

Pilates Funcional

“Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o abrigo ideal fornecido pela natureza para abrigar uma mente bem equilibrada, totalmente capaz de atender com sucesso todos os complexos problemas da vida moderna.”

Thiago Rizaffi

Fisioterapeuta & Coach de Saúde





Minha Formação

Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009. Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual.

Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional. Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa de Coaching de Reabilitação Funcional.

Contatos

- 1. Introdução.....4
- 2. Pilates Funcional.....5
- 3. Core no Pilates e Treinamento Funcional.....7
- 4. Princípios de como fortalecer o core.....15
- 5. Benefícios do Core fortalecido através do Pilates com Funcional.....16
- 6. Por que juntar o Pilates e o Treinamento Funcional.....17
- 7. Como inserir o Funcional em uma aula de Pilates.....20
- 8. Objetivos do TF.....24
- 9. Conclusão.....25
- 10. Contatos.....26



Introdução

Com o passar dos anos a vida moderna vem se tornando cada vez mais presente e com isso vem proporcionando uma série de consequências a

Saúde! Mundial.

Esta base de proposta vi a necessidade de se aplicar o Treinamento Funcional juntamente com o método Pilates e assim proporcionar a todos os indivíduos uma melhora nas algias e nas funções dos movimentos.



Pilates Funcional

Desta forma definimos Pilates Funcional – TF como um método que visa as necessidades de cada indivíduo. A técnica é composta por diversos exercícios com o objetivo de fortalecimento de centro de força para dar mais estabilidade ao nosso tronco e assim favorecendo a realização de todos os movimentos necessários.

Um grupo muito importante a ser utilizado no Método Pilates é o Core, Power House ou mais conhecido como Abdome. Este músculo trabalhado de forma correta ajudará a desenvolver todos os exercícios de forma mais eficaz e produtiva durante as aulas, falaremos a seguir sobre a importância da ativação desse músculo chamado Abdome



Core no Pilates e Treinamento Funcional

O Core ou Power house, popularmente conhecido como abdome, é um músculo que tem uma ênfase muito grande na reabilitação nos dias de hoje. Com o avanço das técnicas e o surgimento do método Pilates juntamente com o Treinamento Funcional ficou ainda mais evidente a sua importância. Quando se trabalha bem esse conjunto de musculatura conseguimos proporcionar ao indivíduo uma melhora na:



Postura



Economia de energia



Eficiência nas transferências de forças da coluna



Diminuição de incidência de dores lombares



Prevenção de lesões



Qualidade de vida em geral





Somando de todos esses fatores acima, podemos dizer que a ativação do Core é crucial, pois favorece a base e regula a distribuição de cargas durante os movimentos das extremidades inferiores e superiores. Sua ativação protege dessa maneira nossa medula e as raízes nervosas de possíveis lesões e comprometimento Segundo Joseph Pilates, o criador do Método, esta musculatura chamada CORE é a mais importante do nosso corpo.

É através desses grupos musculares que irá proporcionar uma estabilização da coluna lombar. Hoje o método mais usado para fortalecer o abdome é o Pilates e o Treinamento Funcional associados, porque ambos têm uma sincronia na ativação do mesmo.



Power House ou **Core** como “casa de força”, também chamado de “centro de força”. O core é formado por 29 pares de músculos, cuja sua função é de suportar complexo lombo-pélvico-quadril e assim conseguimos dar uma estabilidade para a coluna vertebral, pelve e cadeia ciática durante a execução dos movimentos funcionais.



