

GUIA GRATUITO

Os 5 exercícios que ativam a tua **farmácia interna**

Movimentos compostos que recrutam mais músculo — logo, mais mioquinas, mais força e mais saúde metabólica. Para fazeres em casa ou no ginásio.

Por Leandro Rodrigues · Personal Trainer · Mestre em Treino de Alto Rendimento · lrtrainsmarter.com

Treina os músculos grandes. É aí que está a farmácia.

Quanto mais massa muscular um exercício recruta, mais mioquinas o teu corpo liberta — as substâncias que protegem o cérebro, limpam o açúcar do sangue e ativam a queima de gordura. Por isso, estes 5 movimentos compostos valem mais do que dezenas de exercícios isolados. Faz **2 a 3 sessões por semana**, com pelo menos um dia de descanso entre elas.

1

Agachamento

Pernas · glúteos · core

Porquê: recruta a maior massa muscular do corpo — o maior estímulo de mioquinas e de força funcional para o dia a dia.

Como: pés à largura dos ombros, peito alto, desce como se te sentasses numa cadeira até as coxas ficarem paralelas ao chão; joelhos alinhados com os pés; sobe a empurrar pelos calcanhares.

3 séries × 10–12 reps

Progressão: + reps → + carga

2

Flexão de braços

Peito · ombros · tríceps · core

Porquê: o melhor "empurrar" sem equipamento; trabalha o tronco inteiro e a estabilidade do core.

Como: mãos um pouco mais largas que os ombros, corpo em linha reta da cabeça aos pés; desce até o peito quase tocar no chão e empurra. **Mais fácil:** apoia os joelhos ou faz contra uma bancada.

3 séries × 8–12 reps

Progressão: joelhos → pés → pés elevados

3

Remada

Costas · bíceps · postura

Porquê: equilibra o "empurrar" e corrige a postura de quem passa o dia sentado. Costas fortes = ombros saudáveis.

Como: com um halter, garrafa ou banda elástica, inclina o tronco à frente com as costas direitas e puxa o cotovelo para trás, juntando a omoplata; controla a descida.

3 séries × 10–12 reps (cada lado)

Progressão: + carga

4

Ponte de glúteo

Glúteos · cadeia posterior

Porquê: ativa os glúteos (muitas vezes "adormecidos"), protege a lombar e fortalece a cadeia posterior.

Como: deitado de costas, joelhos dobrados e pés no chão; eleva a anca até o corpo formar uma linha dos joelhos aos ombros, apertando os glúteos no topo; desce devagar.

3 séries × 12–15 reps

Progressão: uma perna → com carga na anca

5

Prancha

Core · estabilidade

Porquê: um core estável transfere força para todos os outros exercícios e protege a coluna.

Como: apoia antebraços e pontas dos pés, corpo em linha reta, abdómen e glúteos contraídos; não deixes a anca cair nem subir. Respira normalmente.

3 séries × 20–40 segundos

Progressão: + tempo

A tua semana, em 3 passos

Plano-amostra para começar

Segunda	Treino completo (os 5 exercícios) · ~30 min
Quarta	Treino completo (os 5 exercícios) · ~30 min
Sexta	Treino completo (os 5 exercícios) · ~30 min
Resto da semana	Caminhar 20–30 min, dormir bem, recuperar

Regra de ouro da progressão: primeiro domina a técnica, depois acrescenta repetições, depois carga, e só então passas a uma variação mais difícil. Treino que progride de forma controlada é treino que dá resultados — e que não te lesiona.

Sinais de que estás no bom caminho: consegues fazer todas as repetições com boa forma, recuperas bem entre sessões e, de semana para semana, fazes um pouco mais do que antes.

Queres um plano feito à tua medida — não um genérico?

Avaliação inicial, plano personalizado e acompanhamento baseado na ciência, online ou presencial.

[Marcar avaliação gratuita](#)

Aviso: este guia tem fins informativos e educativos e não substitui aconselhamento médico ou uma avaliação individual. Antes de iniciar um programa de exercício, especialmente se tens lesões, dores ou condições de saúde, consulta um profissional qualificado. Para a técnica correta de cada exercício e adaptação ao teu nível, procura acompanhamento. Para qualquer dor aguda, para e procura ajuda.