



PILATES

no REFORMER

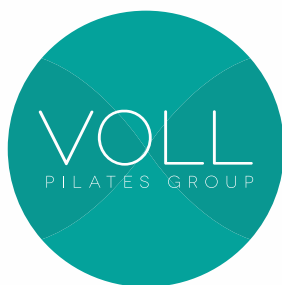
**Exercícios
COM FOTOS**
passo a passo

Por Vinicius G. Machado

quem somos?



A **VOLL PILATES** atua em todas as áreas de capacitação em Pilates, da formação básica inicial à workshops avançados, com cursos e eventos pelo Brasil. Fazem parte da VOLL as empresas **Espaço Vida Pilates**, **Pilates Avançado** e **Suspensus**.



espaço *vida*
PILATES

PILATES
AVANÇADO
> CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO EM PILATES


SUSPENSUS
PILATES EM SUSPENSÃO



sobre o autor

Ft. **Vinicius Gomez Machado**, graduado pela Universidade Luterana do Brasil, Pós-Graduado em Traumato-Ortopedia pela Universidade Gama Filho, possui cursos de extensão em RPG, Terapias Manuais, Mobilização Neural, Bandagens Terapêuticas, Biomecânica de MMII e Formação Completa em Pilates. Palestrante Internacional, atua com Pilates, fisioterapia convencional e atendimento Home Care.



Olá amigos,

Este é um material que eu produzi com muito carinho e cuidado para te ajudar a conduzir suas aulas e atendimentos de Pilates com mais segurança e criatividade nos exercícios propostos aos seus alunos e pacientes. Quero que você tenha uma ótima experiência em estudar os exercícios do livro, somente lembrando que os movimentos foram criados com base em indivíduos saudáveis. Ao criar este material meu intuito foi te proporcionar novos exercícios e relembrar alguns que possa ter esquecido. Acredito que o método Pilates deva ser praticado com muita seriedade, fazendo com que os princípios fiquem em evidência sempre e os exercícios, mesmo que inovadores, devem seguir um objetivo, seja para treinar, reabilitar ou agir na prevenção.

Bons estudos e bom treino,

vinicius gomez machado



reformer

225 EXERCÍCIOS

Indice

Knee Stretches Round.....	07	Arms: Pulling.....	50	Pulling.....	89
Mermaid.....	08	Arms: Biceps.....	51	Swan.....	90
Tendon Stretch.....	09	Arms: Pulling Down.....	52	Arms Up and Down.....	91
Arms: Circle.....	10	Arms: Front Raise.....	53	Knee Extension Variation.....	92
Arms: Coordination.....	11	Rowing Front.....	54	Pushing One Side Leg.....	93
Short Spine Massage.....	12	Horizontal Shoulder Adduction.....	55	Spine Stretch.....	94
Leg Circle.....	13	Arms: Biceps with Elbow in Extension.....	56	Pushing One Side Arm.....	95
Leg Lowers.....	14	Long Box: Pushing Straps Up and Down.....	57	Row With Rotation.....	96
Long Spine Massage.....	15	Arms: Up and Down.....	58	French Press Triceps.....	97
Leg Extension.....	16	Abdominal: Trunk Rotation.....	59	Unilateral Raise.....	98
Lying Hip Flexion Coordination.....	17	Long Box: Pulling Straps.....	60	Unilateral Cross.....	100
Lying Gluteus Stretch.....	18	Shoulder: Internal Rotator Cuff.....	61	Chest Press.....	101
Lying Knee Extension with Gluteus Stretch.....	19	Laying on Back.....	62	Pulling: Biceps and Chest.....	102
Spine Stretch.....	20	Shoulder: External Rotator Cuff.....	63	Rowing Vertical: Unilateral.....	103
Arms: Up and Down.....	21	The Hundred Inverted.....	64	Reformer: Pulling the Car.....	104
The Hundred.....	23	Elephant.....	65		
Teaser Variation.....	25	Unilateral Shoulder Press with Inclination.....	66		
Star.....	26	Jump Moguls.....	67		
Stomach Massage.....	27	Jump: Basic.....	68		
Stomach Massage Hands Back.....	28	Jump: One Leg.....	69		
Footwork: Toes.....	31	Jump Cross Country.....	70		
Footwork: Heels.....	32	Jump Jackknife.....	71		
Running.....	33	Jump One Leg Side.....	72		
Semi Circle.....	34	Jump Double.....	73		
Leg Series: One Leg.....	35	Jump Swan.....	75		
Bridge.....	36	Jump Pushing with Hands.....	76		
Front Splits.....	37	Pushing the Box.....	77		
Front Splits.....	38	Leg Stretch With Hip Abduction.....	78		
Front Splits.....	39	Leg Pull Front Reformer.....	79		
Long Stretches: Elephant.....	40	Side Splits.....	80		
Long Stretches: Elephant.....	41	Arms: Biceps Stand Up.....	81		
Twist.....	42	Arms: Up and Down Stand Up.....	82		
Side Splits.....	43	Arms Pulling Stand Up.....	83		
Side Splits Variation.....	45	Knee Extension.....	84		
Kick - Back.....	46	Going Front.....	85		
Splits With Control.....	47	Pump One Leg Side.....	86		
Long Stretches: Up.....	48	Leg Stretch and Pull Exercise.....	87		
Press Up.....	49	Footworks: Ball.....	88		

