

# 29 Exercícios de Calistenia para Iniciantes



Projeto   
Calistenia

# Índice

## Sumário

ÍNDICE .....	2
<b>QUEM SOMOS .....</b>	<b>4</b>
<b>BÔNUS: PLANEJE SUA PRÓPRIA DIETA .....</b>	<b>5</b>
<b>EXERCÍCIOS PUSH: PEITO, OMBROS E TRÍCEPS .....</b>	<b>6</b>
FLEXÃO PADRÃO .....	7
FLEXÃO EXPLOSIVA .....	8
FLEXÃO DIAMANTE .....	9
FLEXÃO DECLINADA .....	10
FLEXÃO TRIÂNGULO .....	11
DIPS NA PARALELA .....	12
DIPS NA FRENTE .....	13
EXTENSÃO DE TRÍCEPS .....	14
AFUNDO NO BANCO .....	15
<b>EXERCÍCIOS PULL: COSTAS E BÍCEPS .....</b>	<b>16</b>
BARRA FIXA .....	17
BARRA AUSTRALIANA .....	18
ROSCA TRASEIRA .....	19
FLEXÃO LOMBAR .....	20
<b>EXERCÍCIOS PARA CORE: ABDÔMEN .....</b>	<b>21</b>
ABDOMINAL PADRÃO .....	22
ABDOMINAL LATERAL .....	23
ROTAÇÃO PARA OBLÍQUO .....	24
ELEVAÇÃO DE PERNAS NO CHÃO .....	25

## Planeje sua própria dieta – [Dieta Flexível e Nutrição](#)

ELEVAÇÃO DE PERNAS NA BARRA.....	26
ELEVAÇÃO DE PERNAS NAS PARALELAS.....	27
PRANCHA.....	28
PRANCHA LATERAL.....	29
PRANCHA INVERSA.....	30
<b>BARCA.....</b>	<b>31</b>
<b>EXERCÍCIOS PARA PERNAS.....</b>	<b>32</b>
AGACHAMENTO LIVRE.....	33
AGACHAMENTO PISTOLA.....	34
AGACHAMENTO ISOMÉTRICO.....	35
STEP-UP.....	36
AVANÇO.....	37
PONTE.....	38
FLEXÃO PLANTAR.....	39

# Quem somos

# Projeto Calistenia

Meu nome é Hiram Epifânio, praticante de calistenia e cofundador do portal Projeto Calistenia. Minha missão é compartilhar experiências e produzir conteúdo sobre calistenia para internet.

## Acompanhe-me nas redes sociais:

 [Projeto Calistenia](#)

 [@ProjetoCalistenia\\_](#)

 [Projeto Calistenia](#)

Planeje sua própria dieta – [Dieta Flexível e Nutrição](#)

# Bônus: planeje sua própria dieta



Conheça o ebook e:

- Aprenda a planejar sua própria dieta.
- Conheça a dieta flexível.
- Aprenda sobre macronutrientes.
- Não seja mais refém do seu nutricionista.

Projeto   
Calistenia

# Exercícios PUSH: Peito, Ombros e Tríceps

Os exercícios do tipo *push* são aqueles em que você empurra algo (parede, chão, peso). Em geral, eles trabalham o peito, ombro e tríceps.

# Flexão Padrão

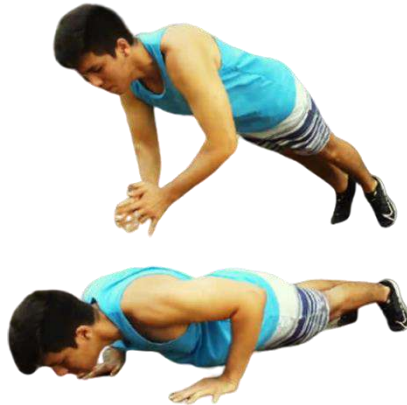


## O que estimula

- Peito.
- Tríceps.
- Deltoide anterior.

Este é um dos principais exercícios de calistenia. Todos os iniciantes nesse esporte devem aprendê-lo logo no início do seu treinamento.

# Flexão Explosiva



## O que estimula

- Peito.
- Tríceps.
- Deltoide anterior.

Este exercício vai ajudá-lo a desenvolver a força de explosão. Essa é uma habilidade necessária para realizar movimentos mais dinâmicos na Calistenia.



# Flexão Diamante



## O que estimula

- Região Central do Peito.
- Tríceps.
- Deltoide anterior.

Este exercício irá te ajudar a desenvolver a parte central do peitoral e dará uma ênfase maior ao tríceps.

# Flexão Declinada



## O que estimula

- Peitoral superior.
- Tríceps.
- Deltoide anterior.

Este exercício vai desenvolver a região superior do peitoral, recrutará mais força na execução e dará ênfase também ao deltoide anterior.

# Flexão Triângulo



## O que estimula

- Deltoides anterior e lateral.
- Tríceps.

Este exercício é o principal exercício para ombros na calistenia.

# Dips na paralela



## O que estimula

- Peitoral inferior.
- Tríceps.

Excelente exercício para desenvolver força. Além disso, dará foco ao seu peitoral inferior e ao tríceps.

## Dips na frente



### O que estimula

- Peitoral inferior.
- Tríceps.

Um estímulo diferente do exercício anterior. Também é necessário para poder fazer o *pull-up*.

# Extensão de tríceps



## O que estimula

- Tríceps.

Um dos melhores exercícios para tríceps. Pode ser feito apoiando as mãos sobre a parede, uma barra baixa ou no chão. Mantenha o corpo estático e foque o estresse do exercício sobre o tríceps.

# Afundo no banco



## O que estimula

- Tríceps.

