

1. INTRODUÇÃO AO MÉTODO PILATES

1.1 Histórico

Joseph Humbertus Pilates, Joe como era chamado pelos amigos, nasceu em 8 de dezembro de 1880 na Alemanha. Foi uma criança bastante debilitada, sofreu de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática, sempre buscou na atividade física uma solução para vencer seus problemas. Aos 14 anos exibia excelente forma física depois de ter superado sua debilidade física.

Autodidata, passou a estudar fisiologia, anatomia humana e medicina chinesa, se deixou influenciar também pelos princípios de zen budismo, artes marciais e pelo movimento dos animais.

Aos 32 anos morando na Inglaterra foi lutador de boxe, performer em circo e instrutor de autodefesa.



Durante a primeira guerra mundial vivendo na Inglaterra, foi considerado estrangeiro inimigo. Em 1914 Pilates foi levado a um campo de prisioneiros em Lancaster e ajudou na recuperação dos feridos de guerra. Lá desenvolveu exercícios com as molas das camas e os praticava juntamente com seus companheiros/pacientes treinando – os com os exercícios que criou. O uso das molas facilitava a iniciação do trabalho de tonificação muscular dos pacientes, mesmo antes de poderem se levantar.

Na época desenvolveu o que seriam hoje os aparelhos conhecidos: Reformer, Cadillac, Chair e diferentes acessórios.

Seus exercícios começaram a serem reconhecidos como técnica em 1918, quando nenhum dos internos daquele campo de treinamento foi atingido pela epidemia do vírus Influenza que matou milhares de pessoas. Pelo contrário esse grupo, por seu excelente condicionamento físico, manteve-se protegido contra doenças e epidemias da época.

Após a guerra voltou para a Alemanha a convite do governo para treinar a força policial da cidade de Hamburgo, lá aperfeiçoou sua técnica e prática. Nesta época conheceu Rudolf Von Laban, que incorporou princípios de Pilates à sua técnica corporal buscando movimentos mais espontâneos e conscientes. Dois anos depois seu método já estava estruturado, iniciou uma fundação voltada para este método e desenvolveu aparelhos específicos.

Já em 1926, aos 46 anos, Pilates foi para os Estados Unidos, e foi nessa viagem de navio que conheceu sua esposa, Clara que era enfermeira. Juntos abriram o primeiro Estúdio de Pilates nos Estados Unidos. Lá Pilates ensinou e formou instrutores no intitulado Método Pilates de Condicionamento Físico, também conhecido na época como Arte do Controle Contrologia. Atraiu a atenção do público da dança. Famosos bailarinos da época foram beneficiados com sua técnica, Martha Graham, professora, bailarina e coreógrafa pioneira



dança moderna, Ruth St. Denis, Ted Shawn e George Balanchine, fundador da School of American Ballet e diretor da Companhia que viria a ser o New York City Ballet, como é conhecido atualmente.

Estudantes de Pilates começaram a abrir seus próprios estúdios nos anos 60. Romana Kryzanowska se manteve fiel aos ensinamentos de Joe, outros, conhecidos como a primeira geração de discípulos, combinaram os princípios que receberam do mestre com seus próprios conhecimentos, entre eles Carolla Trier, Ron Fletcher, Kathy Stanford-Grant, Eve Gentry e Bruce King.

Pilates praticava o que pregava, e tornou-se totalmente recuperado de seus problemas de infância. Joseph Pilates afirmava que estava no mínimo cinquenta anos à frente de sua época, pois ainda não havia a fisioterapia, e a medicina tradicional apresentou resistência a seu método, ainda que tenha provado sua eficiência na reabilitação de pessoas com várias lesões músculo-esqueléticas.

Em 1966, Joe perdeu seu estúdio em Nova York em decorrência de um incêndio e no ano seguinte, aos 87 anos, faleceu por insuficiência respiratória.

Na ocasião do incêndio inalou uma quantidade excessiva de gases tóxicos na tentativa de salvar seus equipamentos. Não deixou herdeiros, mas seu método foi registrado.

O método começou a se tornar mais conhecido mundialmente há poucos anos atrás. Em 2000 se tornou um nome público.

Pilates, além de desenvolver o método foi pioneiro na abordagem holística de ver o corpo. Uma aula de Pilates trabalha todo o corpo associado à integração com a mente.

O repertório original de exercícios de Pilates tem sido expandido e modificado por instrutores e organizações pelo mundo, mas seus princípios são mantidos como essência do trabalho. O foco continua o mesmo, fortalecer e alongar o corpo humano integrado com a mente.

Hoje em dia o método é vivenciado por pessoas de todo o mundo e de todos os níveis de condicionamento físico, desde bailarinos até indivíduos que necessitam de reabilitação. Este método atrai atores atrizes, atletas, socialites e pessoas comuns.

1.2 Equipamentos



Reformer



Cadillac / Trapézio

**Cadeira Combo****Barril**

1.3 Conceito

- Sistema de exercícios físicos e reorganização postural, baseado em técnicas orientais e ocidentais, que procura integrar o corpo e a mente, com aplicação de princípios específicos e podem ser executados no solo, com acessórios ou em aparelhos, com ou sem manipulações;
- Equilíbrio perfeito entre corpo e mente é aquela qualidade do homem civilizado, que não somente dá a ele uma superioridade sobre o reino selvagem e animal, mas também provê ao mesmo todos os poderes físicos e mentais que são indispensáveis para atingir o objetivo da humanidade (PILATES, 1934);
- Sistema de exercícios que utiliza princípios específicos para promover o equilíbrio entre corpo e mente desenvolvendo também corpos fortes e flexíveis (PILATES, 1934);
- É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que se aplicam a cada um dos ossos do esqueleto, com completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, e o total entendimento do próprio corpo em equilíbrio, com a gravidade aplicada a cada movimento, no estado ativo, em repouso e dormindo (PILATES, 1934);
- Desenvolve o corpo uniformemente, corrige a postura, desenvolve a vitalidade física, revigora a mente, eleva a obtenção do domínio da mente sobre o controle completo do seu corpo (PILATES, 1934);
- O seu sangue vai correr com um vigor renovado, como resultado direto de sua fidelidade na execução dos exercícios da “Contrologia”. Estes exercícios fazem o coração bater forte e uniformemente, fazendo que a corrente sanguínea seja forçada a carregar e descarregar mais e mais fragmentos acumulados pelo cansaço (PILATES, 1934).

1.4 Objetivo

Proporcionar aos praticantes um aprofundamento na compreensão de seus corpos, fazendo com que estes sejam usados nas atividades diárias de forma mais eficiente, com melhor desempenho viabilizando uma melhor qualidade de vida.

CORPO PRATICANTE

- CORPO FÍSICO
- CORPO MENTAL
- CORPO ESPIRITUAL
-

- APRENDER
- COMPREENDER
- ABSORVER

Um único sistema

1.5 Aplicações do Método

FISIOTERAPIA	Reabilitação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pós cirúrgicos ▪ Fase aguda de lesões ▪ Postural Patológico
	Apoio Reabilitativo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manutenção da reabilitação ▪ Pré fitness
EDUCAÇÃO FÍSICA	Fitness	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência de Força ▪ Flexibilidade ▪ Mobilidade articular ▪ Equilíbrio muscular ▪ Consciência corporal ▪ Coordenação motora
	Wellness	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaxamento ▪ Respiração ▪ Concentração ▪ Integração corpo/mente ▪ Qualidade de vida

2. PRINCÍPIOS DO PILATES

2.1 Concentração

- Este princípio direciona a mente ao controle do corpo;
- A mente e o corpo fazem parte do mesmo sistema;
- A atenção está voltada por completa na execução do exercício;
- A atenção dispensada na realização do exercício se dirige ao aprendizado motor.

“Nossa habilidade de direcionar a atenção para determinadas áreas do corpo é responsável pelo aumento da qualidade e destreza de nossos movimentos” (WINSOR & LASKA, 1999).

A atenção direcionada permite que o praticante responda e trabalhe melhor a musculatura. “Esse é o poder da mente” (SILLER, 2000).

A concentração em cada movimento do corpo proporciona um aumento da PROPRIOCEPÇÃO através de um contínuo feedback de respostas motoras SINERGÉTICAS (HALL, 1998).

Conceitos extras – Propriocepção

É a captação de informação referente à localização do corpo. Consciência do próprio corpo.

- Sentido do corpo humano;
- Mapa interno;
- Não monitoramento visual.

2.2 Respiração

Este princípio indica que na execução dos exercícios ciclos respiratórios devem ocorrer não somente para que o centro de força seja ativado de forma eficaz, mas também permitindo a renovação de ar nos pulmões.

- Ênfase na fase de expiração;
- Recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna;
- Não utilização da musculatura acessória.

“A respiração é o primeiro ato da vida e também o último. Nossa vida depende disso. Já que não podemos viver sem respirar, é tragicamente deplorável contemplar os milhões que nunca aprenderam a arte de respirar” (Pilates).

2.3 Centramento – Power House

Este princípio estabelece a base do tronco como nosso centro de força e equilíbrio, fazendo com que possamos perceber a estabilização ou mobilização da coluna vertebral.

Joseph Pilates denominou powerhouse o centro de força, a região que compreende grupos específicos de músculos no centro do corpo, os quais formam a estrutura de suporte entre as áreas da cintura escapular e pélvica (GALLAGHER & KRYZANOWSKA, 2000).

Os exercícios do Método Pilates concentram-se em fortalecer este centro, visando estabilizar o tronco e proporcionar uma melhor postura, além de cooperar na prevenção de dores e outros males (GALLAGHER & KRYZANOWSKA, 2000).

Com o controle de centro é possível estabilizar a coluna, preservando suas curvaturas fisiológicas normais. Para que se mantenha um bom equilíbrio do corpo ainda é necessário o trabalho de flexibilidade e alinhamento postural.

Conceitos extras – Alongamento Axial

Entende-se: Direcionar o esqueleto a se expandir em seu eixo axial gerando espaços interarticulares para que através de ações musculares o corpo se movimente em amplitude adequada prevenindo forças compressivas sobre os discos intervertebrais.

- Coluna neutra;
- Pelve neutra.

Em prática: O maior espaço entre o topo da cabeça e o cóccix.

Conceitos extras – Pelve Neutra

A pelve neutra ocorre quando a espinha ilíaca ântero-superior e o púbis estão no mesmo plano coronal.

Nesta posição, o sacro realiza movimentos recíprocos com a quinta vértebra lombar; a região lombar apresenta a lordose natural, com ápice da concavidade em L3; e o sacro repousa em flexão. Portanto, o alinhamento da pelve, da região lombar e do sacro é importante para produzir resultados efetivos (KENDALL et al., 1995).

Conceitos extras – Coluna Neutra

A coluna vertebral combina a resistência de pilar rijo com a flexibilidade de bastão multiarticulado.

A sustentação do corpo na posição ereta seria impossível sem a resistência da coluna. Sem as suas junturas flexíveis o dorso seria rígido, sem agilidade (GARDNER & OSBURN, 1980).

A presença de curvaturas vertebrais aumenta a resistência da coluna vertebral aos esforços de compressão axial. Quando o indivíduo está em equilíbrio normal, em posição de pé, a parte posterior do crânio, o dorso e os glúteos, são tangentes a um plano vertical, como, por exemplo, um muro (KAPANDJI, 1987, vol. 3).

- **Curvatura sacral**, que é fixa devido à soldadura definitiva das vértebras sacrais. Esta curvatura tem convexidade posterior;
- **Lordose lombar**, com concavidade posterior;
- **Cifose torácica**, com convexidade posterior;

- Lordose cervical, com concavidade posterior.

2.4 Controle

Este princípio indica que na execução dos exercícios os movimentos devem ser executados de forma controlada e dentro de um padrão postural adequado, e a referência é que o movimento acontece de forma pré-definida, estabelecida em frações de segundos.

“Nada em Pilates é acidental.” Não há preocupação somente com a posição correta dos membros maiores, mas também com pequenos detalhes nos dedos, na cabeça, o posicionamento da articulação radio-carpal, dos membros inferiores etc. para atingir o refinamento do movimento (FRIEDMAN & EISEN, 1980).

Pilates citou a expressão grega: “Não muito e não muito pouco” que sabiamente exprime a essência desse princípio – utilizar-se de poucas repetições de cada exercício e uma execução com qualidade (PILATES, 1998 In PANELLI & DE MARCO, 2006).

2.5 Precisão

Este princípio indica que na execução dos exercícios os movimentos devem ser executados de forma precisa decifrando-se a cada gesto motor a(s) articulação (ões) envolvida(s) e o grupo muscular responsável pelo movimento.

A precisão no movimento é um fator muito importante. Manter a correta colocação das partes do corpo é fator determinante para nossa saúde e bem estar, e está intimamente relacionada à nossa postura. Para que isso aconteça, a mente deve estar alerta a cada movimento (PILATES & MILLER, 1998).

Concentre-se nos movimentos corretos cada vez que você executa os exercícios, para que você não os faça impropriamente e, desta forma, perca todos os seus benefícios. Os exercícios praticados com a devida concentração serão armazenados no subconsciente e “refinados” durante sua prática (PILATES & MILLER, 1998).

2.6 Fluidez

Este princípio exige que as ações musculares “construam” movimentos harmônicos, fluidos e sequenciais.

A fluidez é a “essência dos movimentos do Método Pilates”. Eles esclarecem ainda que a movimentação parte de um centro fortalecido e fluem para as extremidades com refinamento, sem movimentos rígidos, não muito rápidos nem muito lentos, mas com controle e suavidade (FRIEDMAM & EISEN, 1980 In PANELLI & DE MARCO, 2006).

Movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A idéia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar mais movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (HALL, 1998).

3 ORGANIZAÇÃO POSTURAL – PILATES

Os 5 Conceitos Básicos da organização postural são: respiração, posicionamento da pelve, posicionamento da caixa torácica, estabilização e movimentação da cintura escapular, posicionamento da cabeça e da coluna cervical.

Esses conceitos dão suporte na aplicação do método Pilates e referem-se à consciência corporal biomecânica que fornece a base para os exercícios. Quando trabalhado juntos criam exercícios seguros e eficientes dando consciência corporal aos iniciantes, aumentando o nível de habilidades, atenção e permitindo o controle da execução de cada exercício do método.

3.1 Respiração

- ✓ Na prática de Pilates os ciclos respiratórios acontecem de forma controlada e voluntária, a inspiração é realizada pelas narinas e a expiração pela boca.
- ✓ A ênfase deve ser dada na respiração 3-D com atenção especial à expansão posterior e lateral da caixa torácica, porque essas tendem a serem áreas menos lembradas;
- ✓ A expiração profunda também pode ajudar na ativação dos músculos estabilizadores profundos especialmente o transverso abdominal;
- ✓ A contração dos músculos profundos do assoalho pélvico auxilia na ativação do transverso abdominal;
- ✓ A ação do músculo transverso do abdome realiza a estabilização da região lombo pélvica, especialmente no posicionamento em neutro da coluna vertebral;
- ✓ Esse padrão de respiração ajuda a evitar tensão desnecessária no pescoço e ombros;
- ✓ A caixa torácica tende a abrir para fora e para cima durante a inspiração, promovendo uma extensão da coluna e fecha para dentro e para baixo durante a expiração, promovendo a flexão da coluna.



Inspiração



Expiração



Inspire sentido as costelas se afastarem para as laterais e na expiração, as costelas se aproximam.

3.2 Posicionamentos da Pelve

- ✓ A posição neutra da pelve e a curvatura lordótica natural da coluna lombar tem relação direta, a quinta vértebra lombar se articula com o sacro;
- ✓ Com o posicionamento neutro da pelve e da coluna lombar a pessoa, quando em decúbito dorsal, apresenta as EIAS e a Sínfise Pública posicionadas num plano horizontal, paralelo ao chão;
- ✓ A posição neutra da pelve e da coluna gera uma melhor distribuição das forças compressivas sobre o esqueleto axial e proporciona padrões de movimentos eficientes para o corpo;
- ✓ A posição neutra geralmente é usada nos movimentos de cadeia cinética fechada;
- ✓ A posição em que a coluna fica mais próxima do Mat (colchonete) é promovida pela ação muscular dos oblíquos internos e externos do abdômen e não dos glúteos, e é usada para se obter uma maior estabilidade se a posição neutra não puder ser mantida. Este posicionamento é comumente usado nos movimentos de cadeia cinética aberta. É uma adaptação da coluna neutra com a aproximação das vértebras lombares do solo sem perda total da lordose lombar.



Pelve neutra



Coluna lombar próxima ao solo



Pelve neutra



R.E./Flexão lateral



Flexão anterior

3.3 Posicionamentos da Caixa Torácica

- ✓ Para um bom posicionamento da caixa torácica a ênfase deve ser dada à respiração na porção posterior e lateral da caixa torácica;
- ✓ As costelas devem ser mantidas “fechadas” ou “conectadas com a pelve”, para isso a musculatura abdominal deve estar acionada proporcionando um bom ajuste para a caixa torácica.
- ✓ O abdômen estabiliza a caixa torácica e, consequentemente, mantém a coluna neutra durante os movimentos dos membros superiores;



Coluna Neutra estabiliza



Coluna Desestabilizada



Coluna Neutra

3.4 Estabilização e Movimento da Cintura Escapular

- ✓ A cintura escapular promove a mobilidade dos membros superiores e não tem ligação direta com a caixa torácica. As escápulas mantêm conexão somente com as clavículas
- ✓ É importante controlar o movimento e equilibrar a força dos músculos em volta das escápulas para que estas fiquem bem posicionadas;
- ✓ As escápulas devem estar totalmente apoiadas na caixa torácica, deslizando sobre ela sem aliar;
- ✓ As escápulas fazem protração, retração, elevação, depressão, rotação para cima e para baixo;
- ✓ É fundamental estabilizar as escápulas durante o início de cada movimento;
- ✓ Músculos estabilizadores das escápulas: - Trapézio inferior, Serrátil anterior, trapézio médio e Rombóide.



Escápulas Neutras



Protração Escapular



Retração Escapular

3.5 Posicionamentos da Cabeça e da Coluna Cervical

- ✓ A coluna cervical deve manter sua curvatura natural (convexa anterior) e o crânio deve estar equilibrado diretamente acima dos ombros quando sentado ou em pé; Podem-se utilizar colchonetes ou almofadas quando em decúbito dorsal ou ventral existir a hiperextensão da coluna cervical;
- ✓ A coluna cervical deve acompanhar o alinhamento da coluna torácica durante a flexão, extensão, flexão lateral e/ou rotação;
- ✓ A flexão crânio-vertebral, usando as primeiras vértebras da coluna cervical para fazer a flexão do crânio sem comprimir o queixo no peito, ocorre inicialmente quando se faz a flexão da porção superior do tronco quando em decúbito dorsal;
- ✓ Utilize esses métodos para estabilizar (dinamicamente) a região cervical e evitar tensão.



Alinhamento coluna cervical/ torácica



Hiperextensão da coluna cervical

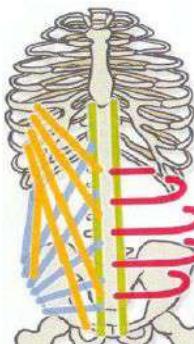


Hiperflexão da coluna cervical

4. APÊNDICE VI – COLUNA VERTEBRAL

FUNÇÃO:

- Pilar central/sustentação do tronco
- Proteção do eixo nervoso
- Amortecimento de cargas/impactos



ESTRUTURA:

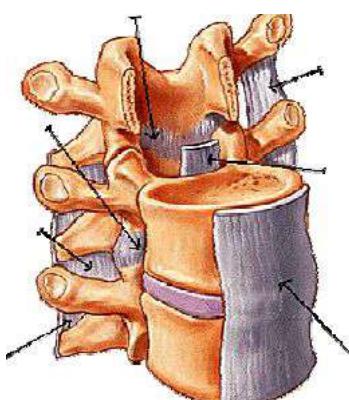
33 vértebras

- 7 cervicais
- 12 torácicas
- 5 lombares



Disco intervertebral

- Núcleo pulposo
- Anel fibroso



Ligamentos

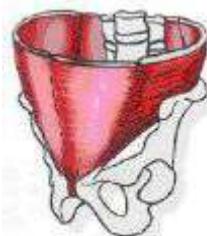
Vertebral comum anterior e posterior, amarelo, interespinhosos, intertransversais e interapofisários.

Músculos do abdômen

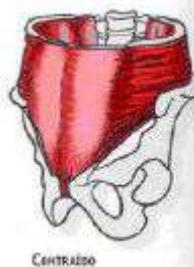
- Reto Abdominal
- Oblíquo Externo
- Oblíquo Interno
- Transverso abdominal

Músculos do abdômen

Transverso abdominal



RELAXADO



CENTRAZÓ

Cintura Pélvica - Organização

Pelve neutra

Púbis+ EIAS = plano paralelo solo (DD)/gravidade (bipedestação)

Muscular Iliopsoas
 Oblíquos internos

Movimentos • Plano sagital: anteversão/retroversão
 Plano frontal: inclinação
 Plano transverso: rotação

Músculos do Dorso:

- Trapézio
- Grande dorsal
- Rombóides
- Paravertebrais
- Multifídeos

Cintura Escapular - Organização

Muscular

Manguito rotador

- Subescapular
- Supraespinhoso
- Infraespinhoso
- Redondo Menor



Movimentos

- Protração/ Retração
- Rotações interna /externa
- Elevação/ Depressão

Curvaturas Fisiológicas Normais: Coluna Neutra

Posição ortostática:

- Cervical: lordose (32°-37°)
- Torácica: cifose (30°-33°)
- Lombar: lordose (25°-30°)

Posição sentada:

- Inclinação posterior da pelve (10°)
- Diminuição da lordose lombar

Movimentos da Coluna

Coluna cervical: Segmento mais móvel, em todos os eixos

Coluna torácica: >mobilidade inclinação/ rotação,
< flexão/extensão

Coluna lombar: >mobilidade flexão/extensão,
<inclinação e muito pouca em rotação (exceção L5-S1)

Forças Compressivas

Atividade Carga sobre o disco	(N) – L3
Decúbito dorsal	294
Sentado ereto	686
Em pé	980
Andando	833
Rodando o tronco	882
Inclinando-se lateralmente	931
Tossindo	1078
Saltando	1078
Espreguiçando	1176
Rindo	1176
Erguendo 20 Kg, coluna ereta joelhos fletidos	2058
Erguendo 20 Kg, coluna curvada, joelhos estendidos	3332

LADER BARREL



Partes que compõem o Barril:

- Espaldar
- Degraus do Espaldar
- Barril
- Base do Barril
- Trilho de regulagem do Barril
- Pinos de ajuste para regulagem do barril

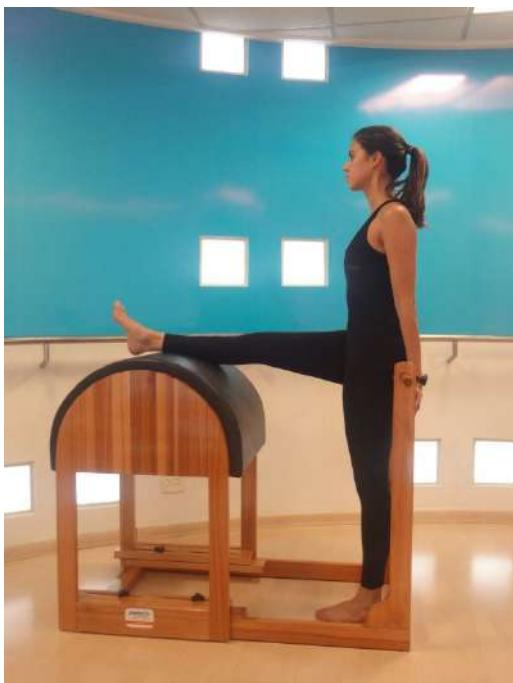
Segurança:

- Manter os pinos de ajuste do equipamento apertados;
- O ladder Barrel pode ser facilmente ajustado para acomodar pessoas de diferentes tamanhos;
- Usado sob supervisão de um profissional treinado;
- Use um ante derrapante nas superfícies do barrel para evitar escorregar.

