

E-BOOK EXCLUSIVO

PILATES FIT

Os Pilateiros



PILATES FIT

TEMA DE HOJE

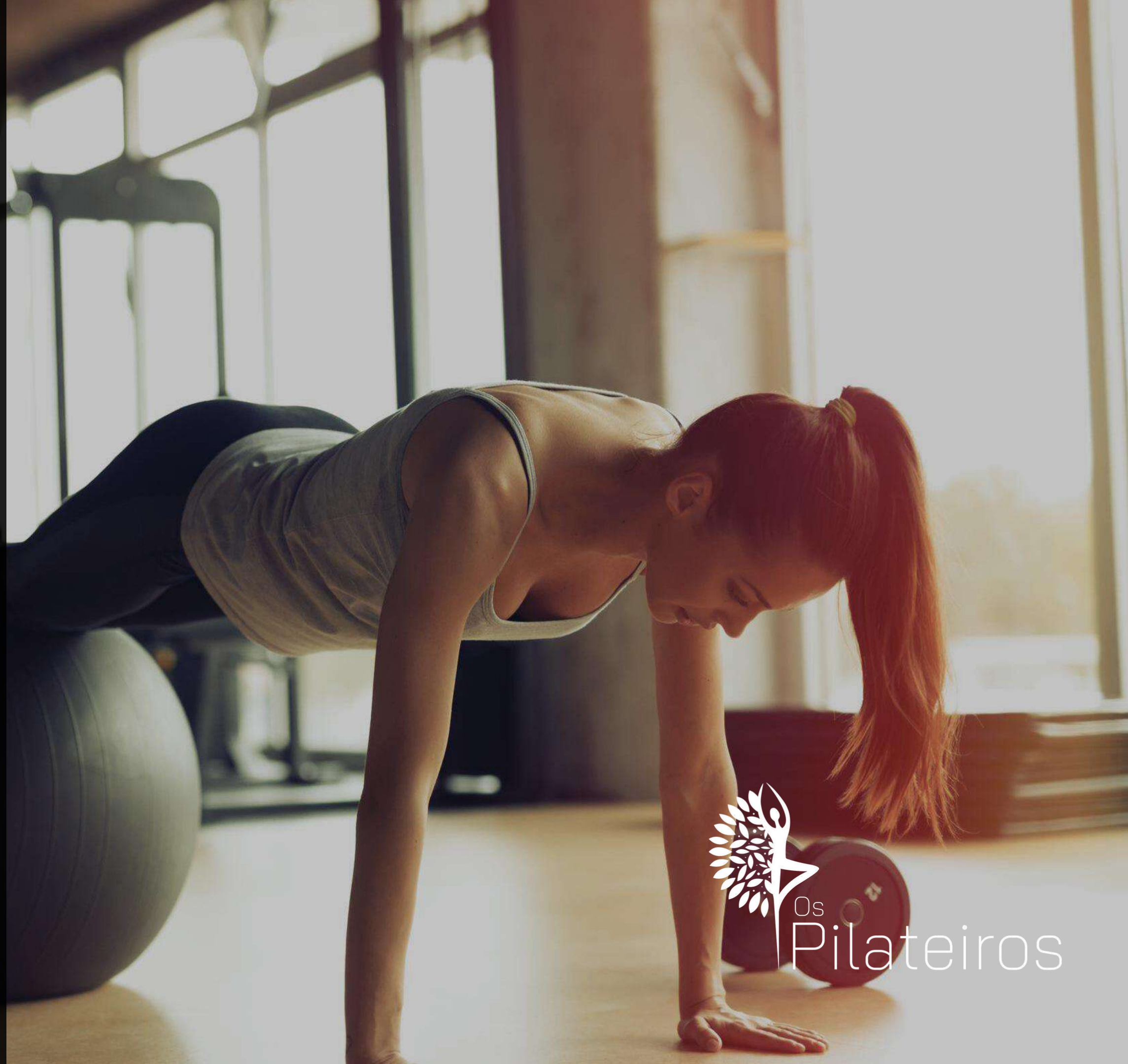
Já pensou em unir trabalho de ganho de massa muscular associado ao processo de emagrecimento?
E melhor ainda, tudo isso em uma modalidade só!
Através do Pilates fit!

