

eBook



Prévia Apostila

Pilates - Do Clássico ao Contemporâneo

Teórico e Prático



Methodus
Capacitação

Bem-vindo(a) ao mundo da transformação física e bem-estar através do Pilates!

Estamos empolgados em oferecer uma prévia especial da nossa abrangente apostila de Pilates. **Embora nossa apostila oficial seja um tesouro completo com mais de 300 páginas, a prévia que apresentamos aqui é um vislumbre dessa jornada.**

Esta *prévia* é apenas o começo de uma jornada que pode transformar sua prática profissional, ela é o portal para uma experiência enriquecedora de uma ferramenta essencial para aprimorar suas habilidades e expandir seus conhecimentos.

Cada página é uma jornada em direção à perfeição do movimento, proporcionando insights valiosos sobre como aplicar corretamente cada exercício.



Convidamos você a aproveitar essa amostra e, se desejar, a embarcar na jornada completa em direção ao seu sucesso!

Raciocínio clínico diferenciado, aplicação de diversos recursos cinesioterapêuticos e aplicação do Pilates Fisioterapêutico em movimentos que trarão retorno clínico para os pacientes. Estes são apenas alguns dos benefícios do Pilates para os fisioterapeutas.

Pensar: **“Ah, eu não quero fazer Pilates, não vou montar um estúdio, não vou trabalhar com o Pilates, não gosto da técnica”** é um erro, já que possuem diversos casos onde as pessoas chegaram falando isso e passaram a amar o Pilates.

“Todo Fisioterapeuta deveria fazer um curso de capacitação em Pilates”.

Você, com certeza, já deve ter escutado ou lido essa frase em vários dos nossos meios de comunicação. E, neste curso, nós queremos te mostrar que existe uma imensidão de recursos e exercícios para aplicar em todos os âmbitos que você está trabalhando, além de te provar como **o Pilates vai fazer a diferença em seus atendimentos, sua clínica, e no seu estúdio.**



PROPOSTA DO CURSO

O curso de Pilates: Do Clássico ao Contemporâneo da Methodus é completo [Mat/Solo, Aparelhos e Acessórios] e direcionado a formação de Fisioterapeutas e Profissionais de Educação Física no Método Pilates. Inclui em seu conteúdo fundamentos da área de anatomia, biomecânica, fisiologia, patologia, assim como conceitos modernos de tratamento e treinamento. Dessa forma, temos como principais objetivos:

- Trazer informações da área de saúde que serão de total relevância para a melhor compreensão do método;
- Demonstrar a correta preparação, execução e finalização de cada exercício do método, assim como suas possíveis variações e adaptações;
- Demonstrar a correta utilização dos acessórios, assim como as adaptações que podem ser feitas em cada exercício para melhor atender às necessidades do aluno;
- Compreender a finalidade e o objetivo de cada exercício, para que dessa forma o instrutor de Pilates possa escolher de forma mais adequada quais serão os exercícios indicados para cada caso;
- Preparar o profissional para que ele possa terminar o curso pronto para atuar no mercado de trabalho;
- Promover a troca de informações e conhecimentos entre os participantes do curso, de forma que cada um aprimore seus próprios conhecimentos;
- Mostrar as possibilidades de trabalho que o profissional poderá encontrar no mercado de trabalho e como empreender na área;
- Orientar o profissional com relação a alguns temas relevantes como: regulamentação, leis e como abrir seu próprio estúdio.

Ele é a chave que faltava para o seu Planejamento de Carreira.

São dias intensos de uma verdadeira imersão no método Pilates, e muita troca, dedicação, companheirismo e raciocínio clínico.

O nosso curso de Pilates é completo.



Do Clássico ao Contemporâneo, o curso inclui em seu conteúdo fundamentos da área de anatomia, biomecânica, fisiologia, patologia, assim como conceitos modernos de tratamento e treinamento.

Muito além de uma simples capacitação profissional, neste curso nós queremos te mostrar que existe uma imensidão de recursos e exercícios para aplicar em todos os âmbitos que você está trabalhando.

