

PILATES PiLATES

Sem segredos

PASSO a PASSO

de **+40** exercícios para **EQUILIBRAR**
CORPO e MENTE

Treino de
FORÇA
Pilates também
é para **HOMENS**



LONGE DE DORES

Treinamento **ESPECIAL**
para combater
a lombalgia

CASE
EDITORIAL

PILATES SEM SEGREDOS
Ed. 1 - R\$ 9,90 - € 3,90



7 89894 917803 11 01

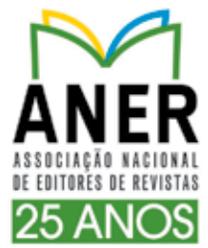
E MAIS: conheça a origem, os equipamentos e os acessórios



anos de ANER

REVISTAS

A ANER reúne as mais importantes editoras do País, em missão que nos apaixonou: produzir revistas.



ANER: CONTEÚDO É O NOSSO FORTE.

Publisher

Joaquim Carqueijó

Direção Editorial

Gabriela Magalhães

Supervisão Administrativa

Vanusa G. Batista

Suporte AdministrativoCristina Quintão, Fagner Oliveira,
Maylene Rocha e Guto Carqueijó**Mídias Digitais**

Clausilene Lima

PublicidadeAraken Perez e Cecília Bari
publicidade@edicase.com.br**Atendimento ao Leitor**Segunda a sexta-feira das 9h às 17h.
atendimento@caseeditorial.com.br**Edições Anteriores**

www.caseeditorial.com.br

Fale com a Redaçãoredacao@gamaestudio.com.br
Caixa Postal 541 – Taboão da Serra – SP
CEP: 06763-970**Direção Geral**

Joaquim Carqueijó

Gerência Administrativa

Wellington N. de Oliveira

Supervisão Administrativa

Débora G. M. Sampei

Suporte AdministrativoPamela Lima, Catarina Souza,
Jaine Novaes Sena e Vanessa Pereira**Operações de Manuseio**FG PRESS
www.fgpress.com.br**Distribuição em Bancas**FC Comercial e Distribuidora S.A.
Treelog LogísticaRevista desenvolvida por
www.ecoeditorial.com.br**Diretora de Redação:** Ana Vasconcelos**Redação:** Jaqueline Palma**Design e Diagramação:** Raquel Serafim**Fotos:** Nelson ToledoA ECO Editorial, CNPJ 04.146.546/0001-06,
que criou e produziu esta publicação, tem inteira
responsabilidade sobre seu conteúdo.
E-mail: eco@ecoeditorial.com.br

Impressos na Gráfica Vox

Editora Filiada

Proibida a reprodução total ou parcial
sem prévia autorização da editora.Prestige o jornalista:
Compre nas Bancas*Olá, leitor!*

Há quase 100 anos, Joseph Pilates desenvolveu um método de controle muscular. Além do corpo, a técnica que levou o sobrenome do criador também trabalha a mente dos praticantes. O objetivo é atingir o bem-estar físico e emocional, por meio da concentração, respiração, precisão e equilíbrio. Os exercícios fortalecem e alongam o corpo, melhoram a postura e a flexibilidade, desenvolvem as articulações e trabalham o autocontrole e a respiração. Por isso, a cada dia, mais pessoas se rendem ao método pilates.

Nesta edição especial de pilates, você encontra mais de 40 exercícios explicados passo a passo. Há treinamentos para pessoas que sofrem de dores na lombar e para as que se preocupam com a saúde e querem aumentar a densidade óssea e prevenir a osteoporose. Também colocamos fim ao tabu do pilates não ser para os homens. Acredite: é possível ter músculos definidos sem musculação. Para os adolescentes ativos, preparamos uma série de exercícios. Assim, eles praticam uma atividade física se divertindo. Leia tudo isso e muito mais. Boa prática!

A redação
atendimento@caseeditorial.com.br

 **SUMÁRIO**

- 4 Uma história de sucesso
- 6 Pilates para todos os gostos
- 8 Acessórios e aparelhos
- 10 Com que roupa eu vou?
- 12 Básicos e indispensáveis
- 16 Músculos definidos sem musculação
- 20 Exercícios do bem
- 24 Reconquista do equilíbrio e bem-estar
- 29 Brincadeira nada infantil
- 34 Participaram desta edição



*Fundadora e diretora técnica do CGPA Pilates®, Cristina Abrami é formada em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). É membro da PMA - Pilates Method Alliance e possui o selo internacional de Certified Pilates Teacher. Também é responsável pelo curso de Certificação de Instrutores CGPA Pilates® e é fundadora e vice-presidente da ABRAPI – Aliança Brasileira de Pilates.

Uma história de **SUCCESSO**

Joseph Pilates conseguiu transformar a adversidade em um método transformador

Por Cristina Abrami*

O idealizador do pilates, Joseph Hubertus Pilates, criou um sistema de exercícios acreditando na possibilidade de uma completa sintonia entre corpo, mente e espírito. Ele dizia: “A base da construção do método de condicionamento físico é um corpo treinado e controlado de forma ativa através da mente”.

Dono de um físico e de uma saúde invejáveis, Joseph Pilates viveu até os 84 anos e dizia nunca ter tido uma dor de cabeça ou resfriado. Foi autodidata e se aprofundou na pesquisa do movimento humano. Afirmava que havia observado, estudado e compreendido a anatomia e o movimento de cada articulação do seu corpo.

Joseph Pilates nasceu em München-Glebach, pequeno vilarejo

próximo a Düsseldorf, Alemanha, em 1883. Desde cedo iniciou a prática de exercícios físicos e aos 14 anos era modelo para cartazes de anatomia devido à definida e equilibrada musculatura que havia desenvolvido com o trabalho físico. Tornou-se mais tarde exímio mergulhador, esquiador, ginasta e boxeador.

O início

Na época da Segunda Guerra Mundial, ampliou e refinou suas ideias a respeito de saúde e de condicionamento físico. Trabalhou como voluntário no hospital do campo de prisioneiros e foi nessa ocasião que Joseph percebeu que necessitava de grande esforço físico para movimentar os pacientes feridos ou até amputados nos leitos. Acoplou então molas e tiras de couro às camas hospitalares e essas adaptações foram o início do desenvolvimento dos equipamentos que utilizamos até hoje.

“A BASE DA CONSTRUÇÃO DO MÉTODO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO É UM CORPO TREINADO E CONTROLADO DE FORMA ATIVA ATRAVÉS DA MENTE.”



O trabalho de Joseph Pilates foi reconhecido na época principalmente pela comunidade da dança. Em 1934, ele escreveu e publicou seu primeiro livro, *Your Health*, no qual apresenta suas crenças e filosofia. Em 1945, escreveu seu segundo livro *Return to Life Through Contrology*, no qual demonstra 34 de seus exercícios originais.

