

eBook



Prévia Apostila

# Pilates - Do Clássico ao Contemporâneo

Teórico e Prático



**Methodus**  
Capacitação

# Bem-vindo(a) ao mundo da transformação física e bem-estar através do Pilates!

Estamos empolgados em oferecer uma prévia especial da nossa abrangente apostila de Pilates. **Embora nossa apostila oficial seja um tesouro completo com mais de 300 páginas, a prévia que apresentamos aqui é um vislumbre dessa jornada.**

Esta *prévia* é apenas o começo de uma jornada que pode transformar sua prática profissional, ela é o portal para uma experiência enriquecedora de uma ferramenta essencial para aprimorar suas habilidades e expandir seus conhecimentos.

Cada página é uma jornada em direção à perfeição do movimento, proporcionando insights valiosos sobre como aplicar corretamente cada exercício.



**Convidamos você a aproveitar essa amostra e, se desejar, a embarcar na jornada completa em direção ao seu sucesso!**

***Raciocínio clínico diferenciado, aplicação de diversos recursos cinesioterapêuticos e aplicação do Pilates Fisioterapêutico em movimentos que trarão retorno clínico para os pacientes.*** Estes são apenas alguns dos benefícios do Pilates para os fisioterapeutas.

Pensar: **“Ah, eu não quero fazer Pilates, não vou montar um estúdio, não vou trabalhar com o Pilates, não gosto da técnica”** é um erro, já que possuem diversos casos onde as pessoas chegaram falando isso e passaram a amar o Pilates.

## **“Todo Fisioterapeuta deveria fazer um curso de capacitação em Pilates”.**

Você, com certeza, já deve ter escutado ou lido essa frase em vários dos nossos meios de comunicação. E, neste curso, nós queremos te mostrar que existe uma imensidão de recursos e exercícios para aplicar em todos os âmbitos que você está trabalhando, além de te provar como **o Pilates vai fazer a diferença em seus atendimentos, sua clínica, e no seu estúdio.**



## PROPOSTA DO CURSO

**O curso de Pilates: Do Clássico ao Contemporâneo da Methodus é completo [Mat/Solo, Aparelhos e Acessórios]** e direcionado a formação de Fisioterapeutas e Profissionais de Educação Física no Método Pilates. Inclui em seu conteúdo fundamentos da área de anatomia, biomecânica, fisiologia, patologia, assim como conceitos modernos de tratamento e treinamento. Dessa forma, temos como principais objetivos:

- Trazer informações da área de saúde que serão de total relevância para a melhor compreensão do método;
- Demonstrar a correta preparação, execução e finalização de cada exercício do método, assim como suas possíveis variações e adaptações;
- Demonstrar a correta utilização dos acessórios, assim como as adaptações que podem ser feitas em cada exercício para melhor atender às necessidades do aluno;
- Compreender a finalidade e o objetivo de cada exercício, para que dessa forma o instrutor de Pilates possa escolher de forma mais adequada quais serão os exercícios indicados para cada caso;
- Preparar o profissional para que ele possa terminar o curso pronto para atuar no mercado de trabalho;
- Promover a troca de informações e conhecimentos entre os participantes do curso, de forma que cada um aprimore seus próprios conhecimentos;
- Mostrar as possibilidades de trabalho que o profissional poderá encontrar no mercado de trabalho e como empreender na área;
- Orientar o profissional com relação a alguns temas relevantes como: regulamentação, leis e como abrir seu próprio estúdio.

**Ele é a chave que faltava para o seu Planejamento de Carreira.**

São dias intensos de uma verdadeira imersão no método Pilates, e muita troca, dedicação, companheirismo e raciocínio clínico.

## O nosso curso de Pilates é completo.



Do Clássico ao Contemporâneo, o curso inclui em seu conteúdo fundamentos da área de anatomia, biomecânica, fisiologia, patologia, assim como conceitos modernos de tratamento e treinamento.

Muito além de uma simples capacitação profissional, neste curso nós queremos te mostrar que existe uma imensidão de recursos e exercícios para aplicar em todos os âmbitos que você está trabalhando.

