

Estabilização de cinturas pélvica e escapular com Pilates Clássico Avançado

Eduardo Freitas e Camila Royer



Cintura Escapular

- ▶ Composta pelas articulações: acromioclavicular, glenoumeral, esterno-clavicular
- ▶ Complexo de ossos, ligamentos e músculos
- ▶ Importância funcional conectar os membros superiores ao tronco, influencia diretamente na postura



Cintura Pélvica

- ▶ Ilíacos articulando com sacro e fêmur
- ▶ Conexão do tronco com a pelve e dos membros inferiores com a pelve
- ▶ Complexo de ossos, ligamentos e músculos
- ▶ Importância funcional na base do tronco e interfere na base de suporte



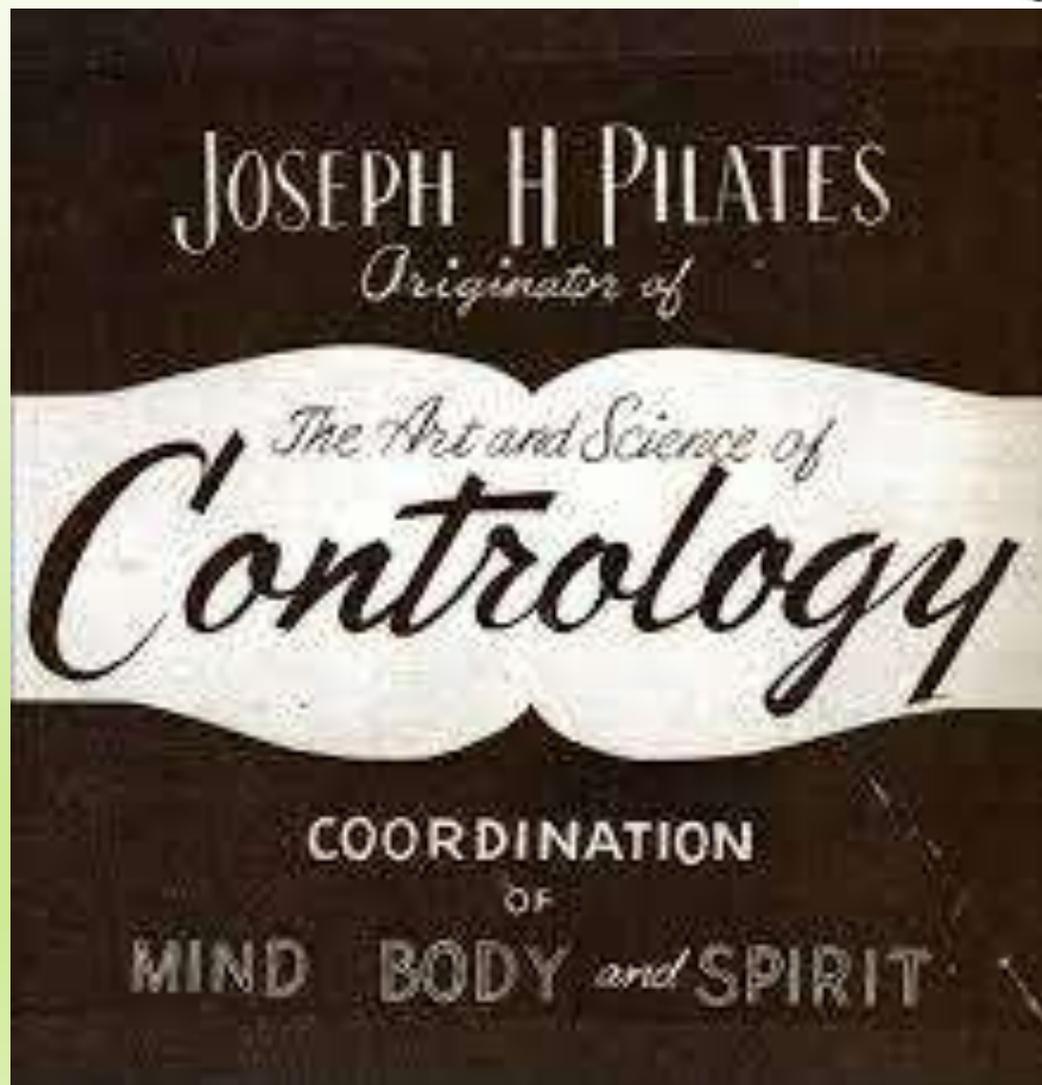


13º CONGRESSO
INTERNACIONAL DE
FISIOTERAPIA

21 a 24 de setembro de 2023

CentroSul - Florianópolis/SC

Golden Instituto
Centro Educacional

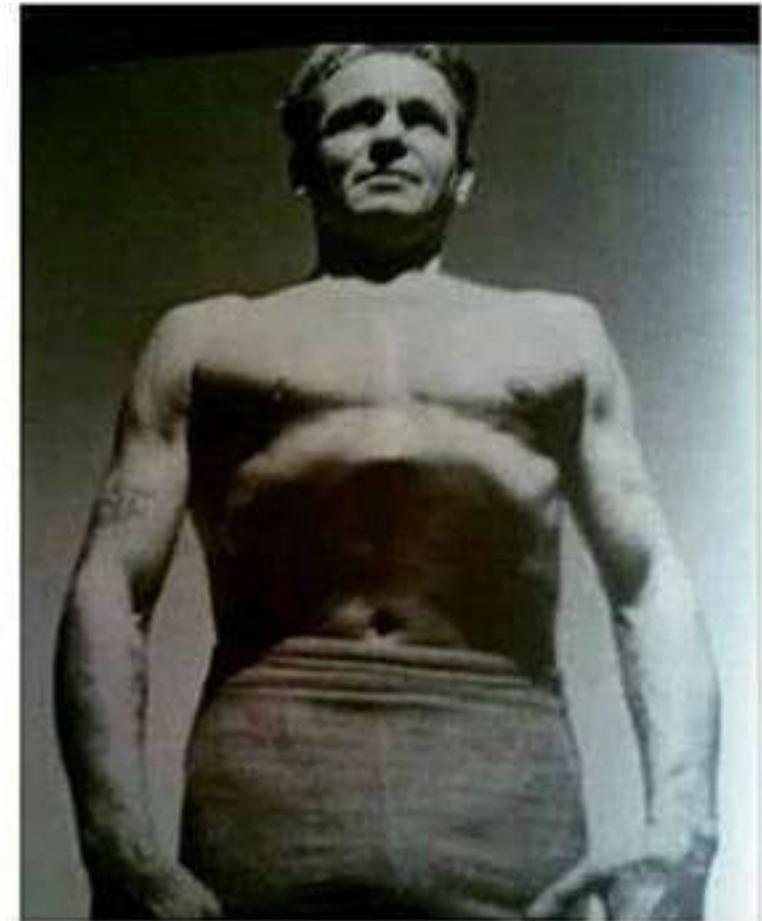


