



# PILATES

## *na* STEP CHAIR

**Exercícios  
COM FOTOS**  
passo a passo

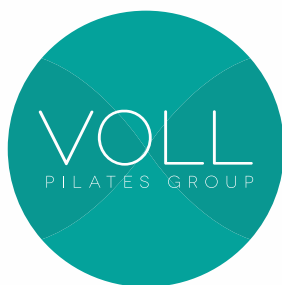
Por Vinicius G. Machado



# quem somos?



A **VOLL PILATES** atua em todas as áreas de capacitação em Pilates, da formação básica inicial à workshops avançados, com cursos e eventos pelo Brasil. Fazem parte da VOLL as empresas **Espaço Vida Pilates**, **Pilates Avançado** e **Suspensus**.



espaço *vida*  
PILATES

**PILATES**  
**AVANÇADO**  
> CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO EM PILATES

  
**SUSPENSUS**  
PILATES EM SUSPENSÃO



## sobre o autor

Ft. **Vinicius Gomez Machado**, graduado pela Universidade Luterana do Brasil, Pós-Graduado em Traumato-Ortopedia pela Universidade Gama Filho, possui cursos de extensão em RPG, Terapias Manuais, Mobilização Neural, Bandagens Terapêuticas, Biomecânica de MMII e Formação Completa em Pilates. Palestrante Internacional, atua com Pilates, fisioterapia convencional e atendimento Home Care.



**Olá amigos,**

Este é um material que eu produzi com muito carinho e cuidado para te ajudar a conduzir suas aulas e atendimentos de Pilates com mais segurança e criatividade nos exercícios propostos aos seus alunos e pacientes. Quero que você tenha uma ótima experiência em estudar os exercícios do livro, somente lembrando que os movimentos foram criados com base em indivíduos saudáveis. Ao criar este material meu intuito foi te proporcionar novos exercícios e relembrar alguns que possa ter esquecido. Acredito que o método Pilates deva ser praticado com muita seriedade, fazendo com que os princípios fiquem em evidência sempre e os exercícios, mesmo que inovadores, devem seguir um objetivo, seja para treinar, reabilitar ou agir na prevenção.

**Bons estudos e bom treino,**

*vinicius gomez machado*

A woman with blonde hair in a bun, wearing a patterned leotard, is performing a deep backbend on a Pilates step chair. She is barefoot, with her feet on the chair's steps, and her hands are resting on the top bar. The background is a solid orange color.

# step chair

**119** EXERCÍCIOS

# índice

Hamstring Stretch.....	05	Pump One Leg Front.....	29
Hamstring Stretch Variation.....	06	Bent Leg Lowers: Lying Variation.....	31
Side Arm Sit.....	07	Pump One Leg Side.....	32
The Cat.....	08	Achilles Stretch.....	34
Horse Back.....	09	Going Up and Front.....	35
Swan Front.....	10	Bridge.....	37
Swan Front - Triceps.....	11	Bent Leg Lowers: Lying.....	38
Teaser Variation.....	12	Footwork Double Leg Pumps.....	39
Teaser Rotation.....	13	Squat.....	40
Side Body Twist.....	14	Triceps Sit.....	41
Side Body Twist Variation.....	15	Slide One Leg Ball.....	42
Pull Up.....	16	Side Stretch Pump.....	43
The Hundred Pumping.....	18	Sliding Back on the Ball.....	44
Side Body Twist Variation.....	19	Sliding Back on the Ball - Triceps.....	45
Tendon Stretch.....	20	The Cat - Variation.....	46
Triceps Front.....	21	Side Pump.....	47
Shoulder Up and Down .....	22	Hamstring Stretching Gluteus.....	48
Triceps Back.....	23	Roll Over Step.....	49
Triceps Sit.....	24	Jackknife Step.....	50
Sit - Push Down.....	25	Teaser Step.....	51
Footwork Double Leg Pumps.....	26	Elephant Step.....	52
Footwork Double Leg Pumps Alternate...28			



## 01. Hamstring Stretch

*Alongar a cadeia posterior e mobilizar a coluna vertebral*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé de frente para a cadeira, deixe os pés paralelos e as mãos apoiadas sobre o step.
2. Flexione o tronco empurrando o step para baixo.
3. Retorne a posição inicial.