**Ele é a chave que faltava  
para o seu Planejamento de Carreira!**





# Exercícios de **Mat Pilates/Solo**

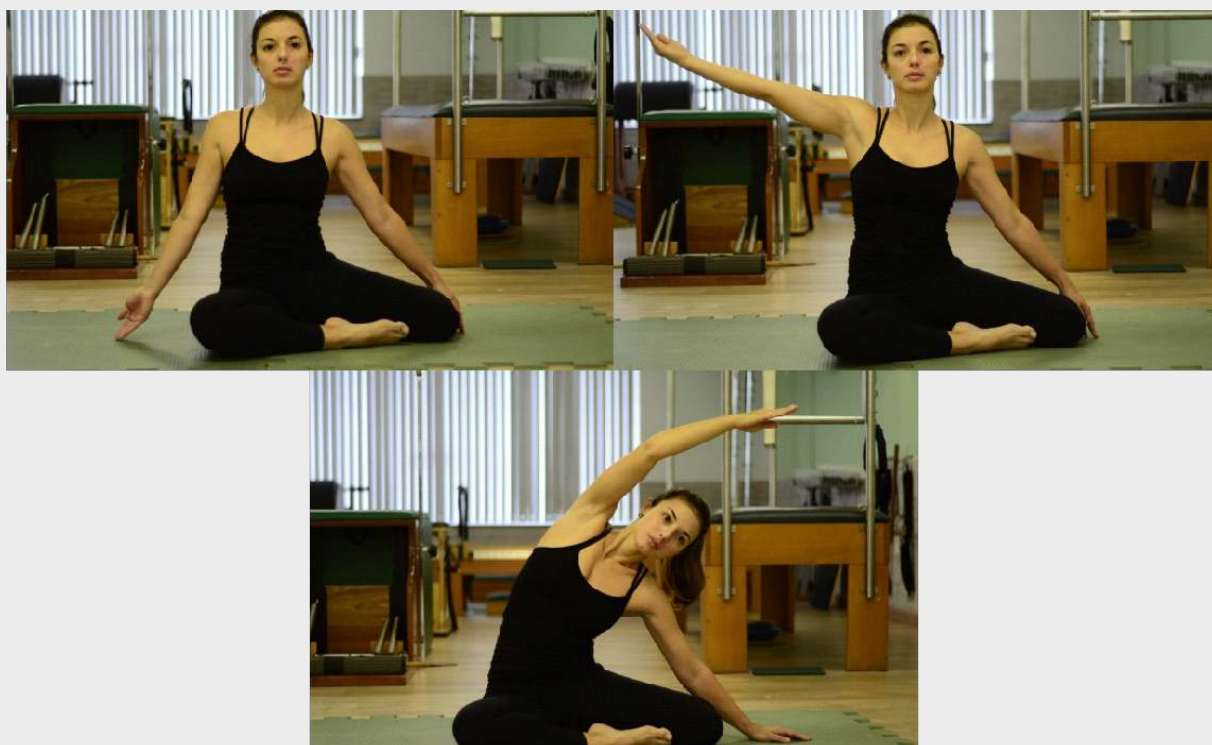


# EXERCÍCIOS DE MAT PILATES

## Nível Iniciante

### Mermaid (Sereia)

**Objetivo:** Alongar cadeia lateral



#### Posição inicial

Sentado de lado com a articulação coxofemoral proximal rodada externamente e a coxofemoral contralateral rodada internamente.