ALONGAMENTO DE ÍSQUEOS

Posição Inicial: Em pé com um dos pés sobre o topo do barril em dorsiflexão, joelhos estendidos, Coluna neutra. As mãos no topo do barrel ou contra as laterais da escada, escápulas estabilizadas.

Execução: Flexione a coluna para frente por cima da perna do barrel e crescendo o braço livre na direção dos pés.



Preparação do Aparelho

Distancia adequada do barril

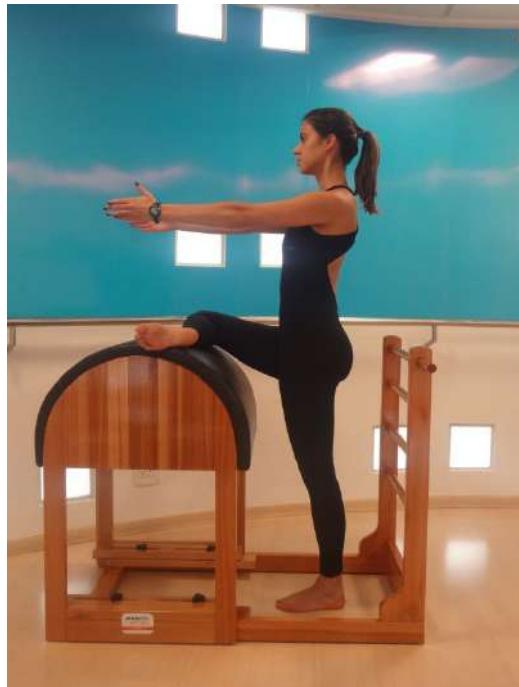
Variações

- Dorso flexão / Flexão Plantar do tornozelo da perna de cima;
- Flexão do joelho da perna de apoio;
- Elevação do calcanhar da perna de apoio;
- Flexão e Extensão da coluna torácica;
- Pernas em rotação lateral;
- Em pé no apoio

ALONGAMENTO DE GLÚTEOS

Posição Inicial: Em pé, com uma das pernas no topo do Barrel, com o joelho flexionado. Coluna neutra.

Execução: Flexionar a coluna direcionando o tronco para frente e para baixo sobre a perna que está sobre o barril.



Preparação do Aparelho

- Distância adequada do Barrel

Variações

- Flexão do joelho da perna de apoio;
- Elevação do calcanhar da perna de apoio;
- Flexão e Extensão da coluna torácica;
- Em pé no apoio.

ALONGAMENTO DE FLEXORES DE QUADRIL E QUADRÍCEPS

Posição Inicial: Em pé de costas para o barril, perna de apoio estendida a outra com o joelho flexionado e o dorso do pé apoiado no barril. Mãos no espaldar. Coluna neutra.

Execução: Direcionar o quadril em extensão e enfatizar direcionando também a coluna para a extensão.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Exercício com execução dinâmica ou estática.
- Movimentos com os MMSS
- Flexão do joelho da perna de apoio
- Distância da perna de apoio do barril

ROLAMENTO PARA TRÁS

Posição Inicial: Sentar na “testa” do barril. Pelve e coluna neutra. Calcanhares apoiados no degrau apropriado, mantendo os joelhos flexionados. Braços a frente do corpo. Escápulas estabilizadas.

Execução: Fazer a retroversão da pelve e em seguida a flexão da lombar, torácica e cervical até o apoio da cabeça no barrel. Os braços acompanham o movimento em flexão de ombros. Voltar pela flexão da coluna para frente até a posição inicial.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Maior ou menor amplitude de movimento;
- Com circundução dos braços;
- Com rotação de coluna;
- Isometria abdominal mais dissociação de MMSS;
- Descendo reto.

SERROTE

Posição Inicial: Sentar no topo do barrel, coluna neutra, com os pés apoiados no primeiro degrau de cima do espaldar, joelhos estendidos tornozelos em dorsiflexão, quadris abduzidos. Braços estendidos para os lados, palma das mãos voltadas para frente.

Execução: Rotação de coluna para um dos lados e na sequência combinar a flexão da coluna direcionando a mão oposta no pé. Voltar e repetir para o outro lado.



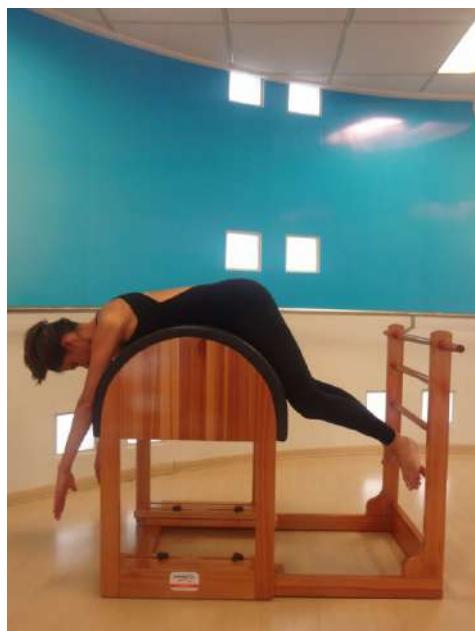
Variações

- Somente a Torção;
- Joelhos flexionados, com os pés no chão;
- Alongamento da coluna para frente.

MERGULHO DO CISNE

Posição Inicial: Decúbito ventral sobre o barril, joelhos flexionados, e as pernas em rotação lateral, pés apoiados no degrau do espaldar, coluna lombar flexionada, braços soltos no sentido do solo.

Execução: Estenda os joelhos para que a pelve deslize para frente, simultaneamente alongue a coluna até a neutra, em uma linha longa com os pés e cabeça. Os braços acompanha a linha dos ombros acima da cabeça. Estenda a coluna, flexionando os joelhos e estendendo o quadril. Simultaneamente cresça os braços para ao alto, palma das mãos voltada uma para outra. Volte para posição inicial.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Outros posicionamentos dos braços
- Só até a linha longa.

INCLINAÇÃO LATERAL

Posição Inicial: Apoiar a pelve lateralmente no barril com os pés apoiados no degrau do espaldar. Pelve e coluna neutra. Dorso das mãos na testa. Escapulas estabilizada.

Execução: Fazer a flexão da coluna lateralmente na direção do espaldar, mantendo a pelve e coluna neutra e alinhadas. Volte para posição inicial. Depois fazer a flexão da coluna lateralmente em direção ao Barrel, mantendo a pelve e coluna neutra e alinhadas.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do Barrel.

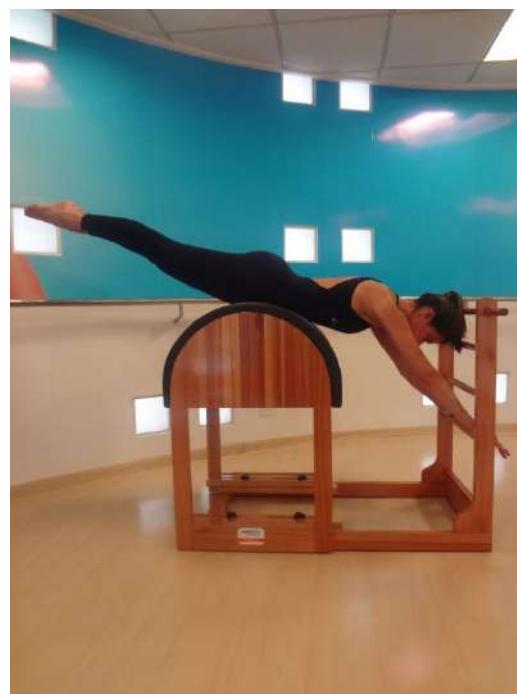
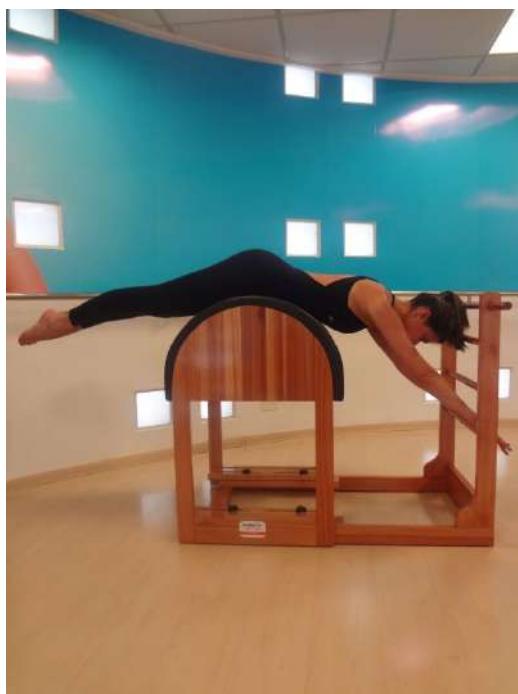
Variações

- Com rotação de coluna na finalização
- Com outros posicionamentos dos MMSS (aumento de alavanca)
- Com o pé num degrau mais alto ou mais baixo (Ou até no chão)

EXTENSÃO DE QUADRIL

Posição Inicial: Decúbito ventral sobre o Barrel, pelve no topo, coluna neutra. Pernas estendidas e aduzidas o mais alto possível para estabilizar a pelve. As mãos no degrau baixo do espaldar para que o corpo fique mais baixo que as pernas

Execução: Manter a estabilidade do tronco e dos MMSS enquanto realiza a extensão e flexão dos quadris.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril.

Variações

- Maior ou menos amplitude de movimento;
- Com flexão de joelhos na finalização do movimento;
- Combinar abdução e adução do quadril;
- Rotação externa de quadris;
- Círculos com as pernas;
- Tesouras.

GAFANHOTO

Posição Inicial: Coluna estendida com osso púbico no topo do Barrel, de frente para a escada. Pernas estendidas e abduzidas um pouco mais que a largura dos ombros. As mãos nas extremidades do espaldar, braços estendidos mantendo o tronco elevado. Escápulas estabilizadas.

Execução: Mantendo a extensão da torácica e do quadril, eleve as pernas para cima e para trás e permita que os cotovelos flexionem para balançar o tronco para frente.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Maior ou menos amplitude de movimento;
- Com flexão de joelhos na finalização do movimento, em rotação lateral (gafanhoto);
- Combinar abdução e adução do quadril.

CAVALO

Posição Inicial: Sentado no topo Barrel de lado com as pernas em volta. Pelve e coluna neutra. Joelhos flexionados e aduzidos pressionando o Barrel, Tornozelos em flexão plantar. Braços ao lado do tronco com cotovelos flexionados. Coluna neutra.

Execução: Fazer a adução das pernas, flexionando a coluna lombar, elevando pelve para fora do Barrel. Braços crescem para cima e para frente na direção do olhar.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Com joelhos flexionados;
- Com outros posicionamentos para MMSS;

CHUTE LATERAL

Posição Inicial: De lado sobre o Barrel, o lado da pelve no topo do Barrel, pelve e coluna neutra. As pernas aduzidas estendidas e paralelas, alinhadas com o tronco, tornozelos em flexão plantar, uma das mãos no espaldar a outra ao lado do corpo.

Execução: Fazer a flexão/ extensão dos quadris alternadamente.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Adução e abdução da perna de cima;
- Abdução da perna de cima com adução da perna de baixo;
- Abdução com as duas pernas juntas;
- Com mão do braço de cima em cima do Barrel;
- Tesoura;
- Flexão lateral do tronco para cima.

QUADRÚPEDE

Posição Inicial: Ajoelhado sobre o barril com as mãos no espaldar. Coluna neutra.

Execução: Fazer a dissociação dos MMII e MMSS contralateral. Inverter os membros superiores e inferiores.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Outros movimentos de MMII
- Outros movimentos MMSS

PONTE SOBRE OS OMBROS

Posição Inicial: Com a coluna lombar e inicio da torácica apoiadas no barrel e os pés no primeiro degrau do espaldar. Braços à frente do corpo e cabeça acompanhando o prolongamento da coluna.

Execução: Mobilizar a coluna iniciando com a retroversão do quadril como no movimento de ponte básico. Ao subir o quadril os ombros e a cabeça se apoiam no barril. Os braços acompanham o movimento do corpo.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Com movimentos de MMSS
- Com amplitude de movimento menor
- Com dissociação de membros inferiores.

TEASER

Posição Inicial: Sentado no topo do barril, os braços estendidos atrás do corpo mãos no primeiro degrau de cima do espaldar, coluna lombar levemente flexionada e coluna torácica alongada, as pernas estendidas aduzidas e paralelas, quadril flexionado. Escápulas estabilizadas.

Execução: Abaixar as pernas estendendo o quadril, e elevar as pernas flexionando o quadril.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril.

Variações

- Com dissociação de mmii unilateral, tesoura;
- Dorsiflexão com apoio dos calcanhares no barril ou na posição de “V”
- Com rotação lateral do quadril.

INCLINAR (SPINE TWIST)

Posição inicial: Sentado próximo ao topo do Barrel, pelve e coluna neutra. Pernas aduzidas joelhos flexionados na altura do quadril, calcânhares apoiados no degrau apropriado, com os dedos dos pés presos no degrau de cima. Os braços estendidos e segurando o bastão por cima da cabeça. Escápulas estabilizadas.

Execução: Mantendo a coluna e a pelve neutra, gire o tronco para um dos lados, incline na diagonal para trás e para o lado, o lado oposto do quadril vai desencostar um pouco do Barril e as pernas vão estender. Mantendo a rotação da coluna, retorne o tronco na vertical levando o peso do tronco nos dois ísquios, flexionando os joelhos e retornando ao centro. Vá para outro lado.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril.

Variações

- Fazer a circundução completa.

NADANDO (SWIMMING)

Posição Inicial: Em decúbito ventral sobre o barril. Braços estendidos, mãos sobre o primeiro espaldar de cima, mmii suspensos com joelhos estendidos. Coluna neutra.

Execução: Fazer a dissociação de mmii e mmss contralateral. Um dos mmii e um dos mmss permanecem estáveis enquanto o outro realiza flexão de ombro e extensão de quadril. Pelve neutra.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril.

Variações

- Dissociação de membros individualmente.

ÁRVORE (THE TREE)

Posição Inicial: Sentar na “testa” do barril, um dos calcanhares apoiados em um dos degraus com o joelho flexionado e na altura do quadril, os dedos preso no degrau de cima. Mão segurando a outra perna com joelho em flexão. Coluna neutra.

Execução: Estenda o joelho da perna de cima, levando as mãos até o tornozelo, role a pelve pra baixo e faça a extensão da coluna sobre o Barrel. Volte para cima com a flexão do tronco na vertical e flexione o joelho.



Preparação do Aparelho

- Distancia adequada do barril

Variações

- Sem o rolamento para trás;
- Diminuir a amplitude do rolamento para trás;
- Flexionar o joelho de cima;
- Elevar os braços por cima da cabeça.

CHAIR – CADEIRA COMBO**Partes que compõem a Cadeira:**

- Assento da cadeira
- Hastes laterais
- Ajuste das hastas laterais
- Pedais da Cadeira
- Ajuste para pedais (Podem-se usar os pedais unidos ou dissociados)
- Molas
- Elos de trás para regulagem das molas
- Base da cadeira

Segurança:

- Nunca soltar o pedal de repente;
- Atenção ao usar os pedais dissociados;
- Certificar-se que as molas estejam bem conectadas aos elos tanto da frente como de trás;
- Certificar-se que as hastas laterais estejam ajustadas simetricamente;
- Certificar-se que as hastas laterais estejam apertadas/fixadas.

TRABALHO DE PÉS (FOOTWORK)

Posição inicial: Sentado no assento da cadeira, coluna neutra. Braços envoltos nas hastas, escápulas estabilizadas. Joelhos flexionados, pés apoiados nos pedais o mais alto possível. Não faça força nos braços.

Execução: Descer o pedal pela extensão de quadris e joelhos e voltar à posição inicial.



Preparação do Aparelho

- Mola média
- Pedais unidos
- Sem hastas laterais (opcional)

Variações

- Apoio das pontas dos pés nos pedais paralelos;
- Em rotação lateral das pernas, calcanhares unidos, dedos afastados;
- Calcanhares nos pedais;
- Meia ponta alta;
- Unilateral.

ATIVAÇÃO DE ISQUIOTIBIAIS – UNILATERAL (SINGLE LEG PUMP)

Posição inicial: Deitado no solo (coloque um colchonete na frente da cadeira para tornar a posição mais confortável), em decúbito dorsal, com os pés para o pedal da cadeira alinhados aos ísquios. Coluna neutra. Joelhos flexionados. Braços ao lado do corpo. Escápulas estabilizadas.

Execução: Empurrar o pedal para baixo, primeiro pela flexão do joelho, segundo pela extensão do quadril.



Preparação do Aparelho

- Mola média/alta
- Pedais unidos

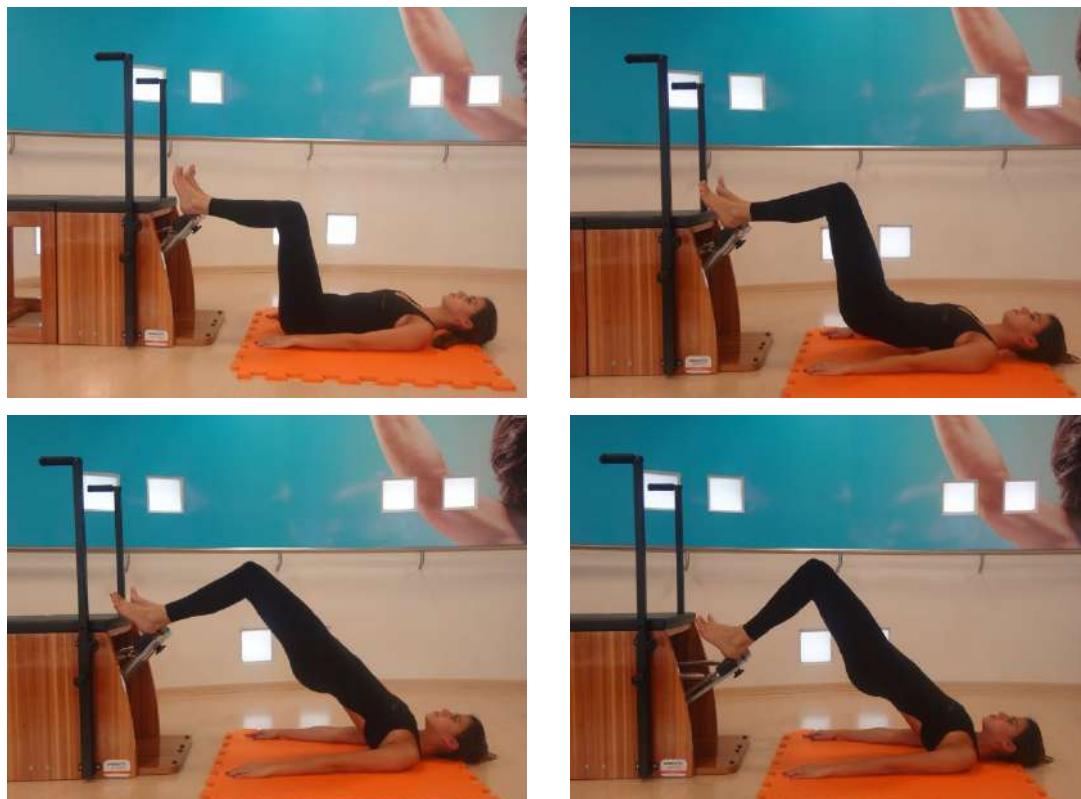
Variações

- Posição alternativa dos pés (arco dos pés);
- Unilateral;
- Com amplitude de movimento pequena;
- Com pedais unidos;
- Com pedais separados e movimento simultâneo;
- Com rotação lateral das pernas (sapo).

PONTE SOBRE OS OMBROS (SHOULDER BRIDGE)

Posição inicial: Deitado no solo em decúbito dorsal com os pés apoiados pelos calcanhares no pedal da cadeira paralelos e abduzidos na largura do quadril, coluna neutra, flexão de quadris e joelhos. Braços alongados ao lado do corpo.

Execução: Iniciar a movimentação da pelve, articulando a coluna vertebral por vértebra para fora do colchonete, sem pressionar os pedais, do cóccix até a torácica sem a coluna cervical. Mantenha o quadril elevado, flexione os joelhos com amplitudes pequenas (pulsos), depois faça o sequenciamento das vértebras retornando ao solo.



Preparação do Aparelho

- Mola média para pesadas/altas
- Pedais unidos
- Colchonete para deitar

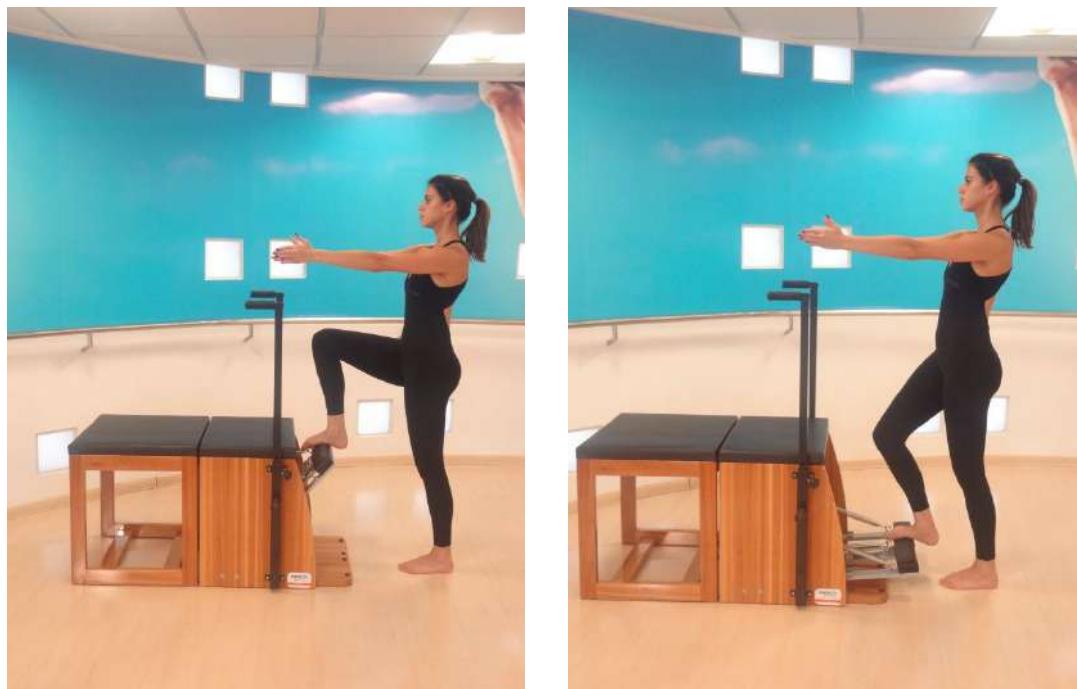
Variações

- Com uma perna;
- Com pedais separados e movimentos recíprocos;
- Em ponte.

TRABALHO DE PERNAS EM PÉ

Posição inicial: Em pé de frente para cadeira, coluna neutra, um dos pés no pedal, apoio de metatarsos e o outro no solo, braços estendidos à frente do corpo e na linha dos ombros, escápulas estabilizadas.

Execução: Empurrar o pedal para baixo pela extensão relativa de quadril/joelho.