### 02. VARIAÇÃO



### 03. VARIAÇÃO



### 04. VARIAÇÃO



### 05. VARIAÇÃO



## 06. Hamstring Stretch Variation

*Alongar a cadeia posterior e  
mobilizar a coluna vertebral.*

### INSTRUÇÕES

- 1.** Em pé, de frente para a cadeira na região posterior, deixe os pés paralelos, a coluna em “C” e as mãos apoiadas sobre o step.
- 2.** Mobilizando apenas a coluna, flexione o tronco empurrando o step para baixo.
- 3.** Retorne a posição inicial.



## 07. VARIAÇÃO





## 08. Side Arm Sit

*Alongar os músculos da cadeia lateral do tronco.*

**INSTRUÇÕES**

1. Sentado de lado sobre o acento, apoie uma perna no assento e a outra no solo e coloque uma mão no step.
2. Mobilizando apenas a coluna, empurre o step para baixo e concomitantemente conduza o braço oposto em direção acima da cabeça.
3. Retorne a posição inicial.



## 09. VARIAÇÃO



## 10. The Cat

*Alongar a musculatura paravertebral e mobilizar a coluna vertebral.*

**INSTRUÇÕES**

1. De joelhos até a metade do acento, coluna em “C” e as mãos apoiadas sobre o step.
2. Mobilizando apenas a coluna, flexione o tronco empurrando o step para baixo.
3. Retorne a posição inicial.

## 11. VARIAÇÃO



## 12. VARIAÇÃO



## 13. Horse Back

*Alongar os músculos pectíneo, grácil, adutor longo, adutor curto, adutor magno, cadeia posterior do tronco e mobilizar a coluna vertebral.*



### INSTRUÇÕES

- 1.** Sentado sobre o assento, abduza os quadris, flexione os joelhos e apoie as mãos no step.
- 2.** Mobilizando apenas a coluna, flexione o tronco empurrando o step para baixo.
- 3.** Retorne a posição inicial.

## 14. Swan Front

*Fortalecer os músculos paravertebrais, mobilizar a coluna vertebral em extensão e alongar a cadeia anterior do tronco.*

**INSTRUÇÕES**

- 1.** Em decúbito ventral, apoie as mãos no step.
- 2.** Estenda o tronco, mantendo os MMII alinhados.
- 3.** Retorne à posição inicial.

## 15. VARIAÇÃO



## 16. VARIAÇÃO



## 17. VARIAÇÃO



## 18. Swan Front - Tríceps

*Fortalecer os músculos peitoral maior e menor, tríceps braquial e paravertebrais.*

### INSTRUÇÕES

1. Em decúbito ventral, cotovelos estendidos e mãos apoiadas na barra de pés.
2. Flexione o cotovelo.
3. Retorne a posição inicial.

## 19. VARIAÇÃO



## 20. VARIAÇÃO





## 21. Teaser Variation

*Fortalecimento do reto femoral, iliopsoas,  
sartório e musculatura abdominal.*



### INSTRUÇÕES

- 1.** Aluno em decúbito dorsal em cima do aparelho, pernas estendidas, braços para trás com os cotovelos estendidos e segurando nos pedais;
- 2.** Realizar um movimento de flexão do quadril, elevando ao mesmo tempo os pedais;
- 3.** Retornar para a posição inicial.

## 22. VARIAÇÃO



## 23. VARIAÇÃO



## 24. VARIAÇÃO





## 25. Teaser Rotation

*Fortalecimento do reto femoral, iliopsoas, sartório e musculatura abdominal.*



### INSTRUÇÕES

- 1.** Aluno em decúbito lateral em cima do aparelho, pernas estendidas, braços abduzidos com os cotovelos estendidos e uma das mãos segurando nos pedais;
- 2.** Realizar um movimento de rotação do tronco e concomitantemente, flexão do quadril, elevando os pedais;
- 3.** Retorne a posição inicial.

## 26. Side Body Twist

*Fortalecer os músculos reto abdominal, tensor da fáscia lata, glúteo médio, quadrado lombar, oblíquos externo e interno.*



### INSTRUÇÕES

1. Em decúbito lateral na cadeira, perna superior estendida e inferior flexionada, mãos apoiadas no step.
2. Realize a rotação do tronco, levando a barra para cima, mantendo a abdução do quadril superior.
3. Retorne a posição inicial.

## 27. Side Body Twist Variation

*Fortalecer os músculos reto abdominal, tensor da fáscia lata, glúteo médio, quadrado lombar, transverso abdominal, oblíquos externo e interno*



### INSTRUÇÕES

1. Em decúbito lateral na cadeira, perna superior estendida e inferior flexionada. Uma mão apoiada no step e a outra na região occipital.
2. Realize a flexão lateral do tronco, levando o step para cima, mantendo a abdução do quadril superior.
3. Retorne a posição inicial.

