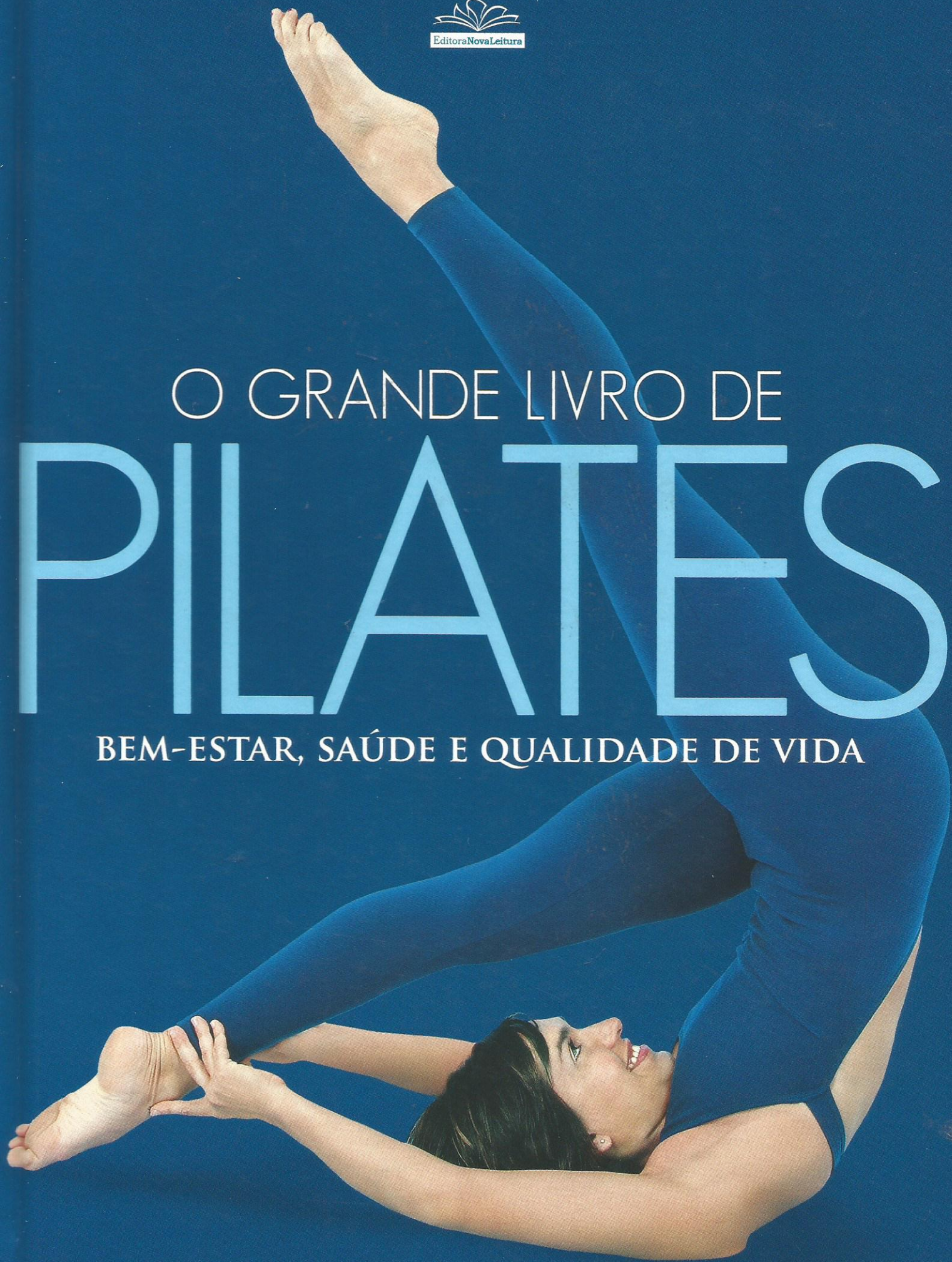


O GRANDE LIVRO DE

PILATES

BEM-ESTAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



PILATES

43
EXERCÍCIOS
para ganhar
BEM-ESTAR

LIBERDADE é tudo!
Uma série especial
feita ao ar livre para
diminuir o estresse

Powerhouse
Posturas para trabalhar
os músculos e manter
o corpo alinhado e forte



Ano 4 - Nº 16
R\$ 8,90
€ 3,53

**SAÚDE EM
1º LUGAR**

Entenda por que
a **avaliação**
postural é tão
importante para
o **SUCESSO**
dos exercícios



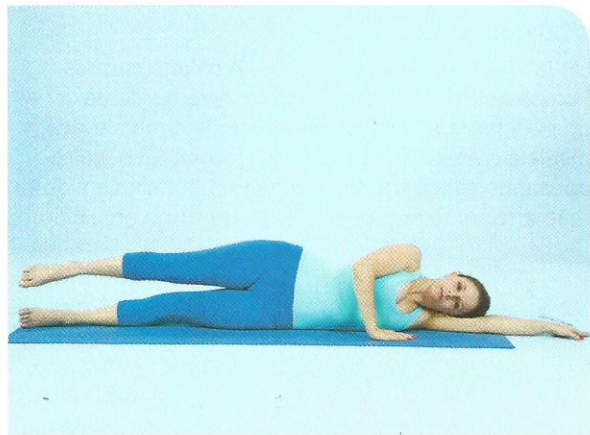
**EQUILÍBRIO
DAS COSTAS**

Conheça a técnica criada
por **Ron Flecher** para
estabilizar e mobilizar a
cintura escapular e a coluna

E MAIS: confira a lista dos aprovados no Exame de Certificação da PMA®

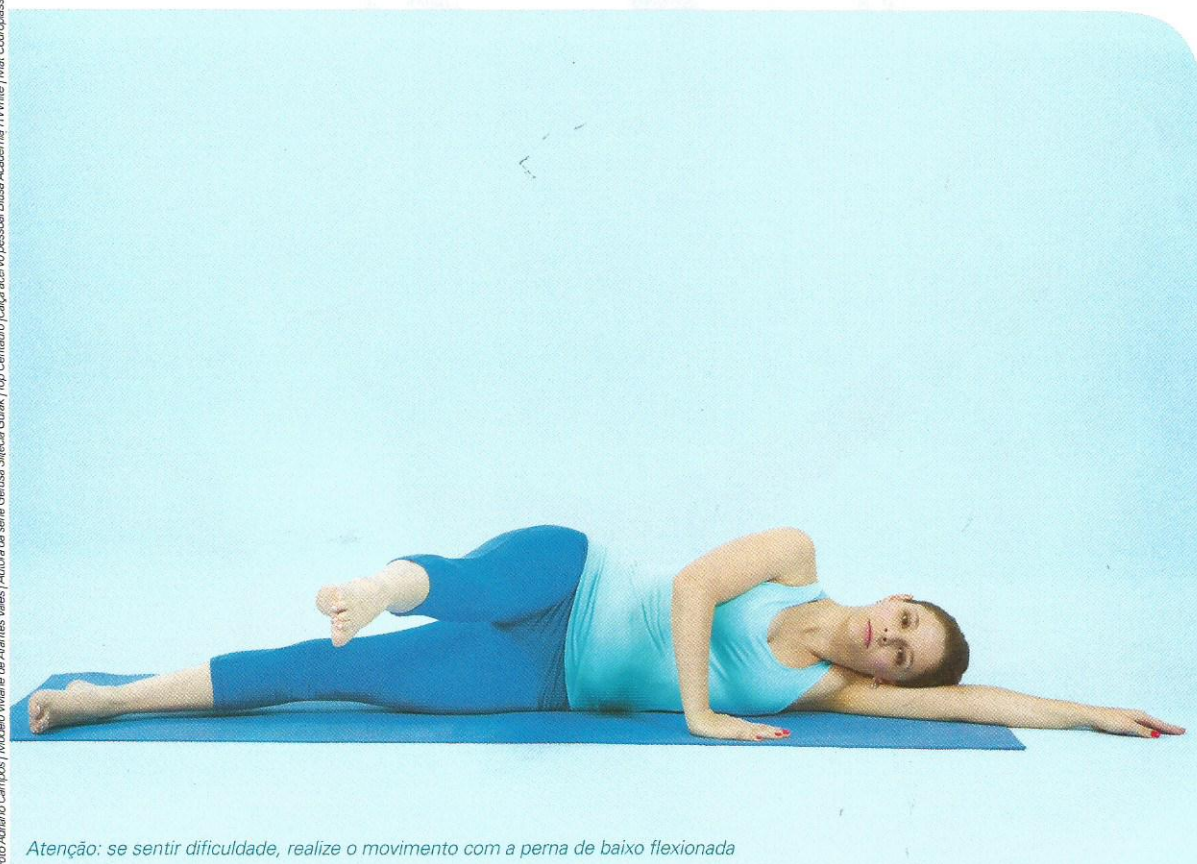
1. Side Kick (Chute lateral)

Benefícios: ativação do centro de força para estabilização do tronco e fortalecimento do quadril



Posição inicial

De lado (decúbito lateral), pelve e coluna neutras. Pernas estendidas com o quadril levemente flexionado para facilitar o equilíbrio. Perna de cima elevada na altura do quadril. Cabeça repousando sobre o braço que ficou por baixo e a outra mão em frente ao tronco para auxiliar no equilíbrio.