Método Pilates

O Método Pilates possui seis princípios bem definidos e interdependentes que devem ser aplicados durante a execução dos exercícios: centro, concentração, controle, fluidez de movimentos, precisão e respiração. É dividido nos níveis básico, intermediário, avançado e superavançado. Os exercícios são executados tanto no *mat* quanto nos equipamentos.

São características do Método Pilates: qualidade de movimento, respeito aos limites articulares, aplicação constante dos seis princípios básicos, não chegar à fadiga e alto grau de adaptabilidade. A execução dos exercícios tem poucas repetições, evitando que o praticante automatize os movimentos, perca a concentração e, por consequência, a qualidade.

Benefícios múltiplos

Os benefícios obtidos com a prática do Método Pilates são muitos, incluindo: enriquecimento da consciência corporal, desenvolvimento da força muscular, reestruturação da postura dinâmica, restauração da fluidez natural do movimento, realização de movimentos eficientes, melhora da capacidade respiratória, da flexibilidade, da coordenação, da propriocepção, da autoconfiança e do equilíbrio.

Pilates para todos os gostos

15 exercícios para você praticar em casa ou no estúdio, com ou sem acessórios e aparelhos

Os exercícios de pilates podem ser segmentados em três tipos: solo, com acessórios e com aparelhos. Consultamos

Karolina Takatsu, professora de pilates da academia Pelé Club, para saber os benefícios de alguns exercícios. Confira!



Thinkstock

EXERCÍCIOS NO SOLO

1. Hundred (Cem)

Objetivo/benefícios: aquecimento do corpo. Estabelece os princípios básicos do pilates de estabilização e de coordenação corporal.

2. One leg circle (Círculo com uma perna)

Objetivo/benefícios: estabilidade, coordenação e alongamento do corpo. Desenvolve a mobilidade da articulação do quadril, estabilidade da cintura escapular, da pelve e do abdome.

3. Rolling like a ball (Rolando como uma bola)

Objetivo/benefícios: desenvolve a flexão completa da coluna e estabilidade corporal. Fortalece o transverso do abdome, reto abdominal e oblíquos.

4. Roll over (Rolamento para trás)

Objetivo/benefícios: melhora a mobilidade da coluna e o alongamento da cadeia posterior e a ativação da região abdominal.

5. Breast stroke (Nado peito)

Objetivo/benefícios: desenvolve a mobilidade da coluna e das escápulas. Fortalece os eretores da coluna, abdome e glúteos.

EXERCÍCIOS COM ACESSÓRIOS

6. Spine twist (Torção da coluna)

Acessório: tonning ball

Objetivo/benefícios: desenvolve a estabilidade da coluna e das escápulas. Fortalece os oblíquos e deltoides e melhora o alongamento da cadeia posterior.

7. Single leg stretch

Acessório: fit ball

Objetivo/benefícios: desenvolvimento da estabilidade das escápulas e da pelve, fortalecimento abdominal, peitoral e deltoides e mobilidade da articulação do quadril.

8. Bend and stretch (Flexionar e alongar)

Acessório: flex band

Objetivo/benefícios: desenvolve a estabilidade da pelve, escápulas e transverso do abdome. Fortalece quadríceps, adutores, glúteos e abdome.

9. Heel squeeze prone (Aperto do calcanhar em decúbito ventral)

Acessório: fitness circle

Objetivo/benefícios: fortalecimento do transverso do abdome, do assoalho pélvico, dos isquiotibiais e dos glúteos. Desenvolve a estabilidade da pelve e escápulas.

10. Side kick kneeling (Chute lateral ajoelhado)

Acessório: fit ball

Objetivo/benefícios: fortalecimento do transverso do abdome, do reto abdominal e dos oblíquos, além dos músculos abdutores das pernas e do quadril.

EXERCÍCIOS NOS APARELHOS

11. Foot work (trabalho de pés)

Aparelho: reformer

Objetivo/benefícios: desenvolve a estabilidade escapular e da pelve. Fortalece quadríceps, glúteos e abdome.

12. One arm push prone (Empurrando com um braço em decúbito dorsal)

Aparelho: stability chair

Objetivo/benefícios: desenvolve a estabilidade lombo pélvica e das escápulas. Fortalece o transverso do abdome, dos oblíquos, dos glúteos, dos isquiotibiais, do peitoral e dos tríceps.

13. Teaser (Desafio)

Aparelho: cadillac

Objetivo/benefícios: fortalece o abdome e os músculos dos braços, ombros e pernas. Desenvolve a mobilidade da coluna e a estabilidade escapular.

14. Back rowing preps – plow (Preparação para a remada costas - arado)

Aparelho: cadillac

Objetivo/benefícios: melhora a estabilidade lombo pélvica e escapular. Fortalece abdome, eretores da coluna e músculos dorsais.

15. Sidebends (Flexão lateral)

Aparelho: lader barrel

Objetivo/benefícios: desenvolve a estabilidade do quadril e das escápulas. Fortalece oblíquos e músculos do membro inferior.



Thinkstock

Acessórios e aparelhos

Joseph Pilates desenvolveu a maioria dos aparelhos utilizados nos exercícios. Ao longo do tempo, a técnica agregou novos acessórios. Veja alguns dos mais utilizados



Mat

No mat são praticados exercícios de solo, a base do método pilates. O objetivo principal é o

fortalecimento do centro de força, servindo de base para a realização dos exercícios nos demais aparelhos. Pode ser substituído por um colchonete resistente, que mantém o tronco bem apoiado.

Bola suíça

Apesar de ser muito utilizada, não fazia parte do repertório do método original. Com a bola podem ser realizados exercí-



cios de fortalecimento do centro de força, alongamento e fortalecimento da musculatura extensora do tronco, criando um desafio maior e acionando a musculatura profunda.



Magic circle

Pode ser utilizado em várias partes do corpo. O magic circle é muito comum no desenvolvimento e fortalecimento dos membros inferiores e superiores.

Faixa elástica

Muito usada atualmente, a faixa elástica também não fazia parte do repertório



original do método. É própria para alongamento e fortalecimento de membros inferiores e superiores.



Halteres

Próprias para exercícios de fortalecimento de membros superiores. São usados pesos de 0,5 kg a 2 kg no máximo.

Half barrel (meia-lua)

Existe uma variedade de barras criados para o alongamento e fortalecimento de tronco, em



decúbito ventral ou dorsal, e alongamento dos membros superiores, da região da cintura escapular e da coluna vertebral como foco principal. Pelo seu formato anatômico, adapta-se muito bem ao tronco, proporcionando descanso e relaxamento.



Overball

Própria para exercícios de estabilização de tronco e quadris. Utilizada também para manter o alinhamento e estabilização de membros inferiores e fortalecimento abdominal.

Pilates arch (spine corretor)

Pilates arch é a versão contemporânea do spine corrector. Assim como a half



barrel, destina-se à prática de exercícios de alongamento e fortalecimento de tronco, em decúbito ventral ou dorsal, e alongamento dos membros superiores, da região da cintura escapular e da coluna vertebral, além do fortalecimento do centro de força.



