

# PILATES

EXERCÍCIOS NO SOLO

Mat Work



Maicon de Freitas da Silva

# PILATES

## **EXERCÍCIOS NO SOLO**

Mat Work

Araraquara  
2020

# **PILATES:** EXERCÍCIOS NO SOLO **(MAT WORK)**

## **Projeto editorial**

Letraria

## **Projeto gráfico e diagramação**

Letraria

## **Capa**

Letraria

## **Revisão**

Letraria

SILVA, Maicon de Freitas da. **Pilates: exercícios no solo (Mat Work)**. Araraquara: Letraria, 2020.

**ISBN:** 978-65-86562-04-0

1. Pilates; 2. Fisioterapia;  
3. Saúde; 4. OfficePilates.

CDD: 610

# | SUMÁRIO

## TEORIA

O MÉTODO PILATES - CONTROLOGIA	5
PRINCÍPIOS DO MÉTODO PILATES	6
<b>Controle</b>	7
<b>Respiração</b>	8
<b>Centro de energia – <i>Power house</i></b>	9
<b>Concentração</b>	10
<b>Precisão</b>	11
<b>Fluidez</b>	12
REFERÊNCIAS	13

## PRÁTICA

OS EXERCÍCIOS DE PILATES NO SOLO	15
<b><i>MAT WORK</i></b>	
<b>1 - Hundred</b>	16
<b>2 - Roll Up</b>	19
<b>3 - Roll Over</b>	22
<b>4 - One Leg Circle (ambas direções)</b>	26
<b>5 - Rolling Back</b>	32
<b>6 - One Leg Stretch</b>	34
<b>7 - Double Leg Stretch</b>	37
<b>8 - Spine Stretch</b>	40
<b>9 - Rocker With Open Legs</b>	43
<b>10 - Cork-Screw</b>	46
<b>11 - Saw</b>	50

<b>12 - Swan-Dive</b>	53
<b>13 - One Leg Kick</b>	56
<b>14 - Double Kick</b>	59
<b>15 - Neck Pull</b>	62
<b>16 - Scissors</b>	65
<b>17 - Bicycle</b>	68
<b>18 - Shoulder Bridge</b>	71
<b>19 - Spine Twist</b>	74
<b>20 - Jack Knife</b>	78
<b>21 - Side Kick</b>	82
<b>22 - Teaser</b>	85
<b>23 - Hip Twist With Stretched Arms</b>	88
<b>24 - Swimming</b>	91
<b>25 - Leg-Pull- Front</b>	93
<b>26 - Leg-Pull</b>	96
<b>27 - Side Kick Kneeling</b>	98
<b>28 - Side Bend</b>	101
<b>29 - Boomerang</b>	104
<b>30 - Crab</b>	107
<b>31 - Rocking</b>	110
<b>32 - Control Balance</b>	113
<b>33 - Push Up</b>	116

# | O MÉTODO PILATES

## CONTROLOGIA

O Pilates é um sistema de exercícios desenvolvido originalmente para promover a saúde física e mental. Sua contínua evolução está norteadada pela rápida popularização do método e por seus constantes resultados positivos.

No século XIX, Joseph Hubertus Pilates criou e divulgou, junto com sua esposa Clara, um método de trabalho corporal que até hoje é uma das mais poderosas fontes de saúde e de bem-estar. Proporciona vigor, mobilidade, potência, fluidez, atenção, controle, satisfação e sensações positivas.

Considerado um treinamento de contra-resistência, o Pilates proporciona efeitos benéficos à aptidão muscular, ao metabolismo, à função-cardiovascular, a fatores de risco e ao bem-estar.

## | PRINCÍPIOS DO MÉTODO PILATES

Joseph Pilates menciona os princípios de seu método em seus dois livros (*Sua Saúde*, 1934, e *O Retorno à Vida pela Contrologia*, 1945). Para a criação dos princípios do método Pilates, Joseph baseou-se em princípios da cultura oriental como noções de concentração, equilíbrio, percepção (consciência corporal), controle corporal e flexibilidade e também em princípios da cultura ocidental como a ênfase relativa à força e ao tônus muscular. Dessa forma, configura-se o Pilates como a tentativa de controle, o mais consciente possível, dos músculos envolvidos nos movimentos. A isto convencionou-se chamar de “Contrologia”.

## | CONTROLE

A princípio o nome do método Pilates era Contrologia, que se tratava de um controle da mente sobre os movimentos que realizamos. É uma autêntica conexão mente-corpo que reconcilia as sensações de ambos. Os movimentos não podem ser bruscos e sim lentos e controlados, para que se perceba, claramente, como nos movimentamos.

O Pilates refere-se não só ao aspecto corporal e muscular, mas também à completa coordenação entre corpo, mente e espírito. Joseph almejava este objetivo à base de exercício, dieta saudável, hábitos de atividade-descanso e de higiene adequados, sol e ar fresco e um equilíbrio na vida entre o trabalho, o ócio e o descanso, ou seja, o corpo saudável como um todo.

Dessa forma, o Pilates é uma disciplina mental e física, um trabalho ético, é assumir e manter um estilo de vida, para que seja possível conseguir a saúde integral, o compromisso integral com o corpo. Como dizia Joseph Pilates: *“Devemos nos esforçar para termos corpos fortes e saudáveis desenvolvendo nossa mente para o limite de nossas habilidades.”*



## | RESPIRAÇÃO

Joseph H. Pilates nos deixou muitas reflexões sobre a respiração, como fazê-la corretamente, como um mecanismo de limpeza dos tecidos e das impurezas. Ele refere-se a esta limpeza como uma “ducha interior” que revigora e rejuvenesce a mente e o corpo.

Cada exercício e cada movimento tem sua própria respiração adequada. Durante a inalação, cria-se um aumento do tônus muscular em um cenário de tensão, enquanto a exalação facilita o relaxamento. Em contrapartida, quando respiramos, podemos facilitar o movimento.

A respiração do método Pilates é feita inalando profundamente o ar pelo nariz e exalando-o pela boca, completamente. Pede-se ainda que se enfatize a expansão lateral da caixa torácica (respiração lateral ou intercostal). A razão para se realizar este tipo de respiração é facilitar e manter a contração abdominal durante a execução dos exercícios, o que é particularmente importante durante a inalação. A natureza da respiração diafragmática requer o relaxamento dos abdominais durante a inalação.

## | CENTRO DE ENERGIA

### POWER HOUSE

O centro de gravidade do nosso corpo é o que nos permite mantermos em equilíbrio e interagir com o que estiver ao nosso redor. Joseph Pilates chamou este centro de energia de “*power house*” que compreende a faixa abdominal, especificamente o abdômen inferior, infraumbilical, os abdômens laterais (oblíquo e transversos) e a parede abdominal posterior (psoas, quadrado lombar, multífidos e períneo).