#### Ação

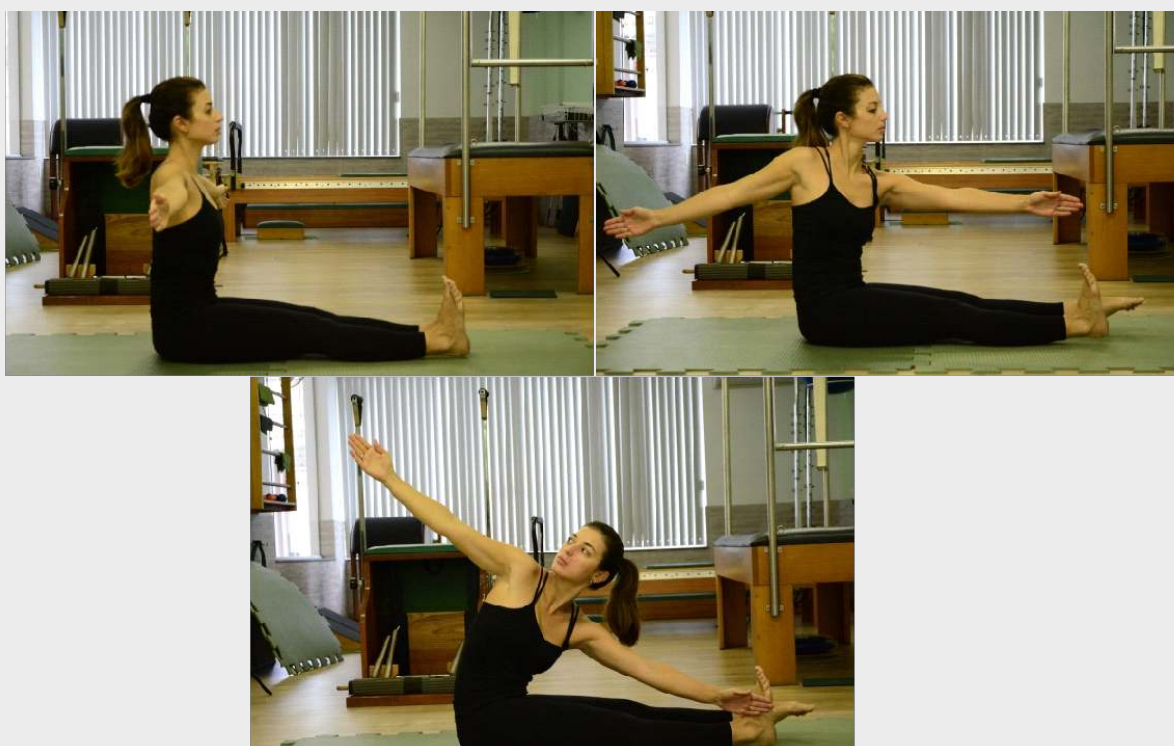
Simultaneamente realize uma inclinação lateral e eleve o braço oposto em direção à cabeça mantendo cotovelos estendidos e retorne à posição inicial lentamente.

# EXERCÍCIOS DE MAT PILATES

## Nível Intermediário

### Saw (Serra)

**Objetivos:** Alongar musculatura posterior e rotadores de tronco.



#### Posição Inicial

Sentado com os membros inferiores em extensão e membros superiores abduzidos mantendo os cotovelos em extensão.

#### Ação

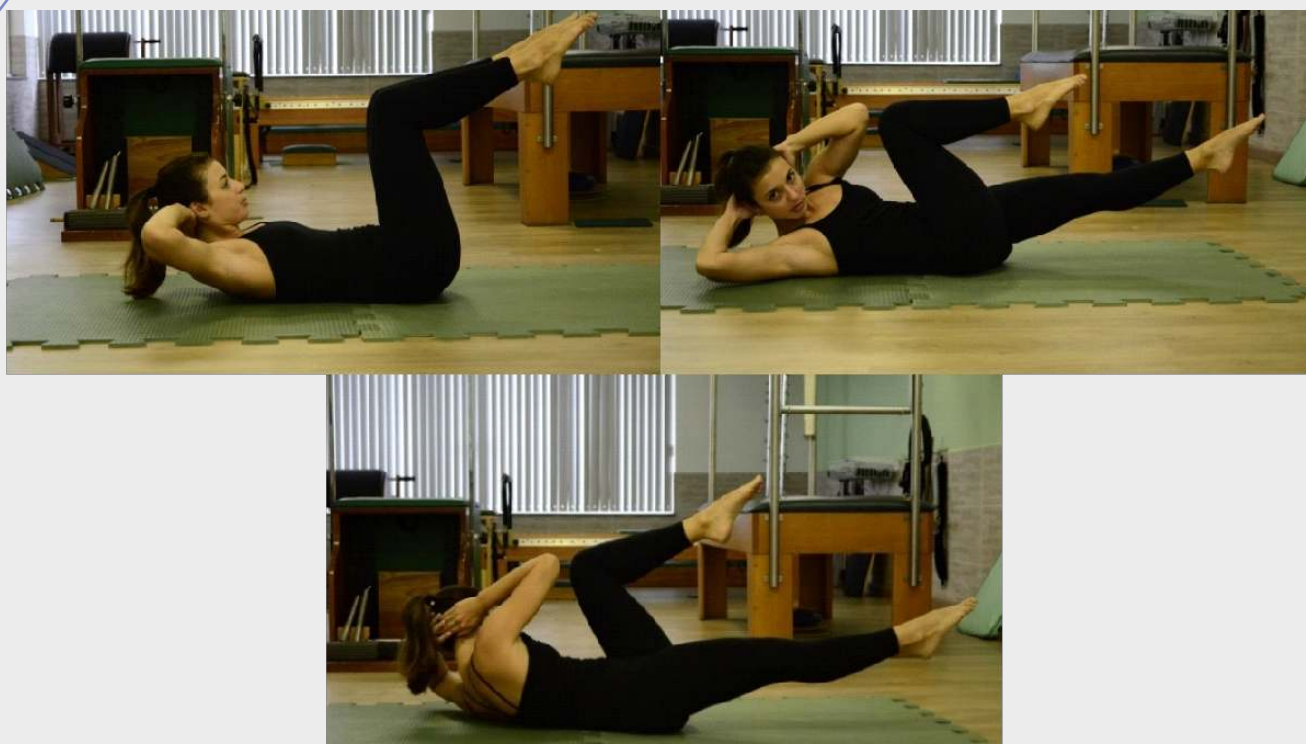
Realizar rotação e inclinação do tronco mantendo o crescimento axial.

