

B Zoom // Ginástica

Desperte com 10 minutos de Pilates

Acordar de manhã com sono, arrastarmo-nos pela casa, correria para chegar a horas? Ufa, acontece a todos. Experimente uma rotina de Pilates pela manhã, soltar o corpo, dar mobilidade, ganhar energia, despertar a mente e preparar para o dia, seja ele de trabalho, seja antes de uma corrida ou de uma ida ao ginásio, são os objetivos desta rotina de Pilates. Coloque o despertador para 10 minutos mais cedo, estenda um colchão, espreguice-se e comece a sua rotina de Pilates. Pouco tempo e poucos exercícios resultam em muita energia para o seu dia!

Rotina de exercícios de Pilates para dar energia ao corpo e mente logo pela manhã

Nota: Se tiver problemas na coluna – hérnias discais, osteófitos, espondilolistese ou outros –, alguns dos movimentos podem não ser indicados para si. Consulte um profissional de saúde e/ou de exercício físico para o/a aconselhar.

AO SEU RITMO, COMECE:

Espreguçar de pé

Subir os braços em direção do teto, deixe espreguçar o corpo e desça os braços formando um círculo; mobilize o pescoço, olhando por cima de um ombro e do outro; deixe inclinar o corpo para um lado e outro. Faça esta sequência 2 vezes.

Objetivo

Espreguçar o corpo, mobilizar a cervical e preparar o corpo para os exercícios.



Prancha

A partir da posição anterior estique as pernas, apoie os pés e mantenha os ombros alinhados com os pulsos. Ative o abdominal e mantenha o tronco longo. Mantenha a posição com a respiração fluida durante 5 a 10 segundos sem perder a posição.

Objetivo

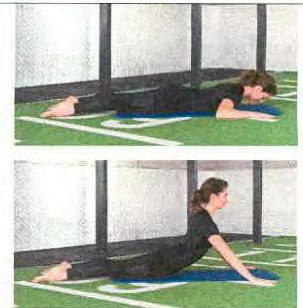
Força de abdominal global e estabilizadores da omoplata.



Swan dive

Da posição de prancha desça para o colchão e deite-se. Apoie as mãos e cotovelos, ative o abdominal e rode o osso púbico em direção do colchão, comece por subir o peito do colchão pressionando as mãos sobre o mesmo. Mantenha a coluna longa durante a subida e descida. Expire ao subir e inspire ao descer. 5-10x

Objetivo Força dos músculos extensores da coluna com o suporte do abdominal para proteger a lombar.



Spine twist

Sente-se com as pernas esticadas (ou dobradas) e alongue a coluna, estique os braços para o lado à altura dos ombros e ative o abdominal. Inspire e deixe a sua coluna alongar em direção ao teto. Expire e rode o tronco para o lado direito, inspire e regresse ao centro. Repita do outro lado. Realize 6-10 vezes.

Objetivo

Mobilidade da coluna torácica e ativação dos abdominais oblíquos e eretores da coluna.

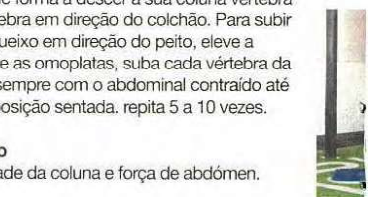


Roll up

Com as pernas esticadas (ou dobradas) comece por contrair o abdominal, enrole a pélvis, de forma a descer a sua coluna vértebra por vértebra em direção do colchão. Para subir leve o queixo em direção do peito, eleve a cabeça e as omoplatas, suba cada vértebra da coluna sempre com o abdominal contraído até a uma posição sentada. repita 5 a 10 vezes.

Objetivo

Mobilidade da coluna e força de abdómen.



One leg stretch

Na posição deitada leve os joelhos ao peito, estique uma perna e coloque as mãos no outro joelho, puxe o joelho para si e troque. Mantenha o abdominal contraído e a pélvis estável durante o exercício. Realize 10 a 20 repetições.

Objetivo

Força de centro e mobilidade da coluna.



Shoulder bridge

A partir da posição neutra, coloque os braços ao lado do tronco e os pés apoiados no chão. Inspire, incline a pélvis para cima e encoste a zona lombar no colchão. Ao expirar descole as nádegas e afaste progressivamente a coluna do colchão até à posição de ponte de ombros, ativando os glúteos e abdómen. Inspire nessa posição e expire para descer, apoiando as vértebras em sequência no colchão, partindo do esterno ao cóccix.

Objetivo Mobilidade da coluna lombar, ativação dos glúteos e transverso abdominal. Realize 5 vezes.





Fonte:
Sara Batista
Personal trainer e instrutora de Pilates – Fitness Hut Picoas

Fotos de:
Liete Couto Quintal – LCQ Photography
Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>

Cat stretch

Numa posição de 4 apoios com as costas "paralelas" com o teto. Expire e comece a baixar o queixo na direção do peito e incline a pélvis posteriormente (apertando as nádegas e colocando o umbigo para dentro) suba e espreguice a coluna para o teto. Inspire e volte à posição inicial.



Objetivo

Mobilidade da coluna e ativação do abdómen. Repetições: 5 x

Child pose

Sente-se atrás nos calcanhares de forma a espreguicar os seu braços e costas. Leve as mãos para o lado direito e deixe espreguicar o lado esquerdo do tronco, repita do outro lado. Relaxe durante 5-10 seg em cada posição.



Objetivo

Alongamento da costas e braços.



Roll down Inicie em baixar o queixo pendurar a coluna e descer vértebra a vértebra, mantendo o abdominal contraído, volte a subir vértebra por vértebra até à posição vertical. Inspire antes de iniciar o movimento de descida ou subida do tronco e expire durante o movimento.

Objetivo Mobilidade da coluna e ativação do abdómen
No fim, já de pé, espreguice tudo e sinta o seu corpo. Está pronta/o para começar o dia!!