Atenção: se sentir dificuldade, realize o movimento com a perna de baixo flexionada

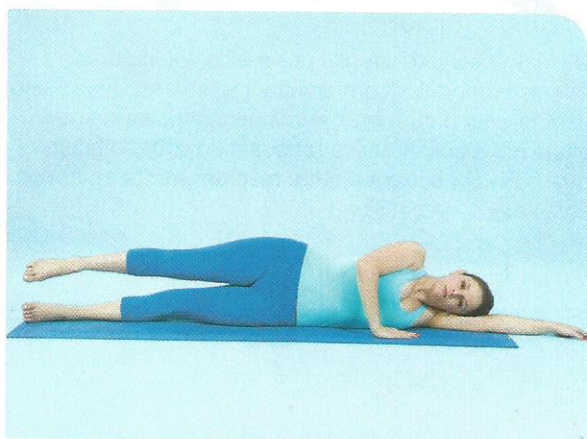
Execução

Inspire enquanto flexiona o quadril, leve a perna à frente e mantenha a coluna neutra. Expire estendendo o quadril, enquanto leva a perna para trás, eleva

o assoalho pélvico e ativa a musculatura abdominal, mantendo o espaço na coluna lombar.
Repetições: 6 (para cada lado).

2. *Side Leg Lift Series* (Série de elevação lateral das pernas)

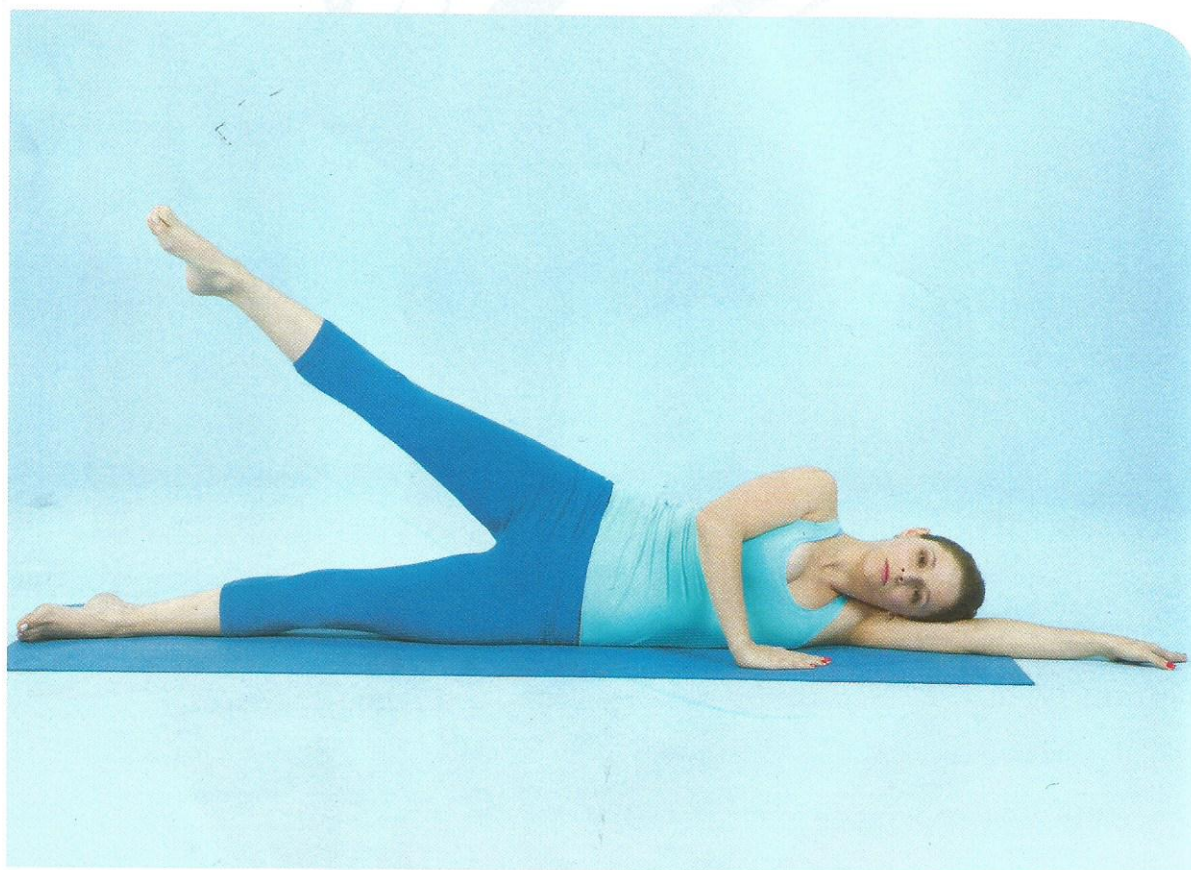
Benefícios: fortalecimento do quadril e do centro de força



Posição inicial

De lado (decúbito lateral), pelve e coluna neutras. Pernas estendidas com o quadril levemente flexionado para facilitar o equilíbrio. Perna de cima elevada, paralela e estendida na linha do tronco. Cabeça repousando sobre o braço que ficou por baixo e a outra mão em frente ao tronco, para auxiliar no equilíbrio.

2a. Top Leg Abduction (Abdução da perna de cima)

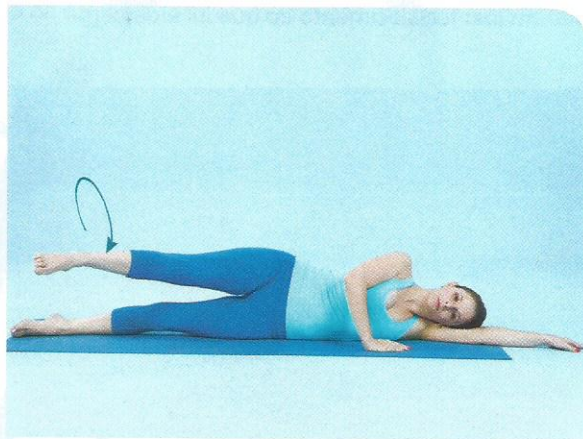
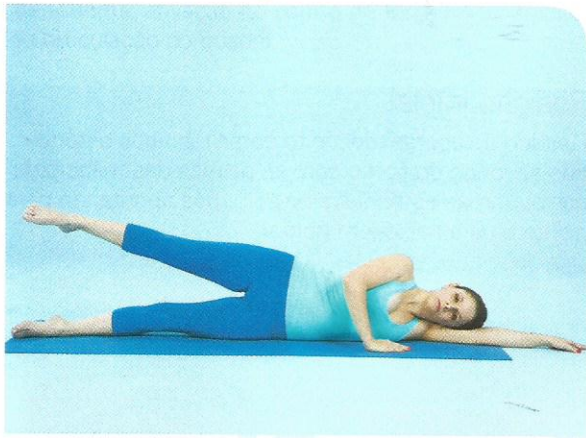


Execução

Inspire e flexione o tornozelo de cima e eleve a perna até onde puder manter a estabilidade pélvica. Expire elevando seu assoalho pélvico e faça a extensão do

tornozelo e adução da perna. Encontre um pequeno movimento de deslizamento na articulação do quadril. Repetições: 6.

