



URANIUM
FITNESS

— MANUAL OFICIAL URANIUM —

BMU & RMU

DO ZERO AO PROFISSIONAL

BAR MUSCLE-UP • RING MUSCLE-UP • TÉCNICA • FORÇA • PROGRESSÃO



— GUIA COMPLETO PARA ALUNOS E COACHES —

Sucasas

APRESENTAÇÃO

Manual Oficial Uranium **BMU & RMU** — do zero ao profissional

Seja bem-vindo ao **Manual Oficial Uranium BMU & RMU**.

Este guia foi desenvolvido para alunos e coaches que desejam aprender, ensinar e dominar o **Bar Muscle-Up (BMU)** e o **Ring Muscle-Up (RMU)** com segurança, técnica e eficiência.

Aqui você encontrará um caminho completo: dos fundamentos à execução avançada, com foco em mobilidade, ativação, força e progressões inteligentes. Nosso objetivo é transformar esforço em resultado — com consciência corporal, consistência e inteligência no treino.

Treine com **propósito**. Evolua com **método**.
Torne-se **referência**.



SUMÁRIO

- 1 Fundamentos do BMU e RMU
- 2 Pré-requisitos e segurança
- 3 Mobilidade e ativação
- 4 Técnica do BMU
- 5 Técnica do RMU
- 6 Progressões do zero
- 7 Erros e correções
- 8 Plano de evolução



COMO USAR ESTE MANUAL

- ✓ Siga a ordem dos capítulos para construir uma base sólida e segura.
- ✓ Pratique com qualidade, não com pressa. Técnica sempre vem antes da carga.
- ✓ Respeite seus limites e use as progressões indicadas para o seu nível.
- ✓ Coaches: utilize este manual como guia prático para ensinar, corrigir e evoluir seus alunos.
- ✓ Revise, aplique e registre sua evolução. Consistência transforma conhecimento em habilidade.



Cada repetição é um passo para o seu melhor.
DISCIPLINA HOJE, LIBERDADE AMANHÃ.





Como usar este manual

Este guia foi criado para os alunos da Uranium que desejam aprender e refinar o **Bar Muscle-Up (BMU)** e o **Ring Muscle-Up (RMU)** com segurança, técnica e consistência. O objetivo não é buscar uma repetição “a qualquer custo”, mas construir uma habilidade sólida e profissional.

BASE

Força, mobilidade e escápulas

TÉCNICA

Timing, linha corporal e transição

EXCELÊNCIA

Controle, consistência e padrão

Princípios do método Uranium

- Qualidade antes da quantidade.
- Fundamento antes da pressa.
- Consistência antes do ego.
- Segurança e longevidade sempre.

Regra de ouro: aprender BMU e RMU é construir uma ponte entre força, técnica, coordenação e coragem. Quanto melhor a base, mais limpo o movimento.

Mapa do aprendizado

1. Fundamentos do BMU e RMU
2. Pré-requisitos e segurança
3. Músculos ativados
4. Mobilidade e ativação
5. Técnica do BMU
6. Técnica do RMU
7. Progressões do zero
8. Exercícios que potencializam
9. Erros e correções
10. Plano do zero ao profissional

“Treine com propósito. Evolua com método. Torne-se referência.”



FUNDAMENTOS DO BMU E RMU

— ENTENDA, DOMINE E EVOLUA COM CONTROLE E SEGURANÇA —

BAR MUSCLE-UP (BMU)

NA BARRA

O Bar Muscle-Up é um movimento no qual o atleta parte de uma puxada completa na barra, transiciona o corpo por cima da barra e finaliza com os braços estendidos em posição de apoio.

É um movimento dinâmico, explosivo e contínuo que combina força, técnica e coordenação.



RING MUSCLE-UP (RMU)

NAS ARGOLAS

O Ring Muscle-Up segue o mesmo princípio, mas é realizado nas argolas. Devido à instabilidade das argolas, exige ainda mais controle corporal, estabilidade nas transições e força nas articulações.

É considerado um dos movimentos mais desafiadores da ginástica.