Este centro de energia deve ser fortalecido, pois constitui uma estrutura de suporte, responsável pela sustentação da coluna e dos órgãos internos. O objetivo de fortalecer esta musculatura é para que ocorra a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menos gasto energético durante os movimentos.

## | CONCENTRAÇÃO

A prática de Pilates requer atenção e concentração. Não se trata de uma repetição mecânica, o corpo se movendo com uma máquina e sim que cada movimento é cuidadosamente controlado e a mente permanece em alerta, permitindo que mente e corpo trabalhem de forma conjunta.

Durante a execução dos exercícios, a atenção é voltada para cada parte do corpo, assim o movimento será desenvolvido com maior eficiência. Todas as partes do corpo são importantes, assim como todos os seus movimentos. Com a atenção destinada à execução do exercício conquistamos nosso objetivo, que é o aprendizado motor.

## | PRECISÃO

O Pilates prima pela qualidade e não pela quantidade. Quanto mais preciso forem os movimentos, evitando as compensações próprias de rigidez e dos desequilíbrios musculares, maior será o efeito produzido na memória neuromotora e sobre a flexibilidade de cada segmento articular. No Pilates nos movemos até onde temos o controle, onde podemos manter o segmento sem produzir compensações.

É fundamental a qualidade do movimento, sobretudo, ao realinhamento postural, conquistando um refinamento do controle e equilíbrio dos diferentes músculos envolvidos durante um movimento.

## | FLUIDEZ

O Pilates realiza movimentos suaves, mas dinâmicos, utilizando um movimento contínuo e fluido, em um ritmo combinado com a respiração. A fim de que os movimentos sejam fluidos, deve-se realizar uma estabilização central (centro de energia) para que as extremidades possam fluir; é o que conhecemos como dissociação.

Estes movimentos, usando a inércia, devem absorver impactos do corpo com o solo, contribuindo para a manutenção do corpo e da saúde. Dessa forma, o contrário seriam movimentos bruscos, truncados, pesados, que geram choques no solo, levando a um desperdício de energia, sem contar o desgaste prematuro dos tecidos propensos.

Outros princípios do Pilates que podemos citar são: eficiência, equilíbrio, harmonia, imaginação, intuição e a criação de uma rotina.

Os benefícios que provêm do método Pilates são perfeitamente perceptíveis quando se realizam corretamente e com assiduidade os exercícios. São eles: fortalecimento, flexibilidade, coordenação, movimentos eficientes e fluidos, postura correta, rejuvenescimento mental e espiritual, autoconsciência e autoconfiança, restauração do movimento natural, integração de corpo, mente e espírito, sensação de bem-estar e melhora da qualidade de vida.

## | REFERÊNCIAS

BEIM G. J.; GIRALDO L.; PINCIVERO D. M.; BORROR M. J.; FU F. H. Abdominal strengthening exercises: a comparative EMG study. *J. Sport Rehabil.*, 1997.

EDGERTON V. R.; WOLF S.; ROY R. R. Theoretical basis for patterning EMG amplitudes to assess muscle dysfunction. *Med. Sci Sports Exerc.*, 1996.

HERRINGTON, L.; DAVIES R. The influence of Pilates training on the ability to contract the Transversus Abdominis muscle in asymptomatic individuals. *J Body Mov Ther.*, 2005.

HODGES P. Is there a role for transversus abdominis in lumbopelvic stability? *Manual Therapy*, 1999.

HODGES P. W.; RICHARDSON C. A. Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. *Phys Ther.*, 1997.

O'SULLIVAN P. B.; *et al.* The effect of different standing and sitting postures on trunk muscle activity in a pain-free population. *Spine*, 2002.

PANJABI M. M.; TECH D.; WHITE A. A. Basic biomechanics of the spine. *Neurosurgery*, 1980.

PILATES, J. H. *Return to life through Contrology* (originally published in 1945) Reprinted by Presentation Dynamics, Incline Village NV EE. UU., 1998.

PILATES, J. H. *Your health* (originally published in 1934). Reprinted by Presentation Dynamics, Incline Village NV EE. UU., 2000.

WILKE H. J.; WOLF S.; CLAES L. E.; ARAND M.; WIESEND, A. *Stability increase of the lumbar spine with different muscle groups: a biomechanical in vitro study.* 1995.

# OS EXERCÍCIOS DE PILATES NO SOLO

MAT WORK



# 1 - HUNDRED

## INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem 1;
- b. Deite-se, sobre o colchonete, toalha, tapete ou chão;
- c. Estique os braços, paralelos ao tronco tocando o corpo, com as palmas das mãos voltadas para o chão;
- d. Estique as pernas, juntando os joelhos;
- e. Estique os dedos dos pés para a frente e para baixo



### Imagem 2:

- a. Inspire lentamente;
- b. Levante ambos os pés aproximadamente 5cm do colchonete ou do chão;
- c. Levante a cabeça olhando para os dedos dos pés;
- d. Levante ambos os braços cerca de 5 a 20cm das coxas;



### Imagem 3:

- a. Expire lentamente;
- b. Levante e abaixe ambos os braços (sem dobrar os cotovelos);
- c. Faça força só com os ombros;
- d. Não toque o corpo;
- e. Percorra um raio de 15 a 20cm;

- f. Conte mentalmente 5 movimentos dos braços;
- g. Inspire lentamente;
- h. Continue alternando com 5 movimentos similares os braços;
- i. Expire lentamente;
- j. Inicie, repetindo 20 movimentos;
- k. Evolua e acrescente 5 movimentos (25, 30, 35, 40);
- l. Alcance no máximo 100 (hundred) movimentos;
- m. Nunca ultrapasse os 100 movimentos.



#### Imagem 4:

- a. Relaxe-se completamente.

**OBSERVAÇÃO:** No início, talvez você não consiga seguir as instruções, conforme ilustrado nas imagens. Isso é uma prova de que esses exercícios e todos os outros vão beneficiar você. No entanto, com paciência e perseverança, você deve conseguir atingir os ideais ilustrados nas imagens, enquanto normaliza sua saúde.

## 2 - ROLL UP

# INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- a. Deite-se sobre o colchete, toalha ou tapete e relaxe-se;
- b. Estique os braços acima da cabeça com as palmas das mãos voltadas para o teto;
- c. Estique as pernas, juntando os joelhos;
- d. Estique os dedos dos pés para a frente e para baixo.



