



PILATES

em EQUIPAMENTOS

Por Vinicius G. Machado

70
exercícios

COM FOTOS
passo a passo

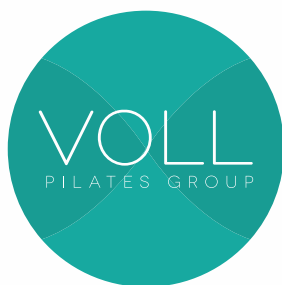




quem somos?



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



espaço *vida*
PILATES

PILATES
AVANÇADO
> CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO EM PILATES


SUSPENSUS
PILATES EM SUSPENSÃO

Este e-book é uma versão reduzida do livro
600 exercícios de Pilates em equipamentos.



**CLIQUE AQUI
e adquira a versão completa**



sobre o autor

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



Olá amigos,

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

Bons estudos e bom treino,

vinicius gomez machado

pg

01

**STEP
CHAIR**

pg

06

REFORMER

pg

12

**LADDER
BARREL**

pg

19

CADDILAC

step chair



01. Hamstring Stretch

Alongar a cadeia posterior e mobilizar a coluna vertebral



INSTRUÇÕES

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

02. VARIAÇÃO



03. VARIAÇÃO



04. VARIAÇÃO



05. VARIAÇÃO



06. Hamstring Stretch Variation

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

INSTRUÇÕES

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



07. VARIAÇÃO



08. Side Arm Sit

Alongar os músculos da cadeia lateral do tronco.

INSTRUÇÕES

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



09. VARIAÇÃO



10. Horse Back

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



INSTRUÇÕES

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

11. Swan Front

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



INSTRUÇÕES

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

12. VARIAÇÃO



13. VARIAÇÃO



14. VARIAÇÃO





reformer

15. Knee Stretches Round

Mobilizar a coluna vertebral, fortalecer os músculos transversos abdominal e paravertebrais.



INSTRUÇÕES

1. Ajoelhado, apoie as mãos na barra de pés e encoste os pés sobre os apoios de ombro.
2. Mobilizando apenas a coluna, empurre o carrinho para trás até o alinhamento com o quadril.
3. Retorne a posição inicial.

16. VARIAÇÃO



17. VARIAÇÃO



18. Tendon Stretch

Alongar a cadeia posterior, fortalecer os músculos bíceps braquial, tríceps braquial, peitoral maior, reto abdominal, oblíquos externo e interno, transverso abdominal.



INSTRUÇÕES

1. Pise na quina da parte anterior do carrinho e segure a barra de pés com os joelhos estendidos.
2. Com a força abdominal, volte com o carrinho e mantenha os cotovelos e joelhos estendidos.
3. Retorne a posição inicial empurrando o carrinho.