ASPECTO	BMU	RMU
APARATO	Barra fixa	Argolas
ESTABILIDADE	Mais estável	Menos estável (argolas móveis)
TRANSIÇÃO	Base fixa facilita a transição	Exige maior controle corporal e equilíbrio
PEGADA	Pronação (palmas para frente)	Neutra, com liberdade de rotação
EXIGÊNCIA TÉCNICA	Alta	Muito alta
DIFICULDADE PARA INICIANTES	Alta	Muito alta

MÚSCULOS ATIVADOS

	COSTAS (LATÍSSIMOS, ROMBOIDES)	Principal motor da puxada e elevação do corpo.
	OMBROS (DELTOIDES)	Estabilizam e auxiliam na elevação e suporte final.
	PEITORAL	Atua fortemente na fase de empurrada.
	BÍCEPS	Responsável pela flexão do cotovelo na puxada.
	TRÍCEPS	Extensão de cotovelo para o suporte final.
	CORE (ABDÔMEN E LOMBAR)	Estabiliza o corpo e gera transferência de força.
	GLÚTEOS	Ajudam na extensão do quadril e potência.
	ANTEBRAÇOS	Responsáveis pela pegada e controle.

OS TRÊS PILARES DO MUSCLE-UP



PUXADA

Inicie com uma puxada explosiva e próxima à barra ou argolas.



TRANSIÇÃO

Leve o peito para frente e passe os cotovelos rapidamente sobre o aparelho.



EMPURRADA

Finalize empurrando até estender completamente os braços.



DICA DO COACH

Não é sobre força bruta, é sobre técnica inteligente! Domine cada pilar com qualidade antes de buscar velocidade.



PRÉ-REQUISITOS, SEGURANÇA E POSTURA

BASE FORTE. EXECUÇÃO SEGURA. PROGRESSÃO INTELIGENTE.

PRÉ-REQUISITOS MÍNIMOS ANTES DE TREINAR BMU/RMU

	PULL-UP ESTRITO	Mínimo 8 repetições com controle total	☐
	CHEST-TO-BAR OU HIGH PULL-UP	Mínimo 5 repetições até o peito	☐
	DIPS PARALELAS	Mínimo 10 repetições com boa técnica	☐
	HOLLOW HOLD	Mínimo 30 segundos com lombar colada	☐
	ARCH HOLD	Mínimo 30 segundos com glúteos e lombar ativos	☐
	CONTROLE ESCAPULAR	Elevação, depressão e retração controladas na barra e argolas	☐
	MOBILIDADE DE OMBRO ATIVA	Elevação de braço ativa acima da cabeça sem dor	☐
	TOLERÂNCIA AO FALSE GRIP (ARGOLAS)	Mínimo 20 segundos sem dor aguda	☐

! Se não atingir todos os itens acima, foque na preparação antes de avançar para BMU/RMU.

SEGURANÇA: ZONEAMENTO



VERDE – SIGA EM FRENTE

- Técnica sólida e sob controle
- Sem dor nas articulações
- Fadiga muscular moderada
- Você se sente estável e confiante



AMARELO – REDUZA / AJUSTE

- Técnica começa a se quebrar
- Dores leves ou incômodos articulares
- Fadiga alta, respiração descontrolada
- Reduza volume ou complexidade



VERMELHO – PARE

- Dor aguda ou pontada
- Perda de controle da técnica
- Compensações graves (balanço excessivo)
- Pare o treino e reavalie



SEGURANÇA SEMPRE:

Progrida com consistência, não com pressa. O ego não constrói força, a técnica sim.

POSTURA E POSIÇÕES-BASE

- ✓ **HOLLOW BODY:** costelas para baixo, lombar colada, abdômen e glúteos ativos, corpo em "banana" invertida.
- ✓ **ARCH (EXTENSÃO):** expanda o peito, contraia glúteos e lombar, ombros abertos.
- ✓ **OMBROS ATIVOS:** mantenha escápulas deprimidas e levemente retraídas.
- ✓ **COSTELAS PARA BAIXO:** evite hiperextensão lombar e elevação das costelas.
- ✓ **CORE ATIVO:** tensão constante do core do início ao fim do movimento.
- ✓ **PUNHOS RETOS:** sempre que possível mantenha os punhos alinhados com o antebraço.
- ✓ **ESCÁPULAS ESTÁVEIS:** controle atento antes, durante e após cada repetição.

HOLLOW BODY



- Costelas para baixo
- Lombar encostada
- Abdômen e glúteos ativos
- Corpo compacto

ARCH



- Peito aberto
- Glúteos e lombar ativos
- Ombros estendidos
- Corpo curvado (extensão)

TIPOS DE PEGADA

	FALSE GRIP (ARGOLAS) Dorso da mão sobre a argola com o polegar travado. Mais seguro para BMU/RMU.	USO: BMU, RMU, transições em argolas.
	PEGADA PADRÃO (PRONADA) Mãos sobre a barra, polegar ao redor. Base para pull-ups, muscle-ups e RMU.	USO: Pull-ups, chest-to-bar, RMU na barra.
	SEM POLEGAR (THUMBLESS) Polegar por fora da barra/argola. Menos seguro, mais instável.	USO: Movimentos básicos, progressões leves.
	PEGADA COMPLETA (FULL GRIP) Polegar fechado, máxima fixação. Mais estável e segura.	USO: Cargas maiores, força máxima.