# EXERCÍCIOS DE MAT PILATES

## Nível Avançado

### Criss Cross (Cruzado)

**Objetivo:** Fortalecer reto abdominal, principalmente oblíquos.



#### Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal cabeça elevada do solo mãos posicionadas na região occipital, quadril e joelhos em flexão de 90°, pés em planteflexão.

#### Ação

Manter uma das pernas com flexão de joelho e quadril a 90° e realizar extensão de joelho e quadril da perna contralateral, fazer rotação do tronco para o lado em que a perna está flexionada, realizar o movimento alternando os lados.



# **Exercícios com a Meia Lua**



## EXERCÍCIOS COM MEIA LUA

### Side body twist (corpo para o lado)

**Objetivo:** Fortalecer reto abdominal e oblíquos.



#### Posição inicial

Deitado em decúbito lateral sobre meia lua, mãos apoiadas na região occipital, as pernas estendidas e os pés devem estar apoiados no solo.

#### Ação

Realizar inclinação lateral do tronco e retornar à posição inicial.

## EXERCÍCIOS COM MEIA LUA

### Roll over (rolar para trás)

**Objetivo:** Fortalecimento de abdominais, alongamento da musculatura posterior e rolamento vertebral.



#### Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal sob a meia lua com flexão de quadril por aproximadamente 90° mantendo joelhos em extensão e escápulas apoiadas no solo.

#### Ação

Realize o rolamento caudo-cranial deixando que a região lombar perca o contato com a meia lua, no retorno do movimento realize o rolamento vertebral estendendo a perna a 90° ao final do rolamento.



# Exercícios com o Ladder Barrel



## EXERCÍCIOS COM LADDER BARREL

### Horse (Cavalo)

**Objetivo:** Fortalecer adutores e períneo.



*Obs.: Não compensar levando o tronco a frente, manter Power House ativo e crescimento axial.*

#### Posição inicial

Sentado sobre o Barrel com as pernas abduzidas e joelhos estendidos.

#### Ação

Realize adução dos membros inferiores com o objetivo de elevar o assoalho pélvico do Barrel e retorne à posição inicial.

## EXERCÍCIOS COM LADDER BARREL

### Alongamento piriforme

**Objetivo:** Alongar piriforme e músculos pélvico trocaterianos (gêmeos superior e inferior, obturador interno e externo e quadrado femoral).