**Ele é a chave que faltava
para o seu Planejamento de Carreira!**





Exercícios de **Mat Pilates/Solo**



EXERCÍCIOS DE MAT PILATES

Nível Iniciante

Mermaid (Sereia)

Objetivo: Alongar cadeia lateral



Posição inicial

Sentado de lado com a articulação coxofemoral proximal rodada externamente e a coxofemoral contralateral rodada internamente.

Ação

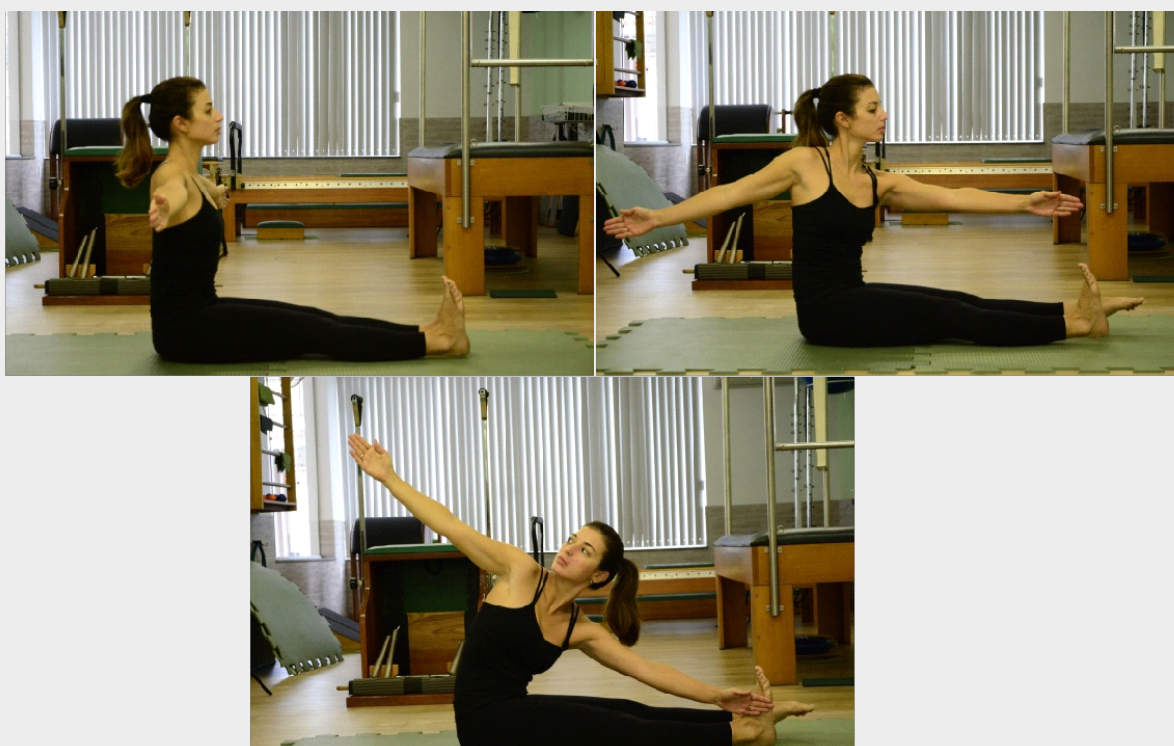
Simultaneamente realize uma inclinação lateral e eleve o braço oposto em direção à cabeça mantendo cotovelos estendidos e retorne à posição inicial lentamente.

EXERCÍCIOS DE MAT PILATES

Nível Intermediário

Saw (Serra)

Objetivos: Alongar musculatura posterior e rotadores de tronco.



Posição Inicial

Sentado com os membros inferiores em extensão e membros superiores abduzidos mantendo os cotovelos em extensão.

