



[www.institutoesfera.org](http://www.institutoesfera.org)

APOSTILA DE  
**CALISTENIA**

Movimentos básicos e progressões





## **Apresentação**

Esta apostila foi organizada com o intuito de oferecer condições básicas para execução de exercícios tradicionais da Calistenia.

As progressões foram pensadas para abranger desde o nível iniciante até o avançado.

Esta é uma iniciativa do Programa Calistenia Online do Instituto Esfera - centro educacional de formação em Calistenia.

CALISTENIAONLINE



**instituto  
esfera**  
[www.institutoesfera.org](http://www.institutoesfera.org)



## Sumário

### Push up

Quatro apoios	1
Arqueiro	1
Dragão	2
Com o cotovelo	3

### Pull up

Pronado tradicional	4
Arqueiro	4
Neutro alternado	5

### Skin the cat

Abdomem grupado	6
Vela	6
Grupado	7

### Muscle up

Com rotação de ombro	8
Muscle up com apoio	8
Flexão	9
Execução completa	10





## Sumário

### Muscle bar

Pegada mista na barra baixa	11
Barra baixa	12
Pegada mista sem apoio	13
Execução completa	13

### Front lever

Abdômen carpado	15
Isometria grupada	15
Isometria unilateral	16
Execução completa	16

### Back lever

Extensão de tronco invertida	17
Vela posterior	18
Perna flexionada	18
Execução completa	19

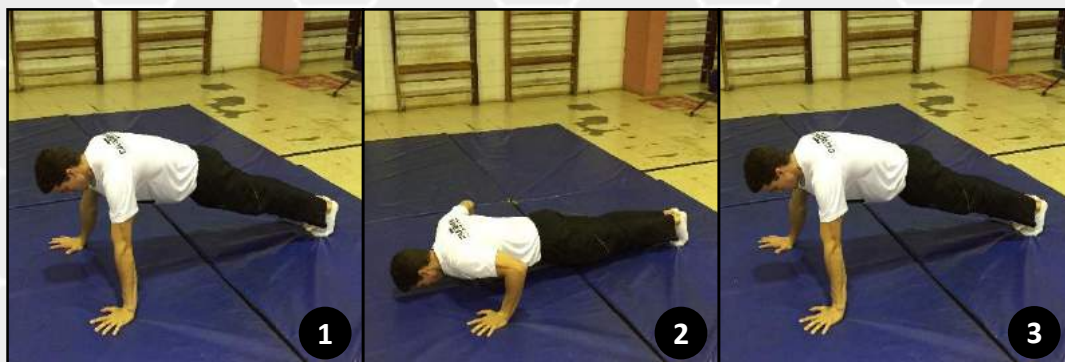
### Planche

Isometria com avanço	20
Com os pés suspensos	21
Com apoio de cotovelos	22
Tuck isométrico	22
Execução completa	23

# Push-up

## Quatro apoios (Flexão Tradicional)

Nível de dificuldade: 🔥

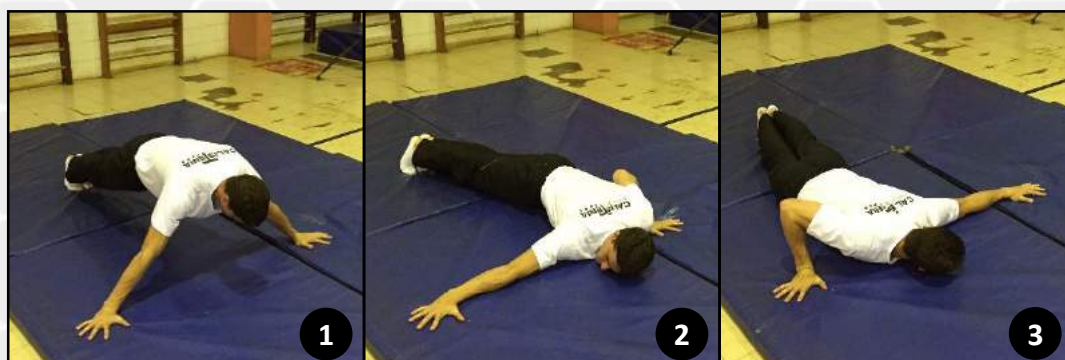


Etapas do movimento:

- 1 Braços completamente estendidos empurrando o chão, abdômen contraído e quadril alinhado com membros inferiores e tronco;
- 2 Braços flexionados, as escápulas se encontram nas costas, o abdômen contraído e quadril alinhado com membros inferiores e tronco;
- 3 Braços completamente estendidos empurrando o chão, abdômen contraído e quadril alinhado com membros inferiores e tronco;

## Arqueiro

Nível de dificuldade: 🔥🔥



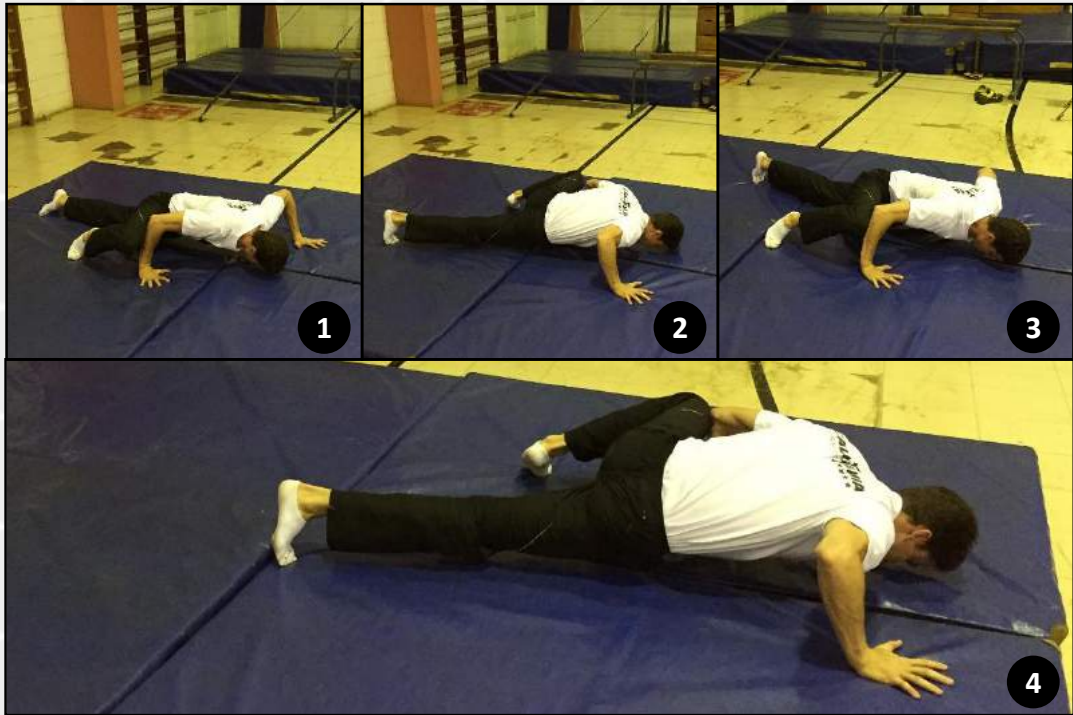
Etapas do movimento:

- 1 Braços completamente estendidos empurrando o chão, abdômen contraído e quadril, alinhado com membros inferiores e tronco;

- 2 Flexione um dos braços, mas permaneça com o outro completamente estendido. O tronco alinhado com membros inferiores;
- 3 Com o corpo rente ao solo, mas sem toca-lo, transfira gradativamente o peso para o braço que esta estendido, aos poucos flexionando-o e esticando o braço que estava flexionado;

## Dragão

Nível de dificuldade: 🔥🔥



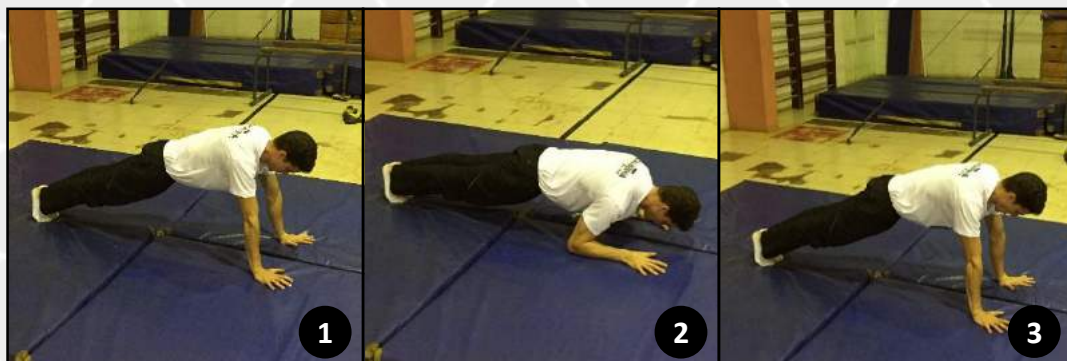
### Etapas do movimento:

- 1 Inicie o exercício na posição de flexão de braço. Mova-se para frente, flexionando a perna direita, enquanto mantém a esquerda estendida. Você irá intercalar o movimento das mãos e pernas, de forma que um dos cotovelos esteja tocando o joelho do mesmo lado;
- 2 Mova-se para frente, saindo da posição de flexão, movendo o braço e a perna oposta. Perna direita estendida, a esquerda flexionada, mão direita próxima a linha da cabeça, a esquerda próxima da linha do joelho esquerdo;
- 3 Certifique-se de manter o quadril na mesma altura dos ombros;
- 4 Repita o processo.



# Com o cotovelo

Nível de dificuldade: 🔥 🔥



## Etapas do movimento:

- 1** Braços completamente estendidos empurrando o chão, abdômen contraído em posição de prancha;
- 2** Faça o movimento de flexão movendo apenas os cotovelos até estejam apoiados no chão, fazendo um ângulo de 90°;
- 3** Pressionando as mãos contra o chão, retorne a posição inicial.

# Pull-up

## Pronada tradicional

Nível de dificuldade: 🔥



Etapas do movimento:

- 1 Segure a barra com a pegada pronada, braços completamente estendidos.
- 2 Puxe o corpo para cima, sem deixar os cotovelos ir para frente. Os cotovelos devem ficar perpendiculares ao chão;
- 3 Desça o corpo, devagar, até o final, retornando a posição inicial.

## Arqueiro

Nível de dificuldade: 🔥🔥



Etapas do movimento:

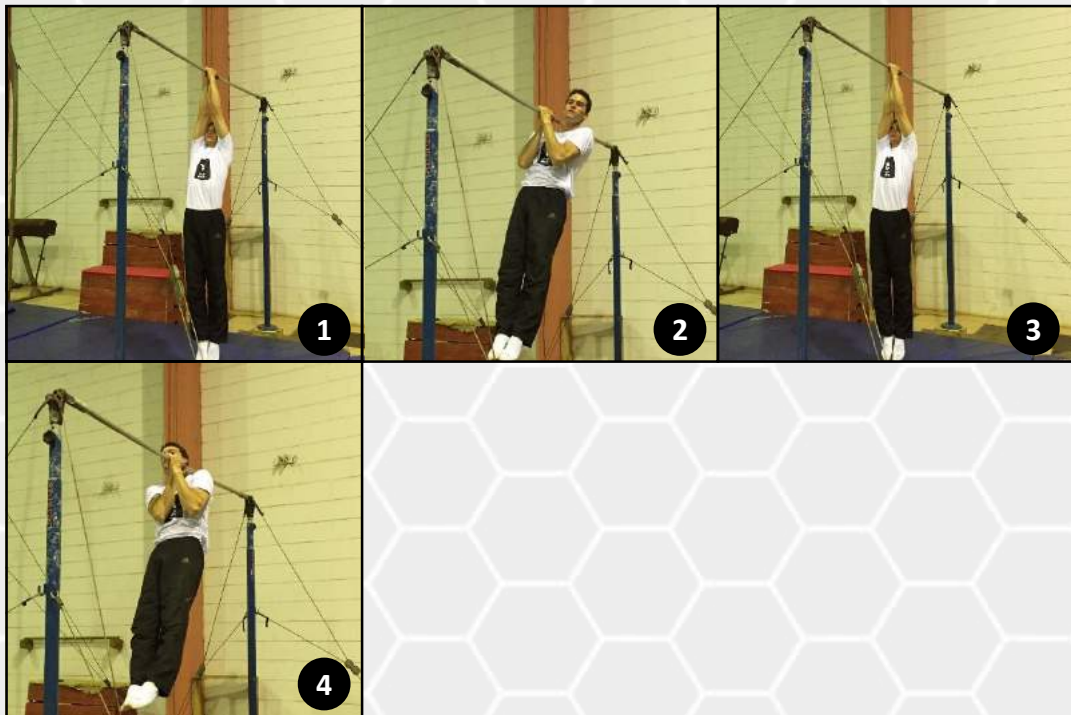
- 1 Segure a barra com a pegada pronada, braços completamente estendidos;