### Imagem 2:

- a. Inspire lentamente e levante os braços (paralelos) deixando-os perpendiculares ao solo;
- b. Com as pontas dos pés voltados para você, suba o tronco (sentando);



### Imagem 3:

- a. Mantenha a Inspiração lentamente;
- b. Incline a cabeça para frente e para baixo;
- c. Deixe seu queixo tocar seu peito;
- d. Comece a inspirar lentamente;
- e. Role lentamente para cima e para frente;



#### Imagem 4:

- a. Expire lentamente;
- b. Role para frente;
- c. Deixe suas mãos o mais próximo dos pés;
- d. Inspire lentamente e volte a realizar a imagem 3, a imagem 2 e a imagem 1.

**PRECAUÇÕES: Imagem 1** - Toda a coluna deve tocar o colchonete ou o solo. Faça força em todo o tronco e não dobre os braços e nem as pernas. **Imagem 3** – Pressione ambas as pernas contra o colchonete ou o chão. Se no início você não conseguir manter os pés no chão, pode-se colocar um peso sobre os pés para adaptar. **Imagem 4** - As pernas têm que permanecer em pleno contato com o colchonete ou o solo (sem dobrar os joelhos).

**OBSERVAÇÃO:** Este exercício fortalece os músculos abdominais e alonga a coluna.

## 3 - ROLL-OVER

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Repita a posição da imagem 1;
- b. Deite-se, sobre o colchonete, toalha, tapete ou chão;
- c. Estique os braços, paralelos ao tronco tocando o corpo com as palmas das mãos voltadas para o chão;
- d. Estique as pernas, juntando os joelhos;
- e. Estique os dedos dos pés para frente e para baixo.



**Imagem 2:**

- a. Inspire lentamente;
- b. Comece a levantar as pernas para cima e para trás;
- c. Expire lentamente;
- d. Aperte firmemente os braços contra o colchonete ou o chão;
- e. Estenda o máximo que você conseguir suas pernas.





### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente;
- b. Comece a rolar lentamente para trás;
- c. Deixe ambas as pernas esticadas (sem dobrar os joelhos);
- d. Deixe a coluna sair do colchonete.



#### Imagem 4:

- a. Tente tocar com os dedos dos pés o colchonete ou o solo;
- b. Inspire lentamente enquanto retorna a posição da imagem 3;
- c. Desça ambas as pernas em direção ao chão ficando distante 5cm do solo;
- d. Repita desde o início.

**NOTA:** Repita este exercício por cinco (5) vezes com as pernas juntas ao iniciar o primeiro movimento e cinco (5) com as pernas estendidas o mais longe possível ao iniciar o segundo movimento.

**PRECAUÇÕES: Imagem 3** – Mantenha as pernas (contraídas e joelhos bloqueados) o mais distante possível. Role lentamente vértebra por vértebra.  
**Imagem 4** - Mantenha a coluna e a cabeça firmemente apoiadas sobre o colchonete ou o chão.

## 4 - ONE LEG CIRCLE

(ambas as direções)

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Deite-se sobre o colchonete ou no solo e deixe seu corpo descansado;
- Estique os braços, paralelos ao tronco tocando o corpo, com as palmas das mãos voltadas para o chão;
- Inspire e levante a perna direita;
- Estique os dedos dos pés para frente deixando o pé em ponta;
- Deixe os dedos do pé esquerdo apontados para o alto.



**Imagem 2 (a/b):**

- a. Comece a expirar lentamente ao iniciar o movimento para descer a perna direita realizando um círculo completo da esquerda para a direita (no ar) sobre a coxa esquerda;
- b. Comece a inspirar lentamente ao iniciar o movimento ascendente para completar o círculo;
- c. Comece a expirar lentamente ao iniciar o movimento de descida da perna, realizando um círculo no ar;



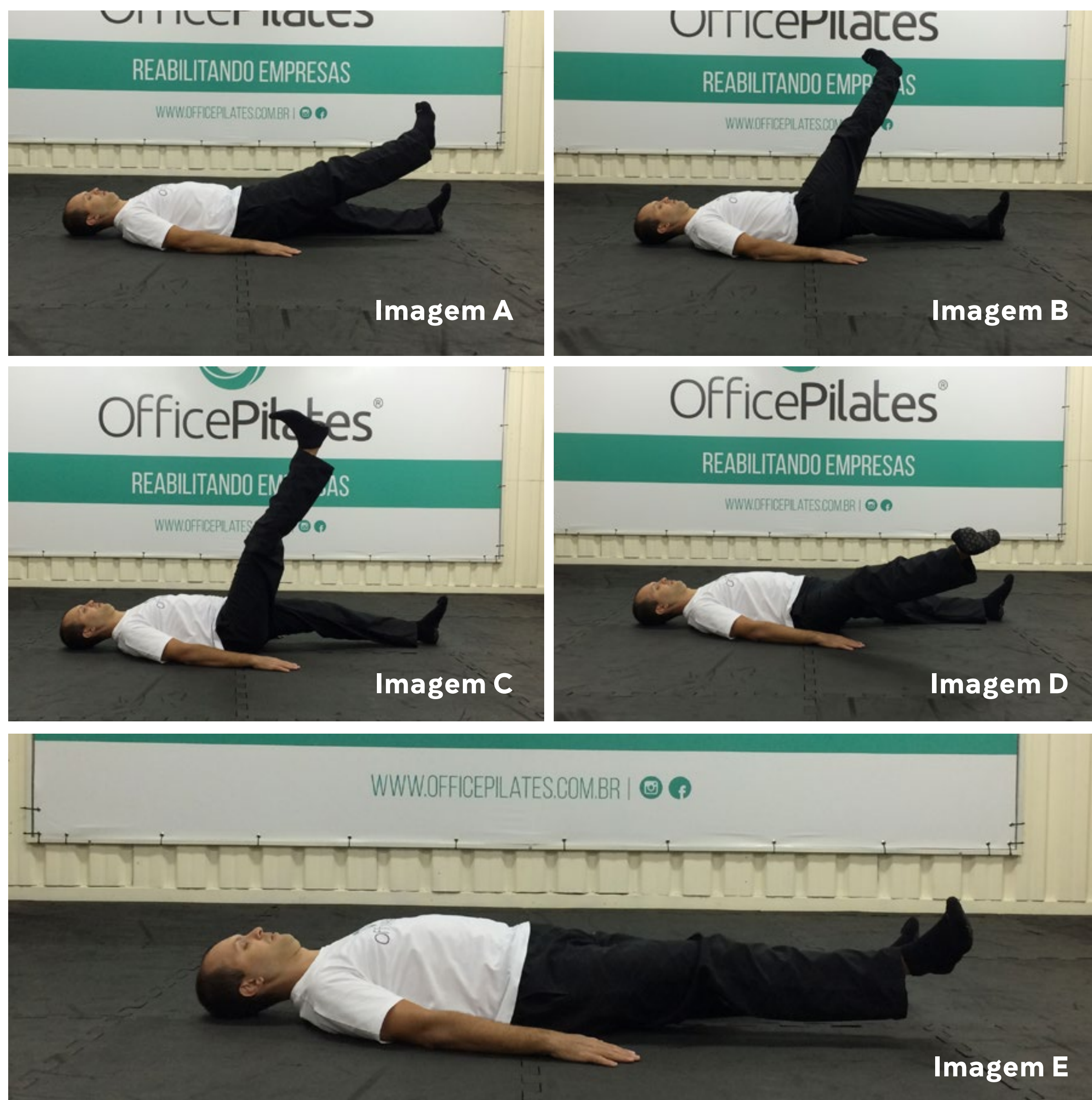
**Imagem 3 (a/b):**

- a. Comece a inspirar lentamente ao iniciar o movimento de ascensão da perna esquerda realizando um círculo completo da direita para a esquerda (no ar) sobre a coxa direita.



