

Pratique Pilates Em Casa E Entre Em Forma No Verão

Normal 0 false false false EN-US X-NONE X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

Com a chegada do verão, mais do que ficar em forma, mulheres e homens correm para conquistar um visual sarado. Durante a estação, é comum os corpos ficarem mais expostos, que os dias quentes do verão propiciam para ir à praia, abusar também das piscinas e apostar em roupas mais curtas e leves. Nessa hora, muitas vezes a grande desculpa para se exercitar é o eterno "vilão": a falta de tempo. Pensando em como ajudar na construção de um corpo bonito e saudável, a Physio Pilates, pioneira no mercado de pilates no Brasil, elaborou um cardápio de exercícios que podem ser realizados em casa e na sala de ginástica como a ajuda de bastões e faixas elásticas. De acordo com Alice Becker, professora e presidente da Physio Pilates, empresa pioneira no mercado de pilates no Brasil, os benefícios da prática regular desta série incluem: inúmeros e os resultados podem ser notados logo após os primeiros exercícios. Prática de Pilates em Casa - Cardápio de Exercícios com bastões (cabo de vassoura):

Pilates em Casa Para Pernas e Coluna - Agachamento: fortalece as pernas e a coluna para facilitar atividades diárias como sentar, levantar e carregar peso. Com o bastão posicionado nas costas ao longo da coluna, preso sob o sutiã ou sob blusa, organize o corpo e alongue a coluna para que o bastão toque apenas a parte posterior da cabeça, as costas na altura da base das escápulas (asinhas) e o sacro (final da coluna). Ao expirar, dobre e estique os joelhos onde manter os calcanhares no solo, a coluna ereta e o bastão tocando os três pontos definidos. OBS: Aponte os joelhos para o segundo dedo (vizinho do dedo) do pé. **Pilates em Casa Para Panturrilha:** esse exercício desafia o equilíbrio, fortalece a panturrilha e facilita a compreensão da postura e movimentos adequados de partes integradas do corpo, para subir escadas, caminhar, correr e saltar. Em pé, equilibre-se em uma só perna, mantendo a coluna neutra e alongada. Segure o bastão com uma ou duas mãos, tocando uma de suas pontas no solo. Dobre e estique o joelho, eleve e desça o máximo que puder o calcanhar sem perder o alinhamento do pé. Use a expiração para ajudar no controle. OBS: O peso deve estar sempre no centro do pé e dobrar o joelho ou elevar o calcanhar, manter alinhado com o segundo dedo (vizinho do dedo). Cuide para não cair para fora (em direção ao dedo mínimo) ou para dentro (em direção ao dedo).

Pilates em Casa Para Abdômen - Roll UP: exercício abdominal que ajuda a mobilizar a coluna em flexão. Deitar de barriga para cima, com o bastão nas mãos, braços no solo acima da cabeça. Iniciar o movimento expirando e levar os braços alinhados com o peito. Inspirar e expirar subindo a parte superior do tronco, rolando a coluna até sentar, manter os braços à frente e paralelos ao solo. Inspire ao sentar e expire rolando de volta, colocando gradativamente e de forma controlada, cada ossinho da coluna no solo. OBS: Não vale dar impulso com os braços e o tronco para subir nem desabar ao descer. Mantenha os ombros organizados e distantes das orelhas durante todo o movimento. Prática de Pilates em Casa - Cardápio de Exercícios no Chão: **Extensão no Solo:** Pilates em Casa Para Força e mobilidade das costas - Prática - Swan: trabalha força e mobilidade da coluna em extensão. Deitado de barriga para baixo, com pernas esticadas e juntas, a testa tocando no solo e as mãos apoiando no solo ao lado dos ombros com cotovelos dobrados e apontando para o teto. Inspire e ao expirar comece a "decolar" com a cabeça para longe do quadril e eleve o tronco superior do solo (sente onde mantém a última costela em contato com o solo). Inspire para descer o tronco de volta à posição inicial. Obs: ganhar força, use a pressão das mãos contra o solo para ajudar a subir as costas, mas lembre de deixar os ombros longe das orelhas!!! Mantenha a parte de trás do pescoço alongada, em linha com o resto da coluna, numa curva longa e suave. Evite quebrar a curva do pescoço (fazendo um L) por subir muito a cabeça. Suba as costas somente onde não sente incômodo!! **Pilates em Casa Para Barriga - Dead Bug:** trabalha abdominais, controle e estabilização do tronco. Deite de barriga para cima com a coluna neutra, joelhos dobrados a 90° e pés no solo separados. Ao expirar, suba joelho direito até ficar bem em cima da articulação da coxa com a perna visível. Inspire parado. Ao expirar, devolva o pé ao solo. Repita o mesmo com a perna esquerda. Mantenha o joelho em ângulo de 90° durante todo o exercício e o quadril estabilizado. Faça de 4 a 8 repetições com cada perna, de maneira tranquila. **Pilates em Casa Para Força e mobilidade - Spine Twist:** trabalha força e mobilidade da coluna em rotação. Sentado com pernas cruzadas e braços em "cruz" ao lado do tronco, com coluna alongada e neutra. Inspire e ao expirar comece a olhar para a direita levando o tronco na mesma direção até onde for possível e confortável. Inspire no final do movimento e ao expirar rode para o outro lado. Obs: mantenha-se sentado sobre os dois lados do quadril; dobre os joelhos se não conseguir sentar-se alongado (se a coluna lombar se curvar) ou sente em uma superfície elevada (bloco, cadeira ou banco); mantenha os ombros afastados das orelhas e as mãos abaixo da linha dos ombros e um pouco à frente do corpo todo o tempo. **Pilates em Casa Para Respiração - Bridging:** trabalha respiração e mobilidade da coluna em flexão. Mesma posição inicial do Dead Bug. Enquanto expira, suba a coluna gradativamente, iniciando pelo cós, uma vértebra de cada vez até estar apoiado entre as escápulas (asas). Inspire em cima. Ao expirar devolva a coluna ao solo, descendo primeiro o peito, a posição inicial. Obs: Mantenha os pés bem apoiados no solo e evite pisar nas bordas destes. Prática de Pilates em Casa - Cardápio de Exercícios com faixa elástica Com o uso da faixa

