



Semana CEFAD

CEFAD Masterclass

PILATES

Sofia Oliveira

09.fev.2023

O melhor método do mundo!

Masterclass – Pilates: o melhor método do mundo



5 DIAS, 5 MASTER CLASSES GRATUITAS

SEMANA CEFAD

CEFAD
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CEFAD MASTERCLASS

PILATES: O MELHOR MÉTODO DO MUNDO

1. Importância da fase inicial da aula
2. Sequências de movimentos
3. Um movimento, uma música

GRATUITO

SOFIA OLIVEIRA
INSTRUTORA DE PILATES

09 FEVEREIRO 2023
21:00 HORAS

O que é o Método Pilates?

Pilates é um sistema de treino para a melhoria da postura corporal.

Trata-se de uma filosofia para uma nova abordagem ao movimento e ao exercício físico, através da respiração e do controlo abdominal e da coluna vertebral.

Benefícios gerais

- Adaptação a jovens e idosos;
- Aumento da força e tonicidade do aparelho muscular;
- Fortalecimento da musculatura do tronco e do abdómen e cintura;
- Tonificação das “zonas problemáticas” (barriga, ancas e nádegas);
- Reafirmação dos músculos dos braços (de uma forma suave);
- Diminuição das tensões musculares e das dores de cabeça provenientes dos erros posturais do dia-a-dia;
- Correção da postura;
- Melhoria da confiança e autoestima;
- Melhoria da respiração e oxigenação, e do funcionamento do sistema linfático e imunitário;
- Relaxamento e minimização do stress;
- Aumento da capacidade de concentração, coordenação e equilíbrio (pelos desafios colocados);
- Melhoria do controlo dos músculos do pavimento pélvico;
- Estímulo proprioceptivo;
- Indicado para pós-parto, pós-lesões, pós-cirúrgicos, etc..

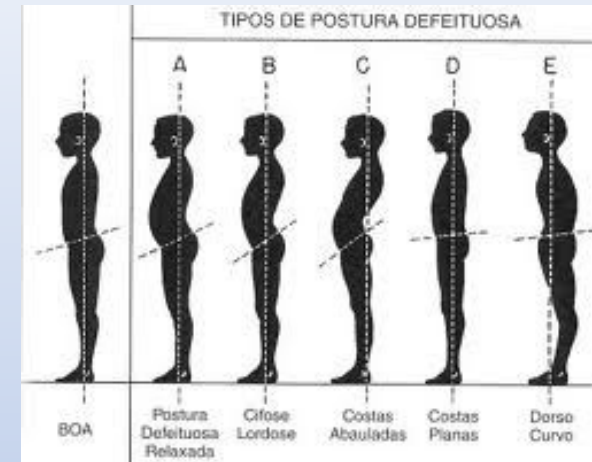
a) Alinhamento Postural

A **postura e as questões de alinhamento** são fundamentais para a prática de qualquer atividade, mas essencialmente para o Pilates.

Relacionar posturas que adotamos nas aulas de Pilates com as mais simples tarefas do dia-a-dia deverá ser uma necessidade para qualquer instrutor e aluno.

Tarefas simples como:

- calçar umas meias sem se sentar,
 - entrar ou sair do banho,
 - apanhar um objeto que caiu,
 - Entre outros...
- requerem equilíbrio, força e flexibilidade.



*"Você é tão jovem como a flexibilidade da sua coluna"
Joseph Pilates*

Aula de Pilates – 1. Importância da fase inicial

A fase inicial da aula corresponde habitualmente ao Aquecimento, que poderá ter a duração de 8 a 10 minutos aproximadamente. O objetivo primordial é preparar o corpo e a mente para a aula de Pilates.

Os critérios que se seguem devem ser verificados ou trabalhados são:

- a) **Alinhamento postural** (cabeça, ombros, coluna, joelhos e pés, cintura pélvica e cintura escapular)
- b) **Respiração** (torácica-lateral)
- c) **Ativação do centro** (região lombo-pélvica e abdominal)
- d) **Mobilização das articulações** (sem nunca esquecer a coluna)
- e) **Equilíbrio** (de forma a desafiar a estabilidade central e concentração do aluno)

b) Respiração e c) Ativação do centro

No Pilates a **respiração** está sincronizada com os movimentos.