POSTURA DO COACH



- 1 CABEÇA NEUTRA**
Olhar à frente, queixo levemente retraído.
- 2 OMBROS PARA BAIXO**
Ombros longe das orelhas, peito aberto.
- 3 CORE ATIVO**
Abdômen firme o tempo todo.
- 4 QUADRIL NEUTRO**
Pelve alinhada, sem anteversão exagerada.
- 5 JOELHOS LEVES**
Joelhos destravados, prontos para absorver força.
- 6 PÉS ATIVOS**
Base estável, peso distribuído em todo o pé.



CAPÍTULO ESPECIAL

Músculos ativados e função de cada região

BMU e RMU são movimentos globais. A repetição de excelência nasce da coordenação entre **costas, ombros, peitoral, tríceps, antebraços, core, glúteos e quadril**.

Região	Músculos principais	Função no movimento
Costas	Latíssimos, romboides, trapézio	Geram a puxada e estabilizam as escápulas.
Ombros	Deltoides, manguito, serrátil	Organizam a articulação e ajudam na transição.
Peitoral / tríceps	Peitoral maior, tríceps	Dominam a fase de dip e lockout.
Braços / antebraços	Bíceps, braquial, flexores	Participam da puxada, false grip e controle de pegada.
Core	Abdômen, oblíquos, lombar	Cria linha corporal e transfere força.
Quadril / pernas	Glúteos, flexores, posteriores, quadríceps	Geram timing, kip e estabilidade do corpo.

No BMU: o aparelho é estável, então a ênfase maior fica na puxada explosiva, timing do kip e transição sobre a barra.

No RMU: a instabilidade das argolas cobra mais controle escapular, false grip, coordenação e precisão na virada.

Como deve parecer uma repetição boa

- Hang ativo e corpo organizado.
- Hollow/arch controlado, sem perder o core.
- Puxada próxima do aparelho.
- Transição curta e agressiva.
- Dip sólido e final estável.

MOBILIDADE, ATIVAÇÃO E FORTALECIMENTO-BASE

A BASE QUE CONSTRÓI PERFORMANCE E PREVINE LESÕES.

1 MOBILIDADE

Melhore sua amplitude de movimento e prepare as articulações para movimentos eficientes e seguros.

EXERCÍCIO	FOCO	PRESCRIÇÃO RECOMENDADA
 Ombros	Mobilidade global do ombro	2-3 séries 30-45 segundos
 Peitoral	Abertura e alongamento do peitoral	2-3 séries 30-45 segundos
 Punhos	Mobilidade de punhos e antebraços	2-3 séries 30-45 segundos
 Coluna torácica	Extensão e rotação torácica	2-3 séries 30-45 segundos
 Latísimos	Alongamento dos dorsais	2-3 séries 30-45 segundos
 False Grip Stretch	Preparação específica para pegada falsa	2-3 séries 30-45 segundos

EXERCÍCIOS QUE POTENCIALIZAM A MUSCLE-UP

- ✓ Fortalecem a cadeia de puxada e empurrada com eficiência.
- ✓ Melhoram a transição e a explosão na barra.
- ✓ Desenvolvem estabilidade escapular e controle corporal.
- ✓ Aumentam a consciência corporal e a coordenação.
- ✓ Preparam punhos, ombros e cotovelos para altas demandas.
- ✓ Criam bases sólidas para progressões seguras e eficazes.

2 ATIVAÇÃO

Ative os principais grupos musculares e padrões de movimento essenciais para o muscle-up.

EXERCÍCIO	FOCO	PRESCRIÇÃO RECOMENDADA
 Scapular Pull-Up	Ativação de dorsais e depressão escapular	2-3 séries 8-12 repetições
 Scapular Dip	Ativação de peitoral e tríceps com controle escapular	2-3 séries 8-12 repetições
 Hollow/Arch Swings	Ativação do core e controle corporal	2-3 séries 8-15 balanços
 Support Hold	Estabilidade em suporte	2-4 séries 20-40 segundos
 Ring Support	Força e estabilidade nos anéis	2-4 séries 20-40 segundos



FALSE GRIP DRILL

SCAPULAR PULL-UP



3 FORTALECIMENTO-BASE

Desenvolva força, controle e resistência com os movimentos fundamentais para o muscle-up.