2b. Top Leg Circles (Círculos com a perna de cima)

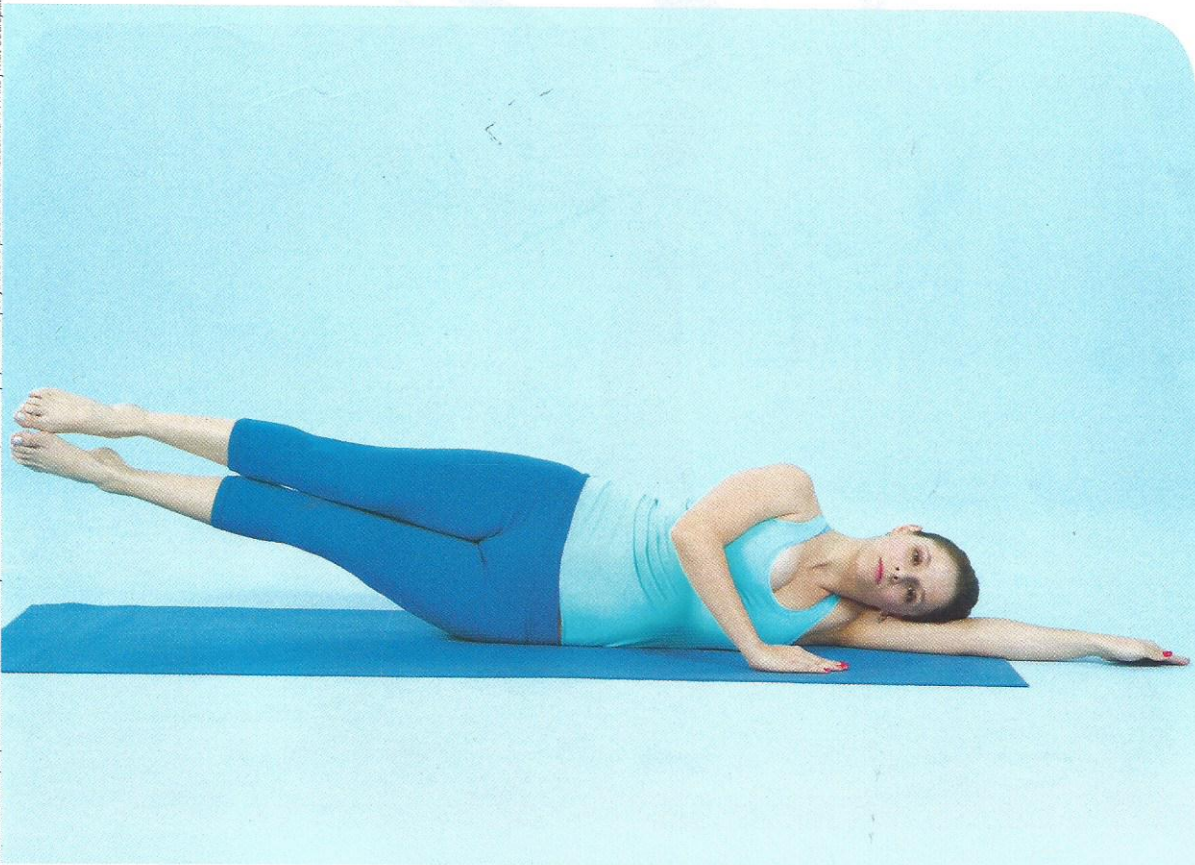


Execução

Inspire, flexione o tornozelo de cima e eleve a perna até onde puder manter a estabilidade pélvica. Expire

e faça círculos com a perna de cima. Repetições: 5 círculos para cada lado.

2c. Staggered Legs (Elevação das pernas separadas)



Execução

Inspire e eleve a perna de cima. Expire e eleve a perna de baixo até ela encontrar a de cima, depois abaixe as duas pernas juntas. Repetições: 5.



Wunda Chair

Conheça a original cadeira desenvolvida por Joseph Pilates para executar os movimentos de seu método revolucionário

Texto: Paula Barradas/ Fotos: Carla Paraizo

A Wunda Chair, criada em 1934, foi um dos primeiros equipamentos criados por Joseph Pilates. A intenção de Joseph era que a Wunda Chair estivesse na sala de estar de todas as casas, servindo como uma cadeira comum, um móvel doméstico, decorativo e útil, porém que pudesse se transformar em um equipamento para realizar os exercícios da Contrologia, como era denominado o pilates em sua origem.

O objetivo de Pilates ao construir esse equipamento foi inspirar seus alunos a buscar o domínio do corpo, em diferentes situações, colocando em evidência as duas palavras-chaves que resumem a intencionalidade do método: controle e desafio.

"A palavra Wunda significa, em alemão, magia, transformação, e expressa tanto sua versatilidade em servir como peça do mobiliário doméstico e como aparelho de ginástica, quanto sua capacidade de transformar a aparência e a saúde de seus usuários", explica o especialista Luiz Antônio Pereira de Almeida.

Nesse caso, encontramos na cadeira mágica de Joseph Pilates um excelente recurso para a aplicação dos princípios da contrologia, que podem ser agrupados nos seguintes indicadores de controle e desafio: Respiração (observada sob a ótica da amplitude, frequência e relação pausa/continuidade); Postura (observada por meio dos critérios da centralização, oscilação, alinhamento, relação tensão/relaxamento); Movimento (considerada a precisão como componente principal e seus componentes: fluidez, amplitude, velocidade e coordenação); e Concentração (identificada, principalmente, pela capacidade de manutenção do

foco da atenção ao que se faz e pela capacidade de criar imagens mentais que favoreçam a prática e os resultados pretendidos).

Atualmente, a Cadeira sofreu alterações, ganhou novas versões e está instalada apenas em estúdios de pilates. A empresa de equipamentos Mardam Pilates, com o intuito de divulgar o método original, resolveu criar uma réplica do modelo de 1934 a partir do projeto desenhado por Joseph, com medidas originais e mantendo a fidelidade ao projeto feito pelo criador do método.

No projeto, Joseph revela que a intenção de criar a cadeira nasceu com o objetivo de promover uma melhor postura e assegurar descanso mais profundo e relaxamento. Outro objeto era ser uma cadeira convertível em um dispositivo de exercício. Em seu projeto, ele explica claramente como é feito o aparelho, com todas as características técnicas e suas funções.

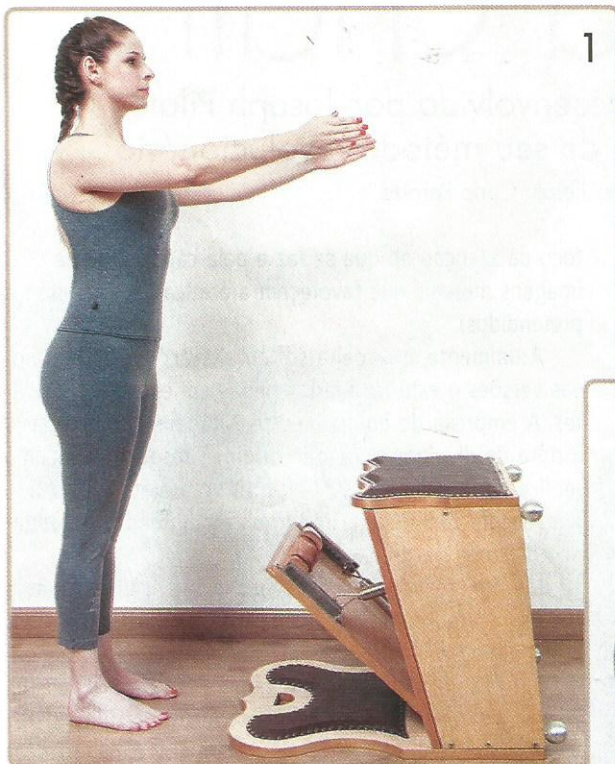
Com apenas duas molas e diversos reguladores de forma, a cadeira foi elaborada para fazer exercícios para os diversos níveis de praticantes, com mais ou menos intensidade. Diferente da cadeira moderna que usa até quatro molas com tensões diferentes, a original, com apenas duas molas de mesma tensão e alguns dispositivos reguladores, é capaz de atingir as expectativas que Joseph esperava dos exercícios realizadas nela.

A seguir, apresentamos uma sequência de exercícios originais realizados na década de 70, quando Joseph Pilates criou o método original.



