



Foto: Tatiana Trivellato



PILATES FOR NECK PAIN

≡ PILATES | 12/12/2014 | 8 REVIEWS


If you are supporter of classical Pilates, close your eyes and jump to the next story ...

Now if you like to innovate in Pilates classes, here's a nifty super tip of our collaborator, Tatiana Trivellato ... today, she will present to us a new accessory that is coming to Brazil. Who wants to give?

Have you ever found it difficult to do Pilates exercises because of pain in the cervical spine? Today I will show you how the Stretch-eze®, new product in Brazil, can be used to facilitate challenging exercises for those who feel pain. It helps to improve awareness about the positioning of the head and neck alignment, and support and reduce the burden in the region.

A major difficulty for those who have any cervical spine injury is to sustain head against gravity, for example, when doing a sit-up. At that time, the deep cervical muscles should take action so that the movement is done in a harmonious and distributed manner. However, it is very common for these same muscles become inhibited during a process of pain, causing imbalance in the movement. Have you ever seen someone doing abdominal and projecting chin forward? Probably this person is having difficulty activating these muscles to perform the exercise correctly.

View more: ≡ ≡ Pilates


 [Pilates and Headache](#)

 [The art of pilatear: Crisscross](#)

 [Pushups forward](#)

 [Bridge in Neutral in Cadillac](#)

HIGHLIGHTS

 [Pilates and Headache](#)

Using the Stretch-eze® in the exercises below supports the head, making the lower overhead and enabling proper implementation of the movement. In addition, it is much easier to become aware of what is happening throughout the body, as the neck pain is no longer the focus.

Double Straight Leg Lower



Position the Stretch-eze® the head and feet. Start with your legs straight up at the ceiling and lift the floor of the trunk, hands helping to support the head. Exhale to lower the legs to where the trunk remains standing and inspire to return.

Cris Cross



Position the Stretch-eze® the head and feet. Start with your legs stretched diagonally and the trunk off the ground. Exhale for pivoting to one side while bending the knee on the same side. Inhale to return to the center without lowering the stem to rotate in and out the other side. Tip: think of twist your torso as if twisting a garment. The shoulder is what should go into the knee and not the elbow.



The art of pilatear:
Crisscross



Pushups forward



Bridge in Neutral in
Cadillac

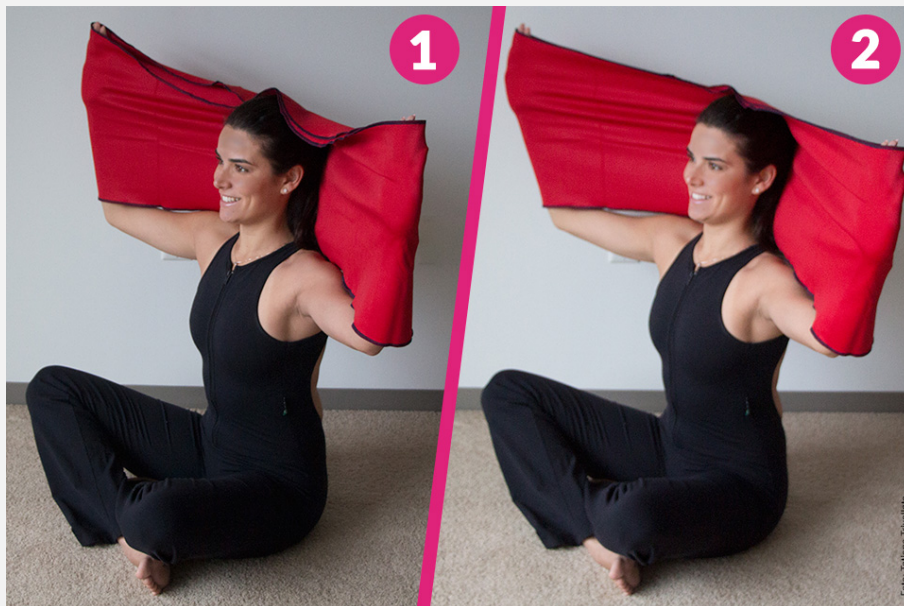
ADVERTISING

CURSOS NO BRASIL TODO.
ENCONTRE O SEU!

 Cursos de Pilates Brasil

Who has neck pain knows that even these exercises can be challenging. Often we must first re-educate movement and then introduce more complex exercises. If this is the case, below are some exercises to help you in the process.

Neck Lengthening - sitting



Place your forearms within the Stretch-eze® and position the band behind the head. Exhale to gently stretch your elbows generating tension in the fabric while pressing her head back against the track. Tip: chin and forehead should move together backwards.

Neck Lengthening - lying



Place your arms inside the Stretch-eze® and position the band behind the head. Exhale to lift the floor of the trunk stretching elbows to increase the tension on the track and maintaining a slight pressure head against the tissue. Inhale to return. After learning to make the move in a straight line without pain and without projecting the chin forward, evolve making the change with rotation. The exercise can also be done

with knees bent. Tip: Imagine an apple between your chin and chest all the time to help maintain the proper alignment.