Reformer

Existe cerca de 100 exercícios diferentes realizados nesse equipamento, indo do nível básico ao avançado. Os exercícios podem ser executados nas posições deitado, ajoelhado, sentado e em pé, visando o estímulo do maior número de grupos musculares simultaneamente. Altera-se a resistência das molas, aumentando ou diminuindo a potência de acordo com a capacidade do praticante. Os exercícios devem ser executados de forma fluida, com ritmo, numa sequência de exercícios pré-estabelecida.



Cadeira

Esse equipamento possibilita uma grande variedade de movimentos que proporcionam, além de fortalecimento e

alongamento de todo o corpo, um excelente desafio de equilíbrio e controle.



Cadillac

Ao contrário do que acontece com o reformer, no cadillac não existe uma ordem pré-estabelecida específica. Os exercícios se destinam a corrigir e se adequar às necessidades individuais. Serve para o desenvolvimento de força, flexibilidade, mobilidade e estabilidade articular, como também para fortalecer o centro de força.



Mini medicine balls (tonning balls)

Podem ser usadas para fortalecimento de membros superiores, agregadas aos exercícios originais, e também como desafio de equilíbrio e propriocepção.

Com que roupa eu vou?

Usar uma roupa adequada para a prática de qualquer atividade física é essencial. Para o pilates não é diferente. Prefira roupas confortáveis e não muito largas para evi-

tar que elas se prendam em algum equipamento. O queridinho entre os praticantes de pilates é o macacão. Selecionamos essa peça e algumas outras para você se inspirar!



Macacão da Body for Sure confeccionado com tecido Blackout Emana®. Contém cristais bioativos que, em contato com a pele, estimulam e melhoram a circulação sanguínea, reduzindo os sinais da celulite.

Preço sugerido: R\$ 250
www.bodyforsure.com.br

Regata com corte slim e pequeno silk (serigrafia) na parte frontal. Bermuda sem bolso, com ajuste no cós e barras na parte das pernas. As peças são da Body for Sure e confeccionadas com tecido Leggerríssimo, pano de malha superleve, funcional e high-tech.

Preço sugerido: sob consulta
www.bodyforsure.com.br

Top supplex bicolor com pequeno silk e calça estilo saruel com bolsos nas laterais. Ambos da Body for Sure e também confeccionados com tecido Leggerríssimo.

Preço sugerido: sob consulta

www.bodyforsure.com.br





A bermuda térmica da Mercur tem modelagem unissex e rápida secagem do suor. Seu tecido mantém a região da coxa e virilha aquecida e protegida contra lesões musculares e reduz a ocorrência de assaduras ou alergias.

De supplex, é mais flexível, leve e macio e não restringe os movimentos.

Preço sugerido: R\$ 54,90

www.mercur.com.br



O Top Sundari, da Devi, é fabricado em supplex, com bordado no centro do peito. Seu corte proporciona suporte e conforto aos seios. O short Ambika, também da Devi, é confeccionado em supplex e tem a cintura ajustável.

Preço sugerido do top: R\$ 49

Preço sugerido do short: R\$ 84

www.devi.com.br



O macacão Bala, da Devi, é curto e feito em supplex power. Possui a cintura drapeada e, além de confortável, define a silhueta corporal.

Preço sugerido: R\$ 155

www.devi.com.br



A Devi também comercializa o macacão Mahakali, confeccionado em supplex, com estampa de flor de lótus na frente e fecho de encaixe nas costas.

Preço sugerido: R\$ 182



Básicos e indispensáveis

Os acessórios de pilates podem ser usados tanto no estúdio como em casa

Grande parte dos exercícios de pilates é feito com a ajuda de aparelhos ou de acessórios. “Os equipamentos especialmente desenvolvidos para o pilates proporcionam uma variedade de experiências motoras e de exercícios que utilizam o peso do próprio corpo e a resistência de molas como desafio”, explica a professora Gícia Amorim, do CGPA Pilates.

Conheça três acessórios dos mais usados e confira uma série de exercícios utilizando faixa elástica, magic circle e mini medicine ball, preparada por Gícia.



Segurança

É importante que a bola utilizada tenha resistência à pressão do praticante. Mantenha as bolas limpas e longe de objetos perfurantes e cortantes. Armazene-as longe da luz direta do sol e de fontes de energia e calor.

Colchonete

Escolha um colchonete firme, não duro e nem muito macio. O tamanho ideal é aquele que os pés e a cabeça fiquem acomodados sobre ele.

EXERCÍCIOS

1

Hundred

Material: faixa elástica

Objetivo: força abdominal e aumento da capacidade respiratória



Deite-se com os quadris e joelhos flexionados, os braços estendidos e as mãos segurando a faixa elástica.

Eleve a cabeça e a parte alta do tronco ao mesmo tempo, mantendo o quadril e os joelhos flexionados.



Bombeie os braços, realizando 10 respirações completas. Ou seja, inspire em 5 tempos e expire em 5 tempos.

2

Roll up

Material: faixa elástica

Objetivo: mobilização da coluna, força abdominal e alongamento

Deite-se com as pernas unidas e estendidas, os braços também estendidos ao longo do corpo e as mãos segurando a faixa elástica. Inspire e expirando, flexione o tronco lentamente até sentar. Retorne à posição inicial.



Repetição: 3 a 5 vezes

3

Single leg circles

Material: faixa elástica

Objetivo: dissociação, força e alongamento dos membros inferiores.



Deite-se com a perna direita apoiada no mat e a perna esquerda estendida na direção do teto.

• Passo a passo



Posicione a faixa elástica na planta do pé. Os braços devem ficar estendidos e a mão direita segurando a faixa elástica. Faça círculos com a perna, inspirando na metade do círculo e expirando na outra metade.

Repetição: 3 a 5 vezes
cada perna e nos dois sentidos do círculo

4

Swan

Material: magic circle

Objetivo: fortalecimento dos extensores da coluna

Deite-se com as pernas estendidas e abduzidas, os braços na linha das orelhas, cotovelos estendidos e as mãos apoiadas no magic circle. Inspirando, pressione o magic circle e faça uma extensão da coluna. Expirando, retorne à posição inicial.



Repetição: 5 vezes

5

Side

Material: magic circle

Objetivo: fortalecimento dos membros inferiores



Deite-se de lado com as pernas estendidas na linha do tronco e o magic circle entre os tornozelos. Deixe o cotovelo direito flexionado, a cabeça apoiada na mão e o braço esquerdo com a mão apoiada no mat à frente do tronco. Inspire e expire, pressionando o magic circle.

Repetição: 5 vezes cada lado

6

Plié

Material: magic circle
Objetivo: fortalecimento dos membros inferiores



Fique em pé, com os braços no nível da cintura, os cotovelos flexionados, as pernas em rotação lateral e os joelhos flexionados. Posicione o magic circle entre as pernas e acima dos joelhos. Inspire e expire, pressionando o magic circle e estendendo os joelhos. Retorne à posição inicial.