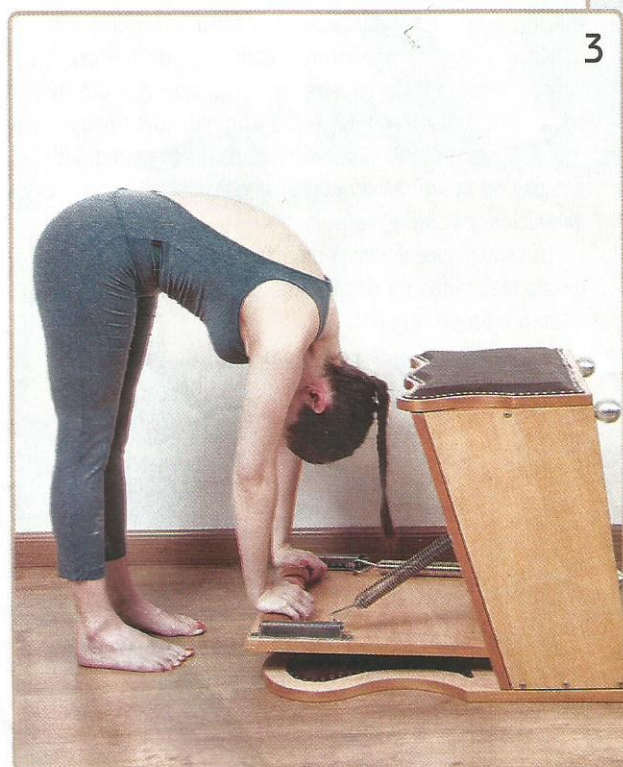
Modelo: Viviane Vales, instrutora de Pilates da RWhite Academia e da SuperNova Pilates.
Autoras da série: Gersa Gurak e Viviane Vales (instrutoras certificadas pela Pilates Method Alliance) da Equipe Trabalhando com Pilates. Cadeira Original cedida pela Mardam Pilates.
Maquiagem e cabelo: Jacques Janine Jardim São Bento. Ela usa macacão Devi.
Agradecimento: Luiz Antonio Pereira de Almeida, profissional de Educação Física, Diretor da Empresa Total Mais, Professor das Faculdades Integradas Maria Thereza (Niterói-RJ), Especialista em Treinamento desportivo e fisiologia do exercício (UGF), Formação no Método Pilates Original pelo IRP/Studio Zen.

1. HAMSTRING 1



Posição inicial (1)

Em pé de frente para a cadeira, coluna neutra, ombros flexionados e cotovelos estendidos à frente do tronco, mãos em posição neutra, quadril e joelhos estendidos e pés afastados na largura do quadril. Ative o powerhouse.



Movimento (2 e 3)

Inspire para preparar. Expire e flexione a coluna sequencialmente, levando as mãos em direção ao pedal e pressionando-o para baixo. Inspire para retornar articulando a coluna em extensão até chegar à posição neutra.

NÍVEL: Iniciante

OBJETIVO: Mobilização de coluna e alongamento de cadeia posterior

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Abdômen, paravertebrais e isquiotibiais

ESTABILIDADE: Cintura escapular, cotovelos, joelhos e tornozelos

MOBILIDADE: Coluna, ombros e quadril

2. KNEELING MERMAID

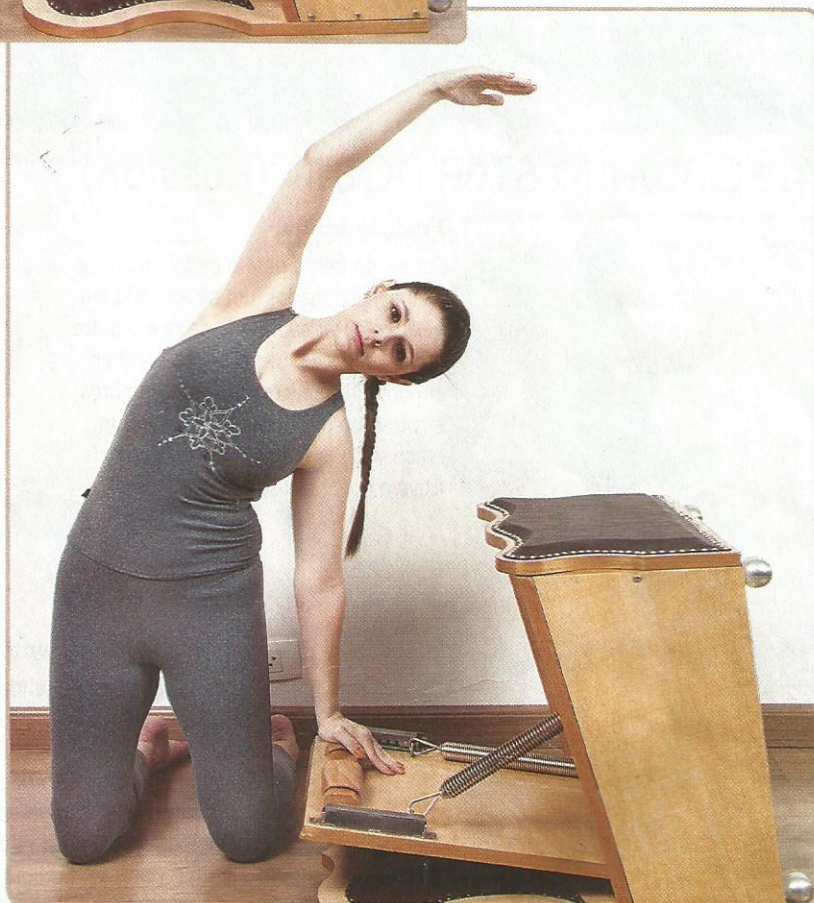


Posição inicial

Ajoelhado ao lado da Cadeira, quadril estendido, joelhos afastados na largura do quadril, coluna neutra, braços ao lado do corpo, com uma mão sobre o pedal, e cotovelos estendidos. Ative o powerhouse.

Movimento

Inspire para preparar. Expire e flexione lateralmente a coluna na direção do pedal, pressionando-o para baixo e elevando o braço oposto acima da cabeça, através da abdução do ombro. Inspire parado na posição, estimulando o alongamento mais profundo dos intercostais. Expire e retorne controlando a resistência do pedal, flexionando a coluna lateralmente até chegar à posição neutra.



NÍVEL: Iniciante

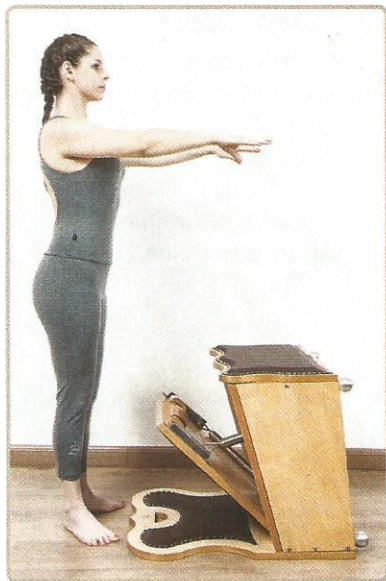
OBJETIVO: Mobilização de coluna e alongamento de cadeia lateral

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Oblíquos

ESTABILIDADE: Cintura escapular, cotovelos, punhos, quadril, joelhos e tornozelos

MOBILIDADE: Coluna e ombros

3. PIANO LESSON (Plie Front)



Posição inicial

Em pé de frente para a Cadeira, ombros flexionados e cotovelos estendidos à frente do tronco, quadril em rotação externa, joelhos estendidos, pés em "V position" e calcanhares unidos e pressionados. Ative o powerhouse.

Movimento

Inspire para preparar. Expire e faça a flexão plantar dos tornozelos, apoiando-se nos metatarsos, flexione os joelhos, abduza e flexione o quadril, leve as mãos em direção ao pedal, pressionando-o para baixo, tanto quanto for possível manter a coluna neutra. Retorne à posição inicial estendendo quadril e joelhos, controlando a resistência do pedal.



NÍVEL: Intermediário

OBJETIVO: Fortalecimento de membros inferiores, fortalecimento do powerhouse através da instabilidade e estímulo para equilíbrio

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Quadríceps femoral, adutores, glúteo máximo, médio e mínimo, tríceps sural, isquiotibiais, abdômen, tríceps braquial e deltoide posterior

ESTABILIDADE: Coluna, cintura escapular, cotovelos e punhos

MOBILIDADE: Ombros, quadril, joelhos e tornozelos

4. FORWARD STEP-DOWN (Russian)



Posição inicial

Em pé, de frente para o pedal, quadril e joelhos flexionados, um pé apoiado em flexão plantar sobre a Cadeira e o outro apoiado sobre o pedal pelo calcanhar, em dorsi-flexão, coluna neutra, ombros e cotovelos flexionados, apoiando um braço sobre o outro à frente do tronco. Ative o powerhouse.

Movimento

Inspire para preparar. Expire e estenda o quadril e joelho do pedal, tanto quanto for possível manter o quadril alinhado. Inspire parado. Expire e retorne flexionando o quadril e o joelho do pedal, controlando a resistência do pedal, evitando perder a tensão da mola.



