

Revista Oficial

www.revistaonline.com.br

PILATES



SLING TRAINING

Sequência para promover estabilidade, força e resistência do físico

STRETCH-EZE®
Série com o acessório que garante versatilidade

Ano 5 - Nº 30
R\$ 4,99



PLANOS FÁCEIS E RÁPIDOS PARA ALIVIAR DORES E MELHORAR A CIRCULAÇÃO

BOA FORMA NAS ALTURAS
Exercícios aéreos que relaxam e aprimoram os movimentos

46 ATIVIDADES
PARA REVIGORAR O CORPO E A MENTE



STRETCH-EZE®

Prepare-se para uma sequência focada na versatilidade!

Fotos: Fernanda Venâncio • Por: Tatiana Trivellato • Texto: Paula Barradas

A versatilidade é um dos principais triunfos do Pilates e é uma das responsáveis pela abrangência de público, fazendo com que o método seja indicado para diversas idades. As modificações durante os exercícios são comuns e tornam o método acessível para iniciantes e ao mesmo tempo desafiador para pessoas que buscam metas mais ambiciosas. A flexibilidade, se bem utilizada e fundamentada, pode ser a peça-chave para que o praticante de Pilates evolua de forma gradual, consistente e respeitando os limites do próprio corpo.

O Stretch-eze®, acessório que é novidade no Brasil, está conquistando os adeptos de Pilates com a sua capacidade de melhorar o desempenho do praticante de formas inusitadas. O equipamento consiste em uma faixa de tecido que envolve todo o corpo, favorecendo a melhora da consciência corporal e a percepção integral do corpo. Além disso, ele também auxilia na ativação dos músculos corretos, facilitando alguns exercícios e desafiando outros.

A faixa de tecido criada nos Estados Unidos pela Kimberly Dye, proprietária da Dyanamic Movement Products, foi desenvolvida como uma ferramenta que proporciona uma experiência positiva e prazerosa de movimento para as pessoas, o que pode ser fundamental para que um aluno iniciante persista até encontrar prazer na atividade física.

A integração corpo-mente-espírito tão buscada no método Pilates é um dos grandes benefícios do acessório. A faixa ajuda o praticante a conectar mente e corpo devido à sensação de estar totalmente envolvido pelo tecido. Ele ajuda a lembrar que o foco não é um movimento isolado, e sim a harmonia e integração entre as diferentes partes do corpo. Essa integração também ajuda o praticante a entender melhor o conceito de alongamento axial, já que ele deixa de ser algo virtual e passa a ser uma resposta à tensão criada pela faixa.

O contato do Stretch-eze® com o corpo é agradável e oferece o suporte necessário para que a atividade seja positiva e prazerosa. Isso faz que praticantes que possuem baixa

tolerância aos exercícios colham grandes benefícios com o uso do equipamento. Além disso, praticantes que possuem determinadas lesões podem encontrar no Stretch-eze® uma forma de realizar exercícios que até então eram além de sua capacidade.

A assistência da faixa também pode surpreender os praticantes avançados, uma vez que ela contribui para a utilização dos músculos corretos, resultando em um melhor entendimento do exercício e consequentemente na melhora do desempenho. A faixa dá várias dicas de como está o posicionamento do corpo, substituindo muitas vezes a dica tátil utilizada pelo instrutor. O simples posicionamento correto pode desafiar o praticante avançado a desempenhar o exercício com mais controle e precisão. Ao mesmo tempo, para aqueles que buscam uma atividade mais intensa, a resistência da faixa possibilita aumentar a dificuldade de exercícios feitos no solo, como o Side Kick.

O Stretch-eze® apresenta uma alternativa segura e eficaz para abordar várias dificuldades encontradas no ambiente de Pilates. O acessório é um convite para dar um passo adiante na prática, em direção a um movimento mais consciente, organizado e saudável. Tudo indica que veio para ficar.



Tatiana Trivellato, PMA®-CPT, Pilates Master formada pela Lolita San Miguel e instrutora licenciada pela Dyanamic Movement Products para ministrar os workshops de Stretch-eze no Brasil. Estúdio: TcPilates Centro de Treinamentos

1. The mummy



Posição inicial (1): em decúbito dorsal, com as pernas esticadas e o Stretch-eze® posicionado nos ombros e nos pés.



Movimento (2 e 3): inspire para abduzir braços e pernas, gerando uma tensão na faixa que possa ser sustentada durante todo o exercício. Expire para fazer retroversão da pelve, ativando os músculos do assoalho pélvico. Retorne à posição neutra e inspire para fazer anteversão.

