

Curso de Iniciação em Pilates

Sumario

1- Fundamentos históricos e técnicos do Pilates.....	2
2 1.1 Seis Princípios.....	3
3 1.2 Joseph pilates.....	5
2- Pilates na Prevenção de lesões.....	8
2.1 Avaliação Postural.....	9
2.2 Principais problemas encontrados.....	11
2.3 Como identificar os principais desequilíbrios musculares e articulares.....	14
3- Prescrição de exercícios: hipercifose/hiperlordose/Escoliose:.....	16
4- Pilates e o Treinamento funcional.....	18
5- Periodização do Treinamento	20

1- Fundamentos técnicos do Pilates

O Pilates é um método de exercício físico e mental com técnica de reeducação do movimento trabalhando o (corpo por inteiro), restaurando toda parte musculoesquelética através de exercícios de flexibilidade e fortalecimento. Foi desenvolvido para ser praticado por qualquer pessoa: Jovens, idosos, pessoas acidentadas e atletas profissionais.

Os movimentos devem ser suaves e contínuos, com ênfase na concentração, no fortalecimento e na estabilização principalmente dos músculos centrais do corpo (abdômen, coluna e pelve).

Os exercícios focam na qualidade dos movimentos, ao invés da quantidade, deixando o praticante revigorado após a prática. É um método capaz de educar nosso corpo utilizando consciência corporal, dando mais aptidão a pessoa no dia- a dia.

Joseph hubus Pilates o criador do método definiu seis princípios que são indispensáveis pois servem de base para que aluno consiga obter os benefícios esperados pela pratica.

1.1 Seis princípios Os seis princípios do pilates, pretendem devolver ao homem uma movimentação mais espontânea e consciente, são eles:

- a respiração >
- o controle, >
- o centro de força (core), (power house) >
- a concentração,
- > a fluidez de movimento,
- > a precisão.

1.2 JOSEPH PILATES

Nascido na Alemanha, foi uma criança doente, sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Ele decidiu superar suas desvantagens físicas e dedicou sua vida para melhorar sua saúde. Pilates passou a acreditar que o moderno estilo de vida, a má postura e a respiração ineficientes eram as causas dos problemas de saúde. Se focalizou nas técnicas respiratórias e começou a estudar e aprofundar seus conhecimentos em anatomia, física, biologia, fisiologia e medicina tradicional chinesa.

Por volta dos 14 anos, ele possuía um corpo tão desenvolvido que chegou a posar para um atlas de anatomia. Pilates adorava esquiar e estar ao ar livre. Praticou e estudou musculação, ioga, boxe, mergulho, kung fu e ginástica. As atividades influenciaram na técnica de Pilates, como o Long Stretch e o Up Stretch no Reformer, semelhantes a posições da ioga, exercícios de socos inspirados nas artes marciais e movimentos na Chair, similares à ginástica olímpica.

como surgiram os equipamentos de pilates

Em 1914, durante a primeira Guerra Mundial, Joseph foi preso junto com outros cidadãos alemães pelas autoridades britânicas. Foi aí que o método começou a ganhar forma. Pilates foi levado para o campo de concentração da ilha de Man, onde começou a desenvolver intensamente o seu conceito de exercícios, que chamou de contrologia, baseado no controle da mente sobre os músculos.

Apesar das precárias condições de saúde, Joseph insistia para que todos os exilados participassem das rotinas diárias de exercícios, para manter o bem-estar físico e mental. Conta-se que esses prisioneiros sobreviveram à grande pandemia de 1918, devido à sua boa forma. Alguns soldados feridos não podiam sair da cama. Joseph não se contentou em deixar seus companheiros inativos e improvisou, tirando as molas dos colchões e prendendo na cabeceira das macas, para que eles também pudessem se exercitar. Nem as cadeiras de rodas fugiram das adaptações de Joseph. Assim surgiram os primeiros aparelhos baseados em molas, como o Cadillac e o Reformer.

1.3 Joseph Pilates x empreendedorismo

Quando penso no Joseph me lembro de como é bom ser empreendedor.. O objetivo do empreendedor, é encontrar uma solução, algo novo ou melhor do que o existente e que acabe com os problemas e facilite a vida das pessoas. Empreender requer enfrentar muitos desafios, mas quando superados tem um valor que não dá pra ser descrito.