CONEXÃO CORPO E MENTE

O QUE O PILATES PODE PROPORCIONAR?

O pilates proporciona condicionamento do corpo todo, permite também a conexão com a mente, o que possibilita dominar a capacidade de movimentos precisos de forma consciente.

Essa conexão garante melhora na forma física.



Os
Pilateiros



A modalidade parece ser uma boa opção para aquelas pessoas que não se familiarizam com o ambiente de academia, queixando-se muitas vezes dos exercícios repetitivos, alto impacto e cargas elevadas. A boa notícia é que através de exercícios de baixo impacto e sequência variada de movimentos, o Pilates Fit é uma excelente opção para quem busca emagrecimento, ganho de massa e dinamismo nas aulas!

BENEFÍCIOS

PILATES FIT



BENEFÍCIOS DO PILATES FIT

- Fortalecimento muscular global de membros inferiores, superiores e de tronco/abdômem
- Melhora do condicionamento físico
- Melhora da flexibilidade
- Melhora na coordenação motora
- Auxilia no processo de emagrecimento
- Melhora do equilíbrio
- Melhora da capacidade de atenção
- Melhora do contorno corporal





FORTALECIMENTO MUSCULAR GLOBAL DE MEMBROS INFERIORES, SUPERIORES E DE TRONCO/ABDOMEM

Os exercícios são designados de acordo com o grupamento muscular, dessa forma são executados diferentes exercícios para o mesmo grupo muscular, o que gera alto grau de dificuldade e exaustão do músculo, resultando em aumento de massa muscular e o gasto calórico se eleva.

MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

A prática quando realizada de forma regular promove um estilo de vida mais saudável, reflete em melhorias para corpo e mente, desde aspectos como força muscular até melhora sistema imunológico. Prevenindo assim dores musculares e mantendo o organismo resistente a doenças.

MELHORA DA FLEXIBILIDADE

Um dos clássicos da modalidade, o alongamento é uma das valências trabalhadas nas aulas, dessa forma auxilia no ganho de flexibilidade da musculatura de todo o corpo



MELHORA DA COORDENAÇÃO MOTORA

Como os exercícios são realizados de forma sequencial, exigem agilidade para serem executados. Além disso muitos movimentos são realizados apenas com o peso corporal, sem auxílio de acessórios e equipamentos, e acabam exigindo mais da capacidade de controlar os movimentos, resultando assim em melhora da capacidade motora.

AUXILIA NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Como as aulas são realizadas praticamente sem descanso e com objetivo de ganho de massa muscular, através disso nota-se que o aumento do volume do músculo gera gasto maior de energia para o corpo, e isso resulta em maior gasto energético. O descanso ativo por sua vez potencializa o gasto calórico.

MELHORA DO EQUILÍBRIO

A prática resulta em uma combinação de fatores que combinados levam a melhora do equilíbrio, como: exercícios baseados em atividades funcionais, aumento de força muscular, exigência de agilidade, coordenação motora e exercícios específicos, que combinados resultam em melhora do equilíbrio.

MELHORA CAPACIDADE DE ATENÇÃO

Como os movimentos exigem foco e concentração, estimula capacidades cognitivas. Além disso como as aulas não são repetidas, estímulos diferentes são enviados ao nosso cérebro, dessa forma o aluno precisa estar sempre atento ao comando verbal do instrutor.