EXERCÍCIO	FOCO	PRESCRIÇÃO RECOMENDADA
 Strict Pull-Up	Força de puxada vertical	3-4 séries 6-10 repetições
 Chest-to-Bar	Força de puxada com amplitude	3-4 séries 5-8 repetições
 Straight-Bar Dip	Força de empurrada na barra fixa	3-4 séries 6-10 repetições
 Ring Dip	Força de empurrada com estabilidade	3-4 séries 6-10 repetições
 Bent-Over Row	Força de puxada horizontal	3-4 séries 8-12 repetições
 Core Compression	Força isométrica do core	3-4 séries 20-40 segundos
 Toes-to-Bar Progressions	Força de core dinâmica	3-4 séries 6-12 repetições

DICA DE OURO

Consistência na base é o que transforma tentativas em conquistas. Respeite o processo e construa força de verdade!

LEGENDA



SEGUNDOS
Duração de cada série



REPETIÇÕES
Quantidade de reps por série



SÉRIES
Número de séries recomendadas



AQUEÇA SEMPRE ANTES DOS TREINOS!

5-10 minutos de aquecimento geral + mobilidade específica.



PROGRESSÃO INTELIGENTE

Domine cada etapa antes de avançar.
Qualidade > Quantidade.



Postura de excelência

A postura é o que transforma esforço em eficiência. Quem perde postura perde altura, timing e segurança.

Fase	Postura correta	Erro comum
Hang ativo	Escápulas ativas, costelas controladas, glúteos firmes.	Pendurado passivo.
Hollow / Arch	Core rígido e mudança de linha controlada.	Chutar sem tensão corporal.
Puxada	Cotovelos descem, peito aproxima do aparelho.	Puxar só com bíceps e afastar o corpo.
Transição	Cotovelos passam rápido, ombros se projetam.	“Morrer” no meio e travar.
Dip / lockout	Ombros ativos e extensão completa.	Subir torto ou sem estabilizar.

Cues práticos

- Ombros vivos.
- Core manda na linha.
- Puxe para perto.
- Vire rápido.
- Termine forte.

Sinal para regredir: dor anterior no ombro, false grip colapsando, quedas bruscas ou perda total de controle técnico.

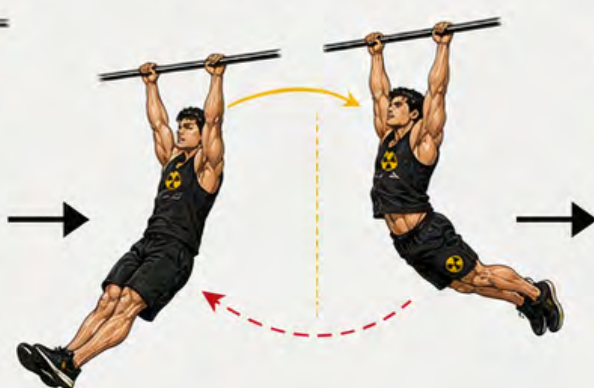
TÉCNICA DO BAR MUSCLE-UP (BMU)

1 PREPARAÇÃO / HANG ATIVO



Pegada um pouco mais aberta que a largura dos ombros. Ative ombros (depressão e retração), core e glúteos. Corpo rígido.

2 SWING CONTROLADO HOLLOW-ARCH



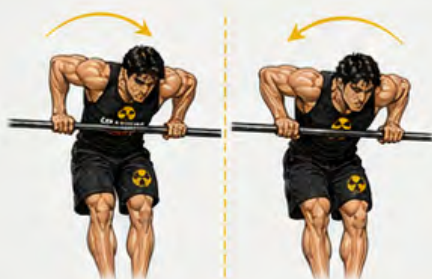
Inicie um balanço controlado: primeiro hollow (corpo fechado), depois arch (peito aberto e quadril à frente). Mantenha o core sempre ativo.

3 PUXADA EXPLOSIVA



Puxe explosivamente, levando o peito à barra. Cotovelos descem e para trás. Puxe a barra em direção ao quadril. Use a impulsão do swing a seu favor.

4 INCLINAÇÃO DO TRONCO E TRANSIÇÃO SOBRE A BARRA



Quando o peito tocar a barra, incline o tronco à frente e traga os ombros sobre a barra. Mova-se rápido e próximo da barra.

5 DIP SOBRE A BARRA



Transicione para o dip, cotovelos ao lado do corpo. Controle a descida e mantenha o core e os glúteos firmes.

6 LOCKOUT ESTÁVEL



Finalize com os braços totalmente estendidos, ombros ativos e corpo em posição ereta. Estabilidade e controle no topo.