Ação

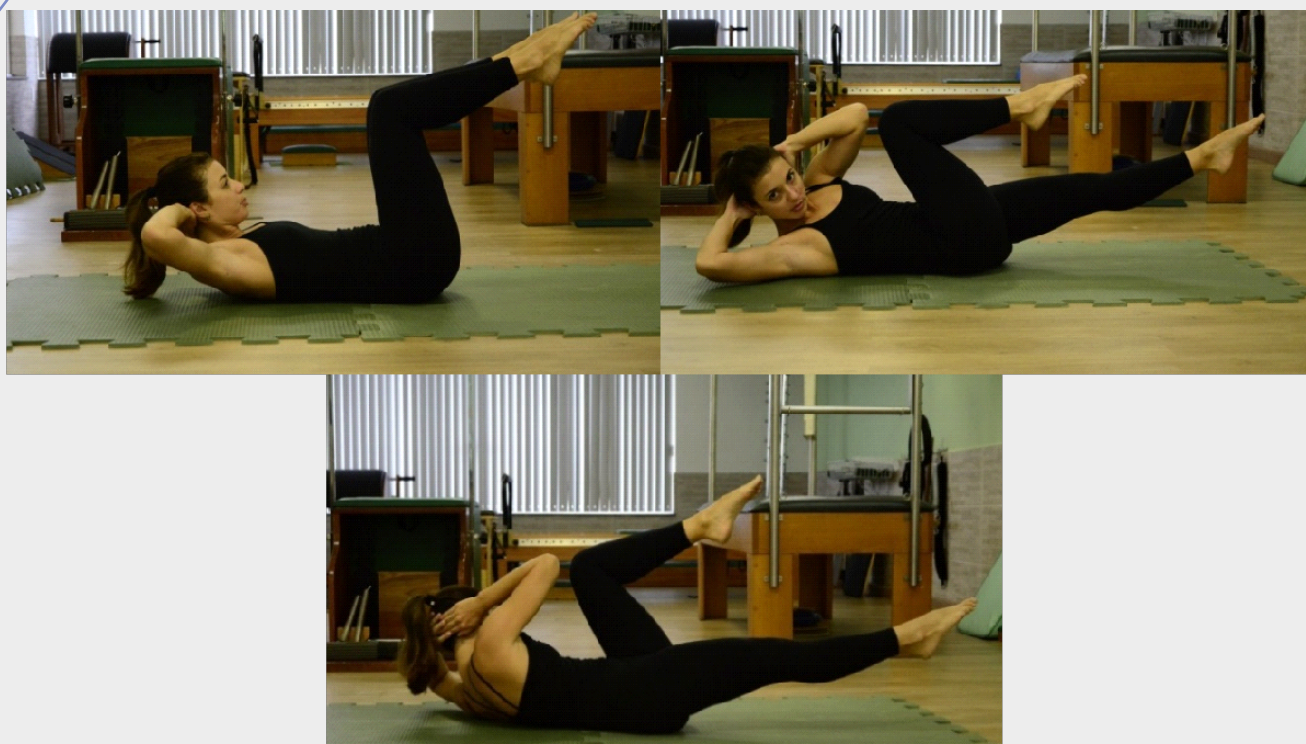
Realizar rotação e inclinação do tronco mantendo o crescimento axial.

EXERCÍCIOS DE MAT PILATES

Nível Avançado

Criss Cross (Cruzado)

Objetivo: Fortalecer reto abdominal, principalmente oblíquos.



