

## 2ª parte dos exercícios de pilates para fazer em casa

Confira a 2ª parte da matéria com dicas de exercícios de pilates para fazer em casa, feitas pelo instrutor norte-americano Tim Fleisher, a pedido do ativo

22/11/2010 08:54 | Por Por Tim Fleisher (exercícios) para o ativo.com/ produção Rodrigo Cury



fotos: ivan padovani - ativo.com

Na segunda parte da matéria com dicas de exercícios de pilates para fazer em casa, o instrutor norte-americano Tim Fleisher, da Stott Pilates e Pilates Studiofit, passa três novos movimentos. Os exercícios foram sugeridos a pedido do ativo.com, que produziu uma sessão de fotos com o instrutor.

Os exercícios são uma boa oportunidade para quem quer conhecer melhor a modalidade ou para aqueles que já praticam e querem continuar com os treinos em casa. Tim Fleisher é especialista certificado em Força e Condicionamento (CSCS) pela "National Strength and Conditioning Association" (NSCA), treinador de instrutores da STOTT PILATES e Pilates StudioFit e também triatleta. Atualmente, escreve um livro no qual

aborda o treinamento para triatletas.

As fotos foram tiradas pelo fotógrafo do ativo.com Ivan Padovani em três ângulos diferentes para mostrar os detalhes de cada movimento. De acordo com Tim Fleisher, os exercícios são básicos e podem ser feitos em casa com segurança. Tim esclarece que cada pessoa tem o seu próprio ritmo, e o importante é fazer o exercício corretamente. Confira os exercícios da segunda parte da matéria e clique aqui para conferir a matéria anterior com a primeira sequência.

### Prancha

**Posição inicial:** Em posição de prancha, com os antebraços apoiados no chão, mantenha os cotovelos na mesma linha dos ombros e o corpo formando uma linha longa. Se quiser optar por mais conforto, apoie os joelhos no chão.

**Movimento:** Inspire e se mantenha nesta posição por cinco segundos. Expire sustentando a posição por mais 5 segundos. Permaneça por mais 30 a 60 segundos.

**Objetivo:** Manter a posição.

**Não faça:** Deixe a coluna cair, a escápula cair entre as costelas ou a cabeça inclinar para o chão.

**Número de repetições:** Mantenha a posição durante 30 a 60 segundos.



### Preparação para a elevação posterior da Perna

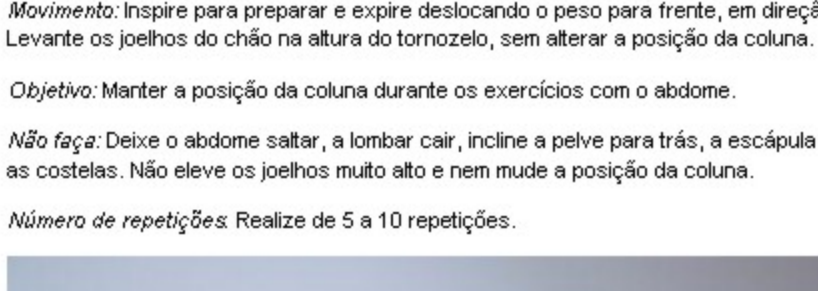
**Posição inicial:** Em quatro apoios, deixe as mãos e os joelhos no tapete, mantendo uma posição neutra da coluna e da pelve. As mãos devem ficar abaixo dos ombros, com os dedos bem separados, e os joelhos abaixo dos quadris.

**Movimento:** Inspire para preparar e expire deslocando o peso para frente, em direção às mãos. Levante os joelhos do chão na altura do tornozelo, sem alterar a posição da coluna.

**Objetivo:** Manter a posição da coluna durante os exercícios com o abdome.

**Não faça:** Deixe o abdome saltar, a lombar cair, incline a pelve para trás, a escápula ultrapassar as costelas. Não eleve os joelhos muito alto e nem mude a posição da coluna.

**Número de repetições:** Realize de 5 a 10 repetições.



### Preparação do nadando

**Posição inicial:** Em quatro apoios, com as mãos e joelhos apoiados no chão. As mãos devem ficar abaixo dos ombros, com os dedos bem separados, e os joelhos abaixo dos quadris. Mantenha a coluna neutra.

**Movimento:** Inspire para preparar e expire mantendo a coluna na mesma posição. Simultaneamente, eleve um braço e a perna oposta. Fique na posição e inspire. Depois, expire e retorne.

**Objetivo:** Manter o corpo estável durante o movimento contra-lateral dos membros.

**Não faça:** Desloque o peso de um lado para o outro, gire o tronco, deixe a lombar cair, incline a pelve para trás, hiper-estenda o joelho e sobrecarregue a parte superior do ombro e os músculos do pescoço.

**Número de repetições:** Realize de 5 a 10 repetições em cada lado.



### Prancha na Bola

**Posição inicial:** Fique ajoelhado ou deixe as pernas estendidas, neste caso mantendo apoio na ponta dos pés. Apoie os cotovelos na bola e incline para frente, de modo que forme um leve ângulo. A coluna deve ficar o mais neutra possível.

**Movimento:** Inspire e flexione os ombros enquanto mantém a coluna na mesma posição, expire e estenda os ombros de volta à posição inicial.

**Objetivo:** Manter a posição do corpo enquanto exercita os músculos inferiores das costas para controlar a flexão e extensão do ombro.

**Não faça:** Solte seu peso na lombar, leve os ombros para muito à frente do corpo, permita que a pelve se incline, permita que a escápula se distancie da coluna.

**Número de repetições:** Faça de 5 a 10 repetições.