01. Knee Stretches Round

Mobilizar a coluna vertebral, fortalecer os músculos transversos abdominal e paravertebrais.



INSTRUÇÕES

1. Ajoelhado, apoie as mãos na barra de pés e encoste os pés sobre os apoios de ombro.
2. Mobilizando apenas a coluna, empurre o carrinho para trás até o alinhamento com o quadril.
3. Retorne a posição inicial.

03. VARIAÇÃO



03. VARIAÇÃO



04. Mermaid

Mobilizar a coluna vertebral e alongar a cadeia lateral.

INSTRUÇÕES

1. Sentado lateralmente, segure a barra de pés com a mão e mantenha as pernas cruzadas.
2. Empurre a barra de pés ao mesmo tempo em que flexiona lateralmente o quadril, levando o braço contralateral acima da cabeça.
3. Retorne a posição inicial com a cabeça estendida.



05. VARIAÇÃO



06. VARIAÇÃO



07. VARIAÇÃO



08. Tendon Stretch

Alongar a cadeia posterior, fortalecer os músculos bíceps braquial, tríceps braquial, peitoral maior, reto abdominal, oblíquos externo e interno, transverso abdominal.



INSTRUÇÕES

1. Pise na quina da parte anterior do carrinho e segure a barra de pés com os joelhos estendidos.
2. Com a força abdominal, volte com o carrinho e mantenha os cotovelos e joelhos estendidos.
3. Retorne a posição inicial empurrando o carrinho.

09. VARIAÇÃO



10. VARIAÇÃO



11. Arms: Circle

Fortalecer os músculos deltóide, grande dorsal, redondo maior e peitoral maior.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, segure as alças de mão com os ombros, quadris e joelhos flexionados a 90°.
2. Realize a abdução dos ombros, depois a adução.
3. Retorne a posição inicial.

