

# Pilates Clássico: Progressão de power house do básico ao avançado

Eduardo Freitas e Camila Royer



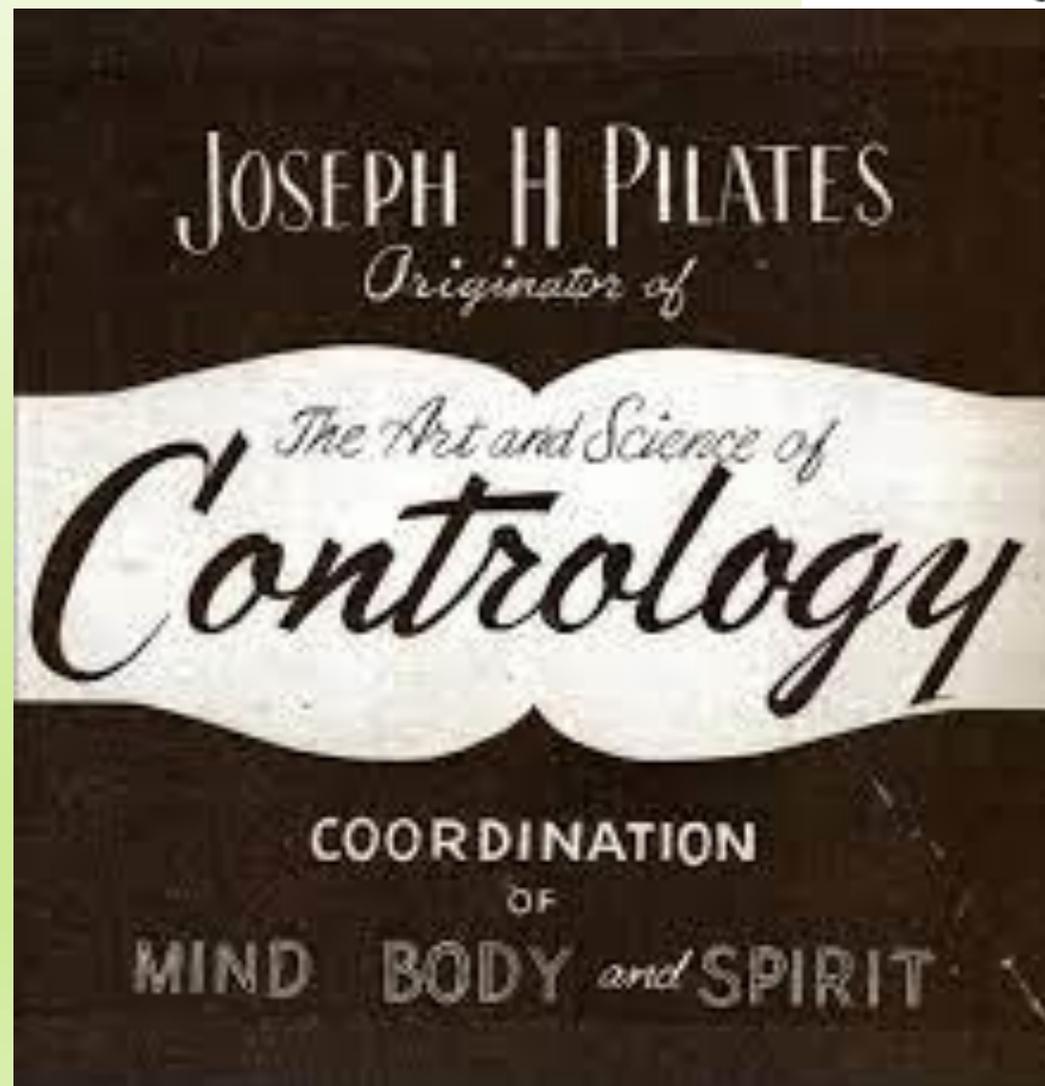


13º CONGRESSO  
INTERNACIONAL DE  
**FISIOTERAPIA**

21 a 24 de setembro de 2023

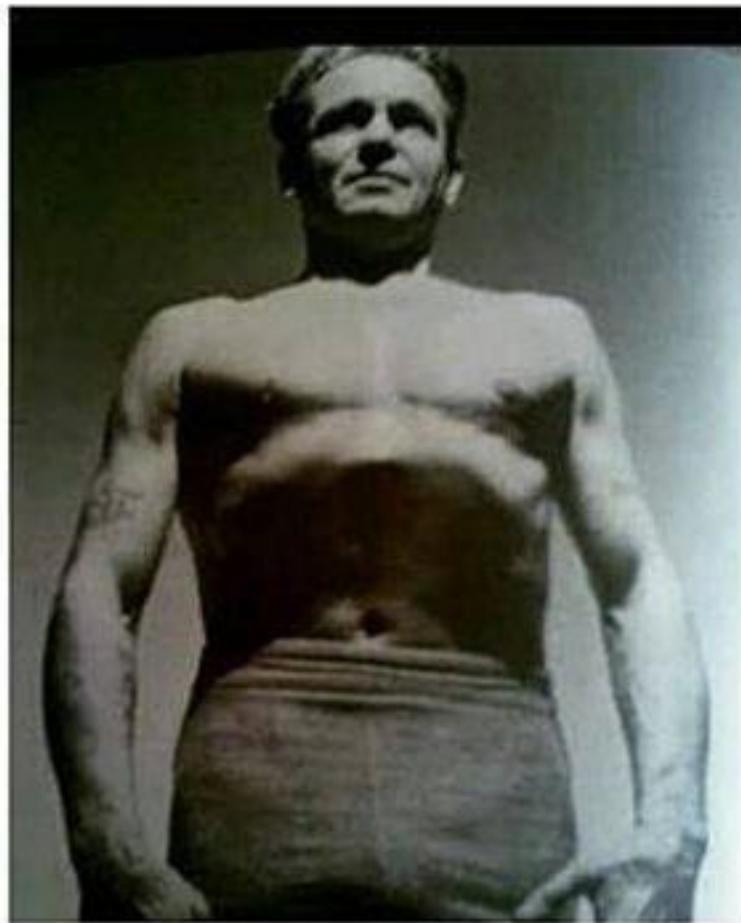
CentroSul - Florianópolis/SC

Instituto  
**Golden**  
Centro Educacional



