

Curso Online Gratuito

# INTRO DUÇÃO

ao Método  
**PILATES**



Material de Apoio - 2022

# HISTÓRIA de **Joseph Hubertus Pilates**



Nascido em 1883, na Alemanha em um vilarejo chamado Monchengladbach, nas proximidades de Dusseldorf, Joseph Hubertus Pilates, ao longo de sua vida praticou yoga, mergulho, boxe, natação, esqui e se aprofundou em conhecimentos de Fisiologia, Anatomia e Medicina Oriental. Até os movimentos dos animais não fugiram das suas observações para a criação de sua metodologia de condicionamento físico, ao qual foi denominada por ele como \_\_\_\_\_.

Em 1912, aos 32 anos, Joseph mudou-se para a Inglaterra, onde se tornou boxeador profissional. Com o início da I Guerra Mundial, foi exilado em um campo de concentração na Ilha de Man, foi neste momento em que Joseph aplicou o seu método, na qual era composto por um programa de condicionamento baseado em exercícios que eram realizados no \_\_\_\_\_ e também aplicando os seus conhecimentos na recuperação dos feridos da guerra utilizando seus exercícios.

Aos 46 anos de idade, em 1926, migrou para os Estados Unidos da América, Joseph conheceu então sua esposa Clara no navio, uma enfermeira que trabalhou posteriormente com ele em seu estúdio na cidade de \_\_\_\_\_, localizado na \_\_\_\_\_ junto ao New York City Ballet.

O seu método começou a ser praticado por importantes \_\_\_\_\_ que apresentavam \_\_\_\_\_, sendo recuperados por \_\_\_\_\_. Logo, a técnica ganhou adeptos e se espalhou por todo o mundo na década de \_\_\_\_\_. Sua primeira obra intitulada (Your Health) "\_\_\_\_\_" foi publicada em \_\_\_\_\_ cujo tema abordava saúde, qualidade de vida e a importância do exercício para a prevenção e reabilitação "cura" das patologias.

No ano de 1945, Joseph publicou sua segunda obra intitulada (Return to live through contrology) "O retorno à vida através Contrologia", com coautoria de John Willian Miller explicando a denominação de Contrologia e o repertório de exercícios para aquisição de uma boa forma com baixo custo.





# O QUE É PILATES?

É um método de \_\_\_\_\_, que foi desenvolvido na década de \_\_\_\_, baseado no conceito chamado de \_\_\_\_\_, e este conceito nada mais é do que o controle consciente de cada movimento executado pelo nosso \_\_\_\_\_ através de músculos, tendões, ligamentos e toda nossa estrutura corporal. É a forma correta como o corpo deve “agir” durante cada execução de um movimento, envolvendo a \_\_\_\_\_ e o \_\_\_\_\_.

A contrologia permite o desenvolvimento uniforme do corpo permitindo a aquisição de uma boa forma física, livre de patologias.

Portanto Pilates é um método baseado em exercícios que exigem durante sua prática concentração, força, estabilidade e mobilidade, utilizando exercícios específicos, desenvolvendo/ melhorando a percepção corporal.

Joseph Pilates iniciou o desenvolvimento deste condicionamento corporal durante a \_\_\_\_\_, e por muitos anos aplicou melhorias e aperfeiçoamentos na técnica até o ano de \_\_\_\_\_, aos 84 anos de idade, onde existem registros de sua morte.





# Para que serve o **MÉTODO PILATES?**

**É** um método que apresenta uma grande quantidade de exercícios e suas adaptações e variações, podendo ser executado por qualquer \_\_\_\_\_, desde aquele que busca algum tipo de atividade física, quanto àqueles que apresentam alguma patologia e buscam algum tipo de reabilitação.

O Método Pilates quando orientado por um profissional devidamente capacitado, é uma grande ferramenta, capaz de desenvolver um auto controle e consciência \_\_\_\_\_, promovendo uma melhor qualidade de \_\_\_\_\_ a todos os praticantes.



# BENEFÍCIOS do **Método** **Pilates**



- Aumento da Resistência Física
- Tonifica a Musculatura
- Aumento da Flexibilidade
- Correção de Problemas Posturais
- Promove menor Atrito nas Articulações
- Ajuda a Melhorar a Respiração
- Promove Consciência Corporal
- Reduz Medidas Abdominais devido a postura
- Reabilitação de Patologias Musculoesqueléticas
- Reabilitação de Doenças Neurológicas
- Aumento de Bem Estar e Disposição
- Melhora do Sono
- Melhora da Incontinência Urinária



# Quem pode trabalhar **COM PILATES?**

Segundo a legislação, somente dois profissionais estão habilitados a dar aula de Pilates: o **Fisioterapeuta e o Profissional de Educação Física**.

**CONHEÇA AS LEIS:** A resolução número 201, de 2010, do Conselho Federal de Educação Física (Confef), reconhece o Pilates como modalidade e método de ginástica que, como tal, deverá ser orientado e dinamizado por Profissionais de Educação Física.