Bíceps Femoral



Adutor



Transverso abdominal



Eretor da escapula



Multífidios



Obliquo interno e externo

Músculos do Core



Eretor da escapula



Glúteo máximo



Obliquo interno e externo



Reto abdominal



Ílio psoas



Períneo: músculo do assoalho pélvico

Músculos do Core

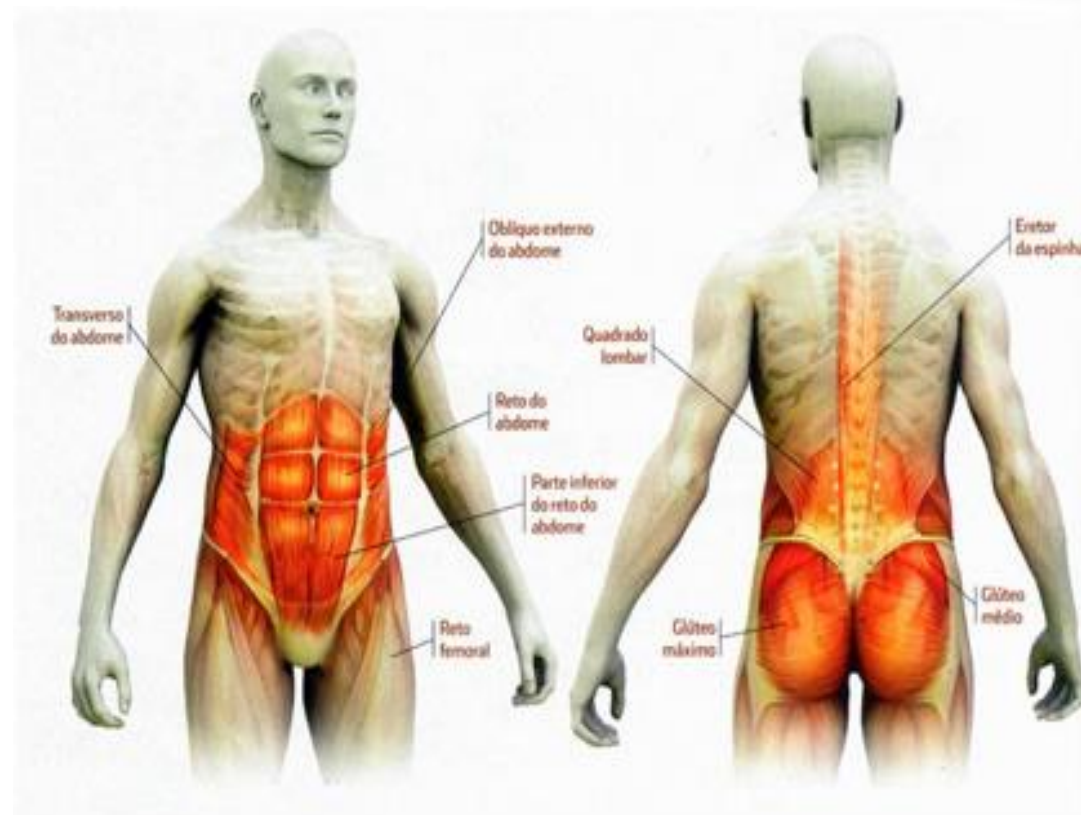


Diafragma

A principal função do Core é de manter o alinhamento corporal e de favorecer a base de suporte do corpo além de evitar lesões. Podemos classificar estes músculos de duas formas. Músculos locais e músculos globais.

Os músculos locais são responsáveis por estabilizar antes que ocorram os movimentos. Já os músculos globais são responsáveis por estabilizar depois dos movimentos





Princípios de como fortalecer o core



Alinhamento



Manter a coluna na posição neutra



Respiração



Ativação do Core



Benefícios do Core fortalecido através do Pilates com Funcional



Aumento do desenvolvimento de potência



Aumento da eficiência e da estabilidade



Melhora do equilíbrio



Risco de lesão menor



Melhora de adaptações neurais

Por que juntar o Pilates e o Treinamento Funcional

Hoje a junção destas duas modalidades vem crescendo muito e obtendo resultados expressivos para todos os praticantes e consequentemente trazendo benefícios estrondosos à saúde e bem-estar destes adeptos.

A maioria dos Studio de Pilates já vem utilizando e associando nas aulas o TF.



Pilates funcional - É uma atividade mais dinâmica com exercícios de mais intensidade que visam e proporciona um emagrecimento, pois neste princípio conseguimos trabalhar todos os grupos musculares de uma vez só, se tornando assim um treino mais puxado.

