



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



**e instituto
esfera**
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: 🔥🔥



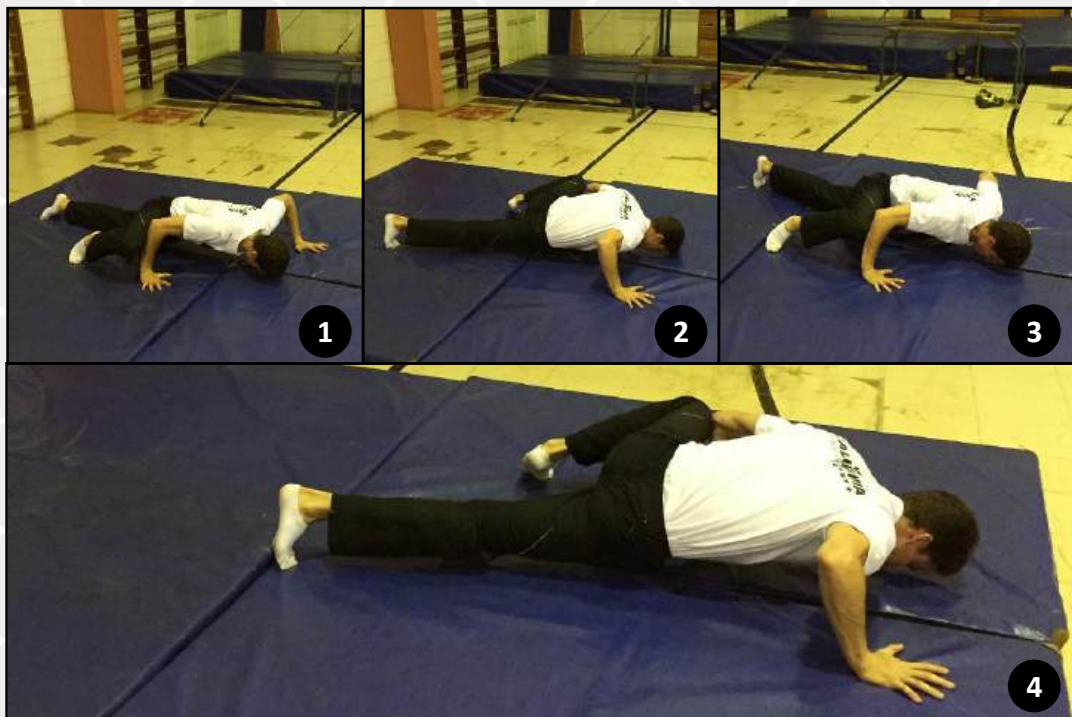
Etapas do movimento:

- 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: 🔥🔥

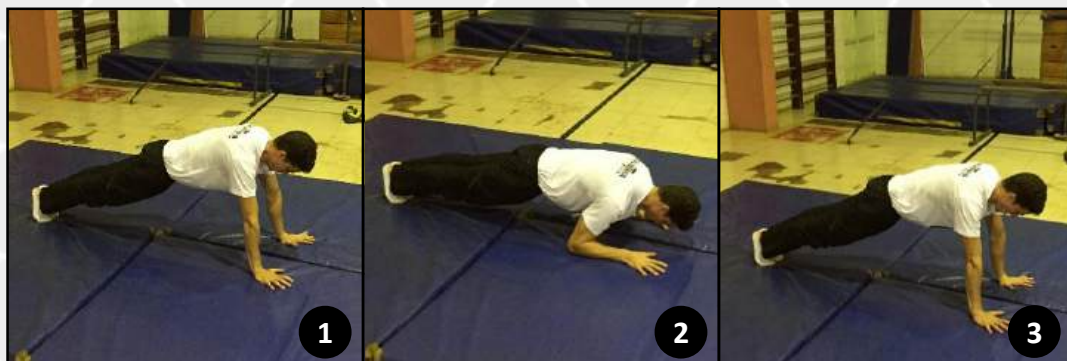


Etapas do movimento:

- 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: 🔥 🔥



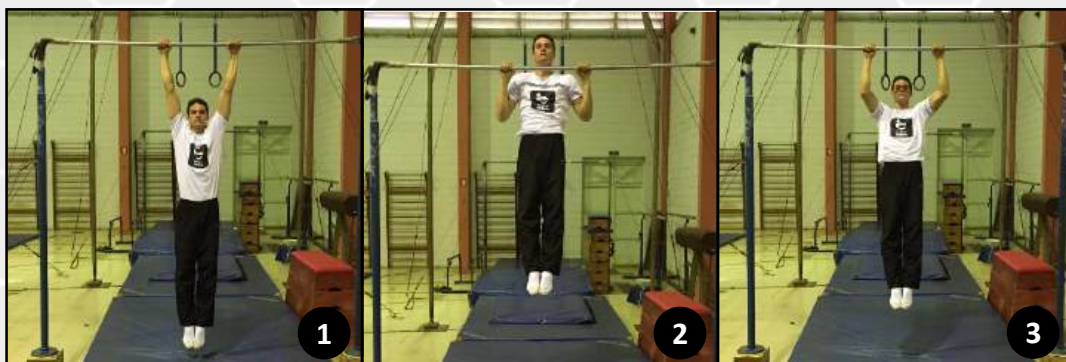
Etapas do movimento:

- 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: 🔥🔥



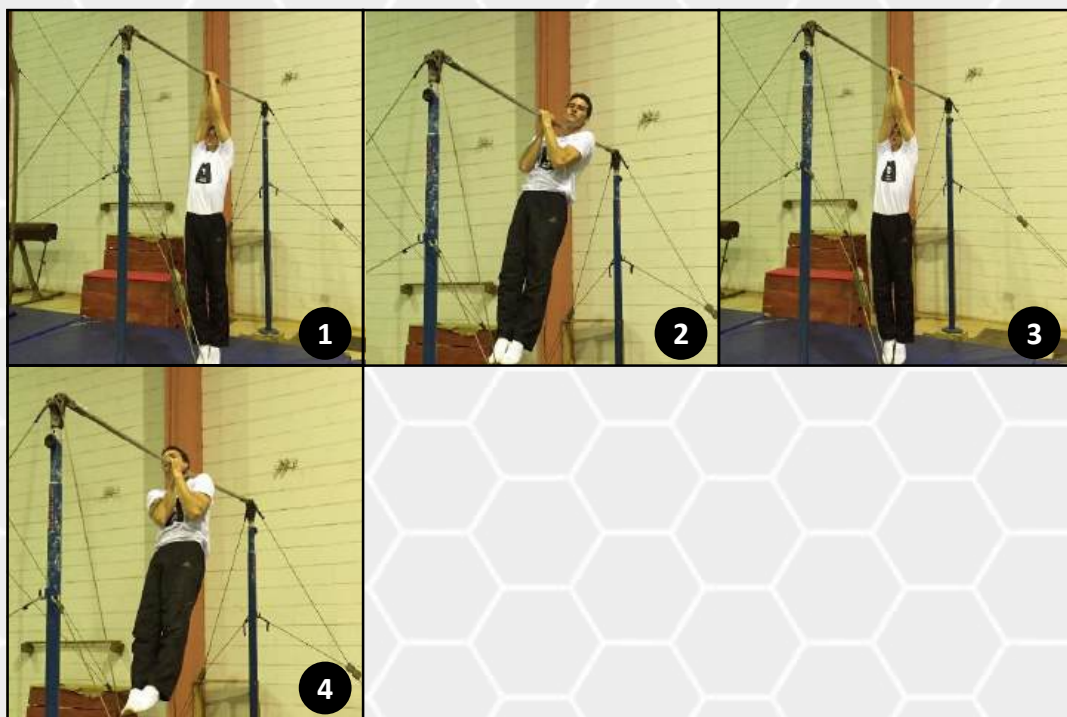
Etapas do movimento:

- 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: 🔥 🔥



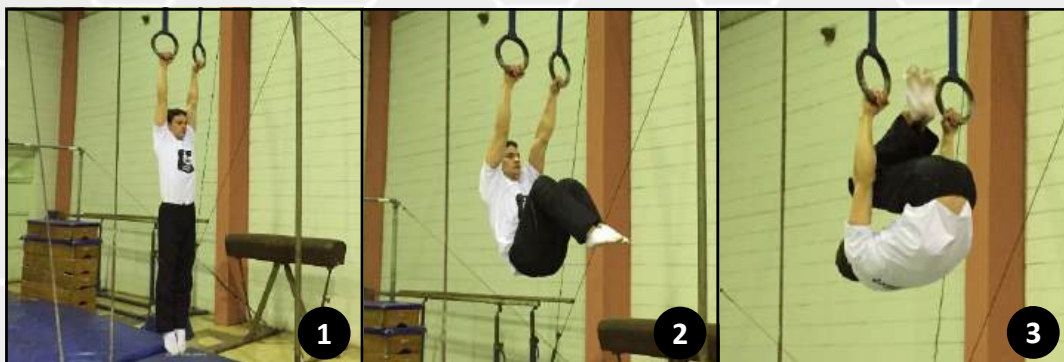
Etapas do movimento:

- 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: 🔥

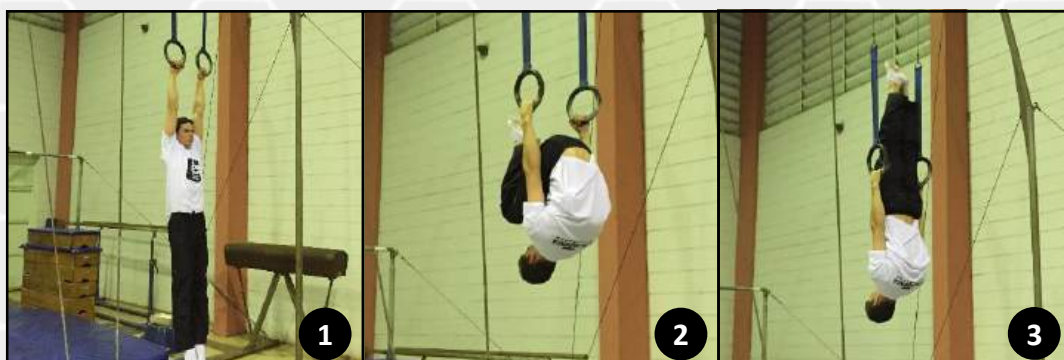


Etapas do movimento:

- 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: 🔥🔥



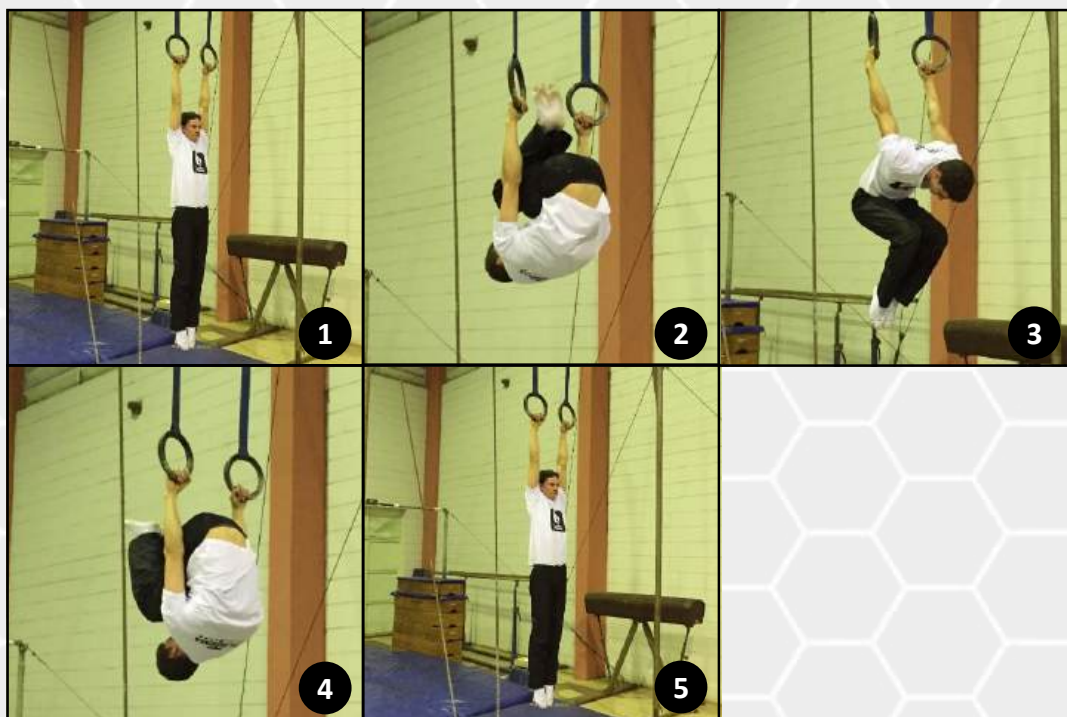
Etapas do movimento:

- 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: 🔥

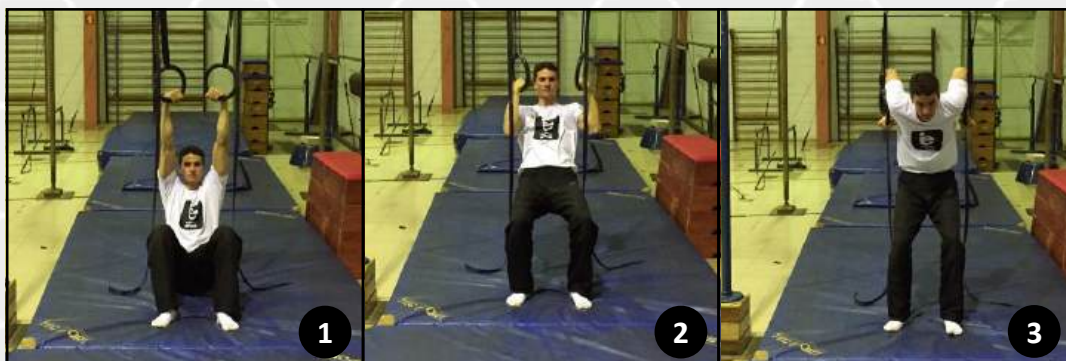


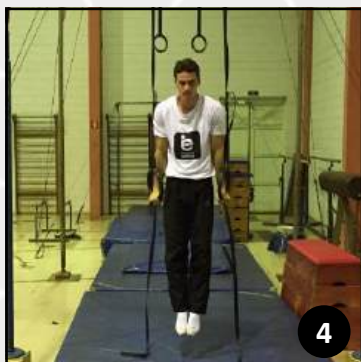
Etapas do movimento:

- 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: 🔥 🔥

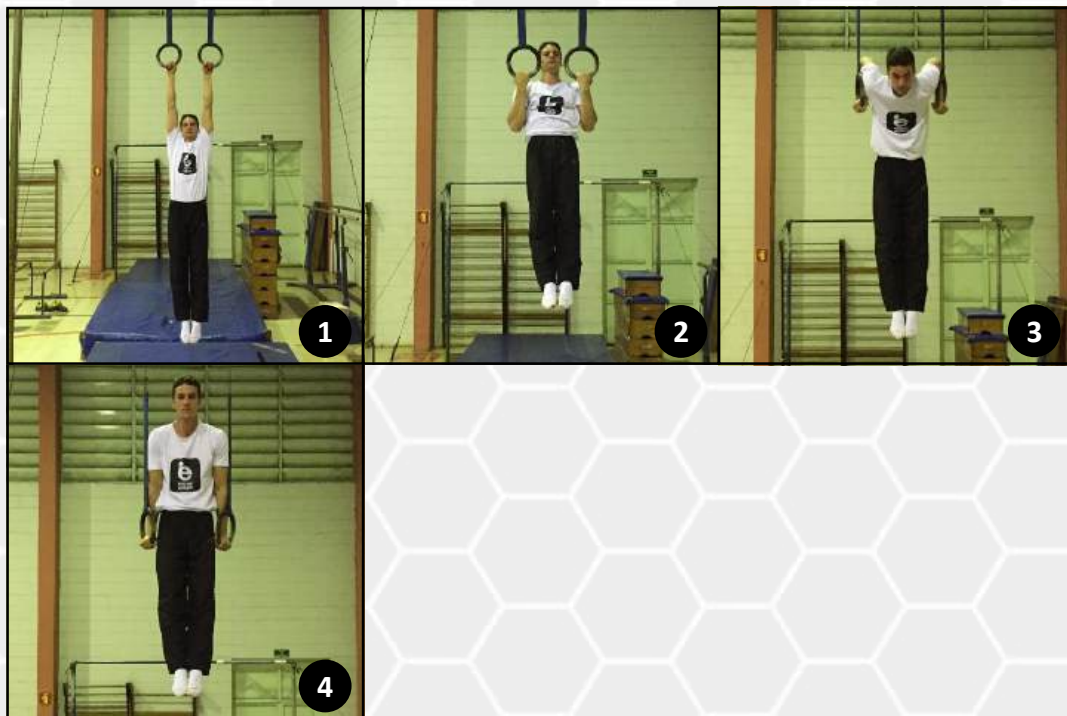


Etapas do movimento:

- 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: 🔥 🔥 🔥



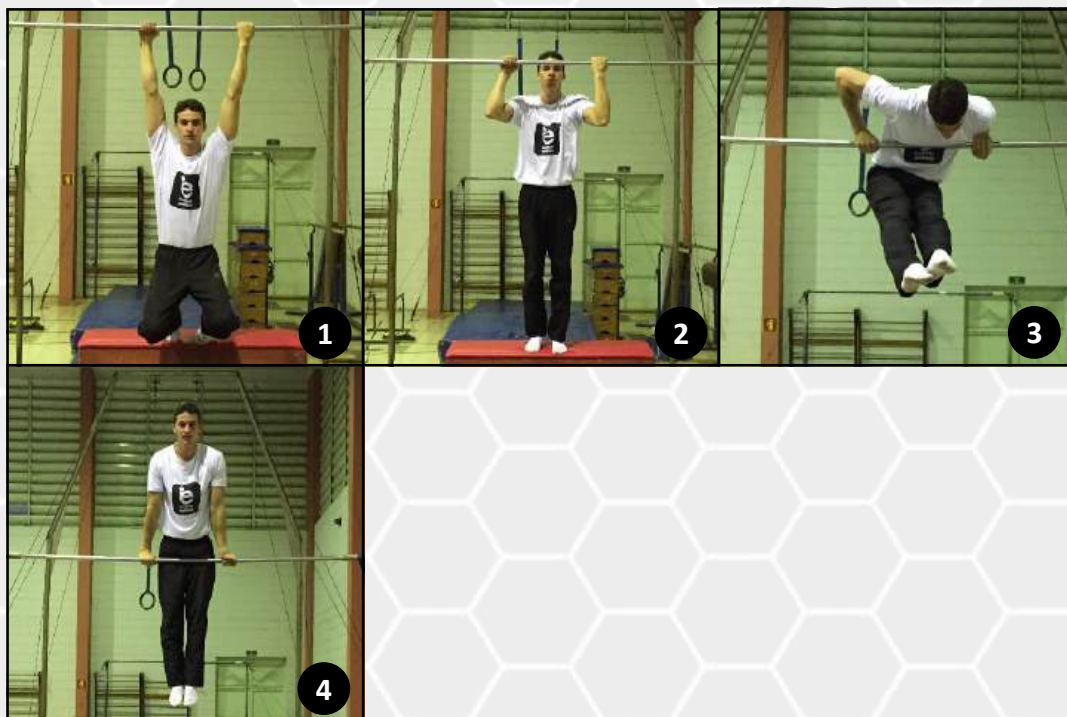
Etapas do movimento:

- 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: 🔥

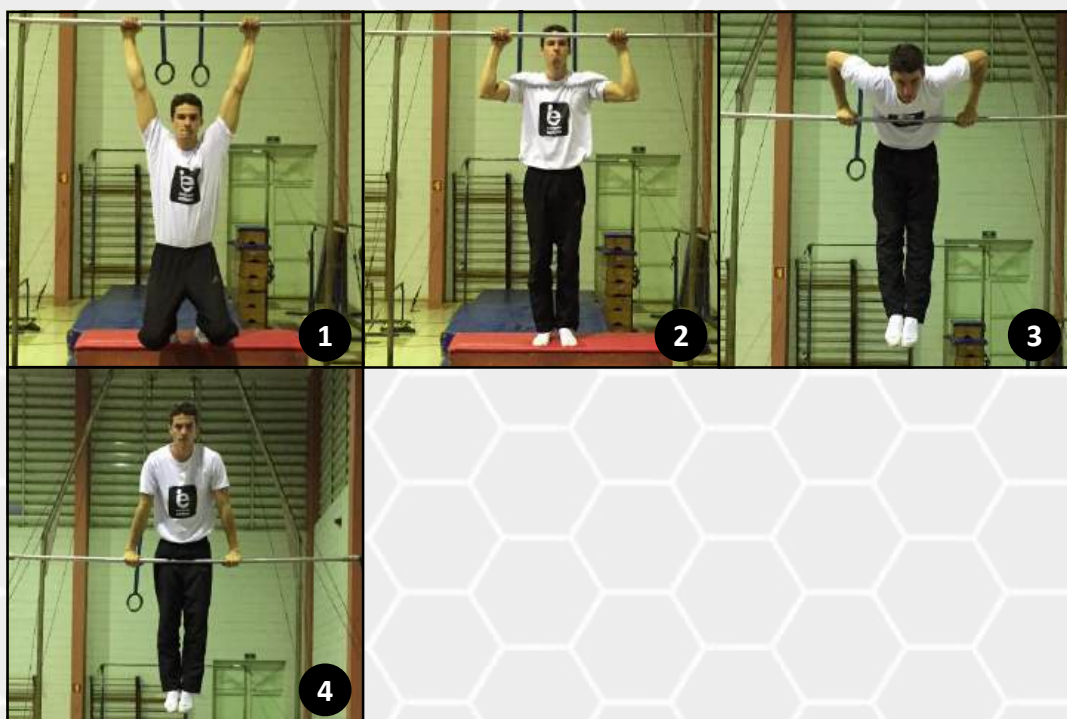


Etapas do movimento:

- 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: 🔥

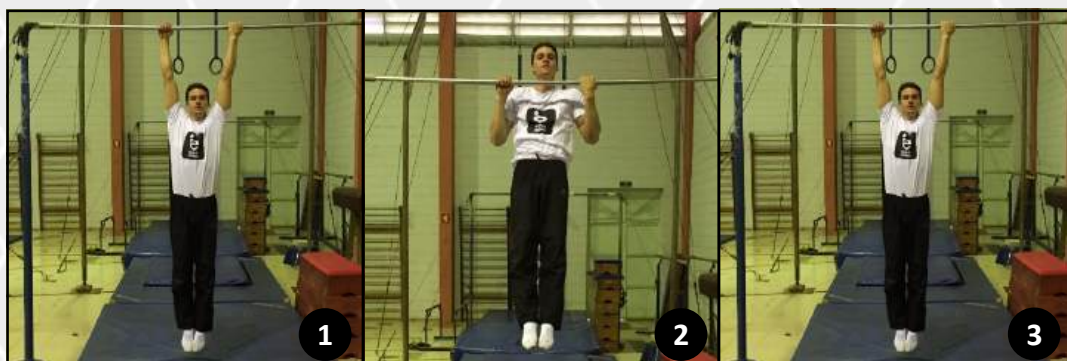


Etapas do movimento:

- 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: 🔥

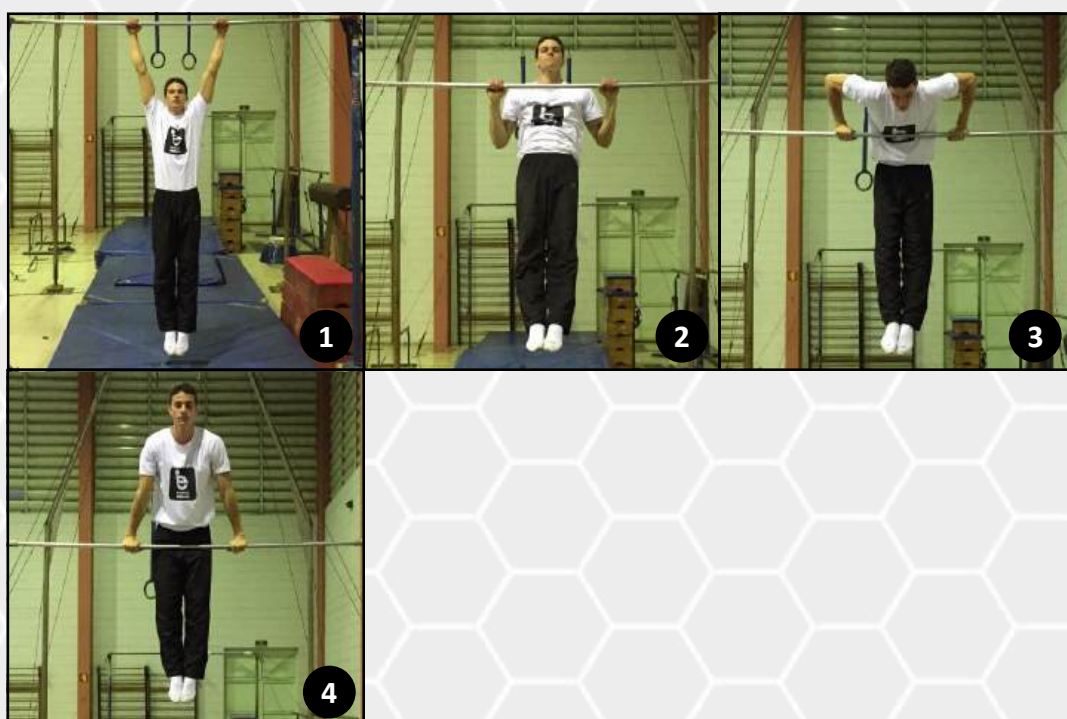


Etapas do movimento:

- 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: 🔥🔥



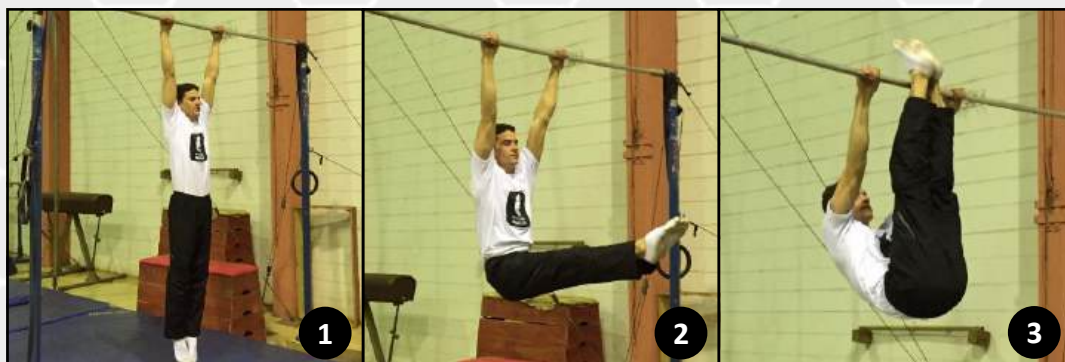
Etapas do movimento:

- 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: 🔥

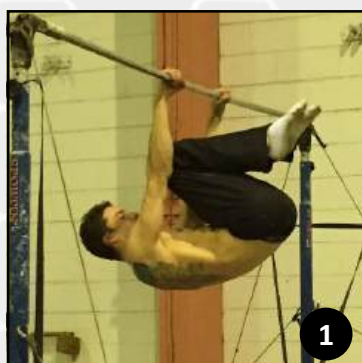


Etapas do movimento:

- 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: 🔥 🔥 🔥



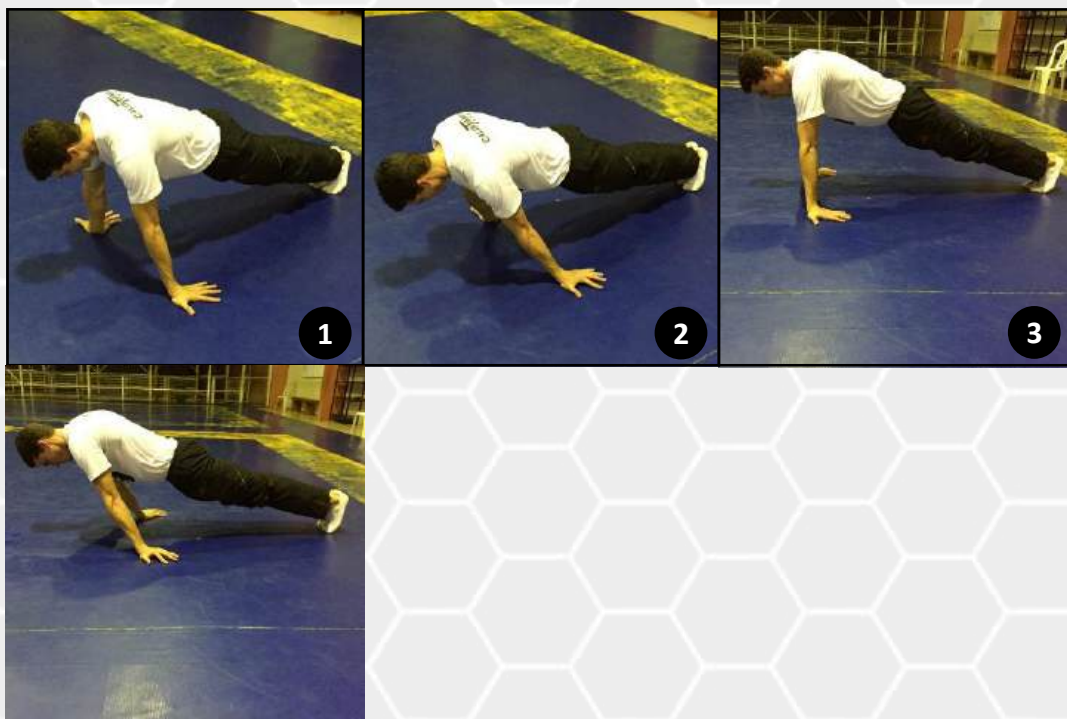
Etapas do movimento:

- 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: 🔥

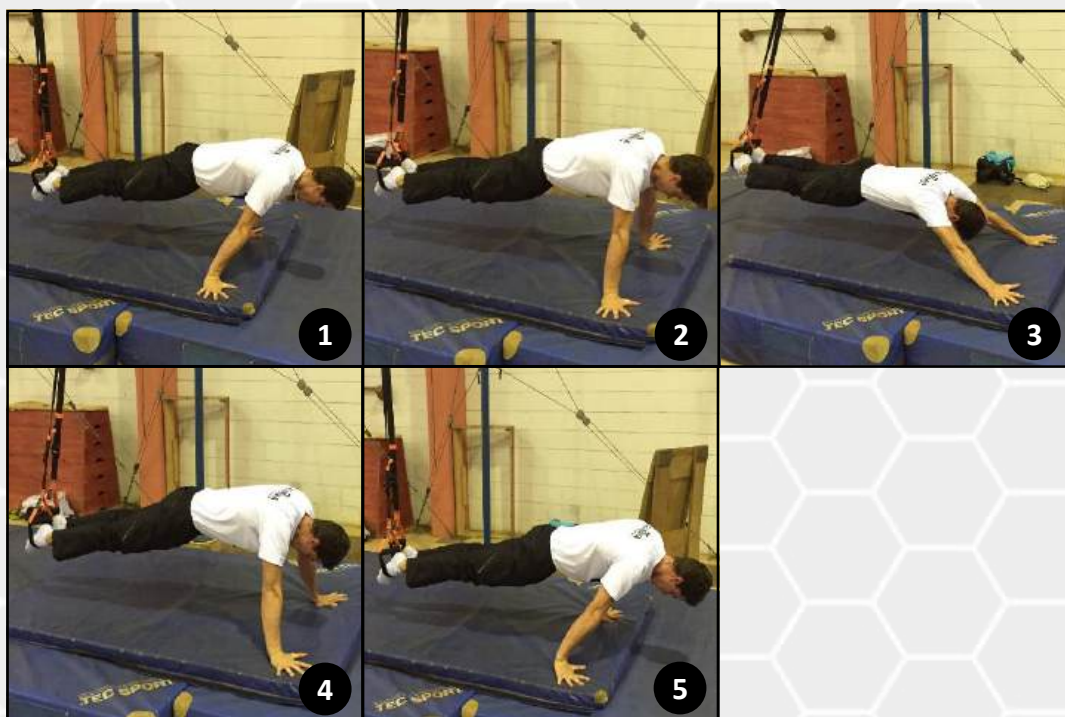


Etapas do movimento:

- 1 Inicie o exercício em prancha com as mão 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: 🔥

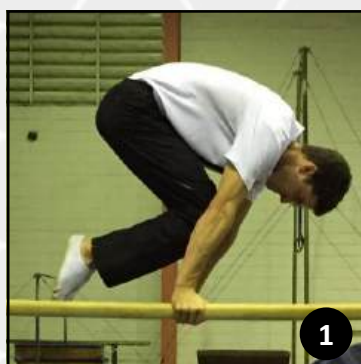


Etapas do movimento:

- 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: 🔥🔥

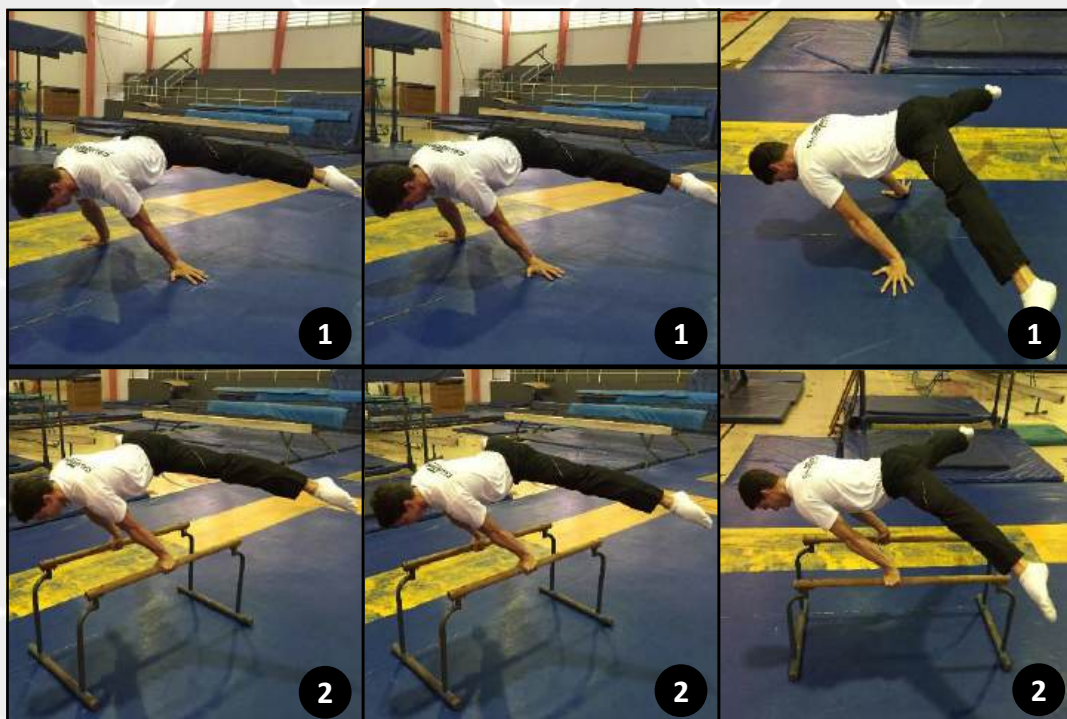


Etapas do movimento:

- 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;