## 28. Pull Up

*Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, tríceps braquial e peitoral maior.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé sobre o step da cadeira, apoie as mãos no assento e deixe os pés em flexão plantar.
2. Realize a flexão do tronco para cima.
3. Retorne a posição inicial.

29. VARIAÇÃO



30. VARIAÇÃO



31. VARIAÇÃO



32. VARIAÇÃO



33. VARIAÇÃO



34. VARIAÇÃO



## 35. The Hundred Pumping

*Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, transverso abdominal e quadríceps femoral.  
Estimular a circulação sanguínea através dos bombeamentos.*



### INSTRUÇÕES

- 1.** Mãos no step. Joelho e cotovelo estendidos. Os pés ficam no alto (podem ficar descansando sobre o assento da Chair se o aluno não tiver muito equilíbrio ainda).
- 2.** Faça bombeamentos com os MMSS. Se o aluno não tem controle, apenas abaixe o step mantendo o posicionamento.
- 3.** Retorne à posição inicial.



## 36. Side Body Twist Variation

*Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquo externo e interno, sartório, tensor da fáscia lata, glúteo médio, quadrado lombar, piriforme e transverso abdominal.*



### INSTRUÇÕES

- 1.** Em decúbito lateral na cadeira, perna superior estendida e inferior flexionada. Uma mão apoiada no step e a outra na região occipital.
- 2.** Realize a flexão lateral do tronco, levando o step para cima, mantendo a abdução do quadril superior.
- 3.** Retorne a posição inicial.

## 37. Tendon Stretch

*Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquo externo e interno, tríceps braquial e alongar os músculos da cadeia posterior.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé, de costas para a Chair, sobre o step da cadeira, apoie as mãos no assento e estenda os joelhos.
2. Realize a flexão do tronco, elevando o step.
3. Retorne a posição inicial.

## 38. VARIAÇÃO



## 39. VARIAÇÃO



## 40. VARIAÇÃO



## 41. Tríceps Front

*Fortalecer os músculos tríceps braquial, peitoral maior e ancôneo.*



### INSTRUÇÕES

1. ..Em pé no step da cadeira, com os pés em flexão plantar, cotovelos fletidos e mãos na barra.
2. Estenda o cotovelo.
3. Retorne a posição inicial.

### 42. VARIAÇÃO



### 43. VARIAÇÃO



### 44. VARIAÇÃO



### 45. VARIAÇÃO



## 46. Shoulder Up and Down

*Fortalecer os músculos elevador da escápula, tríceps braquial e rombóide e mobilizar as escápulas.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé no step da cadeira, com os pés em flexão plantar, cotovelos estendidos e mãos na barra.
2. Deprima o ombro e eleve-o em seguida.
3. Retorne a posição inicial

## 47. Triceps Back

*Fortalecer os músculos tríceps braquial, iliopsoas, reto abdominal, oblíquos interno e externo e quadríceps femoral.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé, de costas no step da cadeira, com os pés em flexão plantar, cotovelos flexionados e mãos na barra.
2. Estenda o cotovelo e flexione o quadril com os joelhos flexionados.
3. Retorne para a posição inicial.

## 48. VARIAÇÃO



## 49. VARIAÇÃO



## 50. VARIAÇÃO



## 51. Triceps Sit

*Fortalecer os músculos tríceps braquial e ancôneo.*



### INSTRUÇÕES

1. Sentado, de costas para o step da cadeira, com as pernas cruzadas, cotovelos flexionados e mãos na barra.
2. Estenda o cotovelo empurrando o step para baixo.
3. Retorne a posição inicial.



## 52. Sit – Push Down



### INSTRUÇÕES

1. Sentado de frente para a cadeira, abduza os MMII e estenda os cotovelos, segurando o step.
2. Realize a extensão do ombro, abaixando a barra.
3. Retorne a posição inicial.

## 53. VARIAÇÃO



## 54. Footwork Double Leg Pumps

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral e tríceps sural.*



### INSTRUÇÕES

1. Sentado em alongamento axial, com os pés em flexão plantar e ante pé apoiado no step.
2. Realize a extensão dos quadris e joelhos, mantendo os pés em flexão plantar.
3. Retornar a posição inicial.