The Stretch-eze® can be used in several ways: to improve body awareness, muscle activation, facilitate the exercise and, for those seeking challenges, the range also offers resistance, increasing the difficulty in various situations.

Remember, if the pain persists or worsens look for a professional who can advise you individually. Neck pain can result from various causes, what works for one person may not work for you.

Until next time,

Tatiana Trivellato (80146F - Crefito 4)
Physiotherapist, PMA®-CPT, Lolita San Miguel Pilates Master



Reviews

15 comentários ▾

[Comentar](#)



Déa Rezende

Cuidado com as flexões forçadas na coluna cervical!

[Responder](#) · [Curtir](#) · [👍 2](#) · [Seguir publicação](#) · 12 de dezembro de 2014 às 06:07



Tatiana Trivellato

Oi Déa! Obrigada pela lembrança. A flexão forçada só acontece nesse caso se o tamanho do stretch-eze não estiver adequado para o aluno, caso contrário a função será de suporte. Um grande abraço e até a próxima!

[Responder](#) · [Curtir](#) · [👍 2](#) · 19 de dezembro de 2014 às 03:17



Marlene Teixeira Rossetti · [📖 Seguir](#) · [★ Quem mais comentou](#) · Faculdade Machado Sobrinho

Que bacana a [Revista Pilates](#) ...sempre nos apresentando ótimas matérias.

[Responder](#) · [Curtir](#) · [👍 1](#) · [Seguir publicação](#) · 12 de dezembro de 2014 às 06:20



Tatiana Trivellato

Olá Marlene, que bom que você gostou! Obrigada pelo comentário!

[Responder](#) · [Curtir](#) · [👍 1](#) · 19 de dezembro de 2014 às 03:17



Monica Souza da Luz · Trabalha na empresa Laboratorio santa cruz

Muito legal! adorei a novidade!

[Responder](#) · [Curtir](#) · [👍 1](#) · [Seguir publicação](#) · 12 de dezembro de 2014 às 05:38



Tatiana Trivellato

Oi Monica! Que bom! Obrigada pela opinião. ;)

[Responder](#) · [Curtir](#) · 19 de dezembro de 2014 às 03:18



Vanessa Almeida · Socia proprietária na empresa Fisio Activity

Muito legal, onde está vendendo aqui no Brasil?

[Responder](#) · [Curtir](#) · [👍 1](#) · [Seguir publicação](#) · 12 de dezembro de 2014 às 06:47



Tatiana Trivellato

Olá Vanessa! Você encontra no site da Physio Pilates. As informações sobre os workshops você encontra no meu site: <http://tatianatrivellato.com.br>. Qualquer dúvida estou à disposição!

[Responder](#) · [Curtir](#) · 19 de dezembro de 2014 às 03:20



Alfredo Zezzi · Proprietário na empresa Atelie do Corpo

Gostei e logo comparei para o [Atelie do Corpo](#)

[Responder](#) · [Curtir](#) · [👍 1](#) · [Seguir publicação](#) · 12 de dezembro de 2014 às 09:46



Tatiana Trivellato



Ola Alfredo, que bom que voce gostou! Caso tenha interesse voce encontra informações sobre os workshops no meu site: <http://tatianatrivellato.com.br>. Estou à disposição caso tenha alguma dúvida!

Responder · Curtir · 19 de dezembro de 2014 às 03:23



Beth Belomo · Unimep - Universidade Metodista de Piracicaba - Oficial

Eu quero!

Responder · Curtir · 1 · Seguir publicação · 12 de dezembro de 2014 às 07:08



Rogerio Claudio · Unimonte

Já esta disponível para venda ?

Responder · Curtir · 1 · Seguir publicação · 12 de dezembro de 2014 às 12:49



Tatiana Trivellato

Olá Rogerio, você encontra no site da Physio Pilates. Ainda sou a única pessoa que ministra os workshops no Brasil, caso tenha interesse você encontra informações no meu site: <http://tatianatrivellato.com.br>. Estou à disposição caso tenha alguma dúvida!

Responder · Curtir · 19 de dezembro de 2014 às 03:25



Alysson Medina Milagres

Vc arrasando sempre Tatiana Trivellato!!!

Responder · Curtir · 1 · Seguir publicação · 13 de dezembro de 2014 às 03:26



Tatiana Trivellato

Obrigada, Alysson querido!! É um prazer ter profissionais como você por perto! Obrigada pela confiança e apoio!!

Responder · Curtir · 19 de dezembro de 2014 às 03:26

Plug-in social do Facebook

What is Pilates?

Joseph Pilates

O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA ABRIR OU AMPLIAR O SEU ESTÚDIO. SAIBA MAIS!

NEGÓCIO PILATES

NEWSLETTER

Nome*

Email*

SEND

Search by category

Select an option

Calendar

<	2015 ▾			>
28 Posts	24 Posts	26 Posts	24 Posts	
26 Posts	13 Posts	0 Posts	0 Posts	