De acordo com a Resolução 386, de 2011, publicada pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Coffito), compete ao fisioterapeuta o exercício desta técnica, prescrevendo, induzindo o tratamento e avaliando o resultado a partir da utilização de recursos cinesioterapêuticos e mecanoterapêuticos.

## **AONDE EU POSSO TRABALHAR COM O MÉTODO PILATES?**



Studios de  
Pilates



Academias



Clínicas e  
Consultórios



Personal e  
Home Care



Aulas  
Online



Hospitais



Escolas



# PRINCÍPIOS do *Método* Pilates



## Concentração

---

---

---

---

---

---

## Centralização

---

---

---

---

---

---

## Respiração

---

---

---

---

---

---

## Controle

---

---

---

---

---

---

## Precisão

---

---

---

---

---

---

## Fluidez

---

---

---

---

---

---

# O QUE SÃO EXERCÍCIOS DE MAT?

**O** Mat, são exercícios praticados no \_\_\_\_\_, Joseph desenvolveu ao todo \_\_\_\_\_ destes exercícios, os quais seguem uma ordem desenvolvida por ele conforme a sequência abaixo:

1. The Hundred
2. Roll up
3. Roll over
4. One Leg Circle
5. Rolling like a Ball
6. One Leg Stretch
7. Double Leg Stretch
8. Spine Stretch
9. Rocker with Open Leg
10. Cork – Screw
11. The Saw
12. Swan Dive
13. One Leg Kick
14. Double Leg Kick
15. Neck Pull
16. Scissors
17. Bicycle
18. Shoulder Bridge
19. Spine Twist
20. Jack Knife
21. Side Kick
22. Teaser
23. Hip Twist with stretched arms
24. Swimming
25. Leg Pull – Front
26. Leg Pull – Back
27. Side kick Kneeling
28. Side Bend
29. The Boomerang
30. The Seal
31. The Crab
32. The Rocking
33. The Control Balance
34. The Push Up





# APARELHOS *criados por* Joseph Pilates

Joseph foi um inventor prolífero, sua criatividade e sede por inovação o levou a desenvolver vários aparelhos para enriquecer a sua metodologia de condicionamento físico, sendo eles os principais:

**Reformer  
Cadillac  
Chair  
Ladder Barrel**

## PRINCIPAIS ACESSÓRIOS DE PILATES

Originalmente, o Magic Circle é o acessório de Pilates criado por Joseph, na qual mais utilizamos. Além deste, existem outros acessórios que foram incorporados ao Método Pilates ao longo dos anos e são aceitos quase que universalmente entre os Instrutores de Pilates:

**Magic Circle  
Bola Suíça  
Tonning Ball  
Faixa Elástica  
Foam Roller**







# Exercícios de DE MONS TRA ÇÃO



Dentro deste contexto introdutório, faremos uma demonstração de alguns exercícios deste método tão incrível, que neste ano de 2021 completa 101 de sua existência, encantando o mundo inteiro.

## SOLO - MAT Pilates

### Bridge

---

---

---

---

### One Leg Open Down

---

---

---

---

### One Leg Circle

---

---

---

---

### The Hundred

---

---

---

---

## REFORMER

### Sequência Footwork

---

---

---

---

### Front Splits

---

---

---

---



# Exercícios de DE MONS TRA ÇÃO



## CADILLAC

Spine Stretch

---

---

---

---

Mermaid

---

---

---

---

Sit Up

---

---

---

---

Sit Up - variação

---

---

---

---

Monkey

---

---

---

---

# Exercícios de DE MONS TRA ÇÃO



## CHAIR

Hamstring Stretch

---

---

---

---

Going Up Front

---

---

---

---

Mermaid

---

---

---

---

Swan

---

---

---

---

## BARREL

Sit Up

---

---

---

---

Stretch's Back

---

---

---

---

# Exercícios de DE MONS TRA ÇÃO



Stretch's Front

---

---

---

---

Stretch's Side

---

---

---

---

Arm Series Triceps Up and Down

---

---

---

---

**AULA EM DUPLA (Cada aluno irá ficar em um aparelho)**

The Cat (cadillac) / The Cat (reformer)

---

---

---

---

Sit Up (cadillac) / Footwork (reformer)

---

---

---

---

Footwork (cadillac) / Bridge (reformer)

---

---

---

---

Tower (cadillac) / Tower (reformer)

---

---

---

---

# Exercícios de DEMONSTRAÇÃO



Leg Series: Tower (cadillac) / Long Stretch  
variação ajoelhado (reformer)

---

---

---

---

Arms Series , Triceps tower (cadillac) /  
Prancha (reformer)

---

---

---

---

Leg Series: Tower variação 1 (cadillac) /  
Elephant (reformer)

---

---

---

---

Leg Series: Tower variação 2 (cadillac) /  
Front Split - Variação 1 (reformer)

---

---

---

---

Leg Series: Tower variação 3 (cadillac) /  
Front Split - Variação 2 (reformer)

---

---

---

---

Leg Series: Tower variação 4 (cadillac) /  
Front Split - Variação 3 (reformer)

---

---

---

---

Leg Series: Tower variação 5 (cadillac)

---

---

---

---