Posição inicial

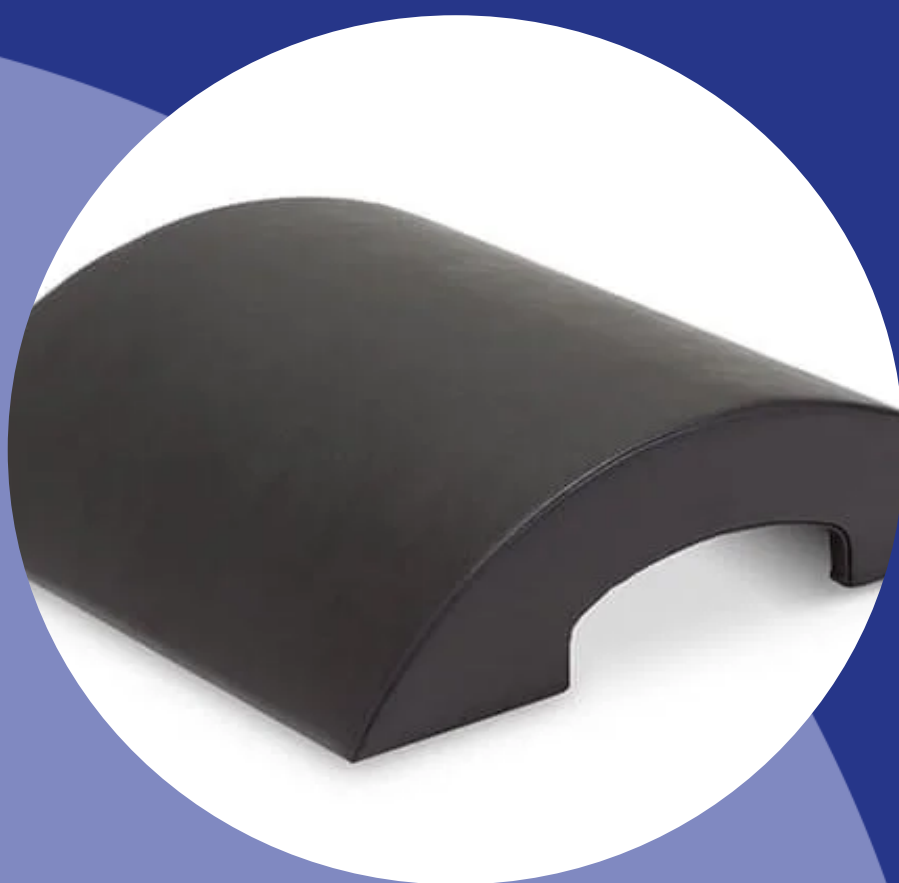
Deitado em decúbito dorsal cabeça elevada do solo mãos posicionadas na região occipital, quadril e joelhos em flexão de 90°, pés em planteflexão.

Ação

Manter uma das pernas com flexão de joelho e quadril a 90° e realizar extensão de joelho e quadril da perna contralateral, fazer rotação do tronco para o lado em que a perna está flexionada, realizar o movimento alternando os lados.



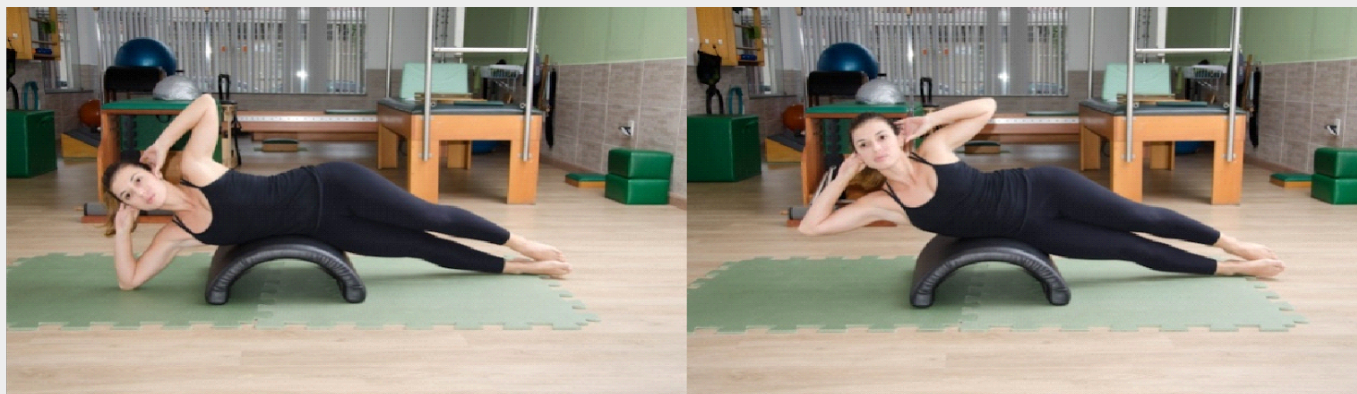
Exercícios com a Meia Lua



EXERCÍCIOS COM MEIA LUA

Side body twist (corpo para o lado)

Objetivo: Fortalecer reto abdominal e oblíquos.



Posição inicial

Deitado em decúbito lateral sobre meia lua, mãos apoiadas na região occipital, as pernas estendidas e os pés devem estar apoiados no solo.

Ação

Realizar inclinação lateral do tronco e retornar à posição inicial.

