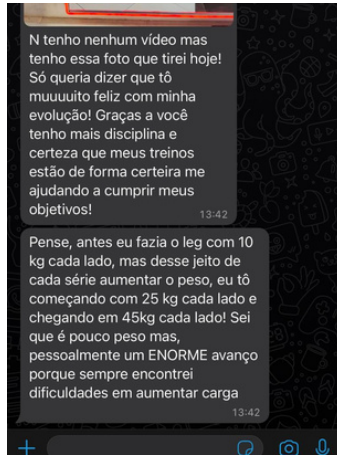
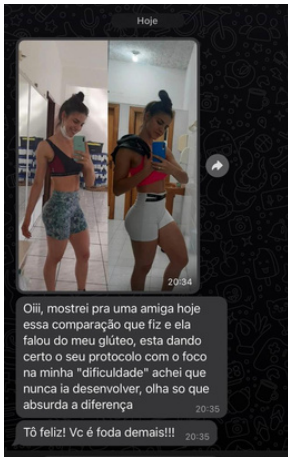
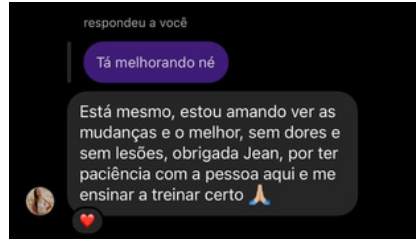
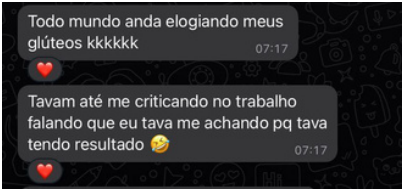
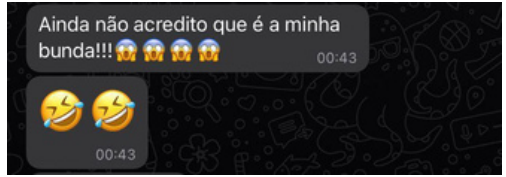
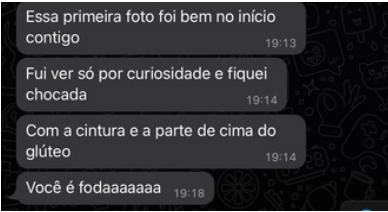


 [jepauli](https://www.instagram.com/jepauli)

Formado em Educação Física pela Universidade Paranaense (UNIPAR); Especialista em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva pela CENSUPEG;

Especialista em Educação Física Escolar pela Faculdade São Braz; Atua como personal trainer há 7 anos.

O que nossas alunas falam?



Boa Leitura

Agora que você já teve um vislumbre do nosso compromisso com a sua forma física, é hora de mergulhar no motivo que a trouxe até aqui!

Estamos entusiasmados em lhe oferecer acesso ao nosso método exclusivo de treinamentos para alcançar o glúteo perfeito, todos meticulosamente desenhados e baixos em calorias para complementar sua rotina de exercícios.

E lembre-se, o e-book "Glúteo Perfeito" é apenas o começo.

Caso você queira levar sua transformação ao próximo nível e realmente maximizar seus resultados, temos uma oportunidade especial para você.

Acesse o link e descubra o método exclusivo de treinamentos na nossa plataforma Shape Up:

[Avance para o Próximo Nível.](#)

Este é o seu momento de brilhar ainda mais. Estamos aqui para ajudá-la a cada agachamento do caminho!

Como esse E-book pode te ajudar?

Esse e-book é um projeto planejado e realizado com o intuito de facilitar a vida de praticantes de musculação, pois notamos que a procura por um GLÚTEO PERFEITO faz parte do ideal feminino, mas muitas mulheres falham ao colocar esse projeto em prática.

Por esse motivo, estamos aqui para mudar a realidade de várias mulheres e mostrar que sim é possível ter um glúteo perfeito, mas, para isso, é necessário adquirir algumas informações que não contaram para você, ou até pior, ensinaram errado .



Bem, esse assunto é muito complexo e pode envolver uma gama de atitudes que você vem tomando ao longo dos últimos tempos e, nesse momento, estamos aqui para ajudar você a identificar quais as possíveis falhas no seu treino.

