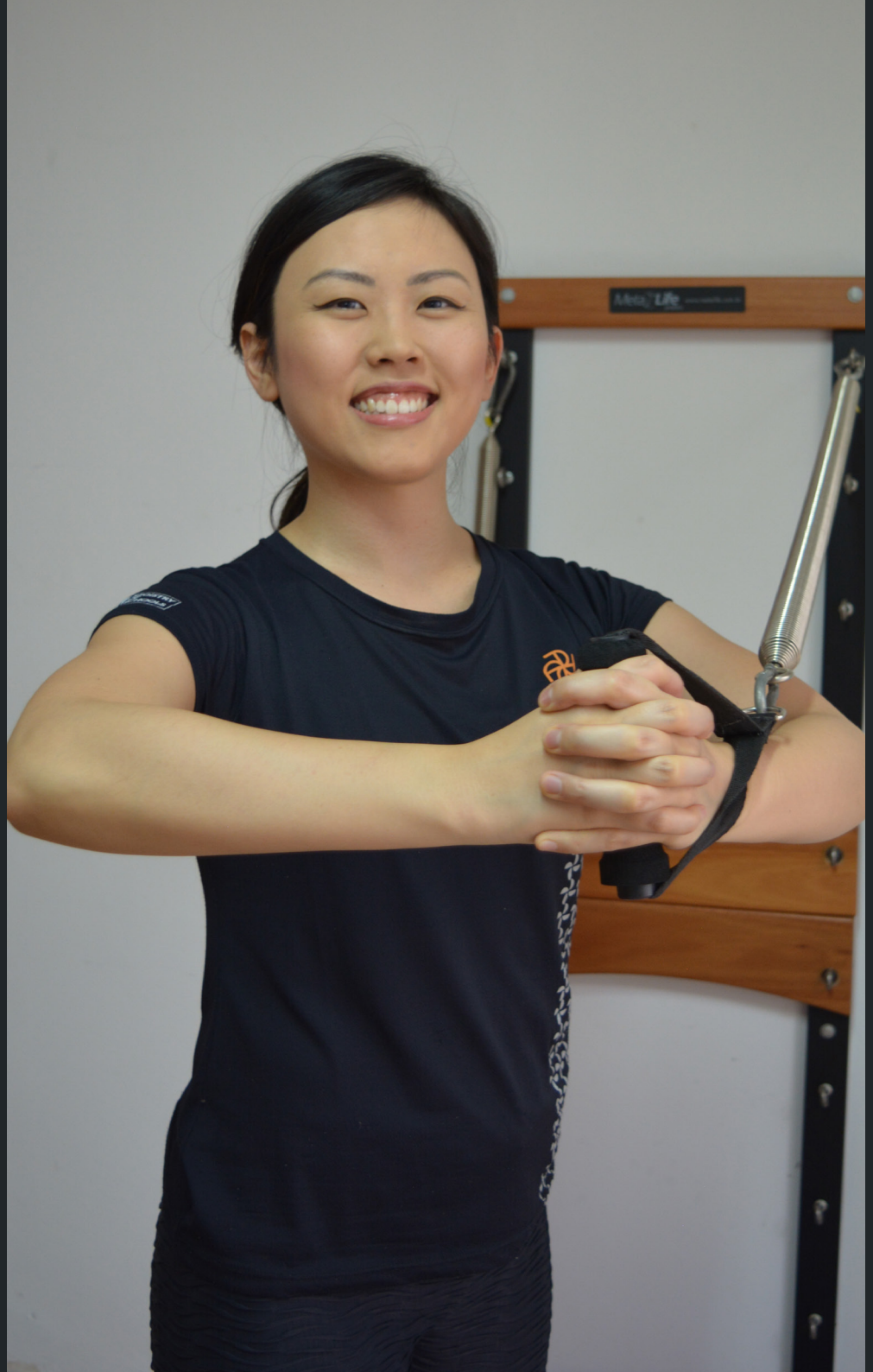
Pilates na

PRANCHA DE MOLAS

MetaLife



Introdução

A Prancha de Molas é um equipamento compacto, versátil e que permite a realização de uma infinidade de exercícios, incluindo todos os da lateral do tradicional Cadillac. Por ser fixada à parede com parafusos e ter uma espessura bem discreta, ocupa pouco espaço físico, sendo o aparelho preferido de muitos profissionais de pilates. Após o início do isolamento social, ela ganhou uma nova função: facilitar a prática do pilates em casa, tornando-se a favorita dos praticantes também.