# POWER HOUSE

- ▶ O que é?
- ▶ Por que ele é tão importante?
- ▶ Como ativá-lo?
- ▶ O que é importante para uma boa base para o método?
- ▶ Quando sei que posso evoluir o praticante?



# POWER HOUSE

O que é?

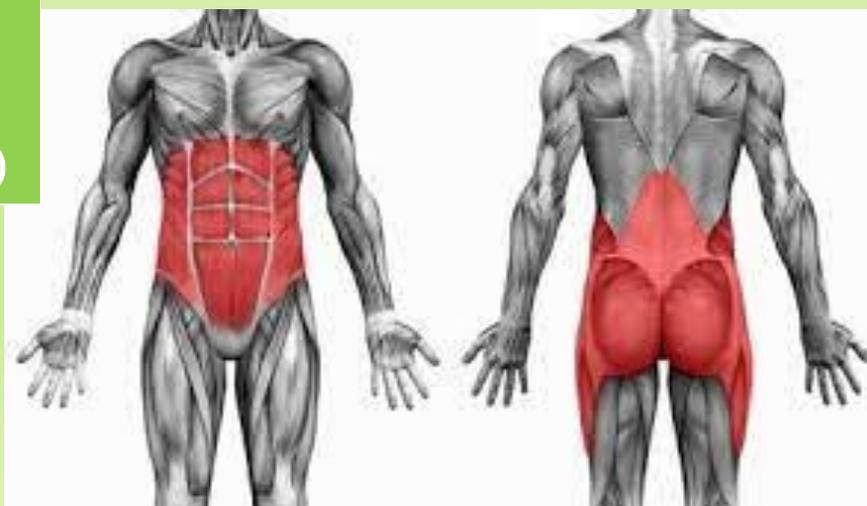


Todos movimentos iniciam e são mantidos pela casa de força

Power House (Centro de Força)