Estabilização das cinturas

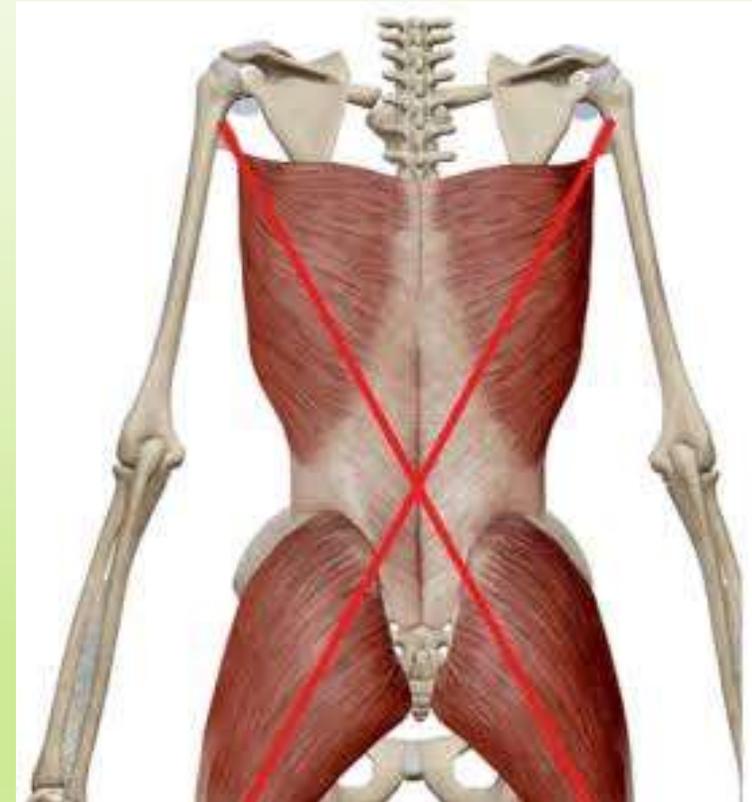


Golden Instituto
Centro Educacional

- ▶ Qual a sua importância?
- ▶ Como avaliar se seu praticante necessita deste trabalho?
- ▶ Como o método Pilates pode ajudar?
- ▶ Qual melhor método de comprar a evolução?

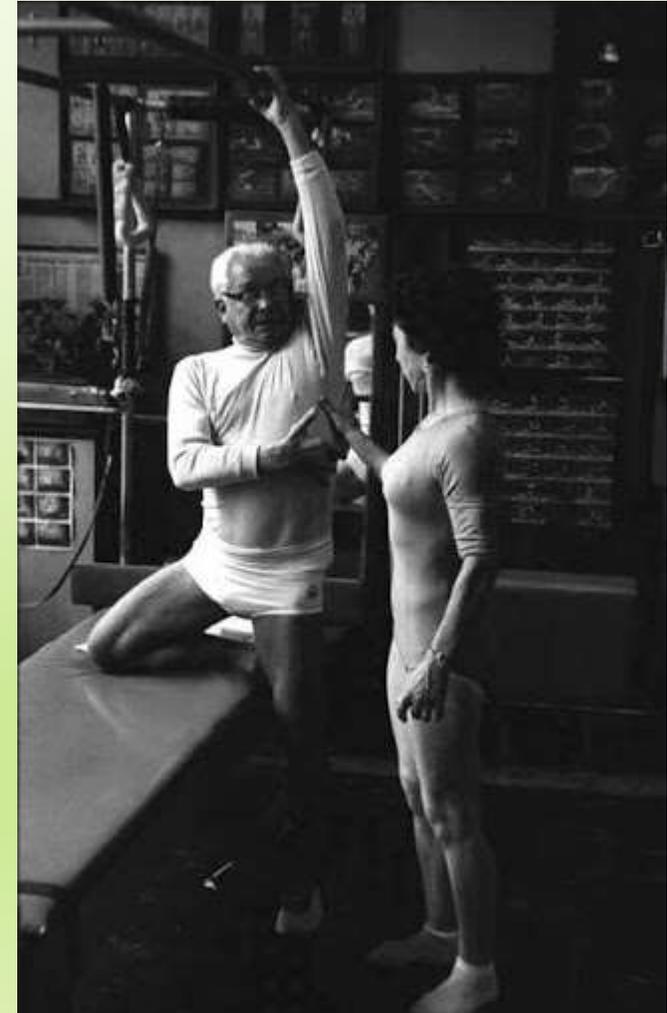


Estabilização das cinturas



Qual a importância desse trabalho?