#### Imagem 4:

- a. Inicie expirando lentamente ao iniciar o movimento de descida do membro inferior esquerdo para completar o círculo.



### Imagem 5 (a/b/c/d/e):

- a. Inspire lentamente e inicie o movimento subindo a perna direita realizando um círculo completo da esquerda para a direita, como fizemos anteriormente, só que agora no sentido contrário;
- b. Comece a expirar lentamente ao iniciar o movimento de descida da perna direita para completar o círculo;
- c. Repita com a outra perna.

**NOTA:** Repita este exercício por cinco (5) vezes em cada perna e para cada lado.

**PRECAUÇÕES: Imagem 1** – Os dedos do pé devem estar voltados para si durante a execução do exercício. Mantenha a perna que está no colchonete completamente esticada com o joelho travado e os dedos do pé também devem estar voltados para você. Os ombros e a cabeça devem estar sempre repousados sobre o colchonete ou chão. **Imagem 2** - Igual à imagem 1, porém observe que o quadril está elevado.



## 5 - ROLLING BACK

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem.



#### Imagem 2:

- Agarre firmemente as pernas com os braços cruzados;
- Tente pressionar as coxas contra o peito;

- c. Incline a cabeça para frente e para baixo, com o queixo tocando o peito;
- d. Estique os dedos dos pés para a frente e para baixo.
- e. Inspire lentamente;
- f. Role para trás como a imagem 3.



### Imagem 3:

- a. Expire lentamente;
- b. Volte para a posição da imagem 2.

**NOTA:** Repita este exercício seis (6) vezes.

**PRECAUÇÕES: Imagem 2** – Pressione sobre o peito, com a coluna curvada e a cabeça para baixo, mantenha os pés sem tocar o colchonete ou o solo.

## 6 - ONE LEG STRETCH

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Deite-se sobre o colchonete e descanse completamente;



#### Imagem 2:

- Incline a cabeça para frente;
- Deixe seu queixo tocar o peito;
- Inspire lentamente, cruze as mãos e;
- Puxe a perna direita em direção ao peito;

- e. Mantenha a perna esquerda esticada, com o joelho travado e o calcanhar sem tocar o solo (cerca de 5cm);
- f. Estique os dedos dos pés (em ponta) para frente e para baixo;



**Imagem 3:**

- a. Expire lentamente;
- b. Cruze as mãos segurando a canela esquerda;
- c. Estique a perna direita, mantendo o joelho travado e o calcanhar cerca de 5 cm do solo;
- d. Estique os dedos dos pés (em ponta) para frente e para baixo;



#### **Imagem 4:**

- a. Deite-se sobre o colchonete e descanse completamente;

**NOTA:** Repita esse exercício cinco (5) vezes em cada perna. Ao perceber sua evolução, pode-se aumentar o número de repetições (6, 7, 8...). Não ultrapasse o número de doze (12) repetições em cada perna.

**PRECAUÇÕES: Imagem 2** – O queixo deve tocar o peito. Não esqueça de deixar os dedos os pés (em ponta) e sem tocar o solo.

## 7 - DOUBLE LEG STRETCH

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Apoie por completo seu corpo sobre o colchonete ou solo;
- c. Deixe as pernas estendidas e juntas;
- d. Deixe os joelhos travados;
- e. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para frente e para baixo;
- f. Deixe os braços esticados e paralelos ao tronco,
- g. Mantenha as palmas das mãos voltadas para o chão.



### Imagem 2:

- a. Inspire lentamente;
- b. Levante a cabeça;
- c. Encoste o queixo no peito;
- d. Deixe os braços esticados para frente e;
- e. Deixe os braços firmemente paralelos às coxas;
- f. Levante os calcanhares cerca de 5cm do colchonete.



### Imagem 3:

- a. Expire lentamente;
- b. Abraçe as duas pernas contra o peito;

- c. Com os pulsos travados, mantenha-se na posição flexionada, conforme indicado na imagem.



**Imagem 4:**

- a. Inspire lentamente e repita.

**NOTA:** Repita esse exercício seis (6) vezes. Posteriormente, aumente o número de repetições até alcançar doze (12) repetições.

**PRECAUÇÕES: Imagem 2** – a cabeça deve estar firmemente pressionada contra o peito. O abdômen deve estar em contração. Os calcanhares levantados aproximadamente 5cm do colchonete ou solo.



## 8 - SPINE STRETCH

### INSTRUÇÕES:



Imagem 1

#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Separe as pernas o quanto possível;
- Traga os dedos dos pés em sua direção.



### Imagem 2:

- Apoie as palmas das mãos no colchonete entre as pernas;
- Mantenha os cotovelos estendidos;
- Deixe o queixo tocar o peito;
- Comece a inclinar o tronco para a frente com três movimentos deslizantes, o máximo possível, até você adotar a posição ilustrada nas imagens 3 e 4.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes, evoluindo em cada repetição, como mostrado nas imagens.

**PRECAUÇÃO: Imagem 4** – Continue expirando lentamente, com o abdômen contraído e o queixo fixo contra o peito.

## 9 - ROCKER WITH OPEN LEGS

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;



#### Imagem 2:

- Dobre os joelhos;
- Inspire lentamente.



**Imagem 3:**

- a. Agarre firmemente os tornozelos;
- b. Mantenha os dedos dos pés (em ponta) para frente;
- c. Estenda as pernas para o alto e para fora (separando) o máximo que você conseguir;
- d. Mantenha o abdômen contraído o máximo que você conseguir;
- e. Encoste o queixo no peito.



#### Imagem 4:

- a. Expire lentamente;
- b. Role para trás tentando encostar as pontas dos dedos dos pés no solo.

