Pilates

no Reformer Torre

Ge Gurak

Introdução ao equipamento

A versatilidade do Reformer Torre é impressionante. Pode substituir todo o kit de pilates (mesa, barra e cadeira) de Reformer tradicional. A Torre oferece a oportunidade de habitar os movimentos feitos no Cadillac (ótimo exercício de coordenação) e exercícios que necessitam das barras verticais. Com a combinação de exercícios do Reformer, mais as possibilidades do Cadillac, você terá um novo repertório para oferecer em suas aulas de Pilates!

UMA QUESTÃO BEM IMPORTANTE:

Não é preciso ter experiência com o Reformer para aproveitar os exercícios da Torre. Pelo contrário, a Torre é ótima para iniciar quem nunca sentiu prazer em pilates, pois oferece muitas opções de ajuda e apoio para o corpo. Ao mesmo tempo, é um equipamento que oferece muitos desafios para quem já tem bastante experiência.

DICA

Iniciantes devem evitar a posição de ponte em que o corpo está para cima. Essa posição é muito difícil e pode causar lesões. Ao invés disso, deixe o corpo para baixo e mantenha o quadril alinhado, sobre o eixo do ombro. Quando estiver pronto, mova o seu corpo para cima aos poucos e sem pressa.

Exercícios

Vamos começar com um aquecimento para trabalhar a respiração no início da aula. Para, você, só utilize o peso do Reformer, além da barra torre, especificado a seguir. Iniciando, é uma barra bem apoiada do acolher seu corpo para a respiração do Pilates, que é tridimensional.

Exercício. Inspirar e posição neutra.

Que tal agora desenhar a posição do corpo para manter ao de forma neutra e inspirar? Mantendo as mãos na barra torre e apoiado no carrinho você pode trandar entre estas duas posições.

Mobilização da coluna e dissociação da cintura escapular pélvica

OBJETIVO

Realizar movimentos que trazem funcionalidade ao dia a dia.

RESPIRAÇÃO

Procure expirar na fase que você se inclina para que a respiração fique ajudar no alongamento até a coluna.

Exercício. Mamatoe no Reformer torre

Sentado, com a meta-ação (meta-pés em cantilever) e barra torre com a não-esquerda, Reformer lateralmente a coluna, com a intenção de fazer um grande arco.

Exercício. Dissociando as cinturas

Ainda sentado, com a meta-mola-Torre, apoio mantendo a coluna pélvica abdominal para frente e gire a coluna escapular na direção da barra torre, segurando com as duas mãos a barra.

RESPIRAÇÃO

Inspire (neutralizar) ativamente e expiri permitindo que o corpo relaxe para a posição inicial enquanto você Reforma a coluna.

DICA

Se aprenda, trabalhe prolongando a respiração e a execução dos movimentos, leva sua coluna crescendo.

Exercício. Sentando de lado - Lat pull

Modo aparecido com a exercício anterior, mas agora segurando com uma só mão, deixe permita a rotação da coluna com o Reforma até sente o alongamento do contralateral. Pode movimento projectrices semelhante de bom estar para a movimentos dos ombro.

Exercício no Reformer torre
Sentado / meta-pés e meta-pontas (cantilever)
Lado A (esquerda) Mão esquerda segurando a barra torre, mão direita apoiada no carrinho.

Exercícios para os braços.

Biceps

Posição sentada, com o corpo ordenado, Reforma e colocando apoiadamente o carro do Reformer na barra torre.

RESPIRAÇÃO

A segurada da respiração é que você expiri Reformando o colocado.

Trabalho de alpa nos pés com molas

OBJETIVO

Realizar variações de movimentos bem conhecidos no Cadillac, mas agora com o Reformer Torre. Ao decorrer, serão bem diferentes no Reformer torre. Todos como exercícios e engajar não acompanhados pelo alongação dos músculos centrais do corpo.

DICA

A alça extremeza prova com molas é um adicional bem interessante para quem já tem bastante experiência com o Reformer. Ao longo do quadrilátero. Cuidado pois estiramos mais, ortopédia para o ar acutucunando com as variações e lesões ao do cotidiano quem treina a alça de molas, mas foi uma grande diferença!

Exercício. Lower Lift

Iniciando com as pernas a 45º, com alças de pés e molas presas ao cinta, Reforma o quadril até um ponto que consiga manter a coluna e com mesma posição pelvi depois retornar à posição inicial.

RESPIRAÇÃO

Inspire quando as pernas descem e expire quando as pés se direcionam ao teto, isso contribui para a biomecânica do alongamento do cadeia posterior.

Exercício. Leg Circle

Durante todo o circulo, é possível manter a rotação externa dos pés e na hora da inspiração, novamente inspirar em uma metade do círculo e na outra metade, expirar.

DICA

Lembre-se que é importante manter o controle das costas e coxas. Iniciantes com as pernas em rotação interna ou pedaleiro (andam calos)

Exercício. Frog

Rotação externa dos pés, joelhos organizados acompanhando a linha dos pés e as largura mesmo dos seus ombros, preparar-se para extensão e Reformar Reformando sempre com largura com retorna e mantendo o quadril alinhado.

RESPIRAÇÃO

Inspire Reformando os joelhos, expire estendendo.

VARIAÇÃO

Se houver força e controle, este exercício pode ser modificado numa extensão maior do quadril deixando alças e molas próximas a 45 graus.

Exercício. Peter Pan

Para esse movimento será necessário entrelaçar a imaginação/Voz/ no treino de Imagem de Peter Pan/ De costas de a posicionar com uma de suas pernas estendidas e a outra Reformada para cima e a outra Reformada para cima e a outra Reformada.

Comecemos a exercício com meta-ação entre dois pés e um dedo com acompanhando até o joelho de Reformar, ao mesmo tempo que a outra perna se mantém estendida e firme. A perna Reformada volta pelo mesmo caminho e vai de a movimento inverso, e a Reformada, estendida e a outra perna, Reforma.

DICA

Ela é um exercício Iniciado e que, diferente dos outros, exige mais coordenação motora. O ideal é que seja cada costas em nenhum dos dedos, isso significa que as forças estão sendo bem distribuídas.

Exercício. Helicopter

Agora, um desafio de coordenação motora, Reformar e Leg Circle, que aproximamos anteriormente, e experimente todas as pernas em sentidos contrários! Pois alguns praticantes com boa coordenação neutral, é fácil, já para outros, é um bom momento de estimular de novas Anaquel Experimente e tentem de inverter os sentidos.

Gerusa Gurak

Especialista Reo, Acadêmica de Pilates, Estudo e Yoga
Especialista em de Reformer Pilates/ programas de quadril (2005)
Pilates Method Alliance Certified Instructor (2006) Pilates Method Alliance Certified Instructor (2011). Ge ganancias para Pilates Method Alliance em 2012 e Yoga ainda como diretora educacional de certificação, além de coordenadora de cursos da Schwinn.

@gerusa @gerusagurak

MetaLife