12. Arms: Coordination

*Fortalecer os músculos tríceps braquial e
ancôneo.*

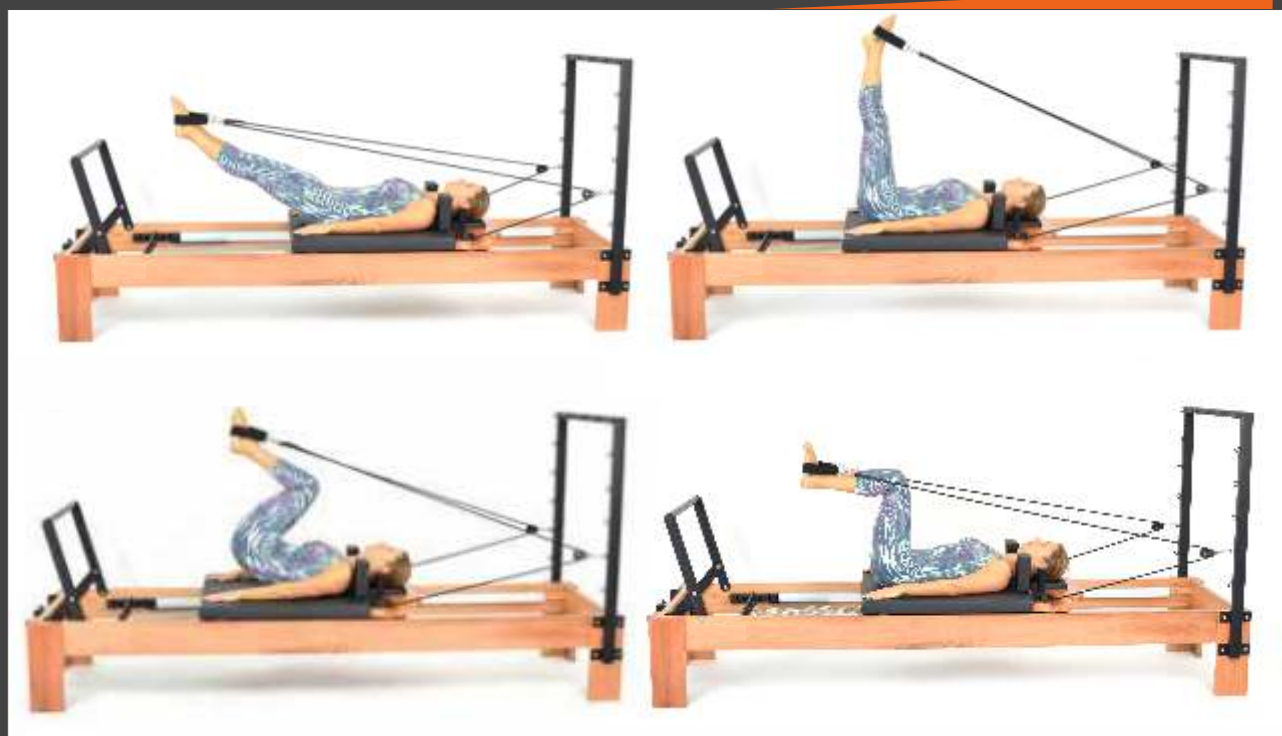


INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, segure as alças de mão com os cotovelos, quadris e joelhos flexionados a 90°.
2. Realize a extensão de um dos ombros e a abdução do outro concomitantemente.
3. Retorne a posição inicial.

13. Short Spine Massage

Mobilizar a coluna vertebral, fortalecer os músculos quadríceps femoral, isquiotibiais e glúteo máximo e alongar a cadeia posterior.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal com os joelhos estendidos e o quadril flexionado a 45°.
2. Faça a flexão do quadril até 90°, em seguida flexione-o mais um pouco e concomitantemente retire discretamente a coluna lombar do carrinho.
3. Flexione os joelhos e concomitantemente volte com a coluna lombar para o carrinho.
4. Estenda os joelhos e retorne a posição inicial.

14. Leg Circle

Fortalecer os músculos isquiotibiais, tensor da fáscia lata, glúteo médio, pectíneo, grácil, adutor longo, adutor curto, adutor magno e glúteo máximo



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal com as alças de pés, flexione os quadris a 90°.
2. Realize movimentos circulares com os MMII.
3. Retornar a posição inicial.

15. Leg Lowers

Fortalecer os músculos isquiotibiais e glúteo máximo.

**INSTRUÇÕES**

1. Em decúbito dorsal com as alças de pés, flexione os quadris a 90°.
2. Realize a extensão dos quadris até 45°.
3. Retorne a posição inicial.

16. VARIAÇÃO



17. VARIAÇÃO



18. VARIAÇÃO



19. VARIAÇÃO



20. Long Spine Massage

Mobilizar a coluna vertebral, fortalecer os músculos glúteo máximo, reto femoral, íliopsoas, oblíquo externo e alongar a cadeia posterior.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal com os joelhos estendidos e o quadril flexionado a 90°.
2. Eleve as pernas ao mesmo tempo em que retira a coluna do carrinho.
3. Retorne a posição inicial.