CUES SIMPLES

- ✓ EMPURRE A BARRA PARA BAIXO E PARA PERTO DO CORPO.
- ✓ QUADRIL ACOMPANHA A PUXADA.
- ✓ NÃO QUEBRE A LINHA CEDO DE MAIS.
- ✓ TRANSIÇÃO RÁPIDA E PRÓXIMA DA BARRA.
- ✓ TERMINE FORTE: LOCKOUT ESTÁVEL.



BMU STRICT x BMU KIPPING

BMU STRICT



SEM BALANÇO. MOVIMENTO CONTROLADO DO INÍCIO AO FIM.



MAIOR DEMANDA DE FORÇA E TÉCNICA.



IDEAL PARA CONSTRUIR FORÇA E PADRÃO.



IMPORTANTE: DOMINE OS FUNDAMENTOS ANTES DE PROGREDIR. QUALIDADE SEMPRE ANTES DA QUANTIDADE.

BMU KIPPING



USA O SWING (HOLLOW-ARCH) PARA GERAR IMPULSO.



MENOR DEMANDA DE FORÇA ABSOLUTA.



ÚTIL PARA VOLUME E CONDIÇÃOAMENTO.

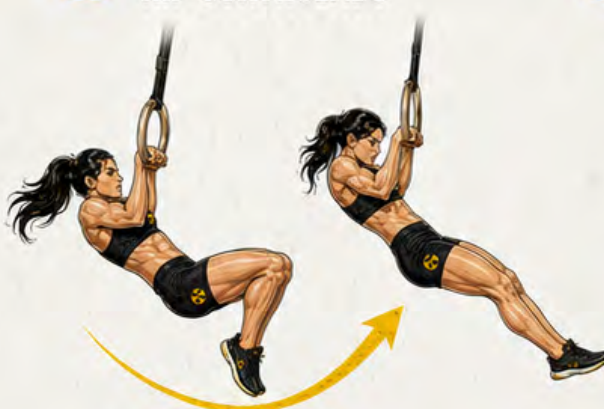
DOMINE CADA FASE. CONTROLE O CORPO. ELEVE O PADRÃO.

1 FALSE GRIP E SUPORTE INICIAL



Utilize o false grip (polegar por cima) e conquiste um suporte estável. Ative o core e mantenha os ombros engajados.

2 SWING OU KIP CONTROLADO



Inicie um balanço controlado abrindo o quadril à frente e depois voltando para trás. Mantenha o corpo alinhado e o core firme.

3 PUXADA MANTENDO AS ARGOLAS PRÓXIMAS



Puxe forte e explosivo, mantendo as argolas próximas ao tronco. Leve o peito às argolas.

4 TRANSIÇÃO / SIT-UP TURNOVER



Quando o peito ultrapassar as argolas, traga os cotovelos para frente e gire os punhos sobre as argolas (movimento de "virada").

5 DIP NAS ARGOLAS



Desça controladamente até os ombros ficarem levemente abaixo dos cotovelos. Cotovelos próximos ao corpo e core ativado.

6 LOCKOUT ESTÁVEL COM CONTROLE



Finalize com os braços estendidos, ombros ativos e corpo firme. Controle total no topo. Estabilidade é performance.

CUES SIMPLES

- ▶ FALSE GRIP FIRME: POLEGAR POR CIMA, SEMPRE.
- ▶ OMBROS ATIVOS: "EMPURRE O CHÃO PARA BAIXO".
- ▶ MANTENHA AS ARGOLAS PRÓXIMAS.
- ▶ EXPLODA NA PUXADA.
- ▶ GIRE RÁPIDO, MAS COM CONTROLE.
- ▶ DIP LIMPO E LOCKOUT FORTE.

RMU STRICT X RMU KIPPING

RMU STRICT

- ▶ SEM BALANÇO.
- ▶ FORÇA E CONTROLE MÁXIMOS.
- ▶ MAIS DIFÍCIL.
- ▶ MAIOR TRANSFERÊNCIA DE FORÇA.



X



RMU KIPPING

- ▶ USA O SWING PARA GERAR IMPULSO.
- ▶ MAIS DINÂMICO.
- ▶ IDEAL PARA VOLUME E CONDIÇÃO.
- ▶ PRECISA DE TIMING E RHYTHM.



TÉCNICA É FUNDAMENTO. REPETIÇÃO É MESTRIA.



PROGRESSÕES DO ZERO – CAMINHO PARA O BMU

Siga a escada da base ao domínio. Cada nível constrói força, técnica e confiança até você executar o Bar Muscle-Up com controle e consistência.

