



**Instituto
Fisart**



CURSO DE PILATES COMPLETO

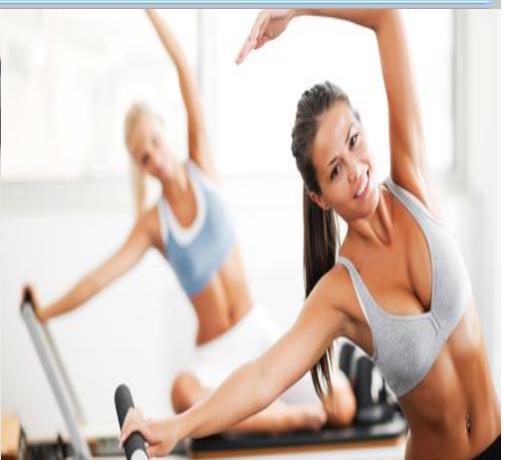
CERTIFICADO VÁLIDO COM CNPJ



www.fisart.com.br



21998563088



Ministrante:

Rodrigo Silva Perfeito - www.rodrigosilvaperfeito.com.br - rodrigosper@yahoo.com.br

- Graduado em Educação Física – Licenciatura pela UERJ
- Graduado em Educação Física – Bacharelado pela UERJ
- Graduado em Fisioterapia pela FRASCE
- Técnico em Mecânica dos Corpos pelo CEFET
- Especialista em Educação Física Escolar pela UERJ
- Mestrado em Ciências da Atividade Física pela UNIVERSO

- Professor do Congresso Alagoano de Educação Física e Fisioterapia (2011, 2013, 2014, 2015)
- Professor do Congresso Bras. Do Bem Estar, Exercício Físico e Saúde – COBBEFISA (2012)
- Professor do Congresso Carioca de Educação Física (2010 à 2022 ininterruptos)
- Professor do Congresso Online de Educação Física Escolar - CONEF (2017, 2018, 2019)
- Professor do Congresso Copacabana Fitness (2012)
- Professor do Congresso Fitness Brasil Internacional (2015)
- Professor do Congresso Nacional Esporte e Vida (2016, 2017, 2018, 2022)
- Professor do Congresso Nacional Upgrade SportFit (2015)
- Professor do Congresso Terefitness (2012, 2013, 2014)

- Fundador e Professor dos cursos Fisart (2011 - Atual)
- Professor na empresa LA fitness (2012)
- Professor de Pós Graduação e cursos do IAPS Paraíba (2015 - Atual)
- Professor dos cursos da FisioAprimore Acre (2015 - Atual)

- Formação internacional em Health and Society pela Harvard University
- Formação internacional em Food for Thought pela McGill University
- Formação internacional em Global Health: cases Studies from a Biosocial Perspective pela Harvard University
- Formação internacional em Innovating in Health Care pela Harvard University.
- Formação internacional em Anatomy: Musculoskeletal Cases pela Harvard University.

- Pesquisador do Laboratório LISACEL UERJ (2007 2008)
- Pesquisador do Laboratório LABSAU UERJ (2009)
- Parecerista em diversos periódicos científicos

- Autor de diversos livros e artigos científicos
- Fundador/Diretor do Instituto Fisart

Curriculum completo em: <http://lattes.cnpq.br/9853543229952646>

Conceito e histórico

Conceito:

Podemos encontrar diversos conceitos similares ou antagônicos do que poderia ser o método Pilates. Uns moldados por pensamentos clássicos, e outros, por informações mais contemporâneas. Vale ressaltar que ambos possuem sua importância e que seria um grande equívoco negativar um em favor do outro, já que ambos se completam.

Visando a continuidade de nosso trabalho e concepção, utilizaremos um conceito já publicado no livro: *Método Pilates: Uma possível intervenção para a promoção da saúde no envelhecimento*, lançado em 2014 e tendo sua 2º edição em 2021.

O método Pilates é um tipo de treinamento, sistematizado, que possibilita a manutenção ou incremento da flexibilidade, postura, condicionamento cardiorrespiratório e das valências do treino de força contra resistência, ou seja, da hipertrofia, potência, resistência e força muscular. Além disso, utiliza princípios e aparelhos específicos com o objetivo de estimular adaptações biológicas em pró de um tratamento, condicionamento físico, prevenção de lesões ou patologias e promoção da saúde em geral (PERFEITO, 2014, p. 43). Hoje, poderíamos adicionar ainda, a mobilidade articular, bastante utilizada na fase de aquecimento e fase principal das aulas.

Portanto, estamos falando de um método polissêmico. Além disso, para se alcançar as adaptações psicossociais, emocionais, e as biológicas citadas, são empregados exercícios que predominantemente utilizam como sobrecarga o peso do próprio corpo, molas, elásticos, halteres, caneleiras, discos de equilíbrios, entre muitos outros acessórios ou aparelhos que estão sendo adaptados em busca de inovações. Transcendendo as funções citadas acima, são possíveis outros objetivos, como a reeducação do movimento e da postura, incentivando o reconhecimento do próprio corpo ou propriocepção corporal global, um dos princípios do método que iremos discutir à frente.

Por mais que tenha sido elaborado há mais de 100 anos atrás, data na qual as ciências do exercício ainda estavam em processo de aprimoramento, o método é composto por movimentos profundamente alicerçados na Anatomia, Fisiologia, Biomecânica e outras ciências da saúde, possibilitando o ganho, manutenção ou reabilitação de diversas valências físicas de nosso corpo.

Sua originalidade emerge da importância de se aproximar o corpo e a mente associados ao princípio da contrologia, possibilitando outros objetivos mais amplos, como os já citados: qualidade de vida, prevenção de lesões e promoção da saúde. Podemos sugerir sua solidez

qualitativa, pois sua essência está baseada em princípios específicos: concentração, contrologia, fluidez, power house, precisão, reconhecimento do corpo (propriocepção) e respiração.

Além dos princípios específicos, seu criador construiu seus próprios aparelhos: Cadeira Step Chair, Cadillac, Ladder Barrel, Reformer e Wall Unit. Comparados com os aparelhos que temos na atualidade, a biomecânica e formato são bem parecidos aos originais, modificando significativamente apenas sua estética, salve algumas uniões entre aparelhos, como a do Reformer e Wall Unit na tentativa de inovação e melhora da qualidade dos mesmos.

Diante do processo de construção, Joseph foi influenciado pelo período em que esteve na 1º Guerra Mundial. Sem muitas possibilidades, utilizou principalmente partes dos amortecedores de carros e molas de macas hospitalares para criar sobrecarga aos exercícios de seus alunos acamados. Por esse motivo, as resistências dos aparelhos, com exceção do Ladder Barrel (formato clássico, não possuí molas), são por resistência elástica produzidas por molas de diferentes tamanhos e intensidades.

Por último, diante da legislação vigente, por não ser regulamentado no Brasil, o Pilates é considerado uma prática livre, no qual independente de possuir uma formação na área da saúde, qualquer pessoa pode ser tornar um instrutor de Pilates. Em outras palavras, mesmo que o predomínio de instrutores seja de profissionais da saúde e o mercado tenha se moldado a isto, estudiosos do movimento sem nível superior de ensino podem se formar legalmente no método.

Atualmente, a senadora Soraya Thronicke (PSL/MS) implementou o Projeto de Lei nº 6469, de 2019 que busca regulamentar a profissão do Profissional Instrutor de Pilates e seu exercício. Até a data atual, aguardando conclusão.

Apesar de um tema que incomoda muitos instrutores (o Pilates ser livre), é preciso pensar que Joseph e alguns dançarinos da época não continham formação em nível superior, e mesmo assim, foram os responsáveis pela criação e aprimoramento do Pilates. O que diferenciará um profissional do outro é justamente sua intervenção profissional, carecendo a cada um de nós, estudar as legislações de cada conselho trabalhista que cede detalhadamente como deve ser a conduta específica de seu profissional.

O criador do método:

Joseph Hubertus Pilates nasceu na Alemanha em 09 de dezembro de 1883 (algumas literaturas também apontam para 1880), mais especificamente em Mönchengladbach, pequena cidade próxima a Düsseldorf. Seu pai era um ginasta premiado, e por possuir descendência grega, tinha o sobrenome de Pilatu, nome que estimulou a atual nomenclatura. Já sua mãe, alemã, era naturopata, acreditando em curas mentais, energéticas e medicamentos naturais.

Sua infância foi marcada por momentos difíceis. Foi diagnosticado com asma, reumatismo e raquitismo, apresentando maior fragilidade física diante das outras crianças de mesma idade cronológica. Devido ao fato, sofreu constantes agressões e teve dificuldade de socialização durante o período escolar de sua vida. Talvez por sua sensibilidade, Joseph dedicou um esforço suplementar na melhora de sua condição física. Estudando por um livro de Anatomia ultrapassado e descartado por um de seus médicos, percebeu que o exercício físico poderia ser uma possibilidade de auto-reabilitação. Assim, em sua juventude, praticou e estudou boxe, musculação, mergulho, técnicas circenses, esqui, ginástica, entre outros.

Devido aos problemas políticos que sua pátria vinha enfrentando e buscando uma oportunidade como boxer, em 1912, mudou-se da Alemanha para a Inglaterra, onde começou a ganhar a vida como pugilista e artista de circo.

No início da Primeira Guerra Mundial, foi detido como um cidadão inimigo da Inglaterra no campo de Lancaster, onde já iniciou suas primeiras aulas com os outros detentos. Mesmo ainda não possuindo uma metodologia concreta, trabalhava principalmente movimentos respiratórios e de força com resistência do peso corporal. Ao perceberem que Joseph tinha conhecimentos diferenciados, foi transferido para outro campo na Ilha de Man, local onde trabalhou como enfermeiro. Depois da guerra, Joseph voltou para a Alemanha, onde permaneceu até 1926. Somente neste ano, desiludido com a política nazista e por ter sido obrigado a treinar militares envolvidos com a ação, viajou pela segunda vez para os Estados Unidos para assumir uma academia de boxe. Em sua primeira viagem, seu propósito era férias e tentar patentear o aparelho que nomeou de Reformer.

Durante esta segunda viagem, conheceu sua esposa Ana Clara, ao qual viveria até sua morte. Em Nova Iorque, após anos, somente em sua velhice e após modificações no estúdio de boxe e de sua metodologia, teve ajuda dos principais bailarinos que entendiam que sua técnica, além de possibilitar o condicionamento físico, auxiliaria em um menor quantitativo de lesões. Após ser descoberto pelos bailarinos, conseguiu impor o seu método de exercício,

tendo rapidamente conquistado profissionais da dança, artistas musicais, atores e atletas. Atualmente, o método vem sendo praticado pelos diversos grupos populacionais.

É importante referir que o método Pilates não se centrava em exercícios padronizados, servidos como uma receita reutilizável de sujeito para sujeito, como ainda observamos em algumas modalidades ou instituições. O método tinha originalmente um cunho irrefutável de individualidade. Perante determinado indivíduo, Joseph alterava radicalmente o programa de exercícios de acordo com as necessidades do praticante. Por mais que a ciência não estivesse tão avançada, já utilizava um dos princípios do treinamento, que é a individualidade biológica ou descentralização do padrão.

Infelizmente, foram poucos aqueles que puderam assistir a todo este mecanismo de trabalho. Alguns dos que tiveram esse privilégio, chamados de anciões, optaram após a morte de Joseph, por fundar as suas próprias escolas, adaptando o método para suas concepções ou criando um novo método que se originava do Pilates. Alguns textos criticam esse fato, no entanto, estes estudiosos apenas deram continuidade ao que Joseph já fazia, que era se apossar de técnicas de outros métodos, as adaptando para criar uma metodologia voltada para suas percepções de vida. Algo parecido com as adaptações que vem surgindo no mercado da atualidade, como o Pilates Suspenso, o AquaPilates, YogaPilates, entre outros.

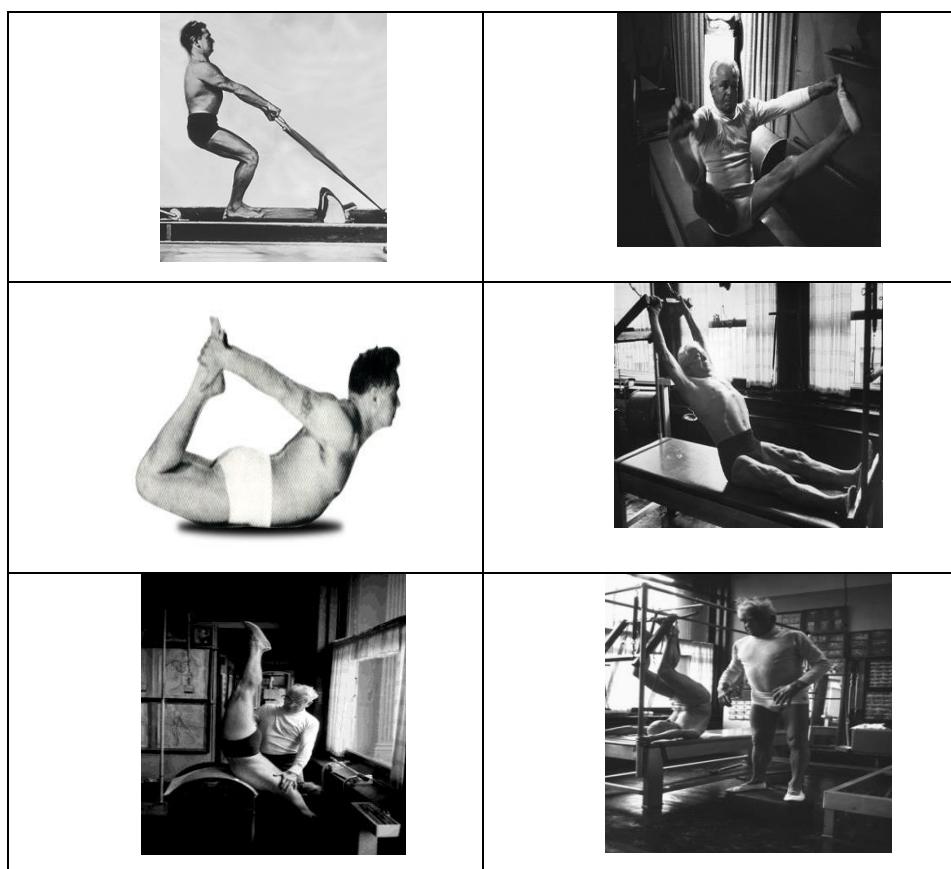
Outros pensadores erguem ainda a hipótese de pensamento de que o método e seus exercícios não poderiam ser considerados como verdadeiramente originais, uma vez que Joseph havia trazido conceitos e influências provenientes de outras metodologias. Realmente, podemos ver esses paralelos nos princípios, aparelhos e movimentações, no entanto, é importante ceder outro olhar, no qual podemos pensar que qualquer método não surge do zero. Tudo o que criamos, o fazemos de conhecimentos anteriores. Por esse motivo, podemos afirmar também, sem qualquer medo, que o Pilates é tão original como qualquer outro método já existente.

Para finalizar o histórico, perceberemos que existe certa divisão no mercado. Por um lado estão os chamados tradicionais, que acreditam que tudo que modifique a técnica original do método não pode ser chamado de Pilates. Nesse formato, diversos aparelhos e técnicas construídas ao longo do tempo e que não eram utilizados por Joseph descharacterizariam o método. Por outro lado, temos os chamados de contemporâneos que acreditam que o Pilates vem sendo construído em um formato multifacetado e polissêmico, não sendo o incremento de um disco de equilíbrio, por exemplo, que iria descharacterizar o

método. A ideia desse grupo não é o de fugir da originalidade, mas sim, o aprimorá-lo como outras modalidades o fizeram ao longo dos anos, e nem por isso, perderam sua originalidade.

Portanto, existem diversas maneiras de perceber o Pilates, uma vez que foram construídas diversas escolas a partir da morte de Joseph. Em outras palavras, existe apenas um método Pilates, entretanto, com várias técnicas e pensamentos diferenciados. Assim como no Yoga, na musculação, na reabilitação e nas diversas ciências.

Algumas fotos de Joseph: Fonte: Google



Aparelhos clássicos e de solo

Existem diversos tipos de aparelhos no Pilates. Alguns clássicos e outros que foram adaptados ao longo do tempo.

Por uma questão de mercado e mídia, os alunos preferem praticar os exercícios nos 5 aparelhos clássicos, enquanto em pequena quantidade, outros preferem os acessórios de solo, ou ainda, os exercícios feitos com a resistência do próprio corpo. Para alcançar uma quantidade relevante de público, se faz interessante que o estúdio possua tanto os aparelhos clássicos, como também, os aparelhos de solo que vem sendo adaptados, como o bosu, faixas elásticas e discos.

Sendo assim, destacamos alguns dos aparelhos mais utilizados na atualidade. Seria impossível listar todos devido às grandes transformações e inserções que vem ocorrendo no universo dos aparelhos. Por exemplo, se não pensarmos de maneira rigorosa, um cabo de vassoura pode virar uma poderosa ferramenta de exercícios, se tornando um dos aparelhos adaptados para a técnica de algum instrutor.

Aparelhos clássicos:

- Cadeira StepChair;
- Cadillac ou Trapézio;
- LadderBarrel;
- Reformer;
- Wall Unit;

Aparelhos de solo e acessórios:

- Alças para pés e mãos;
- Bastões;
- Bolas grandes e pequenas;
- Discos de propriocepção e equilíbrio;
- Espaldar;
- Esteiras e bicicletas;
- Faixas elásticas;
- Halteres e caneleiras;
- Plataforma vibratória;

- Pranchas de propriocepção;
- Prancha meia lua;
- Rolos e travesseiros;
- Stepbarrel;
- Tecido circense de suspensão;
- TRX;
- Tubo elástico;
- Entre muitos outros;

Molas / Cores / Resistências

Assim como as faixas elásticas, as molas dos aparelhos são graduadas em sua intensidade por cores. Infelizmente, não existe padronização de tamanho, cores, quantidade e intensidade destes dois materiais diante dos diversos fabricantes.

Mesmo que as molas de fabricantes diferentes tenham a mesma cor, as resistências não serão as mesmas. Como dica, vale a pena puxar as molas para sentir a carga. Isso ajudará na adaptação do instrutor quanto à mola.

Mercado de trabalho

Quando nos formamos e adentramos ao mercado de trabalho, percebemos o quanto este pode ser diferenciado para uns e para outros. Apesar de vastas ofertas de trabalho para o instrutor, algumas ainda não oferecem o retorno salarial que o mesmo espera. Existem algumas maneiras de burlar essa “crise” do mercado, que principalmente o recém formado enfrenta.

O primeiro detalhe que podemos refletir está contido nos nichos de trabalho pouco explorados. Existem locais com poucos instrutores atuantes, diminuindo a dificuldade causada pela concorrência, como: praias, condomínios, praças, academias, clínicas ou a domicílio do aluno. Isto é possível, pois caso se utilize apenas os acessórios de solo, o Pilates pode ser aplicado como um treinamento ou tratamento personalizado em áreas de pequeno espaço, como varandas e playgrounds. Vale a ressalva de que o instrutor deve se atentar às leis de atuação, como alvarás e carteiras profissionais.

A segunda possibilidade pode ser a abertura de um estúdio próprio. Para isso, devemos entender algumas características de mercado de um estúdio de Pilates.

Mensalidade: a mensalidade varia muito de acordo com o poder aquisitivo do local onde o estúdio foi implementado. Existe uma média de 120,00 a 300,00 por uma mensalidade que permite a frequência semanal de 2 dias, cada dia, 1 hora. Por se tratar de uma mensalidade cara para boa parte dos praticantes, os mesmos, optam em se exercitar apenas esses 2 dias, ao invés de investir uma quantia maior para praticar mais dias durante a semana.

Público: em seu início, devido a certo preconceito de fragilidade e por ser tratado como uma metodologia mais voltada à reabilitação e prevenção de lesões, o público que mais procurava o Pilates eram idosos ou indivíduos de meia idade, principalmente mulheres. Atualmente, cada vez mais jovens estão praticando o método e junto com a modificação do público, existe uma diferenciação dos objetivos traçados. Como o Pilates ou qualquer outro método não é a-temporal, e hoje, os jovens estão intimamente ligados à estética, os praticantes estão buscando além da melhora da postura, reabilitação e promoção da saúde, a estética. A estética midiática contemporânea significa corpos hipertrofiados e magros. Por mais que não procurem grande hipertrofia como os praticantes da musculação, nossos alunos irão nos pedir corpos “tonificados”. É importante que o instrutor entenda que esse público não está falando de tônus muscular, mas sim, de uma hipertrofia sem “exageros”.

Quantidade de alunos: apesar de não ser uma regra, o mercado está sendo moldado por uma média de 3 a 5 alunos por turma. Este quantitativo pequeno ocorre, já que buscamos a maior qualidade de movimentos possível, e muitos alunos, iria dificultar esse objetivo.

Salário: o instrutor pode receber por hora, por percentual ou por outro acordo, desde que documentado em contrato. A hora aula e o percentual também variam muito, mas podemos expor uma média de 20,00 a 40,00 a hora aula ou um percentual de 30% a 50% referentes a cada aluno matriculado em sua turma.

Valores para montar um estúdio: não é possível estabelecer exatamente o preço dos aparelhos, pois variam de acordo com a marca e vendedor. Ao invés de fazer assim, optamos em mostrar o como está cada vez mais barato montar um estúdio. Se em 2011 (época em que montei meu primeiro estúdio), gastei em torno de 25.000,00, hoje, conseguimos equipar um ótimo estúdio com apenas 12.000,00. Seguem abaixo alguns valores gastos em 2011 para possam comparar com os valores da atualidade.

- Alças (par) = 50,00;
- Bolas suíças = 55cm = 85,00; 65 cm = 130,00; 75 cm = 160,00 = 85cm = 220,00;
- Cadeira Stepchair Combo = 3.000,00;
- Cadillac = 7.200,00;
- Caneleira (par) = 15,00 por kg;
- Círculo mágico ou anel flexível = 150,00;
- Faixa elástica = 30,00 a 90,00 (depende da cor ou intensidade);
- Halteres = 12,00 por kg;
- LadderBarrel = 5.500,00;
- Medicine Ball 5kg = 460,00;
- Meia bola = 350,00;
- Molas (par) = de 100,00 a 200,00 o par (depende da cor ou intensidade);
- Prancha de propriocepção = 230,00;
- Reformer = 5.200,00;
- Tatame 30 placas 30 cm por 30 cm = 2.500,00;
- Wall Unit = 4.500,00;
- Outros materiais de higiene e decoração;

Princípios do método

O método busca, além dos objetivos já apontados, a harmonia entre o corpo e a mente, auxiliando na qualidade de vida nas diversas faixas etárias e grupos sociais. Para alcançar essa proposta, independe do objetivo primário, como por exemplo, o aumento da flexibilidade ou dos diversos tipos de força, enfatizamos alguns cuidados diante dos exercícios. Assim o movimento deve:

- Ser coordenado e aplicado com os mínimos detalhes;
- Com ergonomia e eficiência, ou seja, com segurança, resultado e menor gasto energético possíveis com compensações;
- Propriocepção e reconhecimento de seu corpo;
- Correção de postura nos exercícios e nas AVD's;
- Corpo uniforme (mantendo as cadeias musculares organizadas);
- Condicionamento do corpo e mente de uma forma geral;

Pensando nessa proposta, foram organizados alguns princípios que caracterizam o método Pilates.

Princípios do método:

- **Concentração** => seja qual for o exercício, fácil ou difícil, o aluno deve ter concentração. Alguns instrutores afirmam que o silêncio e maturidade ajudam neste item. Diante desta colocação, segue uma interrogativa: usar ou não música durante as sessões de exercícios?;
- **Controle** => todos os exercícios devem ser controlados em todas as suas fases de forma consciente, evitando assim, lesões e baixo rendimento;
- **Fluidez** => os exercícios devem ser feitos quase como uma dança, de forma a se apresentar fluidez, sem rigidez, evitando frenos mecânicos que podem prejudicar principalmente os idosos;
- **Power House** => trata-se da contração isométrica e concomitante do transverso do abdômen, multífidos e região do períneo, com o objetivo de criar um cinturão de estabilidade que evite lesões e instabilidades na região da coluna e quadril, minimizando possíveis lesões;
- **Precisão** => a precisão dos exercícios é importante para atingir os objetivos traçados, ou seja, o sucesso do método depende da qualidade dos movimentos;

- **Reconhecimento do corpo** => o reconhecimento do corpo ou parte do mesmo no tempo e no espaço sem a utilização intensa de outros receptores, como os fotoceptores, é chamada de propriocepção. Independente dos objetivos primários, como o ganho de flexibilidade, o instrutor deve enfatizar o aprendizado da percepção corporal. Nesse princípio, existe outra discussão: é interessante ou não utilizar espelhos no estúdio de Pilates?;

- **Respiração** => Joseph dizia que todos nós possuíamos baixa qualidade respiratória, já que não usamos toda complacência pulmonar na respiração do cotidiano. Nos exercícios de Pilates, utilizaremos expiração e inspiração máximas e lentas, sem a utilização das musculaturas acessórias, como os escalenos, ou seja, uma respiração mais diafragmática. A respiração vem sendo mais utilizada atualmente em 2 ou 4 tempos respiratórios;

Todos os princípios possuem interligação e devem ser utilizados durante os diferentes exercícios. Vale ressaltar que alguns praticantes precisarão de certo tempo de prática para a perfeita aplicação de alguns princípios, como no caso do Power House, um dos mais complexos de se empregar. Caso possua um aluno que tenha dificuldades, sempre se faz interessante exercícios adaptados com o intuito de aprendizado do princípio.

Power House e o pré exercício

O pré solo ou pré exercício é a preparação para os exercícios de solo e posteriormente nos aparelhos. Esta etapa consiste em perceber as maiores dificuldades do aluno e dominar a ação do Power House, respiração e demais princípios.

Como vimos anteriormente, o Power House, casa do poder, centro de força ou cinturão de estabilidade, é constituído da contração isométrica e concomitante de alguns músculos (transverso do abdômen, região do períneo e multifídios), que possibilitarão estabilidade, menor risco de lesão e uma melhor postura durante a aula e nas AVD's.

Uma das maneiras mais fáceis de aprender este princípio é dominar a contração isolada de cada região, para somente após, utilizá-los ao mesmo tempo, caracterizando o Power House.

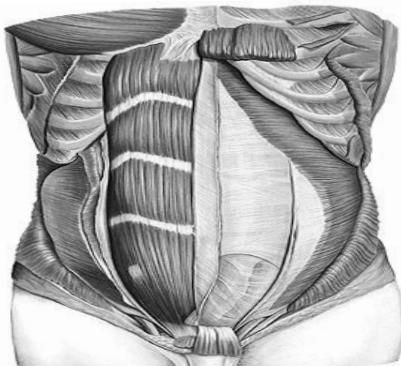
Além de ser constituído pela ação de músculos profundos, permitindo a estabilidade da coluna, principalmente lombar, pode ser útil como ferramenta de reabilitação em casos de sacroielites, lombalgias, incontinências urinárias, entre outros.

Por se tratar de um princípio difícil de se aplicar, é importante que o instrutor, a todo momento, lembre o aluno de utilizar o Power House durante todo o exercício. Quando iniciante, é natural que o praticante deixe de realizar tais contrações.

A seguir, veremos as diversas maneiras de verificar se as contrações estão sendo realizadas de forma correta:

Verificação do Transverso do abdômen

Com o aluno em posição ortostática, o instrutor se posiciona lateralmente, identifica e marca a Espinha Ilíaca Antero Superior. Posteriormente, posiciona medialmente e em diagonal dois dedos a 1 cm do acidente ósseo destacado. Esta palpação lhe permitirá sentir o transverso do abdômen.



Após, o aluno realizará uma contração isométrica do Transverso do Abdômen encolhendo transversalmente o abdômen. Para isso, peça-o para empurrar o umbigo em direção à sua coluna.

De modo direto e simples, diga para respirar e lentamente empurrar o umbigo para dentro. Como aprendizado, faça a manobra algumas vezes mantendo a contração por 10 ou 15 segundos.

Se atente aos movimentos compensatórios de coluna, tórax e pelve, os evitando ao máximo possível.

Como o próprio aluno pode perceber sua contração:

		
Em decúbito dorsal;	Em decúbito lateral;	Em decúbito ventral (não é a melhor possibilidade);

Verificação dos multífidos

Com o aluno em posição ortostática, o instrutor se posicionará atrás do mesmo, identificará o processo espinhoso de uma das vértebras, preferencialmente lombar, por se tratar de maior proximidade com o eixo de movimento, e consequentemente, mais fácil de se perceber, e posicionará lateralmente a 1 cm seus dedos indicador e médio, fazendo com que o processo espinhoso fique entre ambos. Caso tenha dificuldade de palpar este acidente ósseo, basta pedir para que o aluno realize uma inclinação frontal de tronco, o deixando mais proeminente.

Em seguida, o aluno deve realizar uma contração isométrica dos multífidos. Uma suave elevação e posteriorização da pelve irão pré ativar a musculatura, facilitando a identificação de qual músculo realmente deve ser contraído. Devemos nos atentar para não exagerar na elevação e posteriorização da mesma, que fatalmente causaria uma hiperlordose lombar de momento, resultando em desconforto e aprendizado errado da manobra.

De modo simples e direto, peça para o aluno respirar, empinar levemente o bumbum e contrair os músculos que sustentam sua coluna lombar. Como aprendizado, faça a manobra algumas vezes mantendo a contração por 10 ou 15 segundos.

O instrutor deve impedir as compensações no nível de eretores da espinha e paravertebrais.

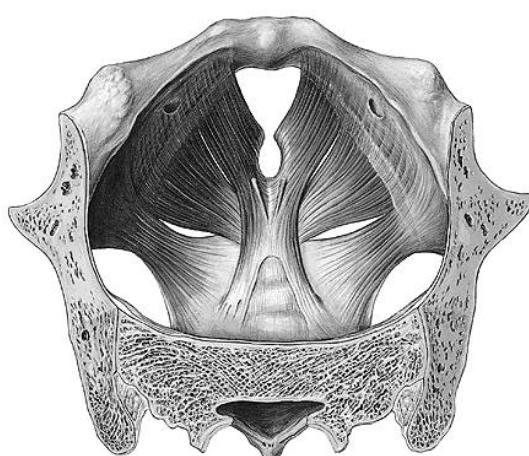


Como o próprio aluno pode perceber sua contração:

	
Em decúbito lateral;	Em decúbito ventral;

Verificação do períneo

Esta é a verificação mais difícil de realizar, pois não há como o instrutor palpar as musculaturas dessa região por diversos motivos, entre eles, por algumas estarem localizadas na região genital e por serem musculaturas muito profundas.



O aluno se posicionará em posição ortostática e realizará a respiração e a contração isométrica dos músculos do períneo a nível da cintura pélvica. Um facilitador muito utilizado é pedir ao praticante que prenda a vontade de urinar como se estivesse apertado para ir ao banheiro.

Diga de modo simples e direto para manter a respiração e segurar a vontade de urinar. Assim como nos anteriores, a aprendizagem pode ser feita pela repetição da manobra algumas vezes e contração isométrica mantida por volta de 10 a 15 segundos.

O instrutor deve se atentar nas compensações que podem ocorrer na região da coluna e quadril.

Como o próprio aluno pode perceber sua contração:

	
Em decúbito dorsal;	Pode-se treinar nas diversas outras posições.

Contração do Power House

O aluno deve realizar a contração isométrica das 3 musculaturas concomitantemente e mantê-las até o término das repetições prescritas em todos os exercícios do programa.

		
Transverso do Abdômen	Multífidos	Períneo

Como já discursado, é de suma importância que o instrutor estimule o praticante por meio de *feedback* oral quanto a realização dos princípios, principalmente do Power House. Estamos nos referindo a uma manobra extremamente difícil de se realizar, e naturalmente, o praticante irá relaxar as musculaturas em algumas fases do movimento até ser re-estimulado a realizar uma nova contração.

Avaliação Física e Anamnese

Antes de qualquer prescrição de exercícios, seja para a promoção da saúde, condicionamento físico ou tratamento, é preciso realizar uma avaliação, para que no futuro, seja possível uma reavaliação dos resultados e da conduta do instrutor.

A avaliação deve ser específica, uma vez que será o objetivo do aluno que traçará quais são as informações realmente importantes de serem avaliadas e mensuradas. Em outras palavras, é irrelevante avaliar a flexibilidade se o objetivo do aluno é força potente. Portanto, é de suma importância que o instrutor conheça os diversos tipos de testes para perceber qual deve ser aplicado nos diferentes casos.

Além do teste específico, a anamnese pode ser empregada como um somatório, pois possibilita coletar e analisar as informações cedidas, como por exemplo, histórico de doenças familiares e familiais, medicamentos utilizados, histórico de doenças atuais, limitações, profissão, hábitos sociais, entre outros.

É importante ainda, entender que não é o instrutor que escolhe diretamente os exercícios, mas sim o objetivo do praticante. A necessidade real só é percebida através de uma avaliação criteriosa e detalhada sobre as carências do aluno. Sem este procedimento, os exercícios seriam um conjunto de adivinhações, que de fato, não permitiriam que a proposta fosse alcançada com eficiência.