Com molas, alças para pés e mãos e barra roll down, a Prancha apresenta um vasto repertório, que vai desde exercícios de alongamento, fortalecimento e equilíbrio até os de coordenação motora.

Em parceria com a professora Jessica Kimura, nós, da família MetaLife, montamos este e-book para guiar você na execução de alguns desses exercícios. Com pequenas variações e progressões que permitem a adaptação dos movimentos, eles podem ser executados por vários tipos de pessoas.

Pilateando na Prancha de Molas

Antes de começar nossa aula na Prancha de Molas, apresentamos algumas dicas valiosas.
É muito importante sempre lembrar os princípios do pilates antes de cada exercício: respiração e posicionamento da pelve, da caixa torácica, da cintura escapular e da cabeça. No pilates, geralmente expiramos na flexão da coluna e inspiramos na extensão, ou seja, expiramos na fase concêntrica do movimento e inspiramos na fase excêntrica.

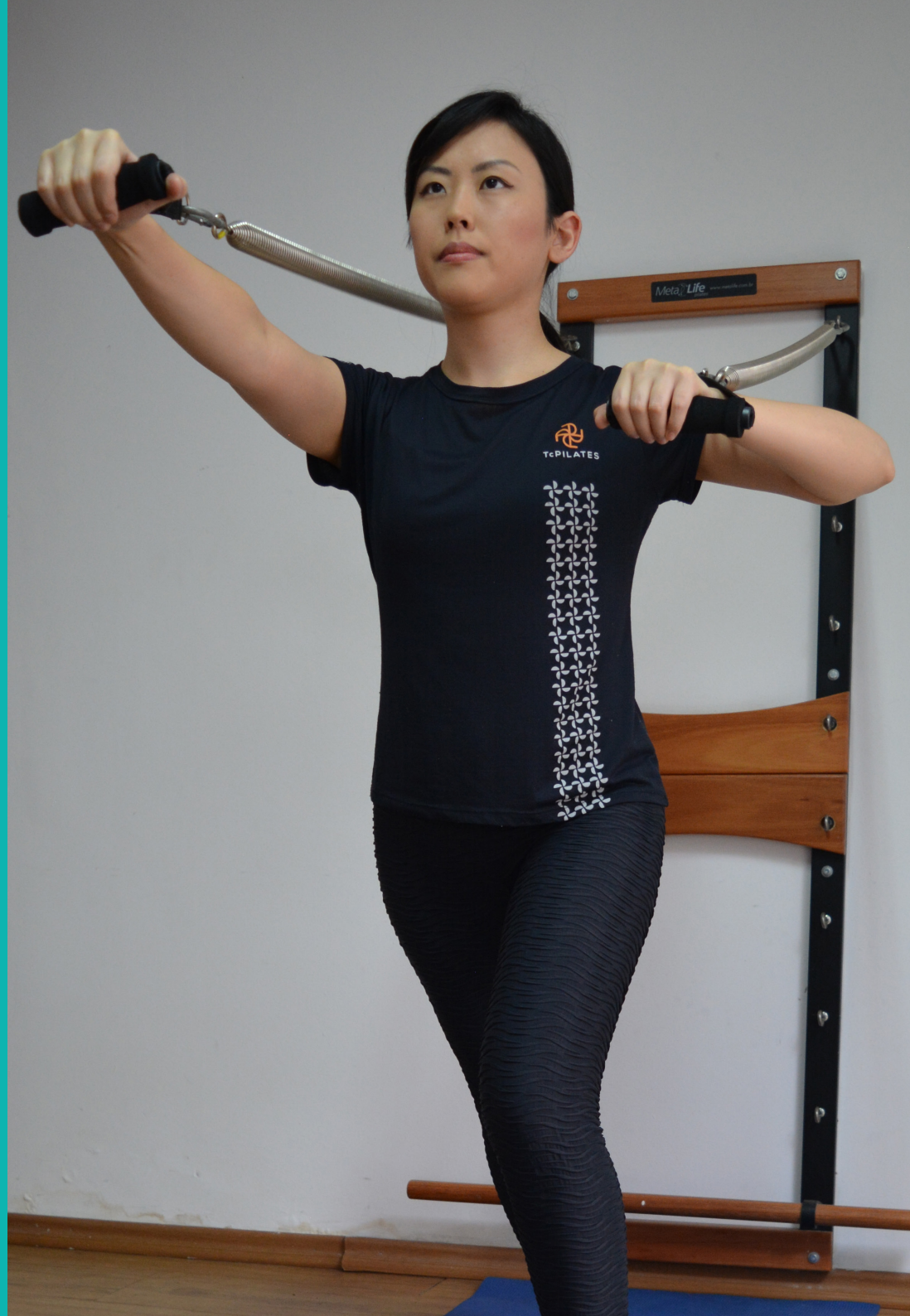
Flexão = fase concêntrica

Extensão = fase excêntrica

Em uma aula, é recomendado, e muito benéfico, realizar todos os planos de movimentos da coluna – flexão, extensão, flexão lateral e rotação – nos diversos planos espaciais – baixo (deitado), médio (sentado) e alto (em pé). Isso deixa a aula mais dinâmica, além de estimular a propriocepção (capacidade que o próprio corpo tem de avaliar em que posição se encontra, a fim de manter o perfeito equilíbrio) e a consciência corporal.

Atenção:

Coluna neutra é a posição da coluna com suas curvaturas normais, ou seja, com a curvatura normal da cervical, da torácica e da lombar.
Imprint é uma leve inclinação posterior da pelve com uma leve flexão da lombar. É utilizada para manter uma maior estabilidade pélvica.
Ísquios são os ossinhos do bumbum.
Dorsiflexão do pé é o ato de movimentar a articulação do tornozelo, trazendo os dedos do pé para cima, em direção à perna.
A pelve fica localizada na parte inferior do tronco, ao final da coluna lombar, é a chamada “cintura”.



No estúdio ou em casa, uma boa opção!

A Prancha de Molas é uma ótima aquisição, pois, como já dissemos, ela é compacta e bastante versátil. Seu vasto repertório de exercícios permite realizar um trabalho completo para o corpo. Outra vantagem é que o custo costuma ser bastante atrativo, o que faz dela um equipamento muito acessível também financeiramente.

