

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

Exercícios de Pilates para fazer em casa

Autores: Emanuelle Bittencourt Rebelo
João Marcos Venâncio Franco
Yasmin Almeida do Amaral
Henrique Cesar Batista Costa
Diogo Almeida Novaes de Oliveira
Marilia Gaspar Garcia
Marcella Mota Macedo e Machado



Núcleo Avançado de Reabilitação

PILATES

O método caracteriza-se por uma série de exercícios físicos, os quais buscam a harmonia entre o corpo e a mente. É um treinamento físico e mental, que melhora a consciência corporal por trabalhar o corpo como um todo. Joseph Pilates acreditava que o objetivo de uma pessoa saudável era ter uma mente forte e com ela obter o controle total do próprio corpo.

Portanto, se concentre durante os exercícios e lembre-se sempre da respiração calma e controlada: **puxe o ar pelo nariz e depois solte pela boca.**



PILATES

Para ajudar você a passar pela quarentena da pandemia de COVID-19, o NAR preparou alguns exercícios para fazer em casa.

Vamos começar alongando o corpo!

- **Movimento 1:** você pode fazer em pé ou sentada, puxe o ar, leve a mão em direção ao pé soltando o ar, sempre deslizando a mão pela perna. **Repita esse movimento 10 vezes tentando ir cada vez mais a frente.**



PILATES

- **Movimento 2:** coloque as mãos em uma cadeira, puxe o ar, depois solte o ar levando o corpo em direção ao chão, sem deixar o joelho dobrar. Suba o corpo sem tirar a mão da cadeira e **repita o movimento 10 vezes.**

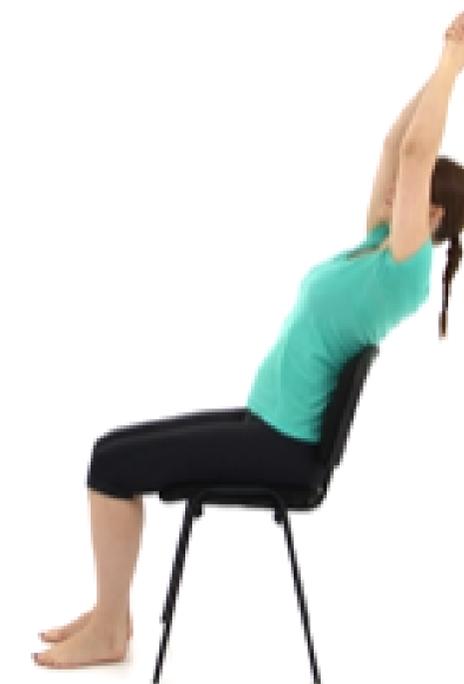


- **Movimento 3:** com os pés afastados, coloque uma mão no quadril, puxe o ar, depois solte o ar levando o outro braço por cima da cabeça, deitando o corpo para o mesmo lado. **Repita esse movimento 10 vezes para cada lado do corpo.**



PILATES

- **Movimento 4:** sentada em uma cadeira, junte as mãos, puxe o ar e solte levando os braços esticados para trás o máximo que conseguir, deitado a costa na cadeira, não esqueça de levar o umbigo para dentro deixando o abdômen bem contraído, volte para a posição inicial e **repita esse movimento 12 vezes.**



PILATES

Agora vamos fortalecer!

- **Movimento 5:** Fique na ponta de pé e depois volte o pé para o chão. Você também pode fazer ele em um degrau, associando com o alongamento da panturrilha. Para não se desequilibrar você pode fazer esse exercício com as mãos na parede. **Repita o movimento 20 vezes.**



PILATES

- **Movimento 6:** Deitada com os joelhos dobrados puxe o ar, depois solte o ar subindo o quadril, desça o corpo iniciando pelo peito, depois a costa e por último o quadril.

Faça 2 séries de 12 movimentos.

- **Movimento 7:** Deitada estique os braços para trás e puxe o ar, depois suba o braço e a costa soltando o ar, como se quisesse levar a mão em direção ao pé. Sempre que soltar o ar leve o umbigo para dentro, como se fosse tocar na costa, mantendo o abdômen sempre contraído. Volte para a posição inicial e **faça 2 séries de 12 movimentos.**



PILATES

- **Movimento 8:** Na posição de quatro apoios, puxe o ar, depois solte o ar esticando um braço para frente e a perna contrária para trás. Volte para posição inicial e faça com o outro lado. Esse exercício exige bastante concentração e abdômen sempre contraído. **Realize 2 series de 10 movimentos para cada lado.**



PILATES

Vamos relaxar para finalizar nossos exercícios!

- **Movimento 9:** Sentada em uma cadeira, puxe o ar, depois solte o ar deitando a cabeça para o lado, você pode usar a mão para aumentar o alongamento. Volte a cabeça para a posição inicial e faça o movimento para o outro lado. **Repita 10 vezes para cada lado.**
- **Movimento 10:** Ainda sentada na cadeira, você vai puxar o ar e girar a cabeça para o lado soltando o ar, a mão pode ajudar aumentando o alongamento. Volte a cabeça para a posição inicial e faça o movimento para o outro lado. **Repita 10 vezes para cada lado.**



PILATES

- **Movimento 11:** Deitada de lado, com os joelhos dobrados, estique os dois braços a frente, puxe o ar e leve um braço para o outro lado, soltando o ar. Gire a cabeça olhando para mão. **Repita esse movimento 10 vezes para cada lado.**



CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES
Exercícios de Pilates para fazer em casa

📍 **Núcleo Avançado de Reabilitação**
4° andar do Edifício Garagem
Hospital Adventista de Belém

📞 **Contatos:**

(91) 3121-5901

(91) 99341-9351

(91) 99181-4951



Núcleo Avançado de Reabilitação