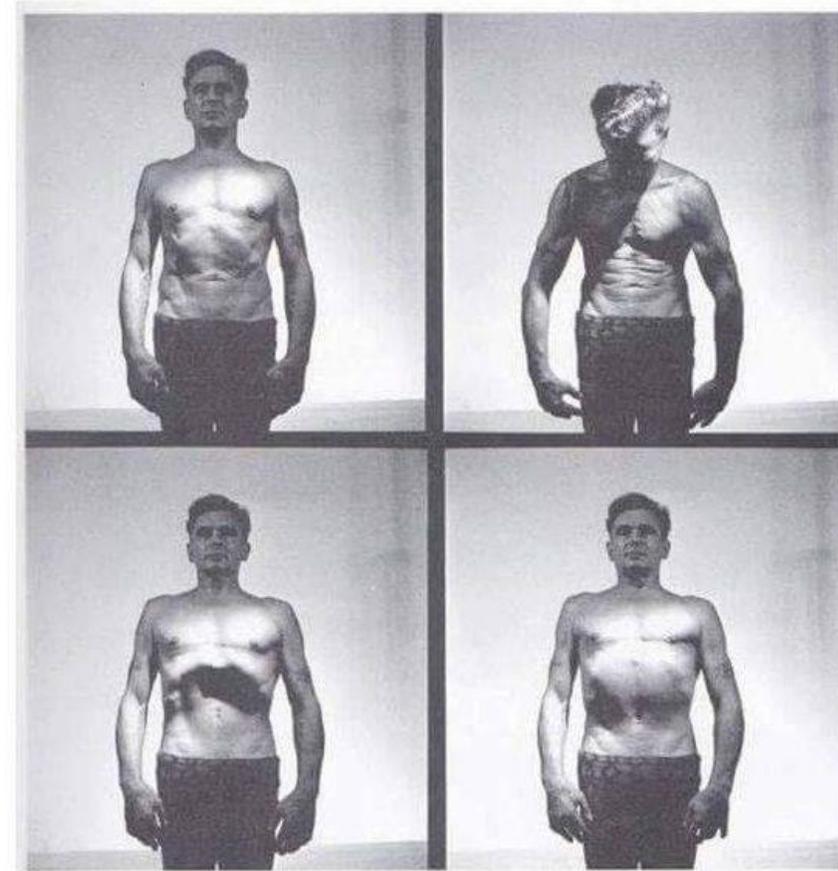
(Reto; Obliquos; Transverso do Abdômen; Quadrado Lombar; Tensor da Fáscia Lata; Glúteo Médio; Glúteo Mínimo; Adutores; Assolho Pelvico)



# POWER HOUSE

## Importância

- ▶ Estabiliza o tronco
- ▶ Evita compensações
- ▶ Minimiza riscos de lesão nos exercícios
- ▶ Eficácia dos movimentos
- ▶ Consciência corporal para funções diárias