- Quantas vezes você fez um agachamento ou leg press mas não sentiu nada o seu glúteo?
- Você treina muito, suas pernas desenvolvem, mas o danado do glúteo não quer crescer?
- Sabe quando você faz o glúteo na polia, mas sente apenas a sua lombar?
- Ou quando você realiza o stiff ou good morning e só sente seu posterior?

Qual seria a principal causa para esse fenômeno? Para sermos sinceros, não podemos dar uma resposta completa sem uma avaliação individual, mas podemos dar sugestões do que fazer.

Sumário

- Postura e execução correta -9
- Falta de mobilidade e flexibilidade - 11
- Como contrair o glúteo de forma consciente? -13
- Carga ideal e velocidade de execução -16
- Carga e Tempo de Descanso -18
- Velocidade de Execução -20
- Intervalo de Descanso -21
- Membros Inferiores Fracos -23

Postura e Execução Correta

Parece algo até bobo de falar, mas muitas pessoas “acham” que sabem executar o exercício de maneira correta, ou viram a “blogueira” ensinar no instagram, ou até mesmo foram instruídas de maneira errada por algum profissional sem devida competência. A verdade é que existe um padrão de movimento considerado correto para a execução de cada exercício, porém ajustes devem ser feitos de acordo com a individualidade de cada pessoa, levando em consideração principalmente a flexibilidade e mobilidade.

Quer um exemplo? Com certeza você já deve ter ouvido alguém falar que para o agachamento ser bom você deve descer até em baixo, o máximo possível. Mas é mentira! Isso é algo muito individual, para algumas pessoas é melhor descer mais, outras menos, de forma com que consigam manter uma boa qualidade de execução.



Postura e Execução Correta

O glúteo é um músculo que gosta de boa postura e fazer exercícios com uma postura inadequada tornará seu treino, apesar de intenso, ineficiente. Vamos dar um exemplo: Quando você faz o stiff, deve manter as suas curvaturas fisiológicas, como nas imagens abaixo. Perder as curvaturas e manter sua coluna totalmente retificada, seja no stiff,

agachamento ou leg press, é pouco ineficiente e faz com que a coluna fique em uma posição mais frágil e propensa a lesão, além de não permitir que seu glúteo tenha uma boa contração muscular (por não estar no comprimento tensão ideal).



Essas imagens representam como nossa coluna
NÃO É RETA, como muitos imaginam.

Falta de Mobilidade e Flexibilidade



Em algum momento você já pensou que seus movimentos não estão fluindo por falta de mobilidade?

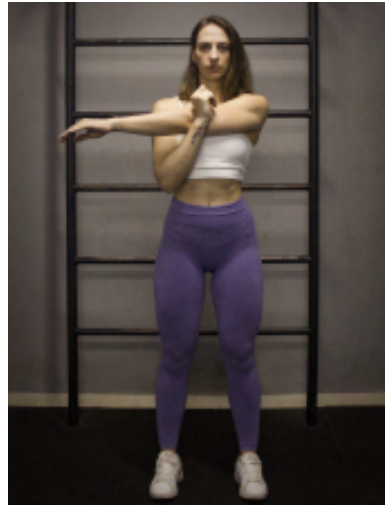
Muitas vezes, ao realizar um exercício, o seu movimento não sai perfeito, porque você é incapaz de realizar ele com maior destreza técnica, por falta de mobilidade e flexibilidade. Por muito tempo, havia o mito de que você não poderia alongar antes da sessão de treino, pois perderia força e isso iria fazer o rendimento do seu treino cair, mas isso não é verdade. Alongamentos de até 45 segundos não causam alteração na força de forma significativa e podem trazer inúmeros benefícios para quem treina.

Para pessoas que necessitam de um trabalho maior de flexibilidade é interessante alongar fora da sessão de treino, podendo fazer alongamentos mais longos sem redução de força.

Para maioria das pessoas a sugestão é estimular o alongamento no início da sessão de treino. Se você treina sozinha é só chegar 15 minutos antes para alongar e se treina com personal trainer, faz a mesma coisa né!

Quais os Benefícios de Alongar Antes do Treino?