NÍVEL: Avançado

OBJETIVO: OBJETIVO: Fortalecimento de membros inferiores e estímulo para equilíbrio

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Quadríceps femoral, glúteo máximo, isquiotibiais, tríceps sural, tibial anterior e abdômen

ESTABILIDADE: Coluna, ombros, cotovelos e punhos

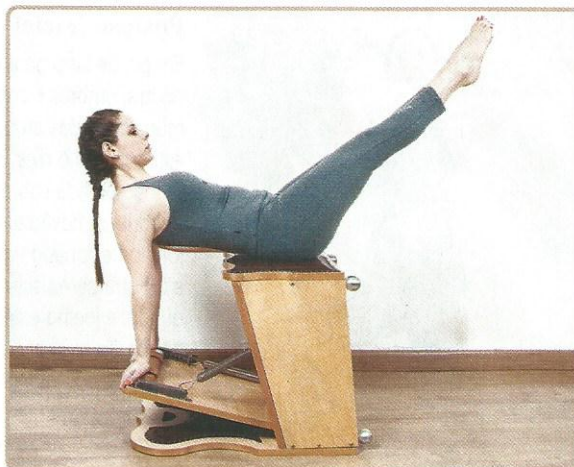
MOBILIDADE: Mobilidade: Quadril, joelhos e tornozelos

5. REVERSE SWAN (Torso press sit)



Posição inicial

Sobre a Cadeira em decúbito ventral, descarga de peso atrás do ísquios, pés em flexão plantar, joelhos estendidos, quadril flexionado, coluna levemente flexionada, ombros e cotovelos estendidos e mãos apoiadas no pedal em posição pronada. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e flexione a coluna da lombar para a cervical, estendendo mais os ombros, pressionando o pedal para baixo. Inspire parado. Expire e flexione a coluna da cervical para a lombar, controlando a resistência do pedal, sem perder a tensão da mola.

NÍVEL: Intermediário

OBJETIVO: Fortalecimento abdominal, alongamento cadeia anterior e organização da cintura escapular

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Deltóide anterior, abdômen, iliopsoas e quadríceps femoral

ESTABILIDADE: Tornozelos, joelhos, quadril, cintura escapular, cotovelos e punhos

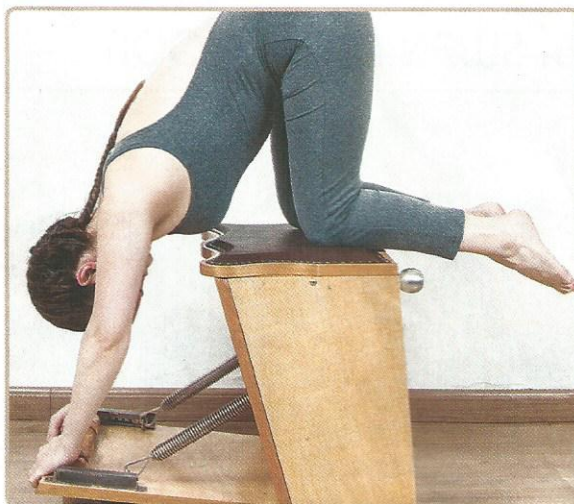
MOBILIDADE: Coluna e ombros

6. CAT



Posição inicial

Ajoelhado sobre a Cadeira, de frente para o pedal, pés em flexão plantar, quadril, joelhos, coluna e ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos apoiadas sobre o pedal em posição pronada. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e flexione quadril, coluna e os ombros, pressionando o pedal para baixo. Inspire parado. Expire e retorne à posição inicial através do controle do powerhouse, flexionando a coluna e o quadril e estendendo os ombros.

NÍVEL: Intermediário

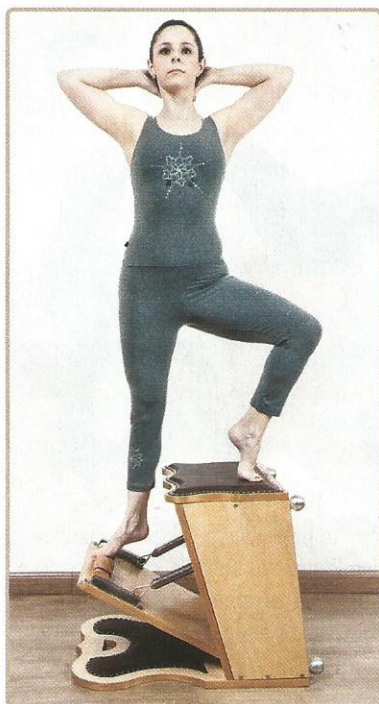
OBJETIVO: Mobilidade de coluna e alongamento de cadeia posterior

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Paravertebrais e abdômen

ESTABILIDADE: Tornozelos, joelhos, cintura escapular, cotovelos e punhos

MOBILIDADE: Quadril, coluna e ombros

7. SIDEWARD STEP DOWN (Side Russian)



Posição inicial

Em pé, de lado para o pedal, coluna neutra, ombros e cotovelos flexionados, mãos apoiadas atrás da cervical estimulando o crescimento axial. Uma perna apoiada sobre a Cadeira, com quadril em flexão e rotação externa, joelho flexionado e pé inteiro apoiado, e a outra perna sobre o pedal, com o quadril e joelho estendido e pé apoiado em flexão plantar sobre o pedal, pressionando-o para baixo, tanto quanto for possível manter o alinhamento do quadril. Ative o powerhouse.

Movimento

Expire para preparar. Inspire e flexione o quadril e o joelho da perna apoiada no pedal. Expire e pressione novamente o pedal para baixo estendendo quadril e joelho. Preserve a mesma amplitude de joelho e quadril da perna de apoio.



NÍVEL: Intermediário

OBJETIVO: Fortalecimento de membros inferiores, estímulo para equilíbrio e dissociação de quadril e joelho

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Quadriceps femoral, glúteo máximo, médio e mínimo, isquiotibiais, tríceps sural e abdômen

ESTABILIDADE: Coluna, ombros, cotovelos, cintura escapular

MOBILIDADE: Quadril, joelho e tornozelo (da perna de apoio no pedal)

8. SWAN FROM FLOOR



Posição inicial

Em decúbito ventral, na frente da Cadeira, descarga de peso nas espinhas ilíacas apoiadas no solo, quadril e joelhos estendidos, pés em flexão plantar, coluna em ligeira extensão, ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos apoiadas no pedal em posição pronada. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e estenda a coluna pressionando o pedal através da extensão de ombros. Inspire parado. Expire e retorne à posição inicial controlando a resistência do pedal, sem perder a tensão da mola, através da flexão dos ombros e ação do powerhouse.

NÍVEL: Intermediário

OBJETIVO: Fortalecimento de paravertebrais, aumento da mobilidade da coluna e organização escapular

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Paravertebrais, abdômen, deltoide posterior e tríceps braquial

ESTABILIDADE: Tornozelos, joelhos, cintura escapular e cotovelos

MOBILIDADE: Coluna, quadril e ombros

9. BACKWARD STEP DOWN (Running Star)



Posição inicial

Em pé sobre a Cadeira, coluna e ombros flexionados, cotovelos estendidos, mãos apoiadas nas bordas laterais, quadril e joelhos flexionados, uma perna apoiada sobre o estofado da Cadeira e a outra apoiada no pedal pelo metatarso em flexão plantar. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e pressione o pedal para baixo estendendo quadril e joelho, tanto quanto for possível manter a estabilidade do quadril e da coluna. Inspire parado. Expire e retorne à posição inicial controlando a resistência do pedal, sem perder a tensão da mola.

NÍVEL: Intermediário

OBJETIVO: Fortalecimento de membros inferiores e dissociação de quadril

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Abdômen, quadríceps femoral, glúteo máximo, ísquiotibiais e tríceps sural

ESTABILIDADE: Coluna, ombros, cotovelos e cintura escapular

MOBILIDADE: Quadril, joelho e tornozelo (da perna de apoio no pedal)

10. TRICEPS PRESS SIT



Posição inicial

Sentado no solo de costas para Cadeira, coluna neutra, ombros estendidos, cotovelos flexionados, mãos apoiadas no pedal em posição pronada, quadril flexionado, joelhos estendidos e pés em dorsi-flexão. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e estenda os cotovelos, flexionando os ombros até o pedal apoiar-se na base do aparelho. Inspire parado. Expire e retorne à posição inicial controlando a resistência do pedal, flexionando novamente os cotovelos e estendendo os ombros. Não perca a tensão das molas.