**NOTA:** Repita esse exercício, para trás e para a frente seis (6) vezes.

**PRECAUÇÃO: Imagem 3** – Mantenha braços e pernas rígidos (cotovelos e joelhos) e incline eles sobre a coluna, como na imagem 4. Pressione firmemente a cabeça contra o peito, ao mesmo tempo em que segura as pernas. Retorne para a imagem 3 e mantenha o equilíbrio nesta posição.

## 10 - CORK-SCREW

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Apoie toda a coluna no colchonete;
- c. Deixe os braços estendidos, paralelos ao tronco;
- d. Deixe as palmas das mãos voltadas para o solo.



### Imagem 2:

- a. Inspire lentamente;
- b. Levante as pernas, no sentido da cabeça;
- c. Deixe o tronco descansar sobre os ombros, braços e cabeça;
- d. Mantenha os joelhos esticados;
- e. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para frente.





### Imagem 3:

- a. Expire lentamente;
- b. Abaixee as pernas lateralmente para a esquerda, juntas e sem tocar o solo ou colchonete;
- c. Mantenha os joelhos esticados;
- d. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para frente.



### Imagem 4:

- a. Inspire lentamente;

- b. Abaixee as pernas lateralmente para a direita, juntas e sem tocar o solo ou colchonete;
- c. Mantenha os joelhos esticados;
- d. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para frente.

**NOTA:** Repita esse exercício girando três (3) vezes para cada lado.

**PRECAUÇÕES: Imagem 3 e Imagem 4** – Ao realizar os semicírculos com as pernas, mantenha os ombros pressionando o colchonete e os braços esticados (cotovelos).

**OBSERVAÇÃO:** Este exercício fortalece o pescoço, os ombros e proporciona uma massagem na coluna.

## 11 - SAW

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Deixe as pernas em extensão e separadas, tocando o solo;
- c. Mantenha a cabeça ereta;
- d. Mantenha o queixo paralelo ao solo;
- e. Deixe o abdômen contraído.
- f. Eleve os braços até a altura dos ombros;
- g. Inspire lentamente.



### Imagem 2:

- a. Gire o tronco o máximo possível para a direita;



### Imagem 3:

- a. Incline o tronco para baixo;
- b. Faça a mão esquerda buscar o pé direito;
- c. Expire lentamente;
- d. Mantenha o alongamento e tente avançar a mão sobre o pé durante a expiração;



#### Imagem 4:

- a. Retorne para a posição inicial;
- b. Inspire lentamente;
- c. Gire o tronco o máximo possível para a esquerda;
- d. Incline o tronco para baixo;
- e. Faça a mão direita buscar o pé esquerdo;
- f. Expire lentamente;
- g. Mantenha o alongamento e tente avançar a mão sobre o pé durante a expiração;
- h. Retorne para a posição inicial.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes para cada lado.

**PRECAUÇÃO: Imagem 2** – Gire o tronco antes de inclinar para a frente como na Imagem 3. **Imagem 3** – Levante o braço de trás o máximo que você conseguir, como indicado na imagem 3.

## 12 - SWAN-DIVE

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;



#### Imagem 2:

- Inspire lentamente;
- Adote a posição inicial da imagem;



### Imagem 3:

- a. Levante a cabeça e olhe para a frente;
- b. Retire o peito do colchonete;
- c. Levante os braços para o alto e para os lados;
- d. Mantenha as palmas das mãos para o teto;
- e. Deixe as pernas juntas e esticadas;
- f. Retire as pernas do colchonete;
- g. Deixe os dedos dos pés (em ponta);
- h. Mantenha o corpo rígido com a musculatura das costas contraída.



#### **Imagem 4:**

- a. Expire lentamente;
- b. Enquanto balance o seu corpo, encoste e retire o peito do solo;
- c. Inspire lentamente e mantenha o balanço do corpo.

**NOTA:** Repita esse exercício de balanço por seis (6) vezes.



## 13 - ONE LEG KICK

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Com os antebraços apoiados no solo;
- Deixe as mãos abertas no solo,
- Apoie a cabeça nas mãos;
- Estique os pés (em ponta) para trás.



#### Imagem 2:

- Descanse sobre o abdômen;
- Deixe a cabeça ereta,

- c. Retire o peito do chão;
- d. Mantenha os antebraços no solo formando um ângulo reto,
- e. Deixe as mãos abertas no solo;
- f. Mantenha as pernas esticadas e repouse sobre o colchonete;
- g. Deixe os pés (em ponta) esticados para trás.



### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente;
- b. Levante as pernas cerca de 5cm do solo
- c. Traga o calcanhar esquerdo em direção ao glúteo esquerdo;



#### Imagem 4:

- a. Expire lentamente;
- b. Tente chutar o glúteo esquerdo com o calcanhar esquerdo;
- c. Inspire lentamente e repita o processo com a perna direita.

**NOTA:** Repita esse exercício seis (6) vezes em cada perna.

**PRECAUÇÃO: Imagem 2** - Mantenha a cabeça levantada. O peito não deve tocar o colchonete. **Imagem 3** - Mantenha os dedos do pés (em ponta) sem tocar o colchonete.

## 14 - DOUBLE KICK

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Relaxe completamente sobre o colchonete;
- Mantenha as pernas esticadas e juntas;
- Deixe os joelhos esticados;
- Deixe os dedos dos pés (em ponta) para trás.



#### Imagem 2:

- Apoie a testa no solo;

- b. Coloque os braços para trás apoiando o dorso da mão sobre a coluna lombar;
- c. Mantenha as pernas esticadas e juntas;
- d. Deixe os joelhos esticados;
- e. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para trás.



**Imagem 3:**

- a. Dobre os dois joelhos, formando um ângulo reto;



**Imagem 4:**

- a. Retire o peito do solo e eleve a cabeça o máximo que conseguir;
- b. Ao mesmo tempo, cruze os dedos das mãos e levante os braços, para o alto o máximo que conseguir,

- c. Eleve as pernas para o alto o máximo que conseguir sem dobrar os joelhos.

**NOTA:** Repita esse exercício cinco (5) vezes.

**PRECAUÇÃO: Imagem 4** – Mantenha a cabeça levantada para o alto o máximo que você conseguir. Mantenha os braços esticados para trás o máximo que você conseguir sem tocar o corpo.

## 15 - NECK PULL

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Entrelace os dedos das mãos e coloque-os embaixo da cabeça;
- Inspire lentamente;
- Deixe os dedos dos pés (em ponta) voltados para você.



#### Imagem 2:

- Incline a cabeça, trazendo o queixo no peito;

- b. Mantenha o abdômen contraído;
- c. Deixe os dedos dos pés (em ponta) voltados para você;
- d. Retire a coluna do colchonete (sentando).