- ▶ As cinturas escapular e pélvica são a conexão dos membros com nosso tronco
- ▶ Estas quando saudáveis auxiliam na estabilidade do tronco e previnem acometimentos
- ▶ São âncoras para manutenção de funcionalidade de AVDs e laborais



POWER HOUSE

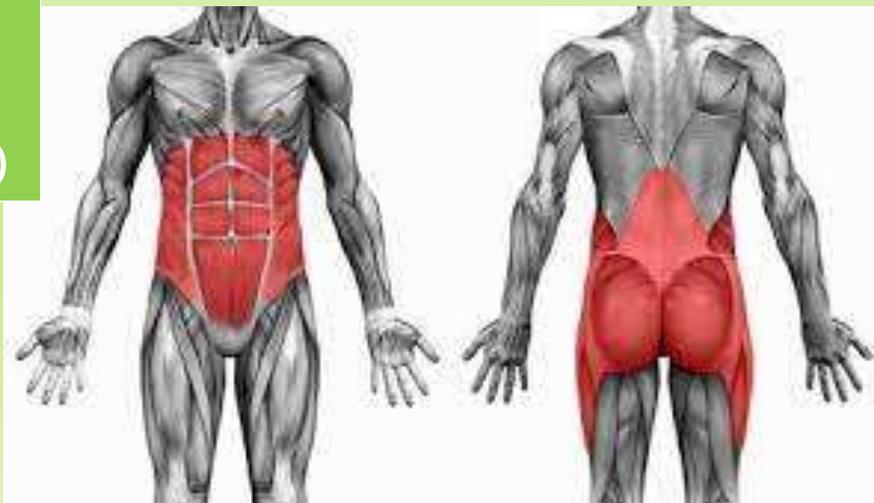
O que é?



Todos movimentos iniciam e são mantidos pela casa de força



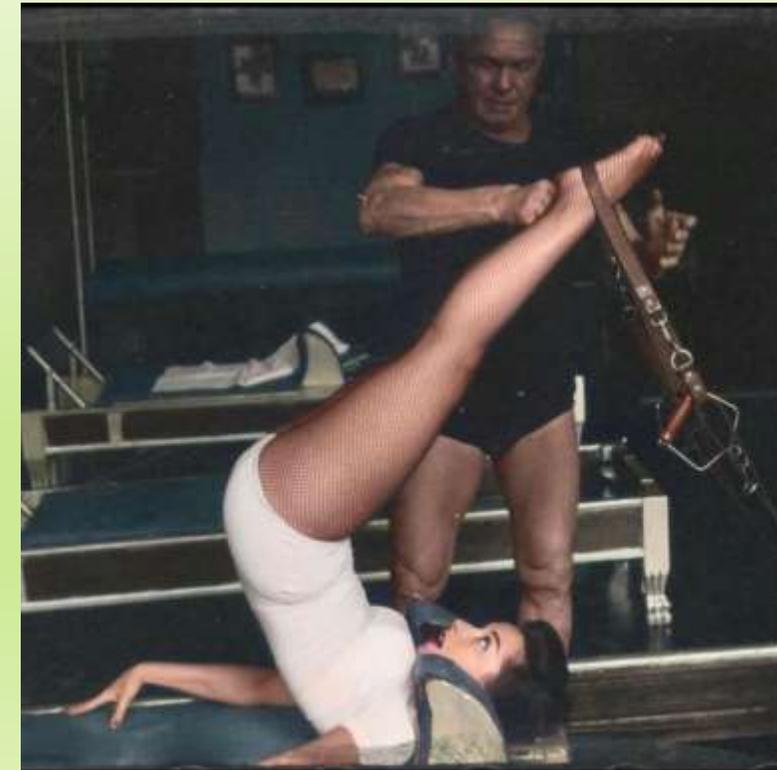
Power House (Centro de Força)
(Reto; Obliquos; Transverso do Abdômen;
Quadrado Lombar; Tensor da Fáscia Lata; Glúteo
Medio; Glúteo Mínimo; Adutores; Assolho Pelvico)



Como conectar as cinturas com o power house?