A inspiração deve ser feita pelo nariz, antes da ação, ainda na posição inicial. Enquanto se executa os movimentos, expira-se pela boca, deixando o ar sair completamente. Expirar não é simplesmente soltar o ar, e sim contrair toda a musculatura do abdômen, acionando o core ou power house.

A **ativação do nosso centro** de força é proporcional à alavanca feita pelos nossos membros, ou pelo posicionamento do nosso tronco, em relação à nossa coluna.

“Após dez horas, sentirá a diferença. Após vinte, verá a diferença – e após trinta terá um corpo totalmente novo.” (Joseph Pilates)

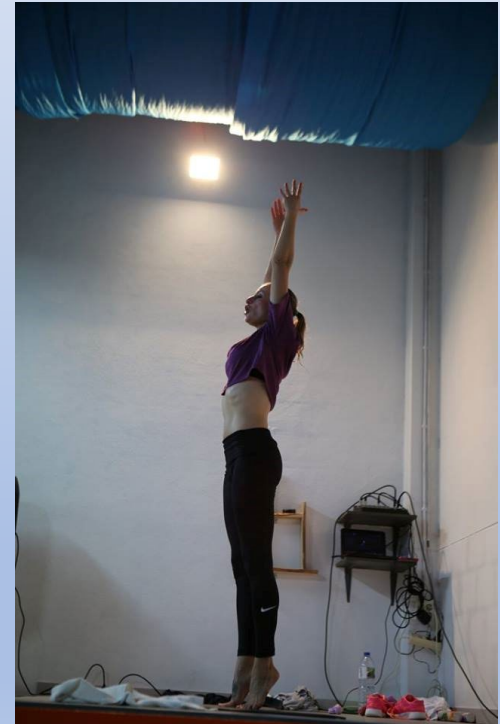


d) Mobilização articular e e) Equilíbrio

Muitas vezes é através da própria **mobilização articular** que detetamos algumas dores. A forma mais eficaz de vencer este obstáculo inicial é repetir o mesmo ato mecânico com amplitude crescente ao longo do tempo, pois muitas vezes as dores resultam da inatividade e rigidez articular (que vai diminuindo à medida que avançamos nos treinos de Pilates).



O **equilíbrio** não será mais que a capacidade de distribuir uniformemente o peso corporal sobre os pés. Realizando movimentos que desafiem essa distribuição estamos a reforçar os músculos posturais estabilizadores de todo o corpo.



Princípios de Pilates

Os princípios de Pilates constituem a base para um treino eficaz e com sucesso:

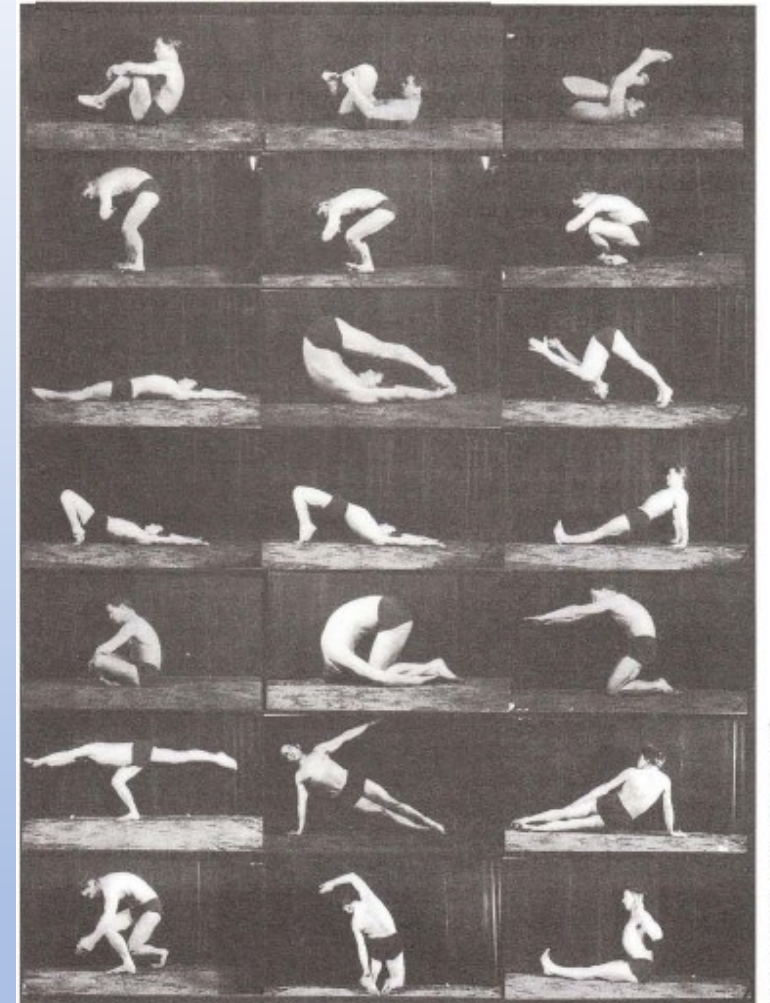
- Concentração
- Respiração
- Controlo
- Centralização/estabilização
- Precisão
- Fluidez
- Rotina
- Isolamento