### Imagem 3:

- a. Expire lentamente;
- b. Deixe as pernas em extensão e force contra o colchonete;
- c. Deixe os dedos dos pés (em ponta) voltados para você;



### Imagem 4:

- a. Mantenha a expiração lentamente;
- b. Curve o tronco, levando a testa no sentido dos joelhos;



- c. Mantenha os ombros relaxados;
- d. Inspire lentamente,
- e. Retorne para a posição da imagem 3;
- f. Expire lentamente retornando para as posições das imagens 2 e 1.

**NOTA:** Repita esse exercício três (3) vezes.

**PRECAUÇÕES:** **Imagem 1** – Mantenha os dedos dos pés (em ponta) voltados para você. **Imagem 2** – Mantenha as pernas firmemente pressionadas contra o colchonete. **Imagem 4** – Mantenha os ombros retos e relaxados.

# 16 - SCISSORS

## INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;



### Imagem 2:

- Levante as pernas juntas para o alto;
- Deixe o corpo descansar sobre a cabeça, a parte superior dos braços e o pescoço;

- c. Sustente o quadril com as mãos;
- d. Inspire lentamente.



**Imagem 3:**

- a. Abra as pernas como uma tesoura (perna esquerda no seu sentido e perna direita no sentido contrário);
- b. Mantenha a perna esticada (joelho travado);
- c. Deixe os dedos dos pés (em ponta) voltados para o teto.



#### Imagem 4:

- a. Expire lentamente;
- b. Abra e feche as pernas sucessivamente como uma tesoura (perna direita no seu sentido e perna esquerda no sentido contrário).

**NOTA:** Repita o exercício de tesoura seis (6) vezes.

**PRECAUÇÕES: Imagem 2** – Mantenha o corpo rígido, parado, mova somente as pernas, com os joelhos bloqueados, os dedos dos pés (em ponta) voltados para o teto.

## 17 - BICYCLE

# INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem 1.



### Imagem 2:

- Levante as pernas juntas para o alto;
- Deixe o corpo descansar sobre a cabeça, a parte superior dos braços e o pescoço;

- c. Inspire lentamente;
- d. Abra as pernas como na Imagem 3.



**Imagem 3:**

- a. Dobre o joelho direito para baixo e para trás;
- b. Expire lentamente.



#### Imagem 4:

- a. Traga a perna direita para trás;
- b. Inspire lentamente;
- c. Dobre o joelho esquerdo para baixo e para trás.

**NOTA:** Repita este exercício cinco (5) vezes em cada perna.

**PRECAUÇÕES: Imagem 3** - Assegure-se de adotar uma posição parecida com a da imagem 3. Estique cada perna alternadamente, como se estivesse pedalando uma bicicleta.

## 18 - SHOULDER BRIDGE

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;



#### Imagem 2:

- Levante o corpo até que descansa sobre a cabeça, a parte superior dos braços e o pescoço;
- Sustente firmemente o quadril com ambas as mãos como na imagem 2.





### Imagem 3:

- Inspire lentamente;
- Levante a perna direita;
- Deixe os dedos dos pés (em ponta) para frente e para baixo;



### Imagem 4:

- Expire lentamente;
- Abaixe a perna direita, sem dobrar o joelho;
- Levante novamente.

**NOTA:** Repita o movimento com a perna esquerda e com a perna direita três (3) vezes.

**PRECAUÇÕES: Imagem 3** – Deixe os dedos dos pés em ponta. Mantenha o joelho da perna que sobe e desce estendido. Pressione firmemente o pé que fica no solo e respeite o equilíbrio.

## 19 - SPINE TWIST

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Inspire lentamente;
- c. Mantenha sua coluna totalmente ereta;
- d. Mantenha o peito para fora;
- e. Deixe o abdômen contraído (barriga para dentro);
- f. Levante a cabeça;
- g. Levante os braços até a altura dos ombros, com os cotovelos esticados, as palmas das mãos voltadas para baixo (para o chão);
- h. Deixe as pernas esticadas (joelhos travados) e abertas (separadas);
- i. Mantenha os dedos dos pés (em ponta) para cima e



### Imagem 2:

- a. Mantenha os braços completamente rígidos;
- b. Expire lentamente;
- c. Gire o tronco (torcendo) e a cabeça para a direita o máximo que conseguir; serão necessários dois tipos de esforço: físico e mental. Procure melhorar a cada repetição rodando (torcendo) cada vez mais;
- d. Inspire lentamente;
- e. Volte para a posição inicial (imagem 3).



### Imagem 3:

- a. Adote a posição inicial da imagem;



### Imagem 4:

- a. Expire lentamente;
- b. Gire o tronco (torcendo) e a cabeça para a esquerda, o máximo que conseguir; serão necessários dois tipos de esforço: físico e mental. Procure melhorar a cada repetição, rodando (torcendo) cada vez mais;

- c. Inspire lentamente;
- d. Volte para a posição inicial (imagem 1);

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes para a direita e três (3) vezes para a esquerda, procurando evoluir a cada repetição.

**PRECAUÇÕES: Imagem 1** – Mantenha os braços e as pernas completamente rígidos.

## 20 - JACK KNIFE

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Apoie completamente a coluna sobre o colchonete ou solo;



#### Imagem 2:

- Estenda os braços de forma paralela ao tronco;

- b. Junte as duas pernas e as leve para o alto, formando um ângulo reto com o solo;
- c. Bloqueie os joelhos;
- d. Mantenha os dedos dos pés (em ponta) para o alto;
- e. Inspire lentamente;



### Imagem 3:

- a. Pressione firmemente os braços contra o colchonete (solo);
- b. Com os joelhos bloqueados, role o tronco para trás;
- c. Retire a coluna do colchonete.





**Imagem 4:**

- a. Dê um golpe com as pernas para o alto, tentando ficar o mais perpendicular possível;
- b. Descanse todo o corpo sobre a cabeça, pescoço, ombros e braços.
- c. Expire lentamente;
- d. Retorne para a posição da Imagem 3;
- e. Inspire lentamente e volte para a posição da imagem 2;
- f. Expire lentamente.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes.

**PRECAUÇÃO: Imagem 2** – Mantenha as pernas perpendiculares ao solo, com os joelhos bloqueados e os dedos dos pés em ponta. **Imagem 3** – Mantenha a posição da Imagem 3 contando mentalmente 2 segundos. **Imagem 4** – Mantenha a posição da Imagem 4 contando mentalmente 2 segundos.

## 21 - SIDE KICK

# INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Cruze os dedos das mãos atrás da cabeça;
- Mantenha a cabeça levantada;
- Olhe para a frente,
- Deixe os braços em linha reta com os ombros;
- Deite-se de lado (direito) no colchonete ou solo;
- Retire as pernas do solo, juntas (em direção ao teto).