- 2 Faça o movimento vertical e em seguida movimente o corpo horizontalmente, até estender um dos braços;
- 3 Ainda na posição do arqueiro, transfira o peso do corpo para o braço oposto, repetindo o movimento anterior;

## Neutro alternado

Nível de dificuldade: 🔥 🔥



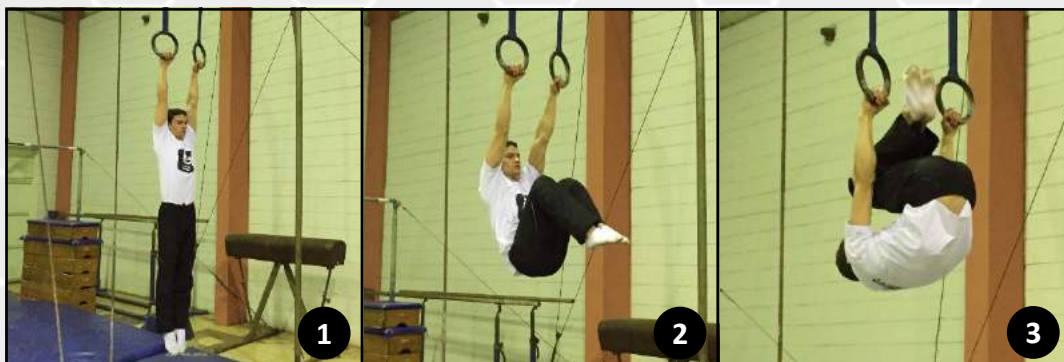
### Etapas do movimento:

- 1 Com a pegada neutra, e braços completamente estendidos;
- 2 Puxe o corpo, movendo a cabeça para um dos lados da barra superior;
- 3 Retorne a posição inicial;
- 4 Alterne entre um lado e o outro a cada repetição. É também recomendado trocar a posição das mãos a cada série;

# Skin the cat

## Abdômen grupado

Nível de dificuldade: 🔥

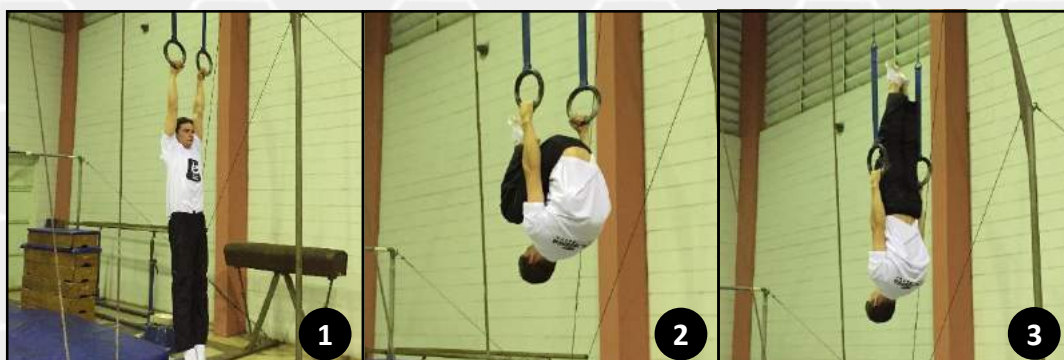


Etapas do movimento:

- 1 Segure a argola com os braços completamente estendido;
- 2 Com as pernas juntas, eleve o quadril até que os joelhos estejam na altura do peito;
- 3 Continue o movimento, fazendo uma rotação até que os pés estejam nivelados com as argolas, e retorne a posição inicial;

## Vela

Nível de dificuldade: 🔥🔥



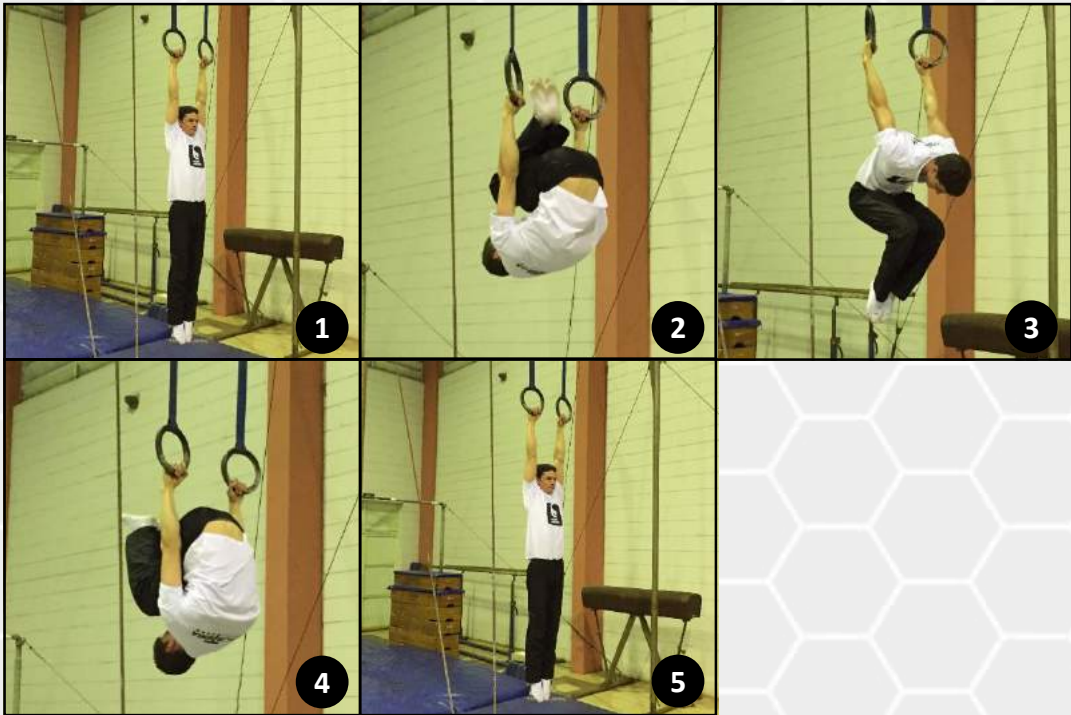
Etapas do movimento:

- 1 Segura nas argolas com os braços completamente estendidos;

- 2 Eleve o quadril até completar meia rotação com o tronco, ficando em apoio invertido;
- 3 Estique as pernas, ficando completamente ereto, com o topo da cabeça apontando para o chão;

## Grupado

Nível de dificuldade: 🔥 🔥



### Etapas do movimento:

- 1 Segure a argola com os braços completamente estendidos;
- 2 Puxe o corpo fazendo uma flexão com o quadril;
- 3 Permita que as argolas girem enquanto as pernas descem;
- 4 Use a força do abdômen e dos ombros para retornar a posição, puxando as pernas para cima. Faça o movimento com as pernas flexionadas para diminuir a dificuldade;
- 5 Retorne a posição inicial;



# Muscle up

## Com rotação de Ombro

Nível de dificuldade: 🔥



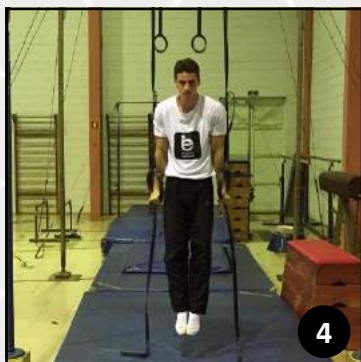
Etapas do movimento:

- 1 Inicie com a pegada padrão, com o lado de dentro dos punhos voltados para frente;
- 2 Em suspensão, gire os punho, de forma que o lado de dentro esteja voltado um para o outro;
- 3 Continue o movimento até voltar as costas dos punhos para frente;

## Muscle up com apoio

Nível de dificuldade: 🔥🔥



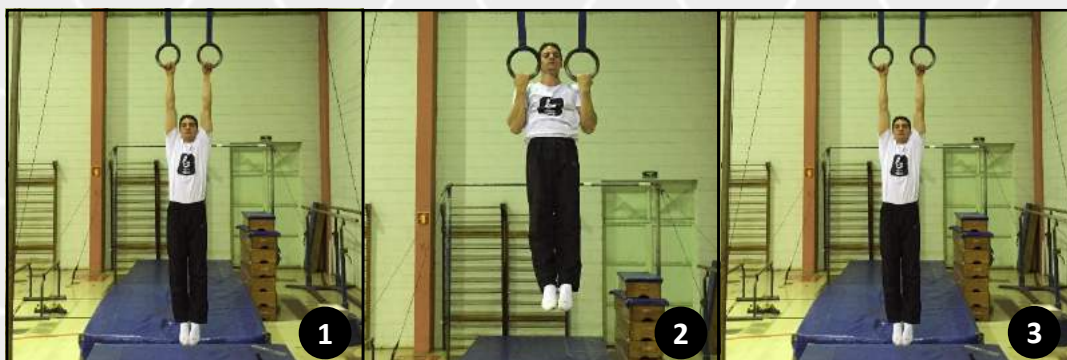


### Etapas do movimento:

- 1 Sente no solo e segure as argolas com os braços completamente estendidos;
- 2 Com os pés apoiados no chão, comece a erguer o corpo em direção as argolas;
- 3 Erga o corpo até que o peso do corpo esteja dividido entre o apoio dos pés e os braços;
- 4 Empurre as argolas e eleve o corpo até que os pés estejam suspensos no ar;

## Flexão

Nível de dificuldade: 🔥 🔥

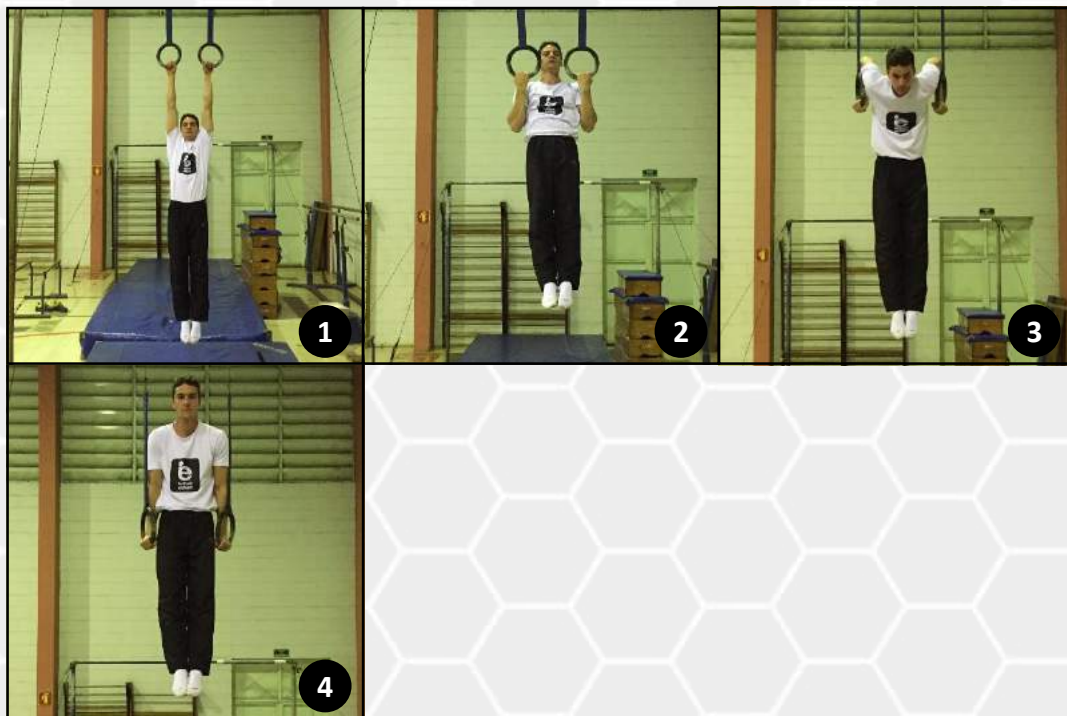


### Etapas do movimento:

- 1 Segure as argolas com os braços completamente estendidos;
- 2 Com a pegada supinada, puxe o corpo até que os cotovelos estejam perpendiculares ao chão;
- 3 Retorne a posição inicial;

