

"Esqueço aquilo que fica para trás e avanço para o que está na minha frente. Corro direto para o alvo a fim de conseguir o prêmio da vitória" Fil. 3:13-14

I. DO SEDENTÁRIO AO ATLETA - POR QUE PILATES FUNCIONA?



Parte do valor de Pilates é que ele permite que sedentários e atletas desenvolvam grande consciência corporal, criando um novo entendimento de conexão entre componentes de movimentos físicos e psicológicos, força e agilidade. Os atletas atingem isso através do foco em respiração, concentração durante os movimentos e engajamento de múltiplos sistemas do corpo simultaneamente. Pilates desenvolve uma consciência cinestésica no aluno, ou onde o corpo está em relação a si mesmo e o mundo em volta dele. Pode parecer abstrato, mas é um componente essencial para todos os movimentos que fazemos. Atletas com entendimento de como seus corpos funcionam, tem uma vantagem sobre seus oponentes em **eficiência, equilíbrio e coordenação**. Pilates complementa treinamentos de peso, melhorando movimento funcional através de exercícios que visam os músculos do núcleo e os estabilizadores locais. Essas são a chave para promover **estabilidade nas articulações**, que estão frequentemente comprometidas por treinamento de alta demanda de repetições. A coordenação e a consciência realçada nos atletas através de Pilates aperfeiçoam o controle de seu movimento, levando a um melhor desempenho. O foco no **alinhamento postural** de Pilates reduz esforços desnecessários nos músculos e nas articulações.



Exercícios específicos de fortalecimento ajudam a equilibrar pares opostos de músculos que sustentam as articulações, e uma vez que os atletas incorporarem esses conceitos no regime de treinamento deles, virtualmente, todos os aspectos do condicionamento se tornam mais eficientes e saudáveis. Outra razão para implementação de Pilates é o fato que ele enriquece os protocolos de **reabilitação de lesões**. Matt Nichol, Técnico líder de Fortalecimento e Condicionamento de Toronto Maple Leafs, diz que Pilates ensina os atletas a pensar mais em seus movimentos integrando a pelvis, o tronco e o manguito rotador em um sistema seguro e progressivo. "Pilates pode ser um complemento muito eficiente para um programa de reabilitação de lesão", diz Nichol. "Ele traz aos atletas um trabalho desafiador sem impacto ou carga excessiva." Lesões como **ruptura de ligamentos** ou **fraturas**



em estruturas articulares como **meniscos** são normalmente causadas por um fator excêntrico (uma colisão ou giro repentino) ou por um fator intrínseco (esforço constante ou treino excessivo). Um atleta geralmente compensa a perda de função numa área lesada através de movimentos que interrompem a seqüência apropriada do sistema neuromuscular deles. Se os sistemas estabilizadores profundos não forem apropriadamente disparados, os músculos grandes são recrutados para fazer o trabalho dos músculos menores.



Ao enfatizar a eficiência e a estabilidade do movimento, Pilates é dirigido para esse problema. Pilates também pode auxiliar na **prevenção a lesão**. Os exercícios em Pilates trabalham no desenvolvimento de força no núcleo enquanto promove alongamento controlado dos músculos. Eles acentuam a flexibilidade, em geral, da parte **inferior das costas, isquiotibiais e ombros**: três áreas do corpo nas quais as lesões são



geralmente ligadas direta ou indiretamente a uma deficiência na amplitude de movimento. Finalmente, Pilates enfatiza bastante respiração, a qual provê aos atletas, uma vantagem física e mental. Seja para um jogador de basquete preparando-se para um lance livre, para um nadador esperando otimizar seu tempo e extensão de sua respiração, um jogador de golfe almejando uma medida extra de foco e concentração durante as tacadas. A maior conscientização no desenvolvimento da respiração através de Pilates pode pagar dividendos importantes virtualmente para qualquer atividade.



II - ACERTANDO NO SOLO

Exercícios específicos de Pilates que podem beneficiar atletas.

1- Ab Prep



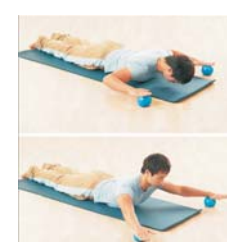
3- Obliques Prep



5- Side Bend



2- Breast Stroke Prep



4 - Hip Rolls Prep



III - IMPLEMENTAÇÃO

Uma sessão típica poderia usar os cinco exercícios descritos acima como uma rotina de aquecimento, com o atleta completando de cinco a oito repetições cada. Uma progressão de Pilates prepara a mente e o corpo pela ativação de todos os maiores grupos musculares, e articulações, enquanto foca em **movimentos controlados, respiração e foco mental**. Isso também **diminui a pressão sanguínea** e melhora o **fluxo sanguíneo**, que aumenta o bombeamento cardíaco.



Visite o nosso site
www.pilatesclinic.com.br

Fones: (11) 3129-8007
(11) 3862-8134

Av. Angélica, 2466 - Higienópolis
São Paulo SP CEP 01228-200

Esses e outros exercícios Pilates podem ser usados além do aquecimento. Por exemplo, se você identificar estabilizadores de ombro fracos como um problema do aluno, você deve prescrever o Side Bend Prep e variantes que engagem a musculatura do ombro (ex: manguito rotator). Como um prelúdio do treinamento de fortalecimento, Pilates pode ter como meta **estabilização antes** de começar a trabalhar com cargas. Um



atleta que treine força excêntrica, dessa forma, durante os treinamentos de fortalecimento, obterá melhor controle das articulações, aprendendo a desacelerar o movimento. Quando a mente e o corpo trabalham em plena coordenação, os atletas atingem grandes **ganhos em força, habilidade, equilíbrio neuromuscular e eficiência biomecânica.**

Ao incorporar os exercícios de solo nos regimes de treinamento de seus atletas, eles descobrirão que até mesmo os movimentos mais simples podem ter efeitos profundos.