NÍVEL		OBJETIVO	FOCO PRINCIPAL	DICA DE OURO
0		HOLLOW/ARCH E PENDURADO ATIVO	Controle corporal e ativação do core	Ombros ativos, costelas para dentro e glúteos contraídos.
1		SCAPULAR PULL-UP	Mobilidade escapular e força de sustentação	Eleve e deprime as escápulas sem dobrar os cotovelos.
2		JUMPING MUSCLE-UP / LOW BAR TRANSITION	Explosão e transição para cima da barra	Use a impulsão das pernas e jogue o peito à frente da barra.
3		CHEST-TO-BAR PULL-UP	Força de puxada e amplitude	Puxe o peito até encostar na barra com cotovelos para baixo.
4		STRAIGHT-BAR DIP	Força de empurrar e estabilidade no topo	Tronco levemente à frente e lockout total no topo.
5		BAND-ASSISTED BMU	Coordenação completa do movimento	Use a banda para aprender o caminho e ganhar confiança.
6		BMU COM KIP CONTROLADO	Sincronização entre kip, puxada e transição	Kip curto e explosivo. Transição com o peito à frente da barra.
7		BMU CONSISTENTE / REFINADO	Consistência, controle e eficiência	Movimento fluido, postura sólida e saída limpa no dip.



ERROS QUE TRAVAM A EVOLUÇÃO

- Falta de base no hollow/arch e pendurado ativo.
- Puxar com os braços, não com as costas.
- Transição com o corpo longe da barra.
- Medo da transição (fica "preso" na barra).
- Perder o core e abrir o corpo no kip.



PARA VOCÊ, ALUNO URANIUM:

A consistência vence o talento.
Cada repetição te aproxima do que
parece impossível hoje.

CONFIANÇA + TÉCNICA + CONSTÂNCIA = LIBERDADE

**VOCÊ NÃO PARA QUANDO ESTÁ CANSADO.
VOCÊ PARA QUANDO TERMINA.**

DO ZERO AO PROFISSIONAL. ESSE É O NOSSO CAMINHO.

PROGRESSÕES DO ZERO — CAMINHO PARA O RMU

NÍVEL	PROGRESSÃO	FOCO PRINCIPAL	CUES	META
0	SUPOORTE NAS ARGOLAS E TOLERÂNCIA AO FALSE GRIP	Construir base de suporte estável e acostumar as mãos ao false grip.	<ul style="list-style-type: none"> Ombros deprimidos Braços retos e ativos Escápulas para baixo 	 30–60s de suporte estável + false grip confortável
1	REMO NAS ARGOLAS E TRANSIÇÃO NAS ARGOLAS BAIXAS	Força de puxada horizontal e introdução à transição nas argolas baixas.	<ul style="list-style-type: none"> Corpo rígido Puxe com escápulas Elbows próximos 	 10–15 reps de remos + 5 transições controladas
2	DIP ESTRITO NAS ARGOLAS	Força de empurrar vertical e estabilidade no fundo do dip.	<ul style="list-style-type: none"> Ombros à frente Desça reto Suba forte 	 8–12 dips estritos
3	HANG EM FALSE GRIP	Resistência de pegada e controle escapular.	<ul style="list-style-type: none"> Polegares por fora Punhos neutros Ative as escápulas 	 20–40s segurados
4	PULL ATÉ O PEITO NAS ARGOLAS	Força explosiva na puxada e aproximação do peito às argolas.	<ul style="list-style-type: none"> Puxe rápido Leve o peito às argolas Cotovelos baixos 	 5–8 reps limpas com peito nas argolas
5	TRANSIÇÃO NAS ARGOLAS BAIXAS	Conectar a puxada forte com a virada sobre as argolas.	<ul style="list-style-type: none"> Peito nas argolas Gire os punhos rápido Passo o peito para frente 	 5–8 transições fluidas
6	RMU COM AUXÍLIO (MINI BAND)	Padrão completo com assistência elástica.	<ul style="list-style-type: none"> Puxe + transicione Mergulhe para o dip Finalize com tríceps 	 3–6 reps com boa forma
7	RMU KIPPING CONTROLADO	Usar o kipping com timing e controle para completar o movimento.	<ul style="list-style-type: none"> Balanço pequeno Explosão na puxada Transição rápida 	 3–6 reps controladas
8	RMU CONSISTENTE / REFINADO	Executar RMU com consistência, eficiência e amplitude.	<ul style="list-style-type: none"> Ritmo constante Menos balanço Economia de energia 	 5–10+ reps consistentes

O QUE MAIS MELHORA O RMU



FALSE GRIP FORTE

Base de tudo. Mais tempo e conforto = mais reps.



