



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

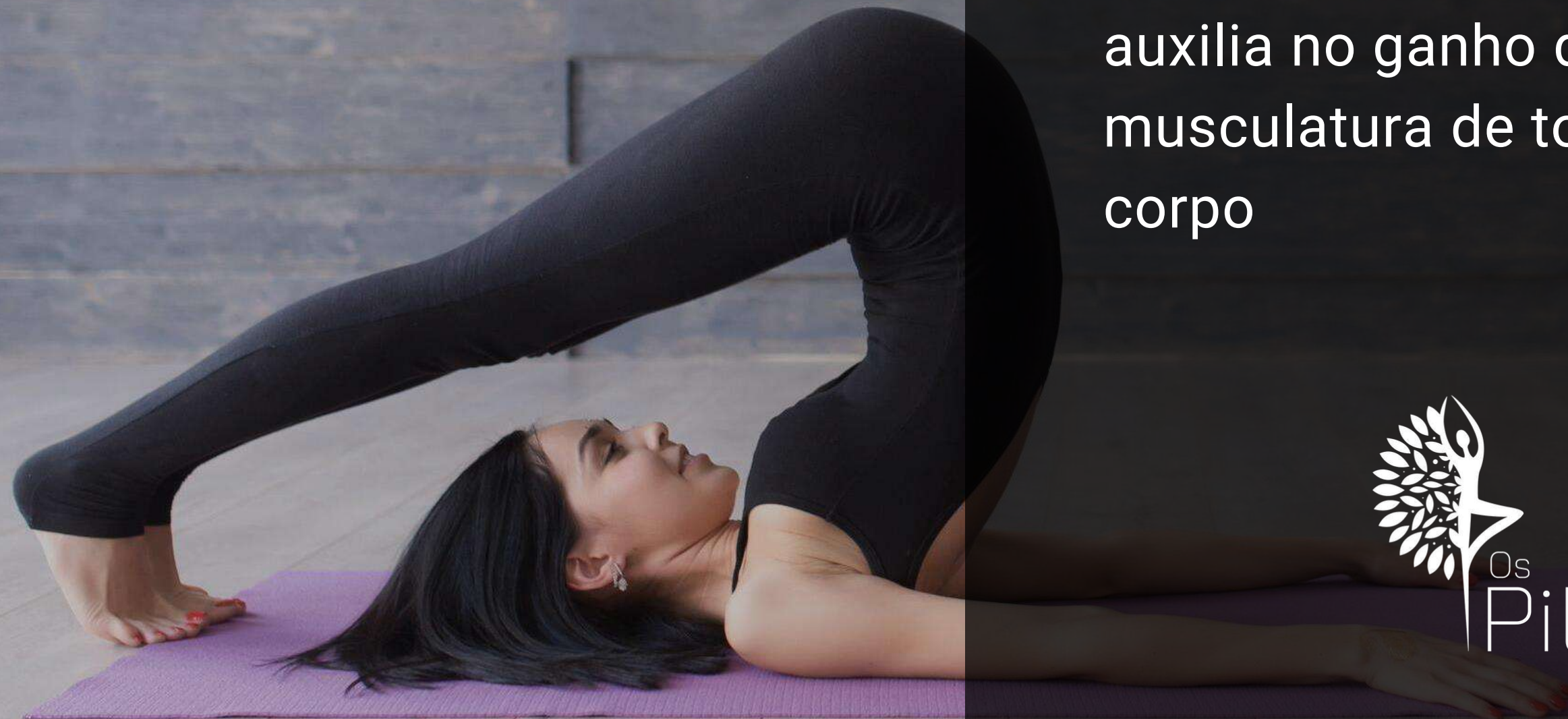
Os exercícios são designados de acordo com o grupamento muscular, dessa forma são executados diferentes exercícios para o mesmo grupo muscular, o que gera alto grau de dificuldade e exaustão do músculo, resultando em aumento de massa muscular e o gasto calórico se eleva.