A Prancha de Molas da MetaLife é feita com materiais de altíssima qualidade e já vem pronta para o uso logo após a instalação, acompanhada de:

dois pares de molas de cores e intensidades diferentes (um par preto e um par amarelo);

par de alças de mão;

um par de alças coxa/pé;

uma barra roll down.

Resumindo

Ocupa pouco espaço físico;
Proporciona uma imensa variedade de exercícios, incluindo muitos da lateral do Cadillac e do Wall Unit;
Trabalha o corpo todo;
É acessível financeiramente.

REPERTÓRIO DE EXERCÍCIOS

BARRA DE ROLAMENTO

Rolamento para baixo (roll down)

Posição inicial: sentado sobre os ísquios, mãos segurando a barra, com braços estendidos na largura dos ombros, pernas estendidas e afastadas na largura do quadril, coluna neutra e escápulas estabilizadas. Caso não consiga manter a coluna neutra com as pernas estendidas, flexione ligeiramente os joelhos.

Movimento: faça um rolamento para trás, iniciando o movimento da pelve, rolando para trás dos ísquios, descendo vértebra por vértebra até deitar e encontrar a coluna neutra. Para voltar, inicie o movimento da cabeça e role vértebra por vértebra até sentar em cima dos ísquios novamente.
Dicas: ter os ísquios como referência. Rolar para trás dos ísquios e ativar o abdômen para mobilizar a coluna para trás.

Com remada

Posição inicial: sentado sobre os ísquios, mãos segurando a barra, com braços estendidos na largura dos ombros, pernas estendidas e afastadas na largura do quadril, coluna neutra e escápulas estabilizadas. Caso não consiga manter a coluna neutra com as pernas estendidas, flexione ligeiramente os joelhos.

Movimento: faça um rolamento para trás, iniciando o movimento da pelve, rolando para trás dos ísquios, descendo vértebra por vértebra, até deitar e encontrar a coluna neutra. Ao chegar com as costas no solo, estabilize as escápulas, flexione os braços, abrindo os cotovelos na altura dos ombros, trazendo a barra em direção ao peito por 3 vezes. Para voltar, inicie o movimento da cabeça e role vértebra por vértebra até sentar em cima dos ísquios novamente.