EXERCÍCIOS COM MEIA LUA

Roll over (rolar para trás)

Objetivo: Fortalecimento de abdominais, alongamento da musculatura posterior e rolamento vertebral.



Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal sob a meia lua com flexão de quadril por aproximadamente 90° mantendo joelhos em extensão e escápulas apoiadas no solo.

Ação

Realize o rolamento caudo-cranial deixando que a região lombar perca o contato com a meia lua, no retorno do movimento realize o rolamento vertebral estendendo a perna a 90° ao final do rolamento.



Exercícios com o Ladder Barrel



EXERCÍCIOS COM LADDER BARREL

Horse (Cavalo)

Objetivo: Fortalecer adutores e períneo.



Obs.: Não compensar levando o tronco a frente, manter Power House ativo e crescimento axial.

Posição inicial

Sentado sobre o Barrel com as pernas abduzidas e joelhos estendidos.

Ação

Realize adução dos membros inferiores com o objetivo de elevar o assoalho pélvico do Barrel e retorne à posição inicial.

EXERCÍCIOS COM LADDER BARREL

Alongamento piriforme

Objetivo: Alongar piriforme e músculos pélvico trocaterianos (gêmeos superior e inferior, obturador interno e externo e quadrado femoral).



Posição inicial

Em pé um dos pés apoiados no solo e a perna contralateral rodada externamente e com joelho flexionado a apoie sobre o Barrel.

Ação

Realize flexão anterior do tronco e retorne à posição inicial desenrolando lentamente a coluna.



Exercícios com o Reformer



Na descrição dos exercícios abaixo foram colocados o item para molas com o objetivo de nortear o uso das mesmas, porém este não serve como regra geral, cada mola deve ser testada para cada aluno.

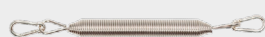
EXERCÍCIOS COM REFORMER

EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES

Footwork tendon stretch

[Trabalho dos pés - Alongamento dos tendões]

Objetivo: Alongar cadeia lateral



Molas:



1 azul



1 verde



1 amarela



Posição inicial

Sentado de lado com a articulação coxofemoral proximal rodada externamente e a coxofemoral contralateral rodada internamente.

Ação

Simultaneamente realize uma inclinação lateral e eleve o braço oposto em direção à cabeça mantendo cotovelos estendidos e retorne à posição inicial lentamente.

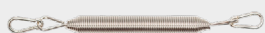
EXERCÍCIOS COM REFORMER

EXERCÍCIOS PARA MEMBROS SUPERIORES

Up and down

[braços para cima e para baixo]

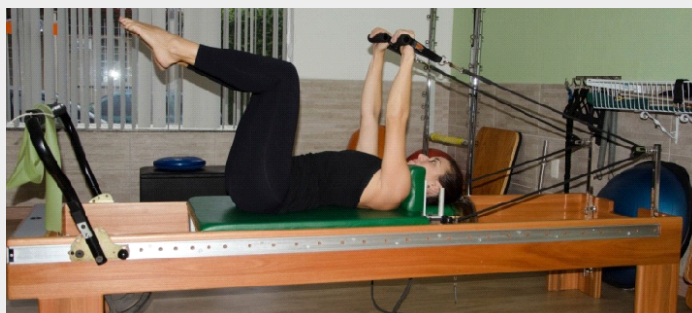
Objetivo: Fortalecer peitoral maior, deltoide, grande dorsal e redondo maior.



Molas:



2 azuis



Obs.: Cuidado com alunos com patologias de ombros não ultrapassar 90°.

Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal
segure as alças de mãos
mantenha ombros quadris e
joelhos a 90°.

Ação

Realizar extensão dos ombros
retorne à 90°.



Exercícios com a Chair



4 molas (muito fortes) com 3 graduações de altura.
Quanto mais alto posicionamos a mola mais pesado fica e ainda, quanto mais molas, mais pesado será.

Obs: Na descrição dos exercícios abaixo foram colocados o item para molas com o objetivo de nortear o uso das mesmas, porém este não serve como regra geral, cada mola deve ser testada para cada aluno.