### 55. VARIAÇÃO



### 56. VARIAÇÃO



### 57. VARIAÇÃO



## 58. VARIAÇÃO



## 59. VARIAÇÃO



## 60. VARIAÇÃO



## 61. VARIAÇÃO



## 62. Footwork Double Leg Pumps Alternate

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral e tríceps sural.*



### INSTRUÇÕES

1. Sentado em alongamento axial, apoie o ante pé em flexão plantar no step.
2. Realize a extensão e flexão alternada dos quadris e joelhos, mantendo os pés em flexão plantar.
3. Retorne a posição inicial.

## 63. VARIAÇÃO



## 64. VARIAÇÃO



## 65. Pump One Leg Front

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral, glúteos máximo e médio e tríceps sural.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé, de frente para a cadeira, com o ante pé sobre o step e o pé em flexão plantar. O outro pé fica em contato com o solo.
2. Realize a extensão do quadril e joelho, mantendo os pés na mesma posição.
3. Retorne a posição inicial.

## 66. VARIAÇÃO



## 67. VARIAÇÃO



## 68. VARIAÇÃO





## 69. VARIAÇÃO



## 70. VARIAÇÃO



## 71. VARIAÇÃO



## 72. VARIAÇÃO





### 73. Bent Leg Lower: Lying Variation

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral, gastrocnêmio, íliopsoas, sartório, tensor da fáscia lata, pectíneo, glúteo médio, glúteo mínimo, glúteo máximo, isquiotibiais e alongar a musculatura adutora*



## INSTRUÇÕES

1. Deitado na posição de “Frog”, com a planta do pés unidas e quadril em abdução.
2. Empurre o Step para baixo.
3. Retorne para a posição inicial.

## 74. Pump One Leg Side

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral, glúteos máximo e médio e tríceps sural.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé, de frente para a cadeira, com o ante pé sobre o step e o pé em flexão plantar. O outro pé fica em contato com o solo.
2. Realize a extensão do quadril e joelho, mantendo os pés na mesma posição.
3. Retorne a posição inicial.

75. VARIAÇÃO



76. VARIAÇÃO



77. VARIAÇÃO



78. VARIAÇÃO



79. VARIAÇÃO



## 80. Achilles Stretch

*Fortalecer e alongar o  
músculo sóleo.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé, de frente para a cadeira com o tronco inclinado, apoie um pé no solo e o joelho contralateral na quina anterior do assento.
2. Realize a flexão plantar empurrando o step para baixo.
3. Retorne a posição inicial.

## 81. Going Up and Front

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral e glúteo máximo.*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé na cadeira, apoie um pé no assento e o pé contralateral no step.
2. Realize a extensão do quadril e joelho que estão sobre o assento, subindo verticalmente na Chair.
3. Retorne a posição inicial.

## 82. VARIAÇÃO



## 83. VARIAÇÃO



## 84. VARIAÇÃO



## 85. VARIAÇÃO





## 86. Bridge

*Fortalecer os músculos glúteo máximo, isquiotibiais, gastrocnêmio e mobilizar a coluna vertebral.*

**INSTRUÇÕES**

1. Em decúbito dorsal, flexione os quadris e joelhos a 90° e apoie os calcanhares sobre o step.
2. Eleve o quadril do mat.
3. Retorne a posição inicial.

## 87. VARIAÇÃO



## 88. VARIAÇÃO



## 89. Bent Leg Lowers: Lying

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral, gastrocnêmio, íliopsoas, sartório, tensor da fáscia lata, pectíneo, glúteo médio, glúteo mínimo, glúteo máximo e isquiotibiais.*



### INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal no mat, quadris a 90°, apoie um calcanhar no step com o joelho fletido e o membro contralateral deve ficar com o joelho estendido e pés em flexão plantar.
2. Flexione o joelho, empurrando o step para baixo.
3. Retornar a posição inicial.

### 90. VARIAÇÃO



### 91. VARIAÇÃO



### 92. VARIAÇÃO



## 93. Footwork Double Leg Pumps

*Fortalecer os músculos quadríceps femoral, pectíneo, grácil, adutor longo, adutor curto, adutor magno e glúteo máximo.*



### INSTRUÇÕES

1. De lado, em pé na cadeira, apoie um pé no assento (diagonal) e o pé contralateral no step oposto.
2. Realize a extensão do quadril e joelho que estão sobre o assento.
3. Retornar a posição inicial.

