



Pilates
www.clinicavitalpilates.com.br



CURSO DE FORMAÇÃO EM PILATES



AV. BRASIL, 141 - CENTRO - OSVALDO CRUZ - SP
FONE: (18) 3528-4908 - CEP: 17700-000

Vitale Pilates

FORMAÇÃO EM PILATES

The Hundred



Objetivos: Fortalecer reto abdominal e oblíquo

Instruções:

- 1- Deitado em decúbito dorsal, cotovelos estendidos com ombros coxofemoral e joelhos fletidos a 90°.
- 2- Estenda as duas pernas aproximadamente a 45° em relação ao mat, leve o queixo em direção ao peito e retire as costas do mat até o nível das escápulas. Simultaneamente abaixe os dois braços.
- 3- Retorne à posição inicial.

Cuidados:

- Certifique-se que a coluna lombar permaneça em contato com o chão.
- Não é muito indicado para pessoas com dor na cervical e pouca força abdominal.
- Para facilitar, flexionar o joelho oposto e/ o pé apoiado no chão.

Roll up



Objetivos: Fortalecer reto abdominal e oblíquo externo.
Alongar cadeia posterior e mobilizar a coluna.

Instruções:

- 1- Deitado em decúbito dorsal, braços estendidos acima da cabeça, pernas retas.
- 2- Enrole a coluna lentamente levando os braços para frente até o ponto mais distante possível.
- 3- Desenrole lentamente na direção do mat mantendo a coluna em alongamento.

Cuidados:

- Se o aluno tiver pouca força abdominal irá sentir dor lombar.
- Para facilitar, flexionar os joelhos apoiando os pés no chão.

One Leg Up - Down



Objetivos: Fortalecer reto femoral, iliopsoas , sartório, tensor da fascia lata, pectíneo, glúteo médio e mínimo.

Instruções:

1. Deitado em decúbito dorsal, braços estendidos ao lado do corpo.
2. Levante a perna a 90°.
- 3- Retorne à posição inicial.
- 4- Repita o movimento com a perna contralateral.

Cuidados:

- Manter o quadril e a coluna em contato com o mat.
- Manter a perna em alongamento.
- Para facilitar, flexionar o joelho oposto e/ o pé apoiado no chão. Para dificultar fazer dos flexão da perna elevação.

Leg Circles



Objetivos: Fortalecer reto femoral, iliopsoas , sartório, tensor da fascia lata, pectíneo, glúteo médio e mínimo. Adutor magro, adutor longo e grácil.

Instruções:

1. Deitado em decúbito dorsal, braços estendidos ao lado do corpo.
2. Levante a perna a 90°.
- 3- Faça círculos com a perna.
- 4- Retorne à posição inicial
- 5- Repita o movimento com a perna contralateral.

Cuidados:

- Manter o quadril e a coluna em contato com o mat.
- Manter a perna em alongamento.

Rolling like a ball



Objetivos: Fortalecer reto abdominal, oblíquo externo e mobilizar a coluna

Instruções:

1. Sentado com as costas eretas, flexione e abraçe os joelhos mantendo os pés em flexão plantar. Leve a cabeça em direção ao peito.
2. Role para trás sem soltar os joelhos.
- 3- Role para frente voltando à posição inicial.

Cuidados:

- Pessoas com problemas na cervical não devem realizar esse movimento.
- O rolamento acontece a partir da força abdominal, devendo ser realizado devagar sentindo todas as vértebras encostarem no mat.

Single leg stretch



Objetivos: Fortalecer reto abdominal. Alongar glúteos e coluna lombar.

Instruções:

1. Deitado em decúbito dorsal, puxe a perna direita colocando a mão esquerda no joelho direito e mão direita no tornozelo direito, flexionando o máximo possível em direção ao peito enquanto a perna esquerda está estendida em ângulo de 45°.
2. Lentamente troque de perna.

Cuidados:

- Pessoas com problema na cervical não devem realizar este movimento.