ARGOLAS PRÓXIMAS

Quanto mais próximas, mais eficiente a transição.



TURNOVER RÁPIDO

Da puxada para o dip, a velocidade faz a diferença.



FORÇA NO DIP

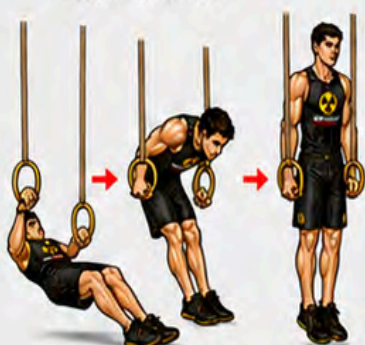
Tríceps forte finaliza o movimento com segurança.



PACIÊNCIA E CONSTÂNCIA

Progresso real vem da repetição inteligente.

TRANSIÇÃO NAS ARGOLAS BAIXAS



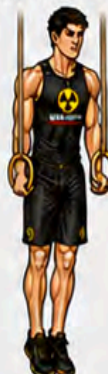
SUPOORTE FALSE GRIP



RMU COM AUXÍLIO (MINI BAND)



RMU COMPLETO



DICA DO COACH

Não pule etapas. Cada nível constrói o próximo. Qualidade > Quantidade.

Seja técnico hoje, seja RX amanhã.



Exercícios que potencializam o BMU e o RMU

O muscle-up melhora rápido quando o aluno fortalece os blocos certos: **puxada, empurrada, escápulas, core, grip e transição.**

Objetivo	Exercícios-chave	Como ajudam
Puxada vertical	Pull-up estrito, chest-to-bar, pull-up explosivo, weighted pull-up	Melhoram altura, potência e controle na subida.
Empurrada final	Straight bar dip, ring dip, paralelas, support hold	Dão força para a conclusão do movimento.
Escápulas	Scap pull-up, scap dip, face pull, external rotation	Estabilizam ombros e melhoram saúde articular.
Core / linha corporal	Hollow hold, arch hold, beat swing, toes-to-bar controlado	Organizam o kip e a transmissão de força.
Pegada e controle	False grip hang, ring row com false grip, towel hang	Fortalecem antebraço, grip e domínio das argolas.
Transição	Low ring transition, low bar transition, band-assisted MU	Ensinam o caminho técnico correto.

Bloco de força:

2–3 exercícios principais
3–5 séries
3–8 repetições
descanso completo

Bloco técnico:

drills leves e conscientes
baixa fadiga
vídeo + feedback
repetições limpas



Pré-requisitos honestos e excelência na prática

Capacidade	Meta recomendada	Por quê
Pull-up estrito	5 a 8 limpos	Base real de puxada.
Dip no aparelho específico	5 a 8 sólidos	Permite concluir o movimento com segurança.
Hollow / arch	10 a 20 s com forma boa	Garante linha corporal e timing.
Swing controlado	sem perder a linha	Evita kip desorganizado.
False grip (RMU)	suporte e hang confiáveis	Ajuda a encurtar a transição nas argolas.

Excelência na prática

- Grave suas repetições e analise detalhes.
- Treine sem ego: progressão certa no momento certo.
- Faça aquecimento e mobilidade antes de tentar volume.
- Construa ombros fortes e escápulas ativas.
- Repita o padrão bom até ele ficar automático.

Verdade do processo: quanto mais forte e técnico você fica nos fundamentos, menos “mágico” o muscle-up parece.

ERROS COMUNS, CORREÇÕES E PLANO DE EVOLUÇÃO

1 ERROS COMUNS E CORREÇÕES

BMU (BAR MUSCLE-UP)			RMU (RING MUSCLE-UP)		
	ERRO COMUM	CORREÇÃO		ERRO COMUM	CORREÇÃO
	Puxar cedo com o braço	Inicie com costas e escápulas. Braço só entra na transição.		Puxar com os braços primeiro	Inicie com escápulas e costas. Braço só fecha no topo.
	Perder hollow no swing	Mantenha o core ativo. Hollow firme na ida e na volta.		Perder controle das argolas na transição	Traga as argolas para o corpo e mantenha-as estáveis.
	Transição atrasada	Leve o quadril para a barra e transicione acima dela.		Transição larga demais	Contraia o core e encoste as argolas no tronco.
	Cotovelos abrindo na subida	Puxe cotovelos próximos ao corpo e passe com o peito.		Cotovelos abrindo muito	Mantenha os cotovelos próximos e abaixo das mãos.
	False grip fraco	Ative o false grip cedo e mantenha a pegada firme.		False grip fraco ou inconsistente	Ative o false grip sempre antes de puxar.
	Dip insuficiente na finalização	Finalize com ombros à frente e desça até a extensão total.		Dip raso ou incompleto	Empurre até extensão com controle total.
	Medo de passar sobre a barra	Pratique transições em barra baixa e use progressões.		Medo de passar sobre as argolas	Use transições assistidas e progressões seguras.