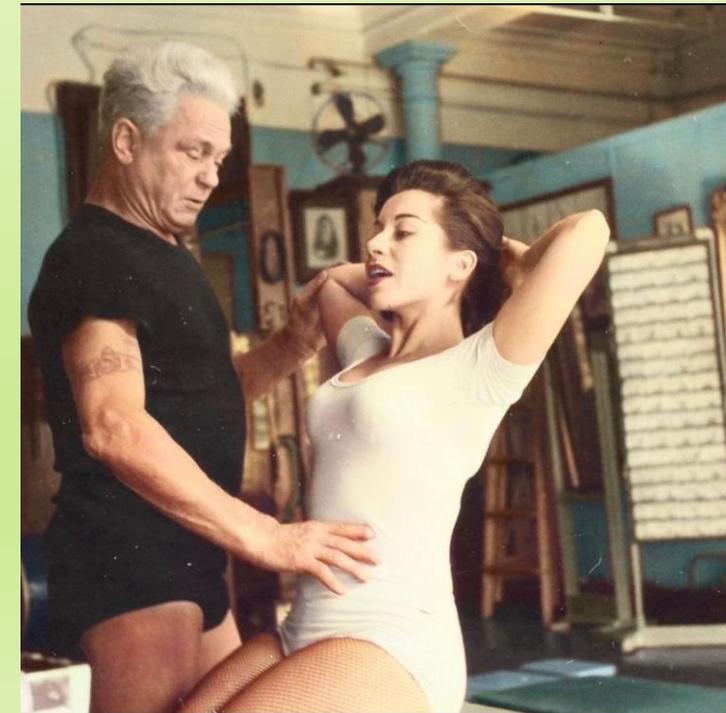
# POWER HOUSE

## Como ativá-lo?



Instituto  
**Golden**  
Centro Educacional

- ▶ Contrair esse grupo de músculos antes de iniciar os movimentos (estar presente)
- ▶ Levar o umbigo para dentro e para cima (*in and up*)
- ▶ Evitar utilizar somente os músculos do *core* da estabilização segmentar



# Quando sei que posso evoluir o praticante?

- ▶ A partir do momento que o indivíduo possui mais controle de seu *power house*, pode avançar os movimentos primários
- ▶ Pois terá melhor sustentação e estabilidade, o que permite um controle maior e a correta progressão dos movimentos



# O que é importante para uma boa base para o método?

- ▶ Ensinar a conectar os membros superiores e inferiores com o *power house*
- ▶ Não permitir colapsar o centro do corpo
- ▶ Evitar compensações
- ▶ Não respeitar os princípios do método (respiração, concentração, precisão, centralização, fluidez e controle)



