

Pilates na **TORRE DO REFORMER**

 **MetaLife**



linha
infinity 25

Pilates

no Reformer Torre

com
Ge Gurak

Introdução ao equipamento

A versatilidade do Reformer Torre é impressionante.

Neste equipamento, além de realizarmos todos os exercícios do Reformer tradicional, a Torre permite a execução de todos os movimentos feitos no Cadillac (com exceção dos acrobáticos e exercícios que necessitam das barras verticais). Com a combinação de exercícios do Reformer, mais as possibilidades do Cadillac, você tem um novo repertório para oferecer em suas aulas de Pilates!

UMA QUESTÃO BEM IMPORTANTE:

Você precisa aprender a entrar e sair do Reformer-torre para a maior parte do repertório, sem medo, e também ensinar aos seus clientes a fazer isso. Entre e saia várias vezes, passando de um lado para o outro, e aprendendo os riscos que podem acontecer caso seja feito sem atenção, como por exemplo, escapar a mão da barra-torre ou até mesmo perder o equilíbrio.

DICA

Também esteja atento a posição da barra em que as molas estão presas. Deixe o mais perto possível da torre para que sua mola não seja tão requisitada, assim você vai perceber que muita coisa, como o exercício abaixo, poderá ser feito com uma mola azul, a opção mais leve do aparelho.



Exercício

Vamos começar com um exercício para trabalhar a respiração no início da aula. Aqui, você irá utilizar o carro do Reformer, além da barra-torre, expandindo a região torácica. É uma forma bem agradável de acordar seu corpo para a respiração do Pilates, que é tridimensional.

Exercício: Imprint e posição neutra.

Que tal agora despertar a posição do corpo para manter-se de forma neutra e imprint? Mantendo as mãos na barra-torre e sentado no carrinho você pode transitar entre estas duas posições.

Mobilização da coluna e dissociação da cintura escapular pélvica

OBJETIVO

Realizar movimentos que trazem muita funcionalidade ao dia-a-dia.

RESPIRAÇÃO

Procure expirar na hora que você se inclina para que a respiração lhe ajude no alongamento axial da coluna.

Exercício:

Mermaid no Reformer-torre

Sentado, com a mola azul (mais leve) presa ao carrinho e segurando a barra-torre com a mão esquerda, flexione lateralmente a coluna, com a intenção de fazer um grande arco.



Exercício:

Dissociando as cinturas

Ainda sentado, com a mesma mola (leve), agora mantenha a cintura pélvica alinhada para frente e gire a cintura escapular na direção da barra-torre, segurando com as duas mãos a barra.



RESPIRAÇÃO

Inspire crescendo axialmente e expire permitindo que o carro retorne para a posição inicial enquanto você flexiona a coluna.

DICA

Não se apresse, trabalhe prolongando a respiração e a execução dos movimentos, sinta sua coluna crescendo.

Exercício:

Sentando de lado - Lat pull

Muito parecido com o exercício anterior, mas agora segurando somente com a mão direita, permita a rotação da coluna com a flexão até sentir o alongamento dos romboides. Este movimento proporciona sensação de bem-estar para a musculatura das costas.

Exclusivo no Reformer-torre:
Devido a tração que o equipamento proporciona, este é um movimento que você só consegue realizar com o Reformer-torre.



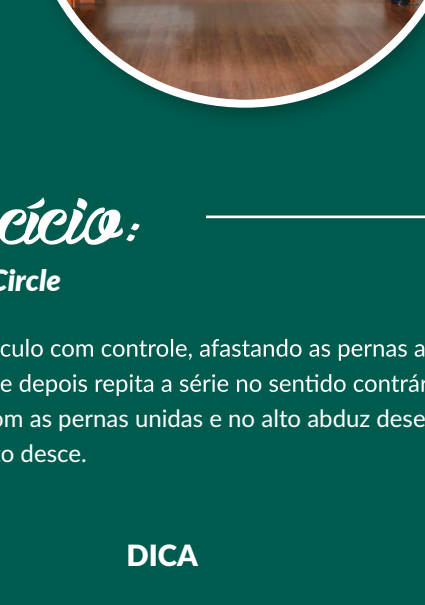
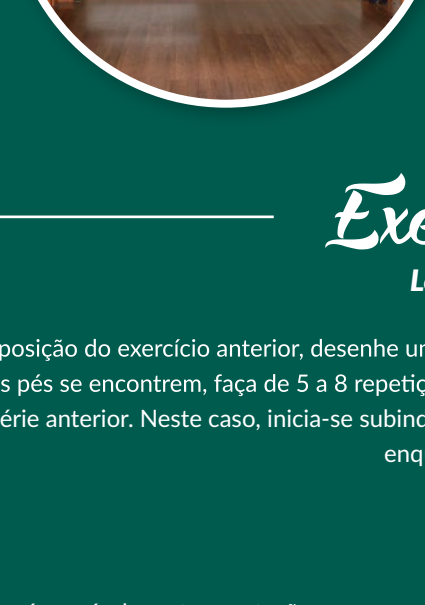
Exercício para os braços:

Biceps

Posição sentada, com o corpo alinhado, flexione o cotovelo aproximando o carro do Reformer da barra-torre.