Apenas como exemplificação de sua importância, imagine um aluno que possui escolise em forma de “S”, o impossibilitando de realizar exercícios bilaterais. Antes de iniciar as atividades, o professor não realizou os testes devidos e como consequência não sabe que o indivíduo contém um desvio estrutural severo na coluna. Assim sendo, correrá sério risco de agravar sua lesão e de adquirir outras mais.

Exemplo de avaliação

Vamos simular a nível de exemplificação uma avaliação em que o aluno possui lombalgia. A primeira dica que darei é a que existem vários modelos de avaliação física e de anamnese pela internet.

Porém, uma avaliação bem feita não utiliza nenhum modelo pronto. Eu mesmo emprego uma folha em branco realizando uma sequência lógica como mostrarei a seguir. Isto, porque algo pronto te induz a avaliar situações que nem sempre são importantes, fazendo com que deixe de avaliar outros fatos de maior relevância.



Cada aluno precisa de uma avaliação personalizada (por isso os modelos não são boa opção) e cada necessidade exige testes diferentes (se ele tem uma lombalgia, vou fazer testes específicos).

Fatores Determinantes: “Tenho dor nas costas”.

Nesse caso, é importante sondar o aluno para averiguar se possui necessidades secundárias também. Ou seja, pode haver mais de um objetivo principal e outros secundários. Ao ter conhecimento da quantidade de objetivos, é preciso encaixar todos eles na frequência semanal que o aluno irá pagar (geralmente, 2 vezes na semana).

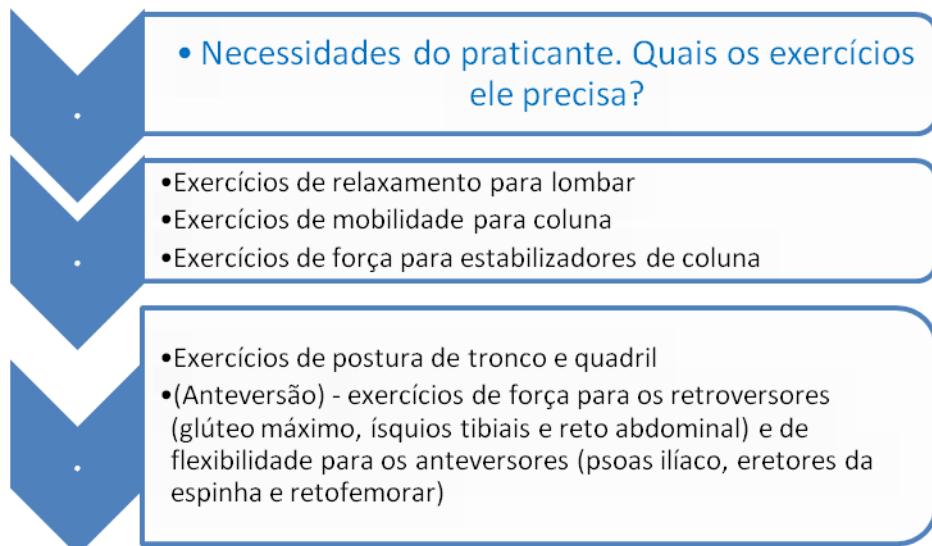
- Avaliação da dor (EVA): nível 8.
- Dor a palpação e movimentos:
sem dor ao toque, dor na flexão e extensão do tronco
- Inspeção postural: hiperlordose lombar e anteversão da pelve
- Uso de Goniômetro: perda de movimento (em graus) da extensão do tronco

Dependendo do objetivo principal, teremos que realizar um conjunto de testes específicos, que mudam de acordo com o conhecimento do instrutor e dos objetivos do aluno.

Como possuía dor nas costas (lombalgia), foi avaliado o nível de dor pela EVA. Simulei uma dor intensa (8). Este fato já nos traz a informação que precisamos dar uma atenção especial para esse praticante e tomar cuidado com alguns movimentos (nesse caso, tanto na flexão, como na extensão do troco).

Outro teste foi o de inspeção postural para averiguar compensações nas 4 vistas. Foram percebidos a hiperlordose lombar e anteversão da pelve. Assim, qualquer exercício que aumente o arco lordótico da Coluna precisa ser adaptado. Por exemplo, o perdigueiro deve ser feito com a bola embaixo do aluno, o apoiando e evitando o arcamento da lombar.

O aluno também tinha dor ao movimento, então foi utilizado o goniômetro para saber até que ângulo teremos segurança para fazer determinados movimentos enquanto não recupera a homeostase das cadeias musculares e das articulações.



Após os testes, saberemos quais exercícios precisaremos realizar, o volume de treino, e quais os tipos de movimentos precisaremos caprichar mais.

Todos esses exercícios deverão ser organizados de acordo com a quantidade de dias que o aluno praticará. Geralmente, 2 vezes na semana.

Aula experimental

Geralmente, são oferecidas aulas experimentais gratuitas aos possíveis alunos na intenção de demonstrar os benefícios do estúdio e da prática do Pilates. Nesta aula, além da aplicação de alguns exercícios, é preciso que se apresente o método de modo convincente e profissional. Em outras palavras, esse é o momento de convencê-lo de que o estúdio em que trabalha é o melhor ambiente para suas necessidades sociais e biológicas.

Cada instrutor usa suas próprias ferramentas. Como dica, mesmo se tratando de uma aula experimental, a mesma deve ser bem elaborada e estruturada ao longo da conversa (Anamnese) que ocorre com o possível praticante. O profissional não terá muito tempo para isso, então deve saber quais são as perguntas a se fazer durante a troca de informações que geralmente ocorre durante a própria experimentação. Alguns fatores como os abaixo devem ser observados e levados em conta para criar uma aula pautada nos princípios da individualidade biológica e especificidade do movimento:

- História pessoal;
- Idade;
- Presença de doenças;
- Presença de dor;
- Marcha;
- Motivação durante os exercícios;
- Motricidade;
- Nível de aptidão física;
- Objetivo do aluno;
- Postura;
- Pressão arterial;
- Profissão;
- Respiração;
- Sexo;
- Outros que perceber como importantes;

Além de escolher os exercícios e intensidades corretos, seria interessante apresentar os possíveis benefícios do método, sendo eleitos de acordo com suas carências. Segue alguns exemplos:

- Ajuda no processo de reabilitação;
- Alívio de dores na coluna;
- Aquisição de controle corporal ou propriocepção;
- Aumento dos diversos tipos de força muscular;
- Melhora da flexibilidade e mobilidade articular;
- Melhora da postura;
- Melhora da auto-estima;
- Melhora da capacidade respiratória;
- Melhora da coordenação motora e equilíbrio;
- Prevenção de lesões e doenças osteomioarticulares;
- Redução da fadiga muscular durante as AVDs;
- Entre muitas outras possibilidades, desde que trabalhadas de maneira específica;

Após os benefícios, pode explicar que diversos estudos científicos sobre o Pilates estão sendo realizados e que os mesmos estão encontrando resultados positivos nas principais lesões e doenças que atingem a população brasileira, como nos exemplos abaixo:

- Artrite e artrose;
- Depressão;
- Diabetes;
- Doenças cardíacas, como o AVC;
- Estética;
- Lombalgias e cervicalgias;
- Osteoporose;
- Problemas de memória;
- Sobrepeso;
- Treinamento de atletas
- Outros;

Feito tudo isso, chegou a hora de iniciarmos nossa prática de exercícios!

Revisão de Anatomia

Abaixo será realizada uma pequena revisão de Anatomia dos principais músculos utilizados no Pilates. Vale lembrar que esta revisão não substitui o estudo cedido por um livro específico, que possuí um estudo muito mais detalhado e completo.

RETO ANTERIOR DO ABDOMÊN Abdômen - Região Ântero-Lateral

Inserção Superior: Face externa e inferior da 5^a à 7^a cartilagens costais e processo xifóide.

Inserção Inferior: Corpo do púbis e sínfise pública.

Inervação: 5 últimos nervos intercostais.

Ação: Aumento da pressão intra-abdominal (Expiração, Vômito, Defecação, Micção e no Parto)

OBLÍQUO EXTERNO DO ABDOMÊN Abdome - Região Ântero-Lateral

Inserção Superior: Face externa das 7 últimas costelas.

Inserção Inferior: ½ anterior da crista ilíaca, EIAS, tubérculo do púbis e linha Alba.

Inervação: 4 últimos nervos intercostais, nervo ílio-hipogástrico e ílio-inguinal

Ação:

* Contração Unilateral: Rotação com tórax girando para o lado oposto.

* Contração Bilateral: Flexão do tronco e aumento da pressão intra-abdominal

OBLÍQUO INTERNO DO ABDOMÊN Abdome - Região Ântero-Lateral

Inserção Superior: 3 últimas cartilagens costais, crista do púbis e linha Alba.

Inserção Inferior: Crista ilíaca, EIAS e ligamento inguinal.

Inervação: 4 últimos nervos intercostais, nervo ílio-hipogástrico e ílio-inguinal.

Ação: Idem ao Oblíquo Externo, porém realiza rotação do tórax para o mesmo lado.

TRANSVERSO DO ABDOMÊN
Abdome - Região Ântero-Lateral

Inserção Posterior: Face interna das últimas 6 cartilagens costais, fáscia coracolombar, crista ilíaca e ligamento inguinal.

Inserção Anterior: Linha alba e crista do púbis.

Inervação: 5 últimos intercostais, nervo ílio-hipogástrico e ílio-inguinal
Ação: Aumento da pressão intra-abdominal e estabilização da coluna lombar.

QUADRADO LOMBAR
Abdome - Região Posterior

Inserção Superior: 12^a costela e processo transverso de 1^a a 4^a vértebras lombares.

Inserção Inferior: Crista ilíaca e ligamento ileolombar.

Inervação: 12º nervo intercostal e L1.

Ação: Inclinação homolateral do tronco e depressão da 12^a costela.

ILIOPSOAS
Abdome - Região Posterior/Ilíaco

Inserção Superior: 2/3 superiores da fossa ilíaca, crista ilíaca e asa do sacro.

Inserção Inferior: Trocânter menor.

Inervação: Nervo Femural (L2 - L3).

Ação: Flexão de quadril, anteroversão da pelve e flexão da coluna lombar (30° - 90°)

Psoas Maior

Inserção Superior: Processo transverso das vértebras lombares, corpos e discos intervertebrais das últimas torácicas e todas lombares.

Inserção Inferior: Trocânter menor.

Inervação: Nervo superior e inferior do músculo psoas maior (L1 - L3).

Ação: Flexão da coxa, flexão da coluna lombar (30° - 90°) e inclinação homolateral.

LEVANTADOR DO ÂNUS Abdome - Região Inferior

O levantador do ânus em geral mostra uma separação em duas partes:

- *Pubococcígeo*
- *Iliococcígeo*

Origem: Entre o ramo superior do púbis e espinha isquiática

Inserção: Cóccix, esfíncter do ânus e no ponto tendíneo central do períneo

Inervação: Plexo Pudendo (S3 - S5)

Ação: Suporta e eleva ligeiramente o soalho pélvico, resistindo à pressão intra-abdominal aumentada, como durante a expiração forçada.

ISQUIOCOCCÍGEO Abdome - Região Inferior

Origem: Ápice da espinha do ísquio e do ligamento sacroespinhal

Inserção: Margem do cóccix e na face lateral do sacro

Inervação: Plexo Pudendo (S4 - S5)

Ação: Traciona o cóccix ventralmente, suportando o soalho pélvico contra a pressão intra-abdominal

Músculos do Abdome - Vista Anterior (Camada Superficial)

DELTÓIDE
ombro



Inserção Proximal: 1/3 lateral da borda anterior da clavícula, acrômio e espinha da escápula

Inserção Distal: Tuberosidade deltóidea - úmero

Ação: Abdução do braço, auxilia nos movimentos de flexão, extensão, rotação lateral e medial, flexão e extensão horizontal do braço. Estabilização da articulação do ombro

SUPRA-ESPINHAL

ombro



Inserção Medial: Fossa supra-espinhal - escápula

Inserção Lateral: Faceta superior do tubérculo maior do úmero

Inervação: Nervo Supra-escapular (C5 e C6)

Ação: Abdução do braço



INFRA-ESPINHAL
Ombro

Inserção Medial: Fossa infra-espinhal da escápula

Inserção Lateral: Faceta média do tubérculo maior do úmero

Inervação: Nervo Supra-escapular (C5 e C6)

Ação: Rotação lateral do braço



REDONDO MENOR Ombro

Inserção Medial: 2/3 superior da borda lateral da escápula

Inserção Lateral: Faceta inferior do tubérculo maior do úmero

Inervação: Nervo Axilar (C5 e C6)

Ação: Rotação lateral e adução do braço



REDONDO MAIOR Ombro

Inserção Medial: 1/3 inferior da borda lateral da escápula e ângulo inferior da escápula

Inserção Lateral: Crista do tubérculo menor do úmero

Inervação: Nervo Subscapular Inferior - Fascículo posterior do plexo braquial (C5 e C6)

Ação: Rotação medial, adução e extensão da articulação do ombro



SUBSCÁPULAR Ombro

Inserção Medial: Fossa subescapular

Inserção Lateral: Tubérculo menor

Inervação: Nervo Subescapular Superior e Inferior - Fascículo posterior (C5 e C6)

Ação: Rotação medial e adução do braço

BÍCEPS BRAQUIAL

Braço - Região Anterior



Inserção Proximal:

Porção Longa: Tubérculo supra-glenoidal

Porção Curta: Processo coracóide

Inserção Distal: Tuberosidade radial

Inervação: Nervo Musculocutâneo (C5 e C6)

Ação: Flexão de cotovelo / ombro e supinação do antebraço

BRAQUIAL ANTERIOR

Braço - Região Anterior



Inserção Proximal: Face anterior da metade distal do úmero

Inserção Distal: Processo coronóide e tuberosidade da ulna

Inervação: Nervo Musculocutâneo (C5 e C6)

Ação: Flexão de cotovelo

CORACOBRAQUIAL

Braço - Região Anterior



Inserção Proximal: Processo coracóide - escápula

Inserção Distal: 1/3 médio da face medial do corpo do úmero

Inervação: Nervo Musculocutâneo (C5 e C6)

Ação: Flexão e adução do braço

TRÍCEPS BRAQUIAL
Braço - Região Posterior

Inserção Proximal:

Porção Longa: Tubérculo infra-glenoidal

Porção Media: $\frac{1}{2}$ distal da face posterior do úmero (abaixo do sulco radial)

Porção Lateral: $\frac{1}{2}$ proximal da face posterior do úmero (acima do sulco radial)

Inserção Distal: Olécrano

Inervação: Nervo Radial (C7 - C8)

Ação: Extensão do cotovelo



GLÚTEO MÁXIMO
Quadril (Região Glútea)

Inserção Medial: Linha glútea posterior do íleo, sacro, cóccix e ligamento sacrotuberoso

Inserção Lateral: Trato íleotibial da fáscia lata e tuberosidade glútea do fêmur

Inervação: Nervo Glúteo Inferior (L5 - S2)

Ação: Extensão e rotação lateral do quadril



GLÚTEO MÉDIO
Quadril (Região Glútea)

Inserção Superior: Face externa do íleo entre a crista ilíaca, linha glútea posterior e anterior

Inserção Inferior: Trocânter maior

Inervação: Nervo Glúteo Superior (L4 - S1)

Ação: Abdução e rotação medial da coxa



GLÚTEO MÍNIMO
Quadril (Região Glútea)

Inserção Superior: Asa ilíaca (entre linha glútea anterior e inferior)

Inserção Inferior: Trocânter maior

Inervação: Nervo Glúteo Superior (L4 - S1)

Ação: Abdução e rotação medial da coxa. As fibras anteriores realizam flexão do quadril



PIRIFORME
Quadril (Região Glútea)

Inserção Medial: Superfície pélvica do sacro e margem da incisura isquiática maior

Inserção Lateral: Trocânter maior

Inervação: Nervo para o músculo piriforme (S2)

Ação: Abdução e rotação lateral da coxa



QUADRÍCEPS
Coxa - Região Ântero-Lateral

Inserção Proximal:

Reto Anterior: Espinha ilíaca ântero-inferior

Vasto Lateral: Trocânter maior, linha áspера, linha intertrocantérica e tuberosidade glútea

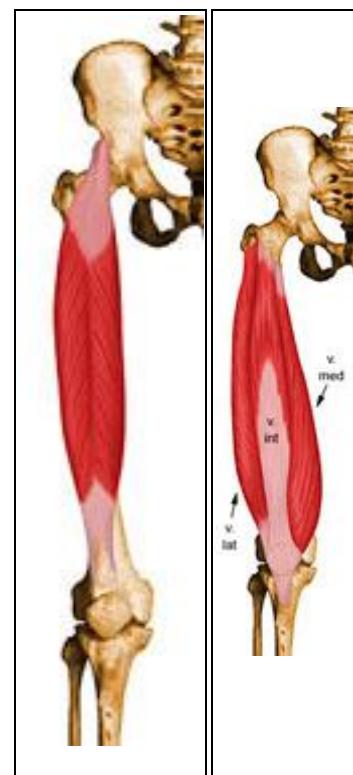
Vasto Medial: Linha áspera e linha intertrocantérica

Vasto Intermédio: 2/3 proximais da face anterior e lateral do fêmur e ½ distal da linha áspera

Inserção Distal: Patela e, através do ligamento patelar, na tuberosidade anterior da tibia <>

Inervação: Nervo Femoral (L2 - L4) <>

Ação: Extensão do joelho e o reto femural realiza flexão do quadril. O vasto medial realiza rotação medial e o vasto lateral, rotação lateral



BÍCEPS FEMORAL

Coxa - Região Posterior

Inserção Proximal:

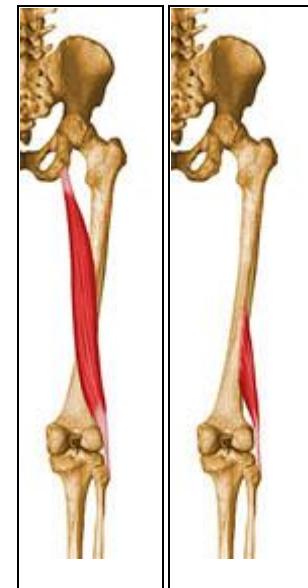
Cabeça Longa: Tuberosidade isquiática e ligamento sacro-tuberoso

Cabeça Curta: Lábio lateral da linha áspera

Inserção Distal: Cabeça da fíbula e côndilo lateral da tíbia

Inervação: Nervo Isquiático (L5 - S2), exceto L5 para a cabeça longa

Ação: Extensão do quadril, flexão do joelho e rotação lateral da coxa



SEMITENDÍNEO

Coxa - Região Posterior

Inserção Proximal: Tuberosidade isquiática

Inserção Distal: Superfície medial da tuberosidade da tíbia (pata de ganso)

Inervação: Nervo Isquiático (L5 – S2)

Ação: Extensão do quadril, flexão e rotação medial do joelho



SEMIMEMBRANÁCEO
Coxa - Região Ântero-Lateral

Inserção Proximal: Tuberossidade isquiática

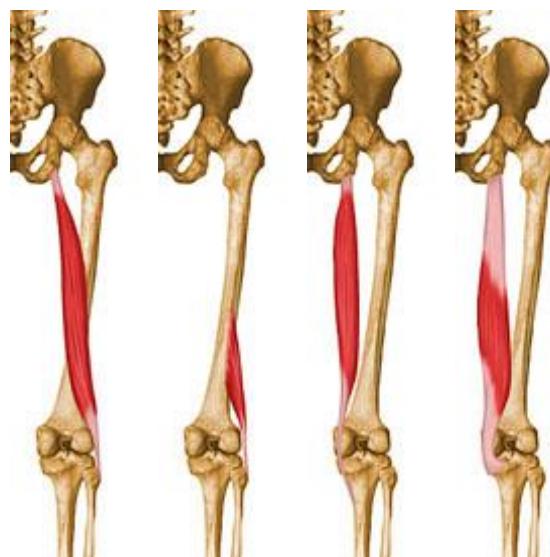
Inserção Distal: Côndilo medial da tibia

Inervação: Nervo Isquiático (L5 – S2)

Ação: Extensão do quadril, flexão e rotação medial do joelho



ISQUIOTIBIAIS
Bíceps Femural + Semitendíneo + Semimembranáceo



TRAPÉZIO
Região Posterior do Tórax

Inserção Medial: Linha nucal superior, ligamento nucal e processos espinhosos da C7 a T12

Inserção Lateral: Borda posterior da clavícula, acrômio e espinha da escápula
Inervação: Nervo Acessório (XI par craniano) e nervo do trapézio (C3 - C4)

Ação:

* Fixo na Coluna: Elevação do ombro, adução das escápulas, rotação superior das escápulas e depressão de ombro

* Fixo na Escápula:

Contração Unilateral: Inclinação homolateral e rotação contralateral da cabeça

Contração Bilateral: Extensão da cabeça

LATÍSSIMO DO DORSO
Região Posterior do Tórax

Inserção Medial: Processos espinhosos da 6^a últimas vértebras torácicas e todas lombares, crista do sacro, 1/3 posterior da crista ilíaca e face externa da 4 últimas costelas

Inserção Lateral: Sulco intertubercular

Inervação: Nervo Toracodorsal (C6 - C8)

Ação: Adução, extensão e rotação medial do braço. Depressão do ombro

ROMBÓIDE
Região Posterior do Tórax

Inserção Medial: Processos espinhosos da C7 á T5

Inserção Lateral: Borda medial da escápula

Inervação: Nervo dorsal da escápula (C5)

Ação: Adução e rotação inferior das escápulas e elevação do ombro



LEVANTADOR DA ESCÁPULA Região Posterior do Tórax

Inserção Inferior: Ângulo superior da escápula

Inserção Superior: Processo transverso do atlas ate à C4

Inervação: Nervo dorsal da escápula (C5)

Ação: Elevação e adução da escápula. Inclinação e rotação homolateral da coluna cervical e extensão da cabeça

MULTÍFIDOS Músculos da Goteira Vertebral - Paravertebrais

Origem: Dorso do sacro, EIPS, processos mamilares das lombares, processo transverso das torácicas e processos articulares da C4 à C7

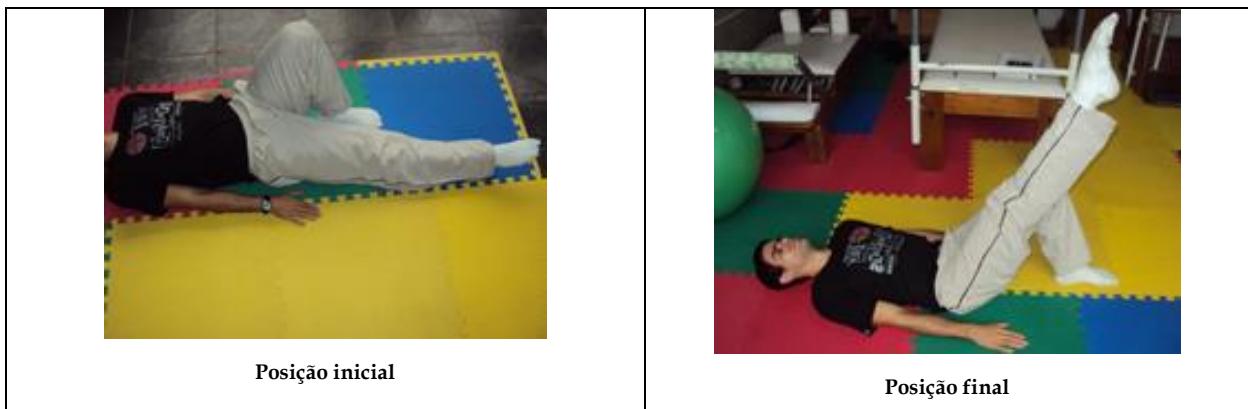
Inserção: Processo espinhoso de 3 a 5 vértebras acima

Inervação: Nervos espinhais do segmento correspondente

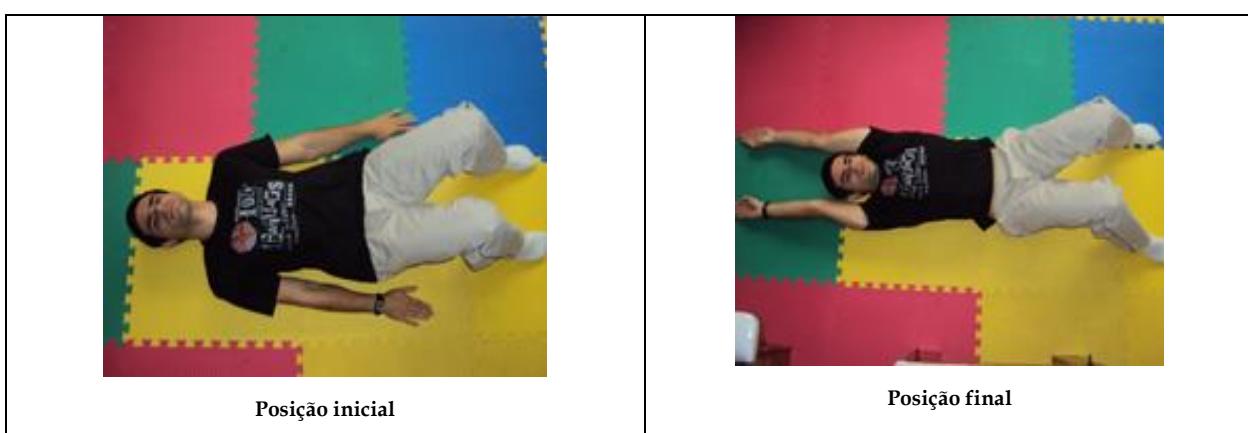
Ação: Estabilização e extensão da coluna vertebral

Exercícios de Solo Sem Acessórios

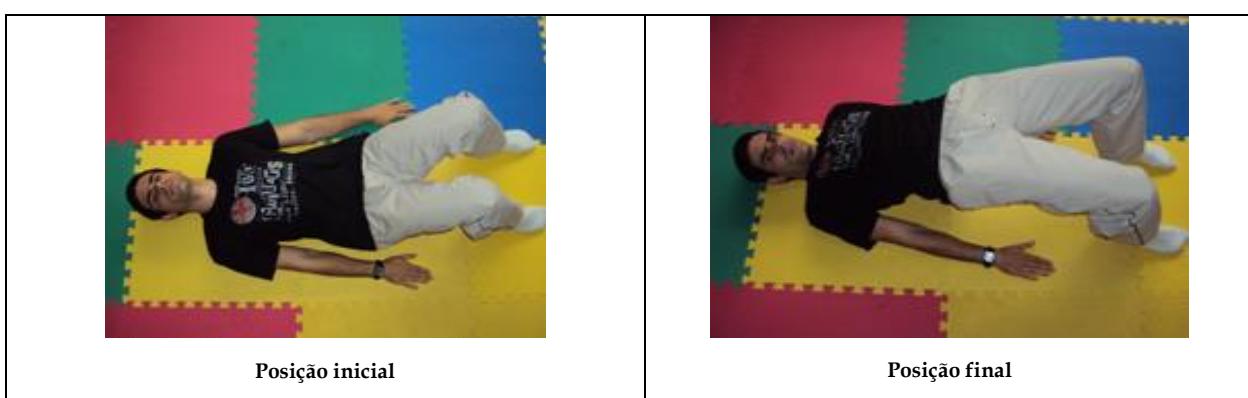
1 - Flexão de Quadril. Exercício de força para Psoas Ilíaco, Reto Femoral e Quadríceps. Pode ser utilizado para melhora da marcha, subida de escada e similares. Existe um clássico parecido, mas fazendo círculos com o MI que está no ar: One Leg Circle:



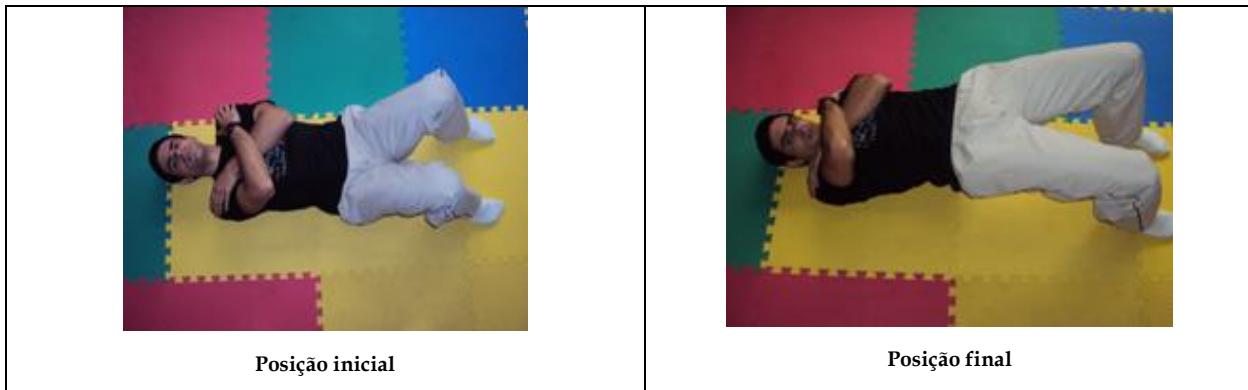
2 - Flexão de Ombro Deitado. Exercício de Força para Deltóide. Diferente da posição em pé, pode ser altamente lesivo em amplitude total, como em nosso exemplo. O ideal é que seja realizado até 75° de flexão do ombro:



3 - Ponte com apoio dos braços. Clássico com 1 perna estendida no ar: The Shoulder Bridge. Pode ser trabalhado para força ou focando na postura do quadril:



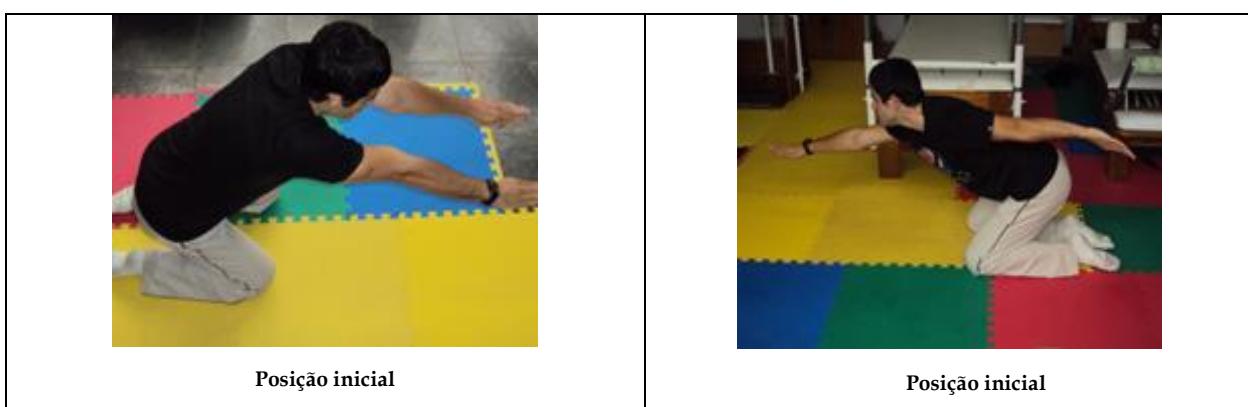
4 – Ponte com braços cruzados. Essa é uma variação mais intensa que o exercício anterior, já que retiramos o sinergismo dos músculos do braço. Apesar de muito usado para hipertrofia do glúteo máximo, o foco são nos Isquios Tibiais:



5 – Quatro apoios até Chegar no Perdigueiro. Ótimo exercício para coordenação motora e percepção corporal. Caso o aluno seja sedentário, o foco na força também é possível. Erro mais comum cervical estendida (como visto no exemplo) e rotação de quadril:

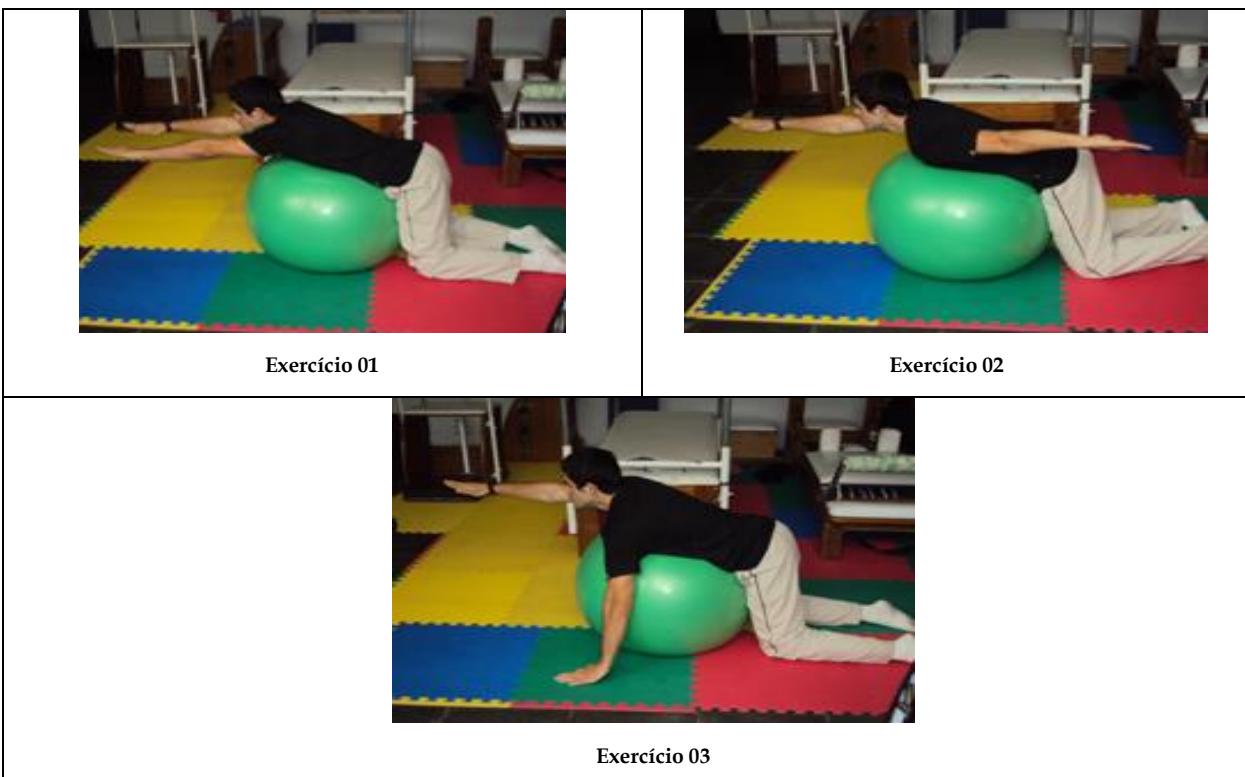


6 – Postura estática com Isometria de quadríceps. Importante que o instrutor esteja focado no aluno para corrigir as compensações:

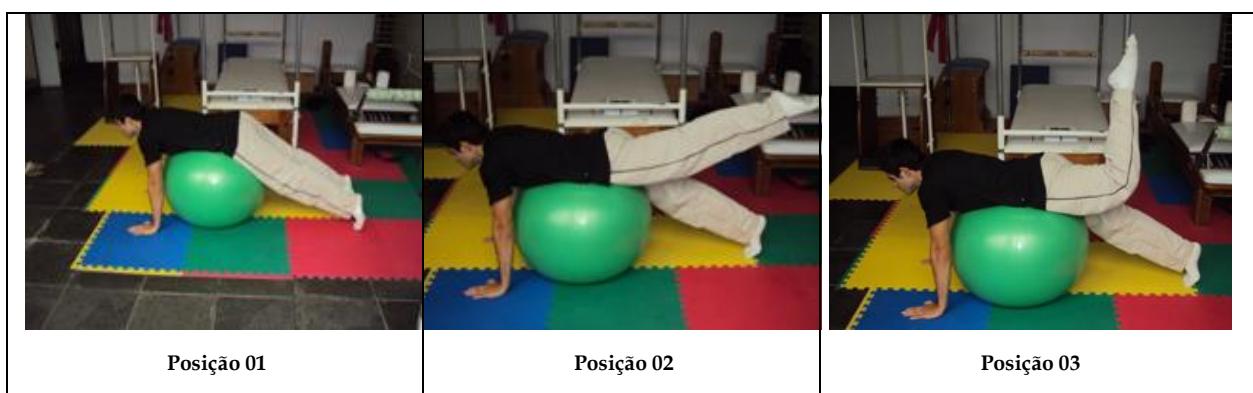


Exercícios de Bola

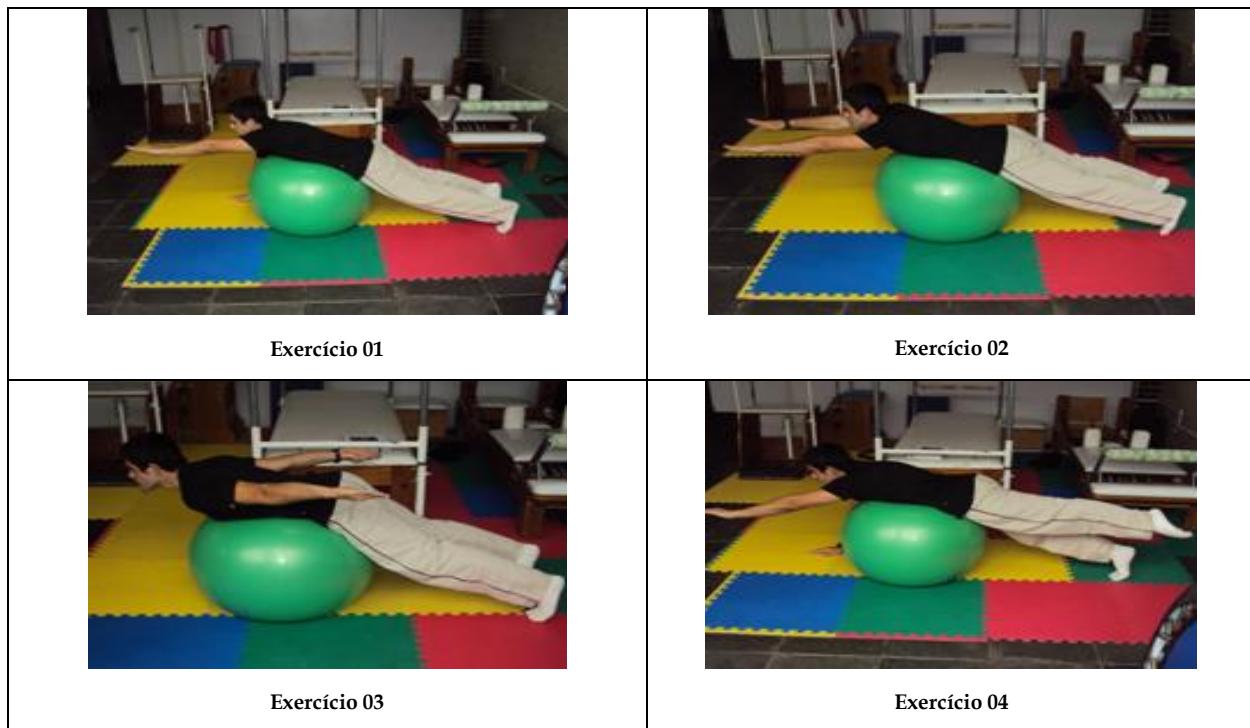
1 – Posição do Gato com Auxílio da Bola. Erro comum é a extensão de cervical. Uma boa adaptação para se trabalhar o Perdigueiro em iniciantes:



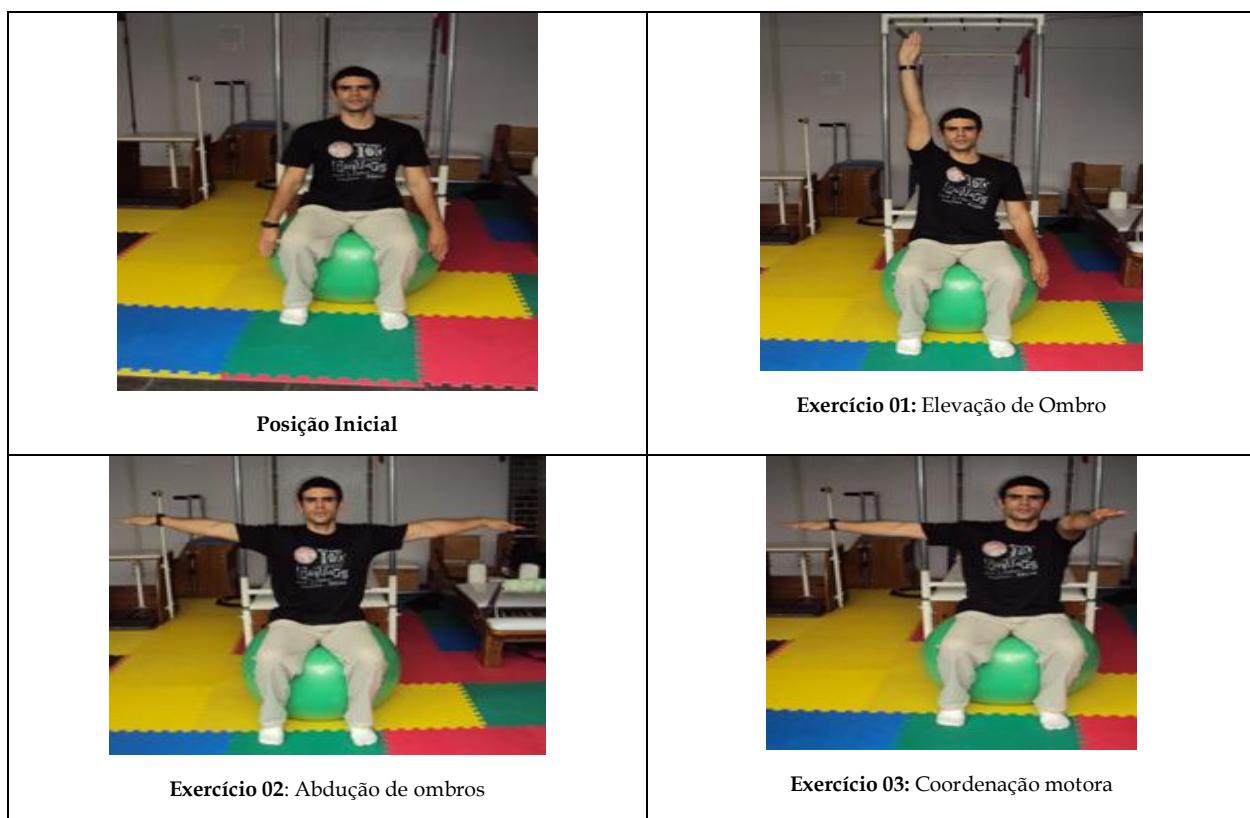
2 – Posição Pronada para MMII com Utilização da Bola. Para aumentar o nível, realizar os mesmos movimentos sem a bola:



3 – Posição pronada para MMSS com Utilização da Bola. Erros comuns, são a extensão de cervical e rotação de quadril. Boa variação para chegar no Perdigueiro:



4 – Posição Sentado para MMSS. Movimentos básicos para ambientação na bola. Bastante interessante para iniciantes que possuem medo de bola:



5 - Posição Sentado e de Joelhos na Bola:

 <p>Exercício 01: Elevação de MI. Exercício de força de Quadríceps e Psoas e de equilíbrio</p>	 <p>Exercício 01: Erro mais comum. Retroversão do quadril causando hipercifose torácica</p>
 <p>Exercício 02: Exercício de memória de curto prazo e estado de atenção. De olho fechado, peça o aluno para apontar a bola para algum objeto</p>	 <p>Exercício 03: Dissociação de Cinturas. Ótimo exercício para quem teve alguma lesão que tenha diminuído a movimentação da coluna</p>
 <p>Exercício 04: Trabalho respiratório. Expirar ao subir. A bola é apenas enfeite.</p>	 <p>Exercício 05: Outro exemplo de dissociação.</p>
 <p>Exercício 06: Alongamento de cadeia lateral, com ênfase no latíssimo do dorso</p>	 <p>Exercício 07: De joelhos na bola. Ótimo exercício de equilíbrio e percepção corporal</p>



Exercício 08: De joelhos na bola, realizando abdução dos ombros



Exercício 09: De joelhos na bola, realizando flexão dos ombros



Exercício 10: De joelhos na bola, realizando movimentos variados.

6 – Alongamento de Ísquios Tibiais com Abdominal e Dissociação de Cinturas:



Posição Inicial



Exercício 01.



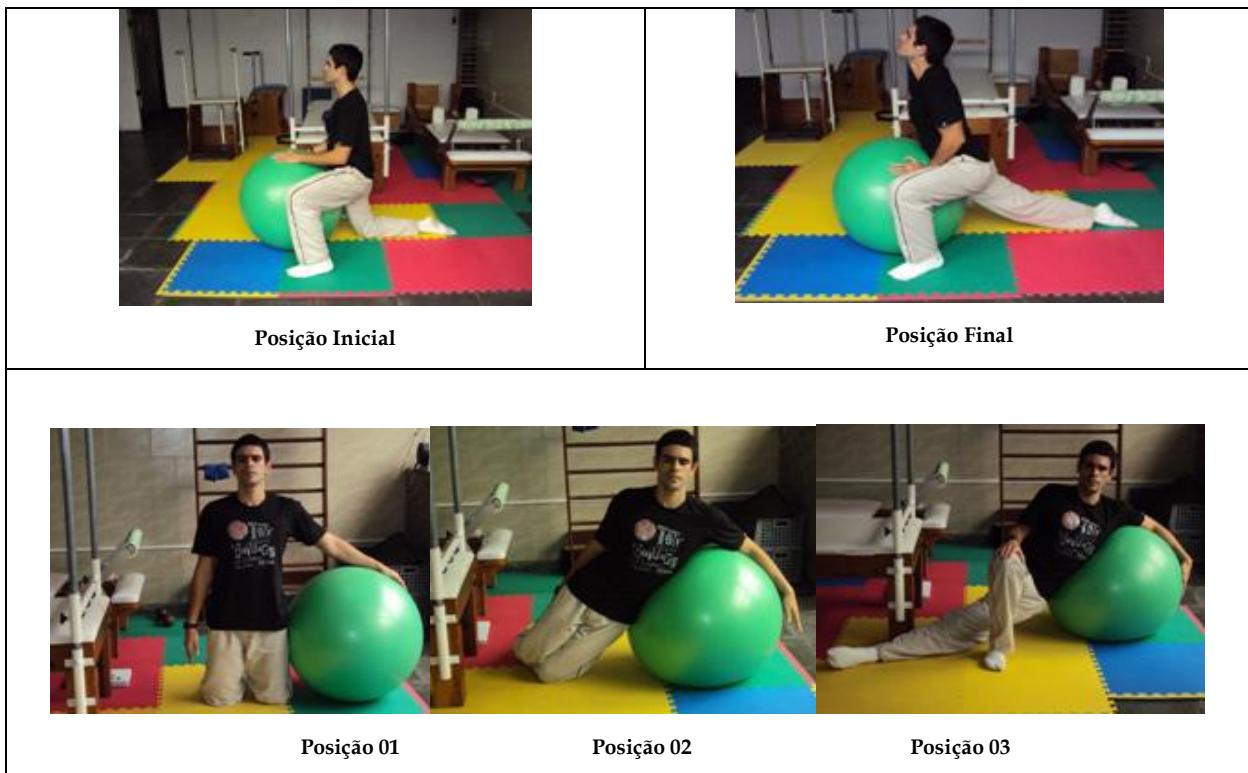
Posição Inicial



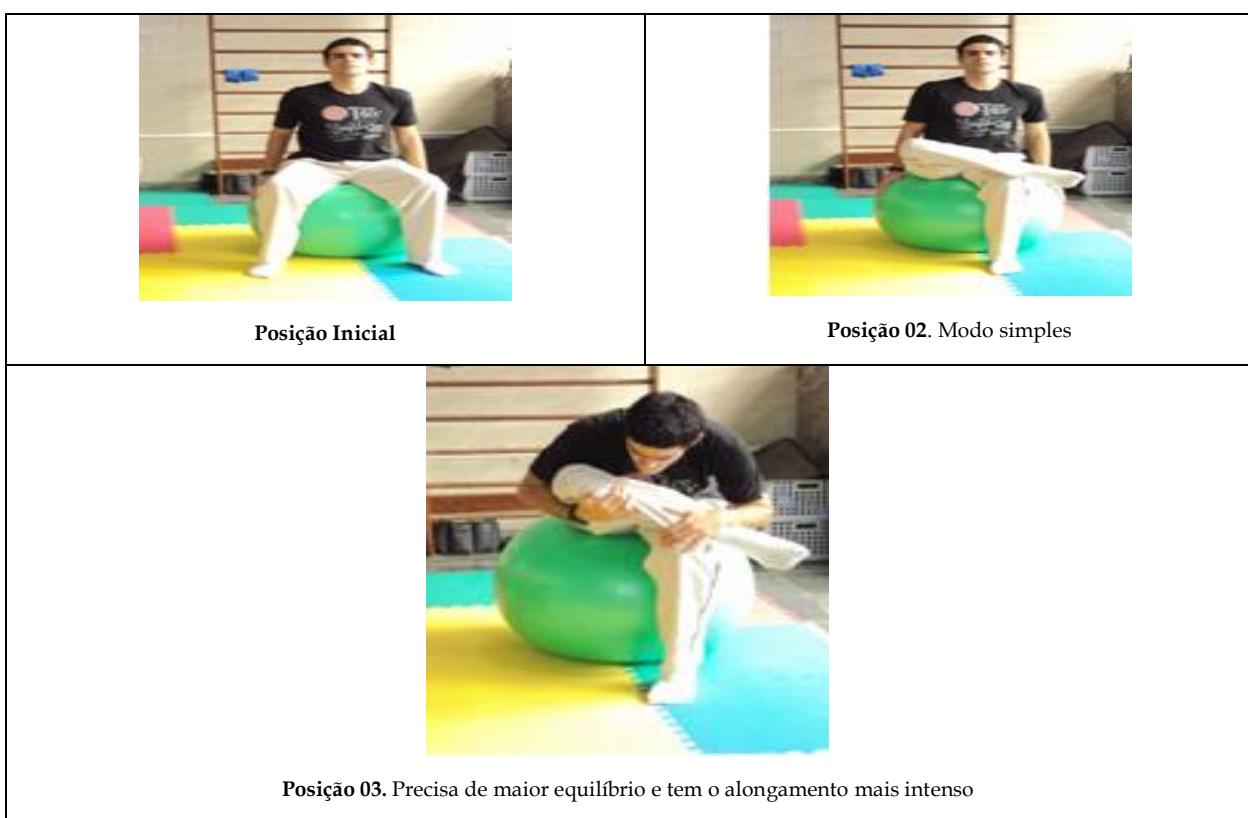
Exercício 02.

Ótimo exercício para mobilidade de coluna

7 - Alongamento de Psoas Ilíaco e posicionamento do 4 inclinado:



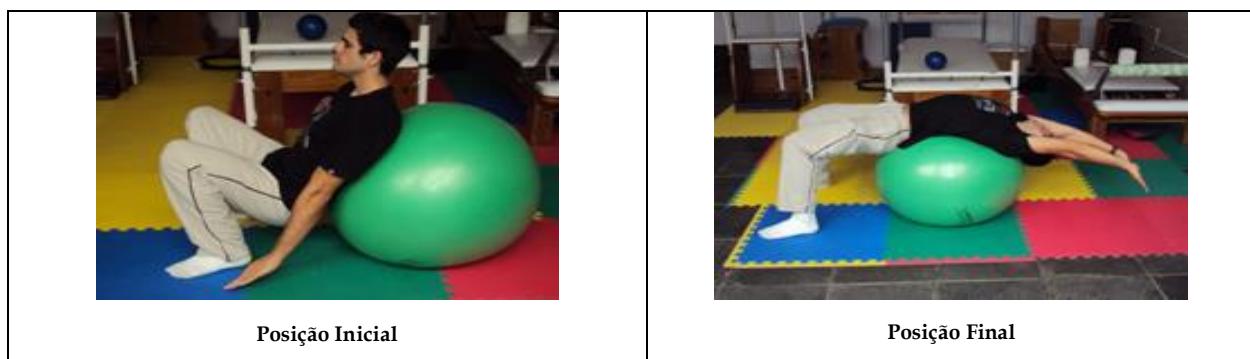
8 - Alongamento com Pernas Cruzadas em Instabilidade. Excelente exercício de alongamento para glúteo médio e piriforme. Além de trabalhar o equilíbrio como um desafio para percepção corporal:



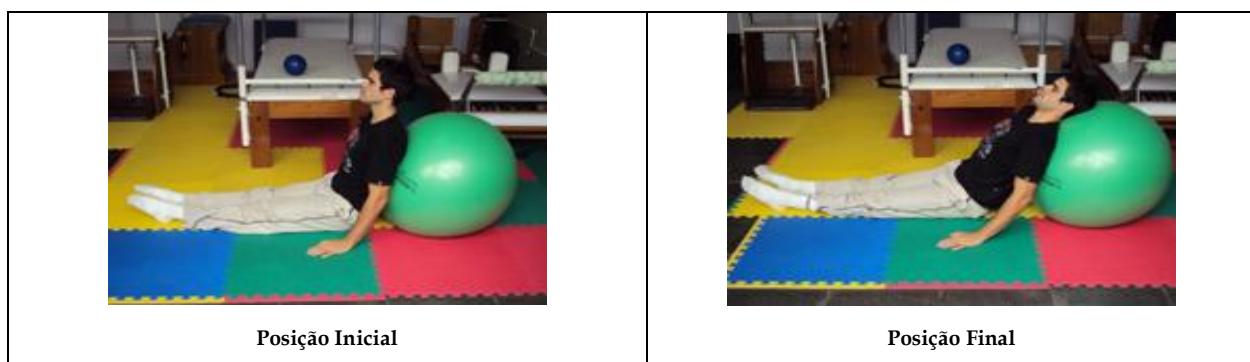
9 – Alongamento de Psoas com auxílio da bola. Para os mais habilidosos, é possível ir engatinhando na bola até chegar nessa posição:



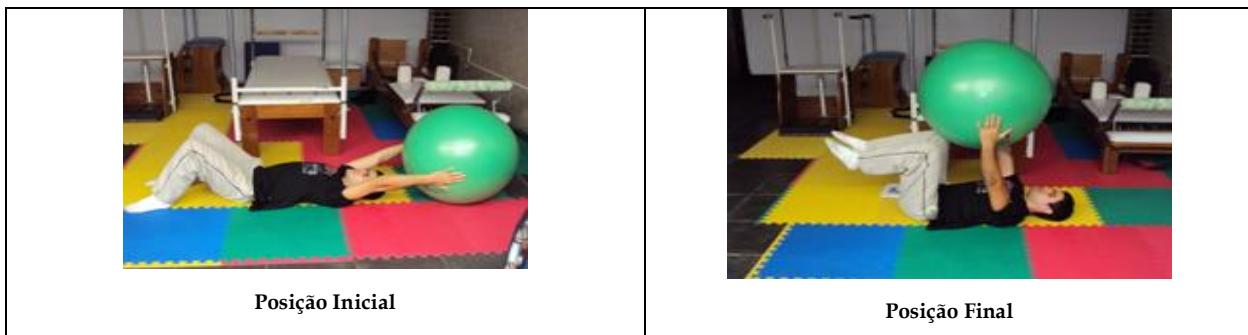
10 – Alongamento de Cadeia Anterior e Relaxamento da Posterior. Ótimo exercício para alunos com lombalgia por tensão ou encurtamento muscular:



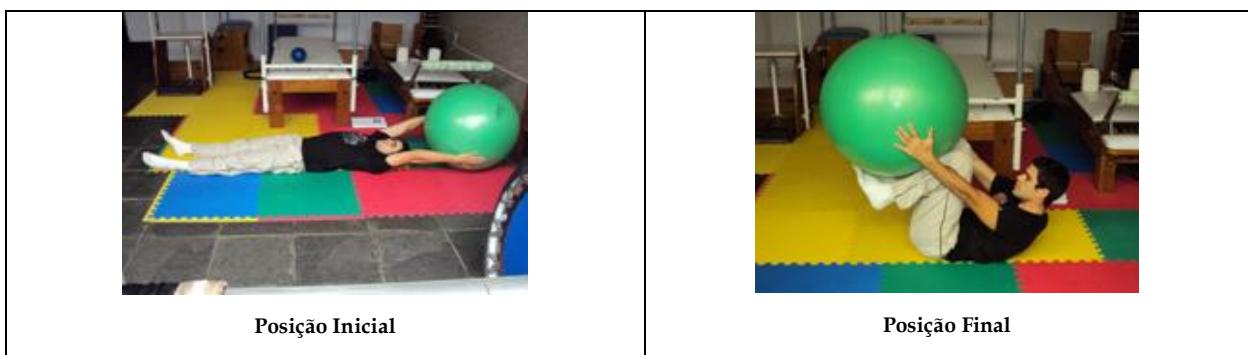
11 – Trabalho de Cervical e Músculos Adjacentes. Neste exercício, o instrutor se posiciona atrás da bola para realizar diversos manejos na cervical e nos músculos adjacentes:



12 – Abdominal com a Bola até o Joelho. Ótimo exercício para força do abdômen e coordenação motora. Erro mais comum é demonstrado na foto. O aluno leva somente a bola, quando precisa também fletir o tronco:



13 – Abdominal com a Bola até o Tornozelo. Para aumentar o nível, MMII estendidos (Canivete). Pode-se trabalhar a coordenação motora passando a bola dos MMSS para os MMII e vice-versa:



14 – Polar para Trás com a Bola e Retorno em Abdominal. Clássico sem a bola: Rolling Back - Rolling Like a Ball. Forte exercício para abdômen e serve como desafio:



15 – Movimentação de Ombro com a Bola e Tempo Respiratório (Iniciação para o Hundred (clássico). Nesse, só para aprender a controlar o tempo respiratório do exercício. Com e sem a bola:

 Posição Inicial	 Posição Final. Para realizar o clássico Hundred, elevar os MMII e tronco e movimentar MMSS controlando a respiração. 100 repetições.
---	---

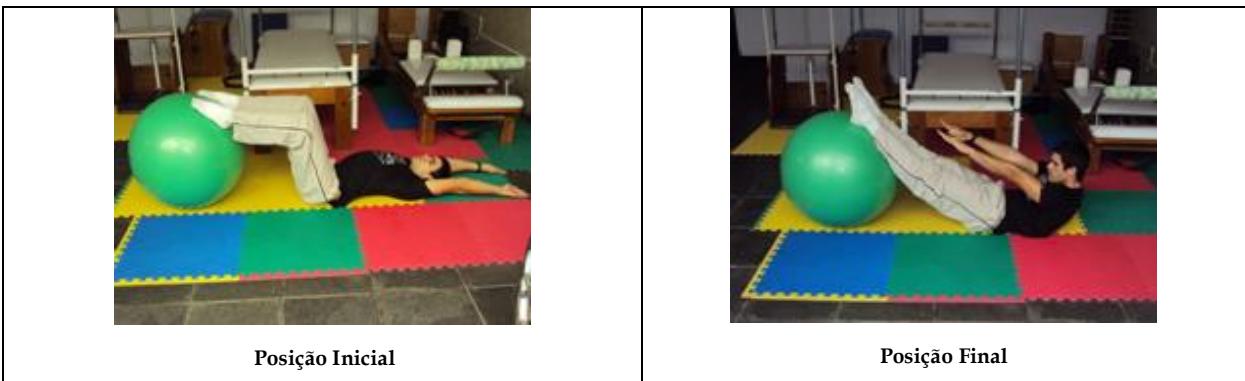
16 – Abdominal com Elevação de Tronco e Alongamento dos Ísquios. Clássico: NeckPull, porém sem a bola e sem ir à frente para alongar ísquios:

 Posição Inicial	 Posição Final. Nesse exercício temos uma falha importante. Abdominal se faz com o quadril fletido. Inicie com o quadril fletido e só estenda no momento do alongamento.
--	---

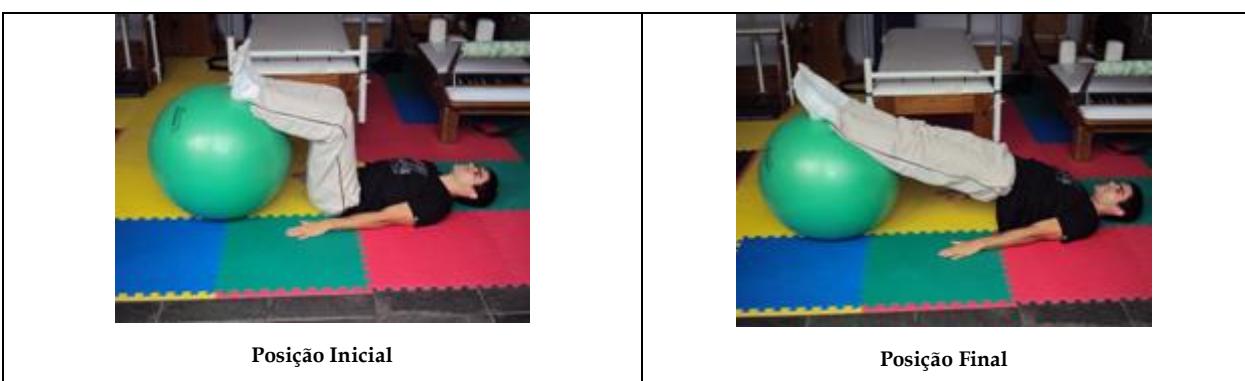
17 – Posicionamento de Vela Baixa Com Ênfase Excêntrica de Abdômen. clássico: Double LegStrech, porém sem a bola. O nome não condiz com o exercício, que não é de alongamento, mas sim, um fortíssimo treino de força de abdômen:

 Posição Inicial	 Posição Final
---	--

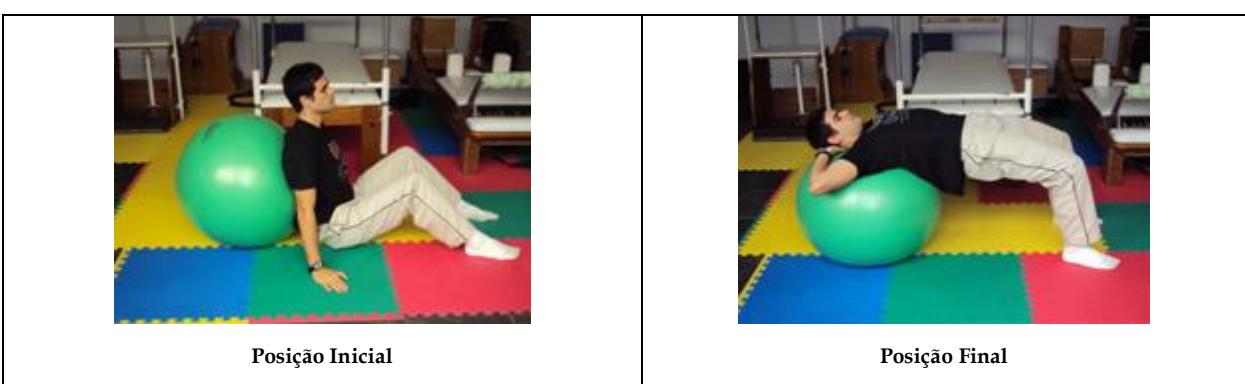
18 - Abdominal com Extensão de Joelhos ao Rolar a Bola. Muitos instrutores passam esse exercício como está no exemplo, porém, como já conversamos, abdominal se faz com o quadril fletido para neutralizar o plator flexor e não perder rendimento. Inicie com o joelho estendido e puxe a bola dobrando o joelho. Será mais eficiente e aproximará as inserções.



