

Movimentando com

Pilates





**Seu Corpo não  
foi feito para  
ficar aí parado  
e você tem se  
movimentado**

...

**Previna-se**

M

ovimento

Todos nós vivemos em um mundo cheio de momentos turbulentos e é nesse quesito que eu quero estar falando com você . Muitas vezes a gente não sabe o porque isso acontece ou até mesmo fingimos ou ignoramos que precisamos fazer algo.

Você já parou pra pensar o quanto é importante se movimentar e deixar o seu corpo e mente em sintonia equilibrada. Então é hora de você colocar isso em praticar e dar um pontapé inicial para que assim você futuramente tenha uma vida mais Feliz!

Afinal de contas o que é Movimento? Nada mais é do deixarmos toda a musculatura equilibrada, forte e ate mesmo em harmonia, mas não basta só isso é importante que ativamos o nosso cérebro para que haja uma sincronização de tido que precisamos se exercer e executar.



# Pilates no Movimento

Como se sabe o Método Pilates é um grande aliado para qualidade de vida e bem-estar de todos nos seres humanos. É importante salientar que a prática regular irá te proporcionar uma melhora não só no seu corpo mas também em sua Mente. Todos os movimentos do Método é realizado de forma de sincronização, ou seja, sempre temos que deixar fluir a respiração, coordenação, conscientização corporal, e sincronia do movimento com a contração abdominal.