Repetição: 5 vezes

7

Hug a tree

Material: faixa elástica
Objetivo: fortalecimento dos membros superiores



Fique em pé com as pernas unidas e estendidas em rotação lateral. Os braços devem ficar estendidos e abduzidos lateralmente. Mantenha os cotovelos levemente flexionados, as mãos segurando a faixa elástica, que deve estar posicionada atrás do tronco e na altura das escápulas, como uma estola. Inspire e expire, fazendo uma adução lateral.

Repetição: 5 vezes

8

Salute

Material: faixa elástica e mini medicine ball
Objetivo: fortalecimento dos membros superiores e equilíbrio



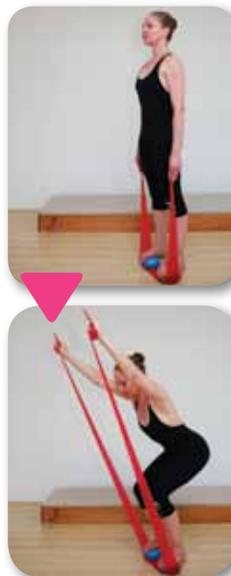
Posicione em pé e em cima da bola. Mantenha as pernas abduzidas na largura do quadril, os joelhos estendidos, os braços flexionados e as mãos apoiadas na testa segurando a faixa elástica. Inspire, e expirando estenda os cotovelos.

Repetição: 5 vezes

9

Squat

Material: faixa elástica e mini medicine ball
Objetivo: fortalecimento dos membros inferiores, membros superiores e equilíbrio



Fique em cima da bola com as pernas abduzidas na largura do quadril. Os joelhos devem ficar estendidos, os braços estendidos ao longo do corpo e as mãos segurando a faixa elástica. Inspire, e expirando flexione os joelhos, os quadris e incline o tronco levemente para frente. Ao mesmo tempo, eleve os braços até a linha das orelhas tensionando a faixa elástica.

Repetição: 5 vezes

• Passo a passo

Músculos definidos sem musculação

Pilates também é coisa de homem

A pesar de ser mais popular entre as mulheres, os homens também podem e devem recorrer ao pilates para definir e fortalecer a musculatura. Tanto é que seu criador, inicialmente, difundiu a prática no meio masculino. “É importante lembrar que Joseph Pilates criou o seu método para os homens e que o ensinou aos seus colegas de presídio enquanto esteve detido, na Inglaterra, durante a 2ª Guerra Mundial”, recorda Luís Gustavo Martins, instrutor do CGPA Pilates.

A prática traz diversos benefícios para o praticante masculino, inclusive desenvolve a estética e o rendimento físico, esportivo e sexual. “Os homens que querem melhorar sua performance em outras atividades físicas, ou que estejam com dores devido à má postura no trabalho ou que sofrem de alguma patologia física, podem procurar

o método pilates. A técnica ajuda a desenvolver a conscientização corporal e o desempenho nas várias atividades do dia a dia”, afirma Luís Gustavo.

Múltiplos benefícios para os homens:

- ◆ Aumento da força
- ◆ Fortalecimento do tronco (abdome e costas)
- ◆ Flexibilidade
- ◆ Alongamento
- ◆ Equilíbrio
- ◆ Maior amplitude de movimento
- ◆ Alívio de dores
- ◆ Correção postural
- ◆ Melhora no desempenho físico e sexual
- ◆ Conscientização corporal (entender como melhor usar seu corpo e seus limites)

EXERCÍCIOS

1

Table-up

Equipamento: reformer

Objetivos: fortalecimento abdominal e controle

Flexione o quadril, projetando-o para o alto afundando os calcanhares. Mantenha a coluna ereta. Depois retorne à posição inicial.



Fique em posição de controle, com os antebraços apoiados no carrinho e os pés na barra dos pés.



Repetições: 5 vezes

2

Longstretchlong reverse

Objetivos: fortalecimento dos ombros, braços, abdome e controle



Fique em posição de controle, com os braços e pernas estendidas e as mãos apoiadas nos descansos de ombro. O pé esquerdo deve estar apoiado na barra dos pés e mantenha o pé direito estendido.



Empurre o carrinho para frente, realizando uma flexão de ombro. Depois retorne à posição inicial.

Repetições: 5 vezes com cada perna

3

Star

Objetivos: controle, fortalecimento dos flexores, extensores dos quadris, ombros e braços



Mantenha a perna direita estendida e apoie-se no descanso de ombro. A perna esquerda deve ficar estendida em abdução, o braço direito estendido e apoiado na barra dos pés. Fique com o braço esquerdo estendido em abdução.



Empurre o carrinho e flexione o quadril esquerdo.

Depois volte o carrinho e estenda o quadril esquerdo. Volte à posição inicial.



Repetições: 3 vezes de cada lado

4

Rowing front hug-a-tree

Objetivos: fortalecimento abdominal, ombros e braços



Ajoelhe-se com os pés apoiados nos descansos de ombro. Os braços devem ficar elevados na lateral com os cotovelos levemente flexionados. Mantenha o plano escapular e as mãos na empunhaduras.

Realize a adução dos braços e retorne à posição inicial, sem perder o plano escapular.

Repetições: 5 vezes



5

Splitsrussian

Objetivos: sustentação do tronco, equilíbrio e fortalecimento dos membros inferiores

Coloque a perna direita flexionada, o pé direito apoiado no descanso de cabeça e a perna esquerda estendida em rotação lateral, apoiada na barra dos pés. O tronco deve ficar ereto e os antebraços cruzados à frente do tronco.



Empurre o carrinho, estendendo e flexionando o joelho direito.

Repetições: 5 vezes com cada perna

6

Sidearm

Objetivos: fortalecimento do tríceps braquial e estabilização da cintura escapular



Ajoelhe-se com as pernas afastadas, o ombro direito abduzido, o cotovelo flexionado e a mão na empunhadura.

Mantenha o ombro estabilizado, estenda e flexione o cotovelo.



Repetições: 5 vezes com cada braço

7

Tendonstretch

Objetivo: fortalecimento do tríceps braquial e alongamento da cadeia posterior dos membros inferiores e estabilização escapular



Sentado na barra dos pés, fique com as pernas estendidas, os pés apoiados no carrinho, os braços flexionados e as mãos apoiadas ao lado dos quadris.

Empurre o carrinho estendendo os cotovelos.



Depois eleve os quadris até fechar o carrinho e então retorne à posição inicial.



Repetições: 5 vezes

Exercícios do bem

O pilates pode ser grande aliado na luta contra a osteoporose



A osteoporose é uma doença que deixa os ossos porosos e frágeis. Suas consequências mais graves são as fraturas, que em muitos casos acontecem de maneira espontânea, sem que tenha havido algum tipo de acidente. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a osteoporose está ligada aos níveis do hormônio chamado estrógeno, responsável por manter o equilíbrio entre a perda e o ganho de massa óssea. Se o nível do estrógeno cai, os ossos incorporam menos cálcio, ficando doentes. Apesar de ser feminino, esse hormônio, em menor quantidade, também está presente nos homens.