- Redução de tensão articular, provocada por músculos encurtados que, normalmente, são a causa de diversos problemas articulares, em especial no joelho e no ombro;
- Aumento da eficiência mecânica (você irá realizar os exercícios com mais facilidade);
- Permite gestos e movimentos que antes eram impossíveis de serem realizados;
- Diminuição do índice de lesões durante o treinamento



Já no final da sessão de treino é interessante estimular um momento de relaxamento com, pelo menos, de 2 a 3 minutos de alongamentos para facilitar a circulação sanguínea e acelerar o processo de recuperação muscular (é durante esse processo que a hipertrofia acontece).

Como Contrair o Glúteo de Forma Conciente

Em um primeiro momento a atitude a ser tomada é voltar à consciência corporal, que não vem da noite para o dia, pelo contrário, vem com muito tempo de esforço e persistência. Mas aí você se pergunta...

Como posso melhorar esse quadro de falta de consciência?

Bem a resposta muitas vezes é mais simples do que você imagina, vamos dar como exemplo a elevação pélvica, um exercício de extensão de quadril. Desconsiderando os casos com enfraquecimento muito grande do glúteo ou inibição recíproca (assunto que abordaremos mais a frente), muito provavelmente você irá sentir a contração do glúteo, mas, para potencializar, muitos professores ensinam algum comando, como: fingir que está segurando uma caneta com seu glúteo, ou fingir que está experimentando uma laranja e, até mesmo, fingir que está se segurando para não ir no banheiro (sim, tem dessas kkk), enfim, nesse caso fica fácil de fazer a associação.

VOCÊ SE CONECTA DE VERDADE COM O SEU GLÚTEO?



Inibição Recíproca

Quando existe a inibição do músculo agonista pelo seu antagonista. Traduzindo: os músculos atuam como pares antagônicos, quando um contrai, o seu antagonista relaxa. Desta forma, se existe tensão no músculo antagonista é bem provável que o agonista perca eficiência na contração. (ALTER, 1999; ANDREWS et al., 2005).

Alguns músculos tendem a atrofiar e ficar fracos (músculos fásicos) enquanto outros tendem a encurtar e ficar tensos (músculos tônicos), normalmente os músculos encurtados inibem os músculos atrofiados.

Para resolver isso você deve alongar os músculos tensos e fortalecer os músculos fracos.

Essa tabela pode ajudar a identificar qual músculos pode estar inibindo outro.

TÔNICOS (ENCURTAM)	FÁSICOS (ATROFIAM)
Gastrocnêmios + Sóleo	Fibulares
Tibial posterior	Tibial anterior
Adutores	Glúteo médio e mínimo
Isquiosurais	Vastos medial e lateral
Iliopsoas	Glúteo máximo
Reto femoral	
Tensor da fáscia lata	
Piriforme	
Quadrado lombar	
Paravertebrais	Reto abdominal
Peitoral maior	Rombóides
Trapézio fibras superiores	Serrátil anterior
Elevador da escápula	Trapézio fibras médias inferiores
Esternocleidomastóideo	Flexores profundos do pescoço e escalenos
Flexores do membro superior	Extensores do membro superior

Isso é válido para todos os exercícios?

MAS EM ALGUNS EXERCÍCIOS NÃO É TÃO FÁCIL, CERTO?

Sim, porque em exercícios como leg press, por exemplo, você terá dificuldade de contrair o glúteo, principalmente na sua fase excêntrica, mas não se desespere, vamos te ajudar a melhorar a contração, lá vai algumas dicas bem práticas e comuns que você pode adotar:

- Empurrar o calcanhar contra o chão: algumas pessoas tendem a fazer uma pressão maior na ponta do pé durante a execução do exercício e isso dificulta a ativação do glúteo. Uma maneira de melhorar isso é concentrar a pressão no calcanhar e empurrá-lo contra o chão ou contra a máquina. Mas é importante lembrar que devemos manter os pés agarrados no chão sem desabar e nem levantar nenhuma porção do pé.
- Técnica da caneta: imaginar que você tem uma caneta no meio dos glúteos e que deve manter um lado pressionado contra o outro durante toda a execução do exercício para que a caneta não caia no chão. Pode ser útil quando pensamos na ativação muscular ou em exercícios de pré ativação, mas deve se tomar cuidado em exercícios como leg press e agachamento, pois pode gerar uma retroversão da pelve.
- Fingir que seus pés estão molhados e fazer o movimento de deslizar os pés para trás é uma técnica excelente para melhorar a ativação do glúteo, em especial quando está fazendo exercícios em máquinas como hack machine e o leg press por exemplo. PS: A melhor maneira de garantir uma boa ativação do glúteo é com um bom posicionamento da pelve.