**Se você procura uma atividade completa que tal começar a por em prática! Vamos começar!!**

E

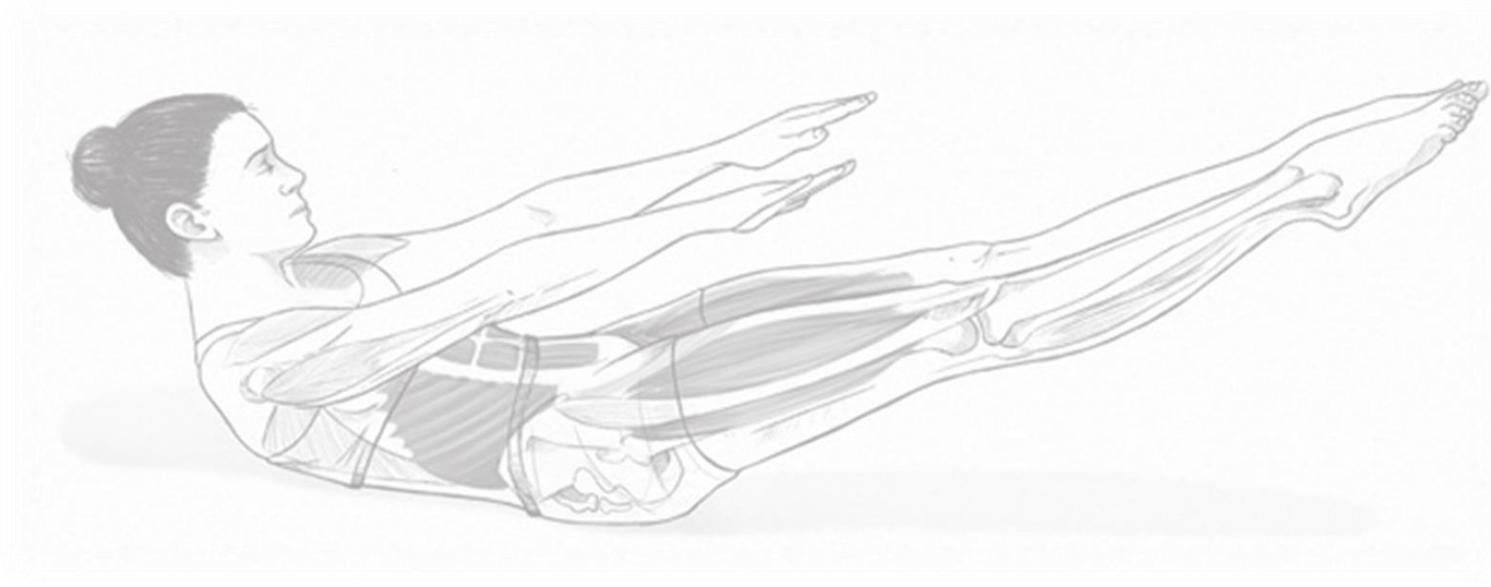


P

xercícios de Pilates

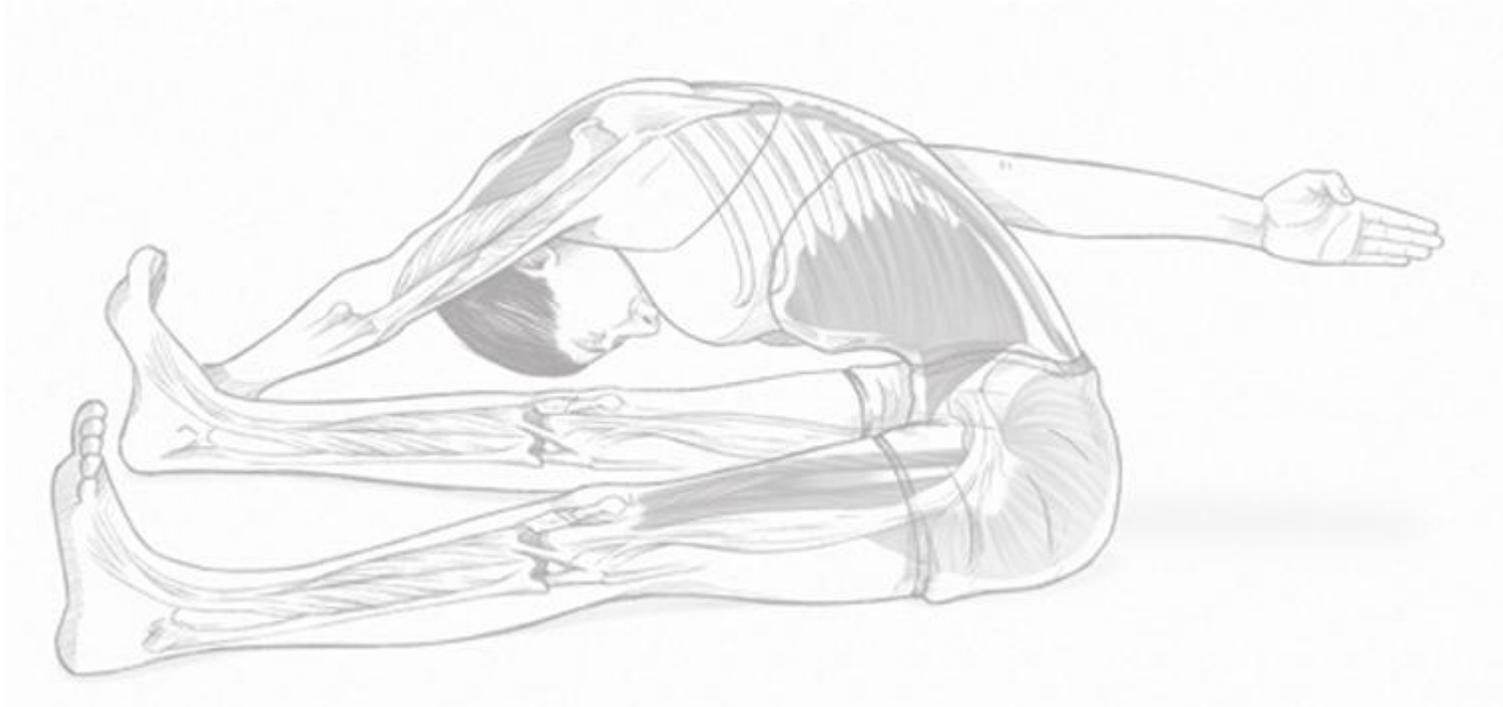


## ✓ The Hundred



O The Hundred é o primeiro movimento da lista de exercícios originais de Pilates. Embora seja considerado um exercício de nível técnico básico, exige muita concentração.

## ✓ The Saw



Exercício que trabalha a musculatura postural, tanto para a manutenção do alongamento axial, como para o momento de rotação da coluna, já que exige o “sentar sobre os ísquios”, o que faz com que esse exercício auxilie no ganho de flexibilidade da musculatura dos isquiotibiais e adutores dos quadris.