# Execução completa

Nível de dificuldade: 🔥🔥🔥



## Etapas do movimento:

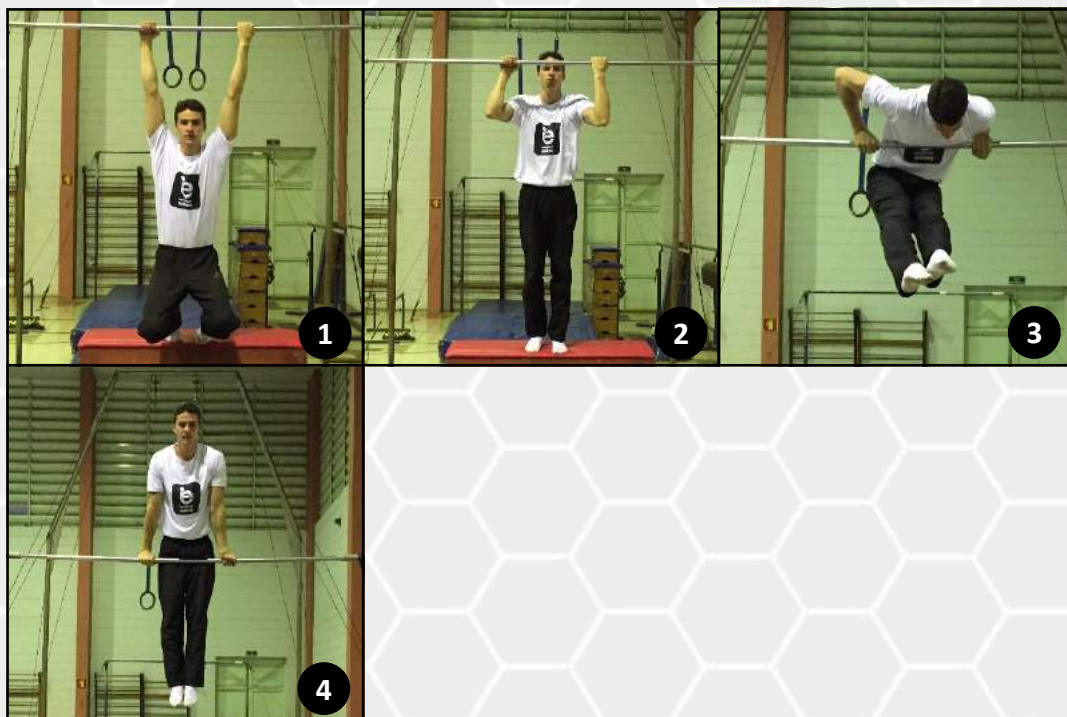
- 1 Segure as argolas com os braços completamente estendidos;
- 2 Com a pegada supinada, puxe o corpo, inclinando o tronco levemente para trás;
- 3 Gire as mãos e a pegada erguendo os cotovelos sobre a argola.
- 4 Impulsione estendendo os braços e finalizando o movimento;



# Muscle bar

## Pegada mista na barra

Nível de dificuldade: 🔥

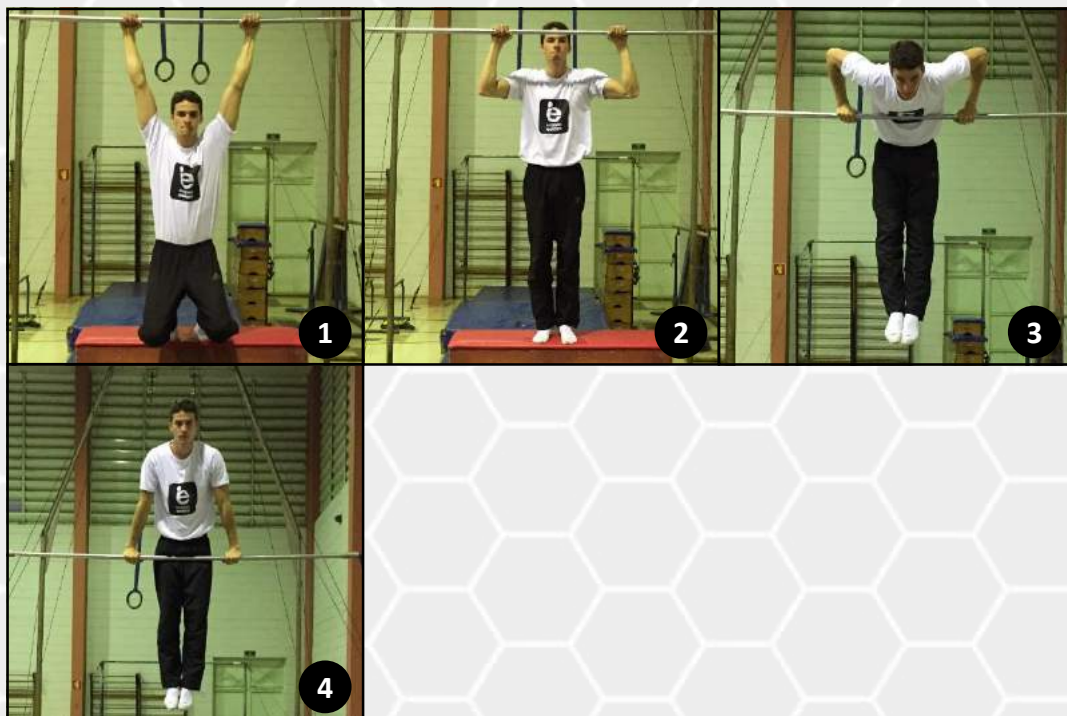


### Etapas do movimento:

- 1 Inicie o exercício em uma barra baixa, ou com os pés em um apoio. Utilize a pegada mista (alternada), com um dos punhos voltado para frente e o outro para trás;
- 2 Com a ajuda das pernas, eleve o corpo até que os braços estejam em 90 graus e a barra na altura da testa;
- 3 Puxe a barra e mova a cabeça para frente. A barra deverá ficar abaixo do peitoral;
- 4 Empurre a barra até que o corpo e os braços estejam completamente estendidos;