elástica, e pode executar os exercícios em várias posições: em pé, deitado, sentado, ajoelhado e sobre quatro apoios, de modo a trabalhar todos os grupos musculares, desenvolvendo também a consciência corporal, força e flexibilidade. Pilates em Casa - Abrindo as cortinas (romboides): deite com a coluna em posição neutra, braços paralelos e estendidos na frente do corpo com o esticador nas mãos quase esticado. Inspire para preparar e ao expirar abra os braços ao lado e toque o chão com as pontas dos dedos ou onde conseguir manter escarpas separadas, lançando braços para fora todo o tempo. Inspire no final, e volte expirando para posição inicial bem lentamente e de forma controlada. Obs: mantenha os ombros encaixados, sem aproximarem das orelhas nem saírem do solo, os punhos devem ficar alongados e estendidos, o rosto relaxado, mantenha as escarpas (asas) separadas todo o tempo e as costas em contato com o solo. Pilates em Casa - ROLL UP ASSISTIDO: Deite com as pernas separadas na abertura do quadril, coluna em posição neutra; pontas do esticador nas mãos e o meio nos pés cobrindo o peito e os dedos dos pés ao mesmo tempo. Inspire para preparar e ao expirar, afunda o peito e sobe a cabeça e o tronco, flexionando a coluna segmentadamente e os ombros estarem sobre a cabeça. Inspire parado e ao expirar volte lentamente ao solo, articulando a coluna em flexão, iniciando pelo sacro. Obs: mesmo com a flexão (coluna redonda), mantenha a coluna alongada pensando em espaço entre seus ossinhos, relaxe o rosto, mantenha os cotovelos relaxados/dobrados durante todo o movimento. O trabalho dos abdominais e o dos braços! Pilates em Casa - DOUBLE LEG PRESS – PERNAS JUNTAS: Na mesma posição inicial do exercício anterior. Inspire para preparar e ao expirar dobre os joelhos e os cotovelos, deslizando os calcanhares no chão e os joelhos estarem sobre o peito (coxa a 90º com o tronco), mantendo a cabeça neutra e a tensão no esticador durante todo o percurso. Inspire no final e expire estendendo os joelhos e cotovelos de volta e posição inicial. Obs: mantenha a cabeça estável (quieta) e neutra durante todo o movimento e conserve rosto e pescoço relaxados e ombros longe das orelhas.

Precauções: cuidado com tensão excessiva nos ombros e na face. No surgimento de qualquer tipo de dor ou desconforto nas articulações envolvidas (coluna, mãos, cotovelos, ombros, punhos, escapulo e torácica, quadris, joelhos, tornozelos, pés), procure orientação de um professor treinado pela Physio Pilates e Polestar.

Para a escolha correta da série de exercícios, Alice Becker adverte que é fundamental procurar um bom profissional em um dos estúdios da Physio Pilates espalhados por todo o país para que ele monte um programa personalizado com todas as orientações necessárias. “Além de conquistar a boa forma para o verão, pode garantir de quebra um maior equilíbrio e harmonia corporal”, finaliza Alice. A PHYSIO PILATES A Physio Pilates é uma organização de empresas que atuam nas áreas de fabricação de equipamentos de pilates, treinamento e certificação de profissionais no mundo de pilates e também na criação de roupas para a prática de Pilates e outras modalidades esportivas. A Physio Pilates Equipamentos é licenciada para a América do Sul pela Balanced Body Inc, marca que fornece aparelhos para os mais respeitados instrutores de Pilates do mundo. Os equipamentos para a prática de pilates têm design moderno, prático e são feitos de madeira de reflorestamento, contribuindo assim para a preservação do meio ambiente. A Physio Pilates Educação, licenciada pela Polestar Education LLC, é responsável pela formação e certificação de pilates de mais de 1.700 profissionais no Brasil e em outros países da América do Sul. O sistema de Pilates evoluiu da Polestar, que se adapta ao corpo de cada praticante, fruto de pesquisas científicas, utilizado em todo o mundo. A Physio Pilates Style assina sua linha de fitness wear, desenvolvida por uma equipe de moda para a prática de Pilates e outros exercícios afins. As peças, feitas com tecidos de alta qualidade, são criadas com base nos conceitos de conforto e liberdade de movimento. Além disso, podem ser usadas em qualquer ambiente, não apenas durante as atividades. O METODO PILATES Pilates é o último nome de Joseph Hubertus Pilates, o criador desse método, que nasceu no início do século 20 e utiliza princípios específicos para promover o equilíbrio entre o corpo e a mente, desenvolvendo força, alongamento e flexibilidade. A Physio Pilates desenvolve as aulas de acordo com o corpo e as necessidades de cada praticante. “Qualquer um pode praticar Pilates. Temos técnicas específicas de pilates para crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas neurológicos ou nos ossos etc.”, explica Alice Becker.

Sobre o Autor

Mais informações com a assessoria de imprensa Meiriele Duarte dos Santos: +55-11-3585-0140 meiriele@deaimpresa.com.br www.physiopilates.com e [Physio Pilates](http://www.physioPilates.com) é a pioneira no Pilates no Brasil, oferece equipamentos e formação em pilates.