Preparação do Aparelho

- Molas médias para pesadas
- Pedais unidos
- Hastes laterais

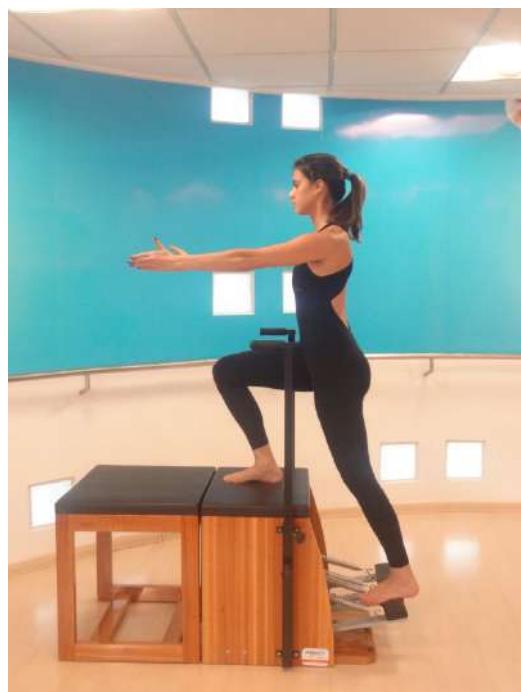
Variações

- Rotação lateral das pernas;
- Apoio dos pés (metatarso, arco ou calcanhar);
- De lado;
- Modificação dos braços.

ARREMESSO (FORWARD LUNGE)

Posição inicial: De frente para cadeira, coluna neutra, flexão de quadril e joelho do membro inferior cujo pé está apoiado no assento da cadeira, membro inferior contralateral estendido com apoio do metatarso no pedal, mmss estendidos à frente na altura dos ombros.

Execução: Estenda o joelho da perna de apoio para elevar o corpo e permitir que o pedal eleve. Continue estendendo até o peso de o corpo ficar totalmente na perna da cadeira e o pé do pedal se afasta em flexão plantar.



Preparação do Aparelho

- Molas pesadas para médias
- Pedais unidos
- Hastes laterais opcionais

Variações

- Segurando nas hastes;
- Braços cruzados à frente;
- Amplitude de movimento pequena;
- De lado.
- Passo para trás (arremesso frontal, mantendo a flexão do quadril e do joelho que esta na base da cadeira, logo, flexão e extensão de joelho da perna que esta no pedal, e voltar para a posição inicial).

DE CIMA PARA BAIXO (FORWARD STEP DOWN)

Posição Inicial: Em pé em cima da cadeira, de frente para o pedal. Pelve e coluna neutra. Pernas estendidas, paralelas e aduzidas, mãos segurando as hastes, escápulas estabilizadas.

Execução: Leve um dos pés no pedal, flexionando o joelho da pena de apoio na cadeira empurrando o pedal para baixo e mantendo o trono vertical.



Preparação do Aparelho

- Molas pesadas para médias
- Pedais unidos
- Hastes laterais opcionais

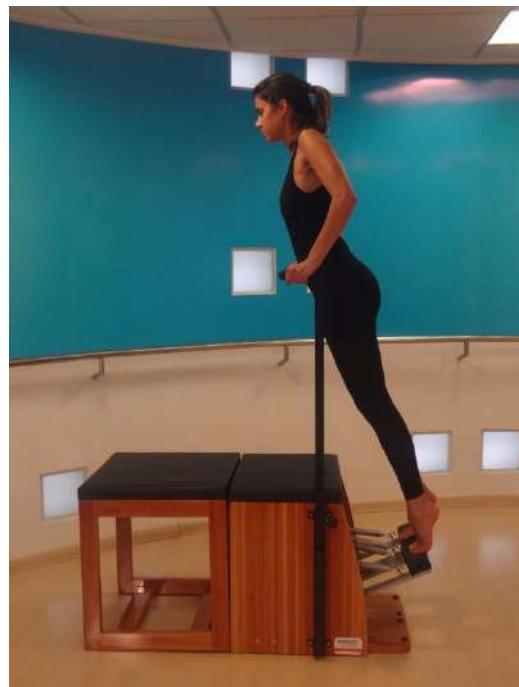
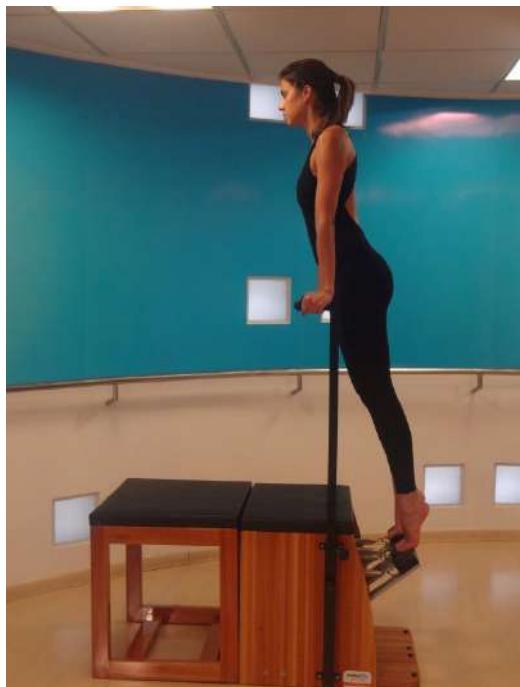
Variações

- Braços cruzados à frente;
- Amplitude de movimento pequena;
- De lado;
- De costas.

TRÍCEPS EM PÉ DE FREnte (TRICEPS PRESS STANDING)

Posição inicial: Mão segurando no topo das alças da haste, suportando o peso do corpo de frente para a cadeira, pelve e coluna neutra. Pés no pedal com tornozelos em flexão plantar. Pernas estendidas, aduzidas e paralelas. Escápulas estabilizadas.

Execução: estabilize as escápulas e flexione os cotovelos enquanto o corpo desce, abaixando o pedal. Retorne com a extensão dos cotovelos, permitindo que o corpo se eleve e volte o pedal.



Preparação do Aparelho

- Molas médias/pesadas
- Pedais unidos
- Hastes laterais reguladas de acordo
Com altura do aluno

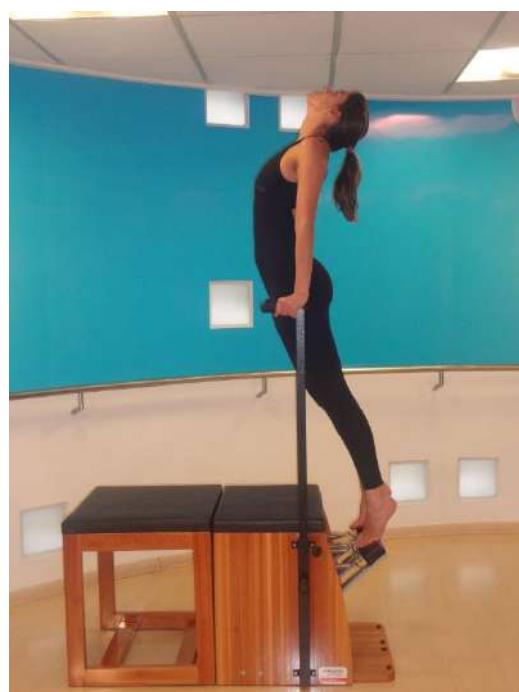
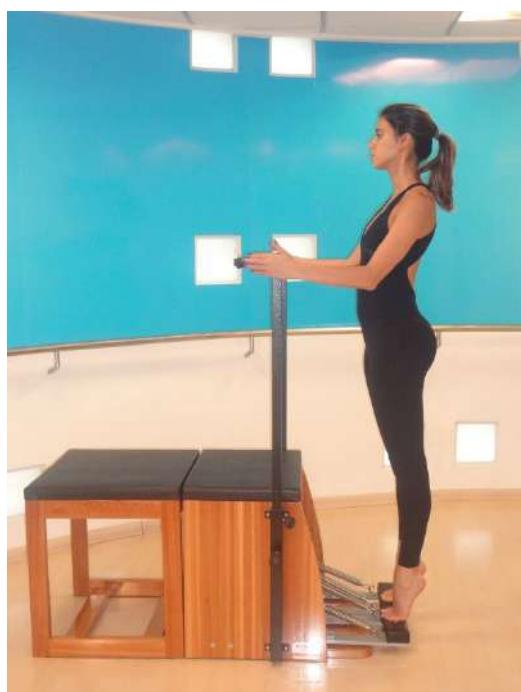
Variações

- Elevação/depressão de ombros;
- De costas para a cadeira;
- Com movimento de MMII;
- Pedais separados, subir simultâneo.

EXTENSÃO DE COLUNA

Posição inicial: De frente para cadeira, coluna neutra, pés no pedal, tornozelos em flexão plantar. Pernas estendidas, paralelas e aduzidas. Estabilização das escapulas, mãos nas alças.

Execução: Estenda os cotovelos e empurre o corpo para cima elevando o pedal, simultaneamente articule a coluna passando de neutra para a extensão da torácica elevando o esterno para o alto. Volte flexionando os cotovelos abaixando o corpo e o pedal.



Preparação do Aparelho

- Molas pesadas/médias
- Pedais unidos
- Hastes laterais reguladas de acordo
Com altura do aluno

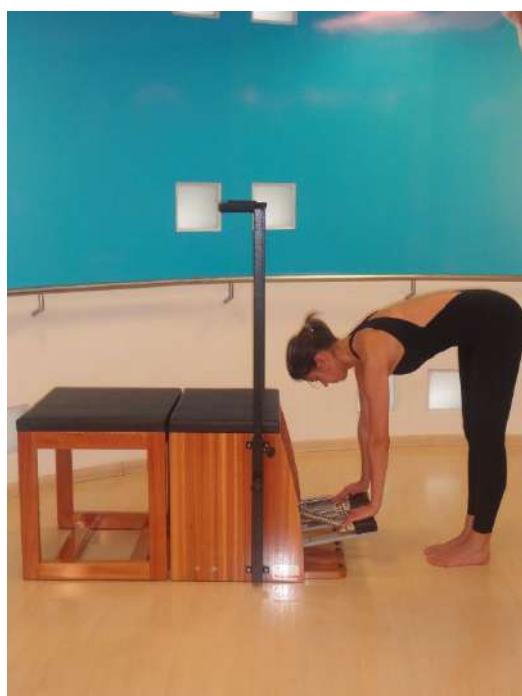
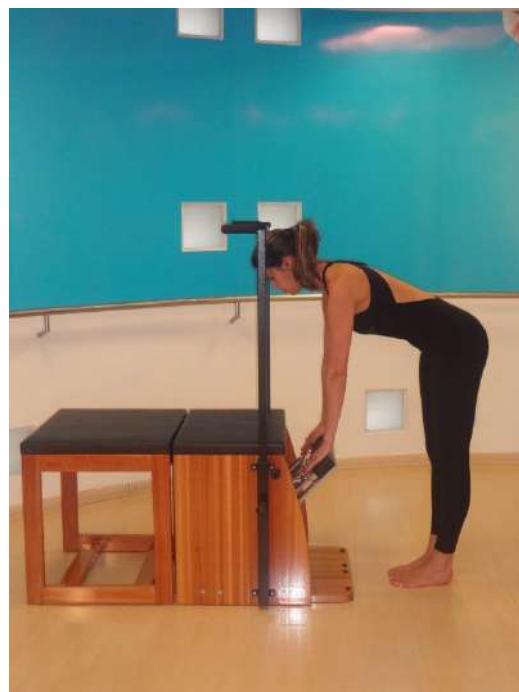
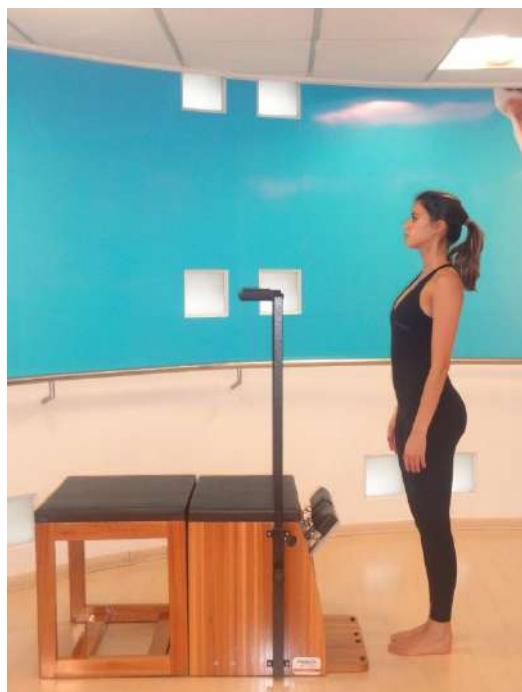
Variações

- Dorsiflexão dos tornozelos;
- Pedais separados;
- De costas para a cadeira;
- Com mobilização da coluna

ALONGAMENTO DE ÍSQUEOS

Posição inicial: Em pé de frente para a cadeira, coluna e pelve neutra, perna paralelas e abduzidas na distância do quadril.

Execução: Articulando a coluna sequencialmente, da cabeça enrolando para baixo, leve os braços para frente até encostar-se ao pedal empurrando-o. Deixe a coluna neutra, ainda com as mãos no pedal, depois retorne sequencialmente para cima.



Preparação do Aparelho

- Mola alta
- Pedais unidos

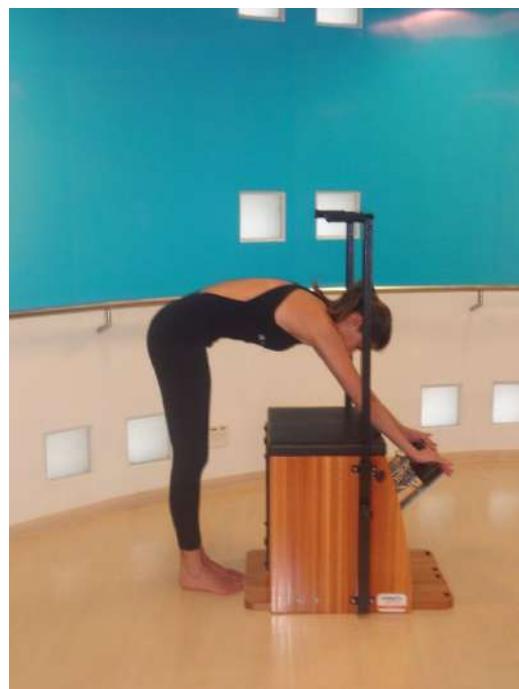
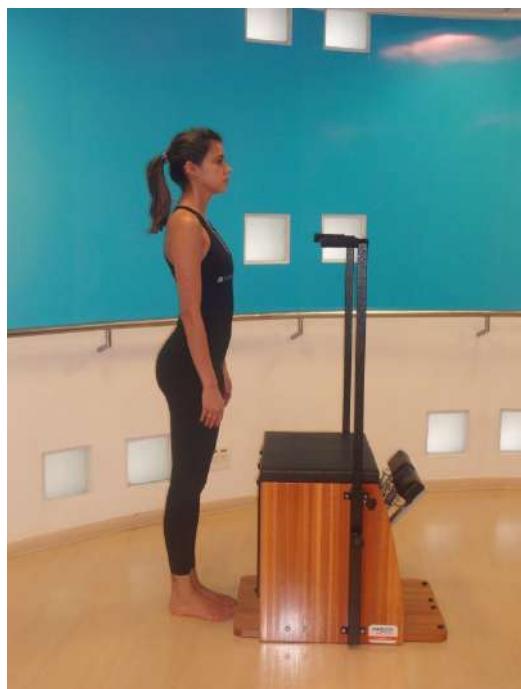
Variações

- Pedais separados mantendo movimento simultâneo;
- Com apoio unilateral de MMSS;
- Com apoio das duas mãos para o mesmo lado (Oblíquo);
- Quadris aduzidos ou abduzidos;
- Com flexão/extensão de joelhos;
- Com flexão/extensão de cotovelos;
- Com mobilidade de coluna;
- Pedais separados com rotação de coluna torácica(serrate).

ALONGAMENTO DE ÍSQUEOS ATRÁS DA CADEIRA

Posição inicial: Em pé atrás da cadeira, pernas paralelas e abduzidas na largura das EIAS. Pelve e coluna neutra. Braços ao lado do corpo.

Execução: Empurrar o pedal para baixo, articulando sequencialmente à coluna, iniciando pela cabeça e rolando na direção do pedal. Mantendo o pedal para baixo alongue a coluna pelo cóccix da flexão para neutra. Volte para posição inicial em pé iniciando a articulação da coluna pelo cóccix e comece o rolamento para cima, retornando a coluna na neutra.



Preparação do Aparelho

- Mola alta
- Pedais unidos

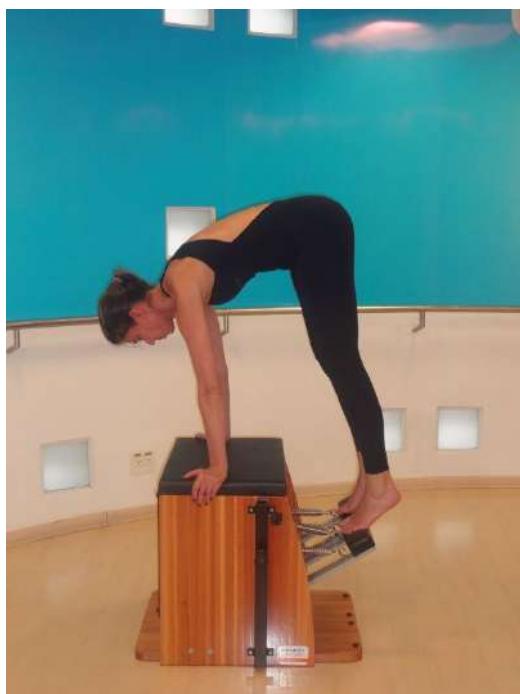
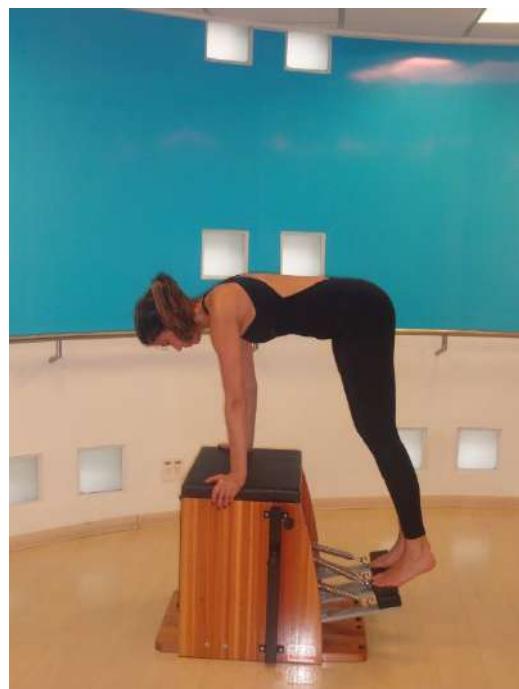
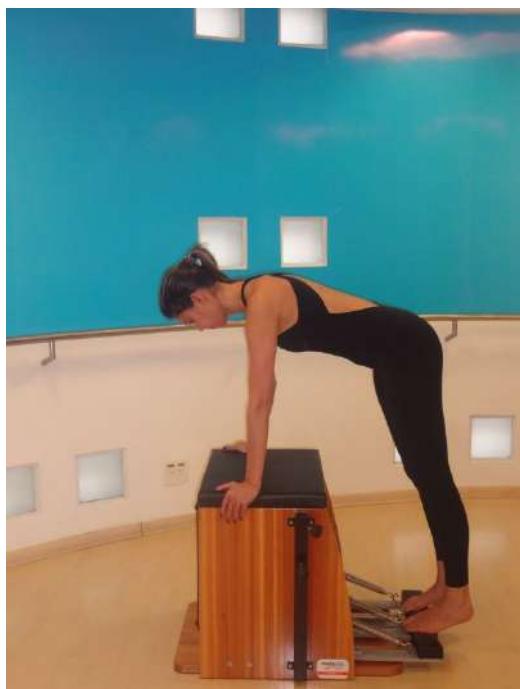
Variações

- Pedais separados mantendo movimento simultâneo;
- Bilateral;
- Com apoio das duas mãos para o mesmo lado (Oblíquo);
- Rotação externa nos quadris;
- Com flexão/extensão de joelhos;
- Alongamento de glúteos (Um dos pés sobre o assento da cadeira com o joelho flexionado);
- Pulsos com o abdômen.

“V” INVERTIDO

Posição inicial: De frente para cadeira, coluna neutra, flexão de quadris, pernas estendidas e paralelas abduzidas na largura do quadril, apoio dos metatarsos no pedal, cotovelos estendidos e mãos apoiadas nas laterais do assento da cadeira, escápulas estabilizadas.

Execução: mantendo a flexão da coluna e elevando a coluna e a pelve para o alto subindo o pedal, transferindo o peso do corpo para as mãos elevando o pedal cada vez mais alto com a respiração e aumentando a flexão.



Preparação do Aparelho

- Molas pesadas
- Pedais unidos

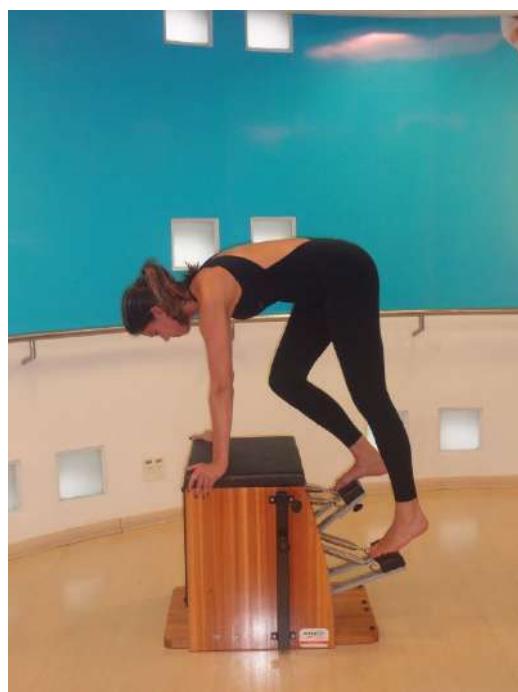
Variações

- Execução em fases;
- Coluna neutra;
- Molas mais leves (dificulta);
- Oblíquo (as duas mãos para o mesmo lado);
- Pedais separados (caminhada);
- Na lateral com um pé no pedal e o outro fora.

QUADRIL ELEVADO

Posição inicial: Com as mãos apoiadas nas laterais de trás do assento da cadeira, peso do corpo nas mãos, escápulas estabilizadas. Pelve e coluna neutra. Ponta dos pés apoiadas no pedal com calcanhares unidos e os dedos afastados. As pernas em rotação lateral com joelhos flexionados. O pedal inicia em cima.

Execução: Manter o pedal estável e realizar a retroversão da pelve como no movimento de subir na ponte sobre os ombros até o alinhamento dos quadris com o tronco e joelhos.



Preparação do Aparelho

- Molas 2 pesadas e 1 leve
- Pedais unidos

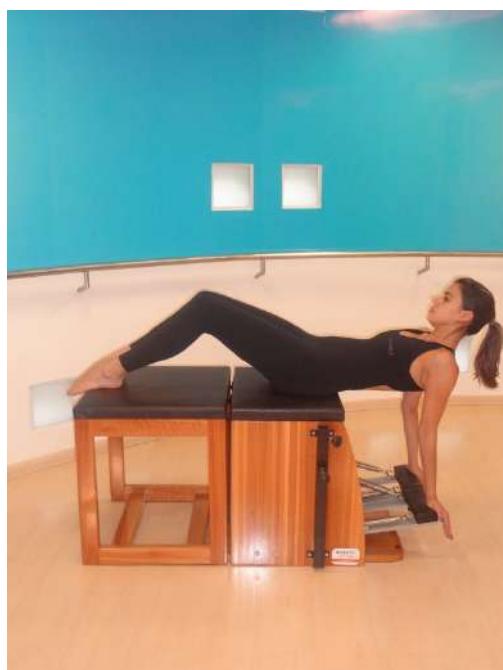
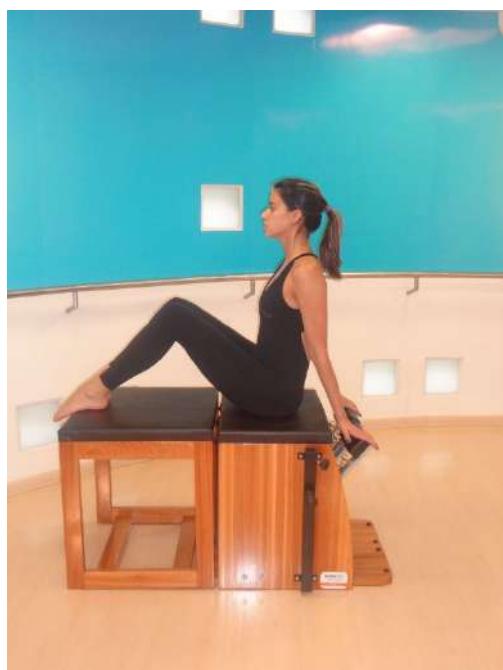
Variações

- Pedais separados, unilateral e bilateral;
- Com quadril próximo do assento.