Carga Ideal e Velocidade de Execução

Falando em assunto complexo, lá vem mais um: qual a carga ideal para usar em um treino de glúteo?

A resposta é simples e direta: a carga ideal é a maior carga que você consiga manter uma boa contração e ativação do músculo.

Atualmente, muitos adeptos de treino pesado e alguns adeptos ao treino “fofo”, gostam de defender o seu lado ao que tange as cargas, mas a verdade é a seguinte: não adianta usar uma carga tão pesada que não permita uma boa contração muscular e também não adianta usar uma carga tão leve que não ative as fibras musculares de alto limiar (fibras musculares maiores e que respondem melhor à hipertrofia), apenas ativem fibras de baixo limiar (fibras musculares pequenas com pouca resposta à hipertrofia).



Indivíduos que levantam cargas excessivas, não conseguem apresentar um bom desempenho no treino, pois prejudicam sua execução e contração muscular, muitas vezes, fazendo movimentos rápidos e incompletos, o que não permite um bom número de pontes cruzadas entre actina e miosina (pequenos componentes responsáveis pela contração muscular).

A contração deve ter uma cadência (velocidade de execução) ideal para que exista uma boa contração muscular, mas lembrando que essa contração não deve ser exageradamente lenta, isso já entra na categoria do treino “fofo” que, embora gere mais dor momentânea, não resulta em grandes resultados no futuro.



Carga e Tempo de Descanso

Uma sugestão interessante é utilizar uma margem de repetições nos exercícios. Gostamos de utilizar entre 07 a 15 repetições, desse modo, você poderá ajustar uma carga dentro dessa faixa de repetições, de forma que você chegue ao seu limite, ou próximo dele.

Para facilitar preparamos uma tabela para vocês entenderem melhor o porquê escolhemos essa zona de repetições.

Carga	Número de repetições	Intervalo de recuperação	Ritmo de execução	Objetivo da zona
Extremamente alta	1 - 3	3 - 5 min	Lento	Força pura, pouco ou nenhum volume muscular
Muito alta	4 - 6	2 - 3 min	Lento	Força e algum volume muscular
Alta	7 - 12	1,5 - 2 min	Lento / moderado	Força e volume muscular possivelmente proporcionais
Moderada	10 - 15	1 - 1,5 min	Moderado	Volume muscular com força
Baixa	16 - 25	45 s - 1 min	Moderado / rápido	Algum volume muscular com pouca força e volume

Reparare que a melhor zona alvo para a hipertrofia muscular está ente 7 e 15 repetições, ou seja, trabalhar dentro dessa faixa irá potencializar seu ganho de hipertrofia e força. Agora que você entendeu isso, vamos colocar esse conhecimento em prática!

Exemplo

No agachamento você utiliza 10 kg cada lado e consegue fazer no máximo 11 repetições chegando no seu limite, caso tentasse fazer 12 repetições, provavelmente não conseguiria. Isso significa que você ficou dentro da margem de 7 a 15 repetições.

Com o passar dos dias/semanas a sua força irá aumentar e, com aqueles mesmos 10 kg no agachamento, você vai estar conseguindo fazer 15/16 repetições. Isso significa que você passou da nossa margem (07 a 15 repetições) e está na hora de aumentar a carga no exercício.

Utilize as anilhas pequenas 1 ou 2 kg quando for realizar um aumento nas cargas, dessa forma você irá promover um bom estímulo em hipertrofia sem prejudicar a boa execução do exercício.



Velocidade de Execução

Devemos ficar atentos no quesito velocidade. Caso você faça a execução de forma muito rápida, poderá estar perdendo a contração no músculo alvo e, conseqüentemente, irá diminuir a eficácia do exercício. Por outro lado, se fizer muito lento, terá que utilizar uma carga mais leve e perder também a efetividade.

Então, é melhor ficarmos em um meio termo, realizando cada repetição em aproximadamente 4 segundos (2 segundos para descida e 2 segundos para subida).

Entenda, isso é uma recomendação, não quer dizer que caso você realize os movimentos de forma mais rápida ou mais lenta não terá hipertrofia.