21. VARIAÇÃO



22. VARIAÇÃO



23. Leg Extension

*Fortalecer os músculos quadríceps
femoral.*



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal com as alças de pés, flexione os quadris e joelhos a 90°.
2. Realize a extensão dos joelhos.
3. Retorne a posição inicial.

24. VARIAÇÃO



25. Lying Hip Flexion Coordination

Fortalecer isquiotibiais, glúteo, quadríceps e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, braços ao lado do corpo com os cotovelos estendidos, quadril flexionado a 45° e os joelhos estendidos.
2. Flexione um quadril até 90° mantendo este joelho estendido. Ao mesmo tempo, flexione o quadril e joelho contralaterais. O aluno precisa ter coordenação para realizar este movimento.
3. Retorne à posição inicial.

26. Lying Gluteus Stretch

Alongar glúteo e fortalecer isquiotibiais, glúteo, quadríceps e abdômen.

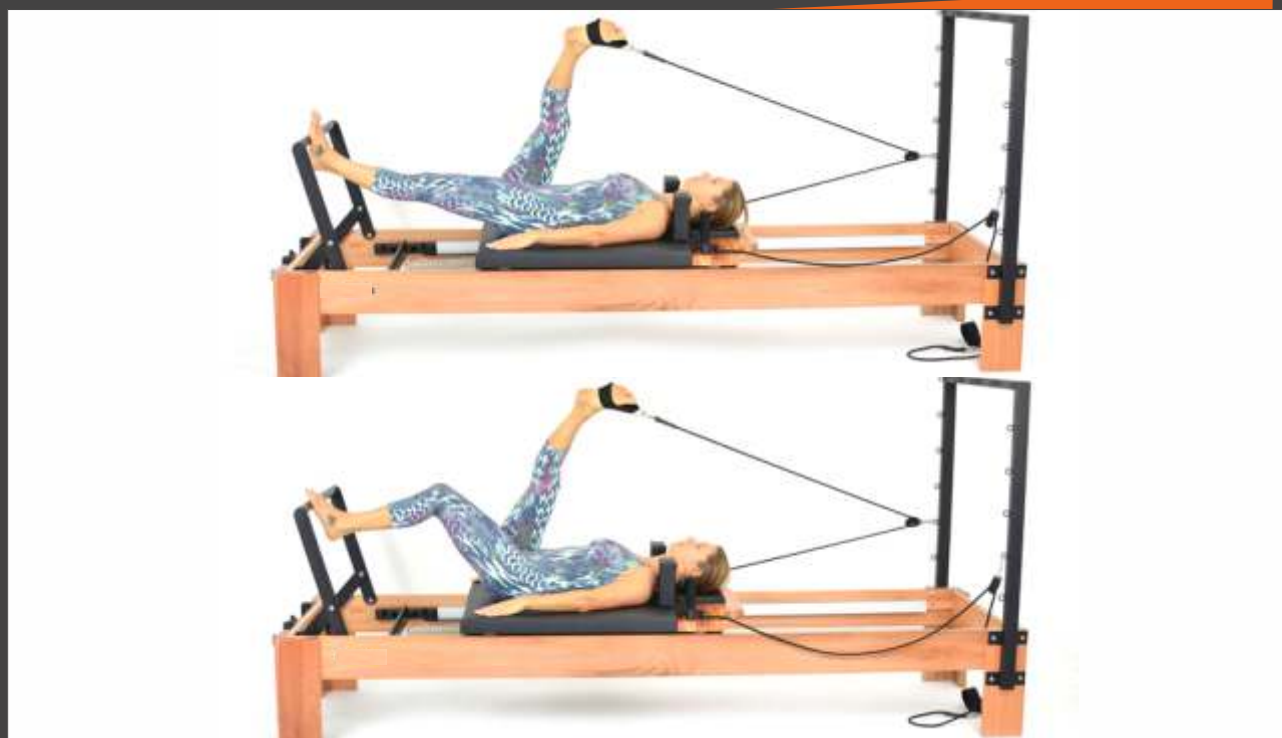


INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, braços ao lado do corpo com os cotovelos estendidos: uma das pernas cruzada, com quadril e joelho flexionado e apoiada na outra perna, que está com a alça de pés, e tem quadril e joelho flexionados a 90°.
2. Estenda o quadril e o joelho da perna que está com a alça de pés, mantendo a posição da outra.
3. Retorne a posição inicial

27. Lying Knee Extension with Gluteus Stretch

Fortalecer quadríceps, glúteo e abdômen, e alongar glúteo.