# Pilates Clássico é para todos?

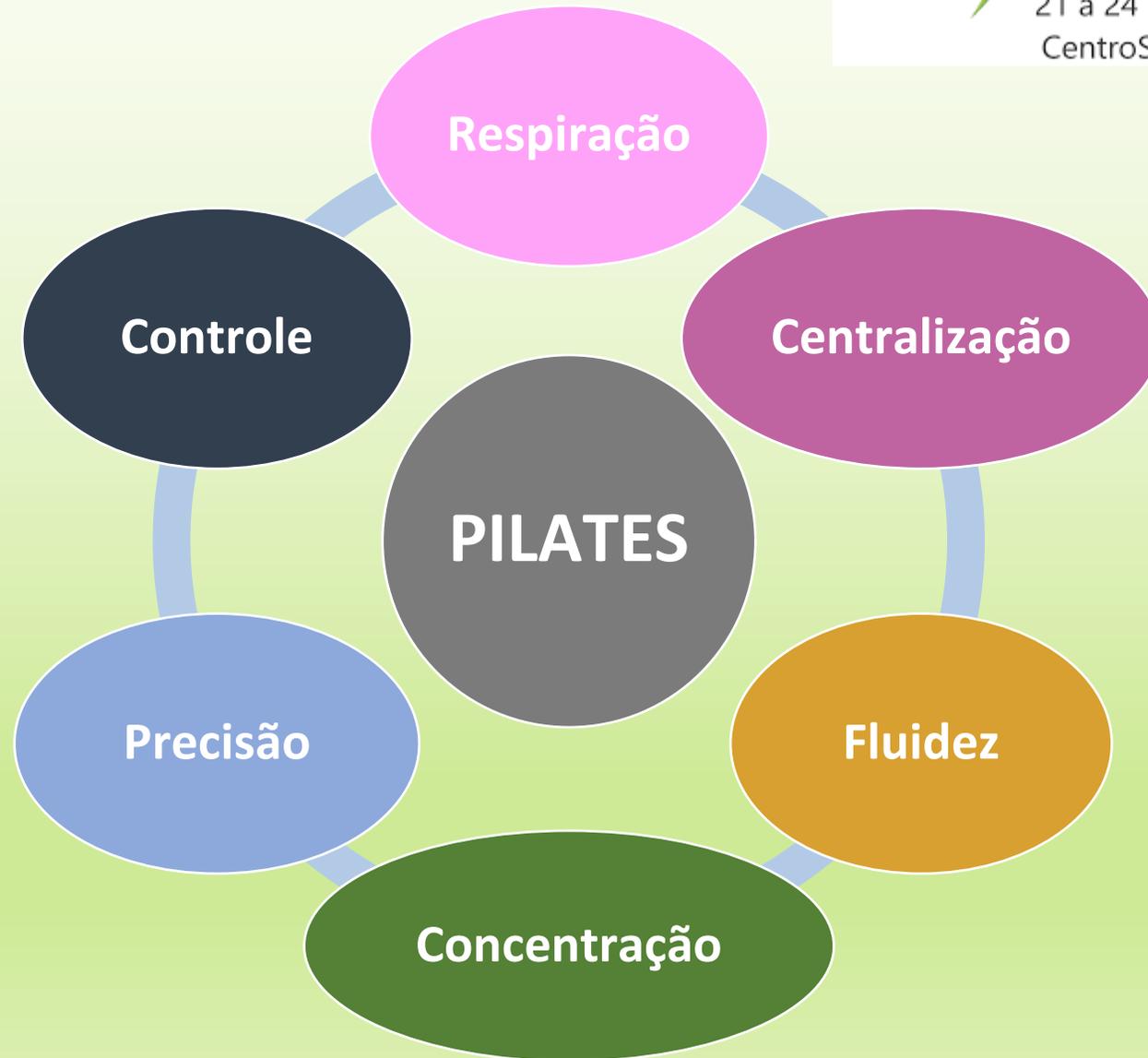


Instituto  
**Golden**  
Centro Educacional

- ▶ A arte do controle (Contrologia) estimula a lapidar o corpo
- ▶ Desenvolver novas habilidades
- ▶ Controle do corpo pela mente
- ▶ Adaptar e, se necessário, desconstruir exercícios, persistir, não desistir