## ✓ The Scissors



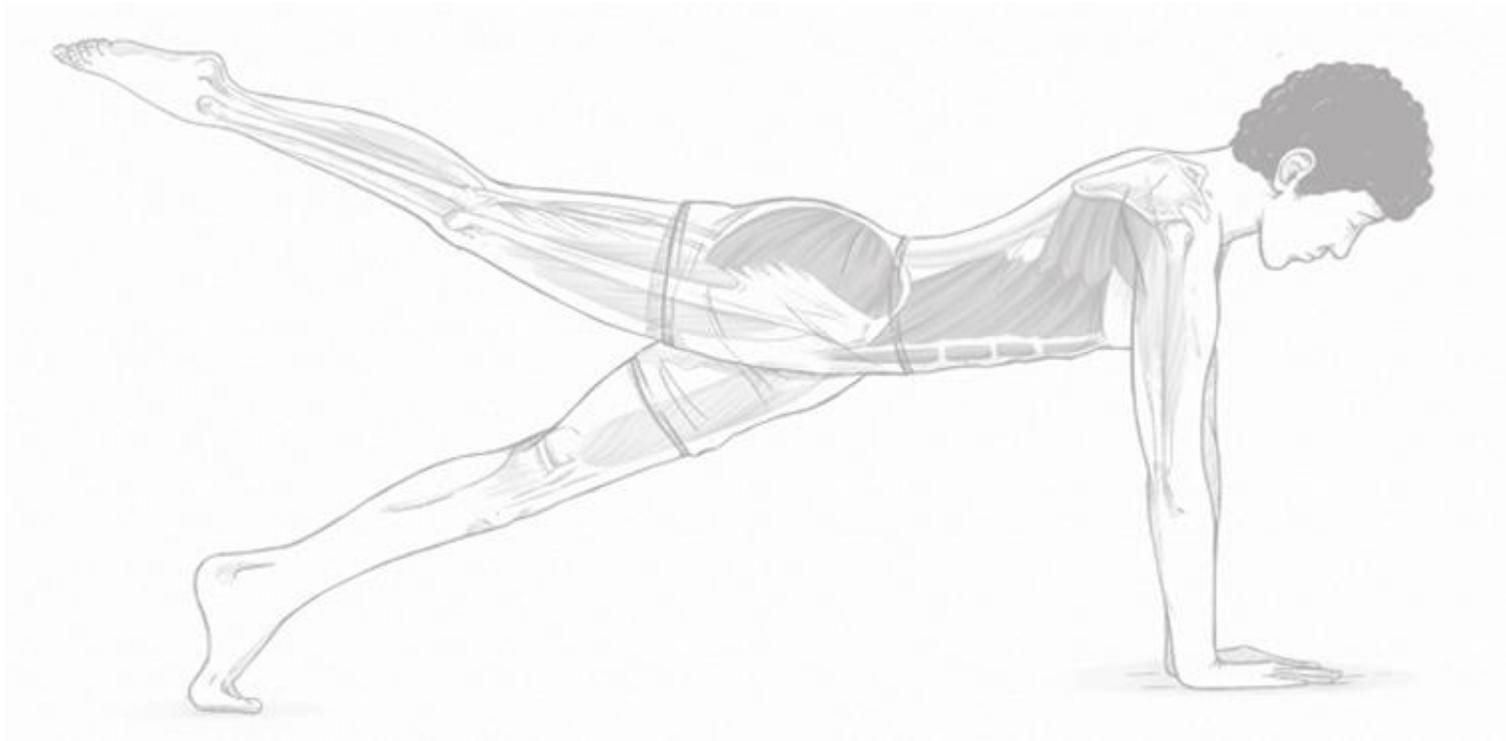
O The Scissors exige muita estabilidade pélvica, já que os membros inferiores estão sem apoio durante a sua execução, somente sendo sustentados pelos membros superiores e se movimentando em uma amplitude grande. Com a coluna lombar em hiperextensão, há o comprometimento da estabilidade lombopélvica, o que faz com que o controle e a ativação dos músculos estabilizadores sejam essenciais no auxílio à proteção lombar. Com todas as características, o movimento é considerado de nível técnico avançado.