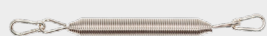
EXERCÍCIOS COM STEP CHAIR

EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES

Footwork Double leg pump: toes (dedos)

(trabalho dos pés de bombear ambas pernas: dedos)

Objetivo: Fortalecer quadríceps femoral e tríceps sural.



Molas: 2 no terceiro estágio.



Obs.: manter o crescimento axial e a pelve neutra.

Posição inicial

Sentado com o ante pé na barra e em flexão plantar manter o crescimento axial.

Ação

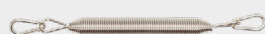
Realize extensão dos quadris e joelhos empurrando a barra para baixo, retorne à posição inicial.

EXERCÍCIOS COM STEP CHAIR

EXERCÍCIOS PARA COLUNA

Swan front (cisne de frente)

Objetivo: Fortalecer paravertebrais e alongar cadeia anterior.



Molas: 1 no terceiro estágio.



Obs: A força deve ocorrer nos paravertebrais alunos com dificuldade para manter a extensão de MMII pode-se colocara caixa grande.

Posição inicial

Deitado em decúbito vertebral e mãos apoiadas na barra.

Ação

Estenda o tronco, mantendo os membros inferiores alinhados, e volte a posição inicial.



Exercícios com o Cadillac



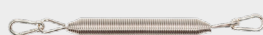
- 2 verdes: (muito forte)
- 2 amarelas: (forte)
- 2 vermelhas: (media)
- 2 azuis: (fraca)
- 2 curtas para utilização do fuzzy

Obs: Na descrição dos exercícios abaixo foram colocados o item para molas com o objetivo de nortear o uso das mesmas, porém este não serve como regra geral, cada mola deve ser testada para cada aluno.

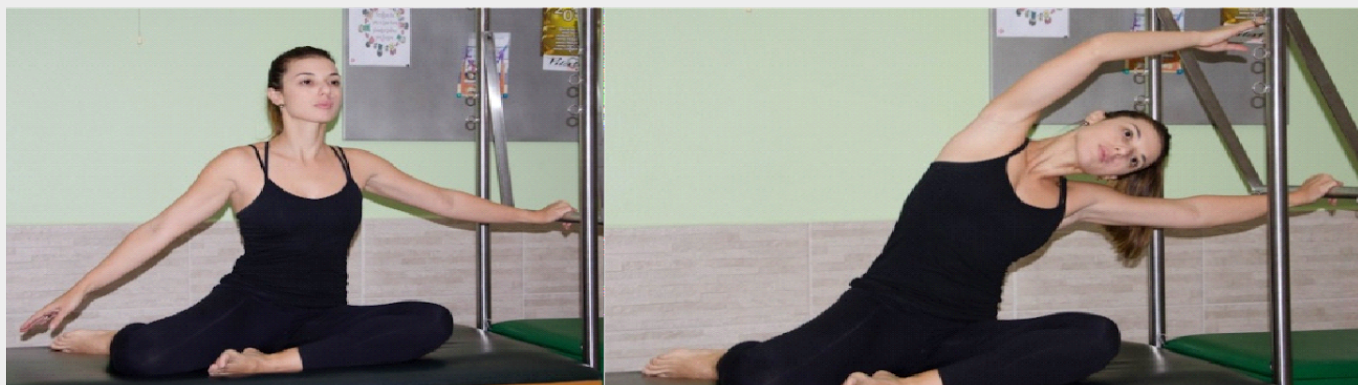
EXERCÍCIOS COM TRAPÉZIO CADILLAC

EXERCÍCIOS PARA COLUNA

Mermaid (sereia)



Molas:  1 amarela



Obs: Certifique-se que o aluno mantenha os ísquios apoiados, não podendo estes perderem o contato com a cama durante a inclinação.

Posição inicial

Sentado de lado com a articulação coxofemoral proximal rodada externamente e a coxofemoral contralateral rodada internamente coloque uma mão na barra torre com o cotovelo flexionado.

Ação

Simultaneamente empurre a barra e leve o braço oposto em direção a cabeça, realizando inclinação lateral, mantendo o ombro abaixado retorne a posição inicial lentamente.