NÍVEL: Iniciante

OBJETIVO: Alongamento de cadeia anterior, fortalecimento de membros superiores, estímulo para crescimento axial

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Tríceps braquial, serrátil anterior, paravertebrais e abdômen

ESTABILIDADE: Coluna, cintura escapular, quadril, joelhos e tornozelos

MOBILIDADE: Ombros, cotovelos e punhos

11. FROG BACK



Posição inicial

De costas para a Cadeira, pés em flexão plantar sobre o pedal, joelhos flexionados, quadril flexionados, abduzidos e em rotação externa, coluna neutra, ombros estendidos, cotovelos flexionados e mãos apoiadas nas bordas laterais do aparelho em posição neutra. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e estenda os cotovelos. Retorne à posição inicial controlando a resistência do pedal através da flexão dos cotovelos. Não perca a tensão das molas.

NÍVEL: Intermediário

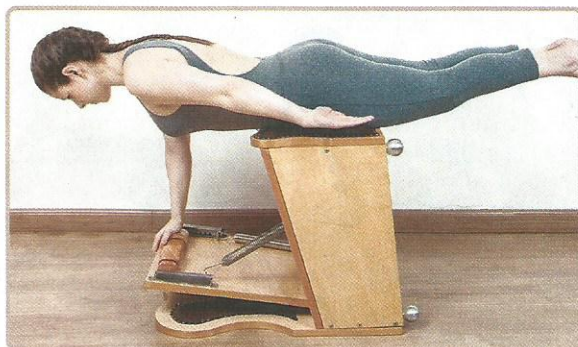
OBJETIVO: Fortalecimento de membros superiores, organização de cintura escapular e estímulo para crescimento axial

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Tríceps braquial, serrátil anterior, paravertebrais e abdômen

ESTABILIDADE: Cintura escapular, punhos, coluna, quadril, joelhos e tornozelos

MOBILIDADE: Ombros e cotovelos

12. ONE ARM PUSH-UPS: LYING PRONE



Posição inicial

Em decúbito ventral sobre a Cadeira, com o apoio sobre as espinhas ilíacas, quadril e joelhos estendidos, pernas unidas, pés em flexão plantar e coluna neutra. Um braço ao lado do corpo com ombro e cotovelo estendidos, e o outro com ombro e cotovelo flexionados e mão apoiada sobre o pedal em posição pronada. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e estenda o cotovelo apoiado no pedal, pressionando-o para baixo. Controle através do powerhouse a estabilidade da coluna. Inspire para retornar à posição inicial, controlando a resistência do pedal através da flexão do cotovelo. Não perca a tensão das molas.

NÍVEL: Intermediário

OBJETIVO: Fortalecimento de membros superiores e paravertebrais, organização de cintura escapular e estímulo para powerhouse através da instabilidade

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Paravertebrais, tríceps braquial, oblíquos e abdômen

ESTABILIDADE: Tornozelos, joelhos, quadril, coluna, cintura escapular e punhos

MOBILIDADE: Ombro e cotovelo (apoiados no pedal)

13. PULL UP



Posição inicial

De frente para a Cadeira, com os pés sobre o pedal em dorsi-flexão, joelhos estendidos, quadril e coluna flexionados, ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos apoiadas nas bordas laterais em posição neutra. Ative o powerhouse.



Movimento

Inspire para preparar. Expire e flexione a coluna pela ação principal do powerhouse e abdome, permitindo que o pedal se eleve. Mantenha a pressão das mãos contra o aparelho, organizando a cintura escapular. Inspire retornando à posição inicial, controlando a resistência do pedal, sem perder a tensão da mola.

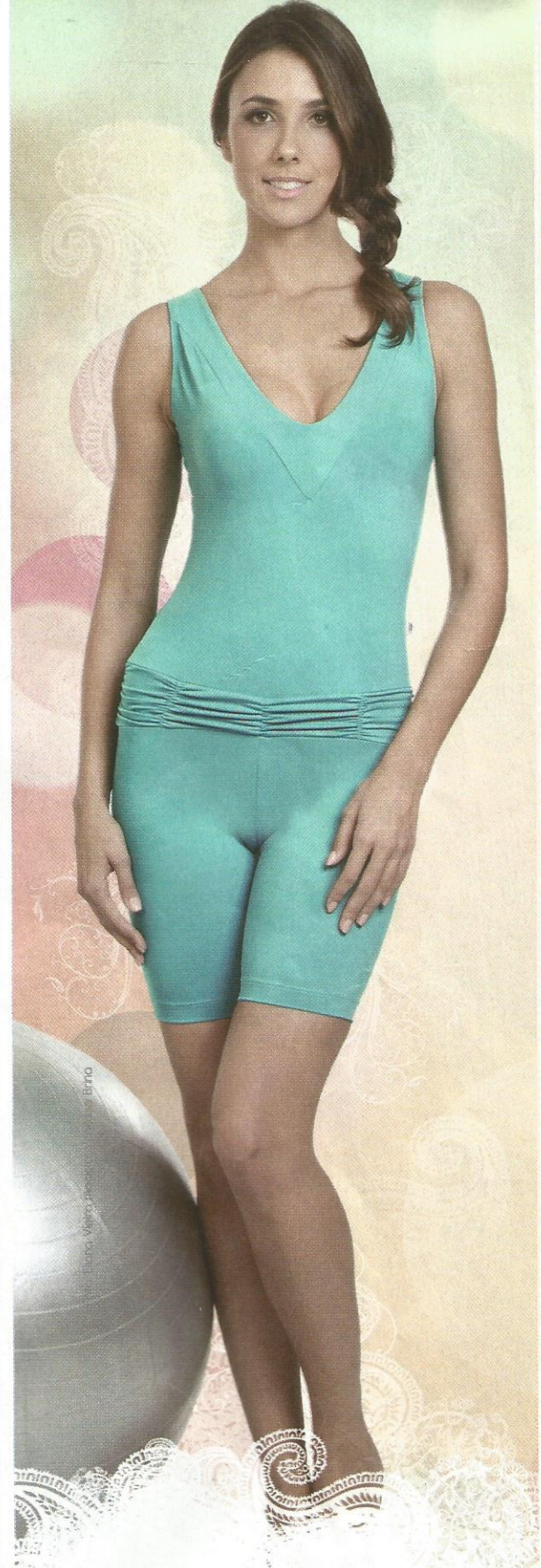
NÍVEL: Intermediário

OBJETIVO: Fortalecimento abdominal, controle corporal geral

MÚSCULOS PRINCIPAIS: Abdômen

ESTABILIDADE: Tornozelos, joelhos, cintura escapular, cotovelos e punhos

MOBILIDADE: Quadril, coluna e ombros



Devi Verão 2013
Nova coleção

 **devi**
www.devi.com.br



Vamos pular

Pode saltitar de felicidade – já existe um treinamento de pilates lúdico, divertido e, pasmem, aeróbio

POR: ÂNGELA ARRAYA/ FOTOS: ADRIANA BARBOSA/ PRODUÇÃO: SHEILA RODRIGUES/ CABELO E MAQUIAGEM: SIMONE ROSSIN

Se você se lembrar da sua infância mais tenra, com certeza vai se dar conta de que já gostou, e muito, de dar seus pulos. Tudo era motivo – a alegria de um momento, a ansiedade para ver ou descobrir algo, ou a própria dinâmica de algumas brincadeiras. O salto é uma atividade altamente prazerosa e catártica, e por isso é tão presente no universo infantil. Quando crescem, porém, as pessoas deixam de lado esse costume, que traz muitas vantagens para o corpo e a mente. Uma forma muito útil de resgatar essa prática é com a Prancha de Saltos, um acessório que pode ser acoplado ao Reformer para dinamizar o treino de pilates, trazendo muitas vantagens adicionais ao praticante, como desenvolvimento de reflexo e agilidade (física e mental), possibilidade de queimar um pouco mais de calorias do que o que o normal em um treino clássico e, claro, prazer.

SEGURANÇA SEMPRE

Antes de iniciar este tipo de prática, é importante que o praticante verifique junto a seu instrutor se é

“A Prancha de Saltos do Reformer é um acessório incrível, que proporciona a ativação do metabolismo aeróbio de forma significativa numa sessão de pilates e oferece benefícios exclusivos, como, por exemplo, o treinamento pliométrico com sobrecarga controlada. Esse treinamento tem como característica a ativação do ciclo excêntrico-concêntrico da musculatura esquelética, potencializando ações elásticas, mecânicas e reflexas”

Gerusa Gurak

adequado. Para gestantes e hipertensos, por exemplo, esse treino não é indicado. A instrutora Gerusa Gurak, da equipe TcPilates, lembra que também deve ser considerado o nível de domínio dos princípios do método por parte do aluno para dosar repetições e garantir a segurança e estabilidade da coluna durante a execução dos movimentos. Ela também aponta que um bom aquecimento com a conscientização da forma da passada e das articulações envolvidas é de extrema importância, bem como periodizar as aulas.