## 94. VARIAÇÃO



## 95. VARIAÇÃO

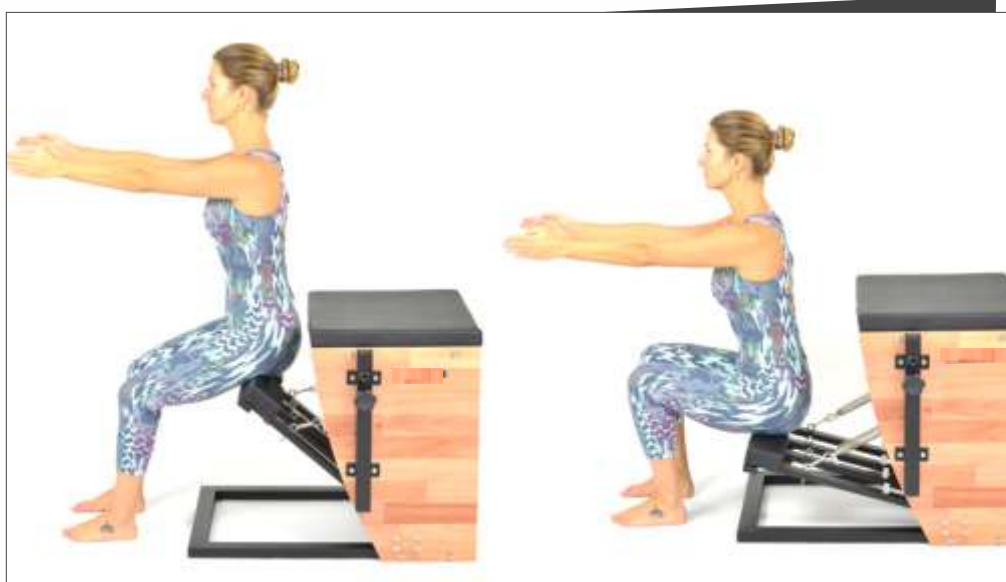


## 96. VARIAÇÃO



## 97. Squat

*Fortalecimento do quadríceps, glúteo máximo e isquiotibiais.*

**INSTRUÇÕES**

1. Aluno sentado nos pedais, de costas para o aparelho, quadril e joelhos flexionados em trono de 90°;
2. Descer os pedais realizando uma flexão de quadril e joelhos;
3. Retornar a posição inicial.

## 98. VARIAÇÃO



## 99. VARIAÇÃO



## 100. VARIAÇÃO



## 101. Tríceps Sit

*Fortalecimento de tríceps, grande dorsal e quadríceps.*

### INSTRUÇÕES

- 1.** Pés apoiados nos pedais na posição de “V”, fique de costas para o aparelho. Quadril e joelhos flexionados em torno de 90°. Cotovelos estendidos e mãos apoiadas no assento do aparelho;
- 2.** Faça a flexão dos cotovelos e não deixe o pedal encostar no chão;
- 3.** Retorne à posição inicial.



## 102. VARIAÇÃO





## 103. Slide One Leg Ball

*Fortalecimento de quadríceps femoral e glúteo (Variação) e mobilização de quadril (MI móvel).*



### INSTRUÇÕES

1. Em pé na cadeira, apoie um pé no assento e o pé contralateral no step.
2. Realize a extensão do quadril e joelho que estão sobre o assento, subindo verticalmente na Chair.
3. Retorne a posição inicial.



## 104. Side Stretch Pump

*Alongamento do latíssimo do dorso, eretores de coluna e quadrado lombar.*



### INSTRUÇÕES

- 1.** De joelhos lateralmente a chair, apoiar uma das mãos no step, com a outra mão segurar uma toning ball;
- 2.** Realizar a inclinação lateral do tronco, empurrando os steps para baixo;
- 3.** Retornar a posição inicial.

## 105. Sliding Back on the Ball

*Fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco, deltoide, trapézio, infra espinal, redondo menor, latíssimo do dorso, braquial, bíceps braquial, braquiorradial, glúteo máximo, semitendíneo, bíceps femoral, tríceps sural, reto abdominal, oblíquos, transverso e quadríceps femoral.*



### INSTRUÇÕES

1. Sentado na chair, de costas para o step, segurando as barras laterais e as pernas flexionadas apoiadas na bola.
2. Utilizando o apoio da bola, realizar uma suspensão do tronco ao mesmo tempo em que realiza uma flexão de cotovelos e extensão das pernas.
3. Voltar à posição inicial.