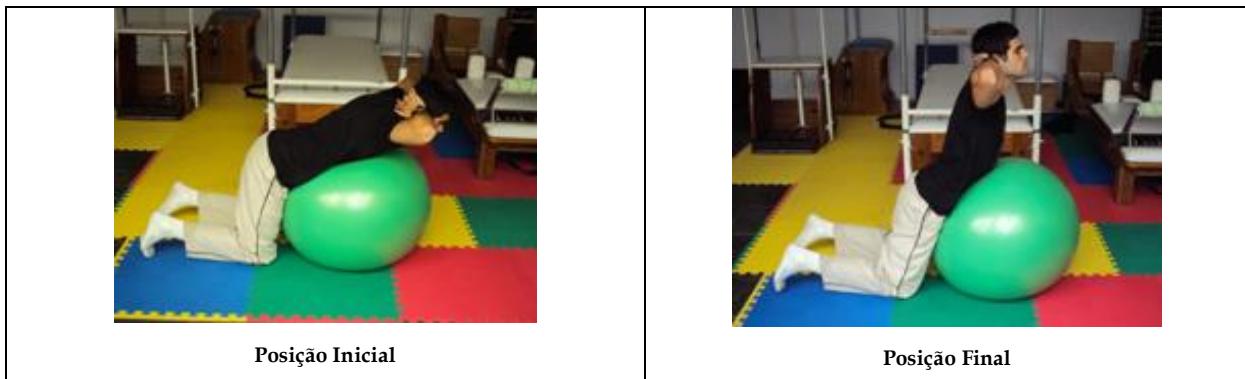
19 – Esticando o Corpo com a Bola ou Ponte Reta com a Bola. Variação para deixar mais difícil é apoiar o calcanhar, ao invés da perna e cruzar os braços. Bom exercício de força para posterior de coxa e tríceps braquial. Fora os músculos sinergistas:



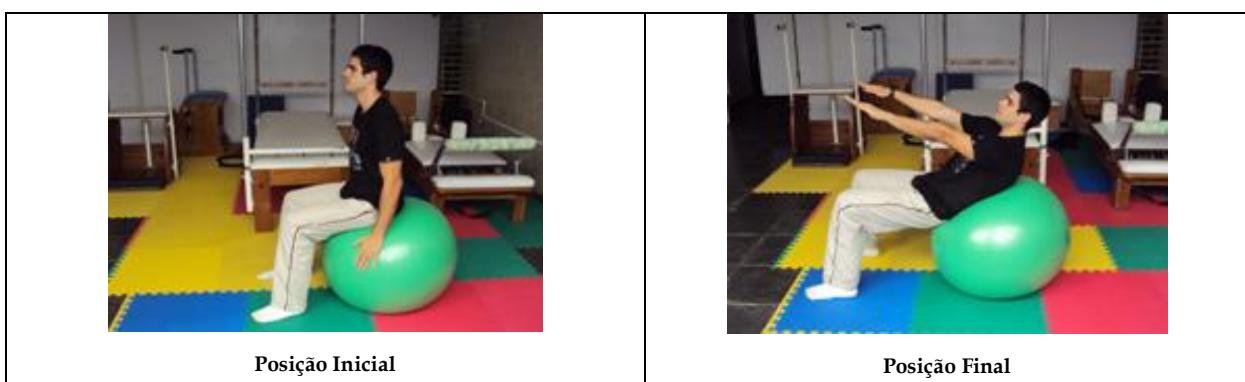
20 – Ponte Alta na Bola. Bom exercício de força para MMII e percepção corporal devido ao manejo da bola:



21 - Extensão de Coluna em posição de Joelhos com Auxílio da Bola. Adaptação do clássico The Swan-Dive, feito sem a bola e MMII apoiados no chão. Trata-se de exercício de força de eretores da espinha e mobilidade da coluna. Pode ser uma boa opção para tratamento em distúrbios da coluna vertebral:



22 - De Sentado para Deitado e Deitado para Sentado. Exercício com foco na mobilidade do quadril e da coluna. Pode-se fazer movimentos laterais e círculos, mais amplos e menos amplos. Vem sendo usado em gestantes na hora do parto normal:



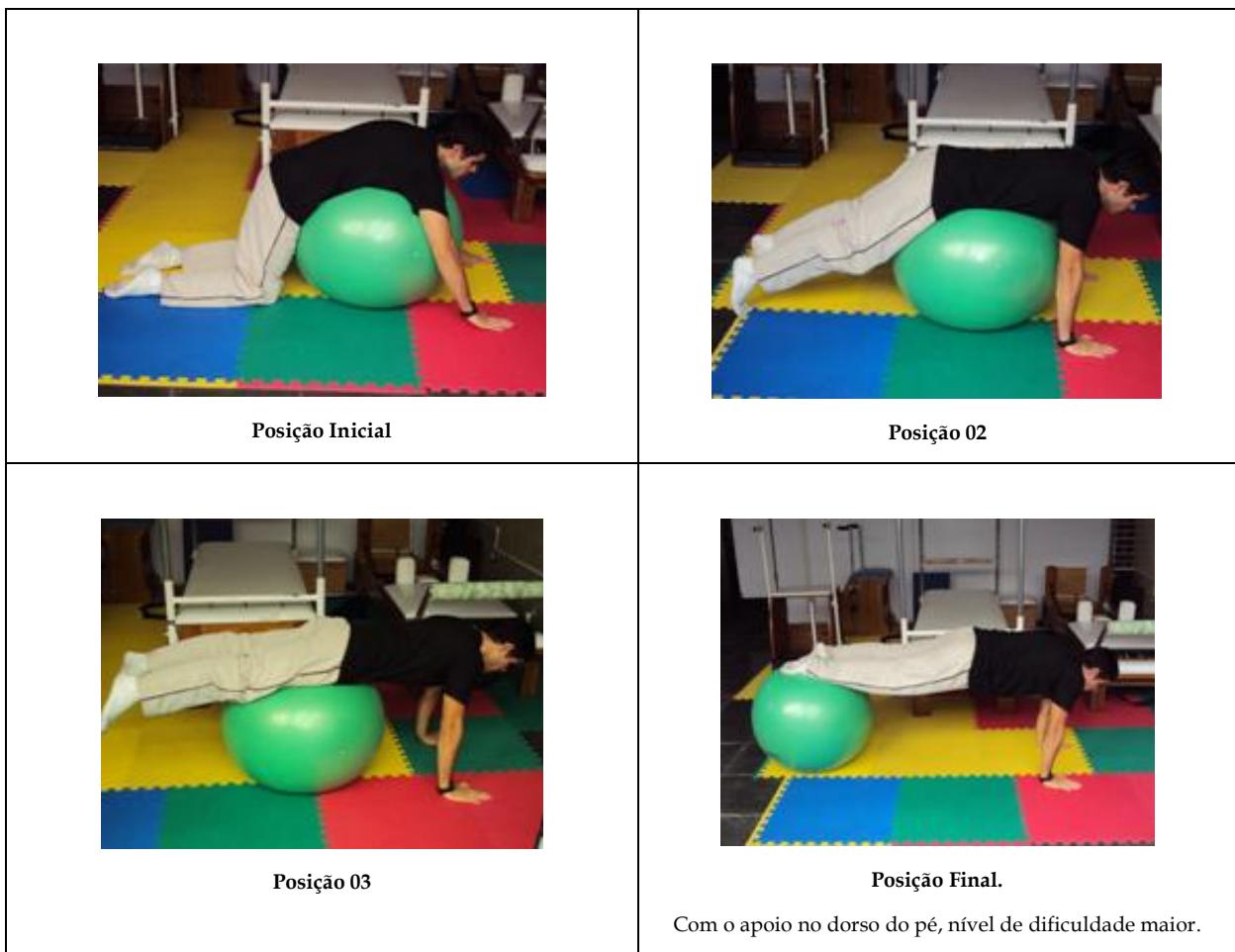
23 - Flexão de Quadril com Extensão de Coluna na Bola. Quanto maior o arco, maior a instabilidade e dificuldade. Treino de força de MMII e percepção corporal:



24 – Extensão de Quadril com Instabilidade da Bola. Evitar extensão de cervical. Outro treino de força combinado com equilíbrio e percepção corporal. Este é mais fácil de executar do que o anterior:



25 – Engatinhar. Erros comuns: extensão da cervical e aumento da lordose lombar:



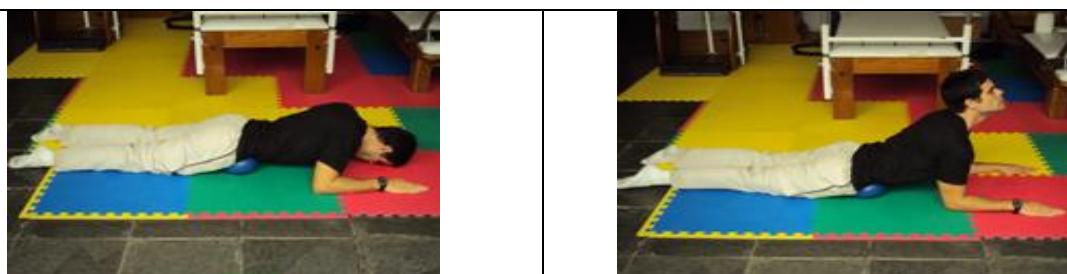
Exercícios com a Bola Pequena

1 – Exercício de Abdômen em Isometria ou Isotonia. Para que o exercício alcance a intensidade máxima, é preciso manter a coluna o mais neutra possível, sem fleti-la, ou seja, exija a postura de tronco do seu aluno:

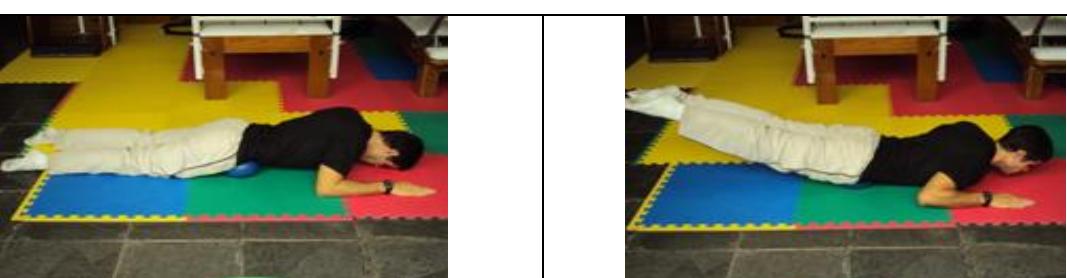


Posição Inicial e variações.

2 – Extensão de Tronco. Exercício clássico: The Swan-Dive, porém sem a bolinha. Trabalho de força de eretores da espinha e mobilidade de coluna. Pode ser uma possibilidade de tratamento para lesões em coluna.



3 – Extensão de Quadril. Parecido com o clássico The Swan-Dive. Mesmo tipo de trabalho que o anterior, porém, mais intenso. Use a cabeça como um pêndulo.



4 – Abdominal Lateral com MMII. Adaptação do abdominal lateral feito na academia (mais comum em pé).

Este exercício está aqui porque muitos fazem e precisa ser discutido. Não existe nenhum músculo do abdômen no quadrante lateral do seu corpo, e sim, no anterior. Ocorre muito mais um esmagamento de túnica muscular do que um bom trabalho muscular. No máximo, alguns músculos sinergistas estabilizando a movimentação. Além disso, foi criado para quebrar gordura lateral... fato que nenhum abdominal tem poder de fazer.



Posição Inicial



Posição Final

5 – Adução de MMII com Instabilidade da Bolinha. Treino para percepção do posicionamento de

decúbito Lateral e para ganho de força de MMII.



Posição Inicial



Posição Final

6 – Vela Alta com Bolinha em Cervical. Clássico: The Jack Knife, porém sem a bolinha. Ótimo exercício de

força para Tríceps Braquial e alguns sinergistas.

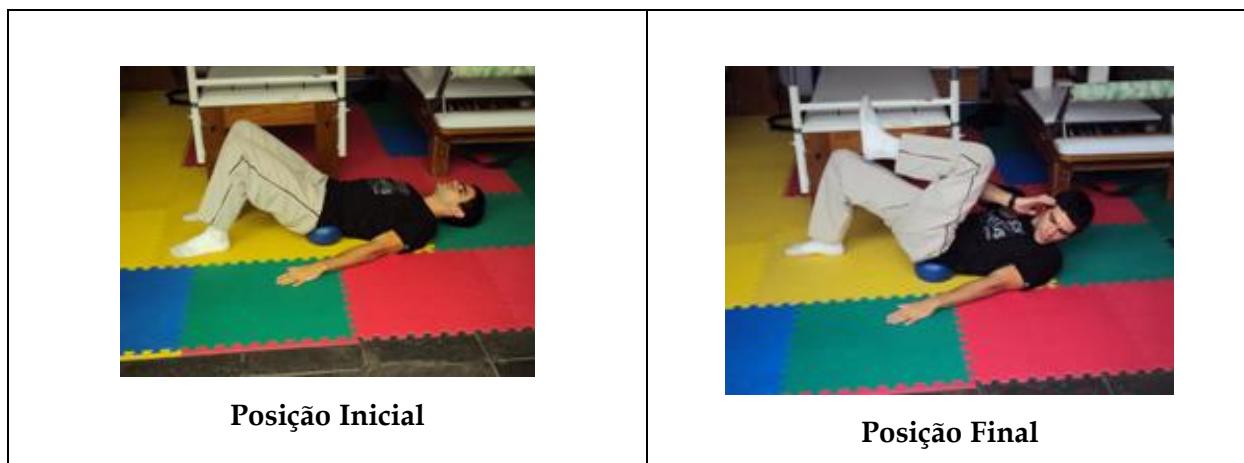


Posição Inicial. (Erro comum da posição inicial e final é o de levantar a cabeça)



Posição Final. (Erro comum levando os MMII para trás. A vela é reta e para cima)

7 - Abdominal Oblíquo com Coordenação e Instabilidade da Bolinha. Para aumentar o nível, eleve os dois MMII e retire o apoio no chão do MS.



Leia essa observação com atenção!



Aproveitando o espaço livre desta página, venho fazer um alerta.

Vários exercícios contidos em guias de Pilates não são muito interessantes, mas estarão contidos assim mesmo aqui, uma vez que vários instrutores os passam! Todos eles são discutidos no curso do Instituto Fisart!

A ideia não é te dar quantidade de exercícios, mas sim, discussões científicas. Não enfeite o exercício de qualquer maneira, utilize ciência para criação dos mesmos. Movimento por movimento não é interessante.

Muitos instrutores estão fazendo qualquer coisa! Não seja mais um!

Exercícios com o Anel Flexível

1 – Adução Sentado. Além do trabalho de força de adutor, é possível combinar o treino de outras regiões, como na abdução do ombro:

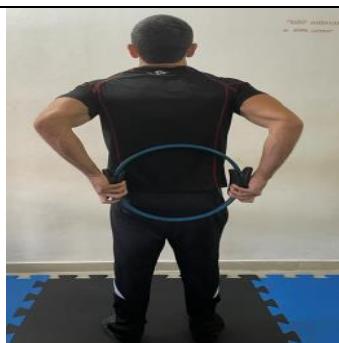


Exercício 01

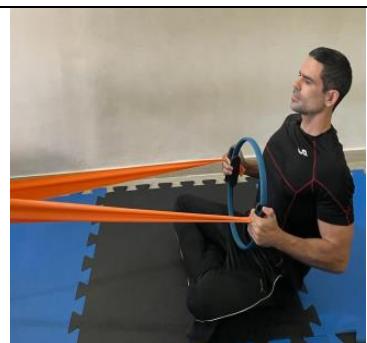


Exercício 02

2 – Apertando o Arco pelas Costas. Também conhecido como Arm Press. Trata-se de um exercício não muito interessante, mas feito por muitos. Não existe angulação anatômica para se treinar no dorso assim. Ao lado uma sugestão de exercício bem melhor:



Exercício original

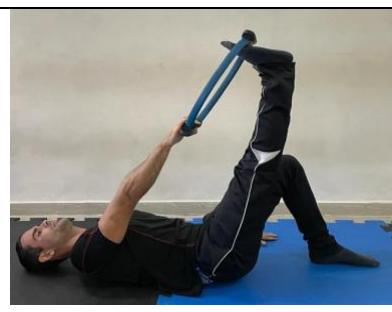


Sugestão Exercício

3 – Alongamento de Ísquios. Precisa ter flexibilidade para deitar o corpo.

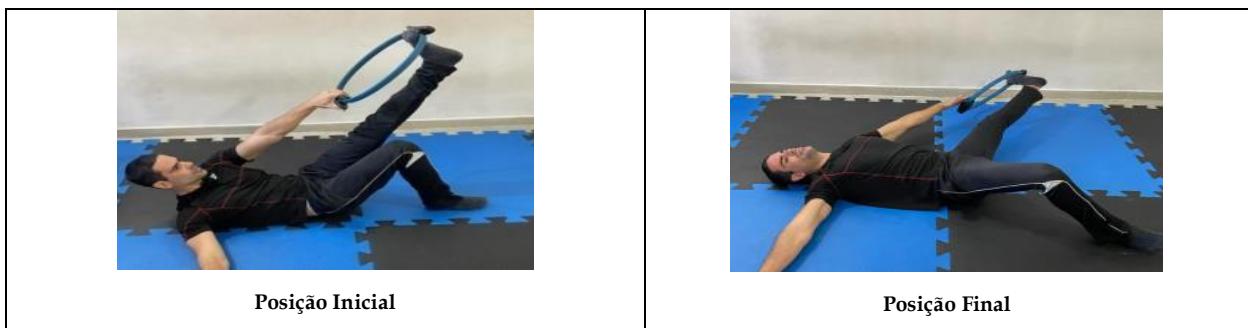


Posição Inicial

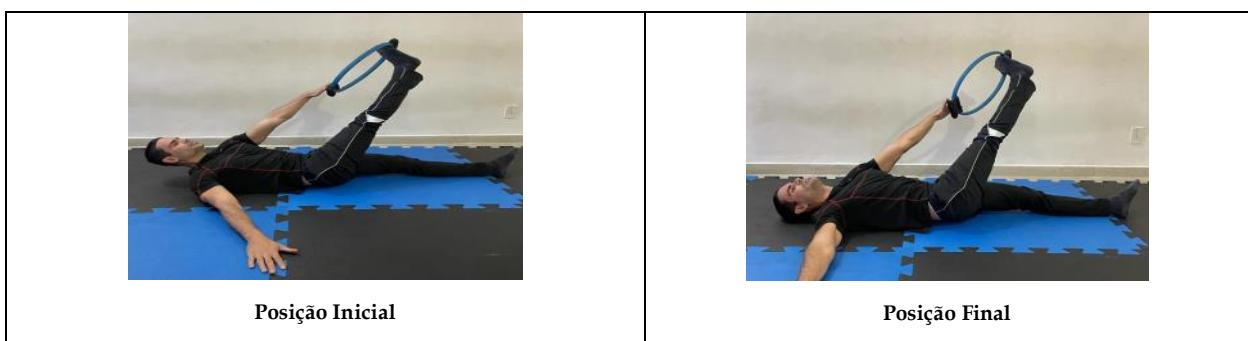


Posição Final

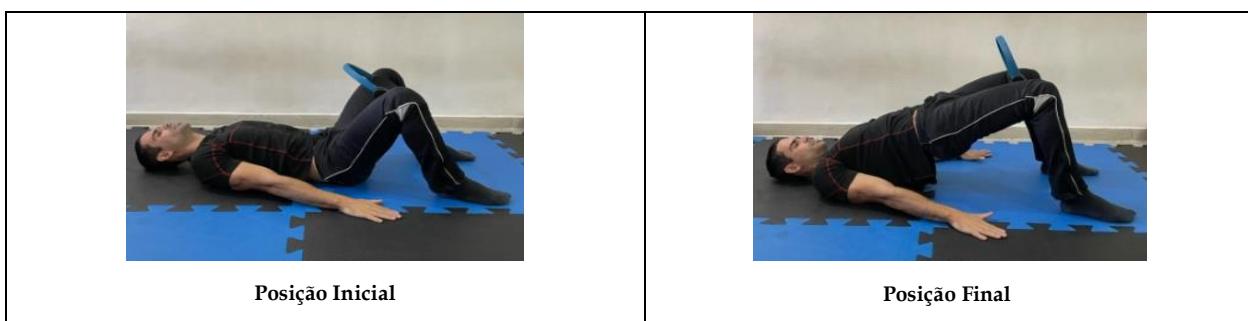
4 - Alongamento de Adutores. Precisa ter flexibil. para deitar o corpo:



5 - Alongamento de Abdutores:



6 - Ponte com Treino de Força de Adutores. Para aumentar o nível, basta estender um MI no ar, semelhante ao clássico: The Shoulder Bridge, porém sem o arco:



<p>7 - Abdução em DL. Devido à baixa angulação, só passa a ser interessante em isometria.</p>	<p>8 - Adução em DV. Alguns instrutores passam como variação para adutor. Porém, para ter um bom funcionamento do adutor, é preciso fletir o quadril. O que não ocorre aqui.</p>
--	---



9 -Abdominal de Joelhos. Outro exercício ruim muito feito por ai... O aluno está a favor da gravidade e da força peso, não ocorrendo um bom trabalho muscular. **Faça o mesmo Abdominal em decúbito dorsal.**



10 -Alongamento de Adutores. Clássico:

SpineStretch, porém sem o arco. Apesar do nome, o alongamento eficiente não é na coluna, e sim, nos adutores e Isquios Tibiais.



11 - Adução Sentado. Outro exercício ruim muito feito por ai... Até trabalha vagamente o Latíssimo do dorso e o peitoral, mas pode lesionar o cotovelo. Faça uma puxada de cima para baixo com o elástico pendurado em algum aparelho. Funcionará bem melhor.



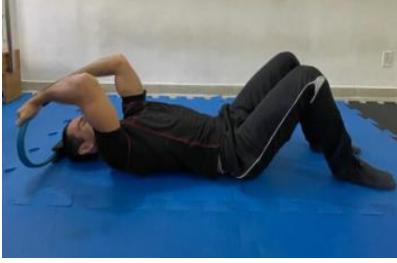
12 - Ponte com braços cruzados. Variação mais intensa do exercício 08. As elevações pélvicas com treino de força de adutores são muito funcional para o controle miccional. Se seu aluno não tiver uma incontinência urinária muito grave, esse exercício irá ajudar.



13 - Adução em DL. Devido à baixa angulação, só passa a ser interessante em isometria.

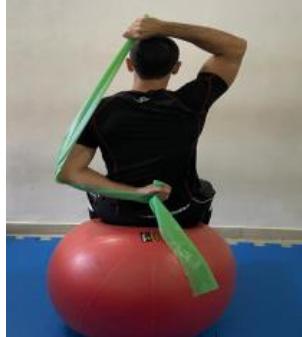


14 - Fechando o Círculo Sentado. Exercício para peitoral. Devido à baixa angulação, só passa a ser interessante em isometria.

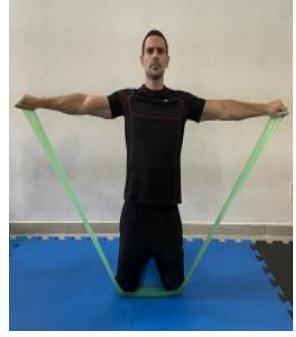
 <p>15 - Adução com Abdominal (Clássico: The Teaser, porém sem o arco)</p>	 <p>16 - Prancha com Adução a 45° (Erro comum é a flexão exagerada de cervical)</p>
 <p>17 - Abdução Deitado. Outro exercício que devido à baixa angulação, só passa a ser interessante em isometria</p>	 <p>18 - Adução com Abdominal e Joelhos Fletidos</p>
 <p>19 - Bíceps Deitado. Além de ser outro exercício que devido à baixa angulação, só passa a ser interessante em isometria, ainda está a favor da força peso e da gravidade. Em pé segurando o elástico e em dupla, ficaria mais interessante</p>	 <p>20 - Estendendo Ombro. Exercício em que o arco passa a ser coadjuvante, e o elástico faz o papel da resistência. Um bom exercício para deltóide e tríceps braquial.</p>
 <p>21 - Fletindo Ombro. De novo, é o elástico que faz a resistência. Bom exercício para ombro.</p>	

Exercícios com a Faixa Elástica

1 - Tríceps Francês Sentado na Bola. O ideal é manter o MS de baixo parado. Fique atento também às compensações do ombro de cima. Apenas o cotovelo deve mover:

	
Posição Inicial. Vejo alguns instrutores posicionando o elástico apenas para baixo. Um grande erro.	Posição Final. Devido ao vetor, o elástico deve estar para baixo e para esquerda, como em nossa foto.

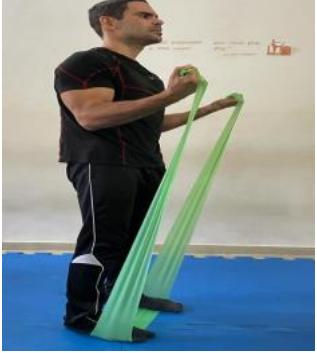
2 - Abdução de Ombro de Joelhos. Outro exercício que vejo muito com o aluno ajoelhado no Bosu. O treino de força com base instável deve ser muito bem prescrito, o que não é o caso. Cuidado com enfeites desnecessários. Cuidado com os acidentes supérfluos:

	
Posição Inicial. Como a foto demonstra. De joelhos, o elástico só começa a trazer alguma resistência quando já houve em torno de 45° de movimento.	Posição Final. Por tanto, de joelhos, para não perder angulação, só passa a ser interessante fazer esse exercício com halteres, e não, com a faixa elástica.

3 - Desenvolvimento de Ombros de Joelhos. Exercício de força para trapézio e deltóide. É possível fazer sentado e em pé também:

	
Posição Inicial	Posição Final

4 – Rosca Bíceps. Vejo algumas pessoas realizando esse exercício em cima do bosu. De novo, cuidado com enfeites desnecessários e bases instáveis junto ao treino da força. Pode virar um desafio ou um acidente:

	
Exemplo errado. Essa é a posição do elástico que a maioria realiza, porém, devido ao vetor, está errada.	Exemplo correto. Para que a resultante vetorial esteja correta, o elástico deve ir para frente e para baixo.

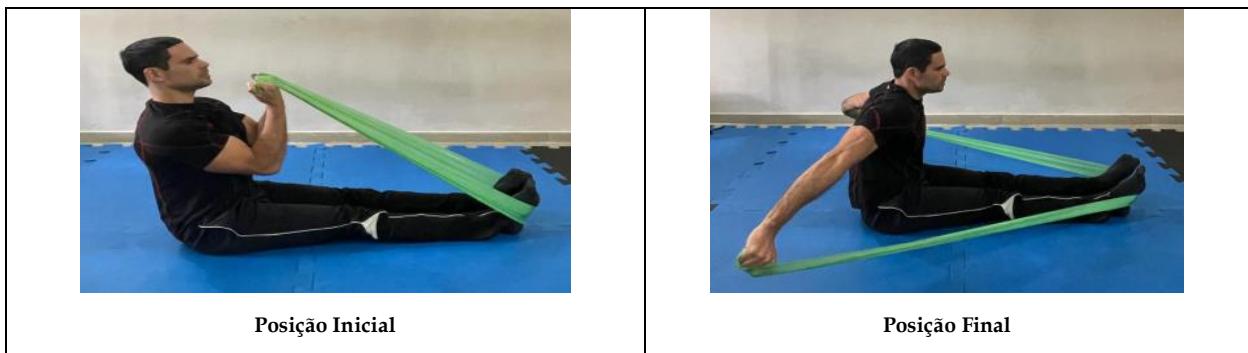
5 – Abdominal em Extensão de Tronco. Erro mais comum é realizar o movimento com o joelho estendido (E). Abdominal se faz com o joelho e quadril fletidos (D).

	
Exemplo errado. Para diminuir a intensidade peça um amigo para segurar suas pernas acima do maléolo. Alterando o apoio da alavanca.	Exemplo correto. (Erros comuns: flexão de cervical e elevação de MMII). Uma bolinha apoiando a lombar auxilia numa postura melhor.

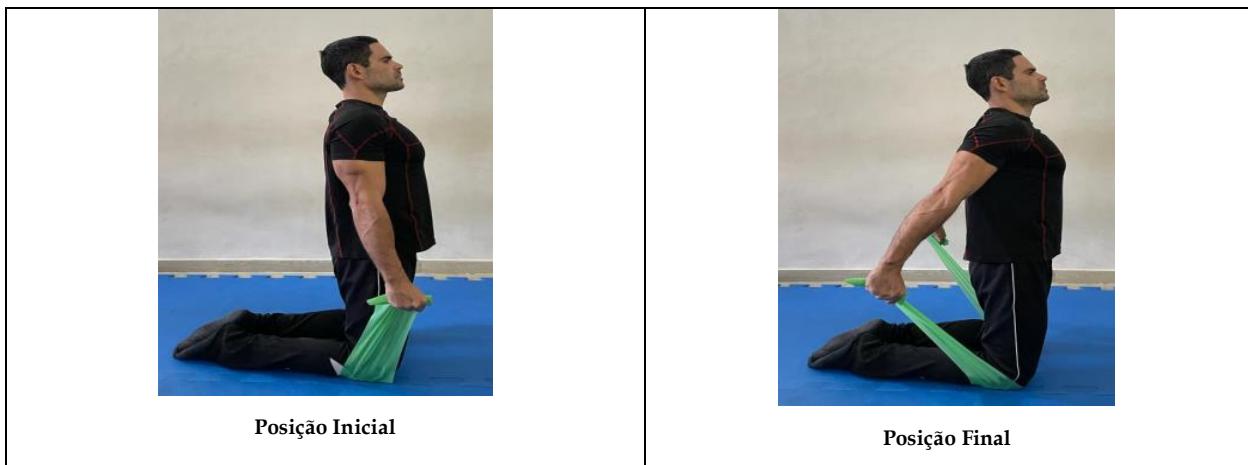
6 – Remada Baixa com Extensão de Cotovelo e Alongamento dos Ísquios. Devido ao tronco ir para frente para alongar os ísquios, a remada não é tão eficiente. Porém, o alongamento dos ísquios e a força do tríceps são bem trabalhados:

	
---	--

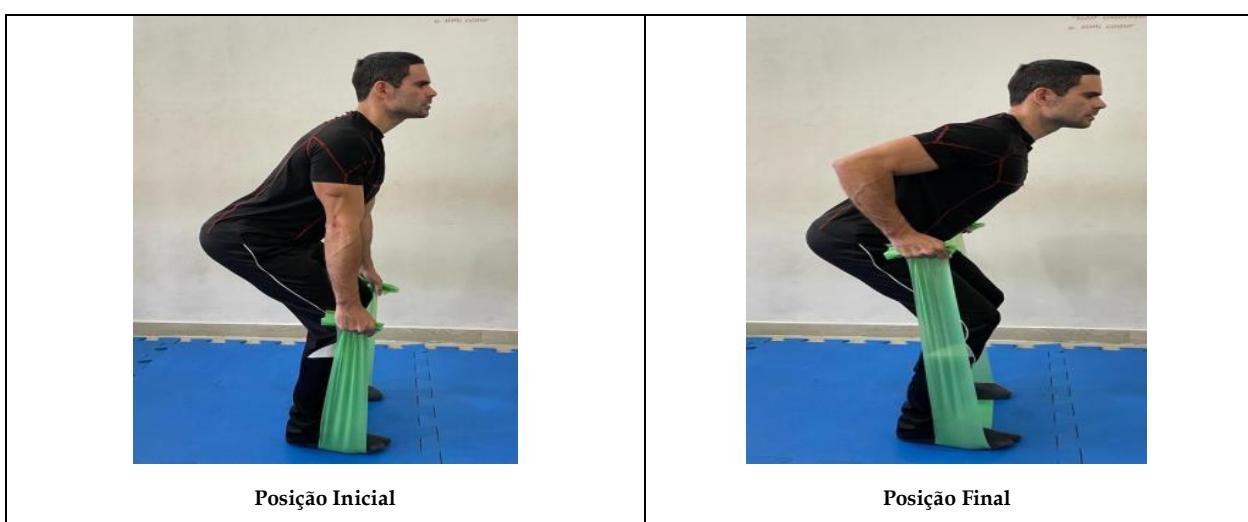
7 – Remada com Abdução Alta e Alongamento dos Ísquios. A mesma obs. do exercício 6. Essa remada, por ser mais alta, trabalha os músculos altos do dorso:



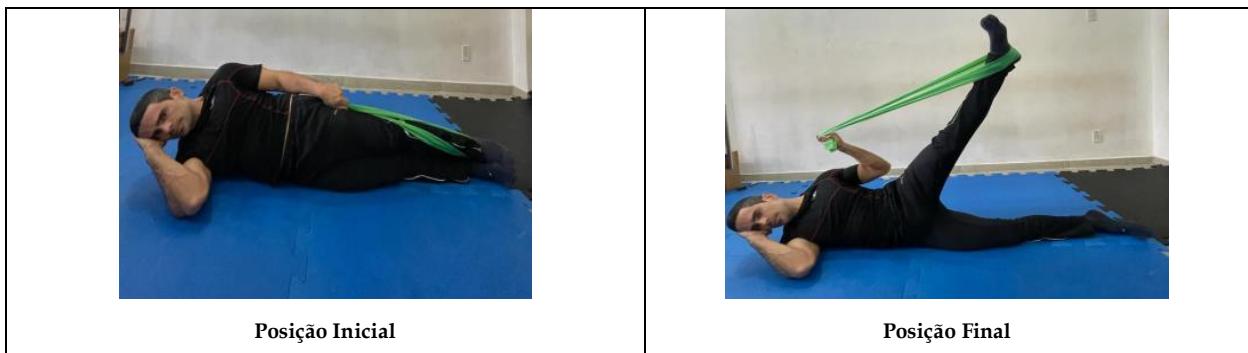
8 – Extensão de Ombro Ajoelhado. Um ótimo exercício para dorso, deltóide posterior e cabeça longa do tríceps. Também pode ser feito em pé.