Aula de Pilates – 2. Sequências de movimentos

Um **bom profissional**, para atuar como instrutor de Pilates deve: Ser experiente, mas também orientar as aulas em prol do desenvolvimento e da independência do aluno, que deverá ser encorajado a ser responsável pelo seu desempenho, atitude e comportamento no decorrer do treino e no seu relacionamento.

Pilates tem 34 **movimentos-base**, capazes de serem executados isoladamente, ou de serem sequenciados (tendo em conta os princípios referidos e respeitando a filosofia do Método).



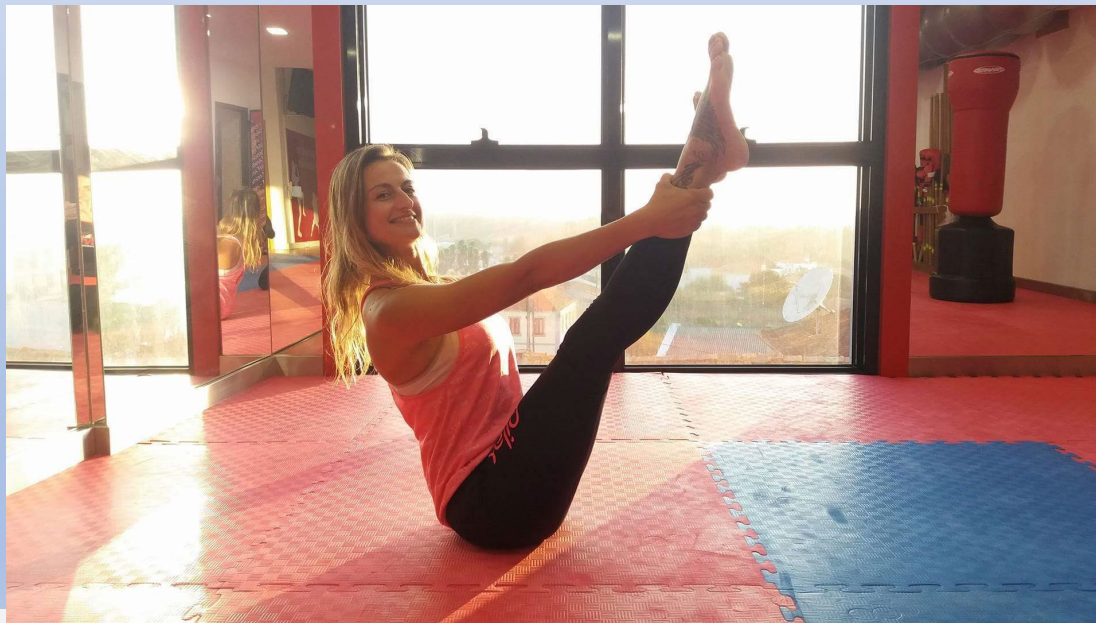
Joseph Pilates demuestra el -Rejuvenecimiento natural del cuerpo humano a través de la "controllogia" o equilibrio entre el cuerpo y la mente.

De los archivos de The Pilates Studio®

Aula de Pilates – 3. Um movimento, uma música

Os movimentos de Pilates, para além se poderem executar isoladamente e/ou sequencialmente, também podem ser combinados com a música.

Exige, contudo, que os alunos estejam já familiarizados com os movimentos (e suas correções e adaptações), de modo a tornar a aula fluida mas precisa.



Movimentos (e variações) utilizados como exemplos hoje:

- Spine stretch
- Spine twist
- The saw
- One leg stretch
- Scissors
- The hundred