#### Posição inicial

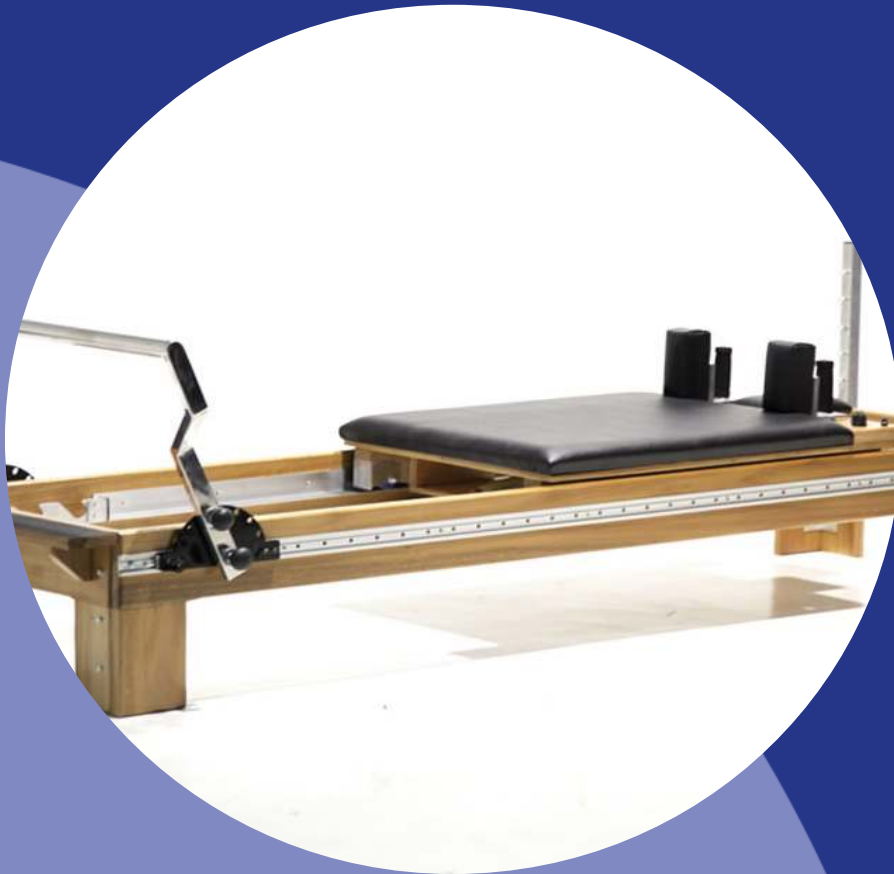
Em pé um dos pés apoiados no solo e a perna contralateral rodada externamente e com joelho flexionado a apoie sobre o Barrel.

#### Ação

Realize flexão anterior do tronco e retorne à posição inicial desenrolando lentamente a coluna.



# Exercícios com o Reformer



Na descrição dos exercícios abaixo foram colocados o item para molas com o objetivo de nortear o uso das mesmas, porém este não serve como regra geral, cada mola deve ser testada para cada aluno.

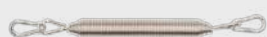
# EXERCÍCIOS COM REFORMER

## EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES

### Footwork tendon stretch

[Trabalho dos pés - Alongamento dos tendões]

**Objetivo:** Alongar cadeia lateral



**Molas:**



1 azul



1 verde



1 amarela



#### Posição inicial

Sentado de lado com a articulação coxofemoral proximal rodada externamente e a coxofemoral contralateral rodada internamente.

#### Ação

Simultaneamente realize uma inclinação lateral e eleve o braço oposto em direção à cabeça mantendo cotovelos estendidos e retorne à posição inicial lentamente.

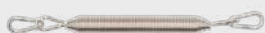
# EXERCÍCIOS COM REFORMER

## EXERCÍCIOS PARA MEMBROS SUPERIORES

### Up and down

[braços para cima e para baixo]

**Objetivo:** Fortalecer peitoral maior, deltoide, grande dorsal e redondo maior.



**Molas:**



2 azuis



*Obs.: Cuidado com alunos com patologias de ombros não ultrapassar 90°.*

#### Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal  
segure as alças de mãos  
mantenha ombros quadris e  
joelhos a 90°.

#### Ação

Realizar extensão dos ombros  
retorne à 90°.



# Exercícios com a Chair



4 molas (muito fortes) com 3 graduações de altura.  
Quanto mais alto posicionamos a mola mais pesado fica e ainda, quanto mais molas, mais pesado será.

**Obs:** Na descrição dos exercícios abaixo foram colocados o item para molas com o objetivo de nortear o uso das mesmas, porém este não serve como regra geral, cada mola deve ser testada para cada aluno.

## EXERCÍCIOS COM STEP CHAIR

### EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES

#### Footwork Double leg pump: toes (dedos)

(trabalho dos pés de bombear ambas pernas: dedos)

**Objetivo:** Fortalecer quadríceps femoral e tríceps sural.



**Molas:** 2 no terceiro estágio.



*Obs.: manter o crescimento axial e a pelve neutra.*

#### Posição inicial

Sentado com o ante pé na barra e em flexão plantar manter o crescimento axial.

