

Pilates

ALÉM DE MOLDAR O CORPO
E AUXILIAR NA PREVENÇÃO
DE DORES E PATOLOGIAS, A
ATIVIDADE PROPORCIONA
AUTOCONHECIMENTO

Organismo em harmonia. Essa frase descreve perfeitamente porque o Pilates, método criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates durante a Primeira Guerra Mundial, é um sucesso consagrado. Trata-se de um sistema de treinamento que trabalha o corpo como um todo, intervindo na mente, músculos e respiração.

Utilizado por alguns praticantes para moldar o corpo e auxiliar na prevenção e melhora de algumas patologias e dores, a técnica trabalha músculos, tendões, articulações de forma interligada, com o objetivo de obter maior flexibilidade e saúde, conforme o ritmo e a limitação de cada um.

Segundo o fisioterapeuta Michel Salgado, da Clínica Metacorpus, a técnica é ótima para ser iniciada por sedentários e pode ser praticada por qualquer indivíduo. “É uma excelente opção para uma pessoa que precisa começar a fazer exercícios, pois respeita os limites e a individualidade de cada um”, explica. Somente não pode realizar essa atividade, quem por orientação médica, esteja proibida de realizar exercícios físicos devido a alguma patologia de base específica.

“Como toda atividade física, o Pilates ajuda a emagrecer. Porém, é de extrema importância que a praticante esteja fazendo um acompanhamento nutricional, já que, para emagrecer, é importante gastar mais calorias do que se ingere”, explica a fisioterapeuta

Nova postura

Os exercícios de Pilates trabalham, em geral, a resistência e o controle corporal. Sua prática visa o alongamento e fortalecimento da postura, além, é claro, da melhora da concentração e da respiração. A intensidade dos exercícios é controlada através de bolas ou do próprio peso do corpo, trabalhando a musculatura de uma forma global. A contração abdominal também é essencial durante o treino, favorecendo o enrijecimento da musculatura e a modelagem do corpo.

Diferentemente da ioga, por exemplo, o Pilates só traz uma variação de modalidade: pode ser praticado com ou sem equipamentos específicos. "Há, apenas, variações de níveis de evolução. Cada aula é diferente e podemos demorar até seis meses para repetir a mesma seqüência de posições", ensina Salgado.

Grande procura

Essa modalidade tem sido muito procurada por diferentes faixas etárias não só como apoio ao tratamento de algumas patologias e dores, mas, também, por ser indicada a quem deseja alongar, afinar e moldar a silhueta.

Outros fatores também fazem crescer o número de praticantes e a procura por aulas em locais especializados. "Talvez por conta de algumas lesões adquiridas em academias ou devido ao tratamento generalizado que os alunos têm durante seus treinos nesses lugares. Outro fator é a procura por terapias alternativas que trabalhem o indivíduo como um todo, de maneira individualizada. Essa é uma tendência mundial", afirma a professora Fernanda Simões Micheletti, da Clínica Star Bem.

PARA FAZER EM CASA

ELEVAR O QUADRIL E A PELVE

Este exercício serve para trabalhar músculos dos glúteos e pernas.

Deite em um colchonete, corpo reto, barriga para cima.

- 1- Partindo da posição básica, pomos as mãos aos lados do quadril, com as palmas apoiadas, respiramos, conectamos a coluna e ativamos o *Powerhouse*.*
- 2- Contraímos os glúteos e puxamos o cóccix para cima (como um cachorro que põe o rabo entre as pernas), elevamos suavemente, imprimindo a coluna até descolar as costas do colchonete e ficar apoiados nos ombros. Não se deve pôr peso na cabeça nem no pescoço.
- 3- Mantemos a posição como uma tábua inclinada, esticados do joelho até o ombro, sem dobrar a linha média, sentindo o apoio impresso do pé.

Dica 1: Inspiramos e ao expirar descemos vértebra por vértebra, mantendo o cóccix elevado até repousar o sacro e a coluna inteira. Depois, em dois tempos, inspiramos ao elevar e expiramos ao baixar. Repetimos três vezes.

Dica 2: Deve-se iniciar o movimento sempre a partir da ponta do sacro, lembrando-se de imprimir a coluna tanto ao subir quanto ao baixar. Realizamos o exercício inteiro com o *Powerhouse**, respirando corretamente. Nunca se deve pôr peso nas cervicais. Podemos trabalhar a pressão entre as pernas segurando uma almofada entre elas ao subir e descer. Ao terminar, podemos descansar e esticar com a postura de descanso.

*Powerhouse

É o centro da força, que representa a faixa anatômica, também chamada de caixa abdominal, que é delimitada embaixo pelo assoalho pélvico; atrás pela parte baixa das costas, glúteos e pela parte alta das pernas; na frente e ao lado, pelos músculos abdominais; e, em cima, pelo diafragma. Quando falamos em criar um cinturão de força, uma faixa anatômica bem forte, estamos nos referindo a tonificar e fortalecer desde os músculos mais profundos até os mais superficiais.