Confira a seguir uma sugestão de sequência elaborada pelos instrutores da TcPilates com objetivos gerais de melhorar a condição física aeróbia e a força muscular.

BENEFÍCIOS DE TRABALHAR COM A PRANCHA DE SALTOS NO MÉTODO PILATES

- AUMENTO DA FORÇA MUSCULAR;
- AUMENTO DA FUNÇÃO PROTETORA DAS ESTRUTURAS ARTICULARES E PERIARTICULARES EM CASO DE BRUSCA E REPENTINA CONTRAÇÃO MUSCULAR;
- SINCRONIZAÇÃO DAS ATIVIDADES MUSCULAR E MIOTÁTICA;
- AUMENTO DA EFICIÊNCIA NEURAL, CORRIGINDO DÉFICITS PROPRIOCEPTIVOS E MELHORANDO O DESEMPENHO NEUROMUSCULAR;
- AUMENTO DA DENSIDADE ÓSSEA;
- MELHORA CARDIOVASCULAR;
- DIMINUIÇÃO DA SOBRECARGA ARTICULAR;
- CONFORTO E ESTABILIDADE;
- SEGURANÇA;
- POSSIBILIDADE DE CONTROLAR CARGAS;
- LUDICIDADE;
- IMPACTO CONTROLADO, SALTOS HORIZONTAIS;
- ÚNICO COMPONENTE AERÓBIO ABORDADO NO MÉTODO PILATES;
- POSSIBILIDADE DE APLICAR TREINAMENTO PLIOMÉTRICO PARA MEMBROS SUPERIORES;

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES: REALIZAR OS SALTOS SEMPRE COM O APOIO DE CABEÇA ALTO E A ESCOLHA ADEQUADA DAS MOLAS. EM ALGUNS EXERCÍCIOS, O OBJETIVO É TOTALMENTE MODIFICADO DEPENDENDO DA MOLA ESCOLHIDA. ALÉM DISSO, DURANTE TODO O MOVIMENTO DEVE-SE MANTER A ORGANIZAÇÃO DA CINTURA ESCAPULAR E OMBROS, ATIVAR O CENTRO DE FORÇA, ESTIMULAR O CRESCIMENTO AXIAL, RESPIRAR COORDENADAMENTE COM O MOVIMENTO, NÃO TRAVAR AS ARTICULAÇÕES E MANTER A DESCARGA DE PESO DE FORMA ORGANIZADA.

1. Saltos Unilaterais



Posição Inicial

Em decúbito dorsal no Reformer, coluna neutra, braços ao lado do corpo, as pernas flexionadas, afastadas na largura do quadril e os pés na prancha de saltos na posição paralela. Apoio de cabeça elevado. Inspire para preparar.



Movimento

Expire e ative o centro de força e entre no imprint. Faça a flexão plantar do tornozelo, tirando o calcanhar da prancha de saltos e, estendendo os joelhos e o quadril, deixe o Reformer se mover para trás, dando um salto e chutando com uma das pernas para cima. Inspire controlando o retorno do aparelho, flexionando os joelhos para amortecer o salto. Repita o movimento, alternando as pernas.

Nível do exercício: intermediário.

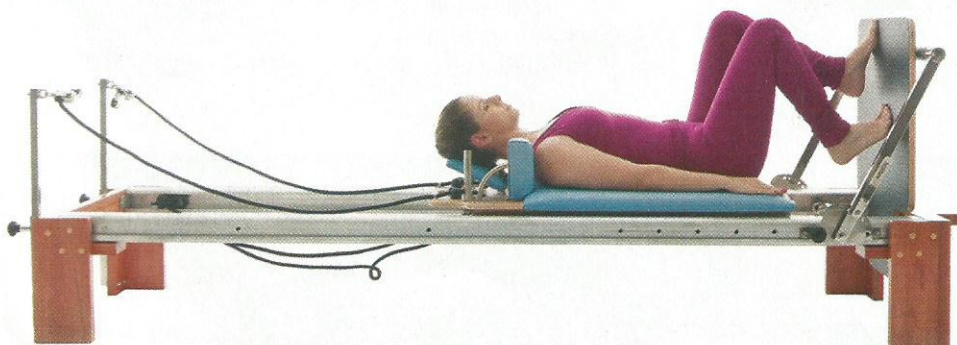
Objetivos: ativar metabolismo aeróbio, aumentar força muscular para membros inferiores e estimular a estabilização da coluna com ênfase na pelve.

Principais músculos: quadríceps femoral, glúteos, isquiotibiais, tríceps sural, musculatura abdominal.

Estabilidade: ombros, cintura escapular, punhos, coluna e pelve.

Mobilidade: quadril, joelhos e tornozelos.

2. Saltos Cruzados

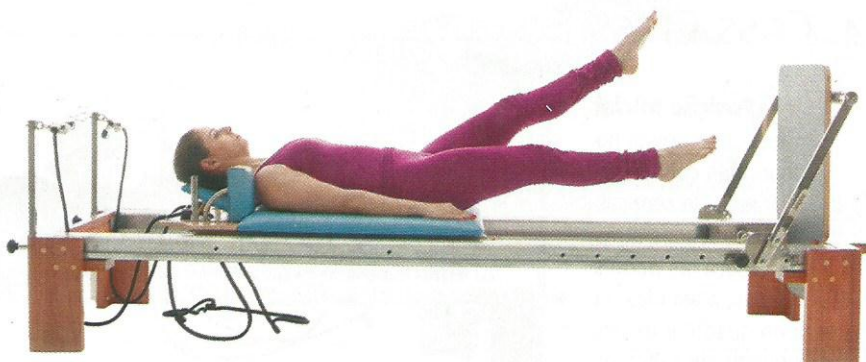


Posição Inicial

Em decúbito dorsal no Reformer, coluna neutra, braços ao lado do corpo, as pernas flexionadas, afastadas na largura do quadril e os pés na prancha de saltos na posição paralela, um ligeiramente à frente do outro. Apoio de cabeça elevado. Inspire para preparar.

Movimento

Expire, ative o centro de força e entre no imprint. Faça o salto estendendo quadril e joelhos. Inverta a posição das pernas na fase excêntrica e amortea o salto flexionando os joelhos. Repita o movimento alternando sempre a posição das pernas. Respiração ritmada com o movimento



Nível do exercício: básico.

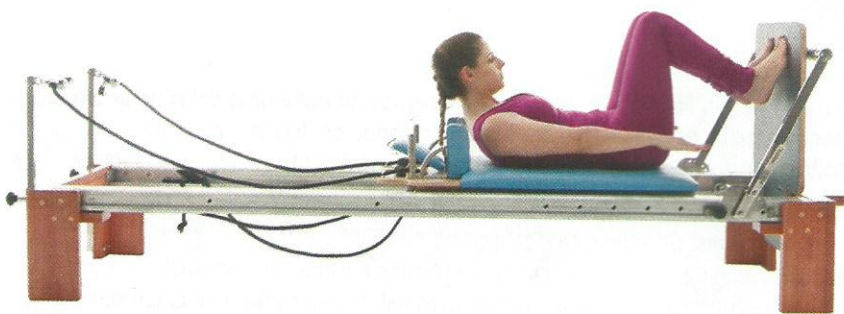
Objetivos: ativar metabolismo aeróbio, aumentar força muscular para membros inferiores e estimular a estabilização da coluna com ênfase na pelve.

Principais músculos: quadríceps femural, glúteos, tríceps sural, musculatura abdominal.

Estabilidade: ombros, cintura escapular, punhos, coluna e pelve.

Mobilidade: quadril, joelhos e tornozelos.

3. Hundred



Posição Inicial

Em decúbito dorsal no Reformer, coluna em flexão torácica e cervical, braços ao lado do corpo, as pernas flexionadas, afastadas na largura do quadril e os pés na prancha de saltos na posição paralela. Inspire para preparar.



Movimento

Expire, ative o centro de força e entre no imprint. Faça o salto estendendo quadril e joelhos, alongando e unindo as pernas e pulse os braços em pequenas amplitudes durante 5 expirações. Amorteça o salto flexionando os joelhos e pulse os braços em pequenas amplitudes durante 5 inspirações. Esse ciclo se repete por 10 vezes. Utilize mola leve.

Nível do exercício: intermediário.

Objetivos: ativar metabolismo aeróbio, aumentar força muscular para abdome e estimular a estabilização da coluna e pelve.

Principais músculos: quadríceps femural, iliopsoas, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo e deltoides e tríceps braquial.