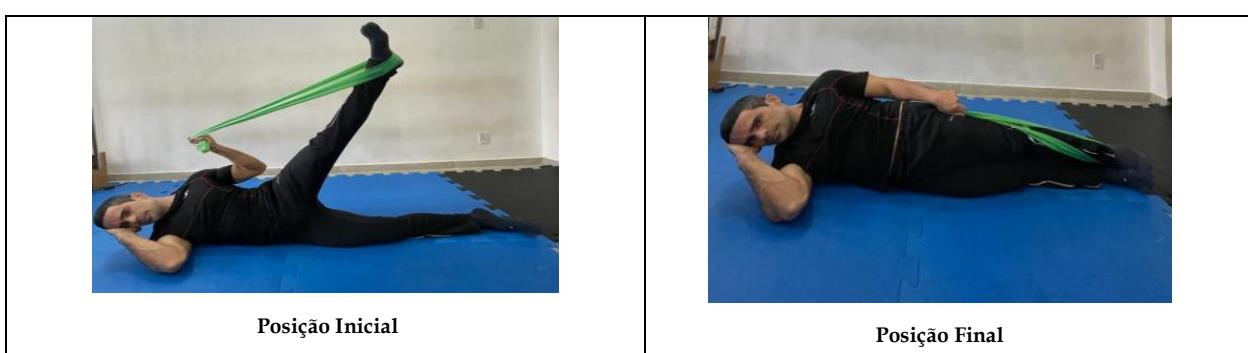
9 – Remada Curvada com Isometria de MMII em Agachamento. (Ensine seu aluno a agachar antes de prescrever esse tipo de exercício):

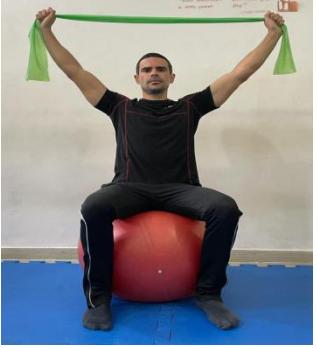
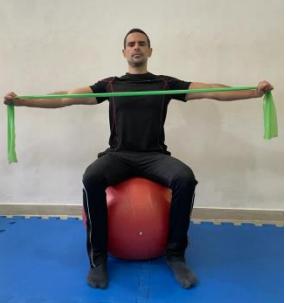
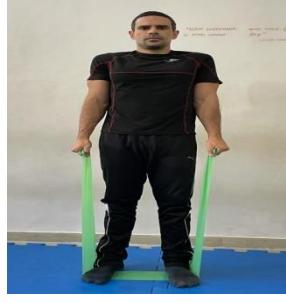


10 - Alongamento de Abdutores em DL. Pode servir como uma variação, porém, Em dec. Dorsal é mais interessante, pela facilidade de se manter em boa postura:



11 - Força de Abdutores em DL resistindo até o final. Além do DL dificultar o movimento, é muito comum os erros anatômicos no movimento, como não rotacionar externamente a coxofemoral, causando pressão no quadril:



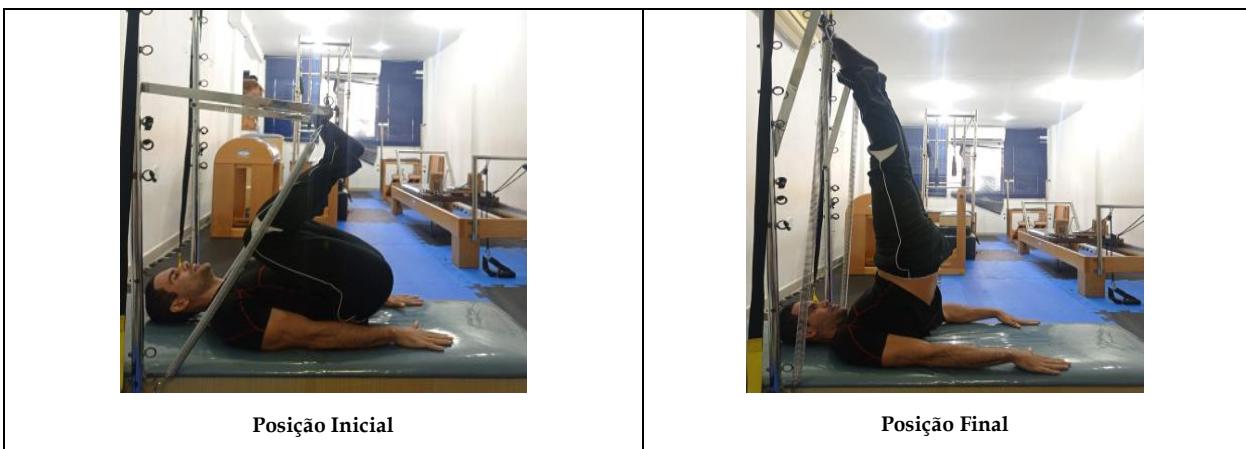
	
<p>16 - Abdominal com Apoio no Tronco. Trabalho de Tríceps, ombro, serratil anterior e do próprio abdômen.</p>	<p>17 - Abdominal com Joelhos Fletidos. Treino de força de abdômen com bíceps. Mais fácil que o exemplo 15.</p>
	
<p>18 - Rotação Externa de Ombro. Bom exercício para recuperação ou prevenção de lesões do manguito rotador. O ideal seria o elástico vir na horizontal, porém, quando não se tem nenhum lugar para apoiá-lo, fixar no joelho passa a ser uma boa opção.</p>	<p>19 - Rosca com Apoio na Lombar. Devido ao sentido vetorial do vetor, essa faixa não pode estar apoiada nas costas. Deve ir pra frente e para baixo. Ou alguém pisa, ou o aluno estica um dos pés para frente.</p>
	
<p>20 - Mobilidade de Ombro Rotacionando para frente e para trás. O elástico é enfeite. Não o tencione, pois se trata de um exercício de mobilidade e não de força</p>	<p>21 - Abdução de Ombros com Apoio da Outra Mão (O ideal não é fazer com a outra mão segurando, mas se for optar por isso, manter a de baixo parada).</p>
	
<p>22 - Mobilidade de Ombros Horizontal. Como no ex. 20, o elástico é enfeite. Não o tencione.</p>	<p>23 - Encolhimento de Ombros. Exercício de força para o trapézio superior.</p>



24 – Abdução de Ombros de Pé. Muito comum de ser feito como no exemplo da esquerda, quando o correto, seria cruzar a faixa como na foto da direita devido ao sentido vetorial.

Exercícios no Wall Unit

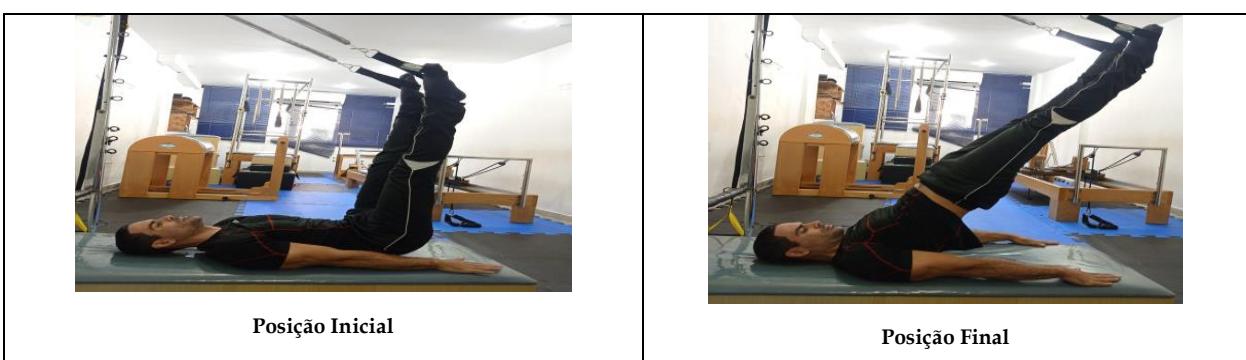
1 - Vela Alta. Ótimo exercício para aprendizado da vela no solo, que é um clássico: The Jack Knife. A ação muscular não é tão alta, mas como dito, ótimo para o entendimento:



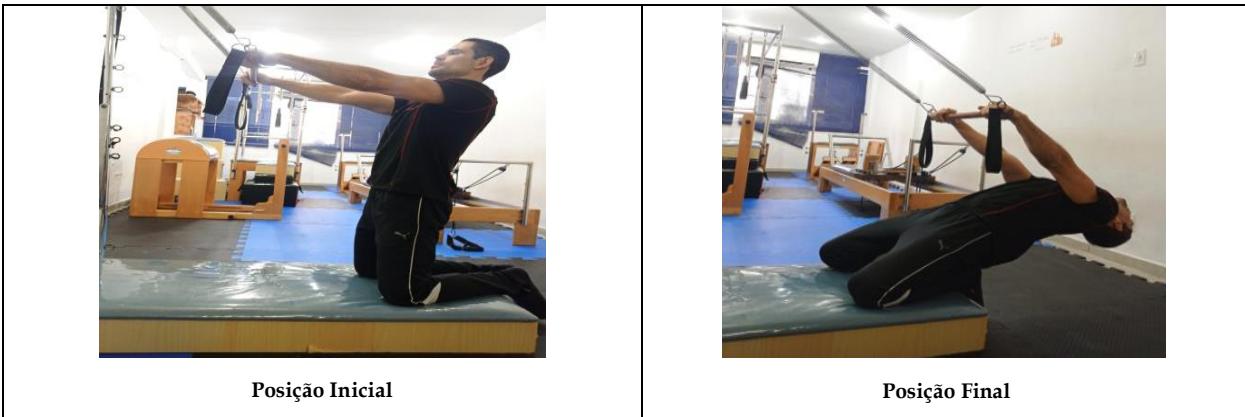
2 - Vela Avião. Variação de vela para avançados. Outra variante mais difícil ainda seria sem a ajuda da mola, no solo:



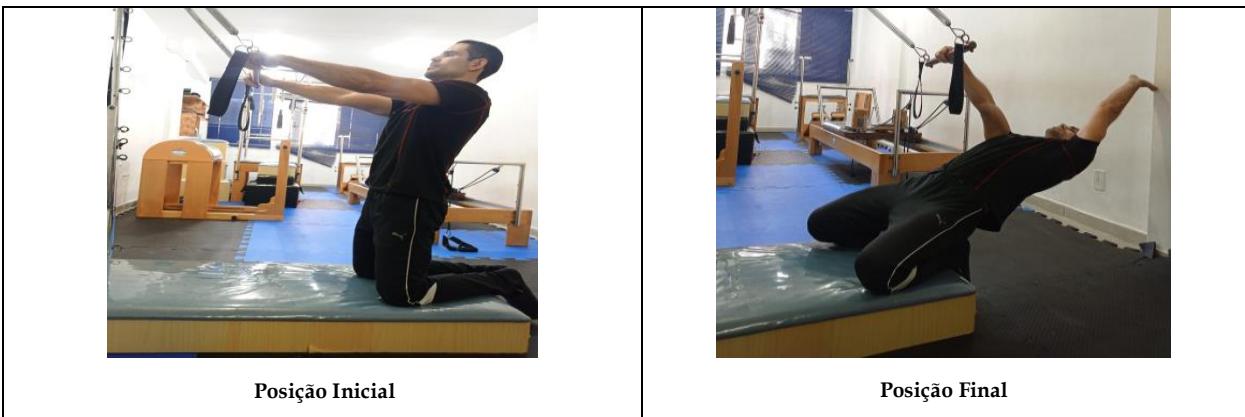
3 - Vela Inclinada a 45°. Variação da vela tradicional. Treino de força de Tríceps Braquial, Abdômen e posteriores de coxa. Quanto mais leve a mola, mais intenso o exercício:



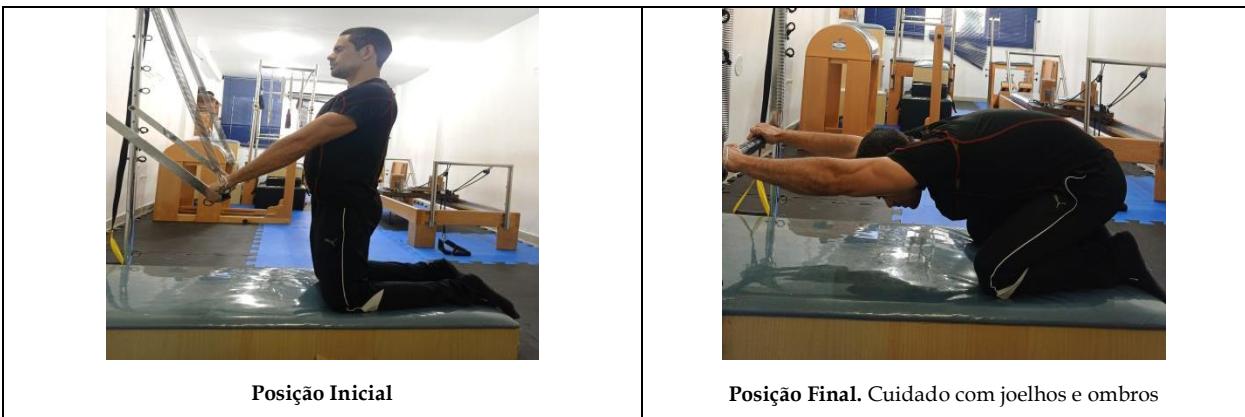
4 - Alongamento de Quadríceps. Também conhecido como: Thigh Stretch. Se o aluno conseguir elevar bastante o quadril, também alonga Psoas e Reto Abdominal e trabalha a mobilidade da Coluna Vertebral:



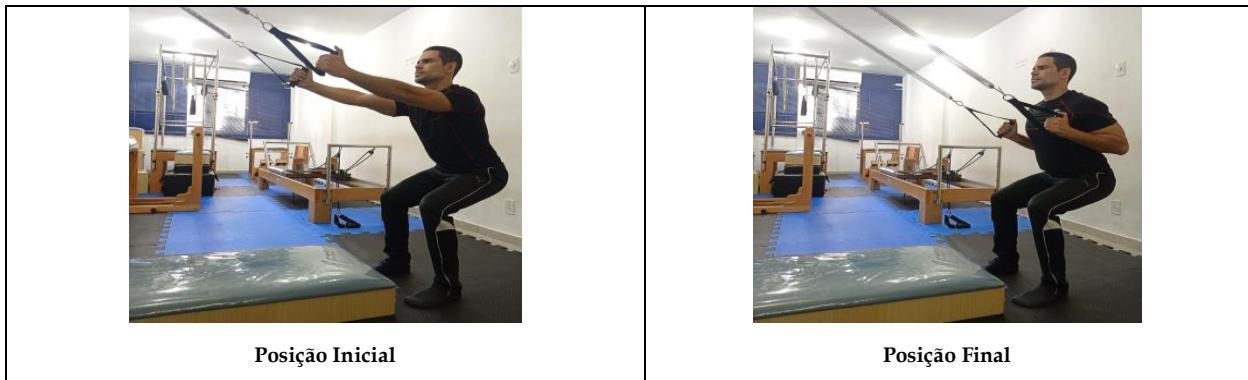
5 – Alongamento de Quadríceps Lançando o MS. Uma variação do anterior, se tornando um pouco mais intenso e mais fotográfico. Uma boa variação.



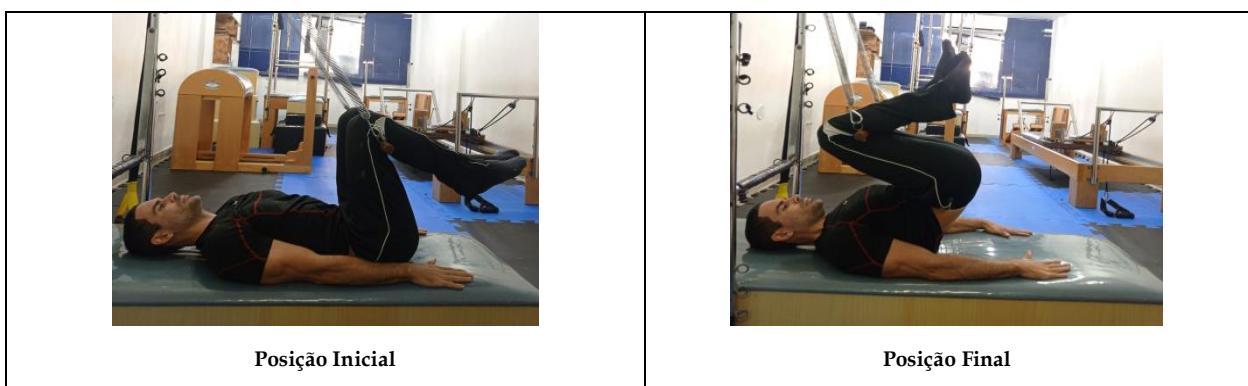
6 – Reverência: Ótimo exercício de alongamento de Latíssimo do Dorso e de descompressão de vértebras. Pode ser usado em lombalgias, por exemplo.



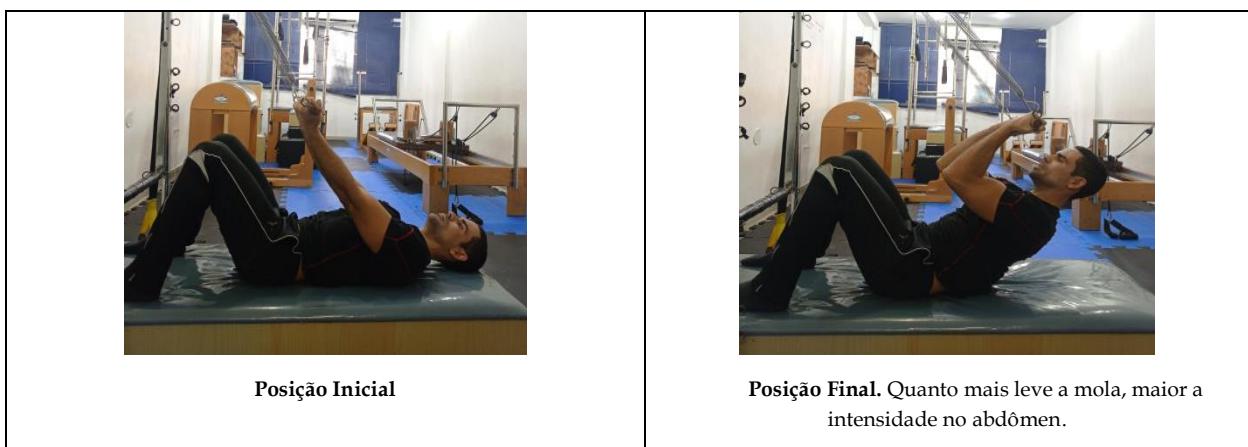
7 - Agachamento associado à remada: O exercício de Bíceps Braquial também combina bem com o agachamento desse exercício. Cuidado com o retorno da mola.



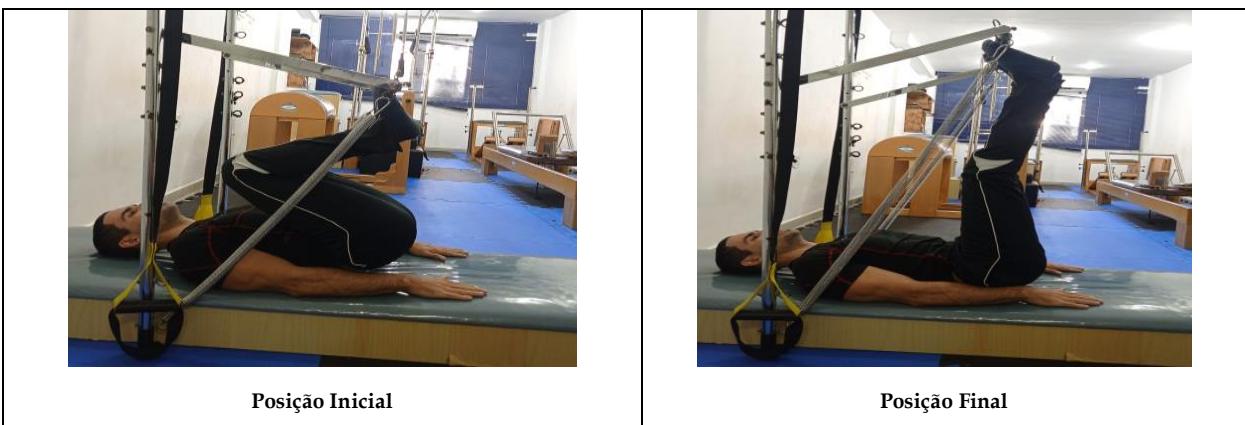
8 - Infra Abdominal Com Auxílio da Mola: Quanto mais pesada a mola, mais auxílio no exercício irá ocorrer. Quanto mais ajuda, menor o treino da força.



9 - Supra Abdominal. Como variação: associado com algum exercício de MMSS:



10 – Extensão de Joelhos Simulando o Leg 45°. Apesar da boa ideia, o movimento do pedal é angular, e não, linear uniforme como no aparelho da musculação. Fora que para ter bom funcionamento para força, era preciso estar sentado. Passe apenas para iniciantes mais fracos:



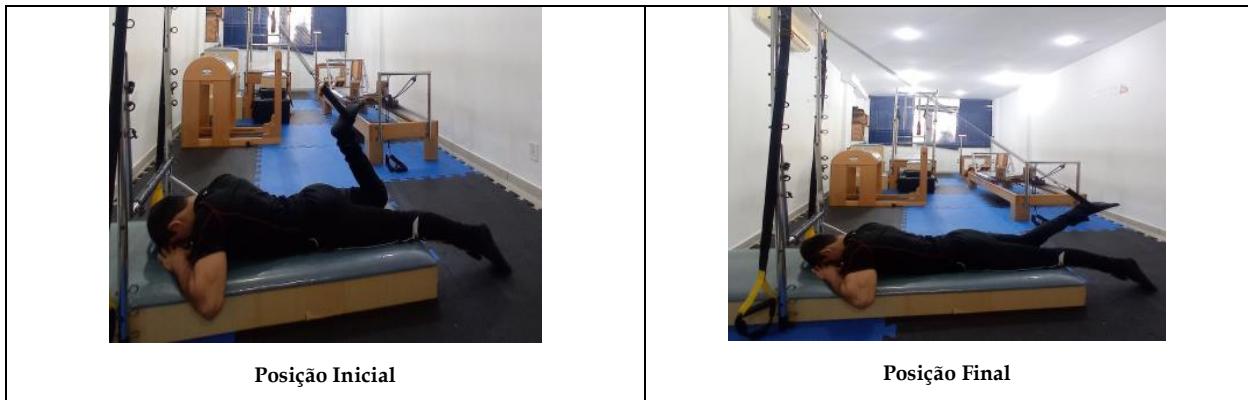
11 – Extensão de Joelho Unilateral com Extensão de Quadril Contralateral: Apesar de não ser um super exercício de força, pode ser usado para alongamento dos isquios tibiais. Quanto mais para fora do aparelho, maior a intensidade.



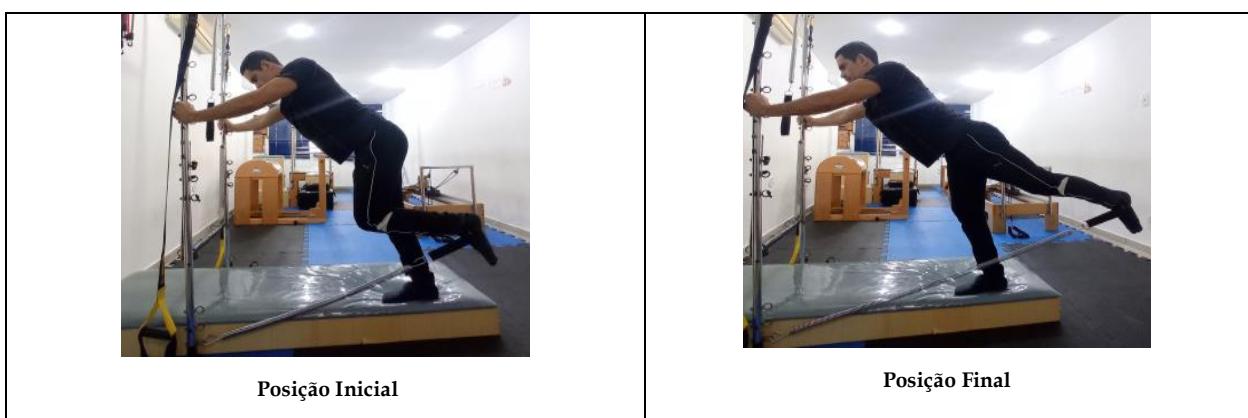
12 – Força de Adutores em Decúbito Lateral:



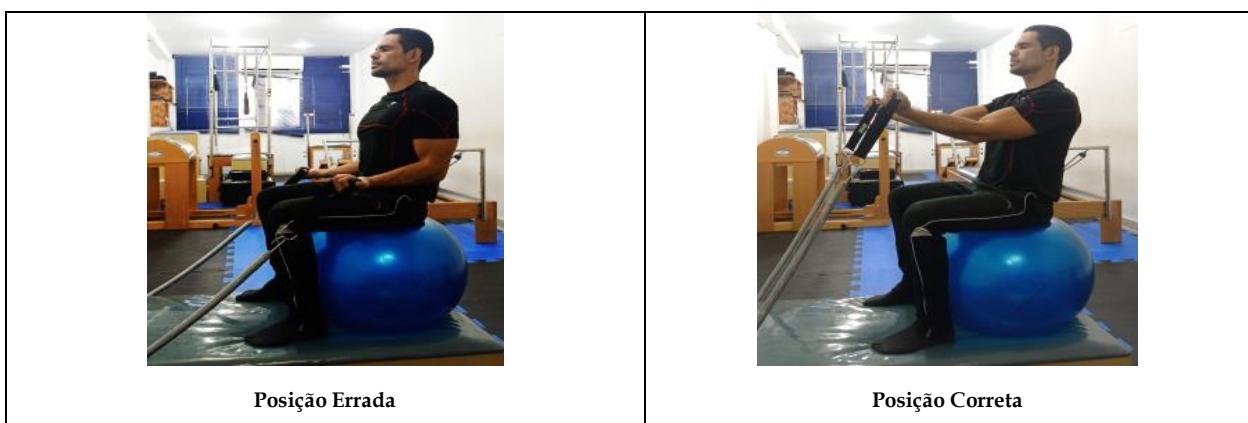
13 - Extensão de Joelho Unilateral em Decúbito Ventral. Boa variação de treino de força para quadríceps. Não deixe a coxa levantar da base do aparelho:



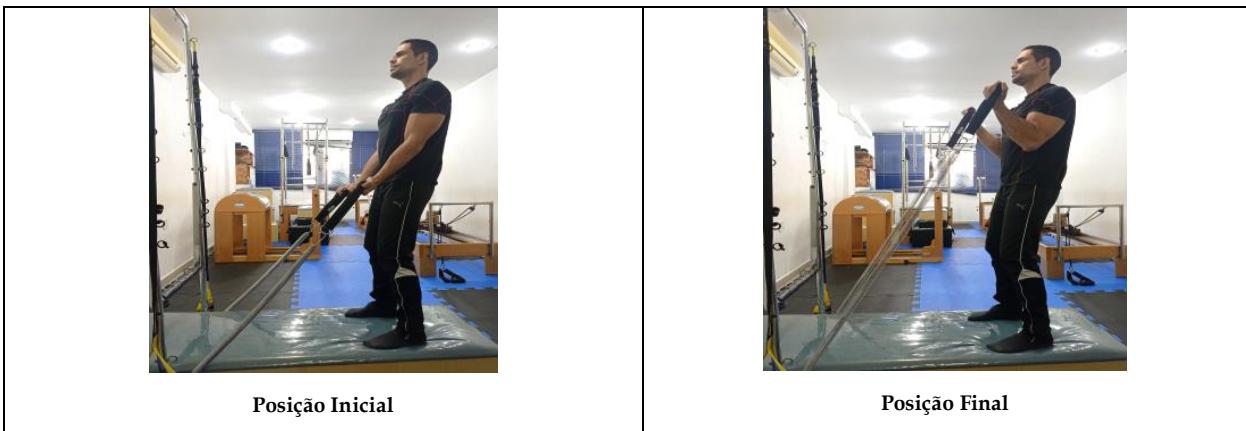
14 - Extensão de Quadril em Pé. Fique atento às compensações no tronco e rotação exagerada do quadril que está se movimentando:



15 - Rosca Biceps Direta Sentado na bola. Quando o exercício for sentado ou de joelho, não se posiciona o cotovelo colado ao corpo, pois até a mola esticar, se perde 45° de ativação. Nesse caso, deve-se fazer a flexão do ombro junto, para que assim, tenha carga desde o início do movimento. Molas curtas favorecem esse exercício.



16 - Rosca Direta em Pé. Já nesse exercício, por estar em pé, é possível posicionar o cotovelo colado ao corpo. Erros comuns são estender coluna e oscilar ombro pra frente ou para trás. O movimento é no cotovelo. Caso queira incrementar o desafio, conjugue com agachamento:



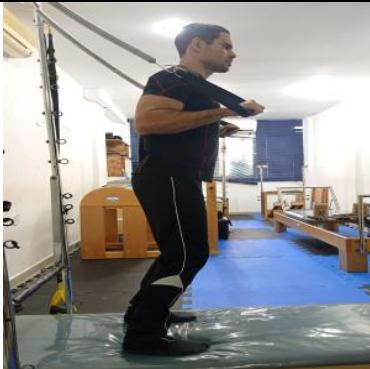
17 - Crucifixo em Pé. Exercício de força para Peitoral Maior, Tríceps Braquial e Deltóide. No Cadillac é possível fazer bilateral, o tornando mais fácil. Trabalha equilíbrio:



18 - Desenvolvimento de Ombros Sentado. Vejo alguns instrutores posicionando as molas em cima. Para ter resistência, a mola deve vir de baixo. É importante posicionar o seu aluno bem à frente para retirar o movimento para frente do pedal, enfatizando o movimento para cima e favorecendo o ombro:



19 – Rosca Tríceps de Pé de Costas para o Aparelho. Alguns instrutores tentam fazer a rosca tríceps de costas para o aparelho. Por causa do vetor, só é possível realizar de frente como no exercício 20. De costas, é possível realizar o tríceps testa, como em nosso exemplo:

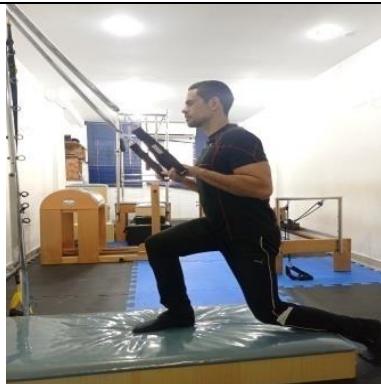


Posição Errada

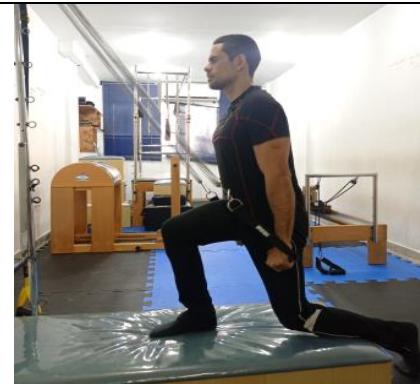


Troque pelo Tríceps Testa

20 – Rosca Tríceps de Pé de Frente para o Aparelho. Caso queira aumentar a intensidade, é possível fazer agachado como na foto. Mas também é possível fazer em pé, além das variações de antebraço supinado ou pronado:



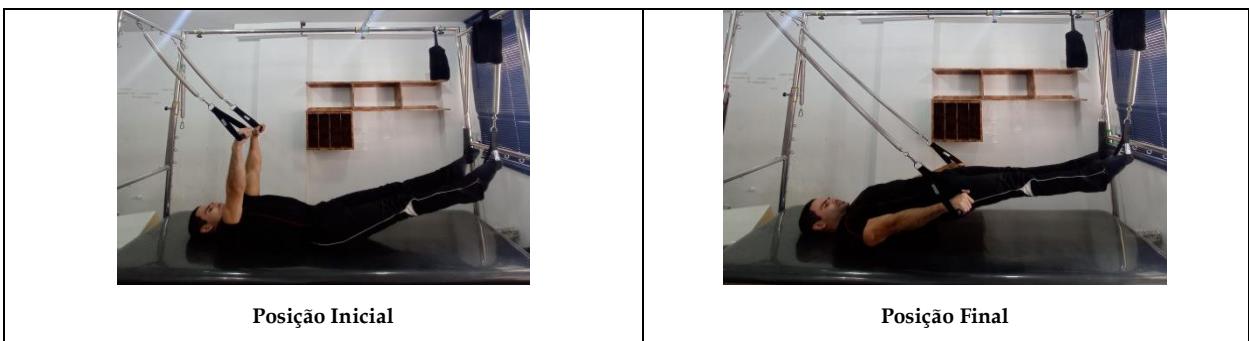
Posição Inicial



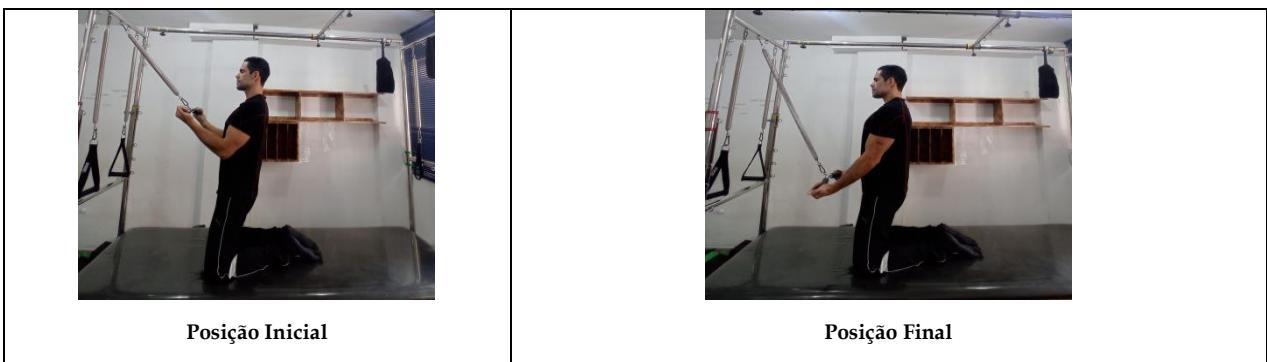
Posição Final

Exercícios no Cadillac

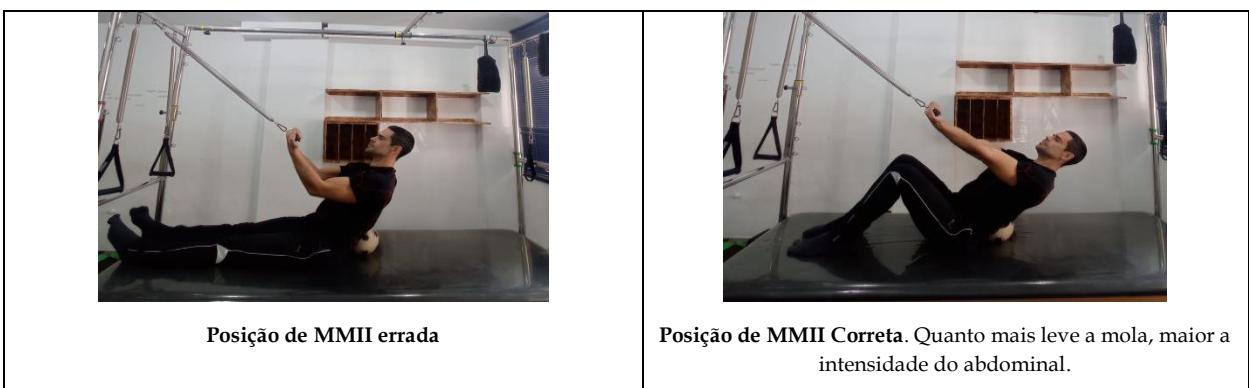
1 – Vela 45° com Extensão de Ombro. Excelente exercício de força que trabalha várias partes do corpo ao mesmo tempo com 2 movimentos combinados:



2 – Rosca Tríceps Supinada de Joelho. Pelo lado de fora do aparelho, é possível fazer em pé também:



3 – Abdominal em Extensão de Tronco. Utilize uma bola na lombar. Apesar de um bom exercício, vejo diversos guias de Pilates ensinando a fazer os movimentos de abdominal com os joelhos estendidos. UM GRANDE ERRO e será explicado no exercício 8:



4 – Alongamento de Ísquios. Como variação, deixar os MMII abertos, enfatizando também o alongamento dos adutores:



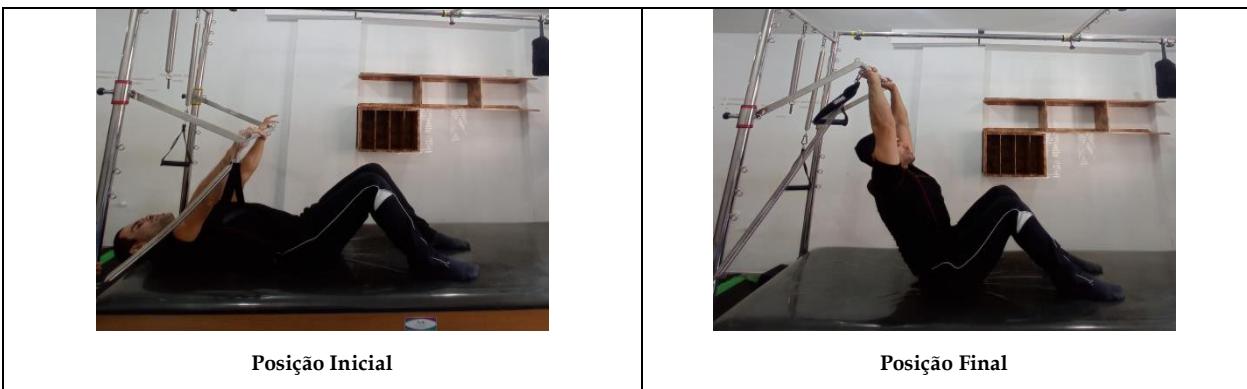
5 – Deslizamento Anterior de Joelhos. Simula o abdominal na rodinha. Para um nível mais intenso, ir mais a frente até quase encostar o quadril na base do aparelho:



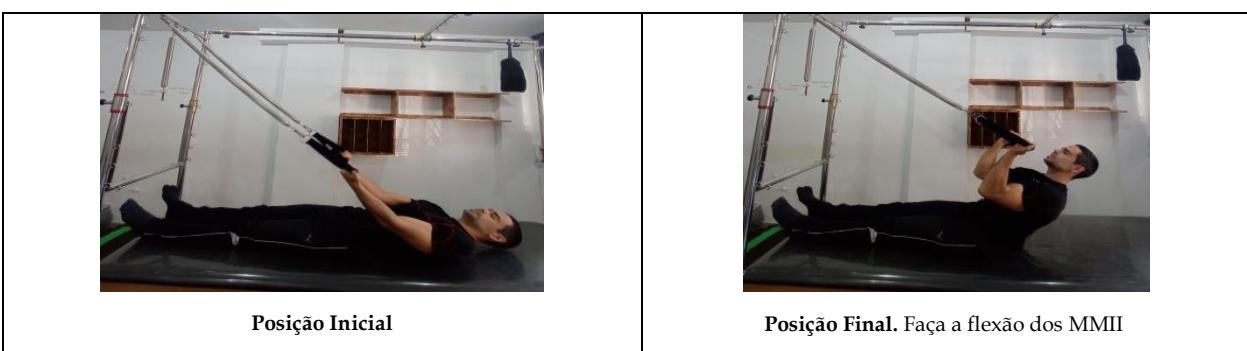
6 – Alongamento dos Ísquios Levando o Corpo para Frente. Para um melhor desempenho, o tronco deve ficar mais para baixo e o bumbum para cima:



7 - Abdominal com Desenvolvimento de Ombros. Fique atento ao posicionamento do corpo do aluno. Se deitar muito para o meio do aparelho, ao subir, ficará muito inclinado para trás e forçar a Coluna:



8 - Abdominal com Bíceps. Apesar de um bom exercício, vejo diversos guias de Pilates ensinando a fazer os movimentos de abdominal com os joelhos estendidos. UM GRANDE ERRO. Abdominal se faz com flexão de joelho e pelve por 3 principais motivos: estabilização da Lombar, aproximação das inserções musculares e para neutralizar o platô flexor do quadril:



9 – Abdominal em Isometria com Remada. Também pode se trabalhar o abdominal combinado com Bíceps e outros movimentos que achar interessante:



10 - Extensão de Tronco. Além da mobilidade da coluna, trabalha o alongamento do Abdômen. Contra indicado para alunos com baixa mobilidade de Coluna:



11 - Extensão de Tronco em Posição do “U”. Variação mais intensa que o exercício anterior. Cuidado com os alunos com baixa mobilidade:



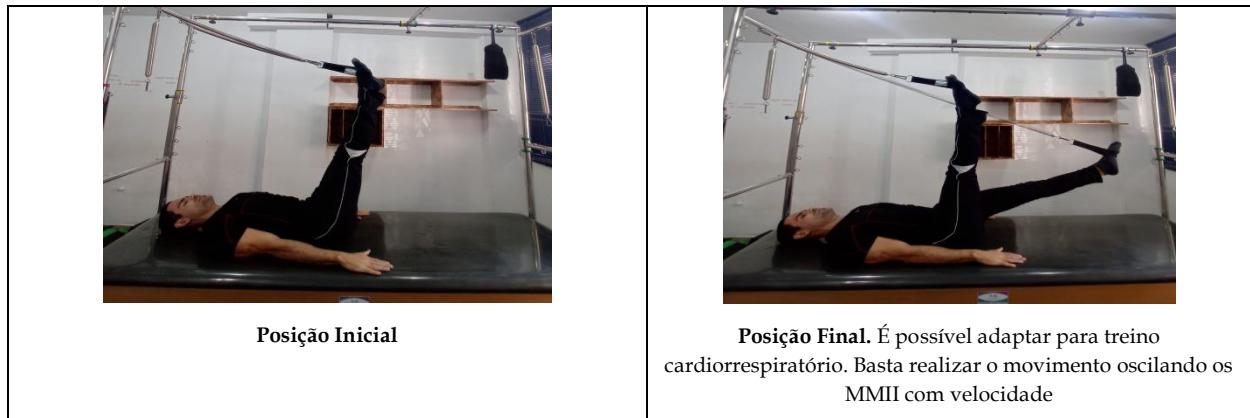
12 - Mobilidade de Quadril. O aluno deve encostar a lombar no aparelho para não forçá-la. A mola deve ser a mais leve possível para evitar lesões em quadril e lombar:



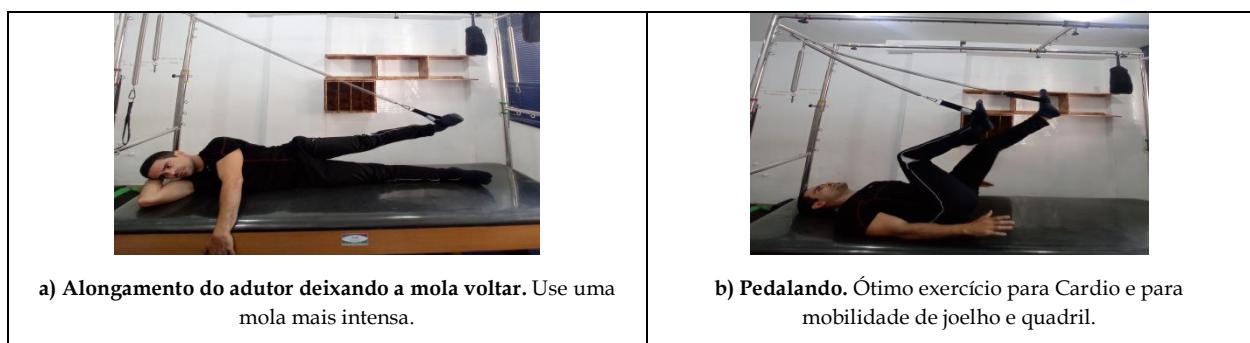
13 - Alongamento de Adutores. Exercício básico. Ótimo para iniciantes:



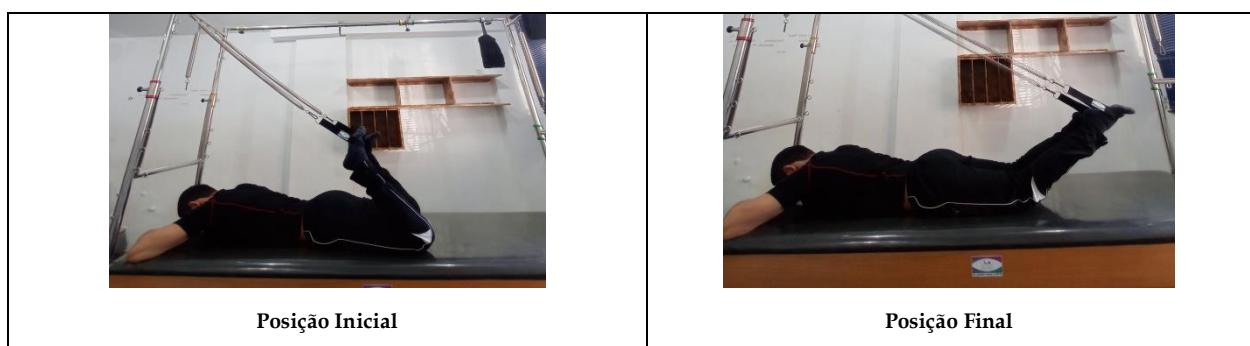
14 - Alongamento dos Ísquios em formato de Tesoura:



15 - Alongamento dos adutores em Retorno de mola e Pedalada:



16 - Extensão de Joelhos em DV. Pode ser utilizado como variação para treino de força do Quadríceps. Porém, perdemos um pouco de carga por estar a favor da gravidade. Existe um complicador que é a mola levantar a coxa. O seu aluno deve conseguir manter a coxa encostada na base do aparelho. Caso contrário, pode forçar a Coluna:



17 - Extensão de Tronco Suspenso. O clássico The Swan-Dive de cabeça para baixo. Apesar de trabalhar força de Eretores da Espinha (mesmo a favor da gravidade) e mobilidade da Coluna, é um exercício mais utilizado como desafio para tirar uma super foto:



Posição Inicial



Posição Final. Pés na alça ou direto no aparelho.

18 - Alongamento de Psoas em Suspensão. Além de alongar Psoas Ilíaco, Quadríceps e Abdômen, trabalha a mobilidade da Coluna e a força do MS que está segurando a barra do aparelho. Tem um trabalho intenso, mas é mais utilizado como desafio para tirar uma super foto. Vale a observação que existe um grande risco de queda. O ideal é adaptar o cinto de segurança que vem no aparelho na lombar do aluno:



Sem o cinto



Com o cinto. Exemplo feito no curso do Instituto Fisart.

19 – Rolamento ou “Mortal” em Suspensão. Ótimo exercício para força e treino de percepção corporal.

Outro exercício com risco de queda. Escolha bem o aluno que irá realizar esse tipo de exercício.



20 – Coração em Suspensão. Outro exercício aéreo que traz uma super foto. Os alunos que estão em cima

alongam o Psoas, o Quadríceps e o Abdômen, além de trabalhar a mobilidade da Coluna. O aluno que está em baixo tem o papel apenas de fechar o desenho do coração com os MMII. Os praticantes que estão em cima, devem suportar se sustentar na posição, pois existe o risco de caírem na pessoa que está abaixo e causar um acidente. Escolha com cautela quem irá participar desse tipo de exercício:



Foto retirado do curso de Pilates do Instituto Fisart

Exercícios da Step Chair

1 – Extensão de Joelhos e Quadril Sentado. A idéia é treinar quadríceps. Porém, não se tem uma boa amplitude e nem angulação anatômica. O exercício 3 é bem melhor:

 Crie variações	<p>Além desse, vocês verão vários exercícios ruins aqui. A ideia não é te dar quantidade de exercícios, mas sim, para lhe alertar. Não enfeite o exercício, utilize ciência para criação dos mesmos. Movimento por movimento não é interessante.</p> <p>Muitos instrutores estão fazendo qualquer coisa!</p>
--	---

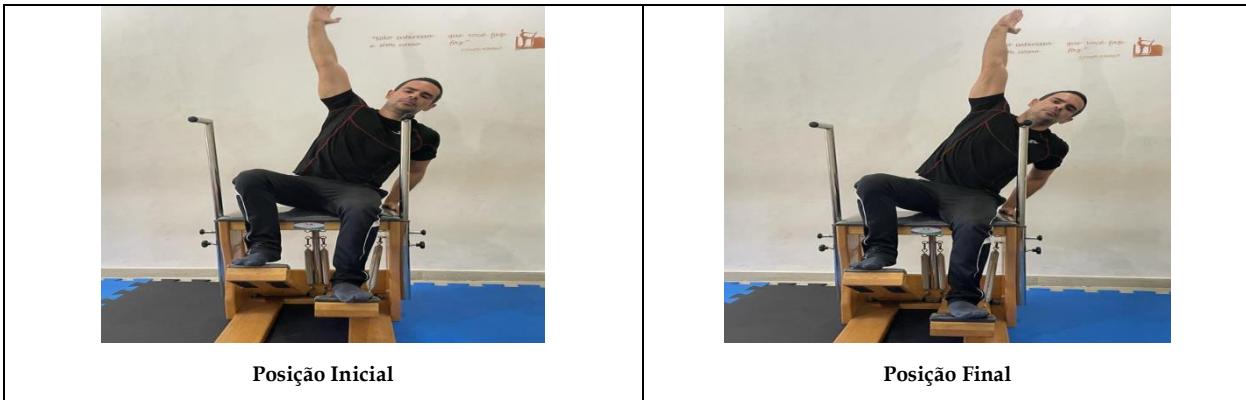
2 – Abdominal Sentado com Flexão de Joelhos e Tronco. Vários instrutores passam, porém, exercício de baixa eficiência por estar a favor da força peso e da gravidade. Em Dec. Dorsal, os exercícios de abdominal ficam bem mais interessantes. Só passe esse para alguém muito bem frágil, como um iniciante bem sedentário:

 Posição Inicial	 Posição Final
--	---

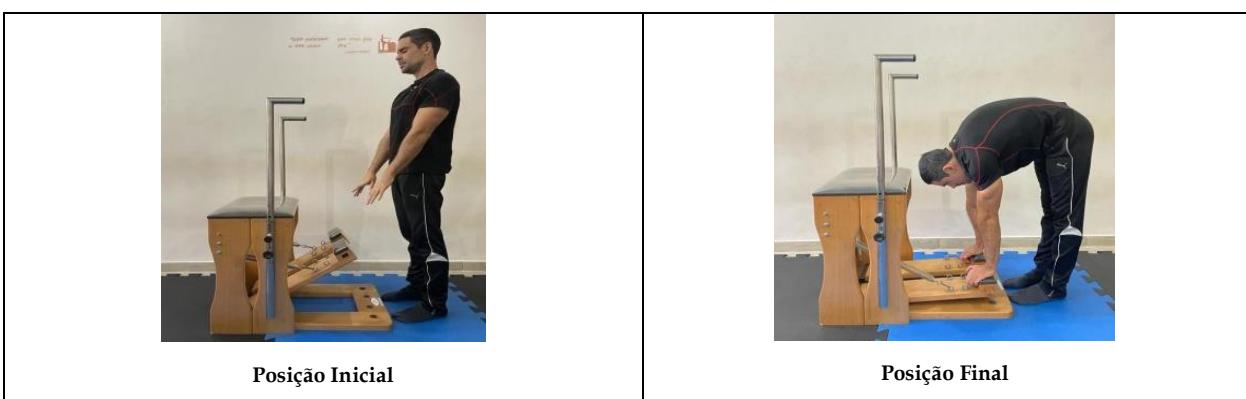
3 – Extensão de Joelho com isometria unilateral. Ótimo exercício de força de quadríceps e flexores do quadril. Fora o treino da postura. Outra variação seria a extensão de um joelho, enquanto o outro membro afunda o pedal:

 Posição Inicial	 Posição Final
---	--

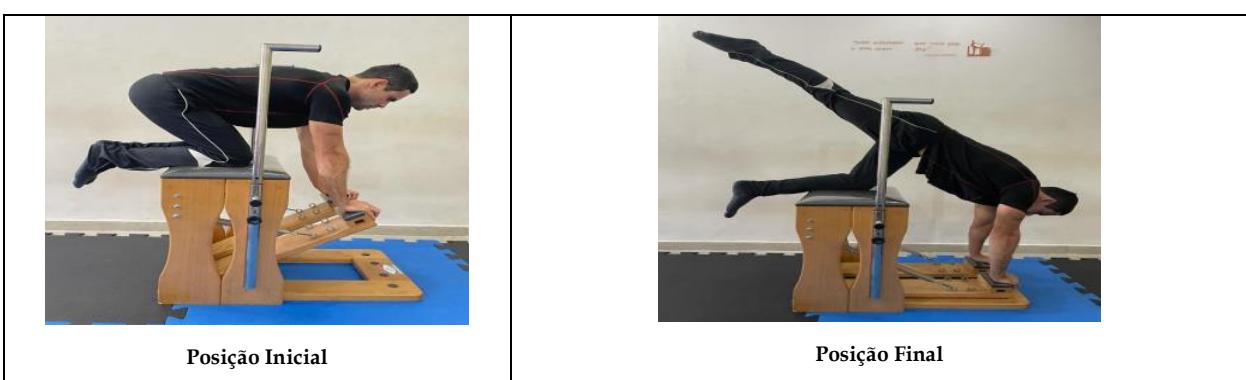
4 - Alongamento da Cadeia Lateral de Tronco. Bom exercício para latíssimo do dorso e Quadrado Lombar. Cuidado com a posição do antebraço, que deve estar supinado. Se atente a não fletir o cotovelo também para não perder rendimento:



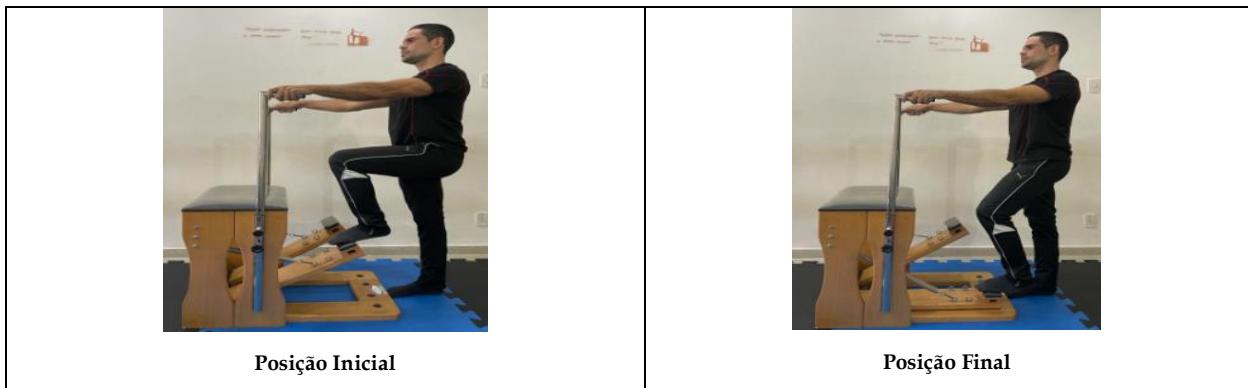
5 - Alongamento de Ísquios em “Dedo Chão”. Clássico: The Push Up, porém sem o aparelho. Cuidado com o tempo de permanência de cabeça para baixo:



6 - Mergulho na Chair. Cuidado com o tempo de permanência de cabeça para baixo em públicos que possuem alguma fragilidade, como problemas de pressão e labirintite:



7 – Extensão de Joelho Frontal. Exercício que em todo estúdio os instrutores passam, porém, a amplitude é baixa e não tem ângulo anatômico interessante para uma boa ativação muscular. Pela baixa amplitude fica ruim até pra mobilidade articular. O exercício 3 é bem melhor que esse:



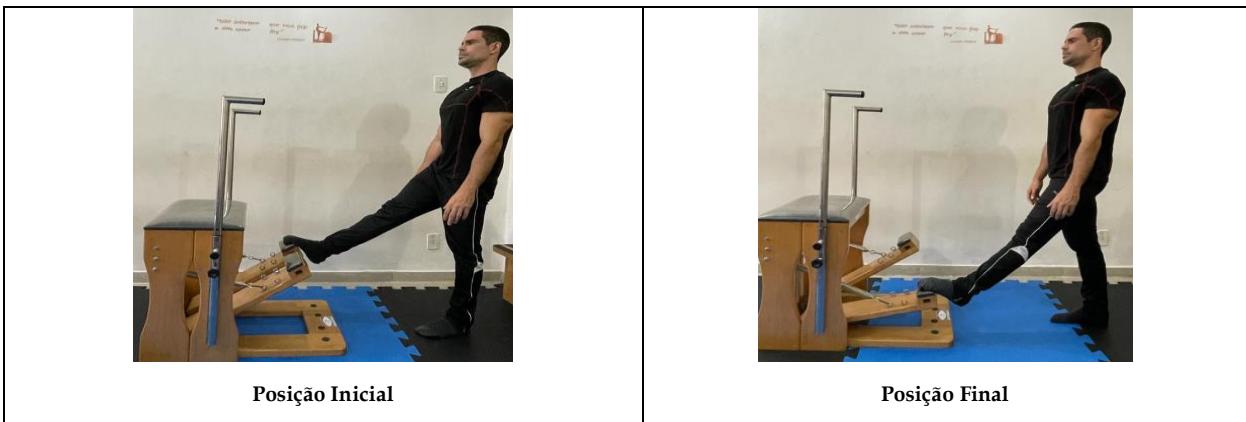
8 – Abdução de Quadril com Extensão de Joelho – Abrindo. Outro exercício bem ruim feito por vários instrutores. Além da baixa angulação para abdutores, os mesmos nesse tipo de exercício precisam partir com joelho estendido do início ao final do movimento. Minha sugestão é trocar esse exercício pela abdução feita no elástico:



9 – Adução de Quadril com Extensão de Joelho – Fechando. Outro exercício bem ruim (mesmo motivo do 8) feito por vários instrutores. Faça com a faixa elástica.



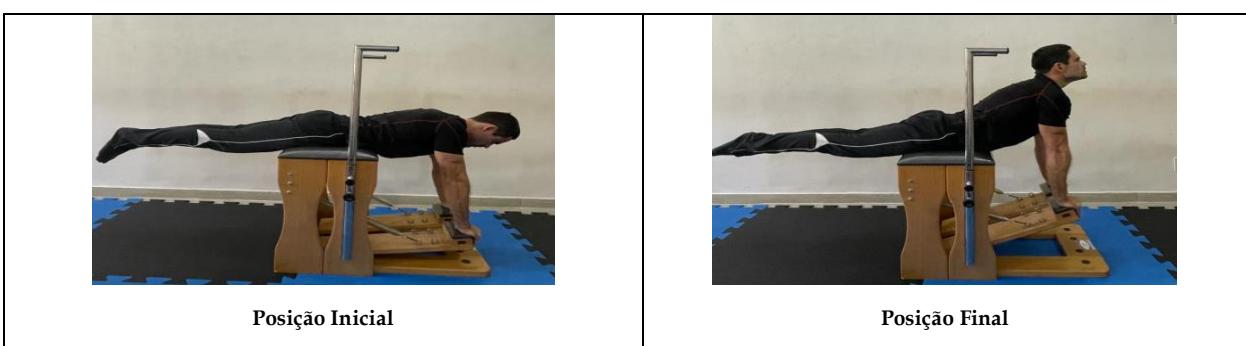
10 - Extensão de Quadril. A tentativa dos instrutores é trabalhar o Glúteo Máximo devido à extensão do quadril. Porém, além de amplitude bem ruim, o Glúteo só trabalha da linha média do corpo para trás, o que não está ocorrendo aqui. O exercício 14 do Wall Unit é bem melhor. Fora que esse força e pode lesionar o joelho de apoio. Cuidado!:



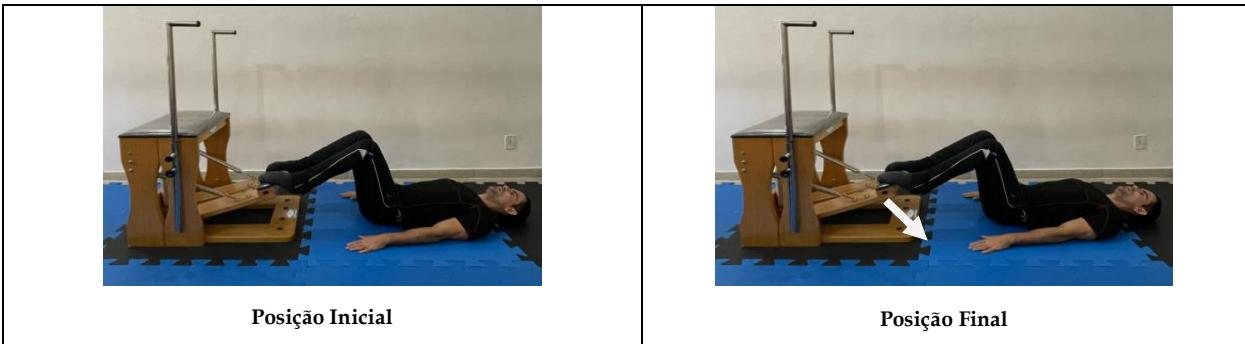
11 - Isometria de Estabilizadores de Coluna com Extensão de Cotovelo. Quanto mais o quadril for pra fora do aparelho, maior o trabalho dos eretores da espinha. Maior será a dificuldade do exercício também:



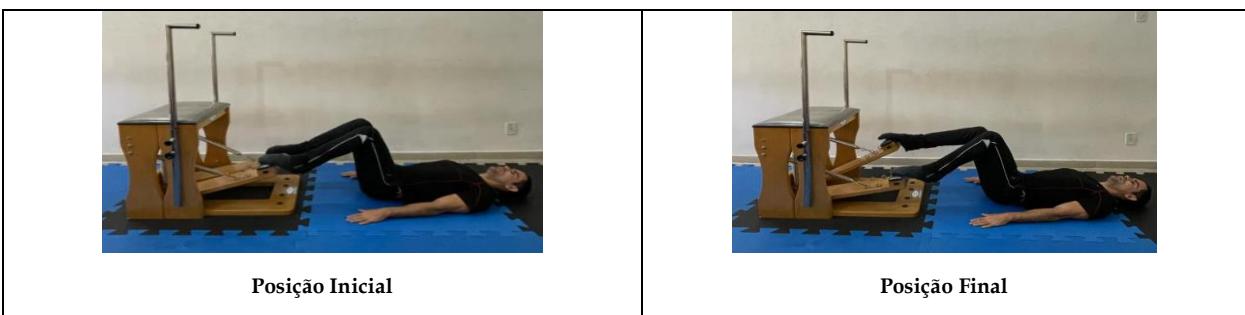
12 - Extensão de Tronco. Adaptação ao clássico: The Swan-Dive, porém sem o aparelho. Bom exercício para força de eretores da espinha e para mobilidade de coluna:



13 - Flexão de Joelhos em DD. Por ter pouca amplitude, o trabalho de força de Ísquios Tibiais acaba sendo interessante somente em isometria. Complete esse exercício com outro que conheça e que permita trabalhar a isotonía em amplitude completa:



14 - Flexão de Joelhos Alternado em DD. Variação do anterior. Cabe a mesma explicação quanto à amplitude do movimento e só possibilitar boa isometria:



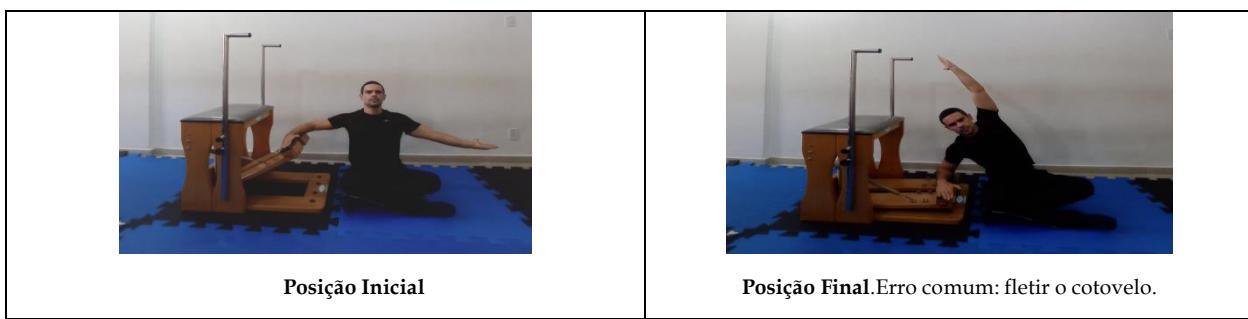
15 - Ponte na Chair. Como variação de intensidade maior, pedir o praticante para controlar os pedais, não os deixando encostar na base do aparelho. Ótimo exercício para trabalhar postura de quadril e também a força dos músculos posteriores de MMII. Com o braço estendido no chão também trabalha força de tríceps braquial:



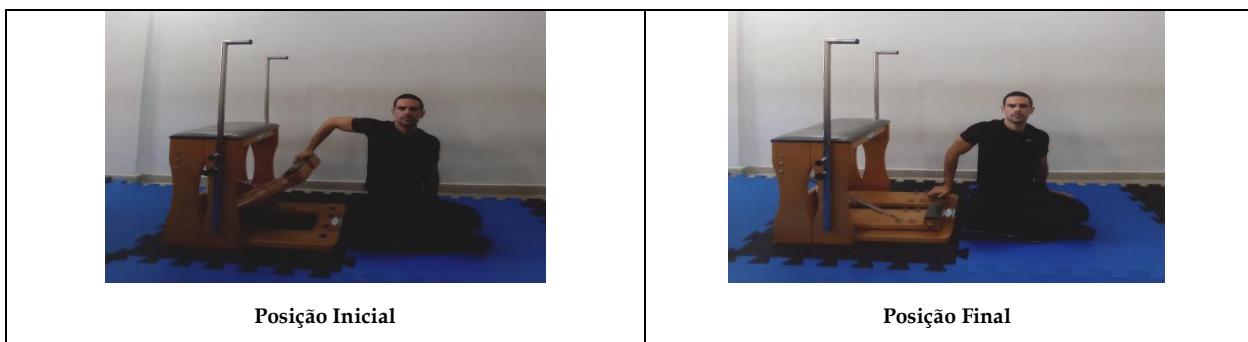
16 – Alongamento de Latíssimo do Dorso em Reverência. Cuidado para não deixar as molas pesadas e forçar o Ombro. Coloque apenas 1 mola por segurança:



17 – Alongamento da Cadeia Lateral de Tronco. Ênfase no Latíssimo do Dorso, mas também pega um pouco de Quadrado Lombar:



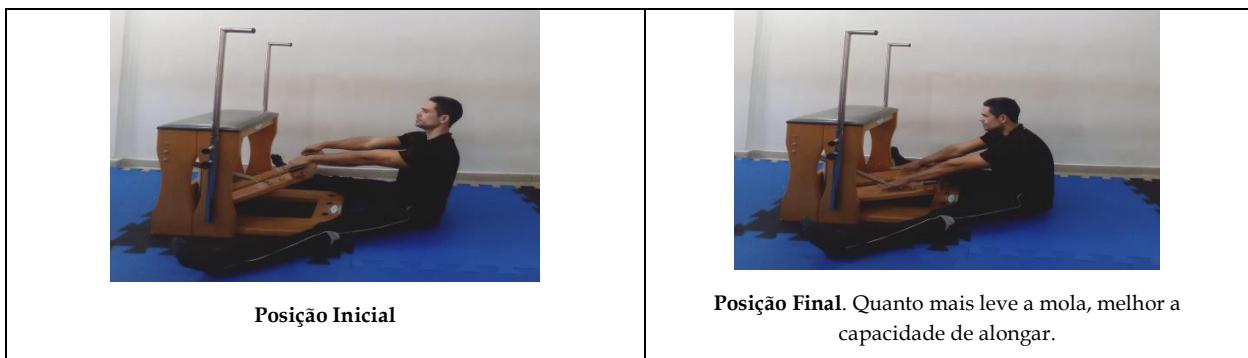
18 – Extensão de Cotovelo Unilateral. Outro exercício que vejo muitos instrutores passando. O pedal indo em direção ao seu corpo não traz boa angulação no exercício de tríceps. Fora que é preciso utilizar um step para aumentar a amplitude do movimento:



19 – Extensão de Cotovelo de Costas. Treino de força de Tríceps Braquial. Use um step para aumentar a altura do praticante. Esse é uma correção para o exercício 18:



20 – Alongamento de Ísquios e Adutores:



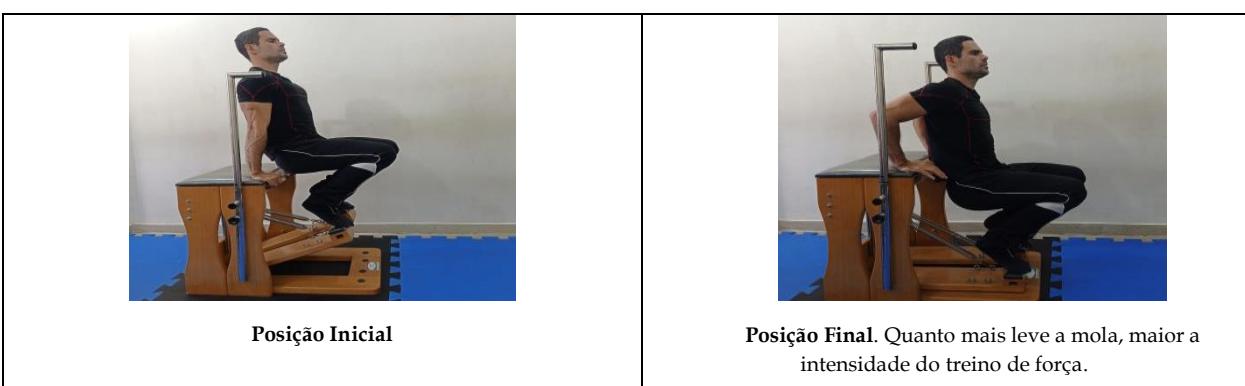
21 – Abdominal Sentado na Bola. Esse exercício está aqui porque vejo muito instrutores passando. Vamos conversar sobre ele. Não é porque seu aluno está sentado em uma bola que o exercício será sensacional. Enfeitemos menos os movimentos, e raciocinemos mais sobre o mesmo. A ação da força é extremamente baixa, pois o aluno está a favor da força peso e da gravidade. Um bom abdominal é feito em decúbito dorsal. Faça algo parecido em dec. dorsal:



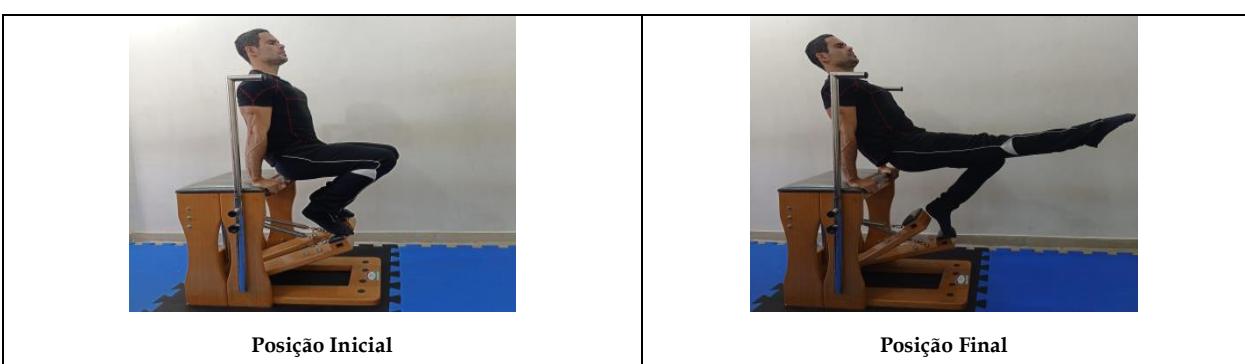
22 - Ponte em Suspensão: Trabalha força de todo o apêndice da cintura escapular, Abdômen e Ísquios Tibiais. Fique atento para seu aluno não cair para trás do aparelho.