EXERCÍCIOS COM TRAPÉZIO CADILLAC

NÍVEL INICIANTE

Spine stretch (alongamento da coluna)

Objetivo: Fortalecer oblíquo externo e interno, reto do abdômen e quadríceps em isometria.



Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal com quadris e joelhos a 90° de flexão e pés apoiados sob a bola e 90° de flexão de ombros.

Ação

Realize extensão de ombros e extensão das pernas para aproximadamente 45° e retorne à posição inicial.



Exercícios com a Bola

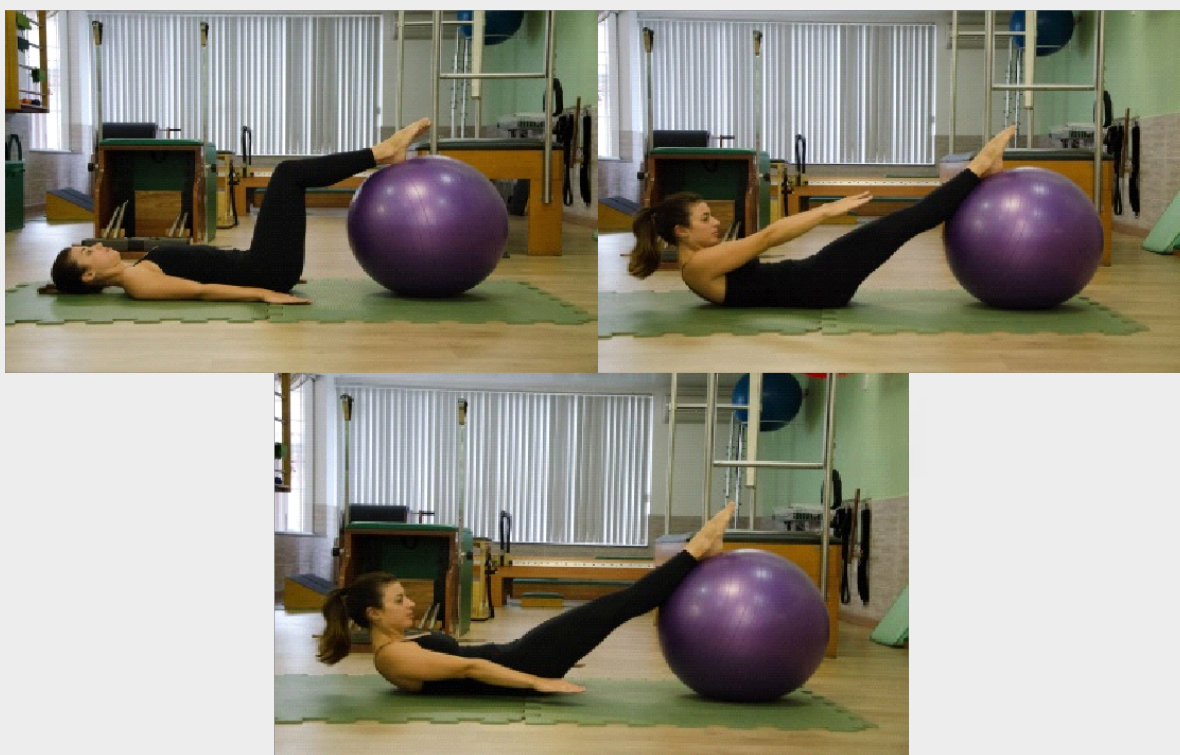


EXERCÍCIOS COM BOLA

NÍVEL INICIANTE

The hundred

Objetivo: Fortalecer oblíquo externo e interno, reto do abdômen e quadríceps em isometria.



Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal com quadris e joelhos a 90° de flexão e pés apoiados sob a bola e 90° de flexão de ombros.

Ação

Realize extensão de ombros e extensão das pernas para aproximadamente 45° e retorne à posição inicial.

EXERCÍCIOS COM BOLA

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

Bridge – variação

Objetivo: Fortalecer glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso e quadríceps contralateral em isometria.



Posição inicial

Pé posicionado sobre a bola e joelhos em flexão, os membros superiores apoiados ao lado do tronco, perna contralateral com flexão de quadril.