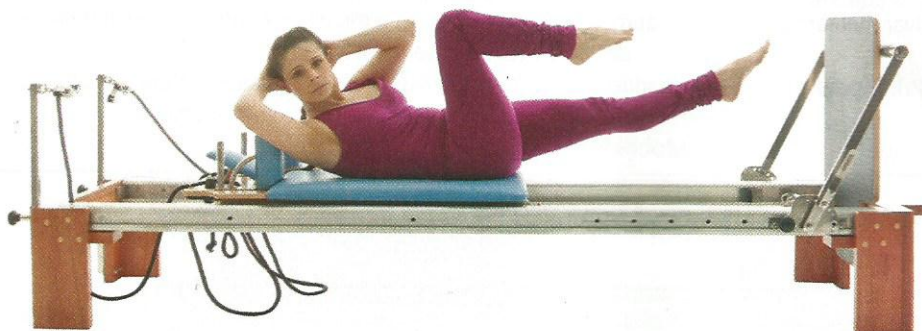
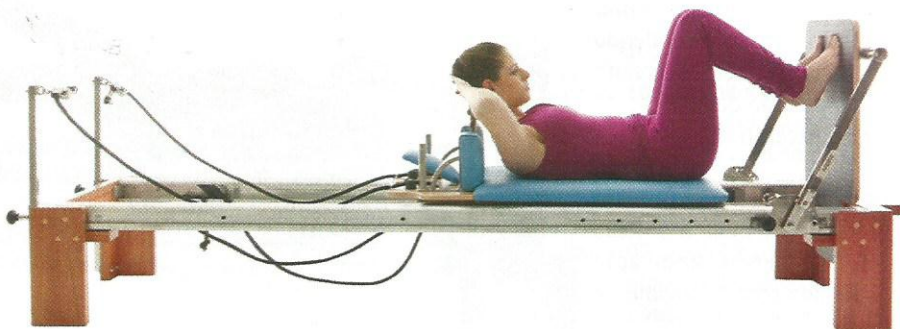
Estabilidade: cintura escapular, cotovelos, punhos, coluna e pelve.

Mobilidade: ombros, quadril, joelhos e tornozelos.

4. Criss Cross

Posição Inicial

Em decúbito dorsal no Reformer, coluna em flexão torácica e cervical, braços cruzados atrás da cabeça, as pernas flexionadas, afastadas na largura do quadril e os pés na prancha de saltos na posição paralela. Inspire para preparar.



Movimento

Expire, ative o centro de força e entre no imprint. Faça o salto com as duas pernas, flexione uma delas no ar e rotacione a coluna na direção do joelho. Mantenha a pelve estável. Amorteça o salto apoiando os dois pés na prancha e repita o movimento alternando sempre a posição das pernas. Respiração ritmada com o movimento. Utilize cargas leves.

Nível do exercício: avançado.

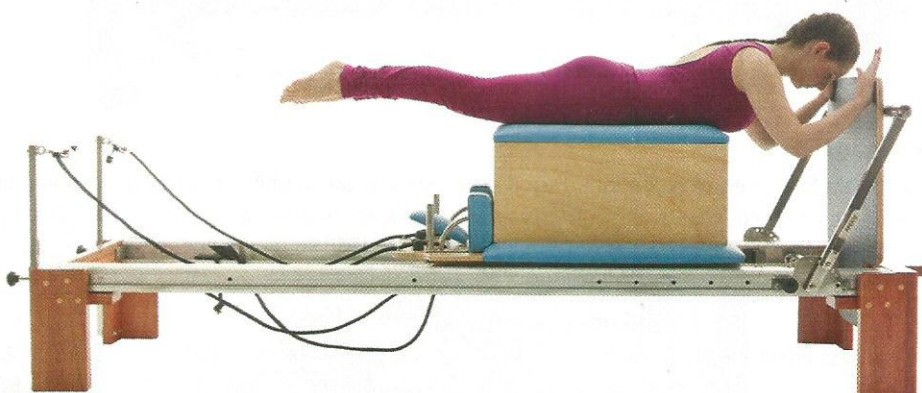
Objetivos: ativar metabolismo aeróbio, aumentar força muscular para oblíquos e estimular a estabilização da pelve.

Principais músculos: quadríceps femural, iliopsoas, reto abdominal, oblíquos interno e externo.

Estabilidade: pelve, ombros, cintura escapular, cotovelos e punhos.

Mobilidade: coluna, quadril, joelhos e tornozelos.

5. Saltos para Membros Superiores – Long Box

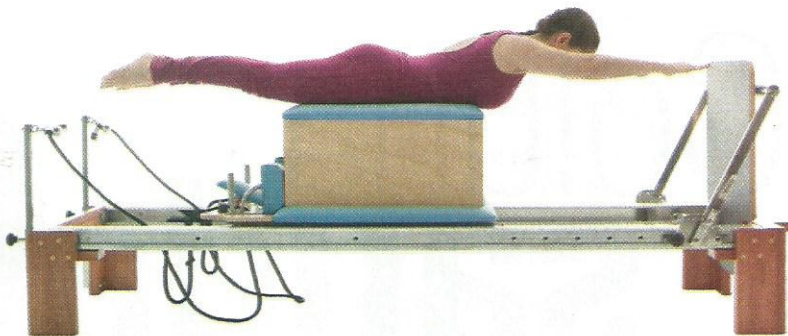


Posição Inicial

Em decúbito ventral sobre a Long Box, coluna neutra, cabeça voltada para a prancha de saltos e as duas mãos paralelas apoiadas na prancha, com os cotovelos levemente flexionados, pernas levemente afastadas e alongadas. Inspire para preparar.

Movimento

Expire e ative o centro de força. Empurre o carrinho para longe, alongando os cotovelos e preservando o alinhamento da cintura escapular e coluna. Volte amortecendo, flexionando os cotovelos e inspirando, preparando o próximo salto. Utilize cargas leves



Nível do exercício: intermediário.

Objetivos: ativar metabolismo aeróbio, aumentar força muscular para membros superiores, estimular a estabilização da coluna em decúbito ventral.

Principais músculos: tríceps braquial, deltoide anterior, serrátil posterior e abdominais.

Estabilidade: coluna, pelve, quadril, joelhos e tornozelos.

Mobilidade: ombros, cintura escapular, cotovelos e punhos.

6. Saltos para Membros Superiores - Sentado



Posição Inicial

Sentado de lado para a prancha de saltos, pernas cruzadas uma sobre a outra, coluna neutra, um braço apoiado na prancha em flexão de cotovelo e o outro alongado ao lado do corpo. Inspire para preparar.

Movimento

Expire e ative o centro de força. Empurre o Reformer estendendo o cotovelo, preservando a estabilidade da coluna e da cintura escapular. Volte amortecendo e flexionando o cotovelo. Inspire e prepare um novo salto. Utilize cargas leves.



Nível do exercício: intermediário.

Objetivos: ativar metabolismo aeróbio, aumentar força muscular para membros superiores, estimular a estabilização da coluna e a descarga de peso nos ísquios.

Principais músculos: tríceps braquial, deltóide médio, serrátil posterior e oblíquos.

Estabilidade: coluna, pelve, quadril, joelhos e tornozelos.

Mobilidade: ombros, cintura escapular, cotovelos e punhos.

AUTORES DA SÉRIE: EQUIPE TCPILATES, FORMADA POR INSTRUTORAS PMA ®-CTP, CERTIFIED PILATES TEACHER, COORDENADA POR GERUSA GURAK. | MODELO E INSTRUTORA: VIVIANE VALES - PMA ®-CTP DA TCPILATES | EQUIPAMENTO: MARDAM PILATES | MACACÃO: DEVI

PILATES

NOVIDADE

Conheça a **linha Brutus**, um passo à frente na **evolução dos equipamentos** de Studio Pilates

VEJA E INSPIRE-SE

Movimentos avançados para fazer no Reffit



ESPECIAL

INSTRUTOR DAS ESTRELAS

Quem é **James D'Silva**, inventor do método que conquistou **Madonna** e **Gwyneth Paltrow**

PORTÁTEIS E EFICIENTES

Leves, pequenos e superúteis, a **meia-lua** e o **X-Trans** enriquecem a prática



DIVERSÃO PURA

A **prancha de saltos** acoplada ao **Reformer** garante um treino com muita **energia** e **trabalho aeróbio**

Ano 1 - Nº 2

R\$ 9,99

€ 3,91



7 898084 014692

E mais: Tratamento da osteoporose • Exercícios para estabilização de coluna
• Entrevista com Kyria Sabin • Dicas de nutrição ideal • Novidades e cursos na área