Conforme envelhecemos, a perda da massa óssea se torna inevitável. O pilates ajuda na luta contra a osteoporose porque promove um aumento da densidade óssea. “Por se tratar de uma técnica com um amplo repertório de exercícios (mais de 500), o pilates pode ser adaptado perfeitamente às demandas do aluno com osteoporose”, diz Ludmila Pedroso, professora do CGPA Pilates. “A execução dos movimentos com alta qualidade e em pouca quantidade, dentro dos princípios da controlologia, torna a prática segura e efetiva.”

Ludmila ressalta que é importante ter liberação médica para fazer qualquer atividade física. “Além disso, um bom estúdio de pilates sempre faz uma avaliação física e anamnese do seu futuro aluno, para conhecê-lo profundamente e adaptar a técnica do pilates às suas demandas”, pondera Ludmila.

De acordo com a professora, os exercícios mais indicados são aqueles que proporcionam:

1. Trabalhos compressivos e descarga de peso na medida apropriada para cada caso.
2. Mobilidade para as articulações, sem amplitudes de movimentos exageradas.
3. Mobilidade para a coluna de extensão.
4. Força para a cadeia extensora.

!!! Cuidado

Evite exercícios que mobilizem a coluna na flexão/flexão com rotação ou qualquer um que exija do aluno mais do que ele pode executar.

EXERCÍCIOS

1

Pré-pilates I

Materiais: faixa elástica de intensidade média

Objetivos: estabilização do tronco/pelve e aumento da flexibilidade nos quadris



Deite de costas em um colchonete. Eleve e estenda uma das pernas. Desça a perna estendida até onde não se perca o apoio da coluna no colchonete. Eleve a perna até o ponto que a pelve não saia do chão para alongar toda a parte posterior da coxa. Expire quando a perna descer. Faça com a outra perna.

Repetições: 5 vezes
com cada perna

2

Pré-pilates II

Material: bola pequena

Objetivos: mobilidade da coluna em extensão e acionamento do centro de força



Repetições: 5 vezes

Deite com os joelhos flexionados e os pés apoiados no solo. Apoie a bola na região da torácica. Coloque as mãos atrás da cabeça e, inspirando, execute uma extensão da coluna. Expirando, inicie uma flexão relativa da coluna. Se necessário, use uma almofada para apoiar melhor a região cervical.

3

Swimming

Material: halteres de, no máximo, 1 kg e meia-lua

Objetivo: fortalecimento da musculatura posterior do tronco, braços e pernas



Repetições:
eleve e desça o
tronco 5 vezes

Deite com a barriga para baixo, os braços estendidos para o alto da cabeça e as pernas estendidas e ligeiramente afastadas. Eleve o braço direito e a perna esquerda ao mesmo tempo, em uma expiração. Retorne inspirando e inverta a posição. Depois da preparação, acelere um pouco a alternância de braços e pernas simulando o movimento de nadar. Ao mesmo tempo, eleve o tronco inspirando e desça-o expirando.

4

Side bend (variação)

Objetivo: fortalecimento da musculatura lateral do tronco



Deite-se de lado em um colchonete. Apoie o antebraço esquerdo no colchonete e a mão direita na cintura. Eleve o tronco e a pelve na expiração. Faça o mesmo com o outro lado.

Repetições: 5 vezes em cada lado

5

The bug (com variações)

Material: halteres de, no máximo, 1 kg

Objetivo: fortalecimento dos braços, ombros e parte posterior do tronco



Repetições: execute esta sequência de 3 a 5 vezes

Prepare o tronco em uma posição de “mesa”. Segurando os halteres, eleve os braços para o alto da cabeça expirando e retorne inspirando. Depois, eleve para os lados expirando e retorne inspirando. Por último, eleve os braços para trás expirando e retorne inspirando.

6

Standing with balance

Objetivos: alinhamento e equilíbrio

Em pé, eleve a perna direita com o joelho flexionado, mantendo o alinhamento correto da pelve, ou seja, com os dois ísquios na mesma linha. Depois de achar o equilíbrio, expirando, estenda o joelho, elevando os braços à frente ao mesmo tempo.



Repetições: 5 vezes com cada perna

7

Zip up

Material: halteres de, no máximo, 1 kg

Objetivos: alinhamento, equilíbrio e fortalecimento dos braços e ombros



Em pé, mantenha as pernas unidas e em rotação lateral. Ao mesmo tempo, eleve os calcanhares, sem afastá-los, e os pesos em uma inspiração e retorne na expiração.

Repetições: 5 vezes

8

Push-ups

Material: meia-lua

Objetivo: fortalecimento dos braços e peitorais



Apoie os joelhos no chão e as mãos na meia-lua. Mantenha o alinhamento do tronco e execute flexões. Inspire na descida do tronco e expire na subida. Você pode executar esse movimento com o apoio das mãos no colchonete.

Repetições: 5 vezes

9

Side kick: front and back

Objetivos: alinhamento do tronco, estabilização de tronco e pelve e fortalecimento das pernas



Preparação para o decúbito lateral: deite-se de lado e observe se o tronco está corretamente alinhado. A coluna deve estar com suas curvaturas fisiológicas – uma concavidade na região cervical e lombar, e uma convexidade na região da torácica – e a musculatura do centro de força (abdome) deve estar acionada de maneira que o tronco não fique relaxado no colchonete numa inclinação lateral da coluna. Eleve a perna direita na largura do quadril. Execute duas insistências com essa perna à frente numa expiração e somente uma atrás, na inspiração.

Repetições: 5 vezes com cada perna

Reconquista do equilíbrio e bem-estar

Amenizar a dor lombar é possível com o pilates



De acordo com dados divulgados no site da Associação de Fisioterapeutas do Brasil, a dor lombar atinge ou atingirá cerca de 80% da população adulta em algum momento da vida. A lombalgia é o termo usado para definir o aparecimento de dor na parte baixa das costas, próximo ao quadril, e acontece quando há uma sobrecarga na região.

A maior incidência da lombalgia está em:

- ◆ Pessoas sedentárias
- ◆ Trabalhadores que exercem tarefas com grande sobrecarga física, muitas vezes em posturas incorretas
- ◆ Indivíduos que permanecem longos períodos sentados ou em pé
- ◆ Pessoas com pouca mobilidade corporal (encurtamentos musculares), que sofrem com limitações na maioria dos movimentos diários e sobrecargas exageradas sobre a coluna.

Independentemente da causa, a dor está normalmente associada à incapacidade de estabilizar a coluna lombar, por falta de controle dos músculos profundos do tronco, em especial o multífilo lombar e o transverso do abdome.