Este é um bom exercício de tríceps para iniciantes. Fique alerta para qualquer incômodo.

# Exercícios PULL: Costas e Bíceps

Os exercícios do tipo *pull* são aquele em que você empurra algo. Nesta seção, você irá ver diversas variações de exercícios para costas e bíceps.



# Barra Fixa



## O que estimula

- Grande dorsal.
- Bíceps.

Este é um dos principais exercícios de calistenia. Todos os iniciantes nesse esporte devem aprendê-lo logo no início do seu treinamento.

# Barra Australiana



## O que estimula

- Grande dorsal.
- Trapézio.
- Bíceps.

Ótimo exercício para trabalhar o trapézio. Caso ainda não tenha força para realizar a Barra Fixa, comece por este exercício.

# Rosca Traseira

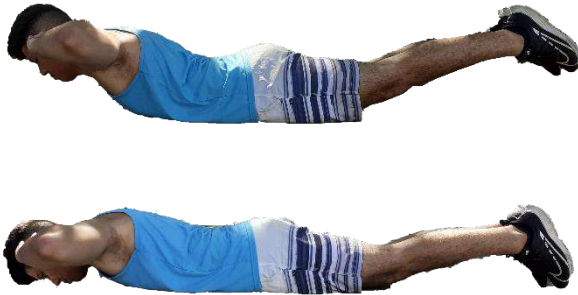


## O que estimula

- Bíceps.

Este é um dos melhores exercícios para bíceps na calistenia. O corpo deve estar totalmente estático, exceto o bíceps, para que haja um isolamento do exercício sobre esse grupo muscular.

# Flexão lombar



## O que estimula

- Lombar.

A região inferior das costas deve ser fortalecida para realizar os exercícios de calistenia com segurança. Além disso, é requisito para movimentos mais avançados.

# Exercícios Para Core: Abdômen

Nesta seção, você irá ver diversas variações de exercícios para abdômen. Na verdade, praticamente todo exercício de Calistenia exercita o abdômen de maneira isométrica.

Porém, aqui estão alguns exercícios que irão exercitá-lo para adquirir força e volume.

# Abdominal padrão



## O que estimula

- Abdômen superior.

Um dos exercícios de abdômen mais básicos em calistenia. Todos devem saber fazê-lo.

# Abdominal lateral



## O que estimula

- Abdômen oblíquo.

Uma variação do exercício anterior para oblíquos.

# Rotação para oblíquo



## O que estimula

- Abdômen oblíquo.

Segure algo com as mãos para auxiliar no movimento. Seus pés devem estar suspensos no ar.



# Elevação de pernas no chão



## O que estimula

- Abdômen inferior.

Posicione suas mãos abaixo da lombar para deixar o movimento mais confortável.

# Elevação de pernas na barra



## O que estimula

- Abdômen superior e inferior.

Excelente exercício para abdômen. Tente fazer o exercício levantando as pernas estendidas. Caso não consiga, flexione as pernas e eleve o joelho.

# Elevação de pernas nas paralelas



## O que estimula

- Abdômen superior e inferior.

Uma variação do exercício anterior.

# Prancha



## O que estimula

- Abdômen superior e inferior.

Excelente exercício para abdômen. Mantenha seu corpo estático nesta posição por 30 a 60 segundos.

# Prancha lateral



## O que estimula

- Abdômen oblíquo.

Uma variação para abdômen oblíquo do exercício anterior.

# Prancha Inversa



## O que estimula

- Lombar.

Uma variação de prancha para as costas.

# Barca



## O que estimula

- Abdômen superior e inferior.

Ótimo exercício isométrico para abdômen.

# Exercícios Para Pernas

E quem disse que calistenia não tem exercício para pernas?

Nesta seção, você irá ver diversas variações de exercícios para pernas.



# Agachamento livre



## O que estimula

- Quadríceps.

Este é um dos exercícios de calistenia para pernas mais básicos. Pode ser feito por todos.

# Agachamento pistola



## O que estimula

- Quadríceps.

Este é um ótimo exercício unilateral para pernas. Eficiente para desenvolver força. Comece utilizando um banco como limite inferior do movimento. Avance o exercício até conseguir fazer sem o banco.

# Agachamento Isométrico



## O que estimula

- Quadríceps.

Este é um ótimo exercício isométrico para pernas.

## Step-up



### O que estimula

- Quadríceps.

Mais um ótimo exercício unilateral. Tente evitar o impulso ao fazê-lo.

## Avanço

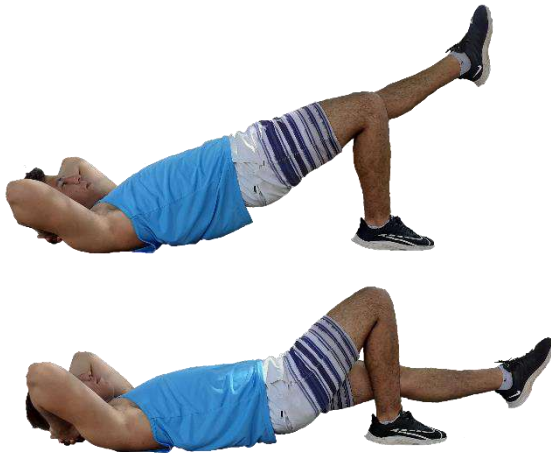


### O que estimula

- Quadríceps.

Mais um bom exercício.

# Ponte



## O que estimula

- Quadríceps.

Este é mais um ótimo exercício unilateral para pernas. Eficiente para desenvolver força.

# Flexão plantar



## O que estimula

- Panturrilha.

Um ótimo exercício para panturrilhas. Encontre um local com desnível no solo, como escadas ou batentes, para realizar o movimento.