INCLINAÇÃO POSTERIOR

Posição inicial: Sentado no centro da cadeira de costas para o pedal, coluna neutra, Os pés na caixa colocada atrás da cadeira, joelhos flexionados e abduzidos na distância do quadril. Braços estendidos em rotação medial, palma das mãos voltadas para o pedal. Escápulas estabilizadas.

Execução: Faça a flexão da pelve, rolando o tronco para trás, simultaneamente, mantenha os braços estendidos e as mãos empurram o pedal para baixo, os dedos apontados para dentro. Role até o sacro encostar-se à cadeira, mantendo o abdômen reto, e os joelhos flexionados. E retorne com a flexão do tronco.



Preparação do Aparelho

- Mola média alta
- Pedais unidos

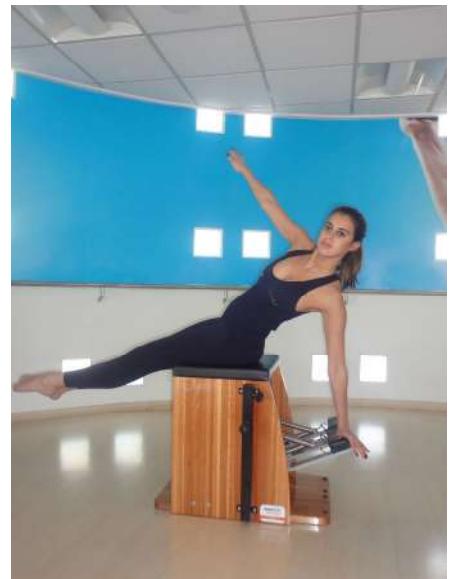
Variações

- Pedais separados mantendo movimento simultâneo;
- Com pulsos;
- Em posição do teaser;
- Com joelhos estendidos.

INCLINAR

Posição inicial: Sentado sobre o assento da cadeira de costas para o pedal, coluna neutra. Pernas estendidos, paralelas e aduzidas elevadas na frente do tronco. Braços elevados para os lados. Escapulas estabilizada.

Execução: Faça a rotação do tronco, mantendo a estabilidade da pelve. Mantendo o tronco alongado e alinhado, inclinar na diagonal para trás e para o lado. Desencoste o lado oposto do quadril da cadeira. Mantenha o braço de trás alongado e alcance o pedal para empurra-lo para baixo. Eleve o braço livre para o alto. Retorne o tronco para vertical distribuindo o peso do corpo nos ísquios igualmente na cadeira, elevando o pedal.



Preparação do Aparelho

- Mola média baixa
- Pedais unidos
- Retirar as hastes da cadeira

Variações

- Apoio dos pés sobre a caixa da cadeira;
- Apoio dos pés sobre a bola;
- Com pedais separados.

SEREIA I – SENTADO (MERMAID)

Posição inicial: Sentado no assento da cadeira de lado para o pedal, coluna neutra, um das pernas abduzida horizontalmente, estendida com o pé apoiado no solo e a outra para baixo direcionado para o pedal da cadeira com joelho flexionado. Braços na lateral.

Execução: Flexionar lateralmente o tronco até apoiar a mão de baixo no pedal aumentando a amplitude do movimento de inclinação. Retorne até a posição inicial.



Posição Inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- 2 Molas leves/altas
- Pedais unidos
- Sem as hastas laterais da cadeira

Variações

- Com torção do tronco no final da inclinação apoiando a outra mão no pedal;
- Com as duas pernas elevadas e joelhos estendidos para frente;
- Com joelhos flexionados sobre a cadeira;
- Pés na bola.

SEREIA AJOELHADA

Posição inicial: Ajoelhado no solo de lado para o pedal da cadeira, coluna neutra. Joelhos abduzidos na distância do quadril. A mão próxima da cadeira no pedal e a outra elevada na lateral. Escápulas estabilizadas.

Execução: Subir o braço contra-lateral ao do pedal empurrando com o outro braço o pedal para baixo, em seguida flexionar lateralmente o tronco. Retorne a posição inicial.



Posição Inicial



Execução 1



Execução 2

Preparação do Aparelho

- Mola leve/alta
- Pedaços unidos
- Sem as hastes laterais da cadeira
- Colchonete para apoio dos joelhos

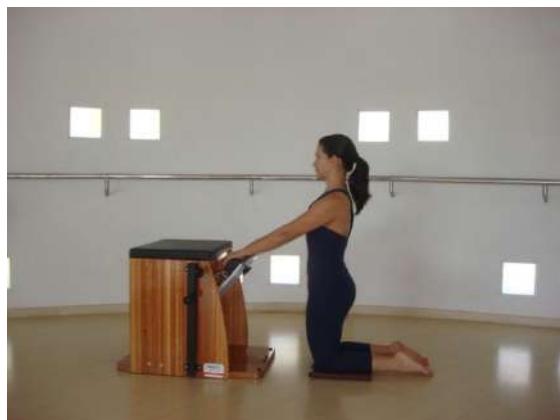
Variações

- Com torção do tronco no final da inclinação apoiando a outra mão no pedal.

ROLAMENTO AJOELHADO

Posição inicial: De joelhos de frente para cadeira, coluna neutra, mãos apoiadas no pedal, joelhos separados na largura das EIAS.

Execução: Baixar o pedal pela extensão relativa dos ombros e em seguida fazer a flexão seqüencial da coluna, desde a cervical até a lombar, mantendo os cotovelos estendidos e baixando o pedal até o limite que não interfira no alinhamento da pelve.



Posição Inicial



Execução 1



Execução 2

Preparação do Aparelho

- Mola alta.
- Pedaços unidos.
- Colchonete para apoio dos joelhos.

Variações

- Pedais separados mantendo movimento simultâneo;
- Com apoio de uma mão no pedal e outra na testa;
- Com apoio das duas mãos para o mesmo lado (Oblíquo);
- Joelhos unidos;
- Com flexão/extensão de cotovelo.

PIKE ON FLOOR

Posição inicial: Sentado no banco, de frente para cadeira, peso do corpo atrás dos ísqueos, coluna lombar levemente flexionada e coluna torácica estendida. Pernas em uma diagonal à frente, joelhos flexionados com os pés no limite da cadeira. Braços estendidos, com as mãos apoiadas no pedal da cadeira.

Execução: Abaixar o pedal pela flexão da coluna para frente. Retorne pela extensão da coluna.



Preparação do Aparelho

- Mola leve/baixa
- Pedais unidos
- Caixa pequena para sentar.

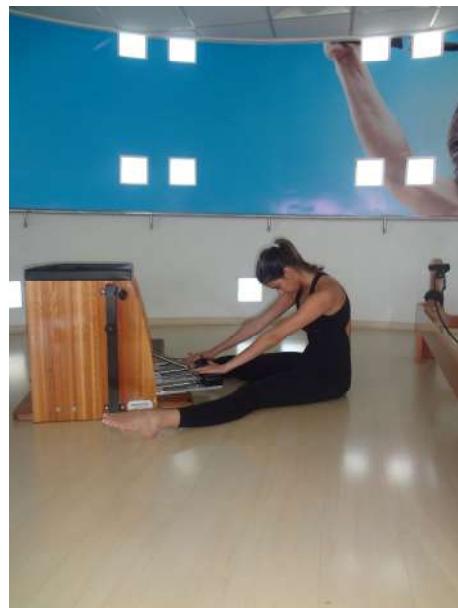
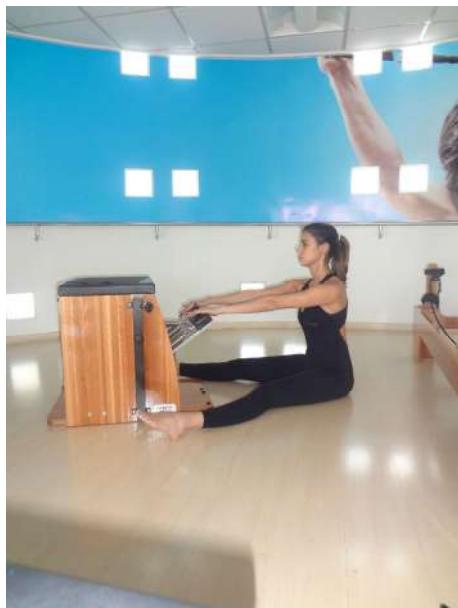
Variações

- Com joelhos estendidos e pés fora da cadeira;
- Pedais separados mantendo movimento simultâneo dos braços;
- Com roolamento da pelve para trás.

ALONGAMENTO DE COLUNA (SPINE STRETCH)

Posição inicial: Sentado no solo de frente para cadeira, coluna neutra, tronco inclinado para frente, mmii estendidos e abduzidos, mmss com cotovelos estendidos e ombros flexionados, com as mãos apoiadas no pedal

Execução: Abaixar o pedal com a flexão da coluna e extensão relativa dos ombros



Preparação do Aparelho

- Mola leves
- Pedais unidos
- Caixa pequena para sentar, se necessário

Variações

- Sem a mobilização da coluna
- Posição dos mmii (joelhos e quadris flexionados)
- Dissociação dos mmss (tríceps e grande dorsal)
- Sentado numa caixa

REFORMER**Partes que compõem o Reformer:**

- Carrinho
- Ombreiras
- Cabeceira
- Regulagem da cabeceira
- Alças de pés
- Alças de mãos
- Pinos de descanso para as alças
- Molas
- Barra de molas
- Regulagem da barra de molas
- Barra de pés
- Regulagem da barra de pés
- Cordas
- Regulagem da altura das roldanas
- Lateral do reformer
- Pino de descanso do carrinho
- Base de apoio
- Prancha de apoio (posicionamento horizontal)
- Prancha de saltos (posicionamento vertical)
- Encaixe para prancha de apoio
- Encaixe para prancha de salto
- Caixa longa/curta (acessório do reformer)

Molas:

- Cinco molas
- Graduação de molas de acordo com o fabricante

Utilização das molas

- Carrinho sem molas
- Todas as molas
- Combinações de molas de acordo com objetivo
- Variação na barra de molas

Segurança:

- Nunca deixar o carrinho sem molas quando não estiver em uso (a menos que seja de praxe o estúdio que você trabalhar)
- Quando for usar o carrinho sem molas o aluno deve estar consciente disso e deve ter condições para executar o exercício proposto.
 - Exemplo de Exercícios sem mola: quadrúpede, série em pé sobre o carrinho, foot work
- Para série em pé sobre o carrinho instruir o aluno que sempre suba pela base fixa
- Para série de mmss ajoelhado no carrinho, cuidado na volta que exige um controle de centro ainda maior.
- Sempre certificar-se quanto à fixação da barra de pés antes do início dos exercícios quando esta for ser usada
- Ajustar corretamente e simetricamente as cordas quando estas forem ser usadas

TRABALHO DE PÉS (FOOT WORK)

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho, pés na barra de pés apoiados pelos calcanhares. MMII paralelos entre si e alinhados com as EIAs. Joelhos e quadris flexionados. Coluna neutra.

Execução: Faça a extensão dos joelhos/quadris mantendo a coluna estabilizada



Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo e membros envolvidos.
- Ajuste da barra de pés

Variações

- Apoio dos pés (metatarsos, arco dos pés)
- Unilateral
- Rotação interna / externa de quadril
- MMII aduzidos / abduzidos
- Flexão plantar / Dorsiflexão com joelhos estendidos bilaterais
- Flexão plantar / Dorsiflexão com joelhos estendidos alternados (caminhada)

- Em Decúbito Lateral
- Com a barra de saltos

FLEXÃO/EXTENSÃO DE QUADRIL (HIP FLEXION AND EXTENSION)

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho, mmii paralelos entre si, alinhados com as EIAs e suspensos numa diagonal à frente, joelhos estendidos e pés nas alças de pés. Coluna neutra.

Execução: Faça a flexão e a extensão do quadril até os limites de manutenção da coluna neutra.



Preparação do Aparelho

- Cordas e alças de pés nivelados entre si
- Cordas ajustadas de acordo com a flexibilidade do aluno
- Carrinho em deslocamento para início do exercício
- Ajuste de molas conforme objetivo e membros envolvidos

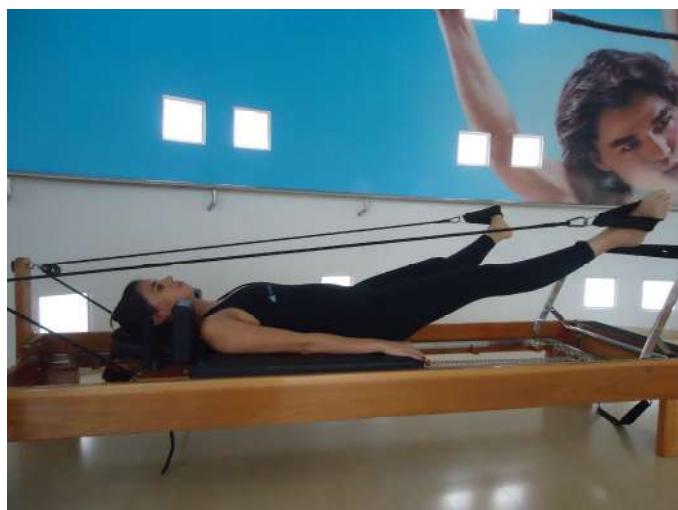
Variações

- Amplitude maior ou menor
- Rotação externa de quadril
- MMII aduzidos/abduzidos
- Flexão de joelhos (mantendo a flexão de quadris)

CÍRCULOS DE PERNAS (LEG CIRCLES)

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho, mmii paralelos entre si, alinhados com as EIAs e suspensos numa diagonal à frente, joelhos estendidos e pés nas alças de pés. Coluna neutra.

Execução: Faça círculos com os mmii através da combinação dos movimentos de flexão de quadril seguida de abdução, extensão e adução.



Preparação do Aparelho

- Cordas e alças de pé nivelada entre si
- Cordas ajustadas de acordo com a flexibilidade do aluno

- Carrinho em deslocamento para início do exercício
- Ajuste de molas conforme objetivo e membros envolvidos

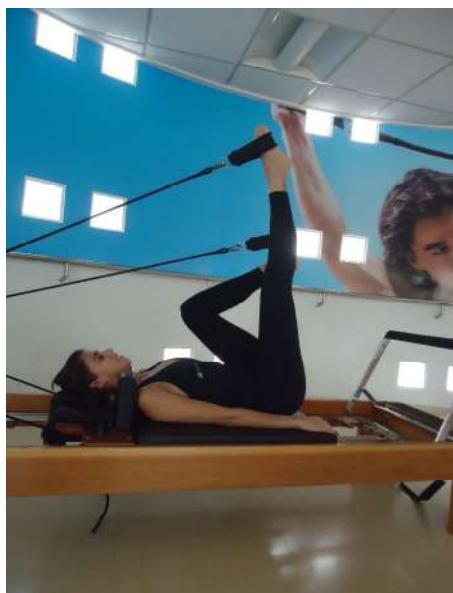
Variações

- Inverter o sentido do círculo
- Amplitude maior ou menor
- Abdução/Adução mantendo resistência nas molas

CAMINHANDO NO CÉU (SKY WALK)

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho, MMII paralelos entre si, alinhados com as EIAs e suspensos numa diagonal à frente, joelhos estendidos e pés nas alças de pés. Coluna neutra.

Execução: Faça a flexão do joelho e quadril direito simultâneo à flexão do quadril esquerdo com joelho estendido em seguida faça à extensão do joelho e quadril direito simultâneo a extensão do quadril esquerdo com o joelho estendido.



Preparação do Aparelho

- Cordas e alças de pé nivelada entre si
- Cordas ajustadas de acordo com a flexibilidade do aluno
- Carrinho em deslocamento para início do exercício
- Ajuste de molas conforme objetivo e membros envolvidos.

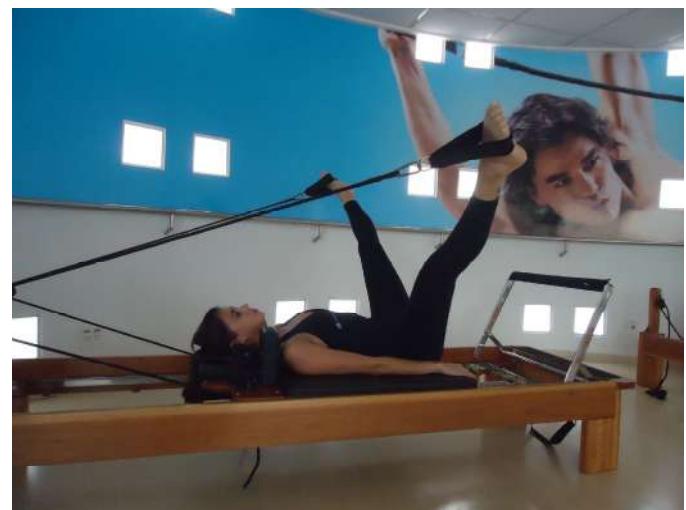
Variações

- Unilateral com o outro mmii acompanhando o movimento
- Rotação externa de quadril
- Leg Press

ALONGAMENTO DE ADUTORES

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho, MMII aduzidos, joelhos estendidos, calcanhares nas alças de pés e dorsiflexão de tornozelos. Flexão de quadril no limite de flexibilidade do aluno. Coluna neutra.

Execução: Faça a abdução do quadril e retorne. O carrinho deve mover-se o mínimo possível.



Preparação do Aparelho

- Cordas e alças de pé nivelada entre si
- Cordas ajustadas de acordo com a flexibilidade do aluno
- Carrinho em deslocamento para início do exercício
- Ajuste de molas médio para leve.

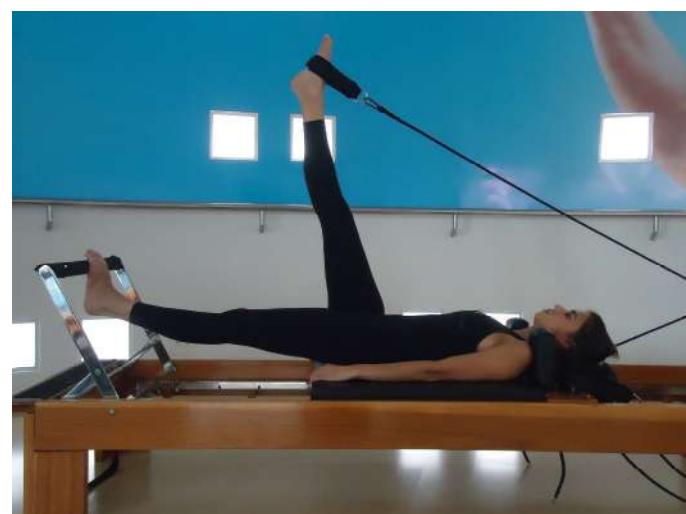
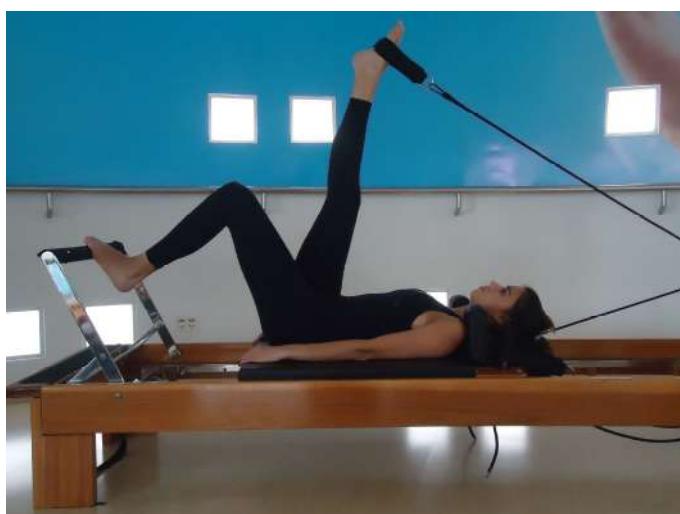
Variações

- Amplitude maior ou menor
- Rotação externa de quadril
- Alongamento de Glúteos
- Ritmos e padrões respiratórios variados.

TRABALHO DE PERNAS COMBINADO

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho, um dos mmii apoiados pelos metatarsos na barra de pés, joelho e quadril flexionados. O outro membro inferior em flexão de quadril no limite de flexibilidade do aluno, joelho estendido e calcanhar na alça de pé. Coluna neutra.

Execução: Faça a extensão do joelho cujo pé está na barra de pés direcionando este tornozelo à dorsiflexão. Retorne. Faça uma sequência de vezes e inverta o posicionamento dos mmii.



Preparação do Aparelho

- Cordas ajustadas de acordo com a flexibilidade do aluno
- Carrinho posicionado de acordo com a flexibilidade do aluno para início do exercício
- Ajuste de molas médio.

Variações

- Amplitude maior ou menor
- Ritmos e padrões respiratórios variados
- Fazendo a dorsiflexão / flexão plantar do tornozelo cujo pé está na barra de pés sem a flexão deste do joelho.
- Com acessório (círculo, banda elástica) apoiado no pé de cima.

SALTOS (JUMP)

Posição inicial: Decúbito dorsal, pés apoiados na prancha de saltos. MMII paralelos entre si e alinhados com as EIAs. Joelhos e quadril flexionados. Coluna neutra.

Execução: Faça a extensão dos joelhos e dos quadris como num salto

Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo e membros envolvidos.

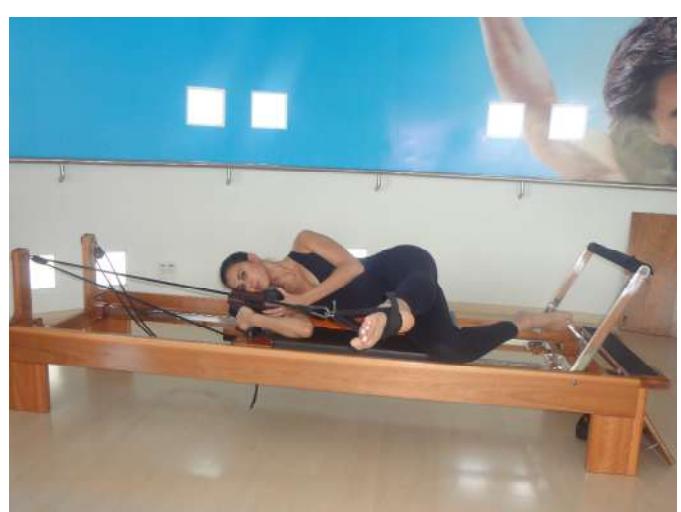
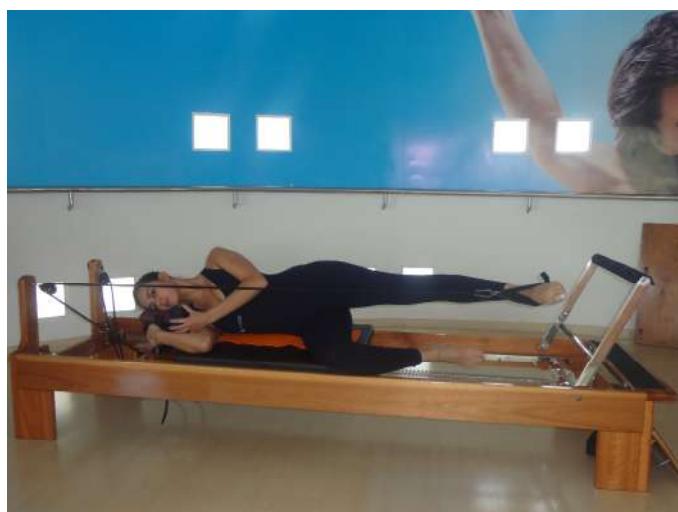
Variações

- Unilateral
- Rotação externa de quadril
- MMII aduzidos/abduzidos
- Flexão plantar / Dorsiflexão com joelhos estendidos (saltitos)
- Movimentos combinados de mmii

GLÚTEOS – EXTENSÃO DE QUADRIL (HIP EXTENSION)

Posição inicial: Deitado em decúbito lateral sobre o carrinho, cabeça apoiada na cabeceira, mão do braço de baixo segurando no pino de descanso das alças e mão do braço de cima apoiada sobre o carrinho. Membro inferior de baixo com joelho flexionado e apoiado sobre o carrinho. Membro inferior de cima estendido no prolongamento do corpo e pé na alça de pé. Coluna neutra.