“No pilates conseguimos fortalecer exatamente a musculatura estabilizadora da coluna lombar, que faz parte do centro de força (powerhouse). Esses músculos são continuamente trabalhados nos exercícios”, diz a professora do CGPA Pilates Alessandra Truzzi, responsável pela elaboração dos exercícios para combater a lombalgia.

Trabalhar as dores e desvios na coluna é uma maneira de não permitir que os problemas evoluam, segundo Alessandra. Apesar de o pilates ser recomendado, todo cuidado é necessário. Movimentos que causam dor devem ser evitados. “Em alguns casos especiais, como na hérnia e protrusões discais, deve-se evitar o movimento de flexão da coluna”, exemplifica Alessandra.

No pilates, além de trabalhar o reequilíbrio muscular e postural durante as aulas, o praticante se conscientiza dos movimentos corretos que devem ser feitos no dia a dia para não sobrecarregar o corpo.

Ao procurar um estúdio de pilates, preocupe-se em verificar se o local possui profissionais capacitados e com experiência no método e em tratar a sua patologia. “Esse profissional deverá realizar uma avaliação postural detalhada e desenvolver um plano de tratamento eficaz”, explica Alessandra.



Atenção

Dê preferência em fazer os exercícios orientados por um instrutor. Caso execute sozinho, preste atenção aos movimentos realizados. Eles devem ser feitos sem dores, com precisão e controle do corpo.

EXERCÍCIOS

1

Pré-Pilates: dissociação coxo-femoral

Materiais: mat e alças de pés

Objetivo: dissociação coxo-femoral com auxílio das alças



Em decúbito dorsal, segure com as mãos as alças que estão acima dos joelhos, mantenha as pernas flexionadas e pés apoiados no mat. Puxe a perna direita pela alça que está na coxa e retorne à posição inicial. Execute com a perna esquerda e retorne à posição inicial.

Repetições: 3 a 5 vezes de cada lado

Cuidados: durante a execução do exercício, o centro de força deve permanecer acionado, a pelve deve ser mantida na posição neutra e a lombar estabilizada sem movimento.

2

Pré-Pilates: dissociação coxo-femoral com fortalecimento abdominal

Materiais: mat

Objetivo: dissociação coxo-femoral com fortalecimento abdominal e estabilização da pelve e lombar



Em decúbito dorsal, posicione os braços ao longo do tronco e as pernas e os quadris flexionados. Desça a perna direita, encostando a ponta do pé no mat, e retorne à posição inicial. Execute com a perna esquerda e retorne à posição inicial.

Repetições: 3 a 5 vezes de cada lado

Cuidados: durante a execução do exercício, o centro de força deve permanecer acionado, a pelve deve ser mantida na posição neutra e a lombar estabilizada sem movimento.

3

Hundred

Material: mat

Objetivo: fortalecimento abdominal com estabilização da coluna lombar e cintura escapular



Em decúbito dorsal, mantenha os braços estendido na direção do teto e na linha dos ombros. As pernas e o quadril devem ficar flexionados.

Ao mesmo tempo, eleve a cabeça e a parte alta do tronco. Desça os braços estendidos paralelos ao mat. Bombeie os braços ao lado do tronco.

Cuidados: durante a execução do exercício, o centro de força deve permanecer acionado, a pelve deve ser mantida na posição neutra e a lombar estabilizada sem movimento.

Repetições: 5 respirações completas – inspire, bombeando os braços em 5 tempo e expire, bombeando em 5 tempos.

Dica: conforme os abdominais estejam mais fortes, faça 10 respirações completas.

4

Foot work – one leg com faixa elástica

Materiais: mat e faixa elástica de intensidade média

Objetivo: Dissociação coxo-femoral e fortalecimento abdominal



Fique em decúbito dorsal, com a cabeça e a parte alta do tronco elevados. As mãos devem segurar a faixa elástica. Mantenha o quadril direito e a perna direita flexionados com a tira elástica no pé direito e perna esquerda estendida no mat.

Estenda a perna direita para frente e retorne à posição inicial. Execute com a perna esquerda.

Cuidados: durante a execução do exercício, o centro de força deve permanecer acionado, a pelve deve ser mantida na posição neutra e a lombar estabilizada sem movimento.

Dica: se não tiver força abdominal para sustentar a cabeça no alto, faça com a cabeça apoiada.

Repetições: 8 a 10 vezes com uma perna e depois troque para a outra.

5

Foot work

Material: mat e faixa elástica de intensidade média

Objetivo: dissociação coxo-femoral e fortalecimento abdominal



Cuidados: durante a execução do exercício, o centro de força deve permanecer acionado, a pelve deve ser mantida na posição neutra e a lombar estabilizada sem movimento.

Em decúbito dorsal, mantenha a cabeça e a parte alta do tronco elevados. Fique com as mãos segurando a faixa elástica, os quadris e as pernas flexionadas com a tira elástica no pé. Estenda as pernas para frente e retorne à posição inicial.

Repetições: 8 a 10 vezes

6

Shouder bridge

Material: mat e faixa elástica de intensidade média

Objetivo: segmentação da coluna e fortalecimento dos músculos posteriores das pernas e paravertebrais (estabilizadores da coluna)



Cuidados: o centro de força deve permanecer acionado durante a execução do exercício.

Repetições: 3 vezes

Em decúbito dorsal, fique com os braços ao longo do tronco, as mãos segurando a faixa elástica que está sobre a pelve, as pernas flexionadas e os pés apoiados no mat. Eleve a pelve segmentando a coluna e sustente na posição da ponte por 10 segundos.

Dica: não execute a segmentação da coluna se tiver hérnia de disco. Eleve e desça a pelve e o tronco como se fosse um bloco único.

7

Leg pull front

Material: mat e bola suíça

Objetivo: dissociação coxo-femoral e estabilização da coluna lombar e pelve, com fortalecimento dos abdominais e paravertebrais



Em quatro apoios, fique com as mãos na direção dos ombros, as pernas estendidas e os dedos dos pés no mat. Posicione a bola sob a pelve. Eleve a perna esquerda e retorne à posição inicial.

Cuidados: o centro de força deve permanecer acionado durante a execução do exercício. A pelve deve ser mantida na posição neutra e a lombar estabilizada sem movimento.