INSTRUÇÕES

- 1.** Em decúbito dorsal, braços ao lado do corpo com os cotovelos estendidos: um dos pés apoiado na barra de pés com joelho e quadril estendidos, o outro pé na alça de pés com joelho estendido e quadril em flexão e leve adução.
- 2.** Flexione o joelho da perna que está apoiada na barra de pés, mantendo o outro joelho estendido e aumentando a flexão do quadril da perna que está com a alça de pés.
- 3.** Retorne a posição inicial.

28. Spine Stretch

Fortalecer os músculos deltóide, tríceps braquial, redondo maior, grande dorsal e peitoral maior. Mobilizar a coluna vertebral.



INSTRUÇÕES

1. Sentado no Reformer, segure as alças de mão com os joelhos estendidos e os ombros fletidos a 180°.
2. Estenda os ombros e flexione o tronco levando os braços até os pés.
3. Retorne a posição inicial.

29. Arms: Up and Down

Fortalecer os músculos deltóide, redondo maior, grande dorsal e peitoral maior



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, segure as alças de mão e deixe os ombros, quadris flexionados a 90° e joelhos estendidos.
2. Realize a extensão dos ombros.
3. Retorne a posição inicial.

30. VARIAÇÃO

31. VARIAÇÃO

32. VARIAÇÃO



33. VARIAÇÃO



34. VARIAÇÃO



35. VARIAÇÃO



36. VARIAÇÃO



37. The Hundred

Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, grande dorsal, redondo maior, tríceps braquial e quadríceps.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, segure as alças de mão e flexione os quadris, joelhos e ombros a 90°.
2. Realize a extensão do ombro e do joelho e a flexão do tronco.
3. Retorne a posição inicial.

38. VARIAÇÃO



39. VARIAÇÃO



40. VARIAÇÃO



41. VARIAÇÃO



42. VARIAÇÃO



43. VARIAÇÃO



44. VARIAÇÃO



45. VARIAÇÃO



46. VARIAÇÃO



47. Teaser Variation

Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, grande dorsal, redondo maior, tríceps braquial, adutor magno, adutor longo e curto, grácil e quadríceps e alongar a cadeia posterior.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, segure as alças de mão e flexione os quadris e ombros a 90°.
2. Realize a extensão do ombro com a abdução dos MMII e flexão do tronco.
3. Retorne a posição inicial.

48. Star

Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos externo e interno, grande dorsal, redondo maior, tríceps braquial, adutor magno, adutor longo e curto, grácil e quadríceps e alongar a cadeia posterior.

**INSTRUÇÕES**

1. Em decúbito dorsal, segure as alças de mão e flexione os quadris e ombros a 90°.
2. Realize a abdução do ombro e dos MMII concomitantemente. Em seguida, aduza todos os membros.
3. Retorne a posição inicial.

49. Stomach Massage

Alongar os músculos da cadeia posterior e mobilizar a coluna vertebral.



INSTRUÇÕES

1. Sentado no aparelho, repouse o ante pé sobre a barra e com as mãos segure a mesma.
2. Estenda o joelho empurrando o carrinho para trás.
3. Retornar a posição inicial.

50. VARIAÇÃO



51. VARIAÇÃO



52. VARIAÇÃO



53. Stomach Massage Hands Back

Alongar os músculos isquiotibiais, tríceps sural, peitoral maior e fortalecer os paravertebrais e quadríceps femoral.



INSTRUÇÕES

1. Sentado no aparelho, repouse o ante pé sobre a barra e com as mãos segure os apoios de ombros.
2. Estenda o joelho e depois realize uma dorsiflexão.
3. Retorne a posição 2 e em seguida a posição inicial.