Execução: Faça a flexão/extensão do quadril de cima mantendo o membro de baixo apoiado no carrinho e a coluna estável. Faça uma sequência de vezes deste lado e troque o lado se posicionando da mesma forma.



Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo
- Cabeceira alta
- Barra de pés distante ou totalmente Abaixada
- Alinhar as corda e alças mesmo sendo O exercício unilateral

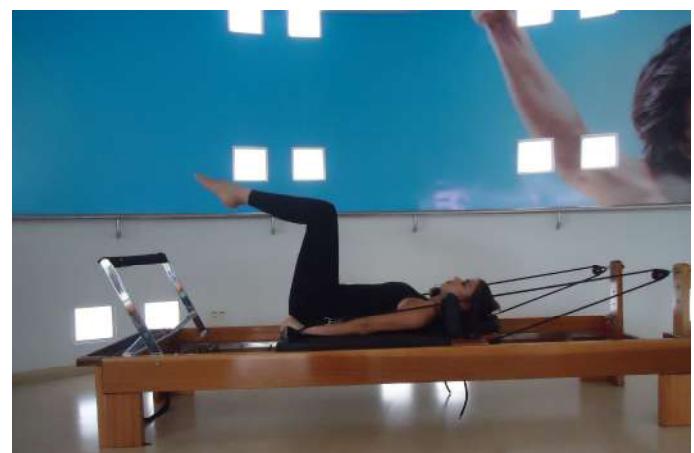
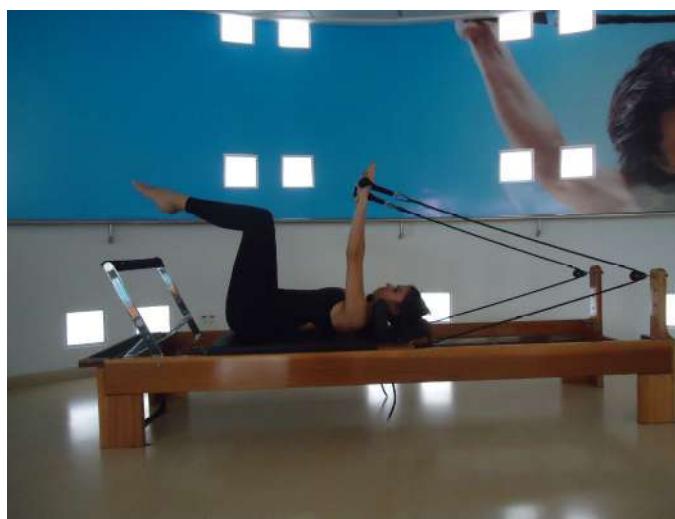
Variações

- Extensão/Flexão de quadril com joelho flexionado
- Flexão/Extensão de joelho com quadril flexionado
- Mola leve (desafio para estabilização)

EXTENSÃO DE OMBROS (SHOULDER EXTENSION)

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho, mãos nas alças de mãos, cotovelos estendidos, braços perpendiculares ao solo. MMII em flexão de quadris e joelhos estendidos numa diagonal à frente. Coluna neutra.

Execução: Faça a extensão (relativa) dos ombros até os braços tocarem o carrinho. Mantenha os mmii e a coluna estáveis.



Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo
- Cordas ajustadas simetricamente

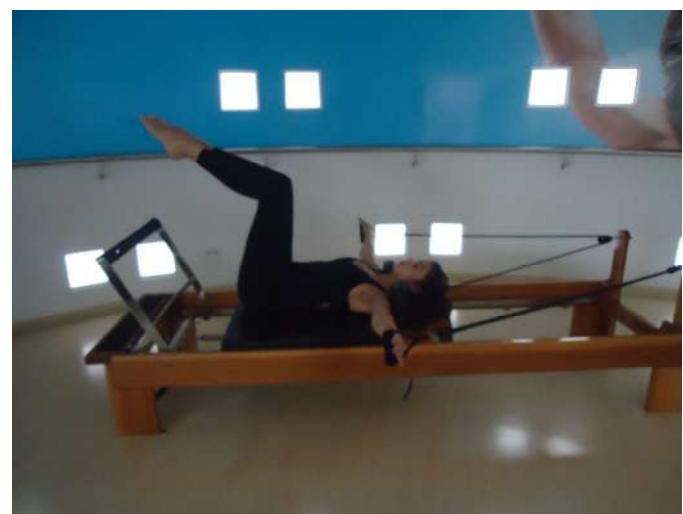
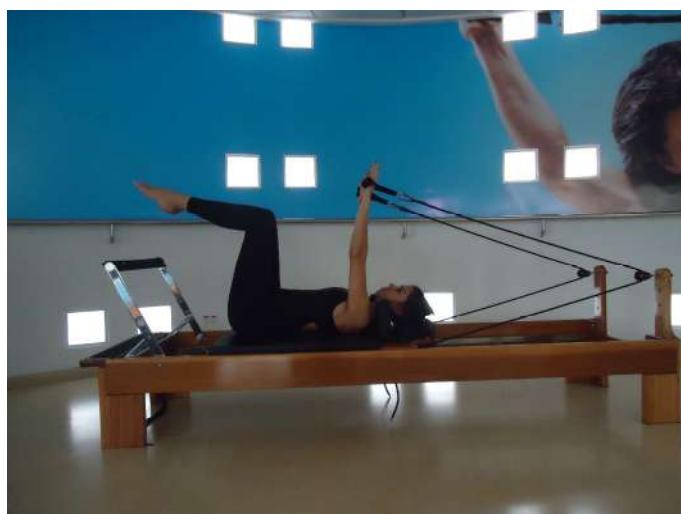
Variações

- Combinações de movimento com mmii
- Alavanca de mmii maior
- Com flexão de coluna simultânea à extensão dos ombros
- Adução / Abdução de ombros
- Flexão / Extensão de cotovelos
- Hundred

CÍRCULOS DE BRAÇOS (ARM CIRCLES)

Posição inicial: Decúbito dorsal, mãos nas alças de mãos, cotovelos estendidos, braços perpendiculares ao solo. MMII em flexão de quadris e joelhos (cadeirinha). Coluna neutra.

Execução: Faça a extensão dos ombros até os braços tocarem o carrinho seguida de abdução e flexão até a posição inicial. Recomece o exercício.



Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo.
- Cordas ajustadas simetricamente

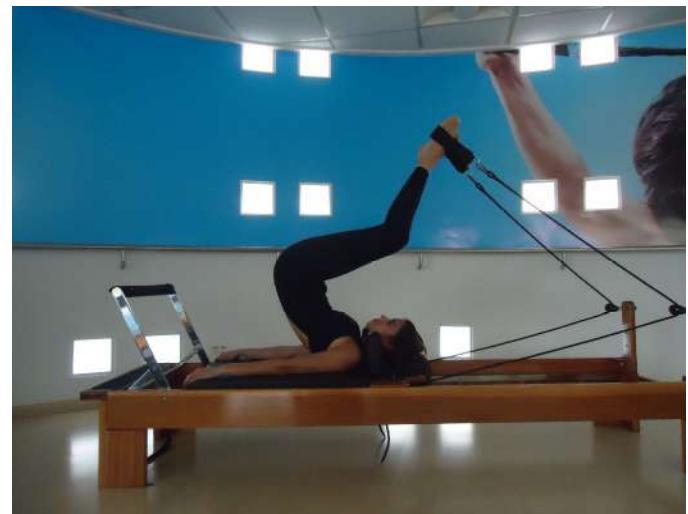
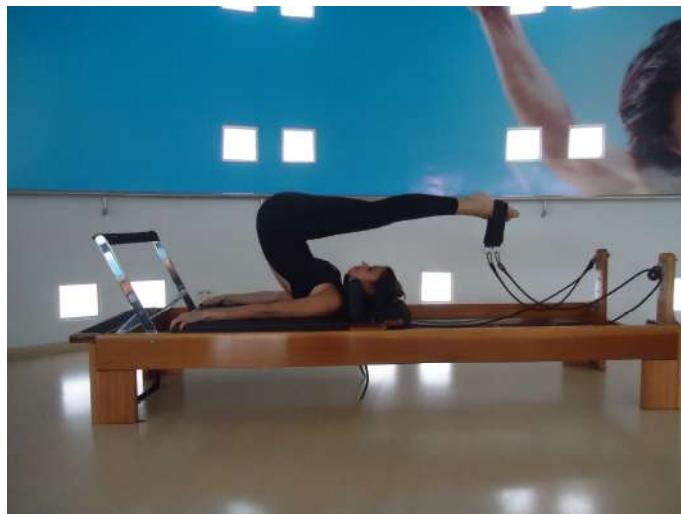
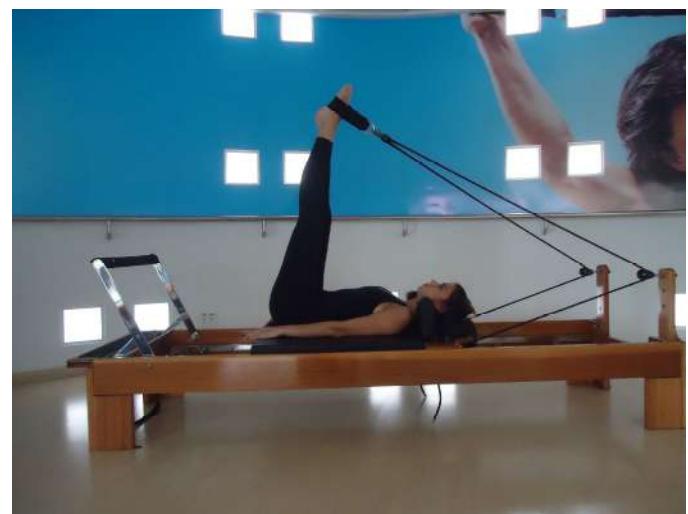
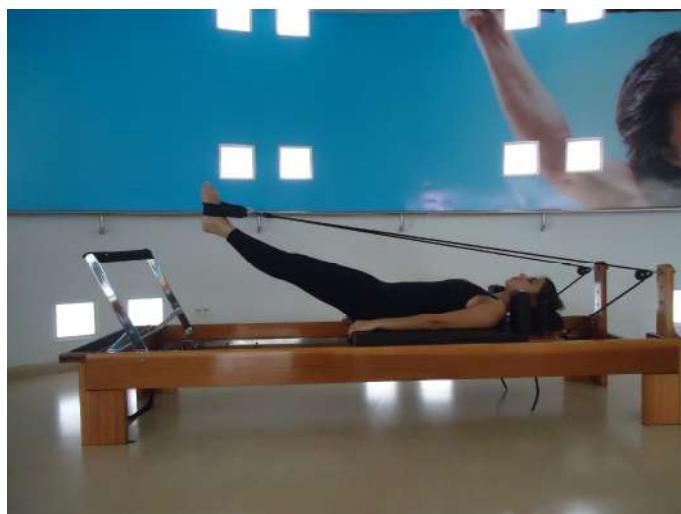
Variações

- Inverter o sentido do círculo
- Outras combinações de movimento (coordenação)
- Combinações de movimento com mmii.
- Com isometria abdominal

VELA CURTA (SHORT SPINE)

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho. MMII aduzidos e suspensos numa diagonal à frente, joelhos estendidos e pés nas alças de pés. Coluna neutra.

Execução: Faça a flexão dos quadris até o limite de flexibilidade mantendo a coluna neutra. Inicie a báscula da pelve (como na ponte) “descolando” vértebra por vértebra até o apoio sobre os ombros. O carrinho encosta no descanso do carrinho. Flexione os joelhos em rotação externa de quadril. Articule a coluna de volta para o carrinho realinhando os mmii e estendendo os joelhos até a posição inicial.



Preparação do Aparelho

- Cordas e alças de pé ajustadas simetricamente
- Cordas ajustadas pelos pinos de Descanso das alças

- Carrinho em deslocamento para início do exercício
- Ajuste de molas conforme objetivo

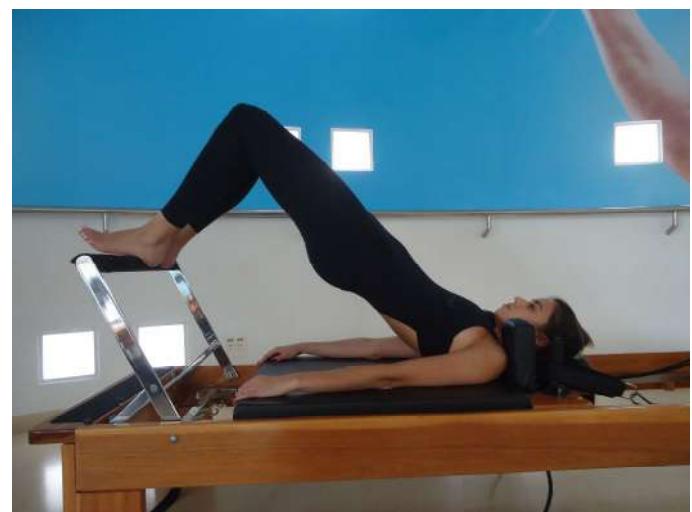
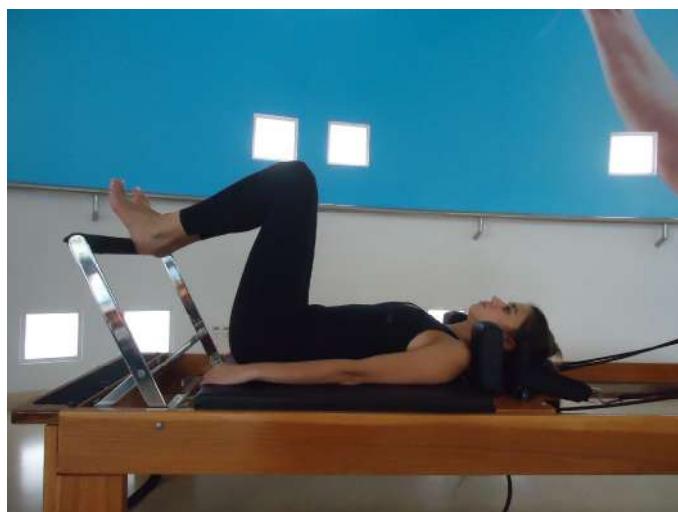
Variações

- Exercício fragmentado
- Rotação externa de quadril
- MMII paralelos ou abduzidos

PONTE (SHOULDER BRIDGE)

Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal sobre o carrinho. MMII paralelos e alinhados com as EIAs, joelhos flexionados e pés apoiados pelos calcanhares na barra de pés. Coluna neutra.

Execução: Inicie a báscula da pelve “descolando” vértebra por vértebra até o apoio sobre os ombros, o carrinho permanece no descanso. Articule a coluna de volta para o carrinho até a coluna neutra. O carrinho deve ficar parado durante toda a execução do exercício.



Preparação do Aparelho

- Carrinho no descanso
- Ajuste de molas conforme objetivo
- Cabeceira abaixada

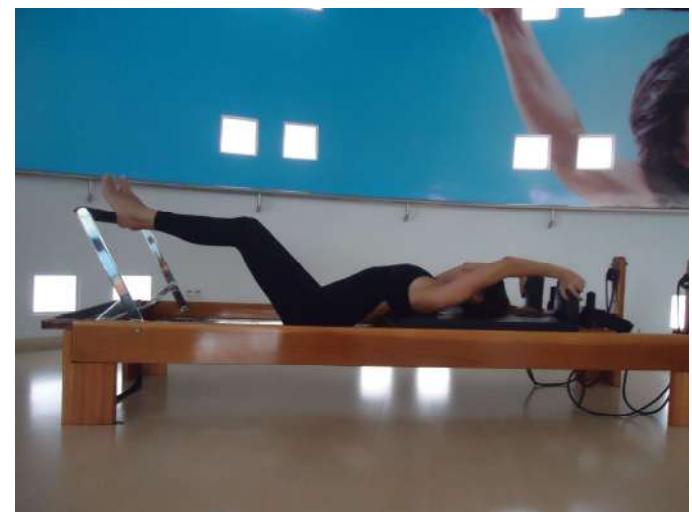
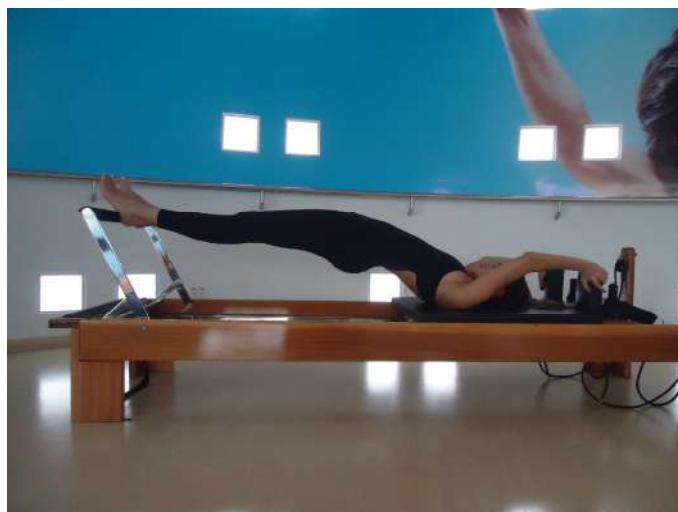
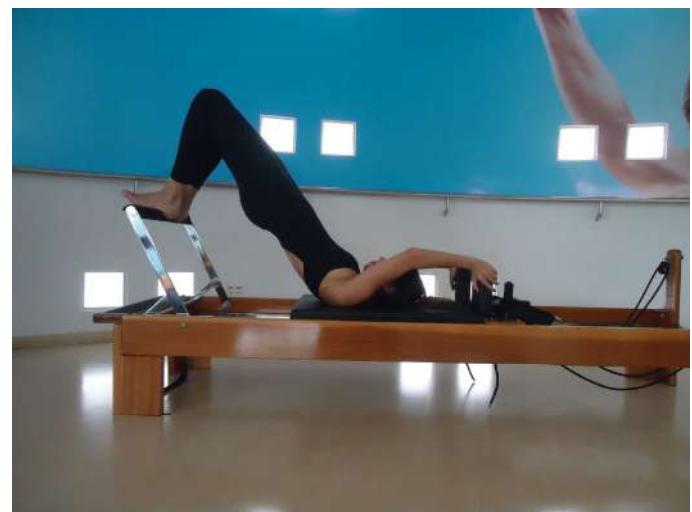
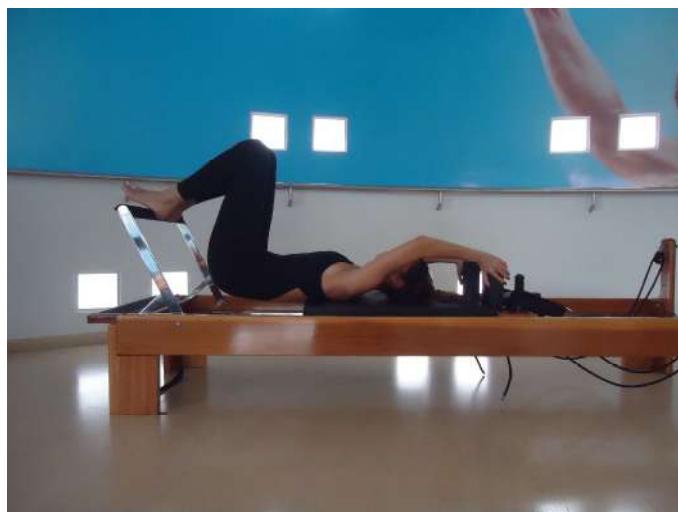
Variações

- Rotação externa de quadril
- MMII aduzidos ou abduzidos
- Apoio dos pés (metatarsos, arco dos pés).
- Unilateral durante toda a execução (variação de posição do outro membro inferior).
- Com dissociação de mmii
- Extensão de joelhos (Controle de centro estabilização)

CÍRCULOS PÉLVICOS (PELVIC CIRCLES)

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal, mãos nas ombreiras, pelve e tronco para fora do carrinho até as costelas baixas. MMII paralelos e alinhados com as EIAs, joelhos flexionados e pés apoiados pelos calcânhares na barra de pés. Retroversão de pelve, ação de abdominais.

Execução: Com a báscula da pelve e realize a ponte articulando vértebra por vértebra até o apoio sobre os ombros, o carrinho permanece parado. Estenda os joelhos mantendo a estabilidade da pelve e da coluna. Faça a extensão da coluna lombar direcionando a pelve em anteversão. Flexione os joelhos retornando o carrinho até a posição inicial e reinicie.



Preparação do Aparelho

- Carrinho no descanso ou de acordo com a flexibilidade do aluno
- Molas de fora

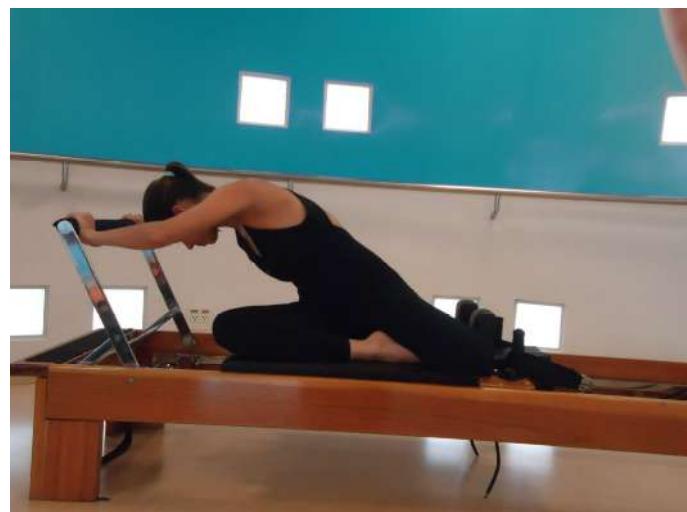
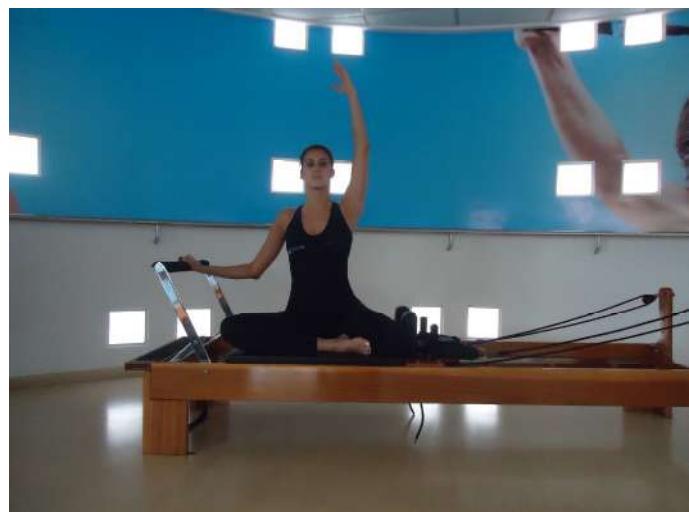
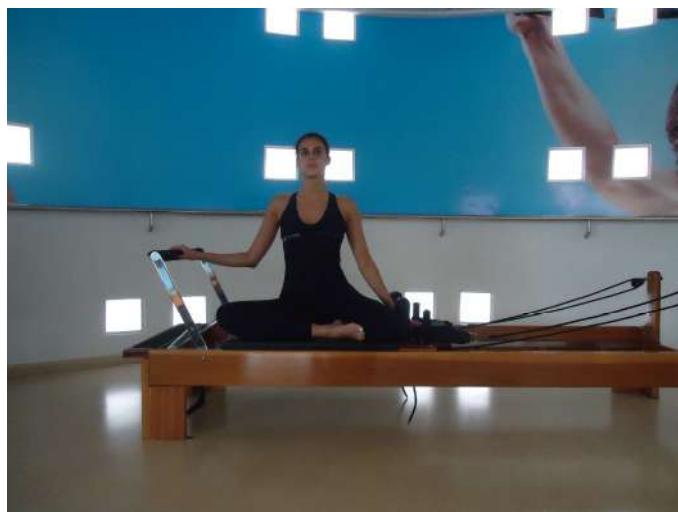
Variações

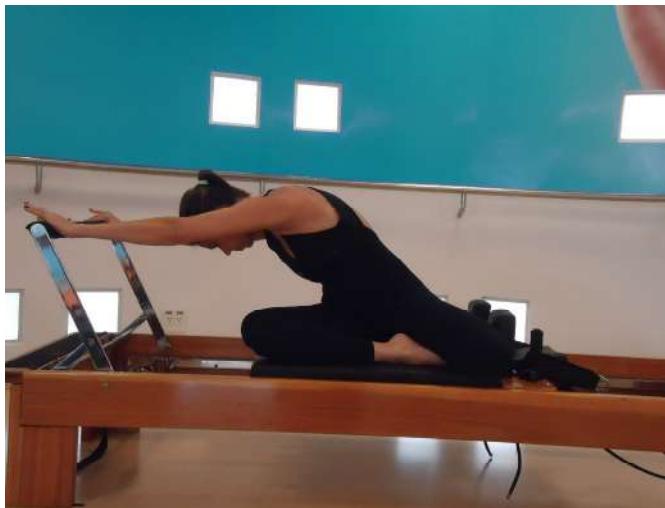
- Rotação externa de quadril
- MMII aduzidos ou abduzidos
- Inverter o sentido dos círculos da pelve
- Apoio dos pés (metatarso, arco dos pés)

SEREIA (MARMAID)

Posição inicial: Sentado, de lado para a barra de pés, a mão próxima da barra apoiada nesta. MMII em "Z". Coluna neutra.