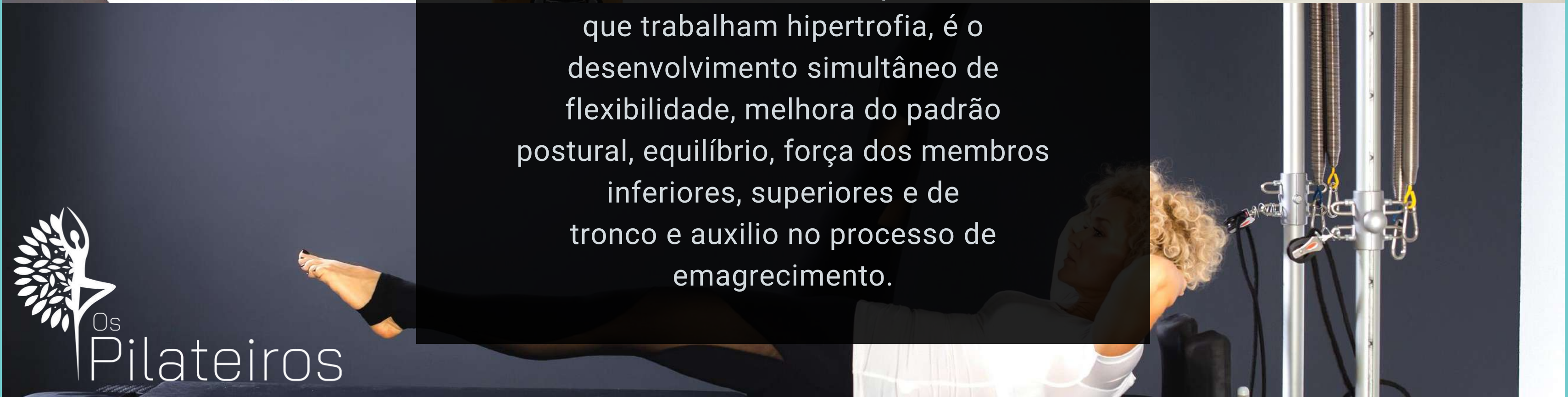
MELHORA DO CONTORNO CORPORAL

Os exercícios exigem controle corporal de forma consciente e ativação muscular global, auxiliando assim em aumento do tônus muscular e consequentemente definição muscular e contorno do corpo.



OS BENEFÍCIOS DOS PILATES ABRANGEM O TRABALHO GLOBAL DO CORPO HUMANO

Dentre os principais diferenciais dessa modalidade, o Pilates Fit, para outras que trabalham hipertrofia, é o desenvolvimento simultâneo de flexibilidade, melhora do padrão postural, equilíbrio, força dos membros inferiores, superiores e de tronco e auxílio no processo de emagrecimento.



Outro importante diferencial é o controle dos movimentos, que ocorre de forma consciente e ativa toda a musculatura, o que auxilia no aumento de tônus muscular e consequentemente melhora no contorno corporal.





Através do ^{con}trole consciente dos movimentos, o praticante consegue direcionar sua atenção para a prática, até porque se o exercício for executado de qualquer forma pode haver compensação de outros grupos musculares e dores posteriormente podem aparecer. Por esse motivo, o exercício de trazer a mente para o presente, auxilia e muito para movimentos conscientes e executados corretamente. Repercutindo de forma positiva para o alívio do estresse e dos problemas, uma vez que o indivíduo está livre de distrações e a única atenção está voltada para a prática.

COMO SÃO AS AULAS DE PILATES FIT?



TEMPO DA AULA

As aulas de Pilates Fit tem duração entre 50-55min, são realizados exercícios no solo ou nos equipamentos do pilates, de forma dinâmica, por meio de sequências de exercícios alternado com intervalos ativos.



