

Se você sempre sonhou em ter um **bumbum durinho**. Não deixe de conferir os melhores exercícios para glúteo que separei para você.

Mas quais exercícios para glúteo são ideais para você? Criei uma lista com os 6 melhores exercícios para glúteo, e o melhor de tudo é que você nem precisar ir para a academia para fazê-los.

Você deve tomar alguns **cuidados** ao realizar alguns dos exercícios abaixo. Mas fique tranquilo, eu explico tudo certinho.

Continue comigo que em breve você terá o bumbum que sempre sonhou!

AGACHAMENTO SIMPLES



O agachamento é um exercício bem completo. Além de exercitar o bumbum, trabalha a barriga, as coxas e as costas, ajudando a emagrecer, perder gordura e celulite e a endurecer os músculos.

Como Fazer:

- Primeiramente você deve abrir as pernas, afastar os pés à largura dos ombros e apoiá-los totalmente no chão.
- Os joelhos devem ser dobrados, jogando o quadril para baixo, até ultrapassar ligeiramente a linha do joelho. Deve empurrar o bumbum

para trás, como se estivesse sentando em uma cadeira imaginária. Mantenha as costas sempre eretas.

- Em seguida, você deve esticar as pernas, que se encontram dobradas, para voltar à posição inicial, ficando em pé.

Cuidados:

- Se você sentir dor, pare imediatamente o movimento. Pois pode criar uma lesão nesta área, podendo ter consequências catastróficas para a sua coluna, seus joelhos e para seus quadris.
- Evite deixar o joelho ultrapassar a linha dos pés, pois assim você está forçando a articulação, nesse caso é necessário parar o agachamento e corrigir o gesto motor do movimento.
- Não force os joelhos para dentro ou para fora somente para ganhar uma ou duas repetições, você pode acabar torcendo ou lesionando eles de forma mais séria.
- Mantenha sempre os calcanhares no chão.

Realize entre 20 a 30 repetições, 2-3 séries.

PRANCHA LATERAL COM ELEVAÇÃO DA PERNA



Além de deixar os glúteos definidos, há melhora da postura, do equilíbrio e prevenção da dor nas costas. Por fim, ainda pode ajudar a definir o abdômen, os braços e a cintura.

Como Fazer:

- Deite-se sobre o lado direito do corpo com as pernas esticadas. Apoie seu cotovelo no chão, logo abaixo do ombro, e sustente-se de modo que seu quadril e joelho fiquem suspensos e seu corpo trace uma linha diagonal. Apoie a mão esquerda na coxa.
- Eleve a perna que está em cima, ainda estendida em direção ao teto, com movimentos para cima e para baixo, conforme a imagem acima. Execute movimentos lentos e constantes.

Cuidados:

- Cuidado para não mover os quadris para frente e para trás e não desfazer a linha reta entre seus ombros, quadris e tornozelos.
- Não posicione o cotovelo apoiado no chão muito acima da linha dos ombros.
- Não eleve demais a perna, apenas até onde consegue imobilizar a coluna lombar.

Realize entre 20 a 30 repetições para cada lado, 2-3 séries.

COICE PARA GLÚTEOS



É um ótimo exercício para tonificar os glúteos, porque tem foco de ação na região da parte de trás do bumbum, e pode fazer parte de um treino com foco no endurecimento do bumbum.

Como Fazer:

- Para fazer o exercício você deve ficar de quatro em uma esteira, deixando os braços e coluna bem reta para que tenha bons resultados.
- Deve-se elevar uma das pernas, até que os posteriores da coxa estejam em linha reta com as suas costas. Mantenha um ângulo de 90°. Depois faça o mesmo com a outra perna.

Cuidados:

- Deixe o abdômen sempre contraído para evitar tensão na coluna e não desestabilizar as costas e o quadril.
- Execute os movimentos lentos e de maneira constante.

Realize entre 20 a 30 repetições com cada perna, 2-3 séries.

STEP UP



Sua principal função é fortalecer os músculos das coxas e glúteos. É um dos diversos exercícios para glúteo fáceis de fazer. Por isso você pode fazer na sua própria casa, sem precisar ir até uma academia.