Execução: Faça a extensão do cotovelo do membro superior, que está próximo da barra e, eleve em abdução e flexão o outro ombro. Incline lateralmente a coluna para a direita e em seguida faça a rotação da coluna combinada com a flexão da mesma apoiando as duas mãos na barra. Deslize o carrinho para longe e Retorne à posição inicial pelo mesmo "caminho".





Preparação do Aparelho

- Carrinho no descanso
- Ajuste de molas conforme objetivo
- Barra de pés próxima do corpo

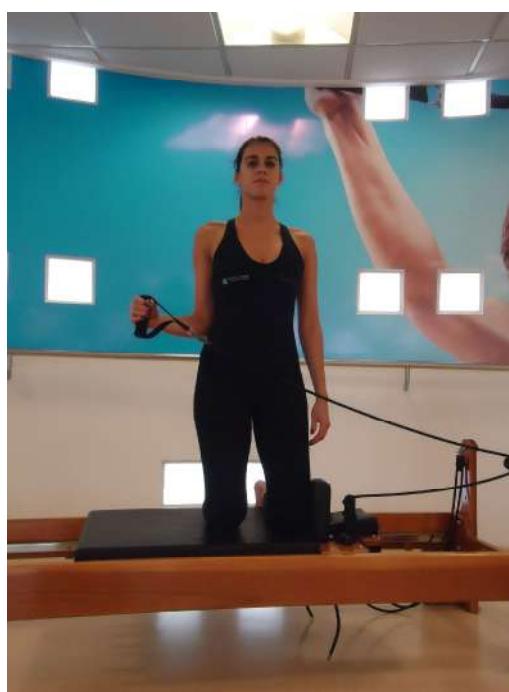
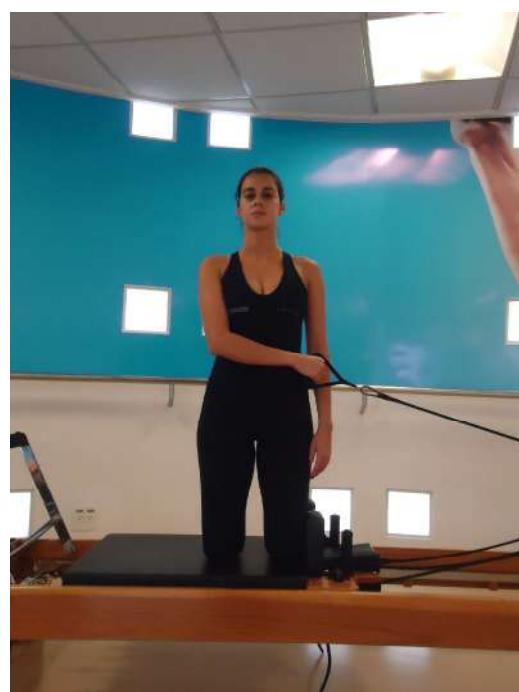
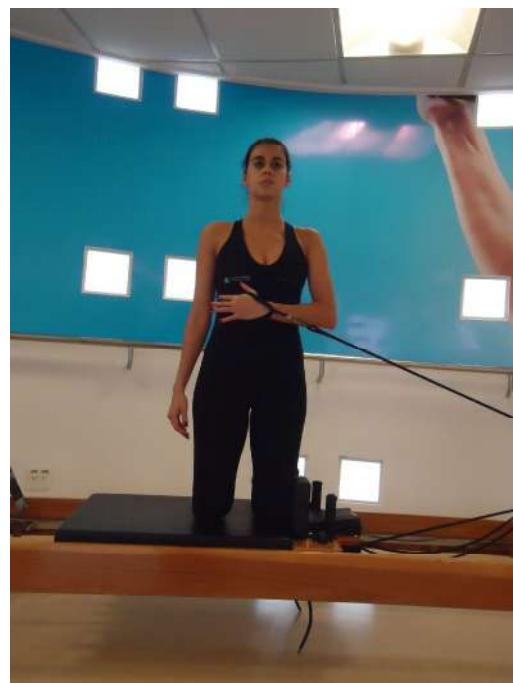
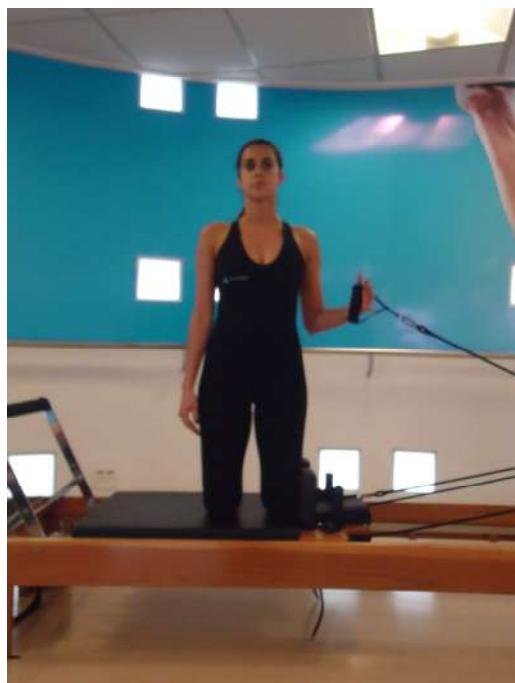
Variações

- Exercício fragmentado
- Outras posições de mmii (índio)
- Sem o deslize final
- Mantendo os mmss como na finalização da execução 3 e aproximar o carrinho da barra de pés pela ação dos abdominais.

ROTADORES INTERNOS E EXTERNOS DE OMBRO

Posição inicial: Ajoelhado de lado para a barra de pés do reformer. Mão do lado da alça de mãos segurando nela. Coluna neutra.

Execução: Fazer a rotação interna do ombro com o braço que estará do lado das alças de mãos uma sequência de vezes e logo, com o braço que estará do lado para a barra de pés, fazer a rotação externa. Inverta para o outro lado.



Preparação do Aparelho

- Ajustar as cordas simetricamente e curtas
- Carrinho em deslocamento para início do exercício
- Ajuste de molas conforme objetivo

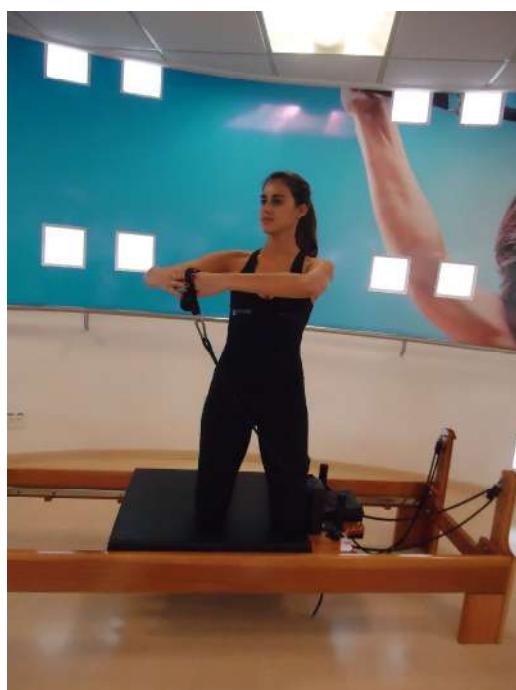
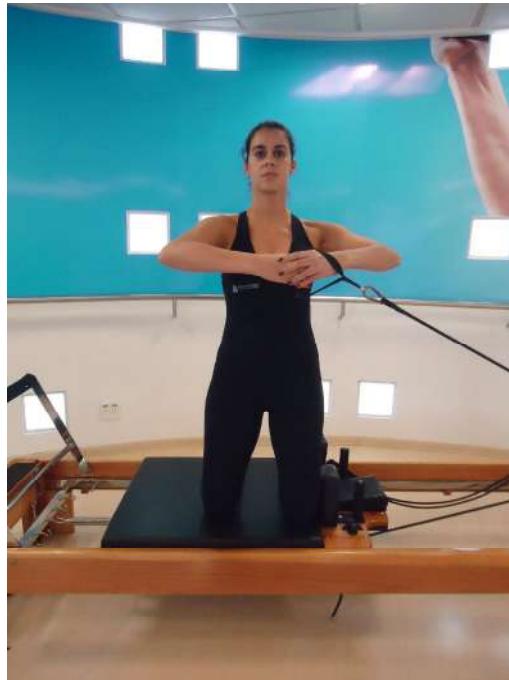
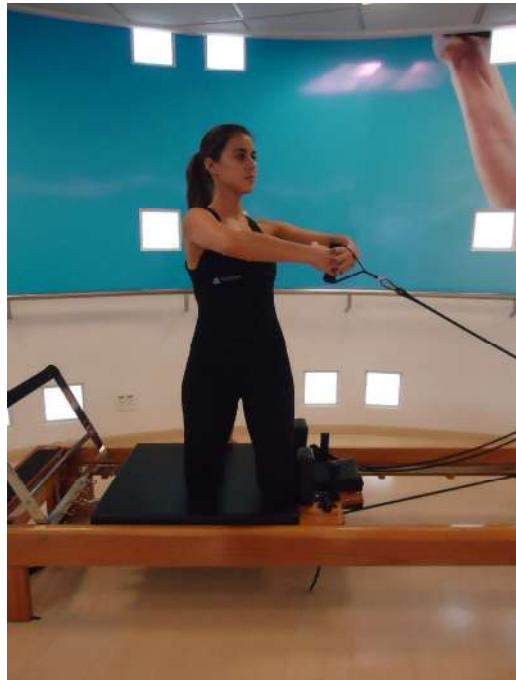
Variações

- Bíceps.
- Abdução Horizontal (com o braço que estará do lado das alças de mãos).
- Fazer a rotação externa do ombro com a extensão do cotovelo.
- Sentado na caixa do reformer, pernas cruzadas, outros.

SPINE TWIST

Posição inicial: Ajoelhado de lado para a barra, mãos na alça de mão. Coluna em rotação para o lado das alças, e pelve neutra.

Execução: Faça a rotação da coluna do lado das alças para o lado da barra de pés.



Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alça de mão

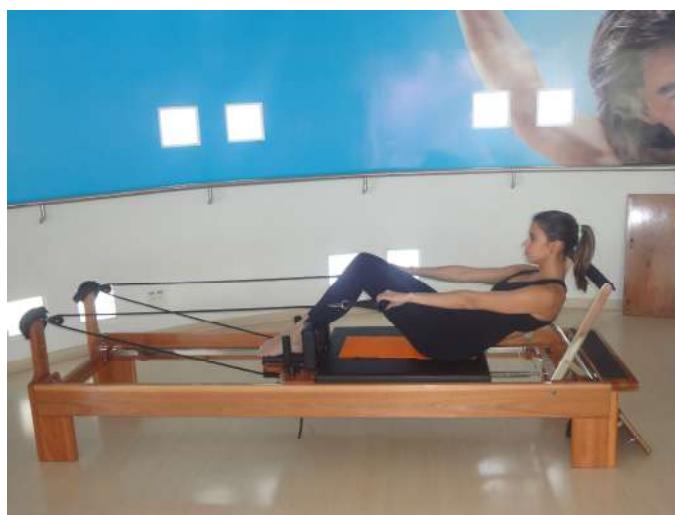
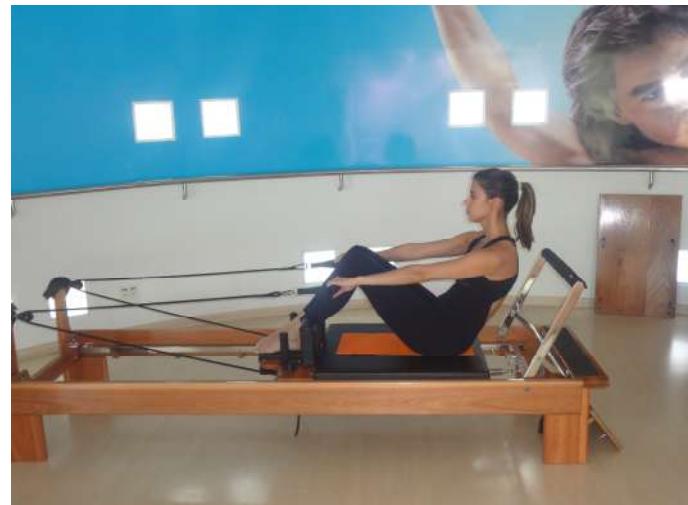
Variações

- Rotação até o neutro
- Rotação do neutro para o lado da barra
- Sentado na caixa do reformer

ROLAMENTO (ROLL UP)

Posição inicial: Sentado, de frente para a cabeceira do reformer. Mãos nas alças de mãos, joelhos flexionados e pés na cabeceira do reformer. Coluna neutra.

Execução: Faça a báscula da pelve iniciando o rolamento da coluna para baixo e para trás até o limite de controle abdominal sem perda da flexão da coluna. Articule a coluna de volta à posição inicial.



Preparação do Aparelho

- Alças de mãos reguladas pelo pino de descanso ou mais curta
- Ajustar simetricamente as cordas
- Barra de pés baixa
- Mola leve

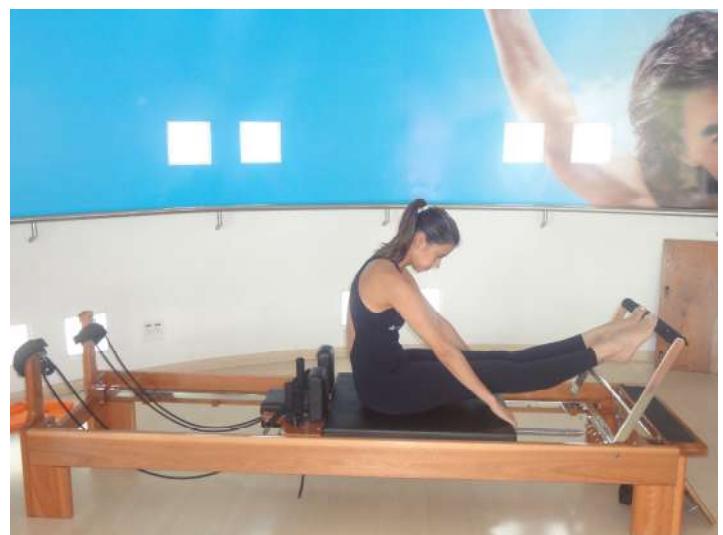
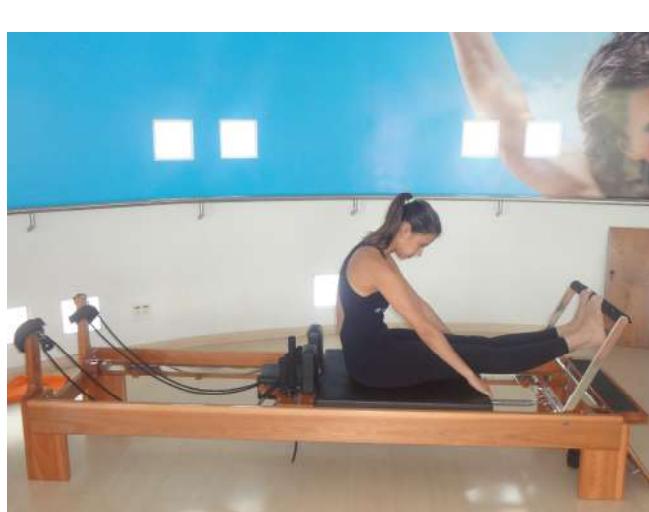
Variações

- Com rotação de coluna
- Com isometria
- Combinado com exercícios de mmss
- Com dissociação de mmii (Equilíbrio – Rolling like a Ball)

MASSAGEM DO ESTÔMAGO (STOMACH MASSAGE)

Posição do corpo: Sentado, de frente para a barra de pés do reformer. Mãos no carrinho, pés apoiados pelos metatarsos na barra de pés. Dorsiflexão nos tornozelos. Coluna em flexão

Execução: Faça a extensão dos joelhos mantendo a dorsiflexão do tornozelo. Faça a flexão plantar alinhando a coluna em neutro. Flexione os joelhos e volte à posição inicial.



Preparação do Aparelho

- Carrinho no descanso para início do exercício
- Ajuste de molas conforme objetivo
- Altura da barra de pés de acordo com a flexibilidade do aluno
- Pode ser usado acessório atrás do corpo

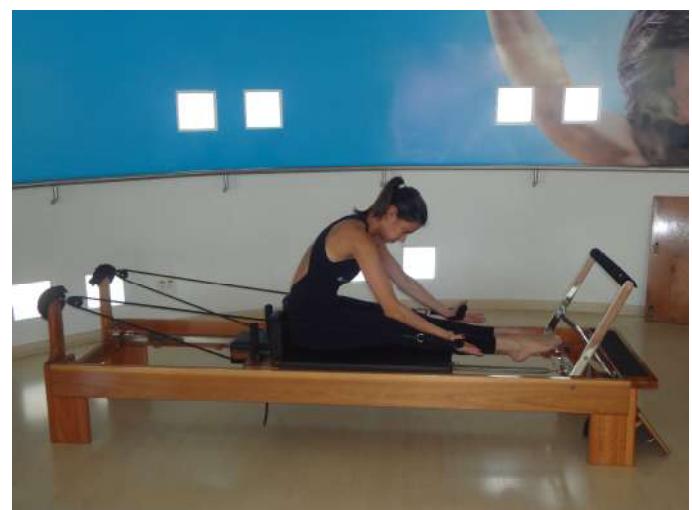
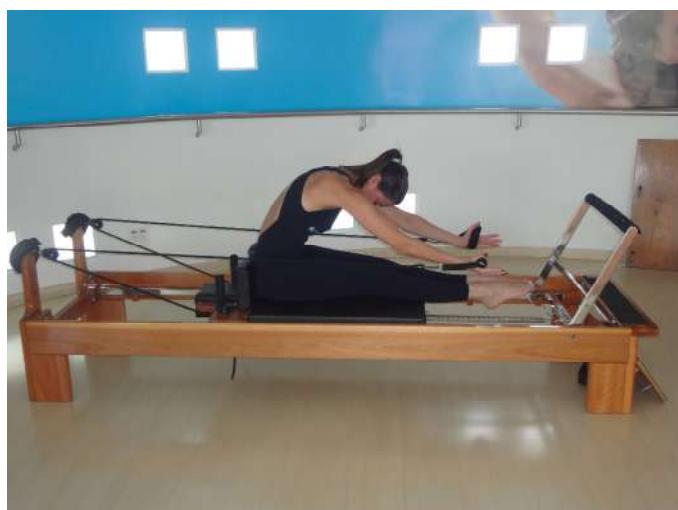
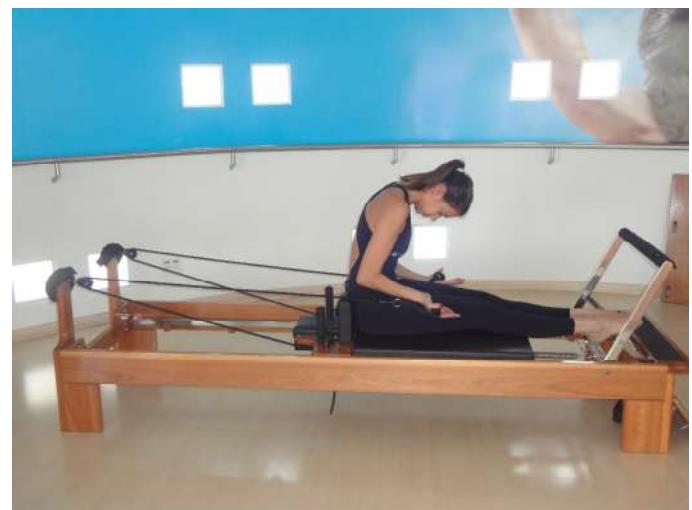
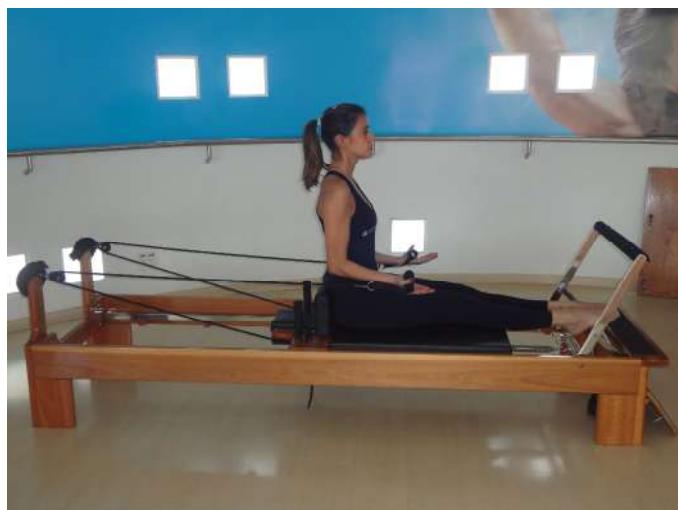
Variações

- Com apoio pelos calcanhares
- Com as mãos nas ombreiras
- Com as mãos na barra de pés
- Pés na base de pés

ROLANDO PARA FREnte COM CÍRCULOS DE BRAÇOS (ROLLING FRONT AND ARM CIRCLE)

Posição inicial: Sentado, de frente para a barra de pés do reformer, joelhos estendidos. Mão em supino segurando as alças de mãos, cotovelos flexionados e alinhados na lateral do corpo com antebraço paralelo ao solo. Coluna neutra

Execução: Inicie a flexão da coluna pela cervical até a lombar estendo os cotovelos simultaneamente, direcionando as mãos para os pés até o limite de flexibilidade do aluno. Cresça pelo topo da cabeça posicionando a coluna em neutro com o tronco inclinado para frente. Retorne a posição sentada com os braços para cima em flexão de ombros.