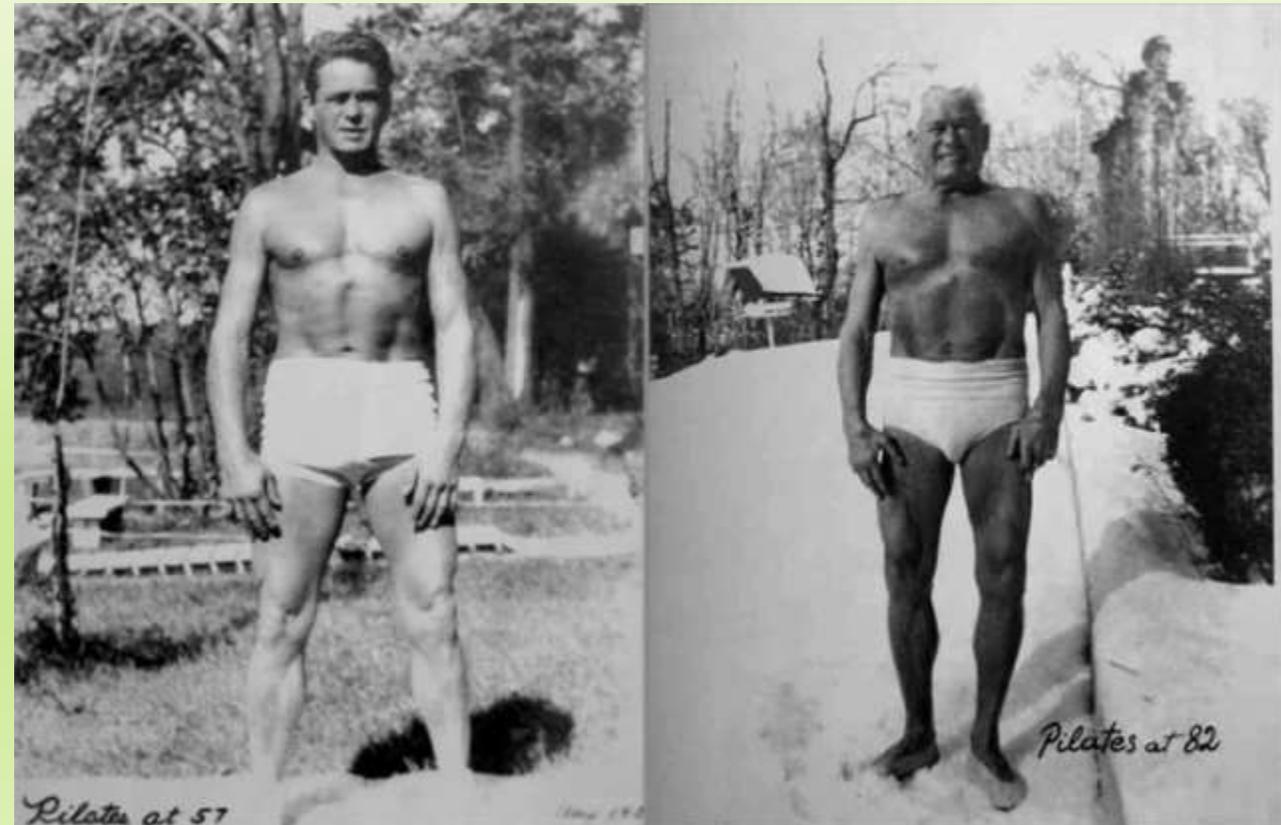
- ▶ Cintura escapular:
Adução com depressão de escápulas
Feedback manual, Magic circle, manutenção das posturas do método

- ▶ Cintura pélvica:
Conexão das pernas e pés
Magic circle, feedback com acessórios, toes corrector