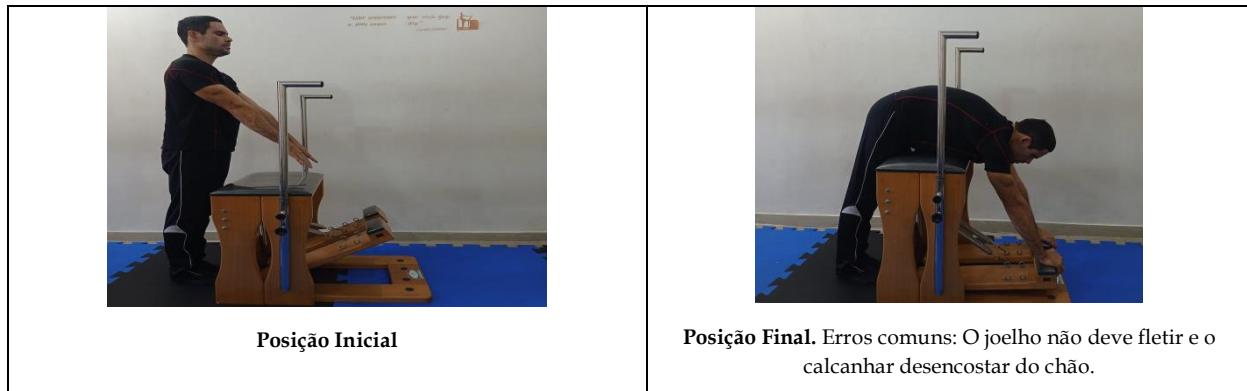
23 - Tríceps Mergulho: Erro comum é deixar o peso do corpo afundar o pedal. A movimentação do pedal e todo o exercício deve ser guiado pelo movimento no cotovelo.



24 - Tríceps Mergulho Unilateral com Isometria de MI Contralateral: Combinação de treino de força de Tríceps Braquial com Quadríceps e Psoas.



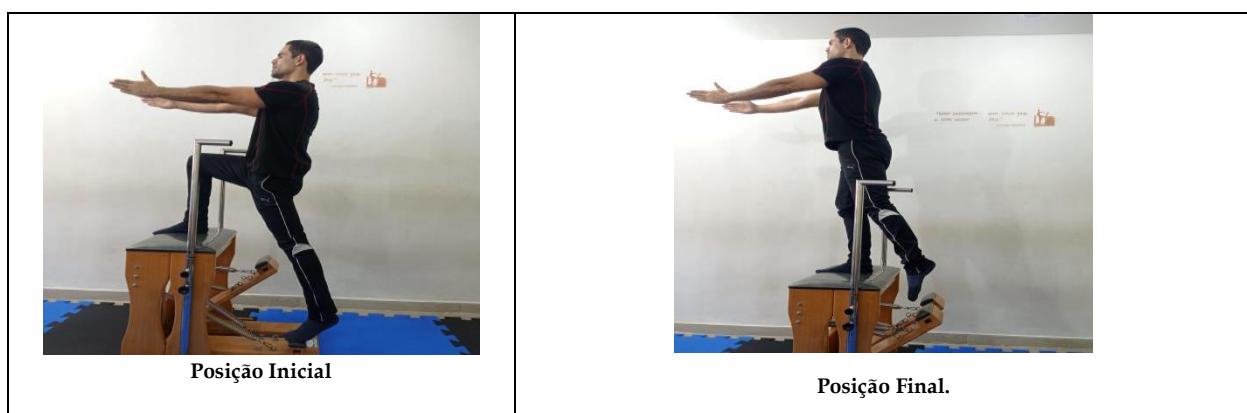
25 – Alongamento de Tríceps Sural e Ísquios em Pirâmide:



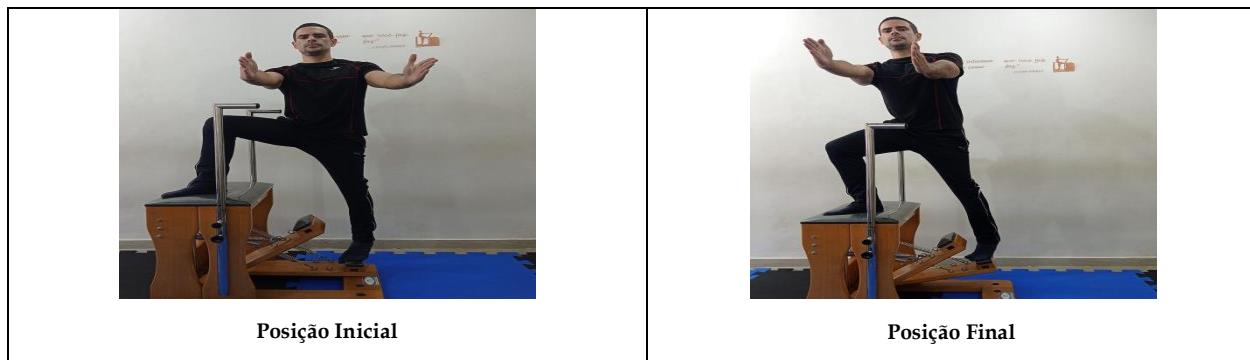
26 – Caminhada ou Subida de Escada. Pode ser utilizado para Cardiorrespiratório, reaprendizado do movimento ou para mobilidade de MMII:



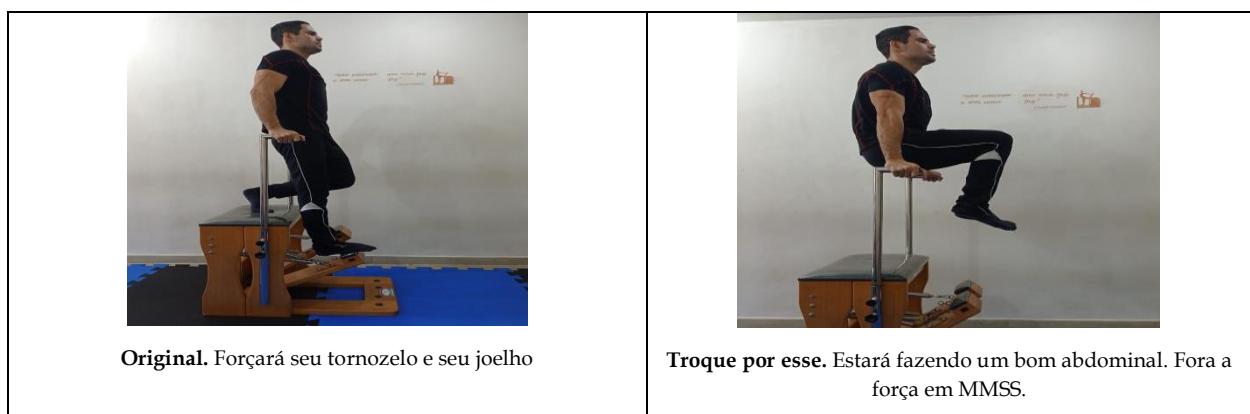
27 – Suspensão Unilateral Frontal. Ótimo exercício de força para Quadríceps. Como tem bastante equilíbrio, o aluno mais iniciante, pode segurar na paralela para facilitar. Quanto mais leve as molas, mais trabalho muscular:



28 – Suspensão Unilateral Lateral: Variação que trabalha além do quadríceps, os adutores. Bem mais difícil que o exercício anterior.



29 – Agachamento Unilateral Frontal. Outra variação característica do Pilates. Fez de frente, agora faz de costas! Vale a pena? Pode levar seu aluno a ter uma lesão:



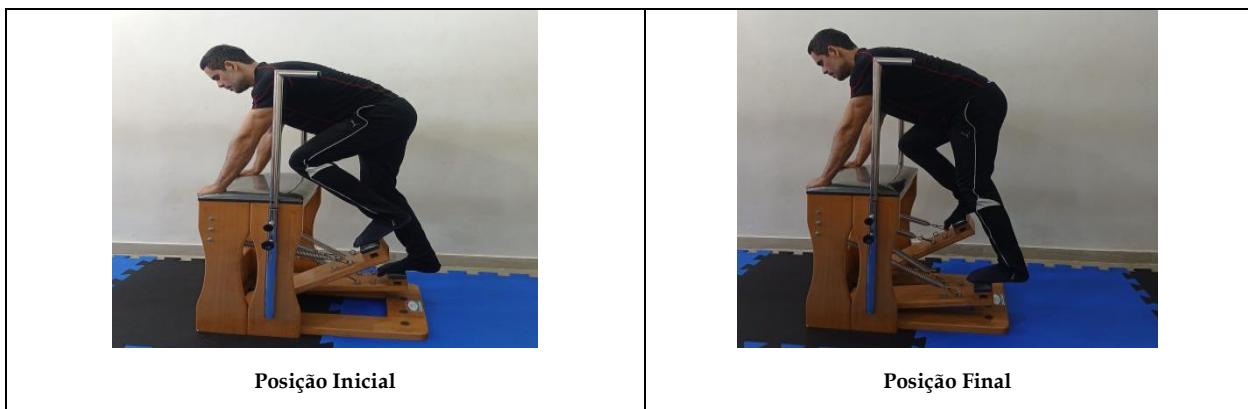
30 – Extensão de Cotovelo em Paralela. Ótimo exercício de força para Tríceps Braquial. Como variação de maior intensidade, não utilizar a ajuda dos pedais:



31 - Extensão de Cotovelo em Paralela com Extensão de Quadril unilateral: Além do trabalho de tríceps braquial, trabalha bem os Ísquios e o Glúteo Máximo.



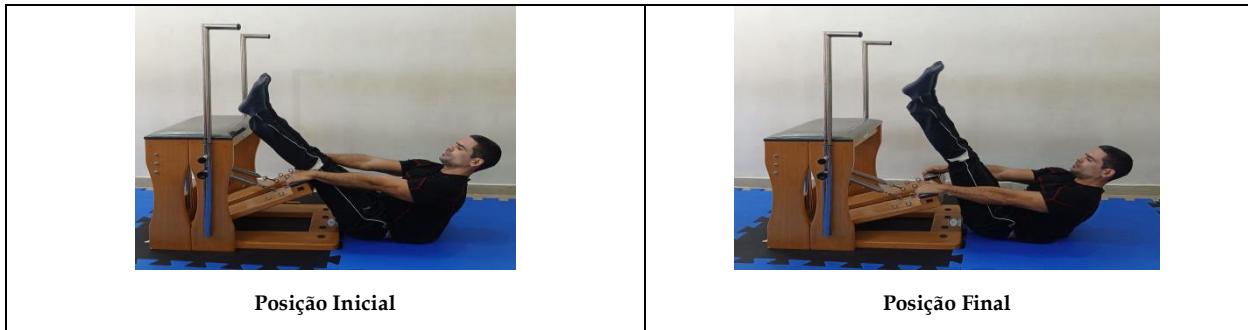
32 - Caminhada com Flexão de Tronco: Bom exercício para mobilidade articular e cardiorrespiratório. Quanto mais pesadas as molas, mais fácil é controlar o aparelho.



33 - Força de Ísquios com variações. Pode ser utilizado com variações para força e para flexibilidade:



34 - Abdominal com flexão de Quadril. Apesar de intenso, o aluno fica imprensado. Bastante desconfortável, mas serve como uma variação:



35 - Extensão de Tronco. Clássico: The Swan-Dive, porém sem o aparelho. Trabalha força de Eretores da Espinha e mobilidade da Coluna:



36 -Extensão de Tronco e Quadril Contralaterais. Clássico: Swimming, porém sem o aparelho. Trabalha força de Eretores da Espinha e mobilidade da Coluna:



37 - Extensão de Joelho Sentado na Bola. Outro exercício ruim e muito prescrito pelo instrutor. Outra inserção de acessório somente para enfeite. O exercício 03 é muito mais interessante:

 Ruim. Crie variações melhores.	<p>Obs. Mesmo sendo ruim, está aqui para lhe alertar. Não enfeite o exercício, utilize ciência para criação dos mesmos. Movimento por movimento não é interessante.</p>
--	---

38 - Alongamento de Cadeia Lateral com Descida de Pedal. Bom exercício postural e de alongamento de Latíssimo do Dorsó:

 Posição Inicial	 Posição Final. O erro mais comum é não conseguir se manter na postura de DL corretamente, e inclinar a cabeça para cima.
--	--

39 - Abdução de Ombro com Dissociação de Cinturas: Variação do anterior com incremento de mobilidade de coluna.

 Posição Inicial	 Posição final
---	--

40 - Dissociação de Cinturas e Tesoura de Pernas: Variação do 38 e do 39 com o adicional de coordenação motora.



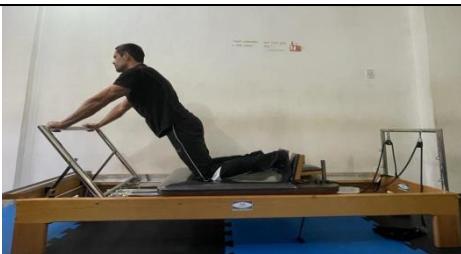
Posição Inicial



Posição Final

Exercícios no Reformer

1 – Prancha Frontal. Semelhante ao clássico: The Leg-Pull Front. No clássico, sem o aparelho e elevando um dos MI. Exercício que pode ser adaptado para se tornar mais fácil:



Variação mais fácil



Variação difícil. Quanto menos carga de mola, maior a intensidade do exercício.

2 – Elevação de ombros e discussão do perigo de queda. Somente para discutirmos o perigo. Esse mesmo exercício será discutido no item 11.



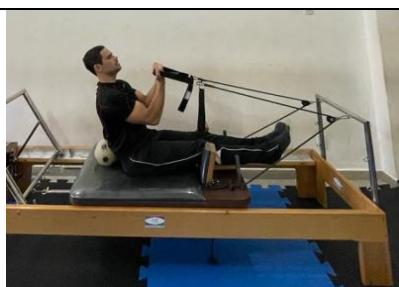
Posição de Joelhos ou em pé

RISCO ALTO DE QUEDA

Quando puxamos a corda, o carrinho do aparelho se desloca para trás, projetando seu corpo para frente, pois o mesmo entra em rotação.

O risco fica maior em pé, e quanto mais leve a mola. É um exercício que pode ser utilizado como desafio, mas sempre com o instrutor do lado para evitar acidentes.

3 – Abdominal em Extensão de Tronco:



Posição Inicial. Fique atento para os MMII não levantarem. Uma bolinha na lombar ajuda.

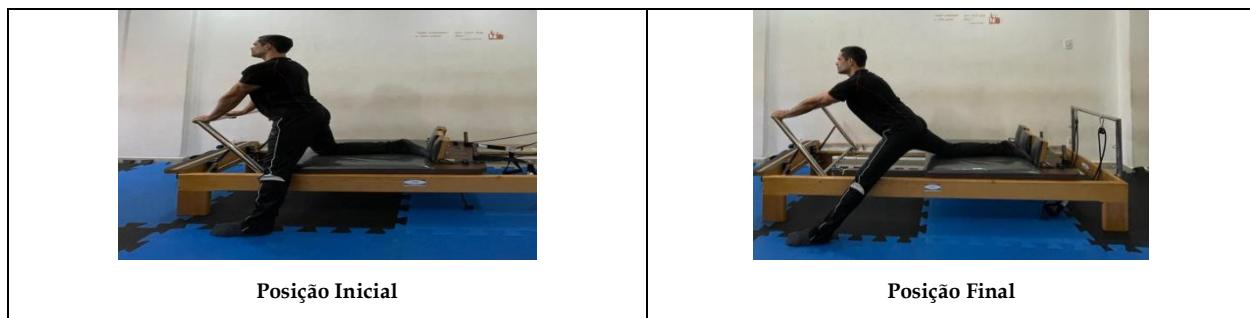


Posição Final. Como a mola sustenta seu corpo, quanto mais leve, maior a intensidade. Evite a compensações no tronco e na cervical

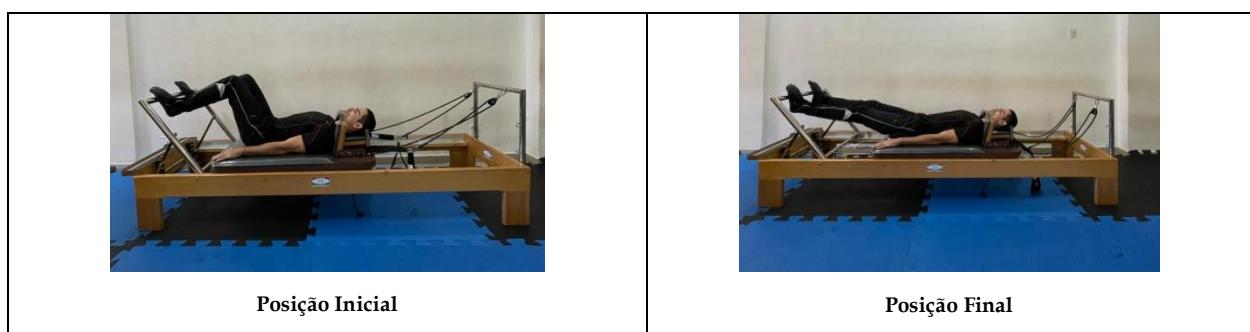
4 - Vela Alta. Outra variação da vela. No Reformer tem o desafio de dominar o carrinho do aparelho se movendo. Bom exercício de força para Tríceps Braquial:



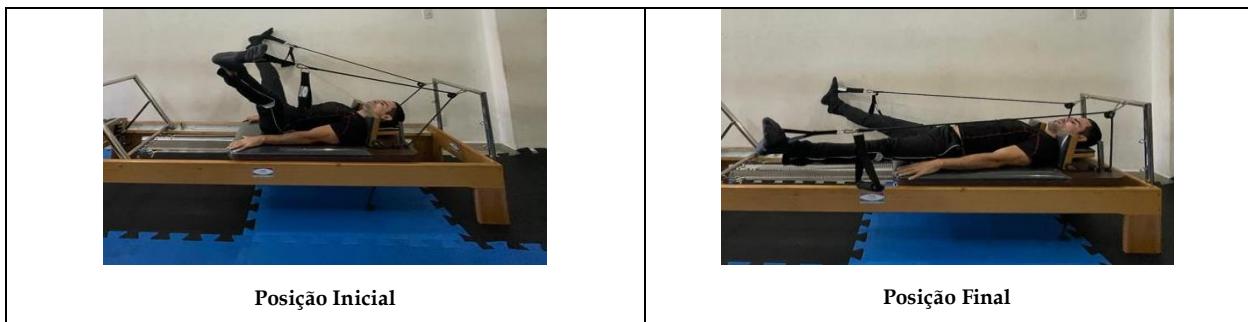
5 - Alongamento de Ísquios Tibiais. Evite a rotação do quadril:



6 - Extensão de Joelhos. Além da força de quadríceps, também trabalha mobilidade de quadril. Muitos passam para simular o Leg Press da academia. Porém, devido a aceleração do carrinho ao empurrar a mola, posicionamento deitado do corpo (que deveria estar sentado) e cadeia cinética invertida, a intensidade do exercício é baixa mesmo com todas as molas. Passe apenas para alunos mais iniciantes:



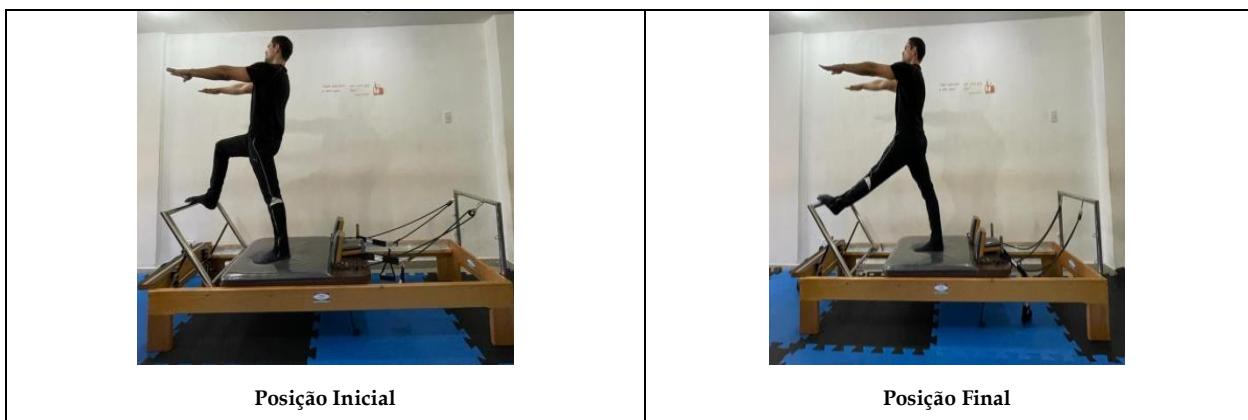
7 – Círculos com a Perna. Exercício de mobilidade de quadril e alongamento de Adutores. Bastante interessante para idosos e pessoas com artrose de quadril:



8 – Alongamento de Ísquios em Pé. Exercício com risco de queda. Fique atento e não coloque qualquer aluno para fazer. Excelente desafio para percepção corporal:



9 – Alongamento de Ísquios em Pé: Um bom alongamento com desafio de se equilibrar no aparelho. Tem risco de queda. Só passe esse exercício estando ao lado do aluno.



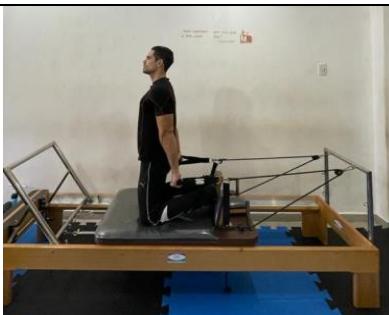
10 – Dissociação de Cinturas:

 <p>Posição Inicial. Um bom exercício para mobilidade de coluna.</p>	 <p>Posição Final. Erro comum é colocar carga. Use a mola mais leve apenas para movimentar o carrinho. Carga é para treino de força.</p>
--	---

11 – Flexão de Ombro Supinada de Joelhos.

Além do treino de força, existe o desafio de se equilibrar.

Quanto mais leve a mola, maior o desafio do equilíbrio:

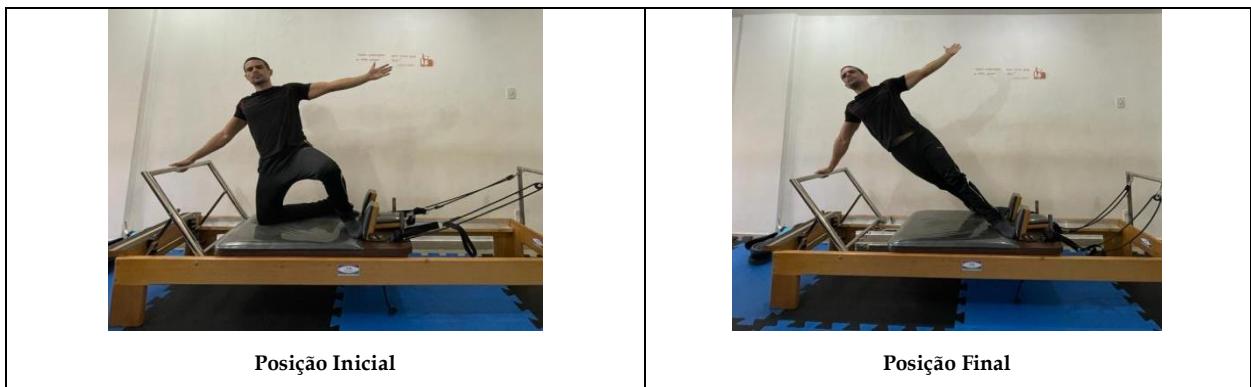
 <p>Posição Inicial</p>	 <p>Posição Final</p>
--	---

12 – Desenrolando a Coluna.

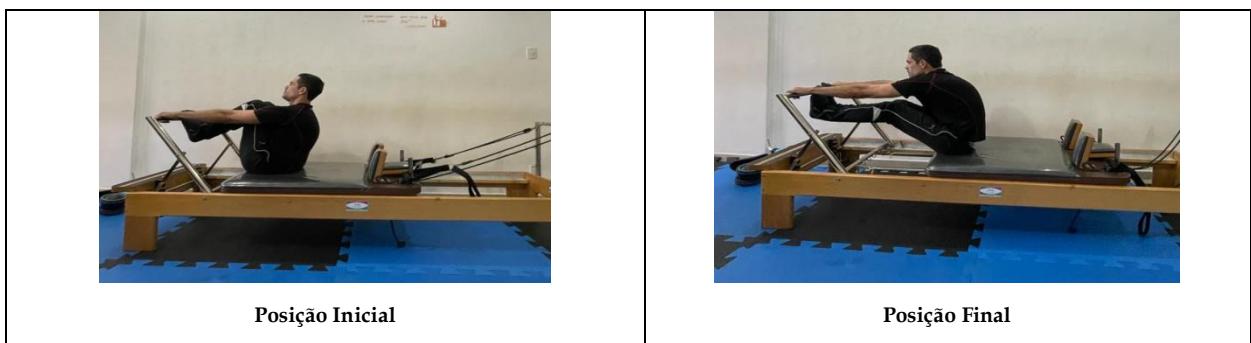
Intenso alongamento de Ísquios e força de MMSS:

 <p>Posição Inicial</p>	 <p>Posição Final</p>
---	--

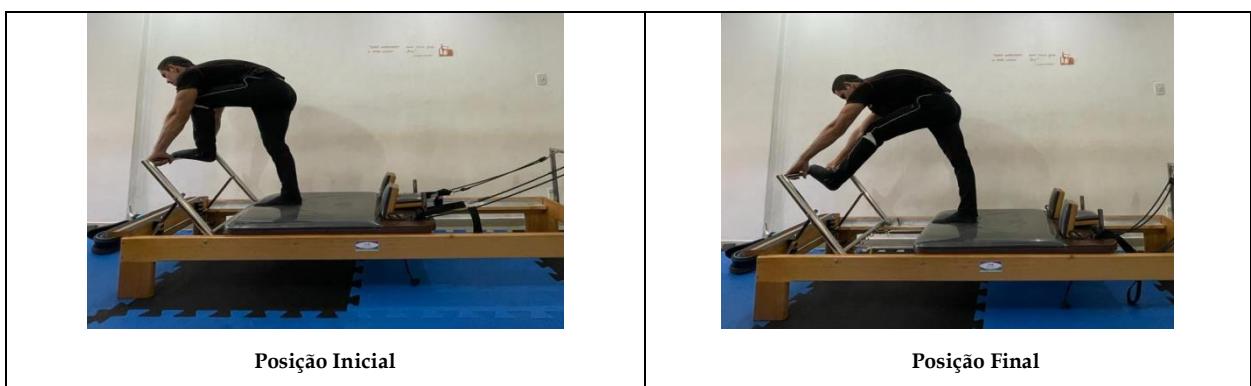
13 - Prancha lateral. Clássico: The Side Bend, porém, no solo. Quanto mais leve a mola, maior a intensidade do exercício. Com molas leves, treino de força de alta intensidade:



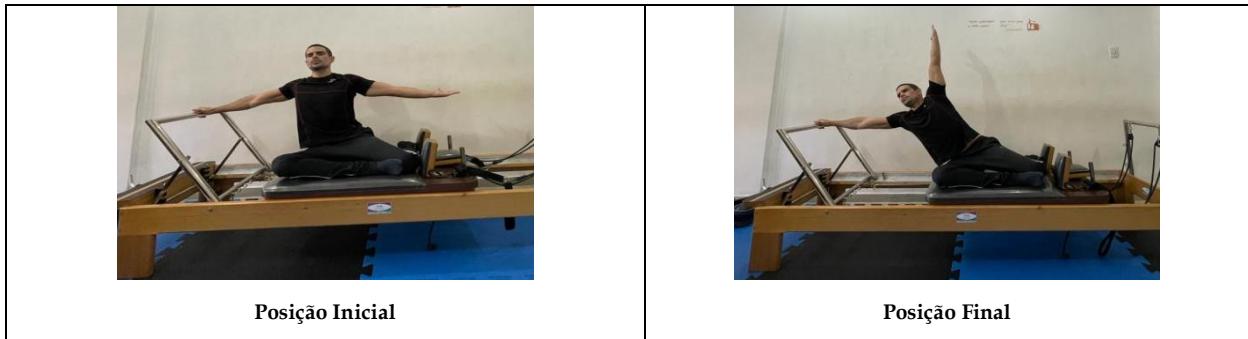
14 - Alongamento dos Ísquios em formato Carpado:



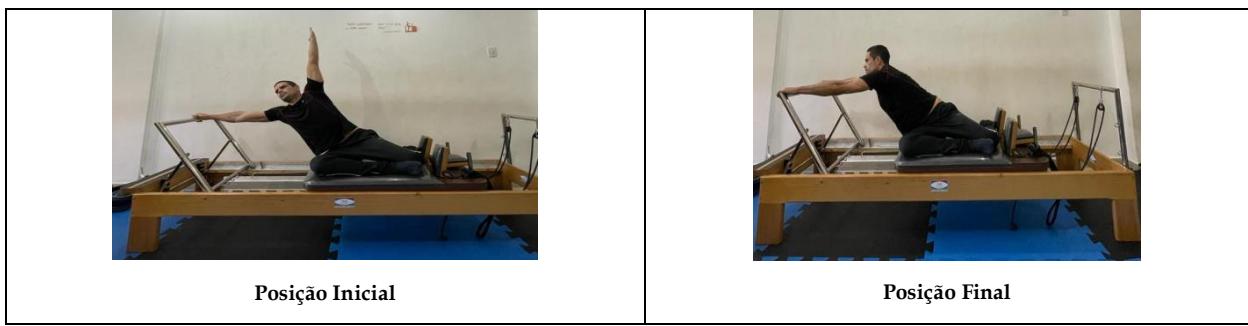
15 - Alongamento dos Ísquios em Pé. Erro comum é levar o carrinho muito para trás e rotacionar exageradamente a coxofemoral:



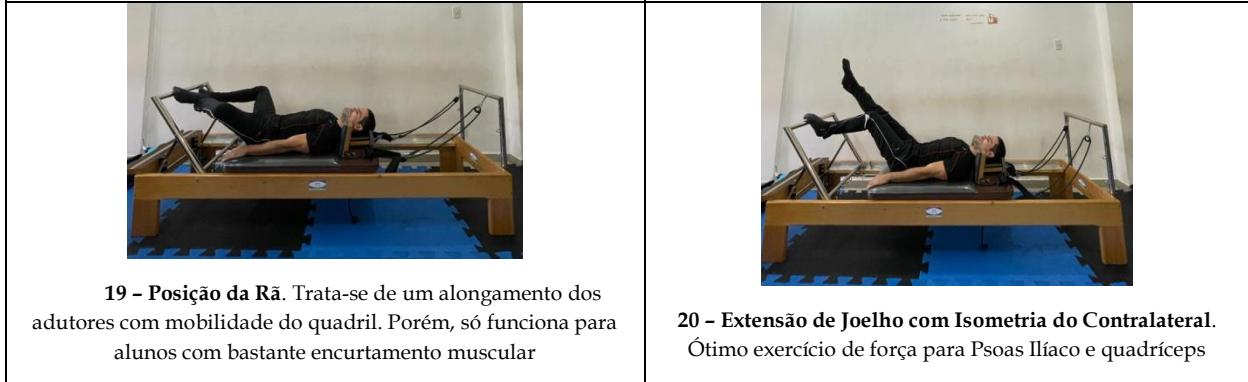
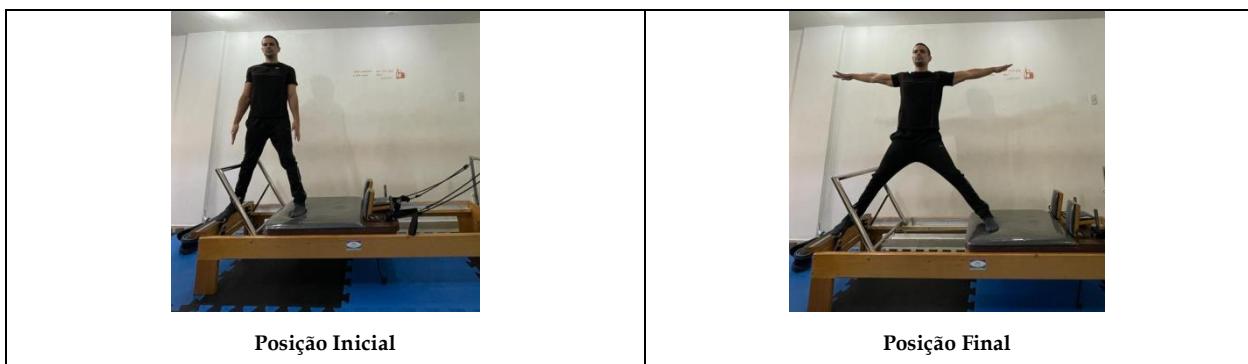
16 – Alongamento da Cadeia Lateral de Tronco. Exercício que trabalha flexibilidade de Latíssimo e um pouco de Quadrado Lombar:



17 – Alongamento da Cadeia Lateral com Inclinação e Rotação. Exercício que trabalha flexibilidade de Latíssimo do dorso com mobilidade de coluna:



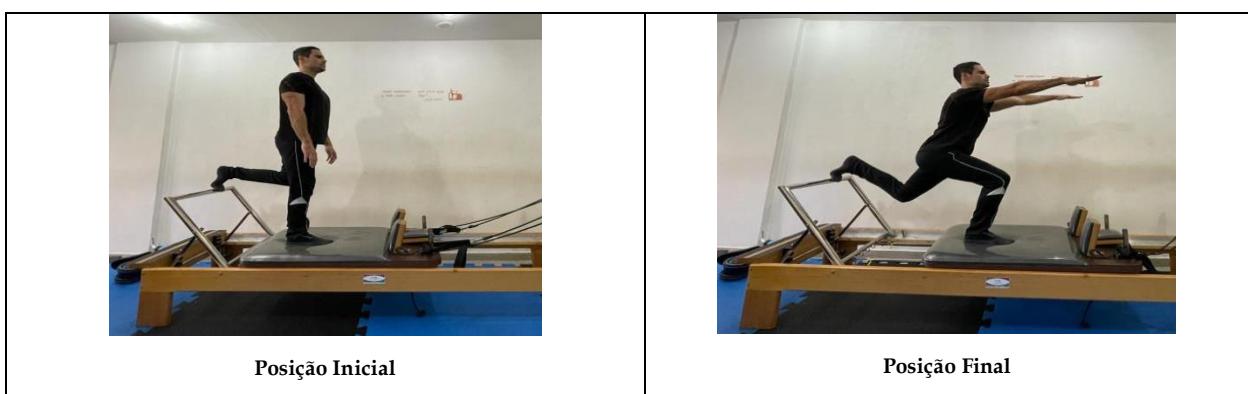
18 – Alongamento de Adutores em Pé. Também trabalha mobilidade do quadril. Como variação, pode-se treinar força com abdução de ombros segurando um halter:



21 – Ponte Alta e Baixa. A ponte alta traz uma intensidade muito maior no treino de força de MMII, principalmente para os Ísquios. Quanto mais leve a mola, mais intenso:



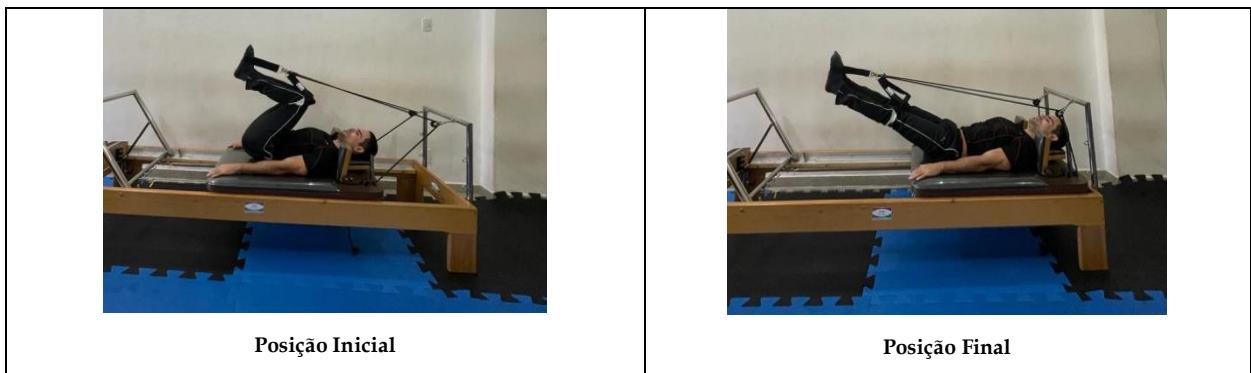
22 – Agachamento Passada. Excelente exercício de força combinado com o desafio do equilíbrio no aparelho. Existe um alto risco de queda. Fique sempre ao lado do seu aluno para evitar acidentes:



23 – Mobilidade de Quadril com Alongamento de Ísquios:



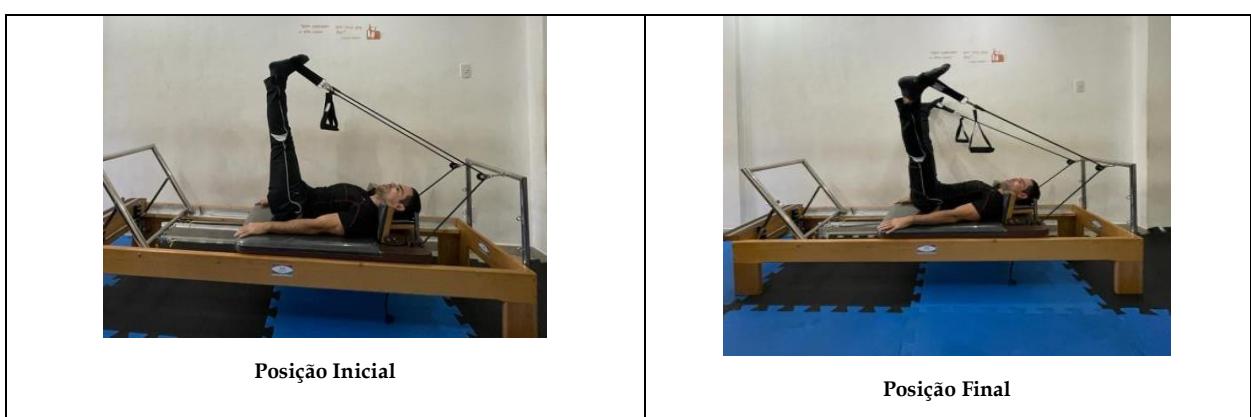
24 - Mobilidade de Joelhos e Quadril. Pode ser adaptado para força colocando molas pesadas. Para a mobilidade, use a mola mais leve que o aparelho possuir:



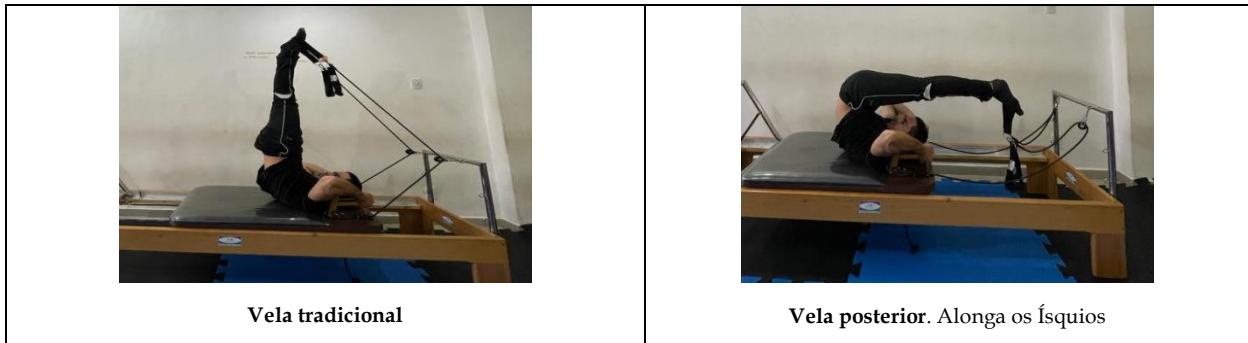
25 - Pedalada Vertical. Só funciona em aparelhos que usam só uma corda e a mesma desliza. Em aparelhos que a corda fica fixada, o exercício não funcionará.



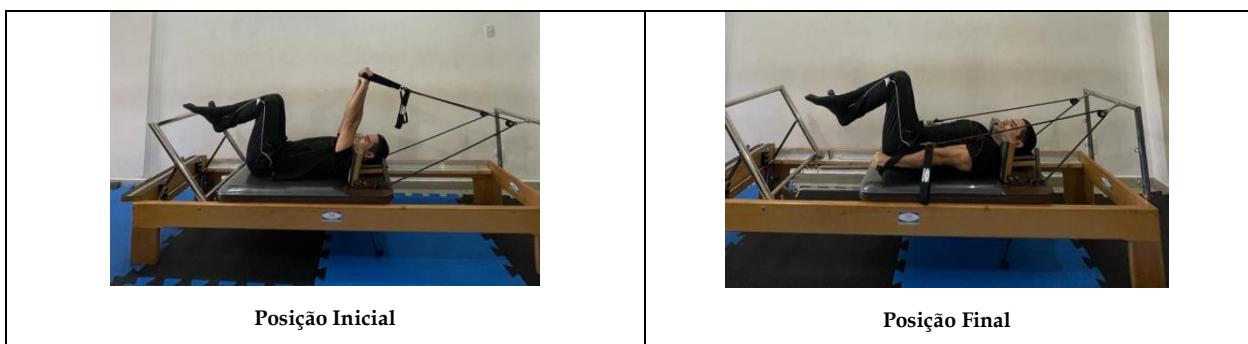
26 - Alongamento de Adutores em DD. Como variação mudar as alturas da abertura dos MMII. Também trabalha a mobilidade do quadril:



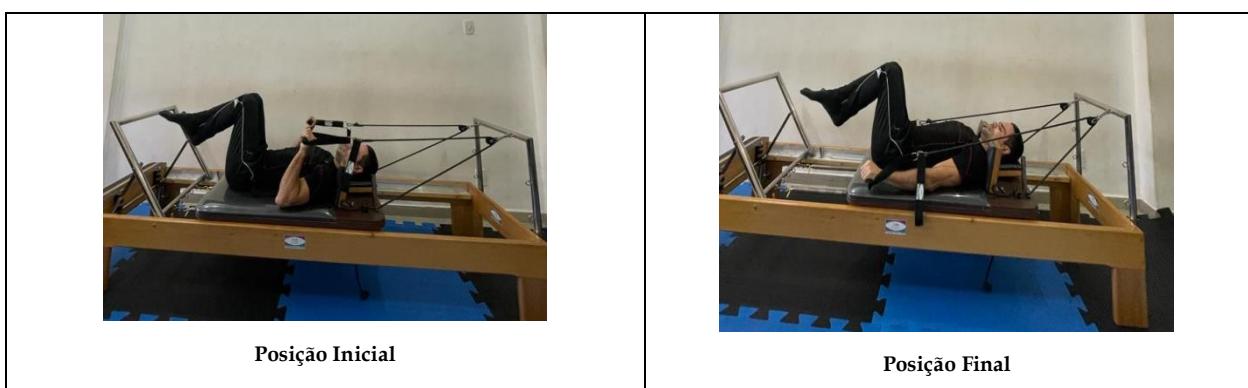
27 e 28 - Vela e vela posterior. Clássico: Roll Over. Como variação, realizar outro clássico, que é o The Scissors, elevando um dos MI criando um ângulo perpendicular entre os MMII:



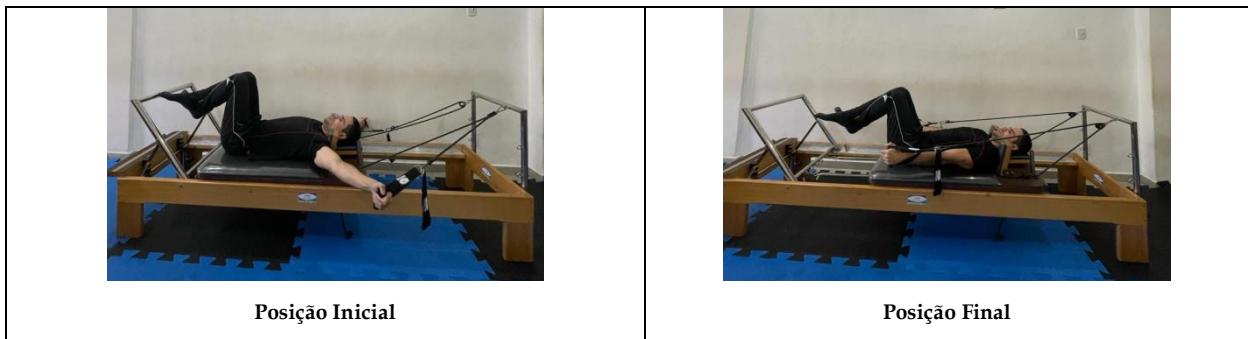
29 - Extensão de Ombro Deitado. Treino de força para Deltóide posterior, Dorso e Tríceps Braquial. É mais usual de ser feito em pé, mas é uma boa variação:



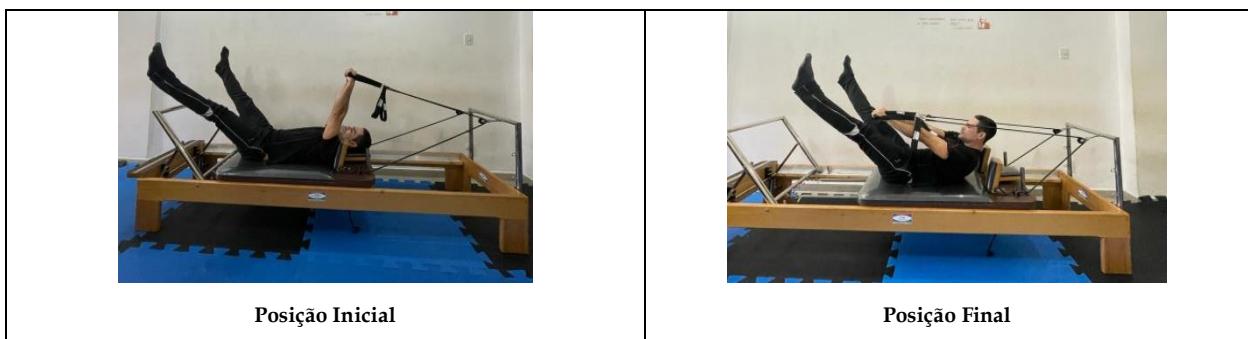
30 - Tríceps Braquial Deitado:



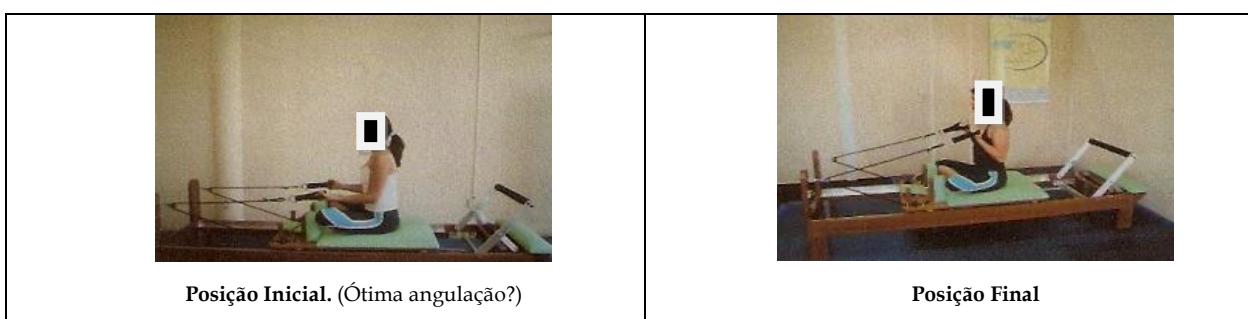
31 – Adução de Ombro Deitado. Até ocorre o trabalho de força de alguns músculos, como o Latíssimo do Dorsو. Porém, por não ter como manipular o vetor de força, o exercício em pé no Cadillac acaba sendo muito melhor (exercício 17 do Wall Unit):



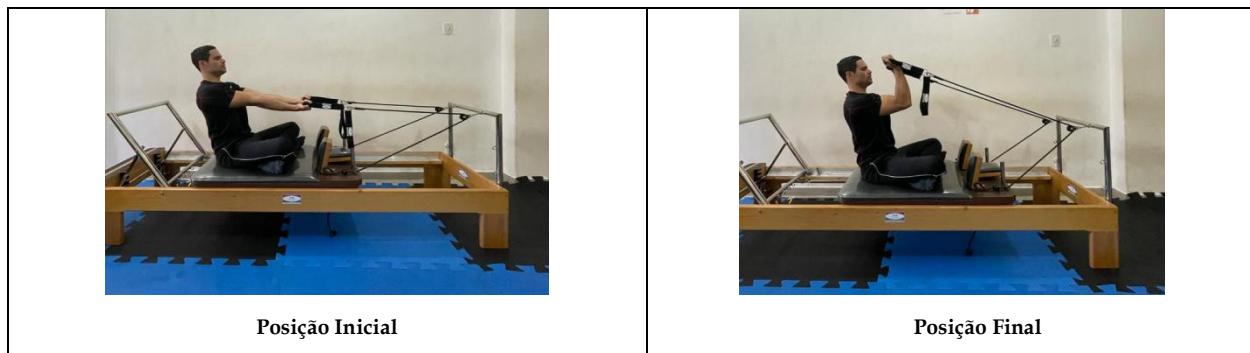
32 – Abdominal com Abdução de Quadril. Erro comum: não fletir o troco e só levar os braços. Como variação pode-se fazer com os MMII fechados:



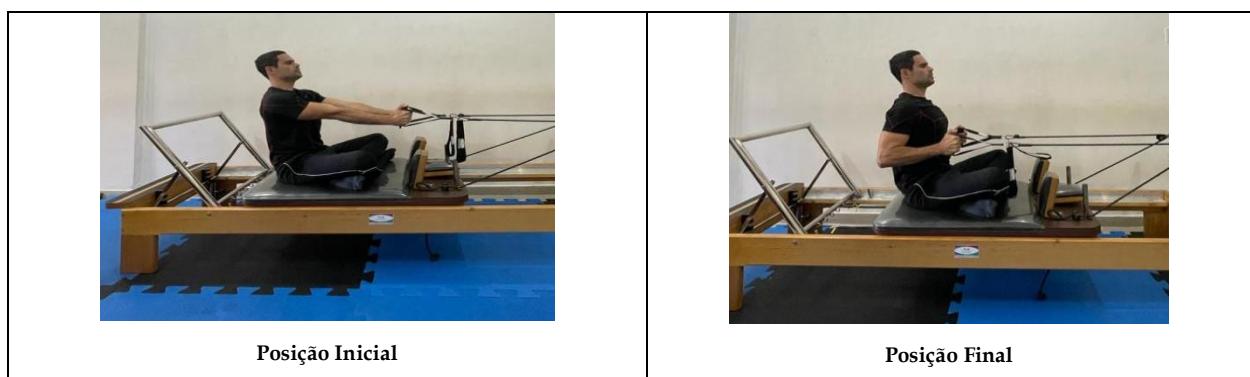
33 – Rosca Direta Sentado. Quando se está sentado ou de joelhos, não se deve apoiar o cotovelo na linha média do corpo como alguns instrutores insistem em ensinar para os alunos. Existe uma perda de aproximadamente 90° de angulação, como na foto abaixo:



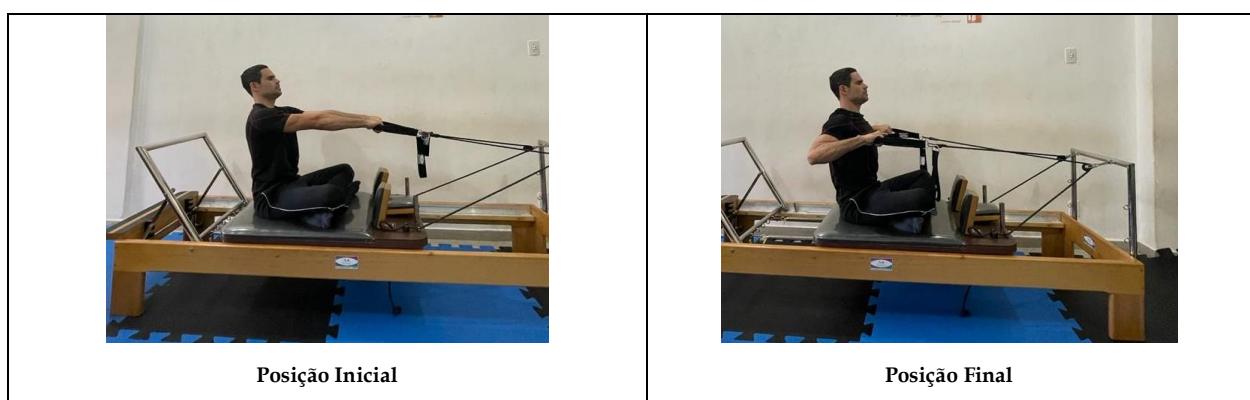
34 – Rosca Direta Sentado (Correção). Eleve os ombros para que possa ter angulação completa para o Bíceps. O Deltóide trabalhará junto:



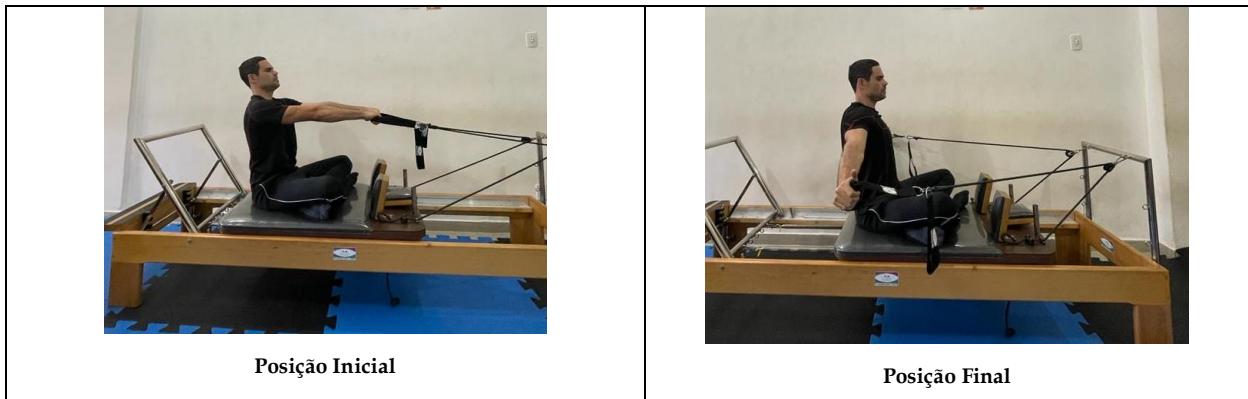
35 – Remada Baixa Sentado. Exercício de força para dorso. Cuidado com o punho, que em iniciantes compensa bastante:



36 – Remada Alta Sentado. Variação do exercício anterior:



37 – Remada alta com Cotovelo Estendido. O exercício é muito bom, porém no Reformer não fica com vetor muito bom. Seria melhor feito se fosse no Cadillac:



Exercícios no Ladder Barrel

Fotos retiradas do arsenal do curso de Pilates do Instituto Fisart. O rosto dos alunos foram tarjados para impedir qualquer identificação, respeitando a lei de direitos de imagem e autorais.

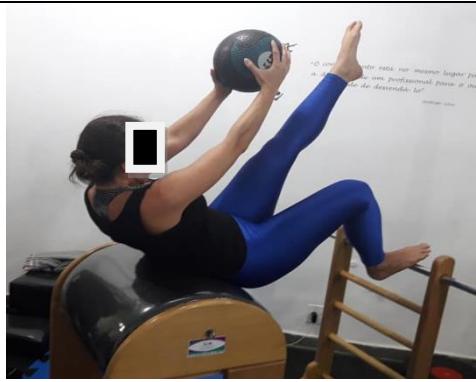
Exercícios em dupla	
	
01 – Dissociação de cinturas para o aluno de cima trabalhando a mobilidade da Coluna, e para o aluno de baixo, treino de força de Abdômen.	02 – Dissociação de cinturas para ambos os alunos trabalhando a mobilidade da Coluna.
	
03 – Alongamento dos Ísquios para o aluno de cima e Abdominal com Bíceps para o aluno de baixo.	04 – Força de Eretores da Espinha para o aluno de cima e agachamento para o aluno de baixo.
	
05 – Extensão de tronco do aluno de cima para força de eretores, e abdominal para o aluno de baixo.	06 – Extensão de tronco para o aluno de cima para força de eretores e alongamento dos Ísquios e dos Adutores para o aluno de baixo.

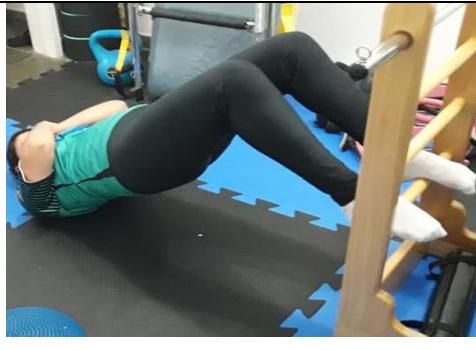
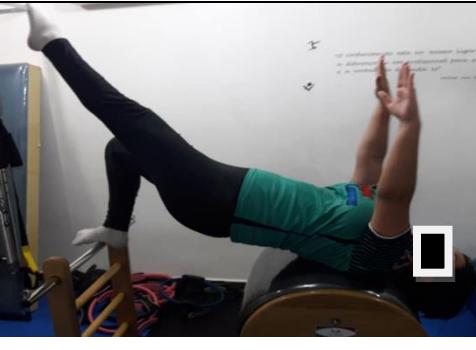
 <p>07 – Alongamento de cadeia lateral para o aluno dentro do aparelho e alongamento dos Ísquios para o aluno que está fora.</p>	 <p>08 – Força de Tríceps Braquial para o aluno da frente e de Biceps Braquial para o aluno de trás.</p>
 <p>09 – Remada para ambos os alunos</p>	 <p>10 – Abdominal para o aluno de cima e alongamento dos Ísquios para o aluno de baixo.</p>

Exercícios Individuais

 <p>01 – Alongamento de Cadeia Lateral. Ênfase no latíssimo do dorso e mobilidade da coluna</p>	 <p>02 – Alongamento de Ísquios combinado com Alongamento de Cadeia Lateral</p>
--	---

 <p>03 – Abdominal na meia lua do aparelho.</p>	 <p>04 – Abdominal para Oblíquos.</p>
 <p>05 – Força de Glúteo Máximo na meia lua.</p>	 <p>06 – Alongamento de Glúteo Médio e Píriforme.</p>
 <p>07 – Alongamento de Ísquios sentado na meia lua</p>	 <p>08 - Extensão de tronco. Trabalha força dos Eretores da espinha e mobilidade da Coluna</p>
 <p>09 – Alongamento de Psoas com mobilidade de Coluna</p>	 <p>10 – Flexão de braços para força em Peitoral Maior, Deltóide e Tríceps Braquial</p>

 <p>11 – Alongamento de Abdômen com mobilidade da Coluna</p>	 <p>12 – Extensão do quadril para força dos Eretores da Espinha, Glúteo Máximo e Ísquios Tibiais.</p>
 <p>13 – Abdominal com carga externa.</p>	 <p>13 – Força de Eretores com coordenação de MS e MI.</p>
 <p>14 – Alongamento dos Ísquios em pé.</p>	 <p>15 – Agachamento com instabilidade do disco de equilíbrio.</p>
 <p>16 – Isometria de Adutores com elevação de Ombros</p>	 <p>17 – Abdominal em fase excêntrica com isometria de Bíceps Braquial.</p>

 <p>18 – Abdominal com elevação de MI</p>	 <p>19 – Remada com Agachamento</p>
 <p>20 – Elevação pélvica. Ênfase em força de posteriores de coxa e Glúteo Máximo</p>	 <p>21 – Elevação pélvica em cima da meia lua do aparelho.</p>
 <p>22 – Alongamento de Cadeia Lateral e mobilidade da Coluna.</p>	 <p>23 – Alongamento de Quadríceps</p>
 <p>24 – Mergulho para força de Tríceps Braquial.</p>	 <p>25 – Força de Bíceps Braquial</p>



26 – Perdigueiro para trabalho de coordenação motora e força.



27 – Agachamento em cima do aparelho.

Referências

- CALAIS, Blandine. **Anatomia para o movimento**. São Paulo: Manole, 2002.
- CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CRAIG, Collen. **Pilates com bola**. São Paulo: Phorte, 2004.
- ENDACOTT, Jan. **Pilates para grávidas**. São Paulo: Manole, 2007.
- Guia de Pilates. **142 exercícios**. Ano 2, N°2. Sem data de publicação.
- GUYTON, Arthur C; HALL, Hohn E., **Fisiologia Humana e mecanismos das doenças**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- KAPANDJI, Adalbert I. **Fisiologia articular: tronco e coluna vertebral**. São Paulo: Manole
- MAGEE, David J. **Avaliação Músculo-Esquelética**. São Paulo: Manole.
- NEP. **Apostila de Pilates**.
- PERFEITO, Rodrigo Silva. **Método Pilates: uma possível ferramenta para promoção da saúde no envelhecimento**. 2 ed. Rio de Janeiro: Kirios, 2021.

A 2º parte da apostila contém diversos artigos específicos ou que auxiliarão na conduta do instrutor de Pilates

Os artigos a seguir e vários outros podem ser baixados e lidos gratuitamente pelos 3 meios descritos a seguir. Lembrem-se, enquanto você não estuda, outros estão se esforçando e conquistando sonhos. Não perca seu tempo se lamentando e se doe para conquistar os seus também. A única maneira de alcançar suas metas é correndo atrás, perdendo algumas vezes, mas sempre buscando, não importa quais dificuldades estejam lhe atrapalhando.

Nós do Instituto Fisart não pouparamos esforços para contribuir com sua educação. Os cursos, infelizmente, precisam ser pagos por todos os custos que ocorrem, mas os artigos por exemplo, são gratuitos. Ficamos honrados em tê-los como alunos e não pouparemos esforços para produzir conhecimento de altíssimo nível e passar para vocês.

Para acessar os outros artigos, temos as 3 opções abaixo:

- <https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Perfeito/>
- <http://www.fisart.com.br/search/label/Artigos%20Publicados>
- Peça os links pelo whatsapp do professor Rodrigo: 21998563088

Bons estudos e fica aqui o desejo de crescimento humano e profissional para cada um de vocês.