Ação

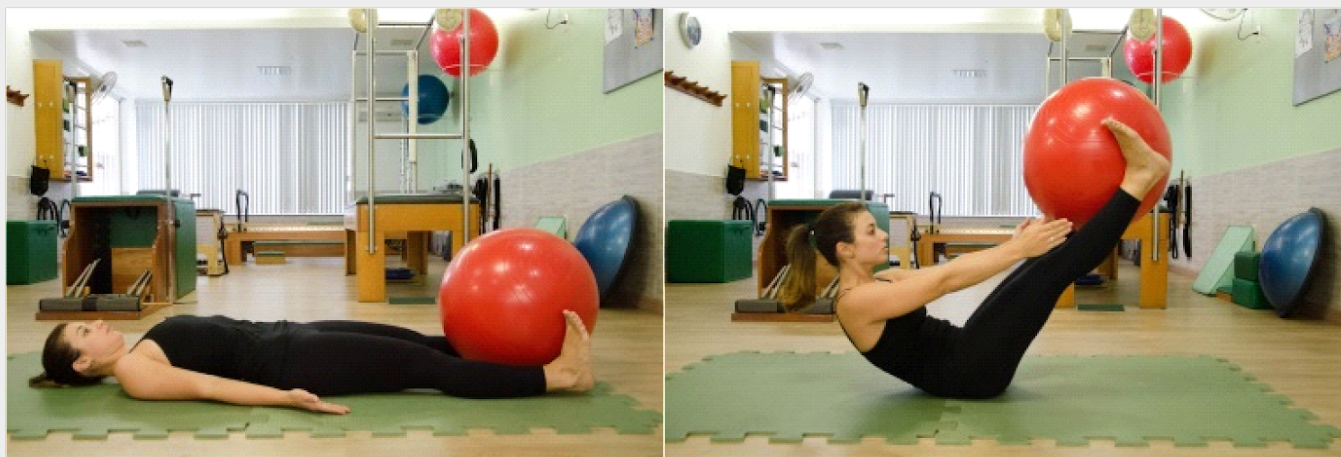
Estenda o quadril e mantenha o membro inferior contralateral com a flexão do quadril. Retorne a posição inicial.

EXERCÍCIOS COM BOLA

NÍVEL AVANÇADO

Teaser – variação

Objetivo: Fortalecer reto abdominal e adutores do quadril



Posição inicial

Deitado em decúbito dorsal com membros inferiores estendidos e a bola entre os tornozelos os membros superiores permanecem estendidos.

Ação

Realizar flexão de tronco e quadril simultaneamente e retornar à posição inicial.

Seja um profissional de destaque com resultados clínicos otimizados e sucesso financeiro!

Ao longo dos anos a Methodus tem ajudado profissionais da área da saúde a se encontrarem em suas profissões, dando segurança no processo, com dicas e direcionamentos para o planejamento de suas carreiras e negócios, contando com centenas de casos de sucesso.

Mais do que capacitações profissionais, o propósito da Methodus é Promover Pessoas!

Com recursos atualizados, melhores técnicas e informações científicas, oferece aos seus alunos conhecimento clínico respaldo na avaliação e tratamento com temáticas atualizadas tal como dor, raciocínio clínico e prática baseada em evidências científicas, além de acesso à informação sobre gestão financeira, gestão de pessoas, marketing e vendas, o que tem levado o Fisioterapeuta a satisfação pessoal e profissional, com excelentes retornos clínicos e também financeiros em um curto espaço de tempo.

Afinal, ***“Trabalhar como mais inteligência é melhor que trabalhar mais! (Peter Drucker)***

A Methodus Capacitação Profissional está aqui para apoiar o seu crescimento profissional e te ajudar a alinhar a direção até o final para alcançar o seu sucesso. Por isso os nossos especialistas em carreira e negócios estão juntos nessa jornada de sucesso.

**QUEREMOS PROPORCIONAR AO CLIENTE
A EXPERIÊNCIA DE UMA NOVA FISIOTERAPIA
NO BRASIL.**



Você está pronto para transformar sua vida profissional?

Venha fazer parte da Methodus e descubra como nossos cursos podem **impulsionar** sua carreira.



Methodus

Capacitação

www.methoduscapacitacao.com.br