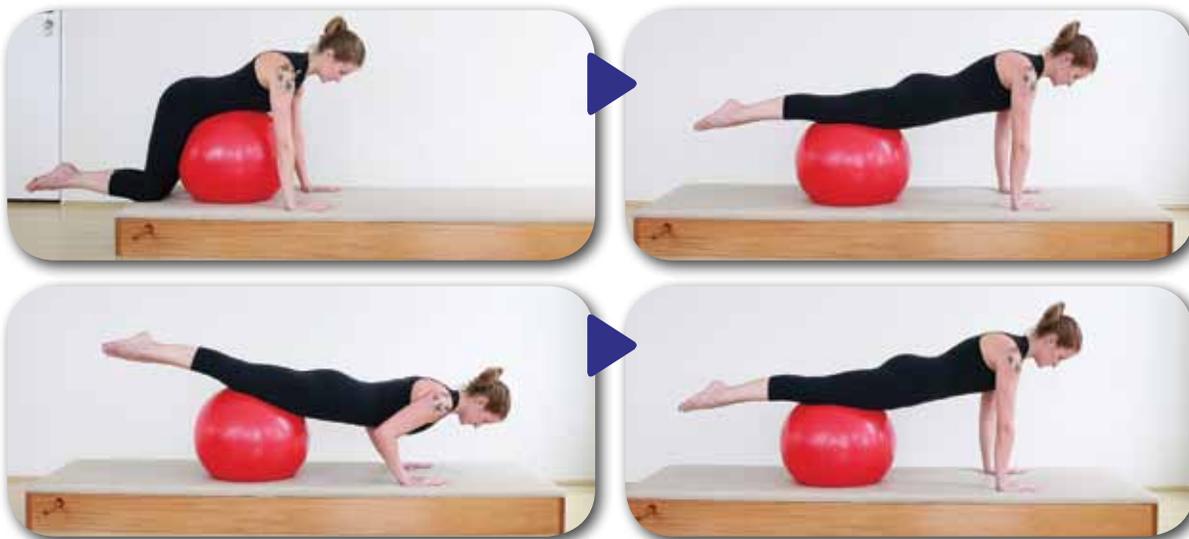
Repetições: 3 vezes cada lado, alternadamente.

8

Controle sobre a bola com flexão de braços

Material: mat e bola suíça

Objetivo: estabilização da coluna e pelve com fortalecimento dos abdominais, paravertebrais e braços.



Ajoelhe-se no mat com o tronco apoiado sobre bola e as mãos sobre o mat. Deslize o corpo sobre a bola, andando com as mãos até chegar à posição de controle. Flexione os cotovelos e retorne à posição de controle. Fique na posição de controle.

Repetições:
5 a 10 vezes

Cuidados: durante a execução do exercício, o centro de força deve permanecer acionado. A pelve deve ser mantida na posição neutra e a lombar estabilizada sem movimento.

9

Relaxamento sobre a bola

Material: mat e bola suíça

Objetivo: relaxar sobre a bola



Partindo da posição do exercício anterior, flexione os joelhos puxando a bola e relaxe.

Descanso

Ajoelhado, relaxe o corpo todo sobre a bola.

Brincadeira nada infantil

Confira exercícios que melhoram a postura e fortalecem a musculatura no período da adolescência

Houve um tempo em que as crianças e adolescentes gostavam de jogar bola, de brincar de esconde-esconde, pega-pega, queimada, pular corda, bambolê. Hoje, a maioria se diverte em frente ao computador ou à televisão. Ou seja, a chance de desenvolverem algum problema postural é grande, além de não praticarem uma atividades que envolva movimentação.

“Na adolescência, observamos uma diminuição na flexibilidade do corpo, o surgimento de dores articulares e de crescimento e uma diferença na velocidade no desenvolvimento das diferentes partes do corpo. Sem falar no esquema corporal que se altera praticamente a cada dia durante o estirão de crescimento”, explica a professora Suely Tambalo, do CGPA Pilates.

Infância ativa

Por isso, o pilates se torna uma alternativa saudável para as crianças e adolescentes. A professora elaborou uma série de exercícios para adolescentes entre 13 e 15 anos que buscam um trabalho de fortalecimento muscular geral e de postura. “A partir dos 4 ou 5 anos já é possível introduzir al-



guns princípios do método, como a percepção do mecanismo da respiração e de movimentos naturais, como rolamentos e imitação de animais, sempre de forma lúdica e explorando a criatividade das crianças, solicitando delas soluções de desafios motores”, afirma Suely.

Para os adolescentes, Suely diz que é importante dedicar uma atenção especial à postura, ao fortalecimento da região abdominal e ao alongamento de todo o corpo. “Especialmente nessa fase da vida, em que o crescimento se acelera, as várias modificações corporais trazem novos desafios para o jovem.”

Recomendações

Segundo Suely, quando os exercícios são praticados com equipamentos, deve-se prestar muita atenção à carga que será imposta pelas molas, pois elas precisam ser adequadas às possibilidades do jovem. Ou seja, o peso deve ser sempre menor do que um adulto usaria. Os equipamentos também

devem ser adaptados para se adequar ao tamanho da criança ou jovem.

“O método pilates é muito importante na infância, pois resgata o equilíbrio corporal, auxilia no ajuste muscular e das articulações, fortalece a musculatura abdominal e do tronco responsável pela manutenção de uma boa postura, além de diminuir o stress e trazer mais compreensão do que está acontecendo com o próprio corpo durante as fases de crescimento”, conclui Suely.

Desafios

Para os adolescentes e crianças, a professora indica exercícios que desafiam a capacidade motora e que envolvem movimentos que já praticam no dia a dia. Os exercícios praticados nos equipamentos e com acessórios de cilindros de espuma, bosu e bolas suíças também entusiasmam e motivam, além de auxiliar na execução correta dos exercícios, propiciando superação.

EXERCÍCIOS

1

Pilates arch - round back

Materiais: pilates arch, bola de borracha e anel flexível

Objetivo: trabalhar abdominais, adutores e músculos extensores da coluna



Sente-se no pilates arch com a coluna ereta, os ombros flexionados e os braços estendidos paralelos ao chão, segurando o anel flexível. Coloque a bola entre os joelhos e flexione as pernas. Inspire e contraia o centro de força (abdome).

Expire, enquanto apoia a coluna lentamente, vértebra por vértebra.



Continue a extensão da coluna até apoiá-la completamente, levando os braços acima da cabeça. Inspire. Retorne à posição inicial expirando.

Repetições: 5 vezes

2

Posição de controle

Material: pilates arch

Objetivo: trabalhar braços, abdominais, estabilizadores de escápulas, glúteos e musculatura posterior do tronco



Apoie as mãos no pilates arch com os braços estendidos e pés apoiados no chão, mantendo o tronco estabilizado em uma diagonal, mantendo as curvaturas fisiológicas da coluna.



Eleve uma das pernas com o tornozelo estendido e alterne. Expire, acionando o centro de força cada vez que estender a perna.

Repetições: 3 vezes em cada perna

3

Roll down - arch

Material: cadillac

Objetivo: segmentação da coluna e fortalecimento dos músculos abdominais



Sente-se nos ísquios com a coluna ereta, as mãos segurando na barra e os pés apoiados nas laterais da cadillac. Inspire. Expire, enquanto estende o quadril, apoiando a coluna vértebra por vértebra, ou seja, lentamente.



Apoie totalmente a coluna. Faça uma extensão da coluna torácica e vá sentando mantendo a extensão, até chegar à posição inicial.