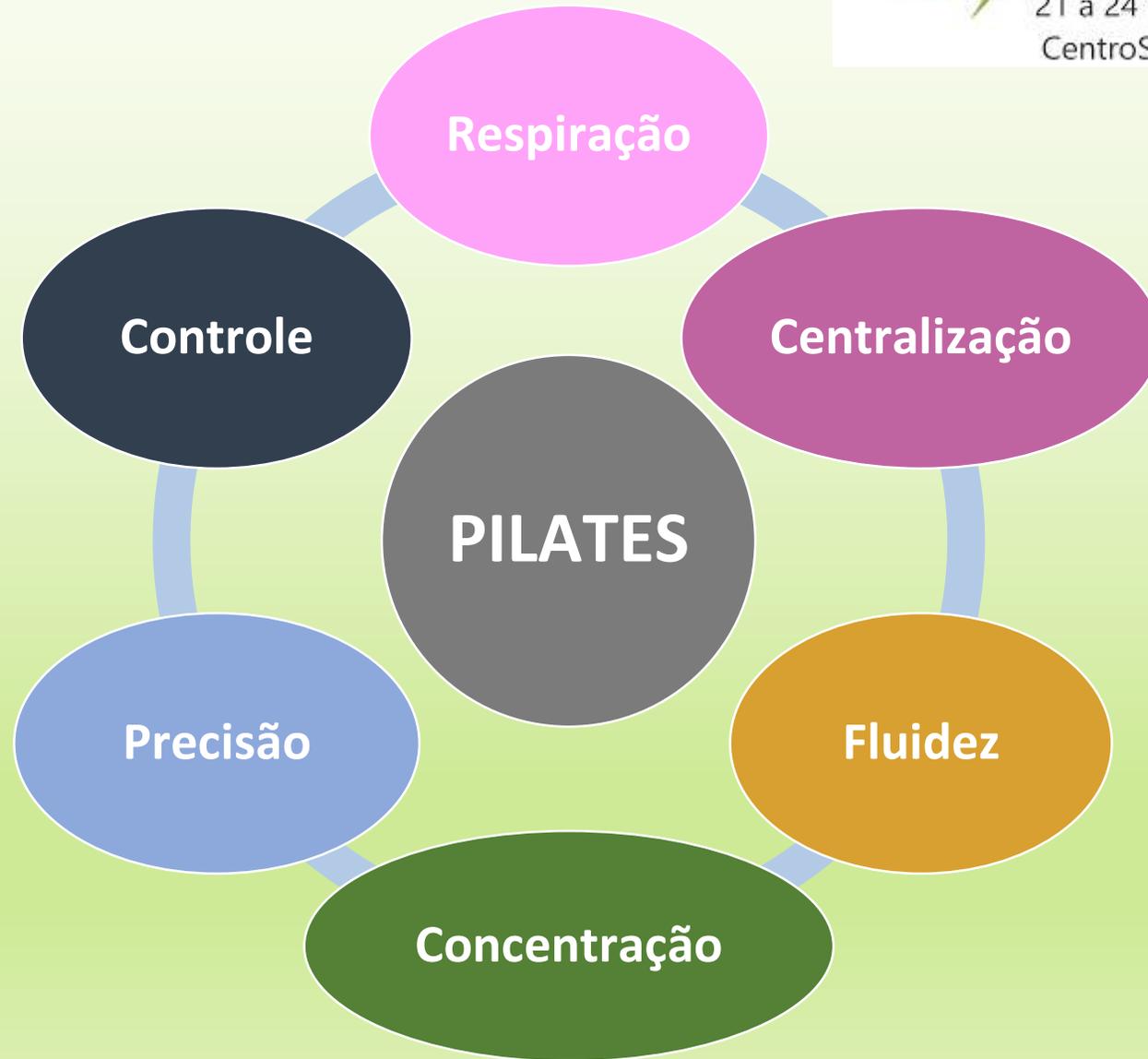


Método para verificar melhora

- ▶ Avaliação postural com comparação de antes e depois
- ▶ Evolução de exercícios básicos para intermediários ou avançados
- ▶ Alívio de dores ou desconfortos (EVA, questionários qualidade de vida)