RESPIRAÇÃO

A sugestão da respiração é que você expire flexionando o cotovelo.



Trabalho de alça nos pés com molas

OBJETIVO

Realizar variações de movimentos bem conhecidos no método que, devido às duas trações, controle e desafio serão bem diferentes no Reformer-torre. Todos estes exercícios a seguir são acompanhados pela ativação dos músculos centrais do corpo.

DICA

A alça extensora presa nas molas é um adicional bem importante para esta série, pois ela ajudará a manter a integridade do aparelho. Comece por estímulos mais simples para ir se acostumando com as variações e lembre-se de conferir pelas fotos a altura da mola, isso faz uma grande diferença!

Exercício:

Lower Lift

Iniciando com as pernas a 45°, com alças de pés e molas presas as coxas, flexione o quadril até um ponto que consiga manter a coluna o mais neutra possível para depois retornar à posição inicial.

RESPIRAÇÃO

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



Exercício:

Leg Circle

Partindo da posição do exercício anterior, desenhe um círculo com controle, afastando as pernas até chegar ao alto para que os pés se encontrem, faça de 5 a 8 repetições e depois repita a série no sentido contrário pelo mesmo número da série anterior. Neste caso, inicia-se subindo com as pernas unidas e no alto abdúz desenhando o círculo enquanto desce.

RESPIRAÇÃO

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

DICA

Lembre-se que é importante manter o controle das cordas e molas. Variações com os pernas em rotação interna ou paralelas também valem!



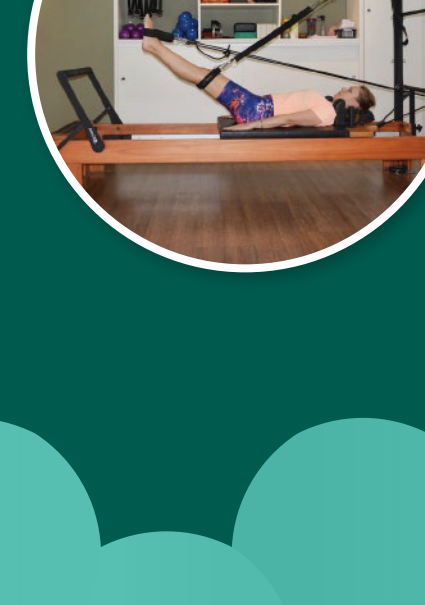
Exercício:

Frog

Rotação externa dos pés, joelhos organizados acompanhando a linha dos pés e na largura máxima dos seus ombros, prepare-se para estender e flexionar os joelhos mantendo sempre esta largura sem relaxar a musculatura adutora.

RESPIRAÇÃO

Inspire flexionando os joelhos, expire estendendo.



Exercício:

Peter Pan

Para esse movimento será necessário estimular a imaginação! Você se lembra da imagem do Peter Pan? De como ele se posiciona com uma de suas pernas estendidas e a outra flexionada lateralmente? É algo parecido com isto que vamos simular. Começamos o exercício com rotação externa dos pés e um deles vem escorregando até o joelho se flexionar, ao mesmo tempo que a outra perna se mantém estendida e firme. A perna flexionada volta pelo mesmo caminho e então se faz o movimento invertido - a flexionada, estende e a perna estendida, flexiona.

DICA

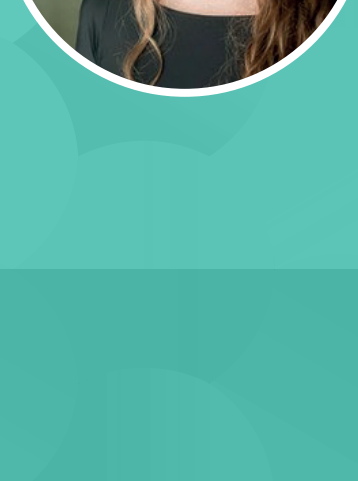
Este é um exercício ritmado e que, diferente dos outros, exige mais coordenação motora. O ideal é que não sobre cordas em nenhum dos lados, isso significa que as forças estão sendo bem distribuídas.



Exercício:

Helicopter

Agora, um desafio de coordenação motora. Relembre o Leg Circle, que apresentamos anteriormente, e experimente rodar as pernas em sentidos contrários! Para alguns praticantes com boa orientação espacial, é fácil, já para outros, é um bom momento de estímulo de novas sinapses! Experimente e lembre de inverter os sentidos.



Gerusa Gurak

Educadora física, Instrutora de Pilates, Garuda e Yoga. Especializou-se em Atividades físicas e programas de saúde (2002), Yoga (2009) com uma extensão de Yogaterapia na Índia (2011). Conheceu o Pilates em 2001, foi aprovada pelo Pilates Method Alliance em 2012 e hoje assina como diretora educacional da instituição, além de ser treinadora de cursos da TcPilates.

@gegurak /gerusagurak