Repetições: 5 vezes

4

Teaser

Materiais: bola suíça e cadillac

Objetivo: trabalhar centro de força, paravertebrais e flexores de quadril



Deite-se mantendo as curvaturas fisiológicas da coluna, os braços estendidos, o quadril flexionado e as pernas unidas e estendidas sobre a bola. Segure a barra da torre e inspire.

Repetições: 5 vezes



Acione o centro de força e leve o tronco até chegar à posição sentada. Mantenha os braços estendidos acima da cabeça. Inspire novamente e expire enquanto desce a coluna vértebra por vértebra para retornar à posição inicial. Inspire e leve a barra da torre para trás até estender completamente os braços. Expire.

5

Front splits

Materiais: rolo de espuma e equipamento reformer

Objetivo: alongamento dos ísquios tibiais



Apoie uma das pernas flexionada sobre a barra do reformer e coloque as mãos ao lado dela, com os braços estendidos. Apoie o calcanhar do pé que está atrás no rolo de espuma e mantenha a perna estendida.



Empurre o carrinho com a perna da frente, procurando estendê-la. Retorne à posição inicial. Repita com a outra perna.

Repetições: 3 a 5 vezes com cada perna

6

Eve's lunge

Materiais: reformer e rolo de espuma

Objetivo: alongamento quadríceps



Segure a barra do reformer, coloque uma das pernas flexionadas sobre o carrinho e o pé apoiado no rolo de espuma. Apoie a outra perna no chão, ao lado do pé do reformer, semiflexionada. Mantenha o tronco ereto e inspire.



Expire, empurrando o carrinho com a perna de trás, mantendo o tronco ereto. Repita o movimento com a outra perna.

Repetições: 3 a 5 vezes com cada perna

7

Foot work com a prancha de jumps

Materiais: prancha de jumps e bola de borracha

Objetivos: alinhamento e fortalecimento dos músculos das pernas – quadríceps, adutores, abdutores e ísquio-tibiais



Deite-se com a coluna neutra e os pés apoiados na prancha de jumps. Mantenha os joelhos flexionados e aperte a bola entre os joelhos.



Estenda as pernas, empurrando a prancha de jumps com toda a planta dos pés e sem perder o alinhamento entre os quadris, joelhos e pés. Continue apertando a bola sem estender completamente os joelhos. Expire na extensão dos joelhos e retorne à posição inicial inspirando.

Repetições: 10 vezes

8

Foot work com prancha de jumps

Material: prancha de jumps

Objetivos: alinhamento e fortalecimento dos músculos das pernas - quadríceps, adutores, abdutores, ísquio-tibiais e gastrocnêmios



Deite-se mantendo a curvatura fisiológica da coluna, a parte anterior dos pés apoiada na prancha de jumps e os joelhos flexionados.



Expire, acionando o centro de força, e empurre a prancha até a extensão completa dos joelhos. Retorne à posição inicial com o apoio dos metatarsos.

Repetições: 10 vezes

9

Jumps

Material: prancha de jumps

Objetivo: fortalecimento dos abdominais



Deite-se com a cabeça e os ombros elevados até a altura das escápulas. Mantenha as mãos segurando a base do crânio e as pernas e os braços flexionados. Coloque os pés apoiados na prancha de jumps e inspire.

Expire, empurrando a prancha de jumps, mantendo as pernas estendidas e unidas e o abdome acionado. Sustente a parte alta do tronco flexionada. Retorne à posição inicial.

Repetições: 10 vezes



Variação



Empurre a prancha de jumps com os dois pés. Na extensão, durante o salto, eleve uma das pernas estendidas para o alto. Retorne com os dois pés no apoio da prancha.

Repetições: 5 vezes alternando as pernas

10

Hanging pull up

Material: cadillac

Objetivo: trabalhar os extensores da coluna e dos quadris e estabilizadores de ombros



Coloque os pés apoiados no trapézio, as pernas e os quadris estendidos. Mantenha o tronco na horizontal e as mãos segurando as barras horizontais.



Faça uma extensão da coluna e retorne à posição inicial.

Repetições: 3 a 5 vezes

Participaram **desta edição**

CGPA Pilates®

Esta edição especial de pilates foi produzida com a equipe do Centro de Prática e Certificação CGPA Pilates, localizado na capital paulista. Com quase 20 anos de história, o CGPA Pilates se dedica à prática, ensino e pesquisa da técnica desenvolvida por Joseph Pilates. Além de aulas, a empresa

também oferece cursos com certificação do método pilates e desenvolve, em parceria com a Universidade de São Paulo, estudos e projetos de pesquisa sobre o assunto. O CGPA Pilates é dirigido pelas educadoras físicas e especialistas em pilates Cristina Abrami e Rosana Goyos Browne.



ENDEREÇO:

Av. Angélica, 2510 – 6º andar – Higienópolis – São Paulo (SP)

TEL.: (11) 3129-4765

Professores



ALESSANDRA TRUZZI

Graduada em Fisioterapia, certificada no método Pilates pelo CGPA Pilates®. Instrutora do método Pilates desde 1999 e hoje é coordenadora da área de Fisioterapia no CGPA Pilates®. Ministra workshops de aperfeiçoamento no método Pilates.

GÍCIA AMORIM

Professora de Pilates desde 1997, com formação pelo CGPA Pilates, Physicalmind Institute, Sttot e cursos de atualização em NY. Coordena o Curso de Formação de Profissionais de Pilates do CGPA Pilates, é bailarina e coreógrafa.



LUDMILA PEDROSO OLIVEIRA

Graduada em Terapia Ocupacional pela Universidade de São Paulo, instrutora de Pilates com certificação pelo CGPA há nove anos e especializada em Pilates na gestação.

LUÍS GUSTAVO MARTINS

Educador Físico e instrutor de Pilates certificado pelo CGPA Pilates®. Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas em Treinamento Desportivo pela UNIFESP.



SUELY TAMBALO

Formada em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP) e certificada em Pilates pelo CGPA Pilates®.

Este é o Moskatcho. Ele é
meio nojento e adora
roubar minha comida.
Mas como eu sou mais
rápida que ele como tudo
antes dele chegar.

Yasmim Vilaça,
7 anos, hóspede da Casa Hope



A sua doação ajuda
as crianças com câncer
a conviver melhor
com seus monstros.

11 5056 9700 hope.org.br

Moradia - Alimentação - Transporte - Vestuário - Medicamentos - Lazer - Serviço Social
Assistência Psicológica - Terapia Ocupacional - Atendimento Ginecológico - Escolarização
Assistência Odontológica - Cursos de Capacitação Profissional



Confira nesta edição



Pilates para todos

15 exercícios para você praticar em qualquer lugar, com ou sem acessórios

Aliado da saúde e bem-estar

Veja como a modalidade pode ajudar no tratamento de osteoporose e amenizar a dor lombar



Acerte no visual

Dicas de roupas práticas e confortáveis



www.caseeditorial.com.br

www.facebook.com/caseeditorial