# Barra baixa

Nível de dificuldade: 🔥



## Etapas do movimento:

- 1** Inicie o exercício em uma barra baixa, ou com os pés em um apoio. Utilize a pegada pronada, com a parte de dentro dos punhos voltadas para frente;
- 2** Com a ajuda das pernas, eleve o corpo até que os braços estejam em 90 graus e a barra na altura da testa;
- 3** Puxe a barra e mova a cabeça para frente. A barra deverá ficar abaixo do peitoral;
- 4** Empurre a barra até que o corpo e os braços estejam completamente estendidos;

# Pegada mista sem apoio

Nível de dificuldade: 🔥

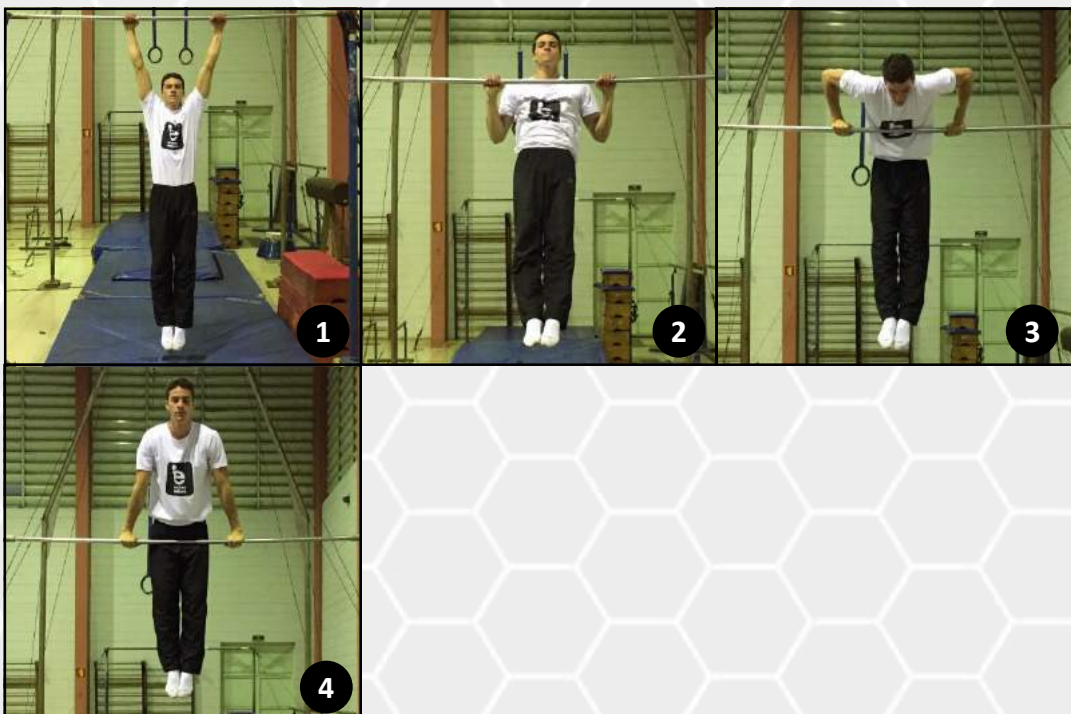


Etapas do movimento:

- 1 Braços completamente estendidos, pés suspensos e a pegada mista, com um dos punhos voltados para frente e outro para trás;
- 2 Puxe o corpo para cima até que o queixo ultrapasse a barra;
- 3 Retorne a posição inicial;

# Execução completa

Nível de dificuldade: 🔥🔥





## **Etapas do movimento:**

- 1** Braços completamente estendidos, pés suspensos;
- 2** Puxe o corpo para cima até que queixo ultrapasse a barra;
- 3** Gire sua mão e a pegada no momento da transição. Quando sentir o peso do corpo sobre a barra, mergulhe com a cabeça para frente e deixe os cotovelos altos e para trás;
- 4** Impulsione para sair do mergulho estendendo os braços.

# Front Lever

## Abdômen carpado

Nível de dificuldade: 🔥

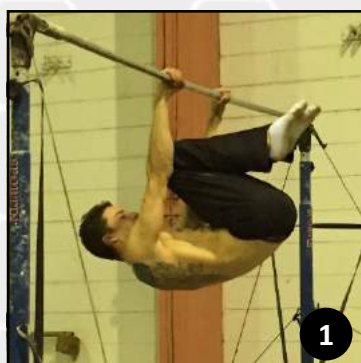


Etapas do movimento:

- 1 Braços completamente estendidos e pés suspensos;
- 2 Ative as escapulas, e inicie o movimento de erguer as pernas, completamente entendidas;
- 3 Siga o movimento até a canela encostar na barra;

## Isometria grupada

Nível de dificuldade: 🔥🔥



Etapas do movimento:

- 1 Com as pernas flexionadas, empurre barra, sem flexionar os cotovelos, trazendo os joelhos entre os braços, na altura do peito;

# Isometria unilateral

Nível de dificuldade: 🔥

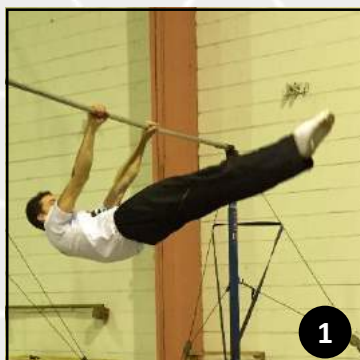


Etapas do movimento:

- 1 Com as pernas flexionadas, empurre barra sem flexionar os cotovelos, trazendo os joelhos entre os braços, na altura do peito;
- 2 Mantenha uma das pernas flexionadas e estenda completamente a outra, segure na posição;
- 3 Faça o mesmo movimento com a outra perna;

## Execução completa

Nível de dificuldade: 🔥🔥🔥



Etapas do movimento:

- 1 Em suspensão, levante o quadril, jogando os ombros para trás. As pernas devem ficar completamente estendidas;



# Back lever

## Extensão de tronco invertida

Nível de dificuldade: 🔥



### Etapas do movimento:

- 1 Fique de frente para um espaldar e flexione o tronco;
- 2 Faça uma meia volta para trás com os braços estendidos, até alcançar o espaldar;
- 3 Comece a levantar o quadril, com os joelhos flexionados, próximos ao peito;
- 4 Com as costas apoiadas no espaldar, estenda completamente as pernas, ficando com o corpo ereto;
- 5 Com as pernas estendidas, traga as pernas até ficar em 90°;
- 6 Retorne a posição de vela;