Preparação do Aparelho

- Ajustar as cordas simetricamente
- Cordas e alças de mãos ajustadas pela flexibilidade do aluno
- Carrinho em deslocamento para início do exercício
- Ajuste de molas conforme objetivo

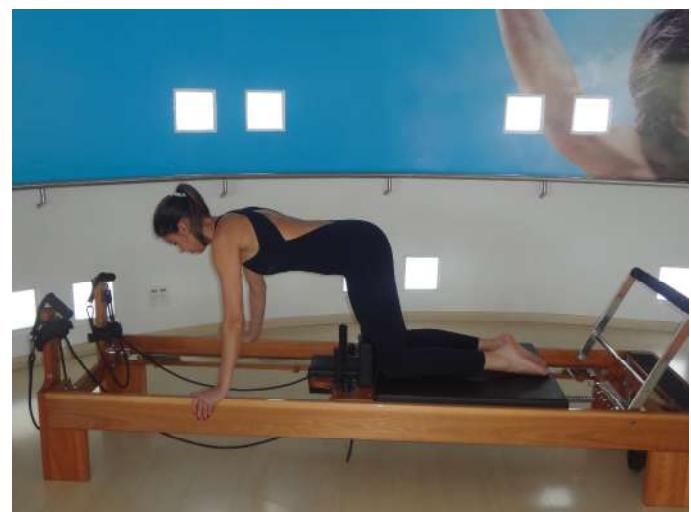
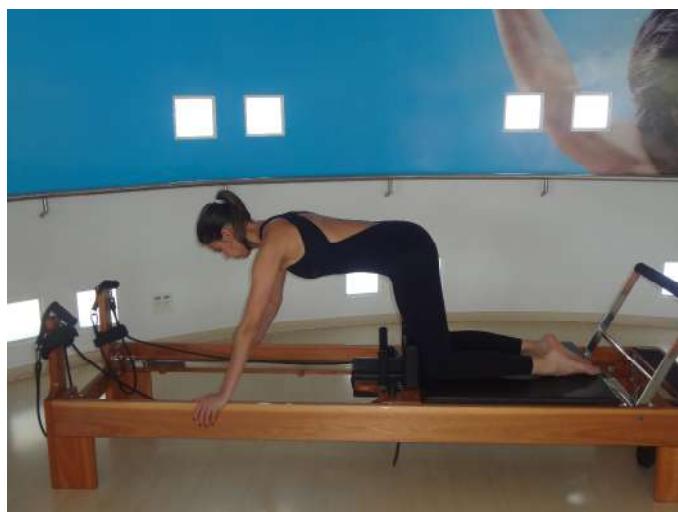
Variações

- Exercício fragmentado
- Inversão do movimento iniciando pela inclinação do tronco a frente
- Os dois sentidos do movimento em sequência
- Com ênfase na fase de alongamento de ísquios
- Com ênfase na fase de alongamento de peitorais

QUADRÚPEDE I (DE FRENTE PARA CABECEIRA)

Posição inicial: Em posição de quadrúpede de frente para a cabeceira do reformer, mãos apoiadas nas laterais do reformer formando um ângulo maior que 90º. Coluna neutra. A flexão do quadril deve ser 90 graus na posição inicial.

Execução: Faça a extensão dos ombros até 90 graus



Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo

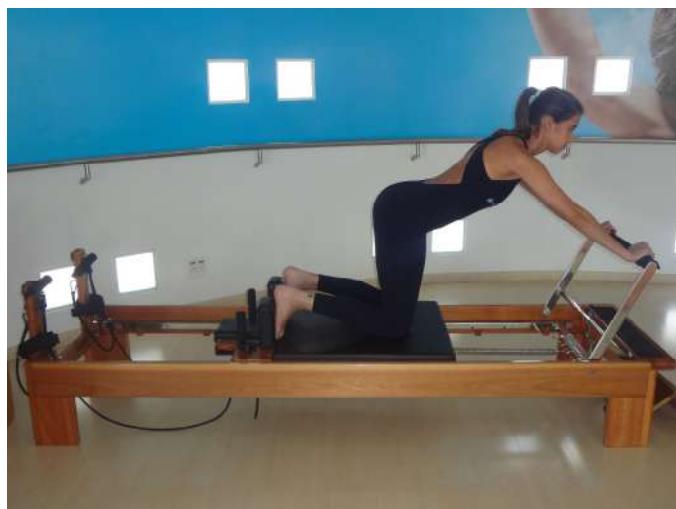
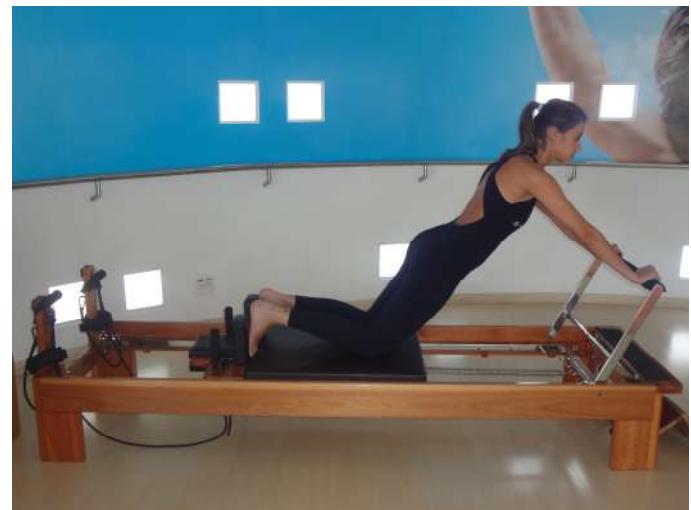
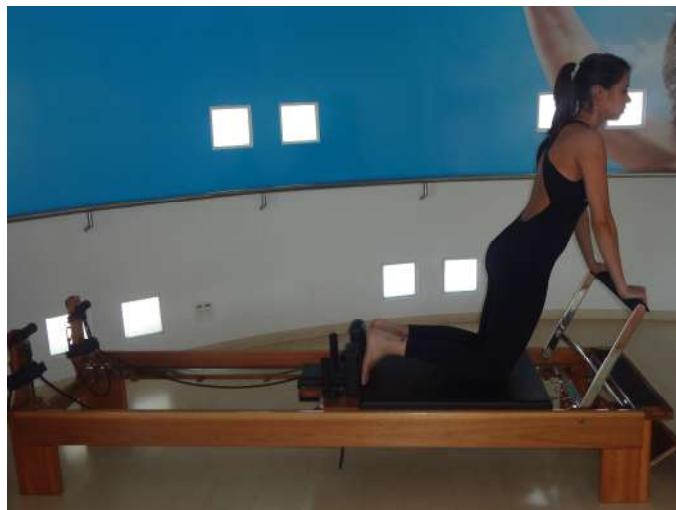
Variações

- Com as duas mãos para o mesmo lado
- Com amplitude maior ou menor
- Com ritmos e padrões respiratórios diversificados
- Com o movimento pelos quadris

QUADRÚPEDE II (DE FRENTE PARA A BARRA DE PÉS)

Posição inicial: Em posição de quadrúpede de frente para a barra de pés do reformer. Mãoas apoiadas na barra, joelhos flexionados e apoiados no carrinho do reformer. Coluna neutra. Cabeça, tronco e mmii formando uma “prancha” em diagonal.

Execução: Deslize o carrinho do reformer para trás aumentando o ângulo da articulação dos ombros. Faça a flexão dos quadris até 90 graus. Retorne o quadril para a “prancha” e em seguida retorne o carrinho pela extensão do ombro.



Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo
- Se necessário colchonete para apoiodos joelhos
- Barra alta ou baixa dependendo da altura do aluno e/ou comprimento dos mmss.

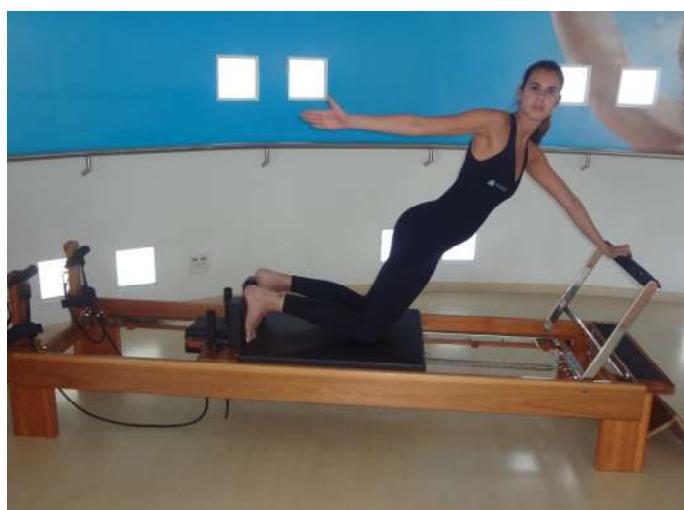
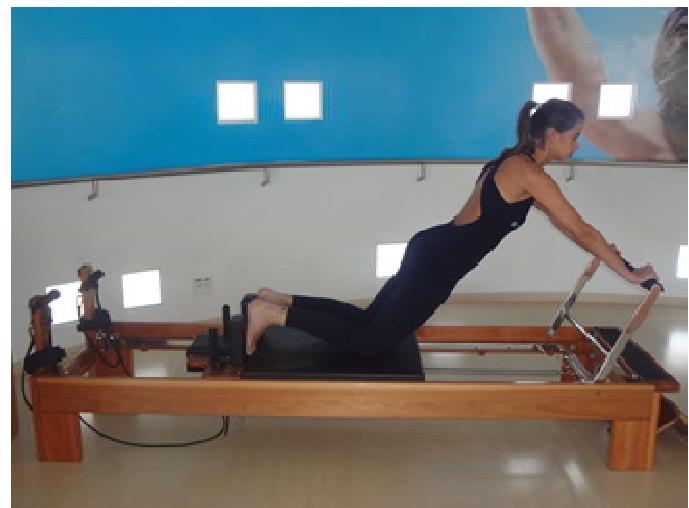
Variações

- Com as duas mãos para o mesmo lado
- Com amplitude maior ou menor
- Com ritmos e padrões respiratórios diversificados
- Com extensão de coluna na finalização do movimento
- Sem apoio dos joelhos
- Exercício fragmentado

ROTAÇÃO DE COLUNA AJOELHADA (SPINE ROTATION IN KNEELING)

Posição inicial: Em posição de quadrúpede de frente para a barra de pés do reformer. Mão apoiadas na barra. Coluna neutra. Cabeça, tronco e membros formando uma “prancha” em diagonal.

Execução: Deslize o carrinho do reformer para trás aumentando o ângulo da articulação de um dos ombros enquanto a outra mão sai da barra direcionando o braço numa diagonal para cima e para trás conduzindo também o tronco em rotação para o lado do membro superior que saiu da barra. Volte o carrinho pela extensão do ombro cujo membro se manteve na barra voltando também o outro braço. Repita para o outro lado.



Preparação do Aparelho

- Carrinho em descanso para início do exercício.
- Ajuste de molas conforme objetivo

- Se necessário colchonete para apoio dos joelhos
- Barra alta ou baixa dependendo da altura do aluno e/ou comprimento dos mmss.

Variações

- Com amplitude maior ou menor
- Com circundução completa do membro superior que sai da barra
- Uma sequência de vezes de um lado e depois uma sequência de vezes do outro lado

CADILAC / WALL UNIT**Partes que compõem o aparelho**

- Unidade de parede
- Barras verticais da unidade de parede
- Barra móvel da unidade de parede
- Barras paralelas
- Barra móvel horizontal (única)
- Barra móvel horizontal (dupla)
- Barra torre (falar de segurança)
- Regulagem da barra torre
- Alça de segurança da barra torre (para série com molas de baixo)
- Trapézio móvel
- Alça de segurança para série em suspensão
- Alças de pés para série em suspensão
- Alças de pés
- Alças de mãos
- Barra de madeira
- Cama do trapézio

Molas:

- Leve
- Média
- Pesada
- Longa
- Longa Pesada

Utilização das molas:

- 1 ou 2 molas
- Simples
- Cruzada
- Combinada



CÍRCULOS DE PERNAS (LEG CIRCLES)

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre a cama do Cadillac, cabeça para a unidade de parede, braços ao longo do corpo, pés nas alças de pés, pernas aduzidas em flexão de quadris. Coluna neutra.

Execução: Faça círculos com os mmii através da combinação dos movimentos de extensão de quadris seguida de abdução, flexão e adução.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2



Execução 3



Execução 4

Preparação do Aparelho

- Molas longas
- Alças de pés
- Regular altura da barra móvel

Variações

- Inverter o sentido do círculo
- Unilateral
- Figura “8”
- Amplitude maior ou menor
- Menor alavanca (Alça nos joelhos)
- Abdução/Adução mantendo resistência nas molas (isometria de glúteos)

TESOURA (SCISSORS)

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre a cama do Cadillac, cabeça para a unidade de parede, braços ao longo do corpo, pés nas alças de pés, mmii paralelos entre si e flexão de quadris sustentados pelas molas. Coluna neutra.

Execução: Faça a extensão do quadril direito para iniciar o exercício. Inverta a posição das pernas simultaneamente.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2

Preparação do Aparelho

- Molas longas
- Alças de pés
- Regular altura da barra móvel

Variações

- Extensão/Flexão de quadril unilateral
- Extensão/Flexão de quadril bilateral com mmii paralelos, aduzidos ou abduzidos.
- Extensão/Flexão de quadril bilateral em rotação externa com mmii paralelos, aduzidos ou abduzidos.
- Tesoura em rotação externa de quadril
- Amplitude maior ou menor nas variações acima
- Caminhada
- Mantém uma perna em isometria embaixo e sobe e desce a outra

SAPO (FROG)

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre a cama do Cadillac, cabeça para a unidade de parede, braços ao longo do corpo, pés nas alças de pés, rotação externa de quadris, mmii aduzidos e joelhos estendidos numa diagonal à frente com as molas em tensão. Coluna neutra.

Execução: Faça a flexão do quadris depois a flexão de joelhos em seguida a extensão dos joelhos com os calcanhares paralelos ao solo. Dê continuidade ao movimento mantendo essa sequência de movimentos de forma cíclica.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2



Execução 3



Execução 4

Preparação do Aparelho

- Molas longas
- Alças de pés
- Regular altura da barra móvel

Variações

- Inverter o sentido do movimento
- Flexão/extensão de joelho unilateral (leg press)
- Flexão /extensão de joelhos bilateral (leg press)
- Flexão/extensão de joelhos com mmii paralelos, aduzidos ou abduzidos.
- Flexão/extensão de joelhos em rotação externa de quadril e mmii paralelos, aduzidos ou abduzidos.
- Losango
- Bicicleta unilateral
- Bicicleta bilateral

CHUTE LATERAL (SIDE KICK)

Posição do corpo: Deitado em decúbito lateral na cama do Cadillac, cabeça para a unidade de parede, braço de baixo sob a cabeça e braço de cima na frente do corpo. MMII alinhados com o tronco numa diagonal para cima, pé da perna de cima na alça de pé sustentado pela mola. Corpo alinhado com a mola.

Execução: Faça a adução do mmii direito, com a resistência da mola até a linha do quadril. Mantenha em isometria e realize a flexão e a extensão do quadril mantendo o mmii de cima sempre paralelo ao solo.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2



Execução 3



Execução 4

Preparação do Aparelho

- Molas longas
- Alça de pé
- Regular altura da barra móvel

Variações

- Fragmentar o exercício
 - ✓ Só para a extensão do quadril
 - ✓ Só para a flexão do quadril
- Variação anterior com joelho de execução flexionado
- Adução/Abdução com joelho estendido ou com flexão estática no joelho
- Flexão extensão de joelho em isometria de adutores
- Pequenos círculos nos dois sentidos com joelho estendido ou com flexão estática no joelho
- Círculos maiores nos dois sentidos
- Bicicleta
- Tesoura
- Mudar a alça de pé e dar ênfase a abdução
- Membro inferior de baixo estendido

ABRAÇO DA ÁRVORE (HUG A TREE)

Posição do corpo: Em pé, de costas para a unidade de parede, pés paralelos, corpo ligeiramente inclinado para frente. Segurar com as mãos as alças de mãos. MMSS abduzidos na altura dos ombros. Mão voltadas para frente, cotovelos estendidos e “destravados”.

Execução: Una as mãos na frente do corpo mantendo os braços paralelos ao solo durante toda a execução. Mantenha o tronco estabilizado sem oscilações para frente e para trás.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alças de mãos
- Molas fixadas mais altas que a altura dos ombros

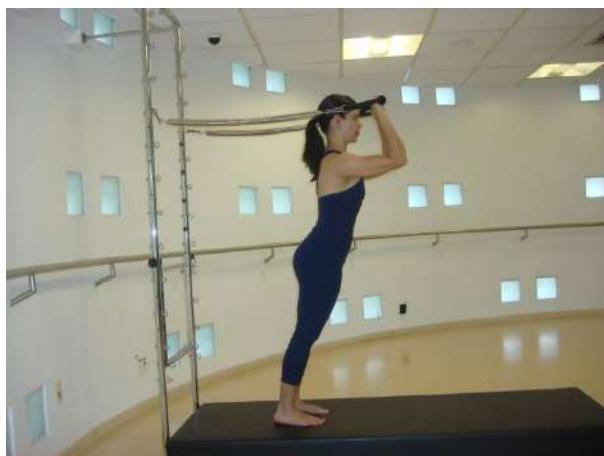
Variações

- Unilateral
- Combinações com isometrias
- Apoio anteroposterior de mmii
- Combinado a movimentação dos mmii

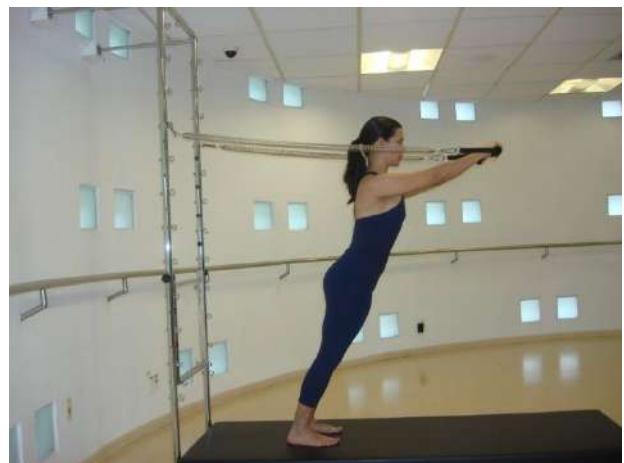
TRÍCEPS

Posição do corpo: Em pé, de costas para a unidade de parede, pés paralelos, corpo ligeiramente inclinado para frente. Segurar as alças de mãos mantendo os cotovelos flexionados e apontados para frente com os braços na altura dos ombros.

Execução: Faça a extensão dos cotovelos mantendo os mmss firmes. Manter o corpo estabilizado durante toda a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alças de mãos
- Molas fixadas mais altas que a altura dos ombros

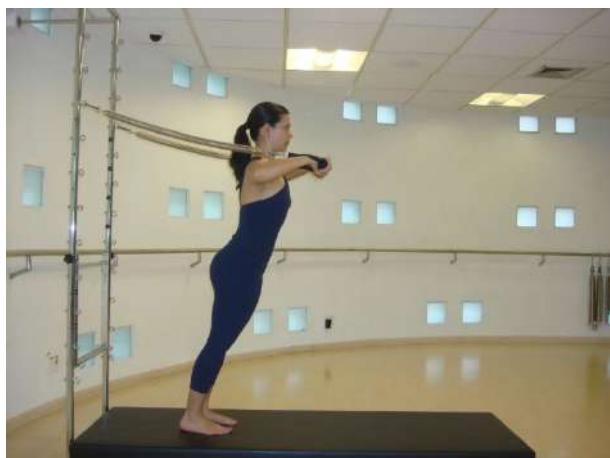
Variações

- Unilateral
- Combinações com isometrias
- Apoio anteroposterior de mmii
- Combinado a movimentação dos mmii
- Com elevação dos calcanhares junto com o movimento dos mmss (equilíbrio)
 - ✓ Mmss Bilateral
 - ✓ Mmss Unilateral
- Tesoura (enquanto um cotovelo estende o outro flexiona)

BOXING

Posição do corpo: Em pé, de costas para a unidade de parede, pés em apoio anteroposterior, corpo ligeiramente inclinado para frente. Segurar as alças de mãos mantendo os cotovelos flexionados e alinhados com ombros

Execução: Faça a extensão de um dos cotovelos simultâneo ao deslocamento para frente do membro inferior contralateral ao que executou o movimento (avanço). O tronco acompanha o movimento, mas a coluna não articula.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alças de mãos
- Molas fixadas mais altas que a altura dos ombros

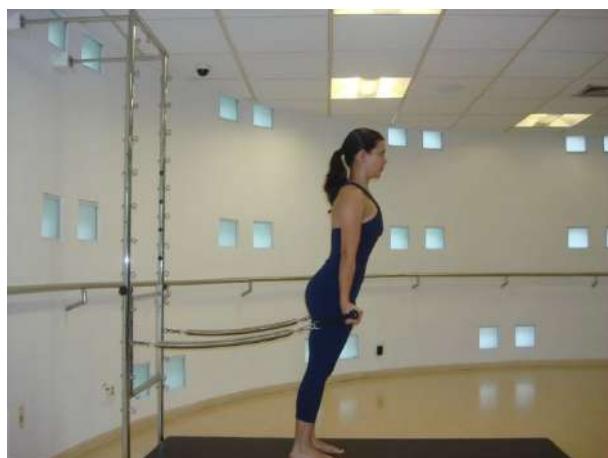
Variações

- Unilateral sem avanço da perna
- Bilateral sem avanço da perna
- Bilateral com avanço da perna
- Combinado com isometria
- Apoio dos mmii paralelos
 - ✓ Tesoura

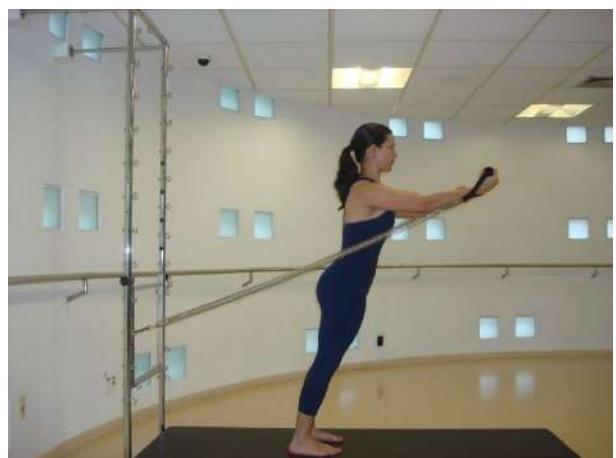
FLEXÃO DE OMBROS

Posição do corpo: Em pé, de costas para a unidade de parede, pés paralelos, corpo ligeiramente inclinado para frente. Segurar as alças de mãos com os braços na lateral do corpo.

Execução: Faça a flexão dos ombros subindo os braços até a altura dos ombros. Manter o corpo estabilizado durante toda a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alças de mãos
- Molas fixadas mais baixo que a altura das mãos

Variações

- Unilateral
- Combinações com isometrias
- Apoio anteroposterior de mmii
- Combinado a movimentação dos mmii
- Com elevação dos calcanhares junto com o movimento dos mmss (equilíbrio)
 - ✓ Mmss Bilateral
 - ✓ Mmss Unilateral
- Tesoura

EXTENSÃO DE OMBROS

Posição do corpo: Em pé, de frente para a unidade de parede, pés paralelos. Segurar as alças de mãos com os braços à frente do corpo e cotovelos estendidos.