### Imagem 2:

- a. Inspire lentamente;
- b. Separe as pernas.



### Imagem 3:

- a. Expire lentamente;
- b. Mova a perna esquerda para frente, afastando-a o máximo que você conseguir;
- c. Mantenha a perna direita estabilizada (parada no ar);
- d. Inspire lentamente.



#### Imagem 4:

- a. Expire lentamente;
- b. Leve a perna esquerda para trás, afastando-a o máximo que você conseguir;
- c. Mantenha a perna esquerda estabilizada (parada no ar);
- d. Procure evoluir a partir da primeira execução a cada nova repetição.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes para cada perna (para cada lado deitado). Inverta a posição da Imagem 1, deitando do lado esquerdo e trabalhando com a perna direita.

**PRECAUÇÕES: Imagem 3** – A cabeça deve se manter no alto e os ombros relaxados e para trás. Mantenha todo o corpo rígido. Mova somente a perna. Mantenha a perna de baixo reta, pressionando contra o colchonete ou solo. **Imagem 4** – Mantenha o equilíbrio, apoiando-se lateralmente sobre o colchonete.

## 22 - TEASER

# INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Mantenha a cabeça ereta;
- c. Deixe as pernas abertas na largura do quadril;
- d. Mantenha os joelhos esticados;
- e. Deixe os dedos dos pés (em pontas) voltados para você;
- f. Mantenha os braços paralelos ao tronco, com as mãos sobre o solo.



### Imagem 2:

- a. Dobre a cabeça, trazendo o queixo no peito;
- b. Contraia o abdômen;
- c. Enrole a coluna (como se fosse sentar);
- d. Tire as pernas do chão (como indicado na imagem);



### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente;
- b. Levante os braços junto com as pernas como na imagem.



#### **Imagem 4:**

- a. Role para a frente e para o alto;
- b. Sente-se sobre os glúteos;
- c. Mantenha os braços levantados paralelos com as pernas (como na imagem);
- d. Expire lentamente;
- e. Retorne na Imagem 2;
- f. Inspire lentamente.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes.

**PRECAUÇÃO: Imagem 3** - Os braços e as pernas devem manter-se paralelos. Mantenha a coluna bem ereta com o peito para fora.



## 23 - HIP TWIST WITH STRETCHED ARMS

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Apoie as mãos no solo com os cotovelos esticados;
- Mantenha as pernas esticadas.



### Imagem 2:

- a. Inspire lentamente;
- b. Rode as mãos levando os dedos para trás;
- c. Eleve as pernas (juntas) com os joelhos esticados, o mais alto que conseguir;
- d. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para frente.



### Imagem 3:

- a. Expire lentamente;
- b. Rode as pernas para a esquerda no sentido do solo o



#### **Imagem 4:**

- a. Inspire lentamente;
- b. Rode as pernas para a direita no sentido do solo o máximo que você conseguir;
- c. Evite que as pernas toque o colchonete ou o solo.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes (sendo três vezes para a esquerda e três vezes para a direita) como um limpador de para-brisa.

**PRECAUÇÕES:** Assegure-se de mover somente as pernas durante a execução.

## 24 - SWIMMING

# INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Deixe os braços estendidos paralelos ao corpo.



### Imagem 2:

- Deixe as palmas das mãos para baixo;
- Erga a cabeça para o alto o máximo que você conseguir;
- Deixe o peito levantado do colchonete ou solo;
- Mantenha os dedos dos pés (em ponta) para frente e para baixo;

- e. Deixe os joelhos esticados;
- f. Inspire e expire normalmente enquanto executa os seguintes movimentos simultâneos (alternando) e contando mentalmente de 1 a 10, começando com o movimento do braço direito e perna esquerda;



### Imagem 3:

- a. Movimento a perna esquerda e o braço direito o máximo possível e simultaneamente, de forma alternada;



### Imagem 4:

- a. A perna direita e o braço esquerdo se movimentam no seu máximo possível e simultaneamente (Imagem 3);

**NOTA:** Repita este exercício conforme indicado nas instruções.

## 25 - LEG-PULL-FRONT

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Deixe os braços (paralelos) e perpendiculares;
- c. Forme um ângulo reto com as mãos;
- d. Deixe a cabeça prolongar o alinhamento do corpo;
- e. Mantenha as pernas juntas, com os joelhos esticados;
- f. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para baixo.



**Imagem 2:**

- a. Inspire lentamente;
- b. Eleve a perna esquerda para o alto o máximo que você conseguir;
- c. Expire lentamente;
- d. Abaixar a perna esquerda, retornando para a imagem 1.



### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente
- b. Eleve a perna direita para o alto o máximo que você conseguir;
- c. Expire lentamente;
- d. Abaixar a perna direita, retornando para a imagem 1.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes em cada perna.



## 26 - LEG-PULL

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Deixe os braços paralelos e perpendiculares;
- Forme um ângulo reto com as mãos;
- Deixe a cabeça prolongar a coluna;
- Mantenha as pernas e os joelhos esticados;
- Deixe os dedos dos pés (em ponta) voltados para você.



### Imagem 2:

- Inspire lentamente;
- Eleve a perna esquerda para o alto o máximo que você conseguir;
- Expire lentamente;
- Abaixe a perna retornando para a posição da imagem 1.



### Imagem 3:

- Inspire lentamente;
- Eleve a perna direita para o alto o máximo que você conseguir;
- Expire lentamente;
- Abaixe a perna retornando para a posição da imagem 1.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes para cada perna.

## 27 - SIDE KICK KNEELING

### INSTRUÇÕES:



**Imagem 1:**

- a. Adote a posição inicial da imagem;



**Imagem 2:**

- a. Apoie-se sobre o joelho direito;

- b. Sustente o corpo com o braço direito;
- c. Estique a perna esquerda (com o joelho bloqueado) lateralmente;
- d. Deixe os dedos dos pés (em ponta) para trás;
- e. Eleve o braço esquerdo, colocando a mão esquerda atrás da cabeça.



**Imagem 3:**

- a. Inspire rapidamente;
- b. Balance a perna esquerda energicamente para trás o máximo que conseguir.



#### Imagem 4:

- a. Expire rapidamente;
- b. Balance a perna esquerda energicamente para frente o máximo que conseguir.

**NOTA:** Repita este exercício quatro (4) vezes em cada perna.

**OBSERVAÇÃO:** Concentre-se para executar este exercício e tente manter o quadril alinhado e estabilizado, movendo apenas a perna. Enquanto se exercita, trabalhe o equilíbrio e a coordenação.

