



STUDIO  
**POSTURALE**  

---

**PILATES**

MANUAL **POCKET**



MANUAL **POCKET**

# Ponte

básico

## MOVIMENTO

- Deitado, joelhos flexionados e pés apoiados no chão, braços ao longo do corpo; e
- Subir e descer o quadril, mobilizando vértebra por vértebra.

## RESPIRAÇÃO

- Expirar subindo o quadril; e
- Inspirar descendo o quadril.



# The Hundred

básico // intermediário // avançado

## MOVIMENTO

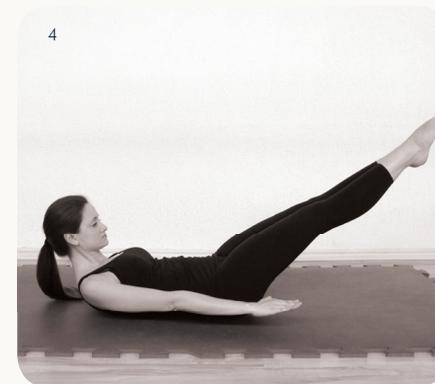
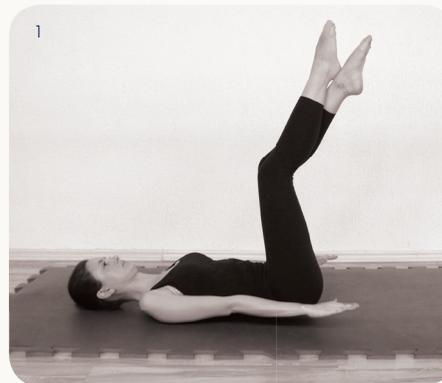
- Subir e descer os braços em um movimento rápido e coordenado com a respiração;
- Contar mentalmente 5 inspirações e 5 expirações fracionadas até chegar a 100;
- Realizar exercício de cabeça baixa se sentir dor na região cervical e joelhos flexionados se sentir a região lombar (foto 1);
- Realizar o exercício com os joelhos flexionados se sentir dor na região lombar (foto 2);
- Realizar exercício de cabeça baixa se sentir dor na região cervical (foto 3).

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar em 5 movimentos; e
- Expirar em 5 movimentos.

## NOTAS

- Não retirar a região lombar e sacral do solo;
- Controlar o músculo abdominal;
- Olhar para o umbigo;
- Não levantar as escápulas (o ângulo inferior das escápulas devem estar apoiadas no solo quando a cabeça estiver alta);
- Realizando o exercício com a cabeça alta e as pernas esticadas e afastadas do corpo aumenta o recrutamento da musculatura abdominal.



# Roll Up

básico // intermediário // avançado

## MOVIMENTO

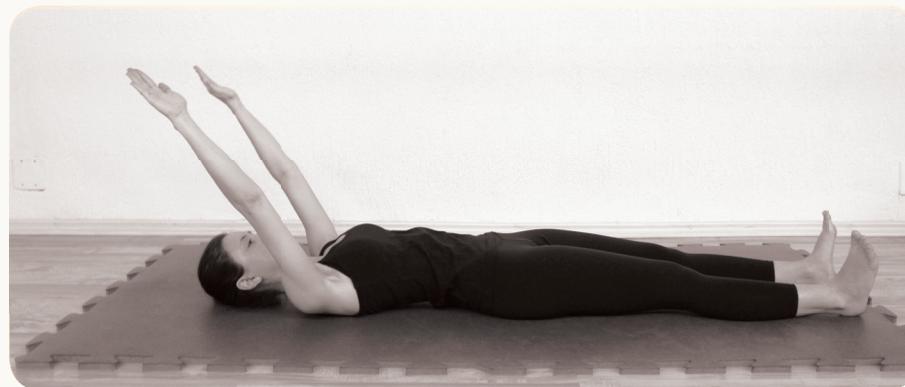
- Deitado com os braços para trás, levantar os braços até a altura das orelhas;
- Levantar a cabeça, levar o queixo em direção ao peito olhando para o umbigo;
- Levantar toda coluna, vértebra após vértebra, levando as mãos em direção aos pés; e

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar levantando os braços;
- Expirar durante todo o movimento de subida;
- Inspirar no movimento de volta até a posição sentada; e
- Expirar durante o movimento de retorno.