Puxar a barra três vezes;
Aumentar uma remada a cada rolamento;
Ou, em uma única vez, puxar até dez vezes. Use a criatividade!

Com um braço

Posição inicial: sentado sobre os ísquios, uma mão segurando o centro da barra e a outra no abdômen, pernas estendidas e afastadas na largura do quadril, coluna neutra e escápulas estabilizadas. Caso não consiga manter a coluna neutra com as pernas estendidas, flexione ligeiramente os joelhos.

Movimento:

o mesmo do exercício anterior. Porém esse é mais desafiador para os oblíquos do abdômen, para evitar a rotação do tronco.

Com extensão para frente

Posição inicial: sentado sobre os ísquios, mãos segurando a barra, com braços estendidos na largura dos ombros, pernas estendidas e afastadas na largura do quadril, coluna neutra e escápulas estabilizadas. Caso não consiga manter a coluna neutra com as pernas estendidas, flexione ligeiramente os joelhos.

Movimento:

faça um rolamento para trás, iniciando o movimento da pelve e rolando para trás dos ísquios, descendo vértebra por vértebra até deitar e encontrar a coluna neutra. Então, puxe a barra flexionando o cotovelo na linha dos ombros ao mesmo tempo que faz uma leve extensão com a coluna, levando o peito em direção à barra. Estabilize a coluna e suba o tronco até encontrar o peso nos ísquios, estendendo os braços e retornando para coluna neutra.

Com extensão inverso

Posição inicial: sentado sobre os ísquios, mãos segurando a barra, com braços estendidos na largura dos ombros, pernas estendidas e afastadas na largura do quadril, coluna neutra e escápulas estabilizadas. Caso não consiga manter a coluna neutra com as pernas estendidas, flexione ligeiramente os joelhos.

Movimento:

puxe a barra, flexionando levemente os cotovelos para estabilizar as escápulas e iniciar uma leve extensão da coluna, levando o esterno em direção à barra. Estabilize a coluna e comece a deitar afastando o tronco das coxas, até encostar a cabeça no chão.

Flexão lateral

Posição inicial: deitado de lado, com os pés na parede, pernas estendidas e afastadas na largura do quadril, com a perna inferior para frente e a perna superior para trás. Segure o centro da barra com a mão do braço superior. Puxe a barra e deite o corpo lateralmente, levando a cabeça para longe dos pés e estendendo o braço inferior para cima da cabeça. Encontre a coluna neutra, sem perder a curva da cintura.

Movimento:

estabilize as escápulas e suba o tronco e o braço inferior pela flexão lateral da coluna. Pode flexionar um pouco o cotovelo do braço que segura a barra para aumentar a flexão. Retorne encontrando a posição inicial.

Dica: empurre os metatarsos (o meio dos pés) na parede e leve a mão para longe dos pés.

Com flexão do cotovelo

Posição inicial: deitado de lado, com os pés na parede, pernas estendidas e afastadas na largura do quadril, com a perna inferior para frente e a perna superior para trás. Segure o centro da barra com a mão do braço superior. Puxe a barra e deite o corpo lateralmente, levando a cabeça para longe dos pés e estendendo o braço inferior para cima da cabeça. Encontre a coluna neutra, sem perder a curva da cintura.

Movimento:

estabilize as escápulas e suba o tronco e o braço inferior pela flexão lateral da coluna. Mantenha a flexão lateral da coluna e flexione e estenda o braço que segura a barra quantas vezes desejar. Retorne encontrando a posição inicial.

Preparação para o avião

Posição inicial: cabeça em direção à prancha, mãos segurando o suporte da prancha, pernas por cima da barra, com os joelhos flexionados em 90 graus, afastados na largura do quadril. Coluna neutra.

Movimento:

mantenha o ângulo dos joelhos em 90 graus e desça os pés até o chão, afastando as pernas do tronco, mas mantendo a coluna neutra, como no exercício dead bug. Traga novamente as pernas em direção ao tronco e comece a articular a coluna, subindo a pelve até se apoiar na região superior da torácica. Articule a coluna vértebra por vértebra para voltar, até encontrar a coluna neutra. Mantenha as escápulas estabilizadas durante todo o movimento.