Execução: Faça a extensão dos ombros passando os braços pelas laterais do corpo. Manter o corpo estabilizado durante toda a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alças de mãos
- Molas fixadas na altura das mãos

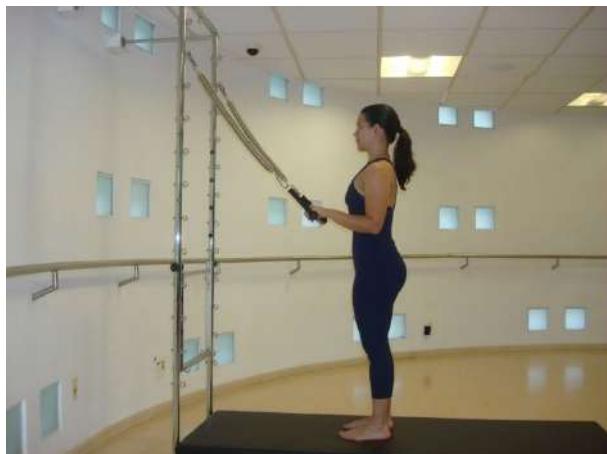
Variações

- Unilateral
- Combinações com isometrias
- Apoio ântero-posterior de mmii
- Combinado a movimentação dos mmii
- Com elevação dos calcanhares junto com o movimento dos mmss (equilíbrio)
 - ✓ Mmss Bilateral
 - ✓ Mmss Unilateral
- Tesoura

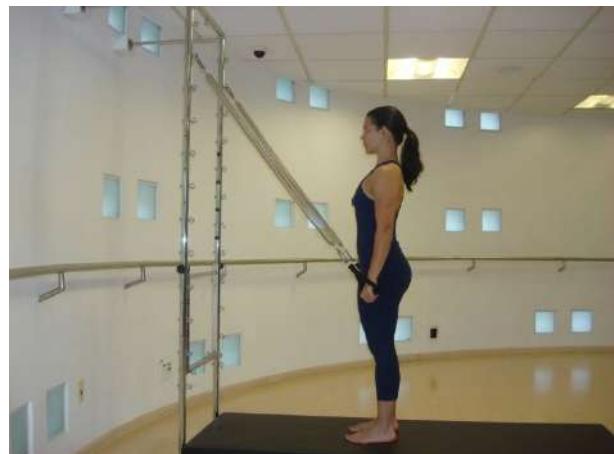
EXTENSÃO DE COTOVELOS

Posição do corpo: Em pé, de frente para a unidade de parede, pés paralelos. Segurar as alças de mãos com os braços à frente do corpo e cotovelos flexionados.

Execução: Faça a extensão dos cotovelos direcionando os antebraços para as laterais do corpo. Manter o corpo estabilizado durante toda a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alças de mãos
- Molas fixadas acima da altura da cabeça

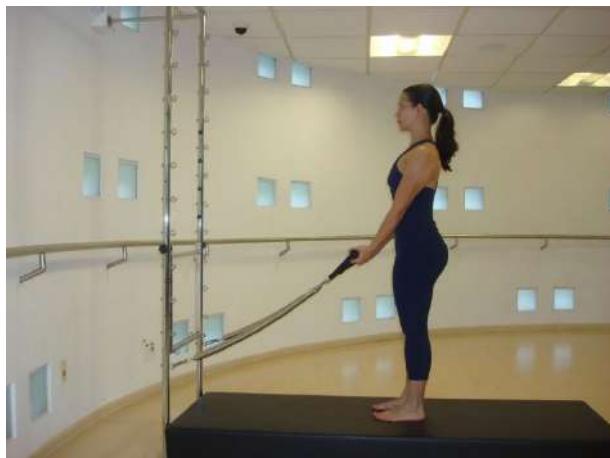
Variações

- Unilateral
- Combinações com isometrias
- Apoio anteroposterior de mmii
- Combinado a movimentação dos mmii
- Com elevação dos calcanhares junto com o movimento dos mmss (equilíbrio)
 - ✓ Mmss Bilateral
 - ✓ Mmss Unilateral
- Tesoura

FLEXÃO DE COTOVELOS

Posição do corpo: Em pé, de frente para a unidade de parede, pés paralelos. Segurar as alças de mãos com os braços à frente do corpo e cotovelos estendidos.

Execução: Faça a flexão dos cotovelos aproximando as mãos do corpo. Manter o corpo estabilizado durante toda a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Alças de mãos
- Molas fixadas abaixo das mãos

Variações

- Unilateral
- Combinações com isometrias
- Apoio anteroposterior de mmii
- Combinado a movimentação dos mmii
- Com elevação dos calcanhares junto com o movimento dos mmss (equilíbrio)
 - ✓ Mmss Bilateral
 - ✓ Mmss Unilateral
- Tesoura

REMADA I (ROW I)

Posição do corpo: Em pé, de frente para a unidade de parede, pés paralelos entre si. Segurar as alças de mãos. Cotovelos estendidos, palma das mãos voltadas para baixo, mmss paralelos com o solo.

Execução: Faça a flexão dos cotovelos puxando-os para trás. Manter os antebraços paralelos ao solo durante a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Molas cruzadas (opcional)
- Molas fixadas na altura dos ombros
- Alças de mãos

Variações

- Unilateral
- Combinado com isometria
- Alternado
- Tesoura
- Com outros apoios para mmii

REMADA II (ROW II)

Posição do corpo: Em pé, de frente para a unidade de parede, pés paralelos entre si. Segurar as alças de mãos. Cotovelos estendidos, palma das mãos voltadas para dentro.

Execução: Faça a flexão dos cotovelos puxando-os para trás. Manter os antebraços paralelos ao solo durante a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas leves
- Molas fixadas na altura dos cotovelos
- Alças de mãos

Variações

- Unilateral
- Combinado com isometria
- Alternado
- Tesoura
- Com outros apoios para mmii

ABDUÇÃO HORIZONTAL DE OMBRO (SHOULDER HORIZONTAL EXTENSION)

Posição do corpo: Em pé, de lado para a unidade de parede, pés paralelos entre si. Segurar a alça de mão com a mão oposta ao lado da unidade de parede. Cotovelo estendido, palma da mão voltada para dentro.

Execução: Faça a abdução do ombro mantendo o braço paralelo ao solo e na linha do ombro durante toda a execução. A mola passa pela frente do corpo.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Mola leve
- Alça de mão
- Mola fixada na altura do ombro

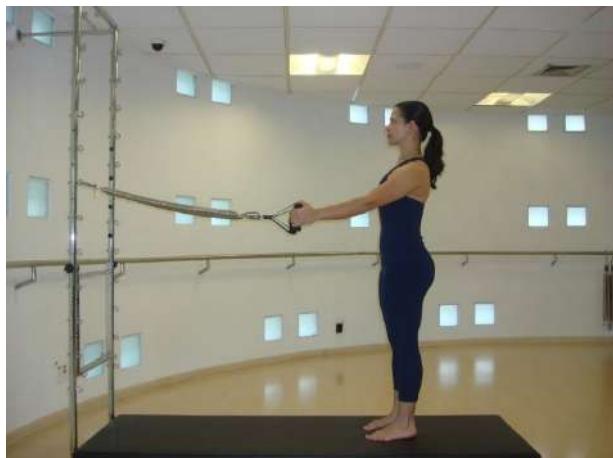
Variações

- Fazer o movimento em fases (Respiração)
- Com outros apoios para mmii
- Abdução de ombro (com a mola fixada em baixo)
- Rotação externa de ombro
- Rotação interna de ombro
- Com a mão que segura a alça de mãos virada p/ fora.

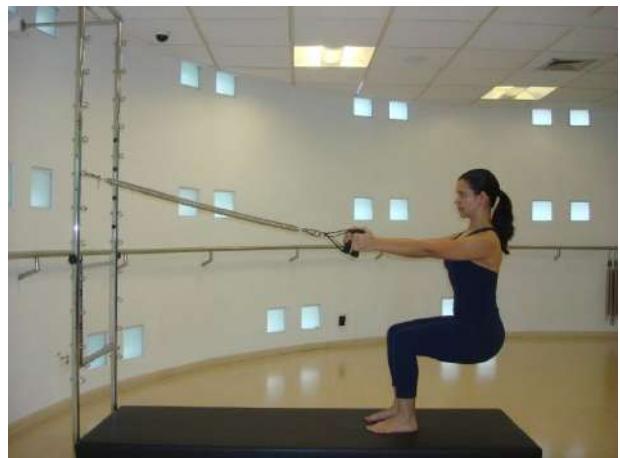
AGACHAMENTO (SQUAT)

Posição do corpo: Em pé, de frente para a unidade de parede. Segurar nas alças de mãos com as palmas das mãos voltadas para dentro. Tomar distância do equipamento suficiente para que as molas possam dar suporte para o corpo na execução do movimento.

Execução: Faça a flexão de quadril e joelhos como se sentasse numa cadeira, mantendo a coluna neutra durante toda a execução.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Molas longas
- Alças de mãos

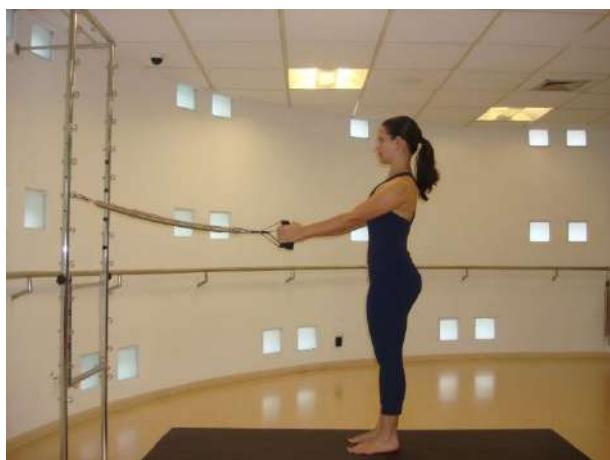
Variações

- Com rotação externa de quadril
- Com abdução de quadris
- Combinado com isometria
- Com elevação de calcanhares
- Com combinações de mmss (exercícios da série de mmss com molas fora do trapézio – integração de movimentos)
- Sobre discos de rotação (1 ou 2 discos)
- Usar barra de madeira no lugar das alças de mãos

PASSO ATRÁS – AFUNDO

Posição do corpo: Em pé, de frente para a unidade de parede. Segurar nas alças de mãos com as palmas das mãos voltadas para dentro, tomar distância do equipamento suficiente para que as molas possam dar suporte para o corpo na execução do movimento.

Execução: Dê um passo para trás apoiando os metatarsos da perna que foi para trás e aproxime o joelho dessa perna do solo (flexão de quadris e joelhos como se ajoelhasse), mantendo a coluna neutra durante toda a execução. Volte e troque a pena.



Posição inicial



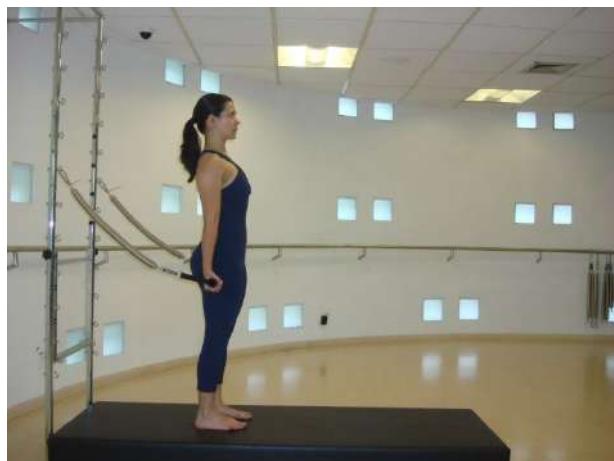
Execução 1

Preparação do Aparelho

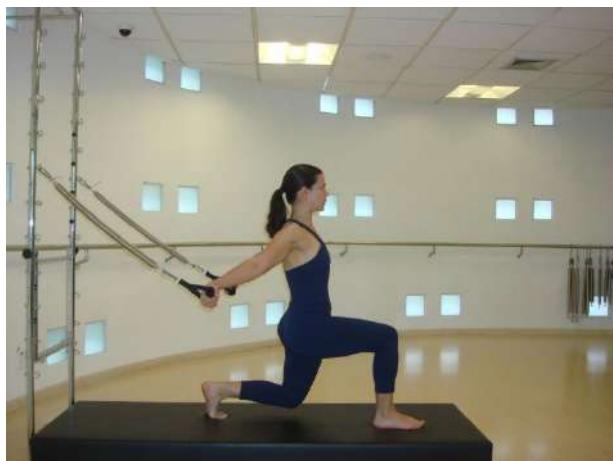
- Molas longas
- Alças de mãos

Variações

- Combinado com isometria
- Fazer uma sequência de vezes com a mesma perna e depois trocar
- Com combinações de mmss (exercícios da série de mmss com molas fora do trapézio – integração de movimentos)
- Sobre disco de rotação
- Usar barra de madeira no lugar das alças de mãos
- Passo à frente (avanço)



Posição inicial
da variação 6



Execução 1 da variação 6

MOBILIZAÇÃO ESCAPULAR (SHOULDER BLADE MOBILIZATION)

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre a cama do Cadillac, cabeça para barra torre. Segurar na barra torre com as duas mãos. MMSS perpendiculares ao solo.

Execução: Faça a protração dos ombros seguida de retração, flexão dos cotovelos para a passagem da barra (manter os cotovelos paralelos entre si), elevação e depressão dos ombros. Retorne a posição inicial com a passagem da barra pela flexão dos cotovelos.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2



Execução 3

Preparação do Aparelho

- Mola média
- Barra torre

Variações

- Unilateral
- Com aumento de alavanca para mmii
- Exercício fragmentado
- Passagem da barra com estabilidade (percepção de posicionamento correto das escápulas)
- Combinado com outros exercícios (teaser, roll over, macaco)

NANA NENÊ

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre a cama do Cadillac, cabeça para barra torre. Segurar na barra torre com uma das mãos na extremidade oposta da barra. A outra mão sob a cabeça. Perna correspondente ao braço da barra estendida sobre a cama do cadillac e a outra cruzada por cima da que está estendida.

Execução: Combine a protração do ombro cuja mão está segurando a barra com a rotação da coluna torácica para o lado oposto. A cabeça acompanha o movimento “rolando” pelo braço de baixo. Retorne e repita



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Mola média
- Mola cruzada (opcional)
- Barra Torre

Variações

- Amplitude maior ou menor
- Mudança no padrão respiratório
- Outros ritmos de execução
- Com manipulação do professor
- Com as duas pernas estendidas sobre a cama.

TEASER

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal com a cabeça para a barra torre, mãos na barra torre voltadas para frente. MMSS perpendiculares ao solo. Quadril e joelhos estendidos e apoiados na cama do Cadillac.

Execução: Levante a cabeça da cama e sequencialmente os ombros e toda a coluna. Ao elevar os ombros inicie também a subida das pernas (flexão de quadris) até sentar.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2



Execução 3

Preparação do Aparelho

- Mola média
- Barra Torre

Variações

- Amplitude maior ou menor
- Alavancas de mmii menores
- Combinações com os mmii (coordenação)
- Pés na bola
- Pés na bola com combinações de mmii
- Combinar com outros exercícios (roll over, macaco)

CAN CAN

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre a cama do Cadillac, cabeça para a barra torre, mãos na barra torre voltadas para frente. MMSS perpendiculares ao solo. MMII numa diagonal à frente (+ ou – 45º de flexão de quadril e joelhos estendidos).

Execução: Faça a flexão da coluna iniciando pela torácica combinado com a flexão de joelhos. Faça a rotação da coluna para a direita e direcione os dois joelhos para a esquerda. Retorne à posição inicial e reinicie invertendo a rotação da coluna e o posicionamento dos joelhos.



Posição inicial



Execução 1

Preparação do Aparelho

- Mola média
- Barra Torre

Variações

- Exercício fragmentado
- Amplitude maior ou menor
- Pés na bola
 - ✓ Só a rotação da coluna
 - ✓ Só a movimentação dos mmii
 - ✓ Exercício completo com pés na bola

ROLAMENTO POR CIMA (ROLL OVER)

Posição do corpo: Deitado em decúbito dorsal sobre a cama do Cadillac, cabeça para a barra torre. MMII numa diagonal a frente cm joelhos estendidos. Mãos segurando a barra torre. Coluna neutra.

Execução: Iniciar o movimento pela flexão de joelhos e dar sequência pela flexão de quadris e coluna até que os mmii passem por baixo da barra torre. Então estenda os joelhos fazendo dorsiflexão nos tornozelos mantendo os mmii paralelos ao solo. Retorne devolvendo a coluna para a cama do Cadillac, flexione os joelhos para que os mmii passem por baixo da barra até a posição inicial.



Posição inicial



Execução 1



Execução 2



Execução 3

Preparação do Aparelho

- Mola leve
- Barra torre

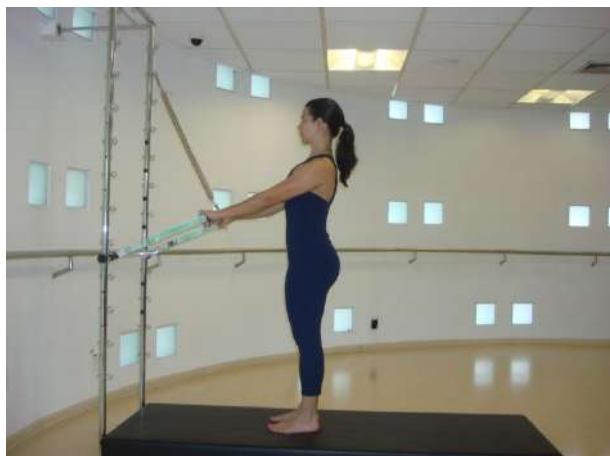
Variações

- Exercício fragmentado
- Enfatizando fases do exercício

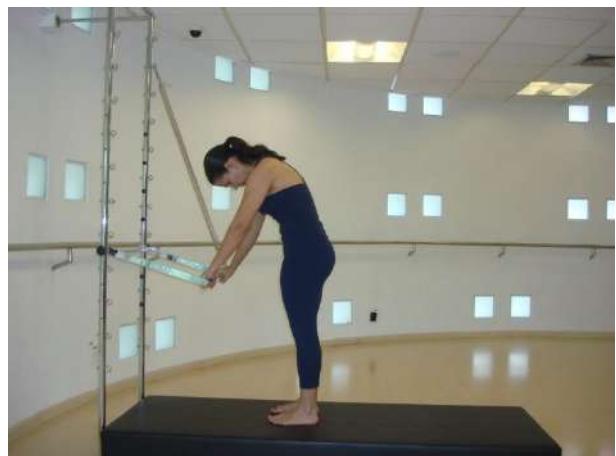
ALONGAMENTO DE COLUNA EM PÉ

Posição do corpo: Em pé sobre a cama do cadillac/wall unit, de frente para a barra torre, joelhos estendidos, pés paralelos, mãos em prono na barra torre. Coluna neutra. Mantenha a distância de um braço da barra em relação ao corpo.

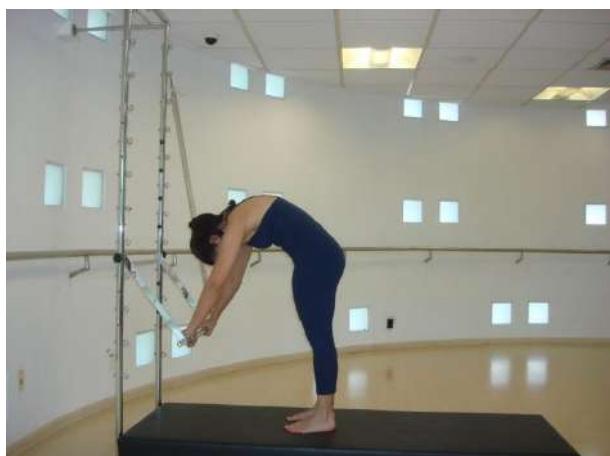
Execução: Empurrando a barra para baixo inicie o rolamento de coluna de cima para baixo mantendo a flexão da coluna por todo o percurso do exercício, finalizando com o alinhamento da coluna em neutro e flexão somente de quadris. Retorne “desenrolando vértebra por vértebra até a posição inicial”.



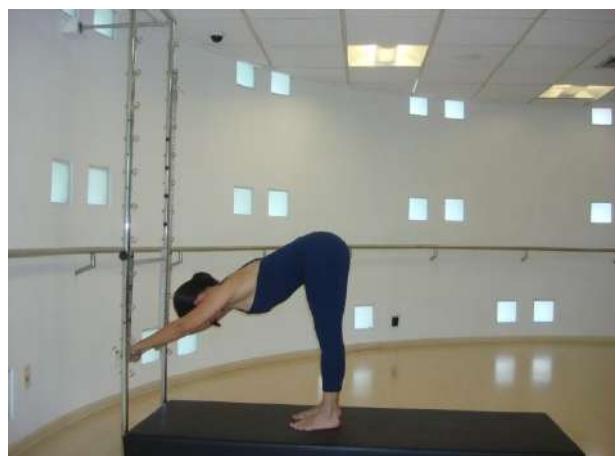
Posição inicial



Execução 1



Execução 2



Execução 3

Preparação do Aparelho

- Mola média
- Barra Torre

Variações

- Exercício fragmentado
- Descer o tronco até o tronco ficar paralelo ao solo na finalização do exercício
- Mobilizações da coluna
 - ✓ Descer em flexão sobe em neutro
 - ✓ Descer em neutro subir em flexão
- As duas mãos para o mesmo lado (oblíquos)
- No Wall unit
- No Cadillac por fora
- No cadillac por dentro

ONDA (CURLY)

Posição do corpo: Em pé sobre a cama do cadillac/wall unit, de frente para a barra torre, joelhos estendidos, mãos em prono na barra torre. Coluna neutra.

Execução: Pendurar o corpo para trás pela flexão do quadril, voltar articulando a coluna de baixo para cima até a extensão da coluna torácica (corpo pendurado na barra).



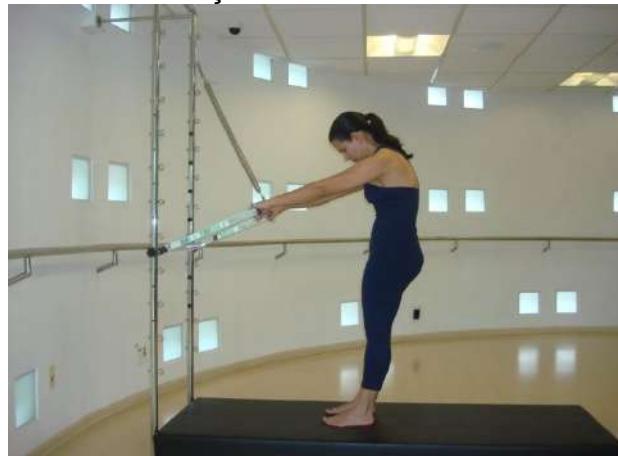
Posição inicial



Execução 1



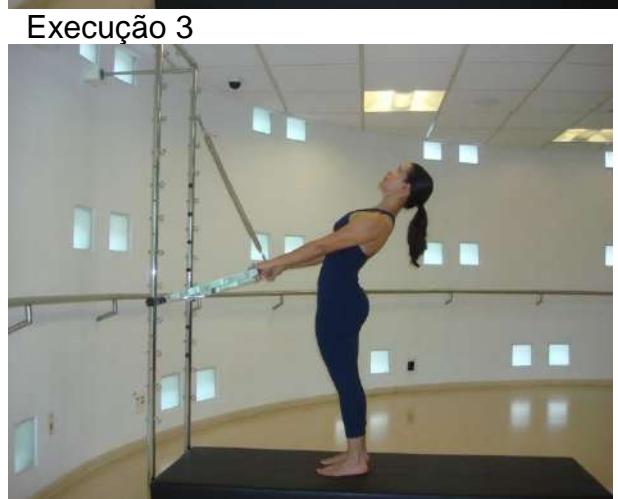
Execução 2



Execução 3



Execução 4



Execução 5

Preparação do Aparelho

- Mola média
- Barra Torre

Variações

- Exercício fragmentado
- Com outras combinações de movimentos
- Em pé fora do Cadillac
- Ajoelhado
- Combinando no final o exercício alongamento de coluna em pé.