NÍVEL: iniciante • OBJETIVO: mobilidade e dissociação da cintura pélvica • MÚSCULOS PRINCIPAIS: abdominais, glúteos e eretores da espinha • ESTABILIDADE: coluna torácica e joelhos • MOBILIDADE: coluna lombar e quadril

2. Hamstring stretch



Posição inicial: em decúbito dorsal, com o Stretch-eze® nos ombros e em um dos pés. Uma perna dobrada com o pé apoiado no chão e a outra esticada dentro da faixa próxima ao chão. Mãos segurando a faixa para assistir (palma da mão para cima) ou resistir (palma da mão para baixo) o movimento.



Movimento: inspire para flexionar o quadril, mantendo a coluna neutra, e expire para retornar.

NÍVEL: iniciante • OBJETIVO: alongamento dos isquiossurais e estabilidade da pelve e coluna • MÚSCULOS PRINCIPAIS: isquiossurais (movimento assistido), quadríceps e flexores do quadril (movimento resistido) • ESTABILIDADE: coluna e pelve • MOBILIDADE: quadril

3. Single leg circles I



Posição inicial (1): em decúbito dorsal, com o Stretch-eze® nos ombros e em um dos pés. E a outra perna esticada para o teto ou com o joelho levemente dobrado.



Movimento (2 a 4): faça um movimento circular com a perna, começando em direção à linha média do corpo, mantendo a pelve estável todo o tempo. Inverta o sentido.

NÍVEL: iniciante • **OBJETIVO:** estabilização da pelve e da coluna • **MÚSCULOS PRINCIPAIS:** abdominais, flexores do quadril e extensores do joelho • **ESTABILIDADE:** coluna, cintura escapular e perna de apoio • **MOBILIDADE:** quadril da perna livre

4. Shoulder bridge



Posição inicial: em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, pés apoiados no chão alinhados com os quadris e braços ao lado do corpo. Stretch-eze® posicionado nos ombros, nos pés e em cima dos joelhos.

Movimento: expire ao elevar a pelve do chão, iniciando pela retroversão da pelve e elevando uma vértebra de cada vez do chão. Inspire parado em cima, observando a posição do corpo, a ativação muscular e o alinhamento da coluna. Expire para retornar, articulando uma vértebra de cada vez até retornar a pelve e coluna à posição neutra.

NÍVEL: iniciante • **OBJETIVO:** articulação da coluna em flexão e fortalecimento dos músculos posteriores do tronco, pelve e quadril • **MÚSCULOS PRINCIPAIS:** abdominais, glúteos, paravertebrais e isquiossurais • **ESTABILIDADE:** cintura escapular, coluna cervical e membros inferiores • **MOBILIDADE:** coluna lombar, pelve e quadril

5. Hundred



Posição inicial: em decúbito dorsal, com tronco flexionado e pernas estendidas na diagonal. Stretch-eze® posicionado nos ombros e nos pés, e braços esticados por cima da faixa.



Movimento: pressione os braços na faixa cinco vezes enquanto inspira e mais cinco vezes enquanto expira. Repita a série 10 vezes com o tronco e as pernas sempre parados.

NÍVEL: intermediário • **OBJETIVO:** estabilização da coluna, fortalecimento do abdômen e aumento da capacidade respiratória • **MÚSCULOS PRINCIPAIS:** abdominais • **ESTABILIDADE:** coluna e pelve • **MOBILIDADE:** ombros

6. Roll down I

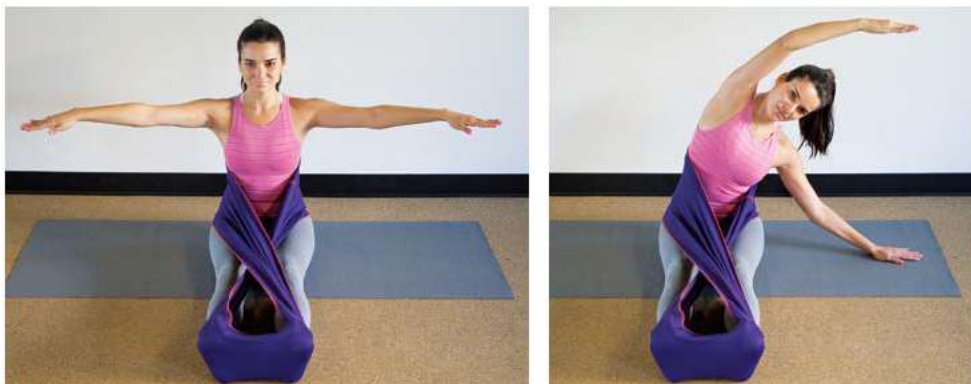


Posição inicial: sentado sobre os isquios, com a coluna alinhada. Stretch-eze® posicionado nos ombros e nos pés. Pernas esticadas, afastadas na linha dos quadris e braços criando leve resistência na faixa.