Pressão do latíssimo

Com os joelhos na largura do quadril e a coluna neutra, segure a barra com os braços estendidos e as mãos afastadas na largura dos ombros.

Movimento:

estabilize as escápulas e pressione a barra para baixo, levando-a em direção à pelve. Retorne à posição inicial.

Com flexão dos cotovelos

Posição inicial: com os joelhos na largura do quadril e a coluna neutra, segure a barra com os cotovelos flexionados e abertos para os lados. Mãos unidas no centro da barra.

Movimento:

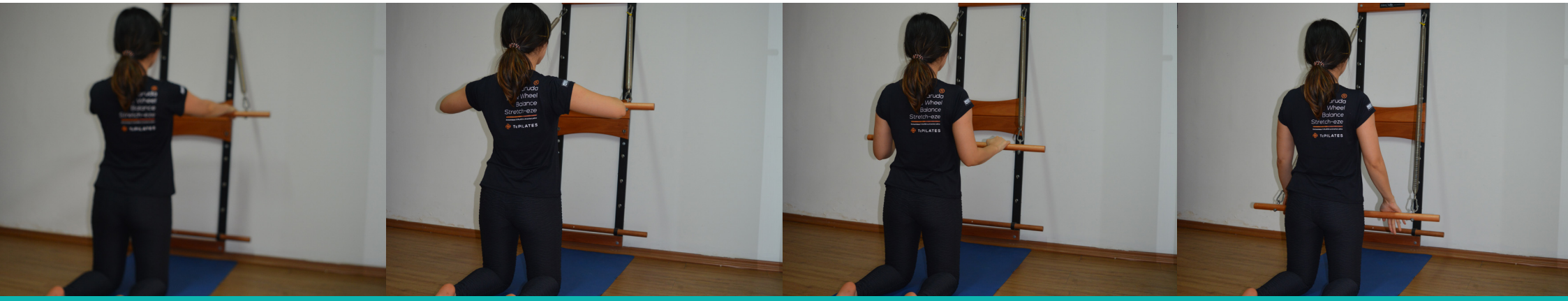
estabilize as escápulas e puxe a barra em direção ao peito, abrindo os cotovelos para fora na altura dos ombros. Retorne à posição inicial.

Com tríceps

Posição inicial: com os joelhos na largura do quadril e a coluna neutra, segure a barra com as mãos na largura dos ombros e os cotovelos dobrados ao lado do corpo.

Movimento:

estabilize as escápulas e pressione a barra para baixo, levando-a em direção à pelve e estendendo os cotovelos. Retorne à posição inicial.



Flexão e extensão das pernas

Posição inicial: deitado, com a cabeça em direção à prancha, mãos no suporte da prancha, escápulas estabilizadas, coluna neutra, pernas unidas com joelhos flexionados em um ângulo de 90 graus e pés nas alças, em dorsiflexão.

Movimento:

estenda as pernas, levando os pés em flexão plantar. Faça um leve imprint e desça a perna até onde conseguir manter o imprint. Retorne à posição inicial.

Círculos com as pernas

Posição inicial: deitado com a cabeça em direção à prancha, mãos no suporte da prancha, escápulas estabilizadas, posição de imprint, pernas unidas e estendidas para o teto e alças nos pés em flexão plantar.

Movimento:

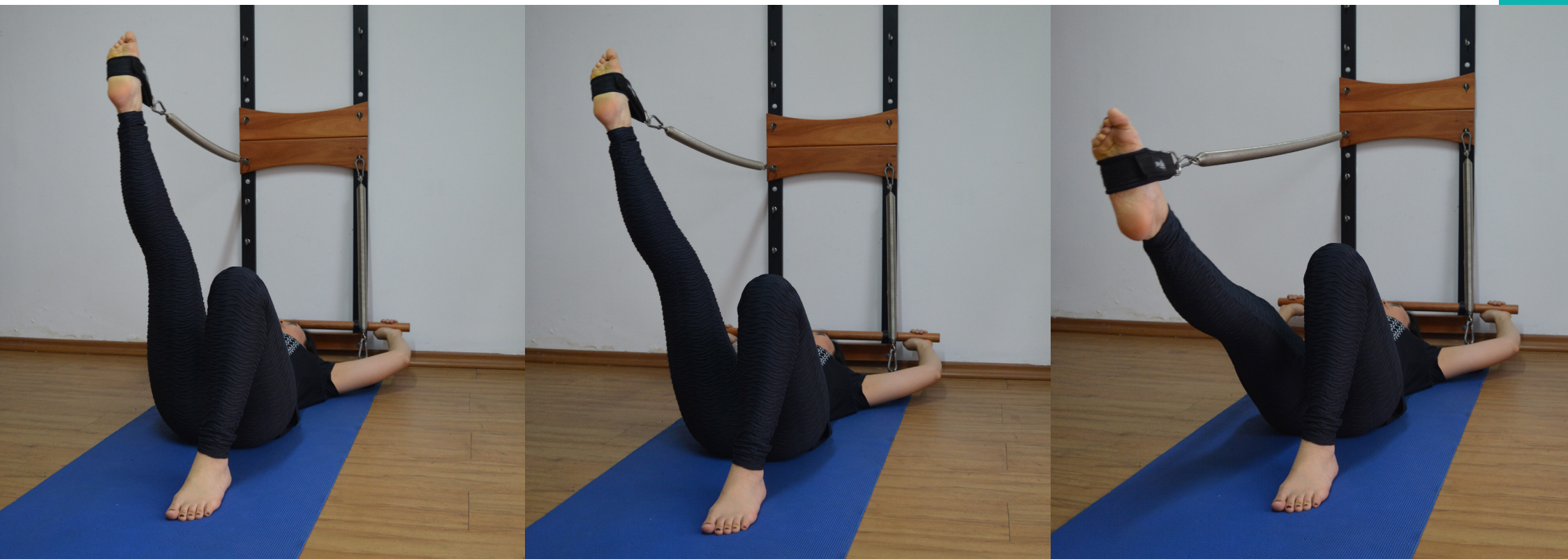
afaste as pernas e desça desenhando um círculo até onde conseguir manter o imprint. Junte as pernas e suba com elas unidas, retornando à posição inicial.

Círculos com uma perna e um pé apoiado

Posição inicial: deitado, com a cabeça em direção à prancha, mãos no suporte da prancha, escápulas estabilizadas, posição de imprint. Uma perna na mola e a outra apoiada no chão.

Movimento:

estabilize a pelve, afaste a perna com a mola e desça desenhando meio círculo, retornando à posição inicial. Faça o maior círculo que conseguir mantendo a pelve estabilizada.



Adução e abdução em decúbito lateral

Posição inicial: deitado de lado, com a cabeça em direção à prancha, apoiada sobre o braço inferior. Mão do braço superior em frente ao corpo, mantendo as escápulas estabilizadas. Coluna neutra, mantendo a curvatura da cintura. Pernas estendidas e paralelas e pé superior na alça. Pés em flexão plantar. Mantenha o crescimento axial.

Movimento:

abra a perna superior até onde conseguir manter a estabilidade da pelve. Faça a dorsiflexão do pé para fechar, retornando à posição inicial.

Chute lateral

Posição inicial: deitado de lado, com a cabeça em direção à prancha, apoiada sobre o braço inferior. Mão do braço superior em frente ao corpo, mantendo as escápulas estabilizadas. Coluna neutra, mantendo a curvatura da cintura. Pernas estendidas e paralelas e pé superior na alça. Pés em flexão plantar. Mantenha o crescimento axial.

Movimento:

leve o pé superior para a frente do corpo, flexionando o quadril até onde conseguir manter a estabilidade da pelve. Retorne à posição inicial.

Bíceps deitado

Posição inicial: deitado, com a cabeça para o lado oposto ao da prancha, coluna neutra, pernas dobradas e posicionadas na largura do quadril. Mãos segurando as alças de mão, com as palmas para cima.

Movimento:

lestabilize as escápulas, mantenha os cotovelos em contato com o chão e flexione os braços, trazendo as alças em direção ao peito. Retorne à posição inicial.

Com abdominal

Posição inicial: deitado, com a cabeça para o lado oposto ao da prancha, coluna neutra, pernas dobradas e posicionadas na largura do quadril. Mãos segurando as alças de mão, com as palmas para cima.

Movimento:

estabilize as escápulas, mantenha os cotovelos em contato com o chão, flexione os braços, trazendo as alças em direção ao peito. Ao mesmo tempo, flexione a coluna, elevando o tronco do chão. Retorne à posição inicial.