## NOTAS

- Em uma fase inicial os joelhos podem estar flexionados;
- Durante o movimento de retorno, enfatizar a necessidade de apoiar uma vértebra após a outra; e
- Estender bem os joelhos mantendo os pés em dorsiflexão imaginando tocar algo longe com os calcanhares.



# Roll Over

intermediário // avançado

## MOVIMENTO

- Iniciar com as pernas estendidas em 90 graus;
- Elevar as pernas em direção a testa (pernas aduzidas e pés em plantiflexão);
- Abduzir as pernas com os pés em dorsiflexão; e
- Retornar lentamente apoiando as vértebras, uma após a outra, finalizando na posição inicial.

## RESPIRAÇÃO

- Expirar durante a primeira fase do movimento;
- Inspirar durante a abdução das pernas ;
- Expirar durante a descida; e
- Inspirar durante a adução das pernas

## NOTAS

- O movimento não deve comprimir a região cervical; e
- O apoio do tronco deve estar na região dorsal (entre as escápulas), nunca na região cervical.



# Leg Circles

básico // intermediário // avançado

## MOVIMENTO

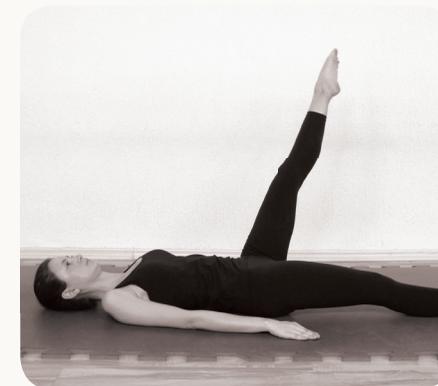
- Desenhar um círculo com uma perna estendida, imaginando que a ponta do pé quer encostar o teto.

## RESPIRAÇÃO

- Expirar durante a descida da perna; e
- Inspirar durante a subida.

## NOTAS

- Iniciar com círculos pequenos uma perna de cada vez;
- Manter a outra perna apoiada no solo, flexionada e com o pé apoiado para melhorar o apoio lombar;
- Pressionar os braços contra o solo; e
- Estender as mãos em direção dos pés, sempre mantendo o auto-alongamento da coluna.



# Single Leg Stretch

básico // intermediário // avançado

## MOVIMENTO

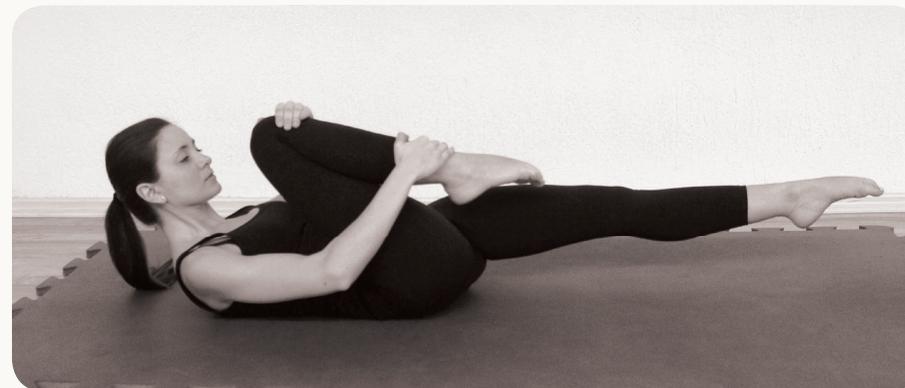
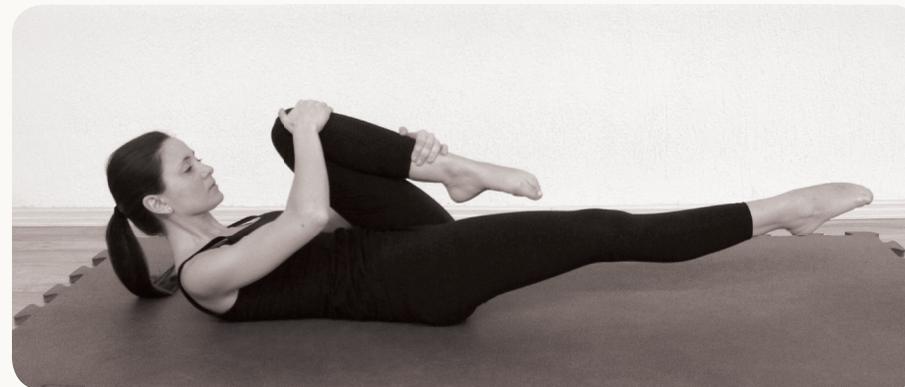
- Apoiar a mão direita no joelho esquerdo e a mão esquerda na canela da perna esquerda, abrindo bem os cotovelos;
- Olhar para o umbigo, mantendo o queixo longe do peito; e
- Alternar o apoio mantendo a cabeça alta e lombar sempre apoiada.