Princípios do Pilates

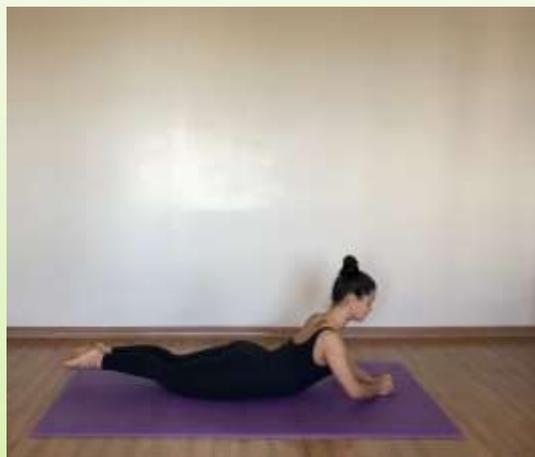


Mermaid











Leg Pull Down



Control Balance Front



Leg Pull Up



Control Balance Back



Side Kicks

Side Kicks



Side Kicks



KenningSide Kicks



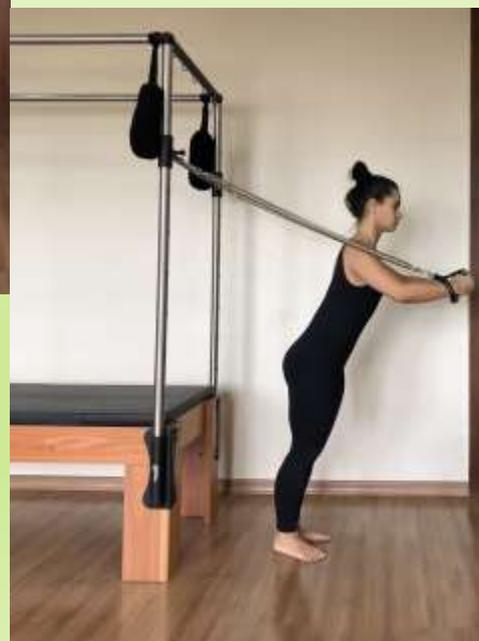
Push Up



Shave the head



The hug



Into the sternum



90° degree



From the chest



Controle lateral

Side bend



Twist preparation



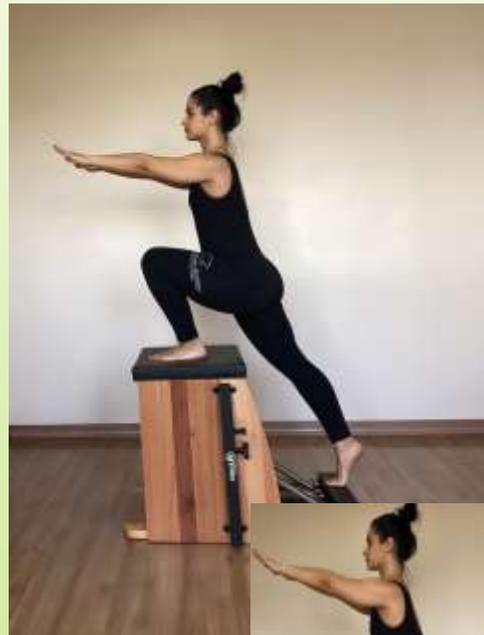
Control Star



Pumping Standing



Going Up Front



Mountain climber



“A verdade irá prevalecer e é por isso que eu sei que meus ensinamentos irão atingir as massas e finalmente ser adotados como universal.”

Joseph H Pilates



Obrigado

 @institutogolden.oficial

 Instituto Golden - Centro Educacional

HORA DO SORTEIO

1 KIT GOLDEN



MOCHILA - SQUEEZE - BLOCO DE NOTAS - CANETA