Como Fazer:

- Fique em frente da plataforma a cerca de 10-15 centímetros para trás. Coloque seu pé esquerdo na plataforma e empurre seu corpo para cima até que sua perna esquerda esteja reta.
- Mantenha esta posição por alguns segundos. Mantenha seu abdômen firme e comprima os glúteos.
- Retorne a posição inicial com a perna oposta a que começou o movimento, e repita o movimento alternando sempre entre as pernas.

Cuidados:

- Não ultrapasse o joelho da linha da ponta dos pés.
- Utilize um step (degrau) da menor altura possível, para facilitar seus exercícios.

Realize entre 15 a 20 repetições com cada perna, 2-3 séries.

PONTE COM UMA PERNA SÓ



Esse é um dos exercícios para glúteos que melhor tonifica o bumbum, além de trabalhar os músculos posteriores da coxa e fortalecer a musculatura da região pélvica. Uma de suas vantagens é que ela não exige trabalho dos joelhos ou da coluna.

Como Fazer:

- Deite-se de costas em cima de uma esteira ou colchonete com os joelhos dobrados e as solas dos pés no chão.
- Estenda uma perna e ao exalar, comprimir os glúteos e empurrar os quadris em direção ao teto o mais alto que puder.
- Logo após, você deve fazer uma pausa e abaixar até o bumbum parar pouco acima do chão, porém, sem encostar.
- Faça as repetições sem encostar o bumbum no chão, até completar uma série.

Cuidados:

- Mantenha a cabeça e os braços apoiados ao chão.
- Seus joelhos devem estar bem alinhados, para que no ponto máximo de elevação de quadril, eles estejam em um ângulo de 90 graus.
- Os músculos abdominais devem estar contraídos durante o movimento, para que haja mais controle e não machuque a coluna.

Realize entre 20 a 30 repetições com cada perna, 2-3 séries.

AFUNDO



O afundo é uma ótima opção para quem busca definir a parte inferior do corpo e também para praticantes de esportes como corrida, futebol, basquete, pois fortalece a região inferior e ajuda a prevenir lesões e melhorar a performance.

Como Fazer:

- Inicie em pé, com uma das pernas à frente do corpo, de maneira que quando você flexionar o joelho, ele fique em um ângulo de 90° .
- Agora, flexione o joelho e desça lentamente até que a articulação da frente, forme um ângulo de 90° . A perna de trás, fica num ângulo aproximado de 75 a 80° .
- Depois disso, estenda o joelho, até a perto da posição inicial (se voltar completamente para a posição inicial, você entrará em um ponto de descanso).
- Você pode optar fazer com ou sem pesos nas mãos.

Cuidados:

- Tenha bastante cuidado com o equilíbrio, para não executar o movimento balançando, assim você pode sobrecarregar os ligamentos laterais de seu joelho.
- Tome cuidado com a distancia da passada, pois se ela não estiver correta, pode também sobrecarregar a articulação do joelho de maneira desnecessária.
- Não deixe o joelho tocar no chão, pois pode irritar os fluidos da patela, causando dor, inchaço, hematomas e até fraturas.
- Evite curvar a coluna ao realizar o passo a frente.

Realize entre 20 a 30 repetições com cada perna, 2-3 séries.

CONCLUSÃO

Se você quer ter um bumbum durinho, não deixe de **iniciar** os exercícios citados acima. Com certeza farão muita diferença para você.

É importante ter o auxílio e acompanhamento de um **profissional de educação física**, que poderá te orientar quanto às técnicas corretas e ajudar caso algum problema ocorra.

Caso você opte por fazê-los em casa sem acompanhamento, **procure por vídeos** para saber como executar os movimentos corretamente e evitar complicações para seu corpo.

Caso você sinta alguma lesão ou se machucar, **pare o movimento** e busque o atendimento de um médico.

Você prefere qual dos exercícios para glúteo? Ficarei muito feliz em saber a sua opinião nos comentários.

Compartilhe! 