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar na troca do movimento de pernas; e
- Expirar durante a extensão da perna.

## NOTAS

- Em caso de cansaço na região cervical manter a cabeça apoiada no solo;
- Em caso de dor durante a flexão do joelho, não forçar, apoiar a mão na fossa poplíteia;
- Manter sempre os cotovelos abertos, empurrando-os para fora; e
- Manter sempre a contração abdominal.



# Double Leg Stretch

básico // intermediário // avançado

## MOVIMENTO

- Estender braços e pernas mantendo estabilizada a região lombar; e
- Retornar abraçando pernas com as mãos apoiadas na região tibial, logo abaixo dos joelhos.

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar durante a extensão de braços e pernas; e
- Expirar abraçando as pernas.

## NOTAS

- Inicialmente o movimento pode ser com as pernas a 90 graus, conforme a resistência da pessoa pode-se aumentar a alavanca de pernas.



# Criss Cross

intermediário // avançado

## MOVIMENTO

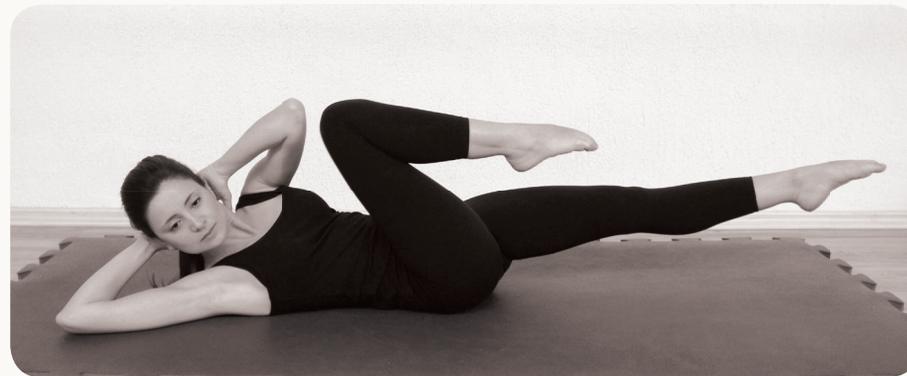
- Alternar flexão e extensão das pernas levando o cotovelo oposto em direção ao joelho, mantendo o outro cotovelo grudado no solo.

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar durante o movimento; e
- Expirar durante a flexão de perna e tronco.

## NOTAS

- Inicialmente pernas a 90 graus, conforme a evolução da pessoa aumentar a alavanca das pernas;
- Se ocorrer dor lombar, pode ser realizado unilateral e com uma perna apoiada no solo.



# Shoulder Bridge

intermediário // avançado

## MOVIMENTO

- Partindo do movimento de ponte, elevar uma perna e realizar um chute em direção ao peito com o pé em plantiflexão;
- Retornar a perna até a altura do joelho flexionado, com o pé em dorsiflexão (a posição do pé pode ser invertida).

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar durante o chute; e
- Expirar retornando.
- A respiração pode ser invertida.

**VARIAÇÃO:** SOBE E DESCE O QUADRIL; CÍRCULOS; FLEXIONAR E ESTENDER O JOELHO.

## NOTAS

- Contrair glúteos;
- Manter o alinhamento do quadril;
- Manter apoio na região dorsal para não sobrecarregar a cervical; e
- Inicialmente pode-se apoiar o quadril com as mãos.