19. VARIAÇÃO



20. VARIAÇÃO



21. Arms: Coordination

*Fortalecer os músculos tríceps braquial e
ancôneo.*

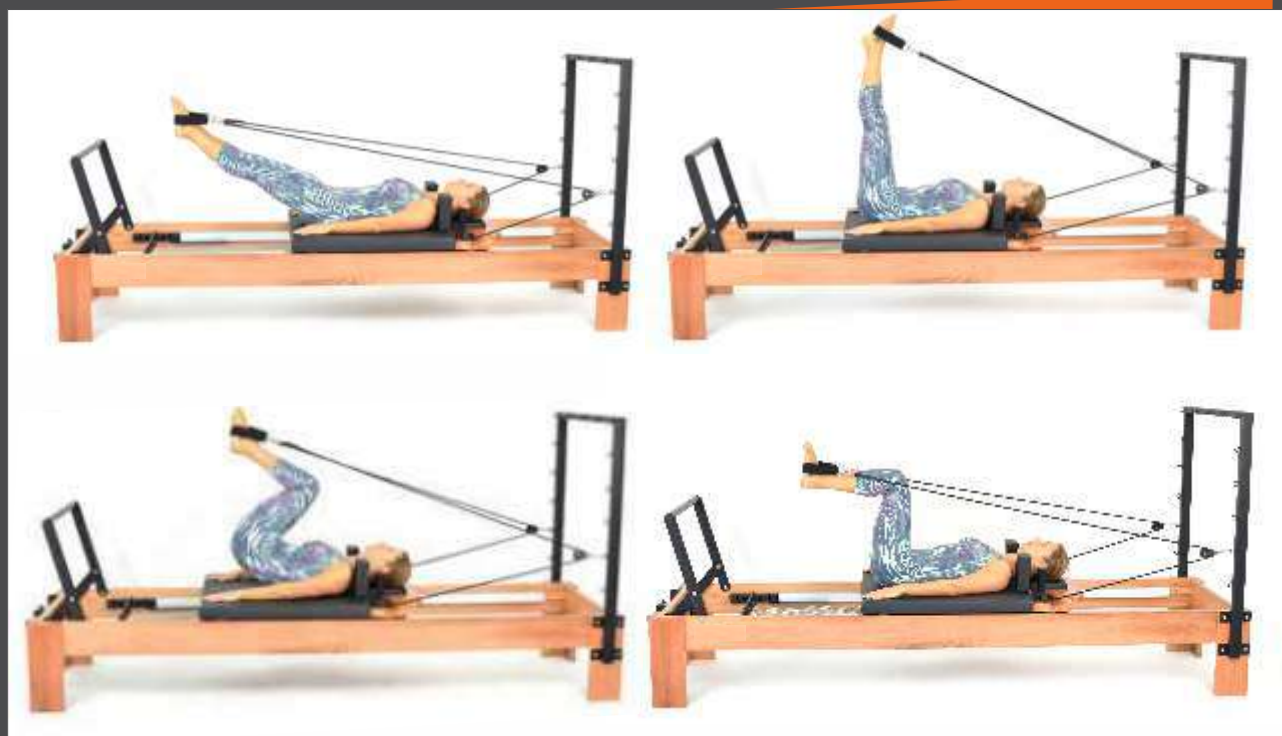


INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, segure as alças de mão com os cotovelos, quadris e joelhos flexionados a 90°.
2. Realize a extensão de um dos ombros e a abdução do outro concomitantemente.
3. Retorne a posição inicial.

22. Short Spine Massage

Mobilizar a coluna vertebral, fortalecer os músculos quadríceps femoral, isquiotibiais e glúteo máximo e alongar a cadeia posterior.