## Vela posterior

Nível de dificuldade: 🔥

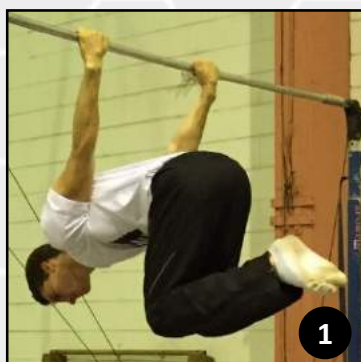


Etapas do movimento:

- 1 Inicie a posição de vela, com a barra na altura dos glúteos;
- 2 Avance a cabeça para frente e ao mesmo tempo as pernas para trás, ficando com o corpo na diagonal e completamente estendido;

## Perna flexionada

Nível de dificuldade: 🔥🔥



Etapas do movimento:

- 1 Com a pegada pronada, flexione as pernas elevando o quadril enquanto empurra a barra sentido ao chão. Os joelhos deverão passar por entre os braços. Mantenha as pernas flexionadas e continue o movimento até o tronco ficar paralelo ao chão;

# Execução completa

---

Nível de dificuldade: 🔥🔥🔥



Etapas do movimento:

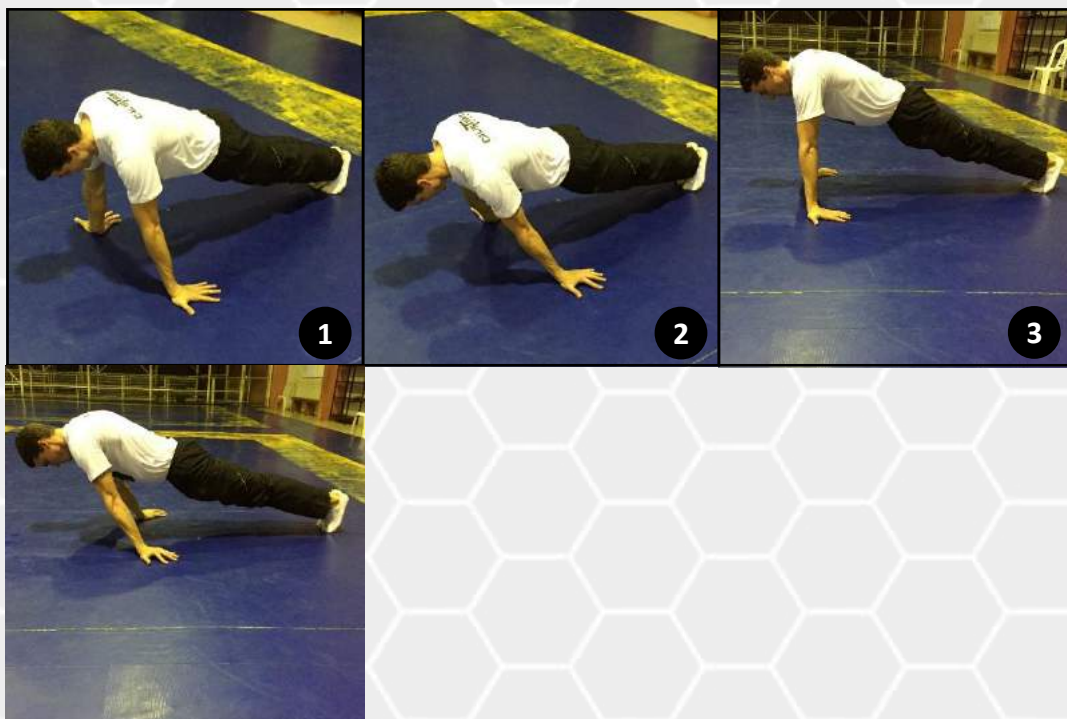
- 1 O corpo deverá se ficar em posição isométrica, mantendo estáveis troncos e membros inferiores paralelos ao chão;



# Planche

## Isometria com avanço

Nível de dificuldade: 🔥

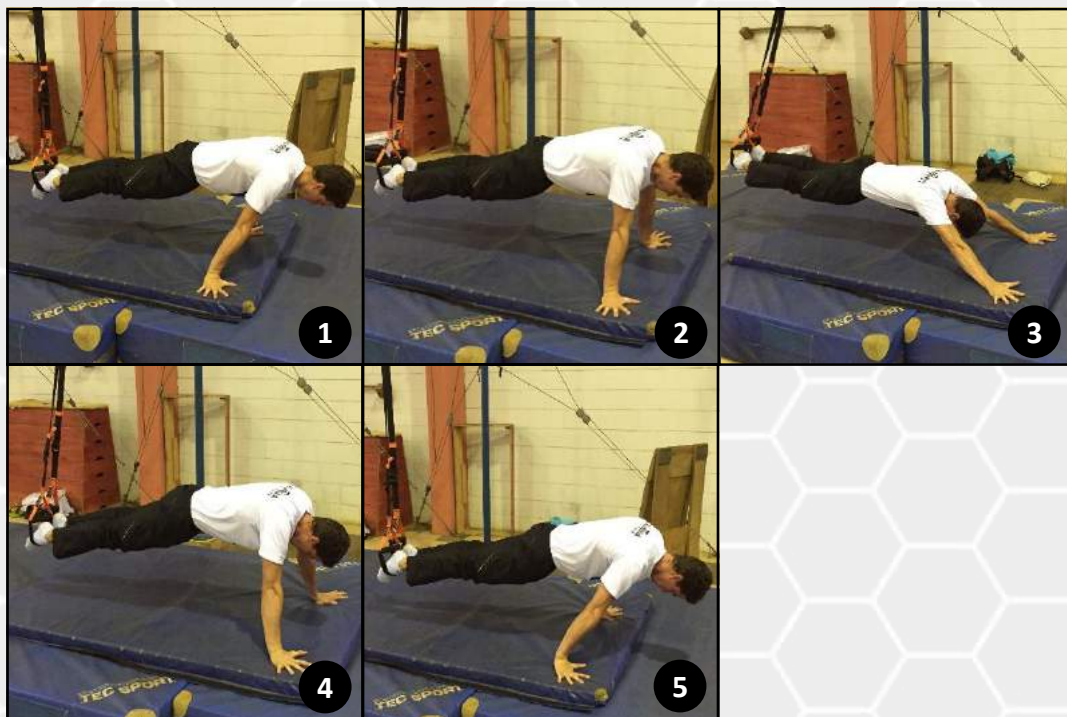


### Etapas do movimento:

- 1 Inicie o exercício em prancha com as mãos viradas para trás;
- 2 Avance o tronco, com os braços completamente estendidos, até que as mãos fiquem próximos a linha do quadril;
- 3 Retorne a posição inicial;
- 4 Repita o movimento;