# Princípios do Pilates



# The hundred

**Básico**



**Intermediário**

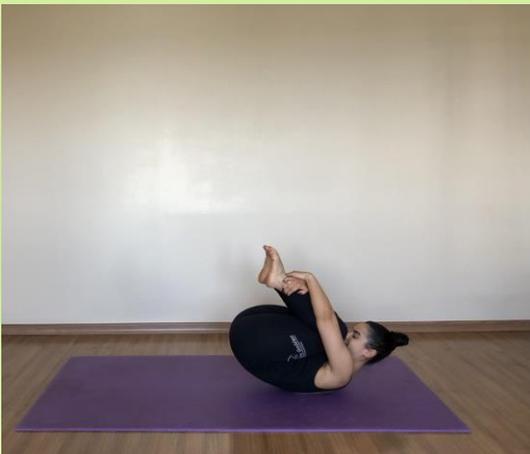


**Avançado**



# Rollings

**Rolling linke a ball**



**Seal**



**Crab**



# Alongamentos de um perna

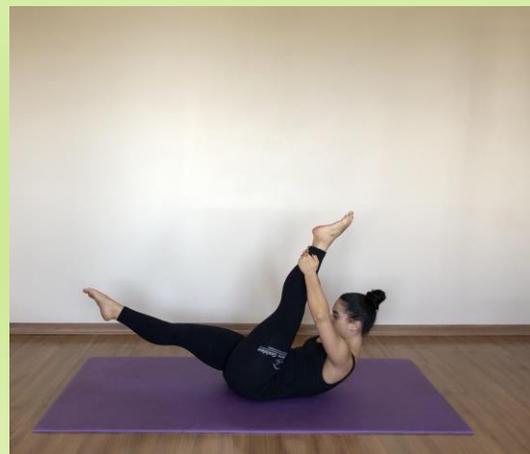
**Single leg stretch**



**Double straight leg**



**Control balance**



# Controle com alavanca

## Double Straight Leg



## Hip Circles



## Boomerang



# Torção de tronco

**Spine stretch forward**



**Saw**



**Spine twist**



# Rolamentos

**Corckscrew**



**Roll over**



**Overhead**



# Controle de tronco

**Flat**



**Thigh stretch**



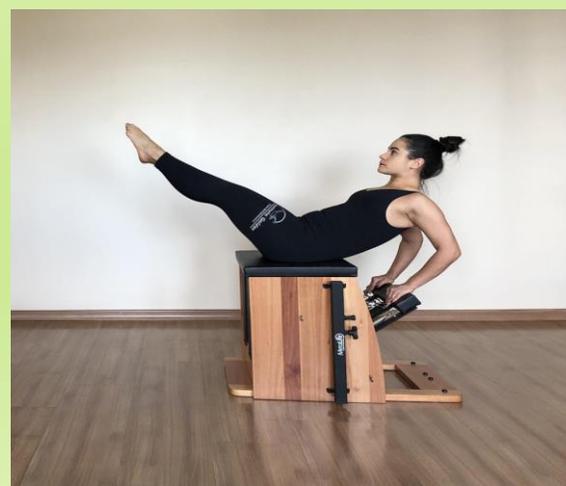
**Thigh stretch**



# Teaser



# Como desconstruir o Teaser?



# Invertidas

**Corckscrew**



**Tower**



**Short spine massage**

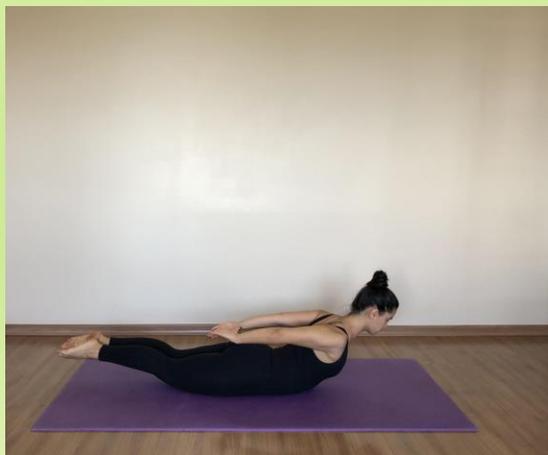


# Extensão de tronco

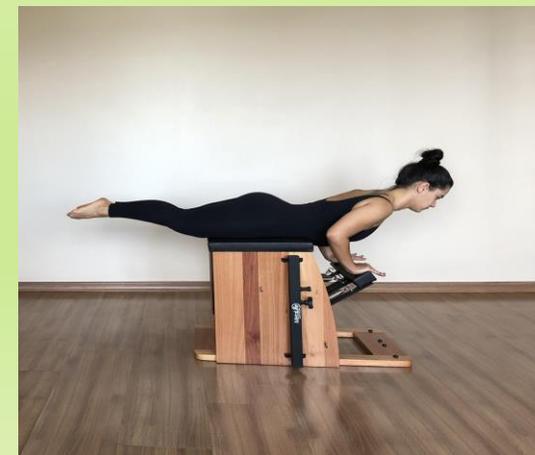
**Pulling straps**



**Double leg kicks**



**Swan Prep**



# Extensão de tronco

Swan Dive



Swan dive



Swan



# Controle de tronco

**Side Kicks**



**Side Kicks**



**KenningSide Kicks**



# Controle de pelve

**Pelvic Lift**



**Semi circle**



**Shoulder bridge**



# Controle de tronco e pelve

**Tabl  
e**



**Air Plane**



**Long Spine Massage**



“Você pode aprender todos os exercícios em todos equipamentos e mesmo assim não conhecer Pilates.”

Eve Gentry (1991)



“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa.”

Joseph H Pilates



# Obrigado

 @institutogolden.oficial

 Instituto Golden - Centro Educacional

# HORA DO SORTEIO

## 1 KIT GOLDEN



MOCHILA - SQUEEZE - BLOCO DE NOTAS - CANETA