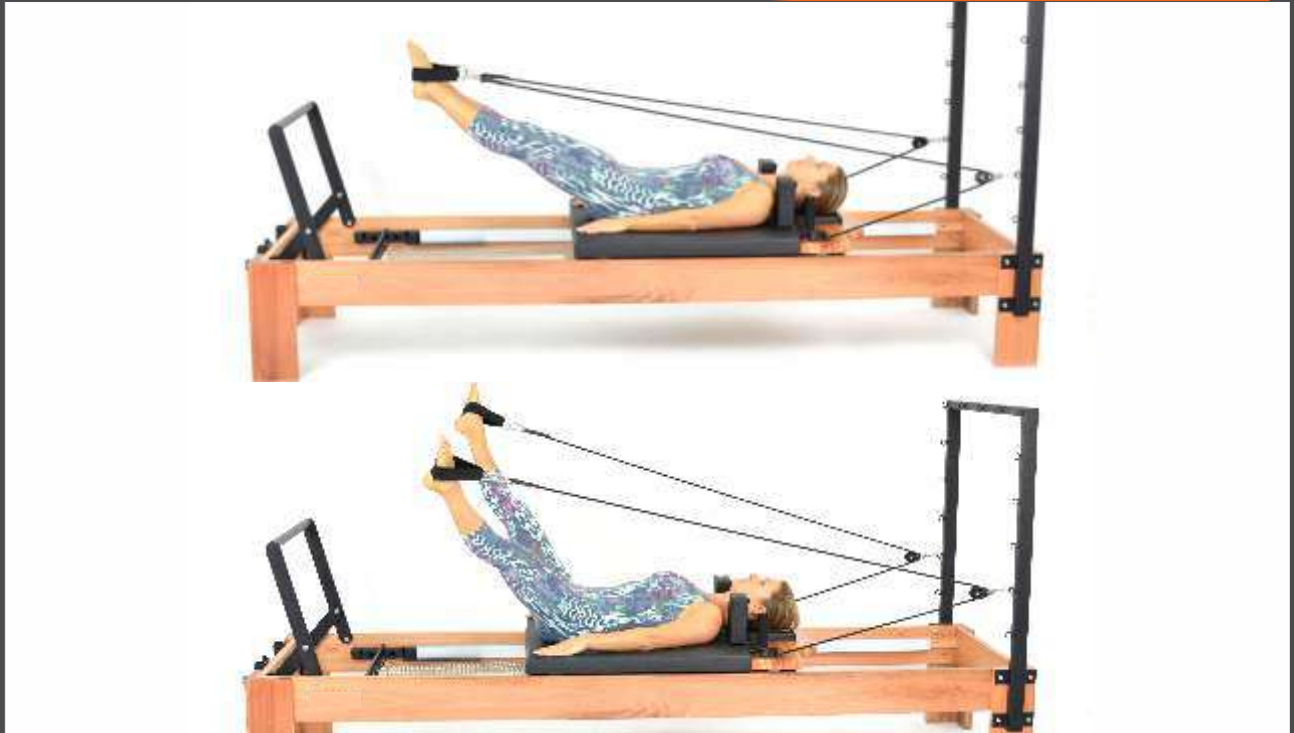


INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal com os joelhos estendidos e o quadril flexionado a 45°.
2. Faça a flexão do quadril até 90°, em seguida flexione-o mais um pouco e concomitantemente retire discretamente a coluna lombar do carrinho.
3. Flexione os joelhos e concomitantemente volte com a coluna lombar para o carrinho.
4. Estenda os joelhos e retorne a posição inicial.

23. Leg Circle

Fortalecer os músculos isquiotibiais, tensor da fáscia lata, glúteo médio, pectíneo, grácil, adutor longo, adutor curto, adutor magno e glúteo máximo



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal com as alças de pés, flexione os quadris a 90°.
2. Realize movimentos circulares com os MMII.
3. Retornar a posição inicial.

A grayscale photograph of a woman in profile, facing left, performing a 'ladder barrel' exercise. She is standing on a wooden platform, with her right foot on a horizontal bar and her left foot on a vertical bar. She is holding onto a vertical bar with both hands. The background is a plain, light-colored wall. The text 'ladder barrel' is written in a white, cursive font across the middle of the image.

ladder barrel

24. Stretches Back: Quadríceps

Alongar o músculo quadríceps femoral.

INSTRUÇÕES

1. Em pé, mantendo o crescimento axial e em apoio unipodal, flexione o joelho que não está em contato com o Barrel.
2. Estenda o joelho retornando à posição inicial.



25. VARIAÇÃO



26. Stretches Front

Alongar os músculos isquiotibiais.

INSTRUÇÕES

1. Em pé, mantendo o crescimento axial em apoio unipodal, deixe um dos membros inferiores sobre o Barrel.
2. Flexione o tronco sobre o Barrel, movimentando vértebra por vértebra.
3. Retorne à posição inicial.



27. VARIAÇÃO

28. VARIAÇÃO

29. VARIAÇÃO



30. Stretches Side

Alongar os músculos isquiotibiais e adutores do quadril.



INSTRUÇÕES

1. Em pé, mantendo o crescimento axial em apoio unipodal, posicionando-se de lado no Barrel.
2. Faça a flexão lateral, enfatizando a mobilidade da coluna.
3. Retorne à posição inicial.