#### Ação

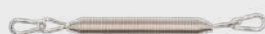
Realize extensão dos quadris e joelhos empurrando a barra para baixo, retorne à posição inicial.

## EXERCÍCIOS COM STEP CHAIR

### EXERCÍCIOS PARA COLUNA

#### Swan front (cisne de frente)

**Objetivo:** Fortalecer paravertebrais e alongar cadeia anterior.



**Molas:** 1 no terceiro estágio.



*Obs: A força deve ocorrer nos paravertebrais alunos com dificuldade para manter a extensão de MMII pode-se colocara caixa grande.*

#### Posição inicial

Deitado em decúbito vertebral e mãos apoiadas na barra.

#### Ação

Estenda o tronco, mantendo os membros inferiores alinhados, e volte a posição inicial.



# Exercícios com o Cadillac



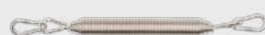
- 2 verdes: ( muito forte)
- 2 amarelas: ( forte)
- 2 vermelhas: (media)
- 2 azuis: (fraca)
- 2 curtas para utilização do fuzzy

**Obs:** Na descrição dos exercícios abaixo foram colocados o item para molas com o objetivo de nortear o uso das mesmas, porém este não serve como regra geral, cada mola deve ser testada para cada aluno.

# EXERCÍCIOS COM TRAPÉZIO CADILLAC

## EXERCÍCIOS PARA COLUNA

### Mermaid (sereia)



**Molas:**  1 amarela



*Obs: Certifique-se que o aluno mantenha os ísquios apoiados, não podendo estes perderem o contato com a cama durante a inclinação.*

#### Posição inicial

Sentado de lado com a articulação coxofemoral proximal rodada externamente e a coxofemoral contralateral rodada internamente coloque uma mão na barra torre com o cotovelo flexionado.

#### Ação

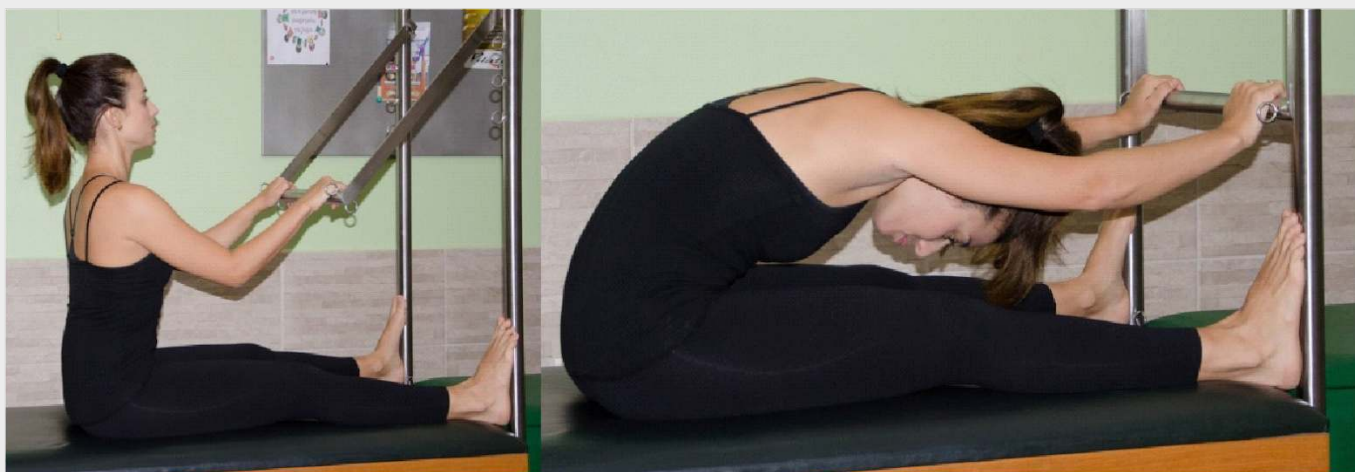
Simultaneamente empurre a barra e leve o braço oposto em direção a cabeça, realizando inclinação lateral, mantendo o ombro abaixado retorne a posição inicial lentamente.