## 28 - SIDE BEND

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;



#### Imagem 2:

- Mantenha o braço direito alinhado com o ombro direito;
- Deixe a mão esquerda sobre o quadril esquerdo;

- c. Mantenha a cabeça para o alto, alinhando a coluna;
- d. Eleve o quadril o mais alto que conseguir;
- e. Inspire lentamente.



**Imagem 3:**

- a. Expire lentamente;
- b. Abaixar o quadril, porém, não deixe que o quadril toque o colchonete ou solo;



#### Imagem 4:

- a. Inspire lentamente;
- b. Expirando, eleve o quadril o máximo que conseguir;
- c. Rode o braço esquerdo (semicírculo) o máximo que conseguir.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes com o braço esquerdo e troque de lado, fazendo o movimento três (3) vezes com o braço direito.

**OBSERVAÇÃO:** Este exercício se concentra nos músculos do braço, do ombro, do punho e alonga o quadril, as costelas, trabalhando o equilíbrio e a coordenação.



## 29 - BOOMERANG

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Mantenha-se sentado,
- c. Deixe o abdômen contraído;
- d. Pressione o colchonete ou o solo com as mãos;
- e. Mantenha os cotovelos esticados;
- f. Cruze as pernas;
- g. Inspire lentamente.



### Imagem 2:

- a. Expire lentamente;
- b. Role para trás o máximo que você conseguir;
- c. Mantenha as pernas cruzadas.



### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente;
- b. Role, retornando;
- c. Balance os braços para o alto e para trás o máximo que conseguir;



#### Imagem 4:

- a. Expire lentamente, enquanto;
- b. Abaixar as pernas no colchonete ou solo;
- c. Leve a cabeça no sentido dos joelhos, o máximo que conseguir;
- d. Coloque os braços (palmas das mãos) para o alto o máximo que você conseguir;
- e. Mantenha as pernas cruzadas;
- f. Retorne para a posição da imagem 2.

**NOTA:** Repita este exercício seis (6) vezes, primeiro cruzando a perna direita sobre a esquerda, em seguida, repita seis (6) vezes cruzando a perna esquerda sobre a direita.

## 30 - CRAB

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem;
- Inspire lentamente;



#### Imagem 2:

- Expire lentamente;
- Cruze as pernas como os índios;

- c. Incline a cabeça;
- d. Leve o queixo no peito;
- e. Deixe o abdômen retraído;
- f. Agarre firmemente ambos os pés;
- g. Agarre o pé esquerdo com a mão direita;
- h. Agarre o pé direito com a mão esquerda;
- i. Deixe os joelhos na altura dos ombros ou o mais próximo possível;



### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente;
- b. Role para trás o máximo que conseguir;
- c. Expire lentamente;
- d. Role para a frente;



#### **Imagem 4:**

- a. Toque o colchonete ou solo com a cabeça;
- b. Inspire lentamente e retorne para a posição da imagem 3;
- c. Expire lentamente, enquanto volta a rolar;
- d. Descanse cabeça sobre o colchonete ou solo, como na imagem 4.

**NOTA:** Repita este exercício seis (6) vezes.

## 31 - ROCKING

# INSTRUÇÕES:



### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem 1;
- Deite de barriga para baixo e relaxe-se completamente.



### Imagem 2:

- Dobre os dois joelhos;
- Segure firmemente nos dois pés.



### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente;
- b. Levante a cabeça, olhando para a frente e para o alto;
- c. Retire o peito do colchonete ou solo;
- d. Retire as pernas o máximo que conseguir do colchonete ou solo;



### Imagem 4:

- a. Balanceie o tronco, tocando o colchonete ou solo com o queixo;
- b. Balanceie para trás o máximo que conseguir;
- c. Inspire lentamente;



- d. Balanceie por completo para frente;
- e. Expire lentamente,
- f. Balanceie por completo para trás.

**NOTA:** Repita este exercício cinco (5) vezes.

**OBSERVAÇÃO:** Mantenha a cabeça o mais ereta que conseguir.

## 32 - CONTROL BALANCE

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- a. Adote a posição inicial da imagem;
- b. Deite-se completamente sobre o colchonete ou solo;
- c. Deixe as pernas estendidas;
- d. Mantenha os dedos dos pés em ponta;
- e. Deixe os braços paralelos ao tronco;
- f. Deixe as palmas das mãos voltadas para o solo;
- g. Inspire lentamente.



### Imagem 2:

- a. Expire lentamente;
- b. Role para trás até que o corpo descansa sobre os ombros, braços e pescoço;



### Imagem 3:

- a. Inspire lentamente;
- b. Toque o solo com os dedos do pé direito o máximo que conseguir;
- c. Segure firmemente o pé direito com as duas mãos;
- d. Mantenha a perna esquerda reta e o mais alto conseguir.



#### Imagem 4:

- a. Expire lentamente
- b. Solte as mãos do pé direito;
- c. Abaixar a perna esquerda;
- d. Toque o solo com os dedos do pé esquerdo o máximo que conseguir;
- e. Agarre o pé esquerdo com as duas mãos firmemente;
- f. Mantenha a perna direita reta, o mais alto que conseguir.

**NOTA:** Repita as imagens 3 e 4 deste exercício por seis (6) vezes.

**OBSERVAÇÃO:** Mantenha o equilíbrio sobre os ombros, braços e pescoço. Mantenha os joelhos esticados.

## 33 - PUSH UP

### INSTRUÇÕES:



#### Imagem 1:

- Adote a posição inicial da imagem 1;
- Estenda os braços (paralelos) e as palmas das mãos;
- Segure firmemente nos tornozelos.



### Imagem 2:

- a. Mantenha os pés firmes, pressionando o solo;
- b. Caminhe com as palmas das mãos;
- c. Mantenha a cabeça entre os cotovelos, olhando para seus joelhos.



### Imagem 3:

- a. Adote a postura da Imagem 3;
- b. Mantenha o corpo rígido e forme uma linha reta dos tornozelos as orelhas;
- c. Sustente o peso do corpo com os dedos dos pés e as palmas das mãos;
- d. Mantenha os braços paralelos e as mãos apoiadas no colchonete ou solo.



#### **Imagem 4:**

- a. Mantenha o corpo rígido;
- b. Mantenha a coluna estar ereta;
- c. Inspire lentamente;
- d. Baixe o quadril;
- e. Leve o queixo no sentido do peito;
- f. Expire lentamente;
- g. Levante o quadril lentamente;
- h. Retorne para a Imagem 2.

**NOTA:** Repita este exercício três (3) vezes.

Publique seu e-book com a gente!

*Letraria* 





  | [officepilates.com.br](http://officepilates.com.br)

 16.99164.0255

# PILATES

**EXERCÍCIOS NO SOLO**

Mat Work

Letraria 