31. Side Body Twist

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito lateral sobre o Barrel, deixe os cotovelos flexionados com as mãos atrás da cabeça. Os pés ficam apoiados no espaldar.
2. Realize a lateralização do tronco.
3. Retorne a posição inicial.



32. VARIAÇÃO



33. Sit Up

Fortalecer os músculos reto abdominal e oblíquos interno e externo.

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal sobre o Barrel, deixe os cotovelos estendidos com as mãos atrás da cabeça. Os pés ficam apoiados no espaldar e os joelhos fletidos aproximadamente a 80°.
2. Enrole a coluna até retirar as escápulas do Barrel. Com o passar do tempo comece a aumentar a amplitude do movimento.
3. Retorne a posição inicial e tenha cuidado com a região cervical.

34. VARIAÇÃO



35. VARIAÇÃO



36. Leg Extension

Fortalecer os músculos glúteo máximo, fibras posteriores de glúteomédio, isquiotibiais e paravertebrais.

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito ventral sobre o Barrel, deixe os cotovelos semifletidos com as mãos apoiadas no espaldar e os quadris flexionados.
2. Realize a extensão do quadril, mantendo os MMII unidos junto a extensão do joelho.
3. Retorne a posição inicial.



37. VARIAÇÃO



38. VARIAÇÃO



39. VARIAÇÃO





cadillac

40. Rolling Back: Down and Up

Mobilizar a coluna vertebral (ênfase na flexão) e treinar o controle abdominal.



INSTRUÇÕES

1. Sentado, com os joelhos estendidos e os pés apoiados nas hastes laterais, segure a barra de madeira.
2. Faça a flexão do tronco.
3. Retorne a posição inicial.

41. VARIAÇÃO



42. VARIAÇÃO



43. VARIAÇÃO



44. VARIAÇÃO



45. Rolling Back: Down And Up – Extension

Mobilizar a coluna vertebral (ênfase na extensão) e treinar o controle abdominal



INSTRUÇÕES

1. Sentado, com os joelhos estendidos e os pés apoiados nas hastes laterais, segure a barra de madeira.
2. Faça a extensão do tronco e desça até encostar as costas na cama. Se o aluno tem maior controle, pode ser feito a extensão da cervical (muito cuidado).
3. Retorne a posição inicial.

46. Spine Strech – Variation

Mobilizar a coluna vertebral e fortalecer os músculos paravertebrais e transverso abdominal.



INSTRUÇÕES

1. De joelhos, em crescimento axial, segure a barra torre.
2. Mobilizando apenas a coluna vertebral, faça a flexão do tronco (Coluna em “C”) conduzindo a barra torre para frente, até que a coluna fique em posição neutra.
3. Retorne a posição inicial com a Coluna em “C”.

47. VARIAÇÃO



48. VARIAÇÃO



49. VARIAÇÃO



50. VARIAÇÃO



51. VARIAÇÃO



52. VARIAÇÃO



53. Mermaid

Alongar os músculos da cadeia lateral do tronco

INSTRUÇÕES

1. Sentado lateralmente, segure a barra torre com ombros e cotovelos próximos a 90°. As pernas devem permanecer cruzadas.
2. Movimente a barra torre para baixo ao mesmo tempo em que flexiona lateralmente o tronco, levando o MS contralateral acima da cabeça.
3. Retorne a posição inicial.



54. VARIAÇÃO



55. VARIAÇÃO



56. VARIAÇÃO



57. VARIAÇÃO



58. VARIAÇÃO



59. VARIAÇÃO



60. VARIAÇÃO



61. VARIAÇÃO



62. VARIAÇÃO



63. Spine Stretch – Variation

Mobilizar a coluna vertebral e alongar a cadeia posterior.

INSTRUÇÕES

1. Em pé, segure na barra de torre.
2. Mobilizando apenas a coluna vertebral, faça a flexão do tronco conduzindo a barra torre para frente, até deixar a coluna na posição neutra.
3. Retorne a posição inicial desenrolando a coluna vertebral.