Sendo um pouco mais teórico, Schoenfeld et al (2015) chegaram à conclusão que repetições entre 0,5 a 8s no total, geram resultados semelhantes na hipertrofia. Logo, quando recomendamos uma cadência de 4s, estamos pensando na qualidade de execução e na técnica que você deve empregar.



Intervalo de Descanso

Existem várias metodologias de trabalho com diferentes intervalos de descanso, de acordo com cada objetivo, porém quando falamos de hipertrofia, o intervalo de descanso deve ser, em média, de 1 a 2 minutos, como mostramos na tabela anteriormente.

Exercícios multiarticulares, como: agachamento, afundo, hack, entre outros, devemos usar uma margem maior de descanso, já em exercícios isolados podemos dar um descanso menor entre as séries.

Uma boa abordagem é o descanso auto sugerido, ou seja, você volta realizar o exercício através da sua auto percepção de recuperação assim como sugere o estudo de Salles et al (2016), porém se você consegue voltar a fazer um agachamento com 30s de descanso muito provavelmente você está pegando leve demais.



Intervalo de Descanso

Nem sempre fazer mais, é melhor. Aposto que você já fez ou faz, treinos de pernas e glúteos em dias seguidos. Nessa hora você deve estar pensando que tenho bola de cristal, mas esse é um erro muito comum nos treinos femininos.

Por exemplo, várias mulheres treinam pernas na segunda e na terça já mandam um treino de glúteo.

Mas não pode treinar? Não é uma boa opção. Pensa comigo, no treino de segunda (pernas) o objetivo principal é promover um estímulo em pernas, porém o seu glúteo vai ser estimulado em vários exercícios, como agachamento, leg press, hack, etc. Logo, na terça, seus glúteos ainda não vão ter se recuperado totalmente do treino de segunda, diminuindo o rendimento do treino e os resultados.

O músculo é estimulado durante o treino, mas ele só cresce durante o período de recuperação entre um treino e outro. Então descansar também é importante para ter um bom glúteo. Por isso é de extrema importância ter uma boa divisão de treino. Exemplo: treino com ênfase em posterior e glúteo dividido em 6 dias de treino + 1 dia de descanso



Membros Inferiores Fracos

Muitas mulheres fogem do treino de braços, da mesma forma que os homens morrem de medo de depilação com cera quente!

Brincadeiras a parte, é muito comum vermos mulheres que evitam o treino de braços com medo de ficarem musculosas ou parecendo um homem. O que é um grande mito, pois mulheres tem extrema dificuldade de desenvolver membros superiores, principalmente pelo fato de terem cerca de 10x menos testosterona que um homem.

Mas, e se nós te contarmos que ter braços fortes é um dos segredos para ter um belo e volumoso bumbum? **Isso é sério!**

Você já passou por alguma situação em que estava fazendo um levantamento terra ou um stiff e teve que parar porque os braços e costas estavam cansados de segurar a barra? Por outro lado, as pernas aguentariam fazer mais algumas repetições? Isso acontece por falta de força nos membros superiores. Ter braços e um tronco forte possibilita que você consiga fazer o treino de pernas e glúteos com mais intensidade, e assim ter mais resultados.



À medida que chegamos ao final deste e-book, gostaríamos de expressar nossa mais profunda gratidão por você ter nos acompanhado nesta jornada até o "Glúteo Perfeito".

Sua confiança em nosso guia é o que nos motiva a continuar pesquisando e compartilhando as melhores práticas para o seu desenvolvimento físico.

Esperamos que as informações e técnicas que compartilhamos aqui sirvam como alicerce para a construção de uma rotina de treinos eficaz e que os resultados alcançados sejam uma fonte de alegria e confiança em todas as áreas da sua vida.

E lembre-se, o caminho para a perfeição é contínuo e sempre há novos patamares a serem alcançados. Se você sente que está pronta para dar o próximo passo e desafiar-se ainda mais, nossa plataforma Shape Up está à sua espera.

Com um método de treinamento exclusivo e suporte dedicado, você pode elevar seu potencial ao máximo. Para acessar um mundo de possibilidades e dar início ao próximo capítulo da sua evolução física, visite-nos em: [Shape Up - Plataforma de Treinos Online](#).

Com carinho e admiração pela sua dedicação,
Jean Pauli e Jean Kuhnen

SHAPEUP