Movimento: expire para iniciar o movimento com retroversão da pelve. Continue rolando a coluna até deitar no chão. Faça um movimento segmentado, movimentando uma vértebra de cada vez. Mantenha as pernas no chão todo o tempo e concentre-se na ativação do abdômen.

NÍVEL: iniciante • OBJETIVO: fortalecimento do abdômen e mobilidade da coluna • MÚSCULOS PRINCIPAIS: abdominais • ESTABILIDADE: pernas • MOBILIDADE: coluna

7. Spine stretch side



Posição inicial: sentado sobre os isquios, com a coluna alinhada e pernas esticadas ou joelhos levemente dobrados. O Stretch-eze® deverá ser posicionado na torácica baixa ou lombar, torcido uma ou mais vezes, dependendo da tensão desejada, e colocado nos pés que deverão ficar alinhados na abertura dos quadris. Braços elevados na altura dos ombros e no ângulo da escápula.

Movimento: expire para elevar o braço de um lado e flexionar a coluna para o lado oposto, mantendo a pressão distribuída igualmente nos dois isquios. Inspire para retornar potencializando o alongamento axial. Alterne os lados.

NÍVEL: iniciante • OBJETIVO: mobilidade em flexão lateral da coluna • MÚSCULOS PRINCIPAIS: oblíquos abdominais, ilíocostais, quadrado lombar e grande dorsal • ESTABILIDADE: pelve • MOBILIDADE: coluna

8. Spine twist



Posição inicial: sentado sobre os isquios, com a coluna alinhada e pernas esticadas ou joelhos levemente dobrados. O Stretch-eze® deverá ser posicionado na torácica baixa ou lombar, torcido uma ou mais vezes, dependendo da tensão desejada, e colocado nos pés que deverão ficar alinhados na abertura dos quadris. Braços elevados na altura dos ombros e no ângulo da escápula.

Movimento: expire para rodar a coluna, olhando para a mão de trás e mantendo o alongamento axial. Inspire para retornar. Alterne os lados.

NÍVEL: intermediário • OBJETIVO: mobilidade em rotação da coluna • MÚSCULOS PRINCIPAIS: oblíquos abdominais • ESTABILIDADE: pelve • MOBILIDADE: coluna

9. All fours

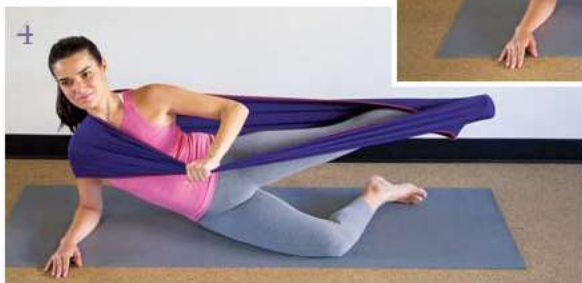


Posição inicial: em quatro apoios, com coluna neutra e mãos alinhadas com os ombros. Um dos joelhos apoiado no chão e a outra perna esticada com o pé apoiado no chão. Stretch-eze® posicionado no pé da perna esticada e no ombro oposto de forma que este fique livre para se movimentar.

Movimento: expire para estender o quadril do lado do Stretch-eze® e flexionar o ombro oposto até onde a coluna permanece neutra. Inspire para retornar à posição inicial.

NÍVEL: iniciante • OBJETIVO: estabilidade da pelve, coluna e cintura escapular • MÚSCULOS PRINCIPAIS: glúteos, eretores da espinha, serrátil anterior e deltoide • ESTABILIDADE: coluna, pelve e cintura escapular • MOBILIDADE: ombro e quadril

10. Side lying II



Posição inicial (1): em decúbito lateral, com o tronco elevado e cotovelo do braço de baixo apoiado no chão e alinhado com o ombro. Ombro de base estável e perna de apoio dobrada. Stretch-eze® posicionado no ombro de base e na perna de cima. A mão que está livre segura na parte anterior da faixa e pode contribuir para aumentar a resistência do tecido.