64. VARIAÇÃO

65. VARIAÇÃO

66. VARIAÇÃO

67. VARIAÇÃO



68. Rolling Back – Variation

Alongar as cadeias posterior e anterior e mobilizar a coluna vertebral.

INSTRUÇÕES

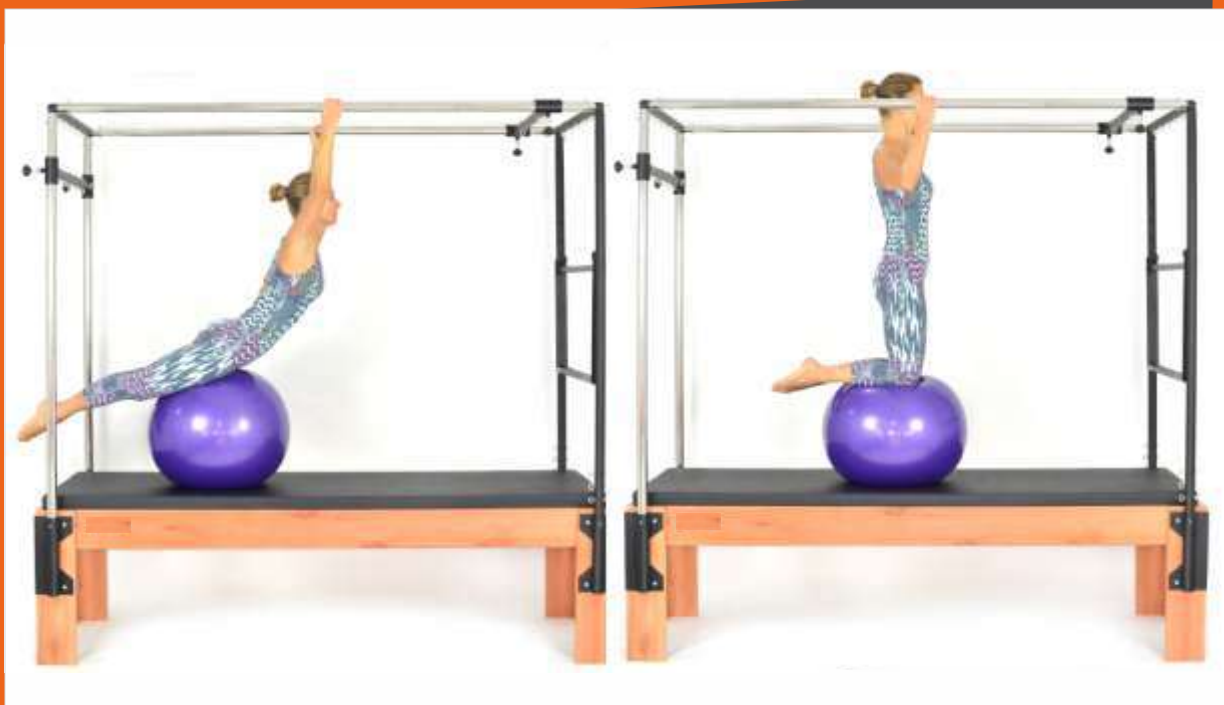
1. Em pé, segure nas hastes e encoste suavemente os pés nas hastes laterais.
2. Mobilizando apenas a coluna, estenda o tronco.
3. Flexione o tronco, levando-o quadril para trás.
4. Retorne a posição inicial flexionando os cotovelos.

69. VARIAÇÃO



70. Rolling Back – Variation

Alongar os músculos da cadeia anterior e mobilizar a coluna vertebral em extensão.



INSTRUÇÕES

1. Com a pelve sobre a bola, segure nas hastes superiores e mantenha os joelhos estendidos.
2. Flexione o cotovelo, ficando de joelhos sobre a bola.
3. Retorne a posição inicial.

Este e-book é uma versão reduzida do livro
600 exercícios de Pilates em equipamentos.



**CLIQUE AQUI
e adquira a versão completa**