2 PLANO DE EVOLUÇÃO - 8 SEMANAS (2 SESSÕES POR SEMANA)

SEMANA 1-2	SEMANA 3-4	SEMANA 5-6	SEMANA 7-8
 BASE SÓLIDA <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mobilidade de ombro e punho ✓ Ativação escapular ✓ Pull-ups estritos ✓ Dips nas paralelas ✓ Core e hollow ✓ Técnica do swing 	 FORÇA E CONTROLE <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pull-ups explosivos ✓ Dips profundos ✓ Transições em barra baixa/argolas baixas ✓ False grip consistente ✓ Negativas de BMU/RMU 	 PRIMEIRO MUSCLE-UP <ul style="list-style-type: none"> ✓ BMU/RMU com assistências ✓ Transições completas ✓ MUs em barra baixa/argolas ✓ Foco na técnica e no dip ✓ Reduzir assistência 	 REFINO E AUTONOMIA <ul style="list-style-type: none"> ✓ MUs estritos e consistentes ✓ Corrigir detalhes técnicos ✓ Aumentar volume e qualidade ✓ Variar estímulos ✓ Preparar para próximos níveis

DICA URANIUM: Valorize a qualidade. 1 repetição perfeita vale mais que 10 ruins.

3 EXCELÊNCIA NA MUSCLE-UP

 1. CONSISTÊNCIA Apareça, treine e seja constante. Resultados são construídos no longo prazo.	 2. TÉCNICA ANTES DO EGO Domine os fundamentos antes de aumentar carga ou complexidade. Execução > Repetições.	 3. AMPLITUDE REAL Desça completo. Suba completo. Só assim o corpo fica verdadeiramente forte.	 4. OMBRO ATIVO Escápulas depressas e retráidas protegem e potencializam seu desempenho.	 5. PROGRESSÃO INTELIGENTE Use progressões adequadas ao seu nível. Respeite o processo, evite lesões.	 6. VÍDEO E FEEDBACK Grave seus treinos. Revise. Ajuste. Evolua com consciência e orientação.
--	---	---	---	--	--

**A MUSCLE-UP NÃO É SÓ FORÇA.
É DISCIPLINA, TÉCNICA E MENTALIDADE.**
 SIGA O PROCESSO. CONFIE NO MÉTODO. SEJA URANIUM.

Sucasas



Plano do zero ao profissional

A evolução real acontece quando o aluno mede progresso por qualidade. Primeiro base, depois timing, depois repetição, depois consistência.

Nível	Foco principal	Prioridades	Sinal de prontidão
Iniciante	Base corporal	Hang ativo, hollow/arch, scap work, dips e pull-ups básicos.	Consegue manter posições com controle.
Intermediário	Força + timing	Chest-to-bar, ring dip, false grip, transições assistidas.	Aproxima o peito do aparelho e entende a virada.
Avançado	Primeiras reps	Singles com assistência mínima, correções finas.	Executa repetições limpas.
Profissional	Eficiência e consistência	Séries curtas, volume inteligente, manutenção de padrão sob fadiga.	Repete bem e preserva técnica em treino duro.

Semanas	Objetivo	Exemplo de trabalho
1–2	Base sólida	Mobilidade + scap + hollow/arch + pull-up e dip estritos.
3–4	Força e controle	Puxada explosiva + support holds + false grip + transições baixas.
5–6	Primeiras reps	Band-assisted MU, jumping MU técnico, singles com feedback.
7–8	Refino	EMOM leve, séries curtas, correção de detalhes e consistência.



Mensagem final

Bar Muscle-Up e Ring Muscle-Up são marcos importantes dentro do treinamento, mas mais importante do que conquistar uma repetição é **conquistar um padrão**. O aluno excelente não procura atalhos; ele constrói competência.

- **Disciplina** para repetir fundamentos.
- **Técnica** para transformar força em eficiência.
- **Mentalidade** para respeitar o processo.
- **Humildade** para continuar corrigindo detalhes.

“A muscle-up de excelência não é um truque. É a soma de disciplina, técnica, força e mentalidade.”

Com método, clareza e evolução real,

Sucasas