# Com os pés suspensos

Nível de dificuldade: 🔥 🔥

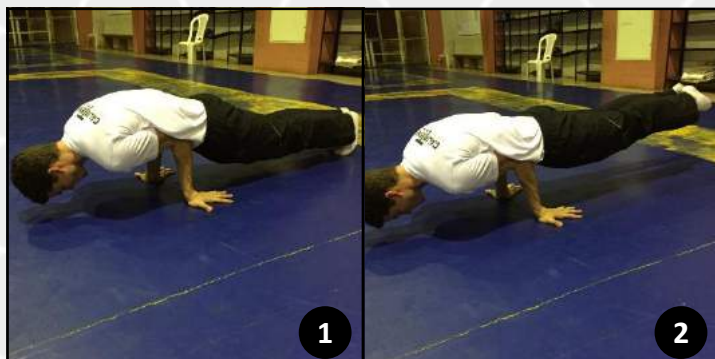


## Etapas do movimento:

- 1 Inicie o exercício em posição de prancha. Os pés podem estar apoiados nas argolas ou TRX (como na foto acima). Os ombros devem estar a frente da linha das mãos;
- 2 Com a ajuda dos braços, comece a empurrar o corpo para trás, até a posição neutra;
- 3 Continue o movimento, os braços avançam enquanto a cabeça e os pés vão na direção contrária;
- 4 Com o movimento inverso, retorne a posição de prancha neutra;
- 5 Avance os ombros até que estejam, novamente, a frente da linha das mãos;

## Com apoio de cotovelos

Nível de dificuldade: 🔥

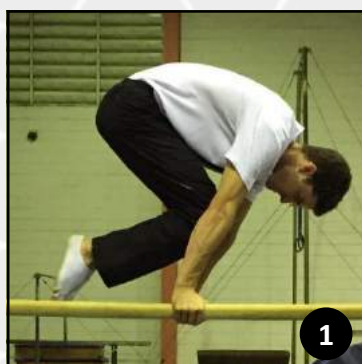


Etapas do movimento:

- 1 Na posição de prancha, gire os punhos para o lado de fora, os dedos das mãos apontando na direção dos pés. Os cotovelos apoiados no corpo, pouco acima da cintura;
- 2 Com o peso do corpo completamente espalhado entre as mãos e os cotovelos, suspenda as pernas e segura na posição;

## Tuck

Nível de dificuldade: 🔥🔥



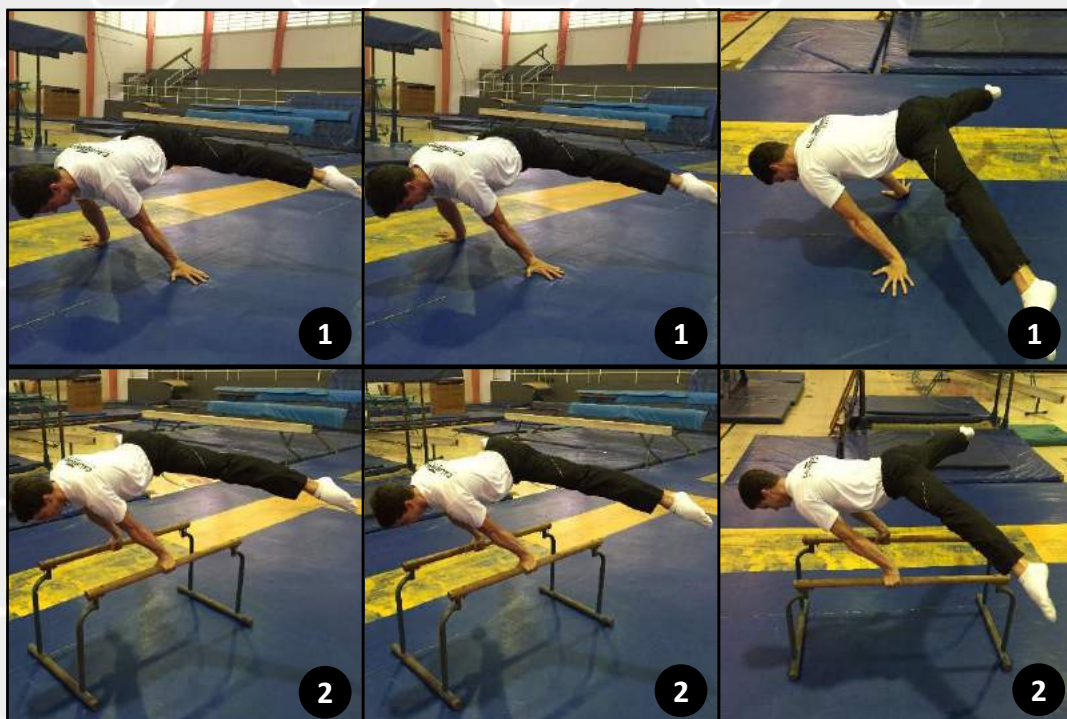
Etapas do movimento:

- 1 Usando uma paralela, estenda completamente os braços e traga os joelhos o mais próximo do peito. Ombros ligeiramente à frente da linha das mãos. Segure na posição.



# Execução completa

Nível de dificuldade: 🔥 🔥 🔥 🔥



## Etapas do movimento:

- 1** Na posição de prancha, com as mãos espalmadas, avance os ombros em relação as mãos, transferindo o peso para os braços, ativando os glúteos para que as pernas se mantenham suspensas;
- 2** Na posição de prancha, com as mãos na paralela, avance os ombros em relação as mãos, transferindo o peso para os braços, ativando os glúteos para que as pernas se mantenham suspensas;