# Side Kick

básico // intermediário // avançado

## MOVIMENTO

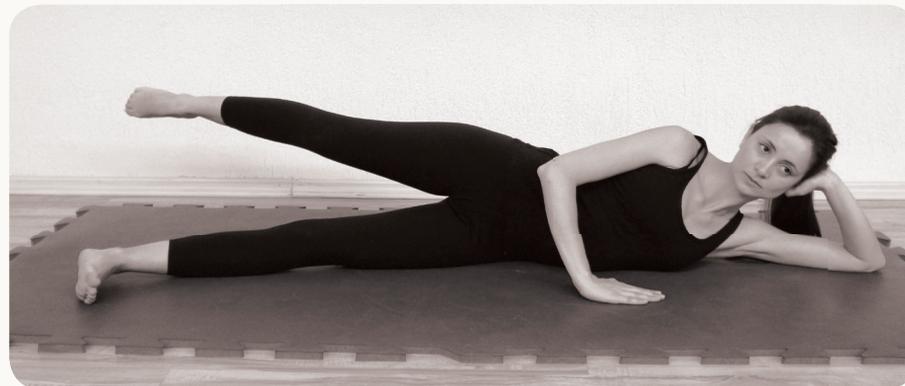
- Estender a perna direita mantendo a estabilização do quadril com pé em plantiflexão;
- Realizar dois chutes com a perna direita em direção ao rosto com o pé em dorsiflexão; e
- Voltar com a perna estendida e com o pé em plantiflexão.

## RESPIRAÇÃO

- Expirar na fase inicial;
- Inspirar durante os chutes; e
- Expirar voltando com a perna estendida e o pé em plantiflexão.
- A respiração pode ser invertida.

## NOTAS

- Manter o tronco imóvel;
- Controle abdominal;
- Manter a coordenação da dorsi-plantiflexão dos pés; e
- Manter o pé da perna de baixo em dorsiflexão.



# Variações Side Kick

básico // intermediário // avançado

## MOVIMENTO

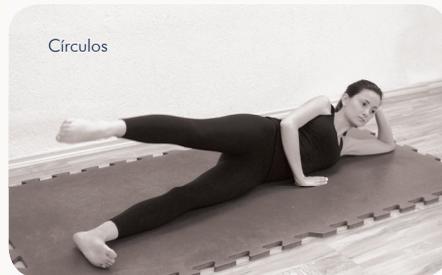
- Estender a perna direita mantendo a estabilização do quadril com pé em plantiflexão;
- Realizar dois chutes com a perna direita em direção ao rosto com o pé em dorsiflexão; e
- Voltar com a perna estendida e com o pé em plantiflexão.

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar abrindo a perna; e
- Expirar na segunda fase.
- A respiração pode ser invertida.

## NOTAS

- • Todas as variações podem ser conectadas;
- Manter o tronco imóvel; Controle abdominal;
- Manter a coordenação da dorsi-plantiflexão dos pés; e
- Manter o pé da perna de baixo em dorsiflexão.



# Side Kick: In Out

intermediário

## MOVIMENTO

- Perna direita estendida, pé em dorsiflexão, abdução da perna e retorna com o pé em plantiflexão; e
- Pode-se inverter o movimento abduzindo a perna com o pé em plantiflexão e retornando com o pé dorsiflexão.

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar abduzindo a perna; e
- Expirar na segunda fase.
- A respiração pode ser invertida.

## NOTAS

- Todas as variações podem ser conectadas;
- Manter o tronco imóvel; Controle abdominal;
- Manter a coordenação da dorsi-plantiflexão dos pés; e
- Manter o pé da perna de baixo em dorsiflexão.



# Push Up

avançado

## MOVIMENTO

- Levantar os braços para cima;
- Flexionar o tronco, apoiando as mãos no solo;
- Caminhar com as mãos no solo até a posição de apoio;
- Realizar 10 flexões; e
- Voltar o movimento até a posição inicial.

## RESPIRAÇÃO

- Inspirar elevando os braços;
- Expirar caminhando no solo;
- Inspirar flexionando os braços;
- Expirar estendendo-os;
- Inspirar caminhando (retorno);
- Expirar caminhando pelas pernas; e
- Pode-se inverter a respiração.

## NOTAS

- Cuidar a lombar.



# Ficha Técnica

## MODELO

Roberta Fraga da Silva Reston Tarragô

## AUTORAS

Marijaine Mossi

Valéria Bertolla

## CONSULTOR DE FRANCHISING

Gilmar Gianni

## DESIGN

Paula Miranda de Castro

Luiza Hickmann



studioposturale.com.br  
franquias@studioposturale.com.br  
(51) 3019.5035



É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a prévia autorização das autoras.