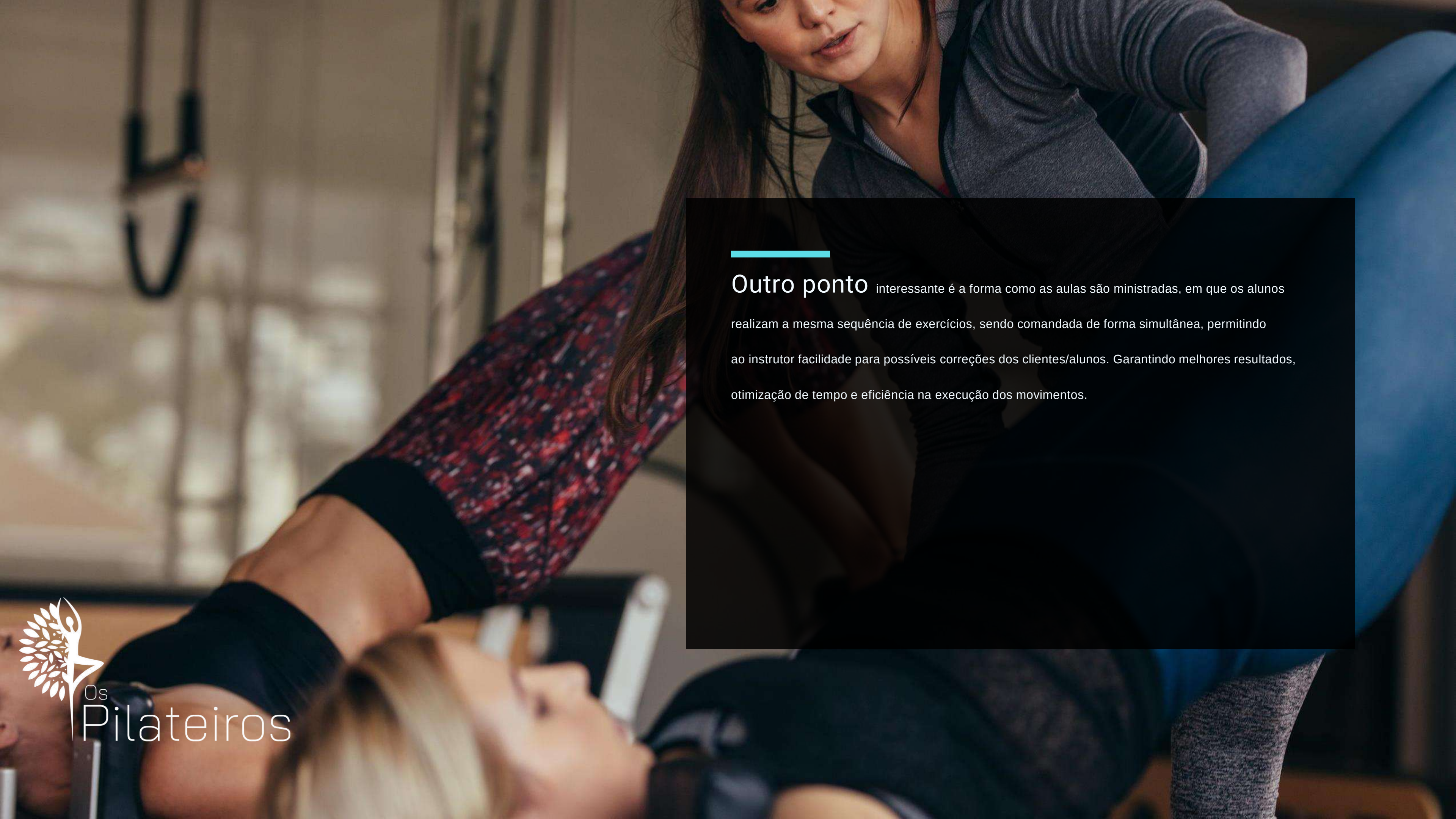
O MOVIMENTO

Nas pausas ou intervalos ativos são realizados movimentos de grupos musculares diferentes daqueles trabalhados na sequência de exercícios. Por exemplo, ao realizar uma sequência de exercícios com o foco em membros inferiores, na pausa ativa pode ser executada um exercício para membros superiores. Dessa maneira garante recuperação muscular, de forma que o aluno continua se movimentando, aumente a frequência cardíaca, acelere o metabolismo e queime mais caloriais, ponto positivo para quem busca aumento de massa muscular e emagrecimento.