## 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



Os  
Pilateiros

## 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

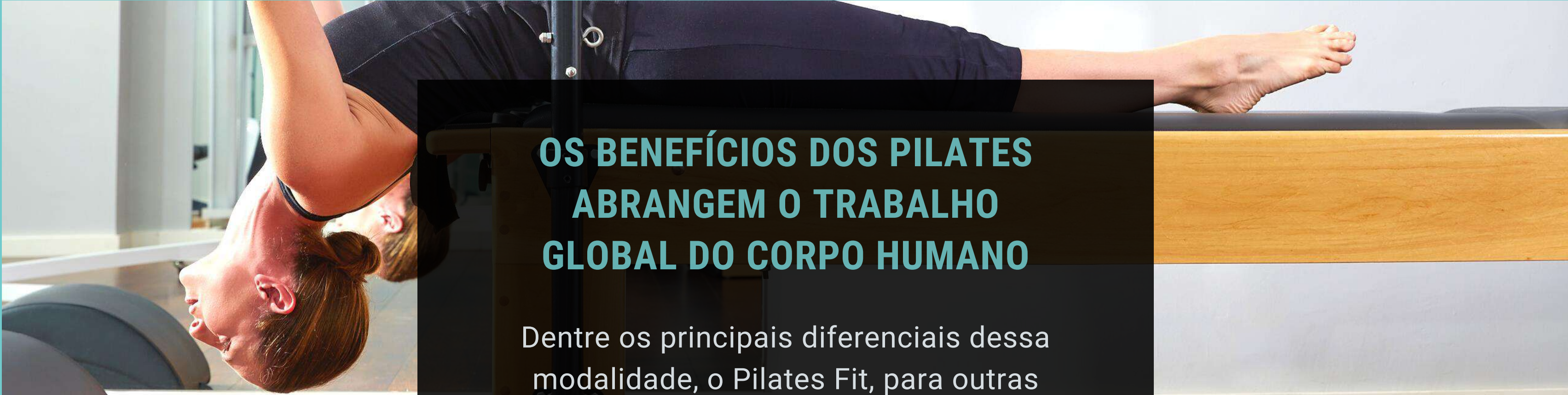
A prática resulta em uma combinação de fatores que combinados levam a melhora do equilíbrio, como: exercícios baseados em atividades funcionais, aumento de força muscular, exigência de agilidade, coordenação motora e exercícios específicos, que combinados resultam em melhora do equilíbrio.

## 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.

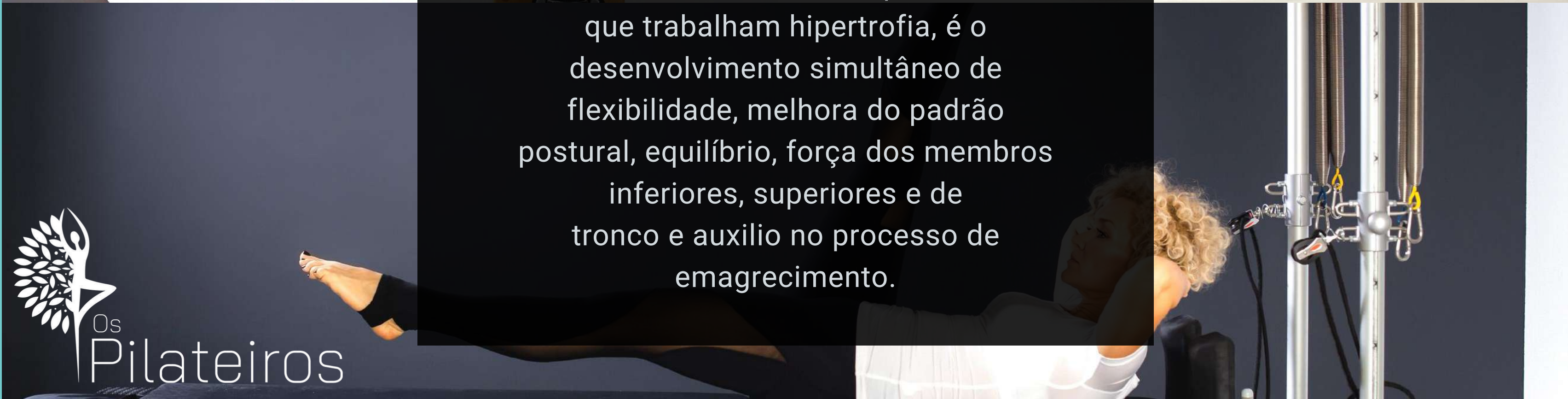
# MELHORA DO CONTORNO CORPORAL

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 conseqüentemente melhora no contorno corporal.