Movimento (2 a 4): na primeira variação, expire para elevar a perna, mantendo a pelve e coluna estáveis, e inspire para retornar. Na segunda variação, mantenha a perna sempre na altura do quadril. Inspire para levar a perna para a frente e expire para levar a perna para trás, até onde manter a estabilidade da coluna e cintura escapular.

NÍVEL: intermediário • OBJETIVO: estabilidade da pelve, coluna, cintura escapular e fortalecimento dos membros inferiores • MÚSCULOS PRINCIPAIS: glúteos, oblíquos abdominais, serrátil e grande dorsal • ESTABILIDADE: pelve, coluna e cintura escapular • MOBILIDADE: quadril

11. Double leg swan



Posição inicial: em decúbito ventral, com joelhos e cotovelos dobrados. Stretch-eze® posicionado no dorso dos pés e nas mãos.

Movimento: expire para estender a coluna enquanto estende cotovelos e joelhos. Inspire para retornar.

NÍVEL: intermediário • OBJETIVO: extensão da coluna • MÚSCULOS PRINCIPAIS: eretores da espinha, glúteos, quadríceps e tríceps braquial • ESTABILIDADE: coluna cervical • MOBILIDADE: coluna torácica, lombar, ombros e quadril

12. Double straight leg lower II



Posição inicial: em decúbito dorsal, retroversão pélvica, tronco elevado do chão, mãos atrás da cabeça e pernas esticadas na diagonal. Stretch-eze® posicionado na cabeça e nos pés.

Movimento: expire para descer as pernas esticadas até onde a coluna permanece encostada no chão. Inspire ao retornar.

NÍVEL: intermediário • OBJETIVO: fortalecimento do abdômen e estabilidade da coluna • MÚSCULOS PRINCIPAIS: abdômen • ESTABILIDADE: coluna • MOBILIDADE: quadril

13. Teaser



Posição inicial: em decúbito dorsal e pernas dobradas a 90° de flexão dos quadris e joelhos. Stretch-eze® posicionado nos ombros e pés e mãos segurando nas laterais da faixa.



Movimento: expire para elevar o tronco do chão e esticar as pernas na diagonal. Inspire em cima enquanto controla a estabilidade da pelve e da coluna, e expire para retornar.

NÍVEL: avançado • OBJETIVO: fortalecimento do abdômen e estabilidade lombo-pélvica • MÚSCULOS PRINCIPAIS: abdominais • ESTABILIDADE: pelve • MOBILIDADE: coluna e quadril

14. Roll over II



Posição inicial: em decúbito dorsal, com pernas esticadas para o teto. Stretch-eze® posicionado na torácica baixa ou lombar, torcido uma ou mais vezes, dependendo da tensão desejada, e colocado nos pés.



Movimento: expire para flexionar os quadris, elevando a pelve e coluna do chão até as pernas ficarem paralelas ao solo. Inspire parado na posição e expire para retornar a coluna enquanto os pés continuam pressionando a faixa.

NÍVEL: avançado • OBJETIVO: fortalecimento do abdômen e alongamento da cadeia muscular posterior • MÚSCULOS PRINCIPAIS: abdominais e tríceps braquial • ESTABILIDADE: cintura escapular e coluna cervical • MOBILIDADE: coluna lombar, torácica e quadril

Cronograma de Cursos Oficina Zen Pilates

Curso de Formação em Pilates
Dias: 25 e 26/04; 09 e 10/05; 16 e 17/05

Curso Avançado de Pilates
Dias: 18 e 19/07

Curso de Prancha Orbital
Dia: 22/08

Curso de Bosu e acessórios
Dia: 23/08

Curso de Treinamento Suspenso
Dia 29/08



Em breve os cursos: Pilates para gestantes e Patologia e Escoliose aplicada ao Pilates.



Informações e inscrições

(19) 32533568 | 981570127

www.oficinazenzpilates.com.br

CURSO DE PILATES PATOLOGIAS DA COLUNA VERTEBRAL

CARGA HORÁRIA 20 HORAS/MEC

acesso a video livreria online

Dr. Joel Steinman
Médico do Exercício e do Esporte

Cidades:
Florianópolis . Joinville . Blumenau .
Chapeco . Curitiba . Caxias do Sul .



APROVEITE!
COMPRA SEU
WALL EXERCISE
SYSTEM™

TAO FLORIANÓPOLIS Fone: (48) 3228.9898
www.taopilates.com.br