## ✓ The Teaser



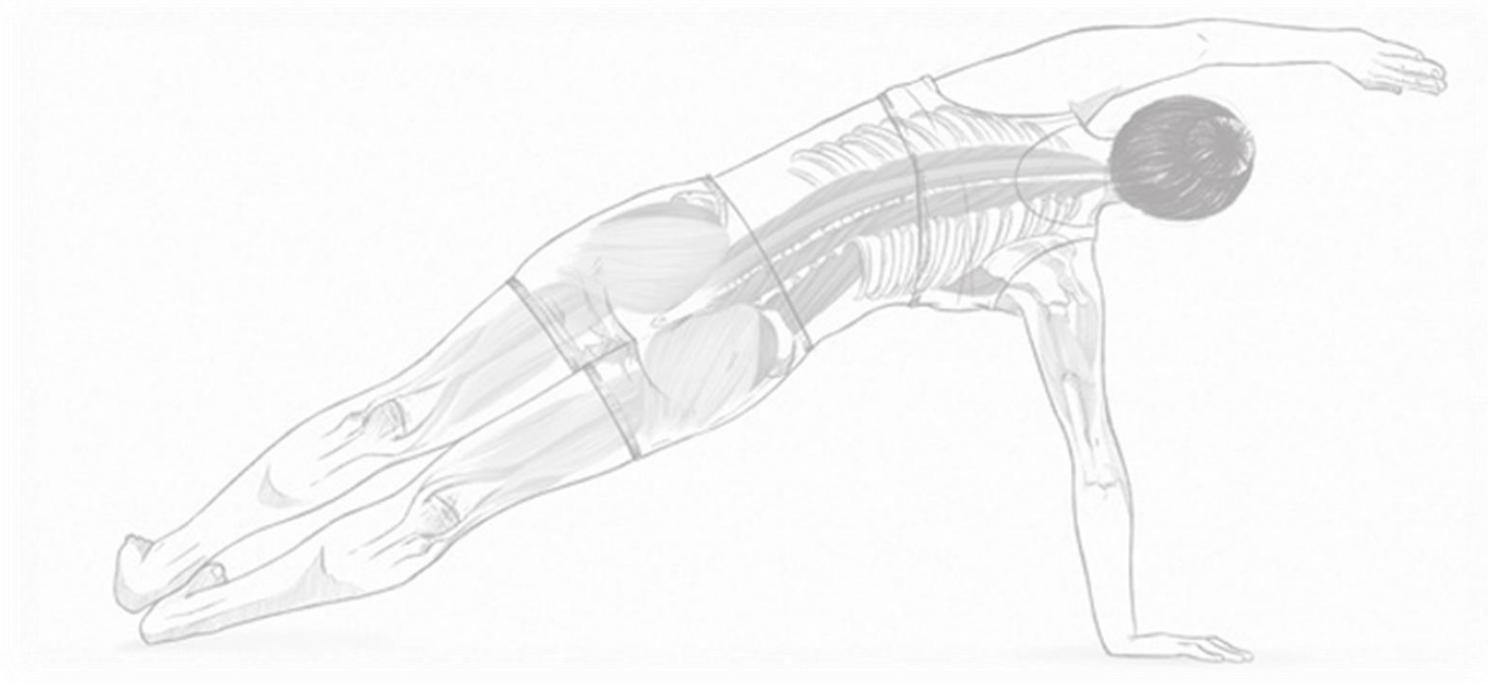
Fortalecer os flexores da coluna e do quadril, desenvolver a estabilização de tronco e equilíbrio corporal e proporcionar o crescimento axial.

## ✓ The Leg Pull Front



Fortalecer os extensores de quadris e os estabilizadores da cintura escapular e desenvolver estabilização da coluna pela posição, que exige grande controle dos flexores da coluna associados ao transverso abdominal.

## ✓ The Side Bend



Trabalha o fortalecimento e a flexibilidade dos flexores laterais da coluna e abdutores dos quadris, assim como dos rotadores externos de quadris e joelhos. Enquanto nos membros superiores, os abdutores dos ombros e das escápulas devem estar ativos juntamente com os extensores dos cotovelos.

**Se você gostou e quer  
saber mais acompanhe as  
nossas redes sociais!**



**FONTE:** Thiago Rizaffi Fisioterapeuta Crefito3/80506-F