Através do controle 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.



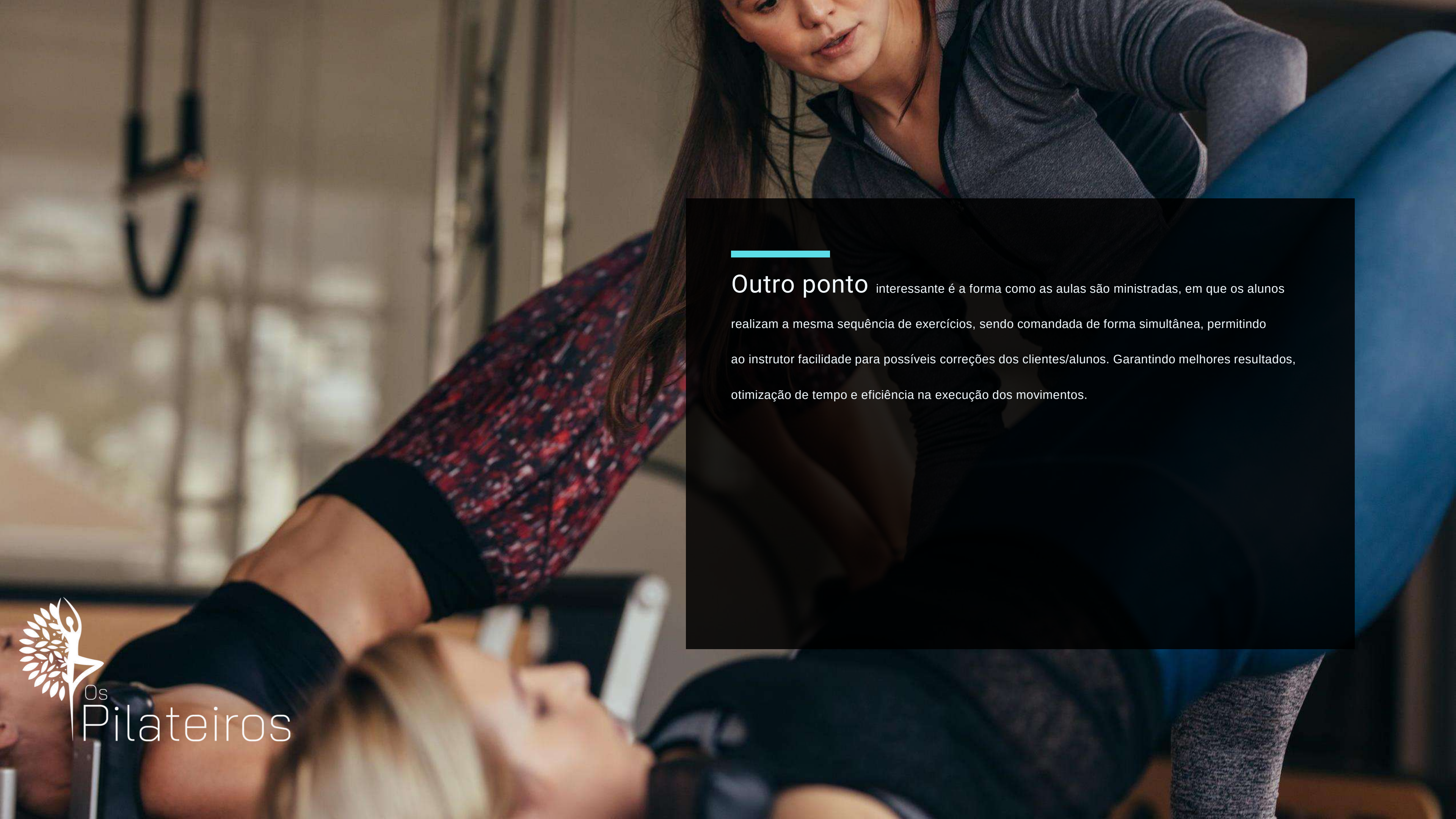
## O MOVIMENTO

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.



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