# EXERCÍCIOS COM TRAPÉZIO CADILLAC

## NÍVEL INICIANTE

### Spine stretch (alongamento da coluna)

**Objetivo:** Fortalecer oblíquo externo e interno, reto do abdômen e quadríceps em isometria.



#### Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal com quadris e joelhos a 90° de flexão e pés apoiados sob a bola e 90° de flexão de ombros.

#### Ação

Realize extensão de ombros e extensão das pernas para aproximadamente 45° e retorne à posição inicial.



# **Exercícios com a Bola**

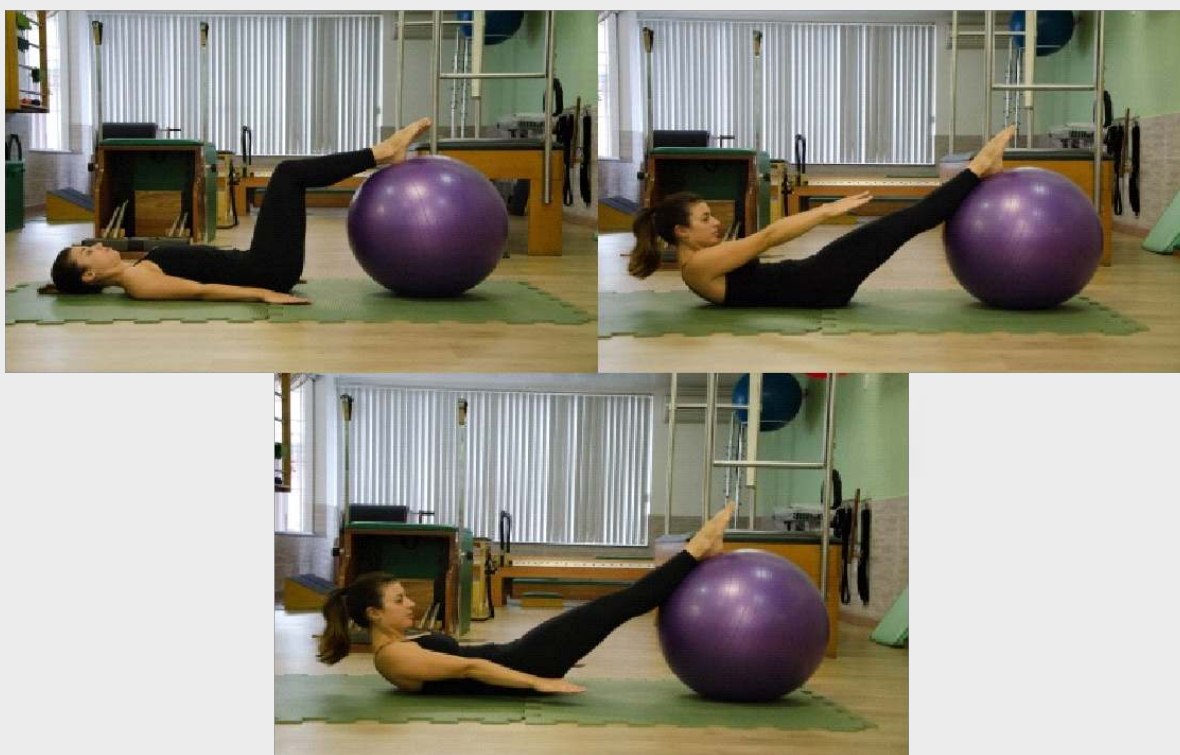


# EXERCÍCIOS COM BOLA

## NÍVEL INICIANTE

### The hundred

**Objetivo:** Fortalecer oblíquo externo e interno, reto do abdômen e quadríceps em isometria.



#### Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal com quadris e joelhos a 90° de flexão e pés apoiados sob a bola e 90° de flexão de ombros.

#### Ação

Realize extensão de ombros e extensão das pernas para aproximadamente 45° e retorne à posição inicial.

# EXERCÍCIOS COM BOLA

## NÍVEL INTERMEDIÁRIO

### Bridge – variação

**Objetivo:** Fortalecer glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso e quadríceps contralateral em isometria.



#### Posição inicial

Pé posicionado sobre a bola e joelhos em flexão, os membros superiores apoiados ao lado do tronco, perna contralateral com flexão de quadril.