EVOLUÇÃO DAS AULAS

Para efetividade do exercício físico é imprescindível adequação ao treinamento, para isso podemos utilizar carga, que no pilates as molas servem como referencial ou interferir na intensidade, e nesse caso pensaremos em número de repetições, porque os exercícios podem ser realizados no solo e sem carga, e nesse caso será necessário aumentar a quantidade de movimentos para gerar aumento de massa muscular. A partir disso podemos nos basear na evolução das aulas, em que semanalmente são realizados ajustes, seja através do aumento no número de repetições ou aumento de carga, as molas.



Outro ponto interessante é a forma como as aulas são ministradas, em que os alunos realizam a mesma sequência de exercícios, sendo comandada de forma simultânea, permitindo ao instrutor facilidade para possíveis correções dos clientes/alunos. Garantindo melhores resultados, otimização de tempo e eficiência na execução dos movimentos.



 Os
Pilateiros

Analizando os benefícios por outro aspecto, da cognição, observa-se melhora na capacidade de atenção, concentração, habilidade de comunicação e tomada de decisão, observando dessa forma que vai além do ganho estético e da forma corporal, mas também apresenta melhora no desempenho cognitivo.

ESTRUTURA DA AULA

COMO MENCIONADO ANTERIORMENTE, OS ALUNOS SEGUEM
UMA SEQUÊNCIA PLANEJADA PELO INSTRUTOR.
SEGUEM O SEGUINTE PLANEJAMENTO:

- Aquecimento
- Core
- Exercícios específicos
- Retorno à calma



ESTRUTURA DA AULA

COMO MENCIONADO ANTERIORMENTE, OS ALUNOS SEGUEM UMA SEQUÊNCIA PLANEJADA PELO INSTRUTOR. SEGUEM O SEGUINTE PLANEJAMENTO:

Iniciam com trabalho de aquecimento, em que são realizados exercícios de mobilidade e alongamento.

- Aquecimento
- Core
- Exercícios específicos
- Retorno à calma





CORE

Exercícios realizados no solo, com ou sem a utilizados acessórios. São exercícios que promovem o recrutamento dos músculos do CORE, ou Power House, que provem a estabilidade de tronco e quadril.



EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS

São realizados exercícios concentrados em grupos musculares específicos, como de membros inferiores, superiores e tronco. Nesse caso é escolhido um grupo muscular para ser trabalhado de diferentes formas, e são inseridas as pausas ativas entre as séries. Normalmente são realizadas duas séries, contendo de 2 a 3 exercícios para o mesmo grupo muscular. É válido ressaltar que mesmo que o foco seja específico é imprescindível ativação muscular de todo o corpo.



RETORNO A CALMA

Ponto final da aula em que são realizados movimentos de relaxamento.



PARA QUEM É INDICADO?

AUMENTO NA FREQUÊNCIA

Para indivíduos que buscam melhorar a saúde, condicionamento físico e manter a boa forma física. Mas antes de iniciar um programa de exercícios é imprescindível que seja realizada uma boa avaliação. Para isso alguns pontos sobre a vida do paciente, hábitos, queixa de dor e patologias devem ser analisados. Recomenda-se a prática para aqueles indivíduos que já sejam praticantes de exercício físico. Para pessoas com problemas ortopédicos, em que há liberação para a prática, pode ser realizado adaptações necessárias para a prática. Contraindicação relativa: Gestantes, idosos e indivíduos com pressão arterial descompensada e não controlada. Contudo, o Pilates Fit é uma excelente opção para quem busca dinamismo nas aulas e repertório variado de exercícios. Além dos benefícios do Pilates convencional, tem como adicional o ganho de massa muscular e complementa o processo de emagrecimento.

POR FIM, FICA A REFLEXÃO
DE JOSEPH PILATES

“UM CORPO LIVRE DE TENSÃO E
FADIGA NERVOSAS É O ABRIGO IDEAL
FORNECIDO PELA NATUREZA PARA
ABRIGAR UMA MENTE BEM
EQUILIBRADA, TOTALMENTE CAPAZ
DE ATENDER COM ÊXITO TODOS OS
PROBLEMAS COMPLEXOS DA VIDA
MODERNA”



Os
Pilateiros