O LEGADO DE JOSEPH PILATES

Joseph a partir da técnica que criou, manteve seu corpo em forma durante toda a vida, com um excelente físico mesmo na idade avançada. Suas fotos comprovam os resultados dos exercícios e do seu estilo de vida saudável. Conta-se que era um instrutor muito rígido e comprometido com sua filosofia. Ao longo da sua carreira de 38 anos, ele ensinou mais de dois mil alunos, incluindo celebridades, artistas famosos, escritores, membros da realeza e da alta sociedade de Nova Iorque. Ele chegou aos 83 anos em perfeita forma física e mental e morreu em 1967, em Nova Iorque

. Hoje, o método Pilates é conhecido em todo o mundo e seus benefícios são estendidos a todas as pessoas, de idades, tamanhos e condições físicas diferentes. Ele desenvolveu uma metodologia altamente eficaz e que deu certo com ele mesmo.

2 Avaliação Postural

A avaliação postural é um método utilizado principalmente para identificar distúrbios na postura. hoje em dia cada vez mais profissionais de educação física estão realizando avaliações principalmente dentro de academias.

Existem vários materiais para análise postural como: fio de prumo, simetrógrafo, prancha de postura lápis dermatográfico, além de outros, mas geralmente a avaliação é feita na base da observação (olhômetro), sem a ajuda de nenhum equipamento. Durante a avaliação postural deve-se analisar: as curvaturas da coluna, a posição da cabeça, dos joelhos e dos pés.

Com base nos resultados é possível escolher o melhor caminho para alcançar a postura corporal correta, caso tenha algo fora do lugar. Um corpo desalinhado pode trazer incômodos e dores para o indivíduo, Por isso é muito importante identificar para poder corrigir, ou minimizar os problemas.

2.1 **Características dos desvios posturais mais frequentes**

Membros Inferiores

Pé-abduto: posicionado lateralmente em relação ao plano sagital.

Pé-aduto: posicionado em direção ao plano sagital.

Pé-valgo: calcâneo posicionado lateralmente em relação ao plano sagital do corpo, projetando o tendão de Aquiles em direção ao plano sagital.

Pé-varo: projeção do tendão de Aquiles lateralmente em relação ao plano sagital.

Pé-plano (ou “pé chato”): perda total ou parcial do arco plantar.
de Aquiles.

Pé-cavo: acentuação do arco plantar.

Pé-calcâneo: causado pelo encurtamento do tendão do músculo tibial anterior.

Pé-equino: causado pelo encurtamento do tendão

Cintura Pélvica

Anteversão de quadril: acentuada inclinação anterior do quadril em relação ao plano frontal

Retroversão de quadril: acentuada inclinação posterior do quadril em relação ao plano frontal.

Assimetria de quadril: desvio visível de desnivelamento de quadril no plano frontal (espinha ilíaca ântero-superior direita ou esquerda em níveis de altura diferenciadas em relação ao solo). **Protusão abdominal:** região abdominal volumosa, proeminente e relaxada. A parede abdominal não possui forma retilínea e uniforme em relação ao plano frontal.

Joelhos

Genu-valgo: projeção dos joelhos em direção ao plano sagital.

Genu-varo: projeção dos joelhos lateralmente em relação ao plano sagital.

Genu-recurvato: projeção do joelho posteriormente ao plano frontal.

Genu-flexo: projeção do joelho anteriormente ao plano frontal

Cintura Escapular

Rotação interna dos ombros: os ombros estarão sob a predominância dos músculos rotadores mediais do braço.

Ombros assimétricos: assimetria no plano frontal, elevação de um dos ombros, direito ou esquerdo (distância assimétrica entre ambos em relação ao solo).

Encurtamento de trapézio: desvio nítido de encurtamento muscular do trapézio, quando se predomina em um dos lados, provoca na maioria das vezes uma elevação de ombros direita ou esquerda.

Protração escapular: mais genericamente chamada de escápulas aladas, onde a principal característica é a proeminência excessiva das escápulas.

Retração escapular: retração da musculatura rombóide, aproximando as bordas mediais da escápula ao corpo da coluna vertebral.

Depressão escapular: ação predominante e encurtamento dos feixes inferiores do trapézio, peitoral menor, subclávio, grande dorsal e parte inferior do peitoral maior.