IV - PONTOS DE DESTAQUE - Ao submeter os atletas e alunos aos exercícios Pilates, lembre-se:

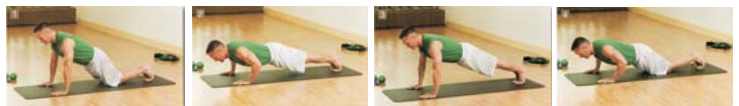
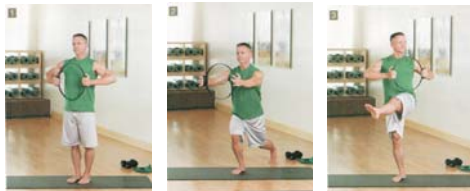
- ♦ **Respiração.** Respirem durante cada movimento. Em qualquer exercício, segurar a respiração tem um efeito ruim. Respirar consistentemente aumenta o fornecimento de oxigênio aos músculos, reduz estiramento e promove movimentos fluidos.
- ♦ **Alinhamento.** O corpo inteiro deve ser mantido no melhor alinhamento possível. Se os seguimentos do corpo estiverem desalinhados, a tensão aumenta e as articulações individuais e os músculos são mais susceptíveis a estresse.
- ♦ **Foco Visual.** Manter os olhos focados para frente assegura que a cabeça e o pescoço fiquem propriamente alinhados. Isso reduz a tensão no pescoço e no ombro, desenvolve foco mental e também ajuda a aliviar os problemas neurais na parte superior do corpo.
- ♦ **Menos é mais.** Movimentos lentos e controlados são, algumas vezes, mais difíceis de executar. Mas a paciência é uma virtude e controle é importante. Realizar exercícios com controle permite maior foco e assegura que cada movimento seja executado corretamente.

V- ATLETAS MELHORAM SEU DESEMPENHO

Single leg em pé

John Garey, é um instrutor, que tem trabalhado com vários atletas competitivos, incluindo membros do time nacional de Rugby dos EUA. Ele disse que

os atletas que começaram a usar Pilates frequentemente dizem que isso faz eles pensarem sobre o corpo e suas funções de uma forma completamente nova, a qual resulta em melhoria de desempenho. "Sejam eles ciclistas, jogadores de golfe, de rugby, os atletas descobrem que eles transferem o que eles aprendem na aula de Pilates no esporte deles geralmente inconscientemente", diz Garey. "Eles acabam percebendo que estão pensando mais no "centro" deles, ou no núcleo. Pilates faz os atletas voltarem a ter contato com seus treinamentos e princípios básicos", continua Garey. "Os benefícios são absolutamente incríveis eles experimentam **aumento de poder, força e mobilidade**".



Desafio para flexão

"Uma das razões de eu gostar de Pilates é que eu posso construir um corpo compacto e forte sem criar muita massa. Quando eu iniciei Pilates, eu não poderia tocar meus dedos dos pés (nem mesmo chegava perto), e isto não era bom para um competidor de esporte aeróbico, que era realmente popular nos anos 90. Tendo ouvido falar que Pilates era ideal para aumentar a flexibilidade, eu entrei de cabeça, com Patrick O'Brien em Chicago. Não surpreendentemente, melhorei minha flexibilidade, mas além disso, em tudo eu estava melhor. Eu saltava mais alto e tinha melhor equilíbrio, e mesmo aquelas flexões com um braço só eram subitamente muito mais fáceis. ..então fiz disto meu objetivo: levar a todos a possibilidade de conhecer Pilates." Garey

Breast Stroke em pé



The Hundred(bíceps)



Ponte com Peso



VI - A Fé e a Paz

O primeiro resultado do exercício da fé sobrenatural é a paz interior. Os seres humanos vivem num conflito íntimo constante entre a razão e a emoção. As dúvidas surgem em decorrência disso, o que acarreta uma série de situações desconfortáveis como a insegurança, incerteza e toda uma gama de distúrbios emocionais e espirituais que induzem ao fracasso em todas as áreas da vida. Essa guerra travada no interior mostra-se no exterior, transformando a pessoa hostil às demais. Porém, tudo isso desaparece a partir do momento em que a fé sobrenatural entra em ação. As dúvidas dão lugar à segurança e firmeza de caráter, neutralizando, assim, as dúvidas. Em razão disso, a paz interior se estabelece. Se a fé sobrenatural gera a paz interior, a dúvida gera conflitos no interior. O fracasso ou o sucesso de cada um depende do que há no interior humano. Não há remédio para a cura dos conflitos íntimos senão por meio da fé. Enquanto a dúvida é alimentada por uma força espiritual do mal, a fé é o poder de Deus para neutralizá-la. Mas quem decide seguir a voz da dúvida ou da fé é a própria pessoa. A dúvida é um vírus altamente destruidor, um espírito que tem atuado espalhando o terror e o medo, em nossos dias. Na fé inteligente há direção do Espírito de Deus para se plantar o que é certo e bom. Aí há sabedoria de investimento no futuro. Por conta disso, o futuro será obrigatoriamente promissor. Essa é a mente; esses são os pensamentos de Deus que trazem vida. Daí há perfeita paz interior. Tal qualidade de fé sempre produz esperança no futuro e mantém o coração seguro e sossegado. A vitória no futuro é consequência da atitude de fé no presente.