## 106. VARIAÇÃO



## 107. Sliding Back on the Ball - Tríceps

*Fortalecimento tríceps braquial, ancôneo, peitoral maior, deltoide posterior, reto abdominal, oblíquos, transverso, quadríceps femoral e glúteo máximo.*



### INSTRUÇÕES

1. Braços estendidos ao lado do corpo com as mãos apoiadas no aparelho, corpo suspenso e as pernas flexionadas apoiadas na bola;
2. Realizar uma flexão dos cotovelos e extensão das pernas;
3. Retornar a posição inicial.

## 108. The Cat – Variation

*Alongamento dos aparevertebrais e  
mobilização da coluna em flexo/extensão.*



### INSTRUÇÕES

1. Aluno ajoelhado sobre o aparelho, sentado nos calcanhares, braços estendidos segurando nos pedais.
2. Realizar uma flexão do tronco em rolamento levando os pedais para baixo;
3. Retornar a posição inicial.

## 109. Side Pump

*Exercício de estabilização pélvica associado ao treinamento proprioceptivo. Fortalecimento iliopsoas, reto femoral, glúteo mínimo, glúteo médio, glúteo máximo, oblíquo interno, oblíquo externo e transverso do abdômen.*



### INSTRUÇÕES

1. Em ortostase, de lado, com um dos pés sobre o step fixo, e outro pé sobre o step da chair (móvel);
2. Com o membro inferior que está apoiado sobre o step da chair, realizar flexão e extensão de joelho, o membro contralateral mantém-se semi-flexionado;
3. Retornar a posição inicial.

## 110. VARIAÇÃO



## 111. Hamstring Stretching Gluteus

*Alongar a cadeia posterior, glúteo máximo e mobilizar a coluna vertebral.*



### INSTRUÇÕES

- 1.** Em pé, de frente para a cadeira na região posterior, deixe um dos membros inferiores estendido e com o pé no solo enquanto o outro membro inferior fica flexionado apoiado no assento do aparelho. A coluna fica em posição neutra.
- 2.** Mobilizando apenas a coluna, flexione o tronco empurrando o step para baixo.
- 3.** Retorne à posição inicial.



## 112. Roll Over Step

*Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquo externo, íliopsoas e reto femoral, alongar os músculos da cadeia posterior e mobilizar a coluna vertebral.*



### INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, de costas para o aparelho, deixe as mãos apoiadas nos steps e flexione os quadris a 90°.
2. Eleve os MMII acima da cabeça até tocar os pés nos steps.
3. Retorne à posição inicial.

## 113. VARIAÇÃO



## 114. Jackknife Step

*Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquo externo, íliopsoas, sartório, tríceps braquial e mobilizar a coluna.*



### INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, de costas para o aparelho, deixe as mãos apoiadas nos steps e flexione os quadris a 90°.
2. Eleve obliquamente os MMII acima da cabeça, subindo o máximo que conseguir.
3. Retorne a posição inicial.

## 115. VARIAÇÃO



## 116. Teaser Step

*Fortalecer os músculos reto abdominal e oblíquos interno e externo, alongar e fortalecer os músculos grácil, adutor longo, adutor curto e adutor magno e alongar os músculos isquiotibiais.*



### INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os braços estendidos, ombros flexionados e flexione os quadris a 90°;
2. Flexione o tronco e concomitantemente abduza os MMII, levando os braços entre as pernas;
3. Segure os Steps e realize bombeamentos;
4. Retorne à posição inicial.

## 117. VARIAÇÃO



## 118. Elephant Step

*Alongar os músculos da cadeia posterior, fortalecer musculatura abdominal e mobilizar o quadril.*

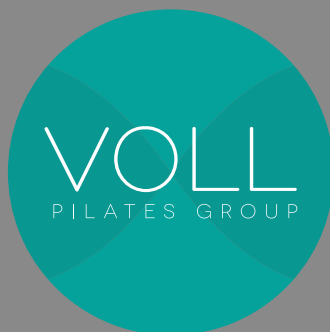


### INSTRUÇÕES

- 1.** De costas para o aparelho, mãos apoiadas no solo, pés apoiados nos steps. Os steps começam o exercício em contato com o solo.
- 2.** Realize uma leve extensão do quadril, concomitantemente a inclinação do corpo para frente. Os steps deverão subir.
- 3.** Retorne à posição inicial.

## 119. VARIAÇÃO





espaço *vida*  
PILATES

 **PILATES  
AVANÇADO**  
» CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO EM PILATES

  
**suspensus**  
PILATES EM SUSPENSÃO