Com as pernas em 90 graus

Posição inicial: deitado, com a cabeça para o lado oposto ao da prancha, coluna neutra, pernas afastadas na largura do quadril e posicionadas em 90 graus. Mãos segurando as alças de mão, com as palmas para cima.

Movimento:

Movimento: estabilize as escápulas, mantenha os cotovelos em contato com o chão e flexione os braços, trazendo as alças em direção ao peito. Retorne à posição inicial.

Bíceps em pé

Posição inicial: em pé, de costas para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra e o corpo um pouco inclinado para a frente. Mãos nas alças das molas, vindo de baixo. Braços estendidos para baixo, um pouco atrás do tronco.

Movimento:

estabilize as escápulas e flexione os cotovelos. Retorne à posição inicial.

Oferenda

Posição inicial: em pé, de costas para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra e o corpo um pouco inclinado para a frente. Mãos com as palmas viradas para cima nas alças de molas, vindo de trás e na largura dos ombros. Cotovelos flexionados um pouco atrás do tronco.

Movimento:

estabilize as escápulas e estenda os braços à frente, na altura dos ombros, como se fizesse uma oferenda. Flexione os cotovelos, retornando à posição inicial.

Abraço de uma árvore

Posição inicial: em pé, de costas para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra e o corpo um pouco inclinado para a frente. Mãos nas alças de molas, vindo de trás, na altura dos ombros. Braços estendidos e abertos ao lado do corpo, na altura dos ombros, como se fosse dar um abraço. Palmas das mãos para a frente.

Movimento:

estabilize as escápulas, com as mãos à frente do corpo, formando um círculo, como se abraçasse uma árvore. Afaste os braços, retornando à posição inicial.

Tríceps em pé

Posição inicial: em pé, de costas para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra e o corpo um pouco inclinado para a frente. Cotovelos flexionados um pouco abaixo da altura dos ombros. Mãos nas alças de molas, vindo de trás, posicionadas em frente à testa. Palmas para a frente em formato de losango.

Movimento:

estabilize as escápulas e mantenha os cotovelos no mesmo lugar enquanto estende os braços para frente. Retorne à posição inicial, flexionando os cotovelos.

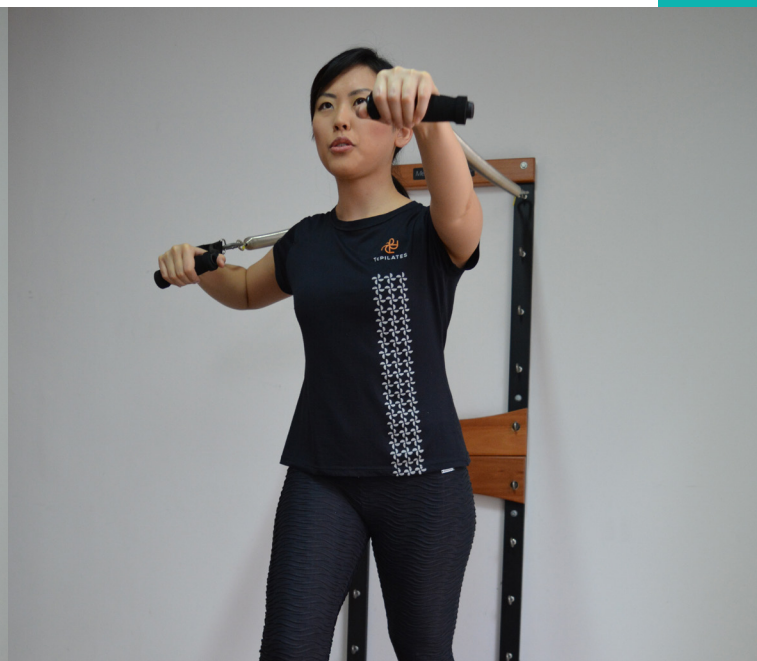
Socos unilateral com os pés paralelos ou com avanço

Posição inicial: em pé, de costas para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra e o corpo um pouco inclinado para a frente. Mãos segurando as alças de mãos, vindo de trás. Braços flexionados com os cotovelos para os lados e mãos na altura dos ombros.

Movimento:

estabilize as escápulas e estenda um braço para a frente. Retorne à posição inicial e troque o braço.