Pilates tradicional ou Convencional

- Tem como objetivo não oferecer exercícios de impactulares, de baixa intensidade e movimentos que não visam emagrecimento, ou seja, esta pratica não é considerada como exercícios aeróbicos.

Portanto podemos utilizar ambos os métodos juntos e fazer com que a aula se torne mais produtiva e desafiadora aos nossos alunos. Claro que este recurso só é realizado e utilizado depois de uma avaliação e a prática de uma aula experimental onde analisamos o grau do desempenho de cada aluno de acordo com cada indivíduo pois cada um tem seu condicionamento e seu preparo físico.

As principais características dos métodos são que ambos os casos conseguimos propor uma definição e um bem-estar ao praticante.



Como inserir o Funcional em uma aula de Pilates



- ✓ Exercícios com bola
- ✓ Pilates suspenso – TRX
- ✓ Prancha de equilíbrio
- ✓ Escada de agilidade
- ✓ Aparelhos específicos de pilates
- ✓ Exercícios de solo
- ✓ Utilização de pesinhos, caneleiras
- ✓ Combinação de equipamentos
- ✓ Circuitos

O tempo de execução das aulas de Treinamento Funcional é de pelo menos 1(uma) hora de duração. Na maioria dos exercícios a carga de trabalho é exercida pelo peso do próprio corpo.

O maior princípio do treinamento funcional é fazer com que musculatura estabilizadora do corpo chamado Core, Power House ou Abdômen seja trabalhada de forma mais coerente e eficaz. Podemos classificar as aulas de TF de três maneiras:



- ✓ **Transferências de exercícios convencionais para funcionais:** é realizar a troca gradativa de exercícios em equipamentos para exercícios que utilizam o próprio peso do corpo
- ✓ **Treinamento de Core:** incentivar o aluno a executar a contração do músculo fazendo com que o mesmo se encontre concentrado pois desta forma facilita a ativação do músculo exigido e uma melhora na consciência corporal.
- ✓ **Propriocepção ou bases instáveis:** é a realização de exercícios em superfícies com um grau de dificuldade maior favorecendo um ganho no equilíbrio e conseqüentemente uma melhora na reação do nosso corpo em relação as adversidades.



A pratica do Treinamento Funcional pode ser feita por qualquer faixa etária, apenas temos que ressaltar que a execução dos exercícios varia de acordo com cada aluno e as limitações que cada um apresentar.

Como já foi citado acima é importante salientar que o Core é de extrema importância na metodologia das técnicas pois é esta que faz com que o nosso corpo realize os exercícios com uma fluidez maior e também uma performance na hora da execução do mesmo.





Objetivos do TF

- ✓ Perda de peso (emagrecimento)
- ✓ Melhora de resistência, coordenação, agilidade, equilíbrio muscular dinâmico e estático
- ✓ Correção de fraquezas musculares
- ✓ Evita lesões, contusões e torções
- ✓ Desenvolvimento de musculaturas
- ✓ Melhora a qualidade de vida
- ✓ Melhora da postura
- ✓ Melhora a performance dos atletas
- ✓ Melhora a eficácia dos movimentos
- ✓ Melhora na estabilidade da coluna vertebral
- ✓ Melhora a consciência da realização do movimento

Conclusão

Em resumo podemos dizer que o Treinamento Funcional é um tema bem complexo e que pode ser desmiuçado por longas horas de pesquisas, estudos e explicações.

Portanto a união dessas duas modalidades nos dias atuais vem trazendo uma procura imensa pois há um favorecimento nos benefícios como equilíbrio, força, resistência e entre outros que já citamos o decorrer do texto a todos os praticantes.

A escolha dos exercícios a serem realizados vai depender do aluno e do seu instrutor pois este vai elaborar uma proposta para a execução do mesmo



Contatos

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/institutofisiolifemogiguacu)

Instagram: [@fisiolifemogiguacu](https://www.instagram.com/fisiolifemogiguacu)

WhatsApp: (19) 991864405