#### Ação

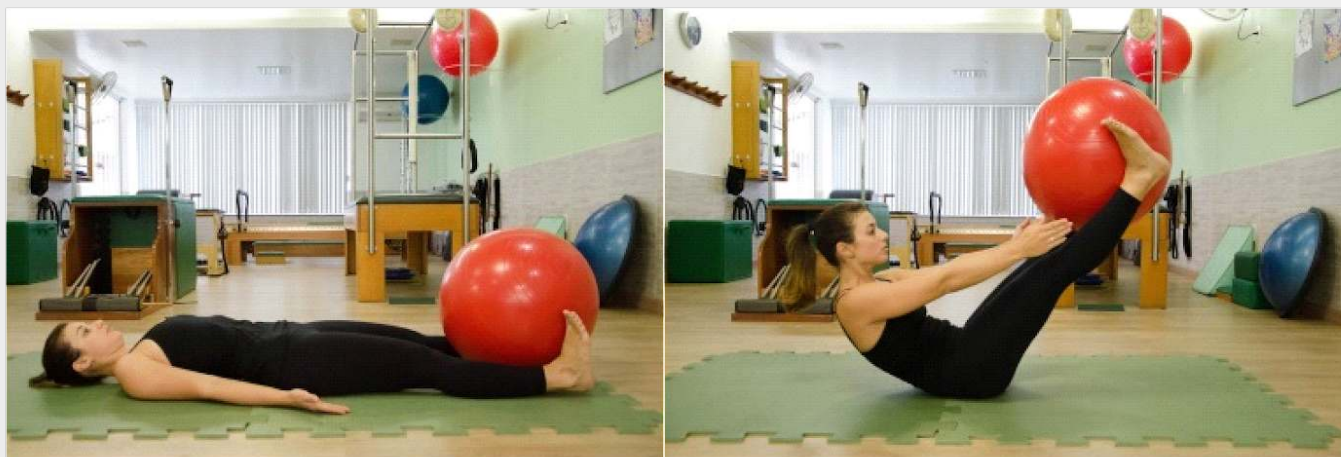
Estenda o quadril e mantenha o membro inferior contralateral com a flexão do quadril. Retorne a posição inicial.

# EXERCÍCIOS COM BOLA

## NÍVEL AVANÇADO

### Teaser – variação

**Objetivo:** Fortalecer reto abdominal e adutores do quadril



#### Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal com membros inferiores estendidos e a bola entre os tornozelos os membros superiores permanecem estendidos.

#### Ação

Realizar flexão de tronco e quadril simultaneamente e retornar à posição inicial.

## Seja um profissional de destaque com resultados clínicos otimizados e sucesso financeiro!

Ao longo dos anos a Methodus tem ajudado profissionais da área da saúde a se encontrarem em suas profissões, dando segurança no processo, com dicas e direcionamentos para o planejamento de suas carreiras e negócios, contando com centenas de casos de sucesso.

## Mais do que capacitações profissionais, o propósito da Methodus é Promover Pessoas!

Com recursos atualizados, melhores técnicas e informações científicas, oferece aos seus alunos conhecimento clínico respaldo na avaliação e tratamento com temáticas atualizadas tal como dor, raciocínio clínico e prática baseada em evidências científicas, além de acesso à informação sobre gestão financeira, gestão de pessoas, marketing e vendas, o que tem levado o Fisioterapeuta a satisfação pessoal e profissional, com excelentes retornos clínicos e também financeiros em um curto espaço de tempo.

Afinal, ***“Trabalhar como mais inteligência é melhor que trabalhar mais! (Peter Drucker)***

A Methodus Capacitação Profissional está aqui para apoiar o seu crescimento profissional e te ajudar a alinhar a direção até o final para alcançar o seu sucesso. Por isso os nossos especialistas em carreira e negócios estão juntos nessa jornada de sucesso.

**QUEREMOS PROPORCIONAR AO CLIENTE  
A EXPERIÊNCIA DE UMA NOVA FISIOTERAPIA  
NO BRASIL.**



# Você está pronto para transformar sua vida profissional?

Venha fazer parte da Methodus e descubra como nossos cursos podem **impulsionar** sua carreira.



# Methodus

Capacitação

[www.methoduscapacitacao.com.br](http://www.methoduscapacitacao.com.br)