Variação: você também pode fazer o movimento com o avanço de um dos pés.



Rotação interna

Posição inicial: de joelhos, de lado para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra. Braço mais próximo da prancha segurando a alça, com a palma da mão virada para o corpo, cotovelo flexionado ao lado do corpo e a mola na altura da cintura. O outro braço esticado ao lado do corpo, com a mão fazendo uma leve pressão na coxa.

Movimento:

estabilize a escápula e rotacione o braço para dentro, aproximando a mão do abdômen. Retorne à posição inicial. Faça algumas repetições e troque o lado.

Rotação externa

Posição inicial: de joelhos, de lado para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra. Braço mais distante da prancha segurando a alça, com a palma da mão virada para o corpo, cotovelo flexionado ao lado do corpo e a mola na altura da cintura. Mão e braço próximos ao abdômen. O outro braço esticado ao lado do corpo, com a mão fazendo uma leve pressão na coxa.

Movimento:

estabilize a escápula e rotacione o braço para fora, afastando a mão do abdômen e mantendo o cotovelo próximo ao tronco. Retorne à posição inicial. Faça algumas repetições e troque o lado.

Torção em pé

Posição inicial: em pé, de lado para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra. O tronco em pequena rotação, em direção à Prancha de Molas. As duas mãos segurando uma das alças em frente ao esterno, com os braços formando um círculo, como se abraçasse uma bola.

Movimento:

estabilize a escápula e a pelve e faça uma rotação do tronco, levando as alças para longe da Prancha de Molas, mantendo-as em frente ao esterno. Rotacione pela cintura, ativando os oblíquos. Retorne à posição inicial. Faça algumas repetições e troque o lado.

Agachamento com bíceps e coluna neutra

Posição inicial: em pé, de frente para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra. Braços semi flexionados à frente do corpo, segurando as alças com as palmas para cima, um pouco abaixo da altura dos ombros. Molas na altura dos ombros e sem tensão.

Movimento:

estabilize a escápula, mantenha a coluna neutra e flexione os joelhos, fazendo um agachamento. Simultaneamente, flexione os cotovelos, levando as mãos em direção às orelhas. Retorne à posição inicial, estendendo os joelhos e os cotovelos, encontrando o peso distribuído nos pés.

Agachamento com latíssimo e flexão da coluna

Posição inicial: em pé, de frente para a Prancha de Molas. Pés bem posicionados na largura do quadril, com a coluna neutra. Braços estendidos à frente do corpo, segurando as alças com as palmas para baixo, um pouco abaixo da altura dos ombros. Molas na altura dos ombros e sem tensão.

Movimento:

inicie a flexão da coluna da cabeça levando o tronco para frente e a pelve para trás, enquanto flexiona os joelhos. Simultaneamente, com as escápulas estabilizadas, leve os braços estendidos para baixo e para trás. Retorne à posição inicial, estendendo os joelhos e elevando os braços, encontrando o peso distribuído nos pés.

Conclusão:

Como vimos, há uma boa variedade de exercícios que podem ser feitos na Prancha de Molas. O que apresentamos aqui é só um pouco do extenso repertório de pilates nesse equipamento incrível, extremamente compacto e versátil.

Com ele, é possível realizar um trabalho completo para o corpo, executando desde alongamentos a exercícios de equilíbrio, coordenação motora, fortalecimento de membros superiores, inferiores e core. Esperamos que o material tenha servido de inspiração para sua aulas – seja em casa ou no estúdio.

Jessica Kimura (CREF: 087792-G/SP)

Apaixonada pela vida, pelo ser humano e pelo estudo do corpo, da mente e do espírito. Professora de movimento graduada em educação física e saúde (USP), com formação em pilates (STOTT), yoga vinyasa flow (Studio Nataraja) e outros métodos que utilizam a fáscia. Terapeuta holística com formação em psicanálise e linguagem do corpo. Praticante e estudante de filosofias orientais.

Instagram: @jessicakimura7

Site: www.jessicakimura.com

Que muitas pessoas possam se beneficiar da filosofia do pilates, assim como eu me beneficio e beneficio meus clientes. Deixo para vocês uma frase inspiradora de Joseph Pilates:

"Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa, e nós o lapidaremos."

MetaLife

Apoio: Ge Gurak, coordenadora técnica TcPILATES Aulas e Cursos.