54. VARIAÇÃO



55. VARIAÇÃO



56. VARIAÇÃO



57. VARIAÇÃO



58. VARIAÇÃO



59. VARIAÇÃO



60. VARIAÇÃO



61. VARIAÇÃO



62. VARIAÇÃO



63. VARIAÇÃO



64. VARIAÇÃO



65. VARIAÇÃO



66. VARIAÇÃO

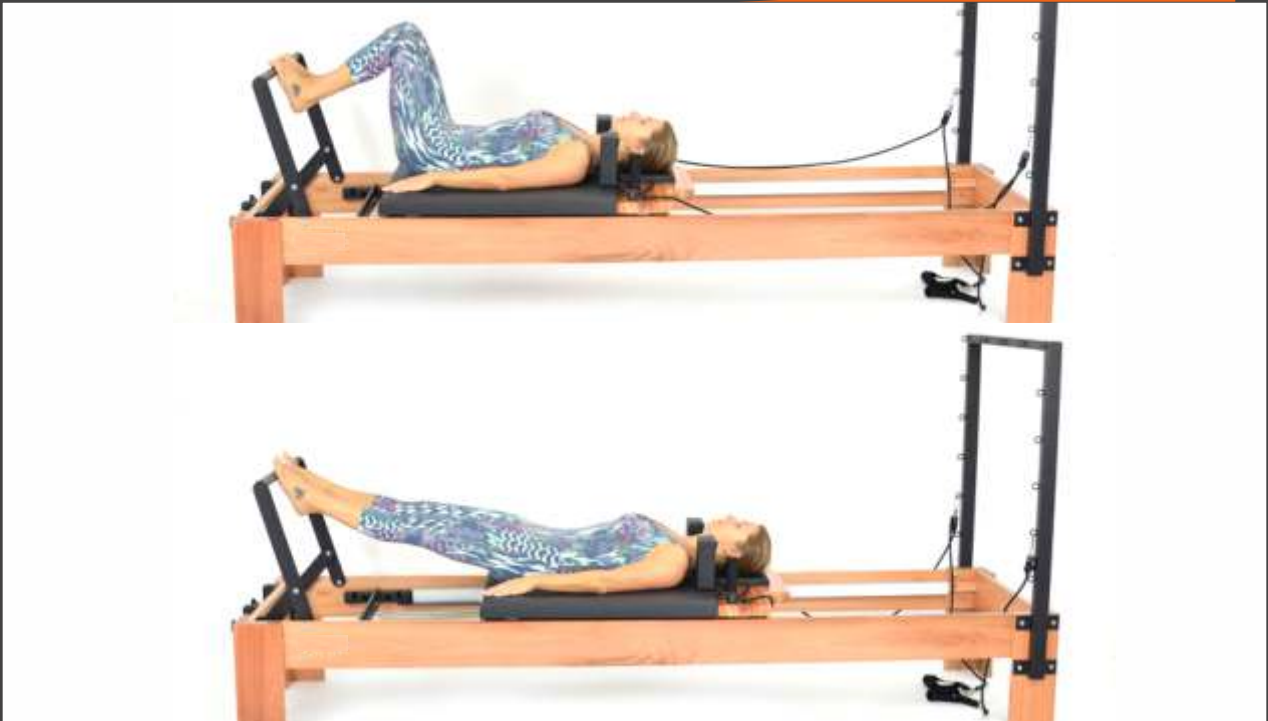


67. VARIAÇÃO



68. Footwork: Toes

*Fortalecer os músculos quadríceps
femoral e tríceps sural.*



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os quadris e joelhos próximos de 90° e os pés em flexão plantar.
2. Empurre o carrinho estendendo os joelhos, permanecendo em flexão plantar.
3. Retorne a posição inicial.

69. Footwork: Heels

Fortalecer os músculos quadríceps femoral e tibial anterior.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os quadris e joelhos próximos de 90° e o retro pé apoiado na barra.
2. Empurre o carrinho estendendo os joelhos, permanecendo em dorsiflexão.
3. Retorne a posição inicial.

70. VARIAÇÃO



71. Running

Alongar os músculos do tríceps sural.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe ao joelhos estendidos e os pés com flexão plantar na barra.
2. Realize movimentos simulando uma corrida, ou seja, flexione levemente um dos quadris e joelhos e alterne este movimento com o membro contralateral.

72. Semi Circle

Fortalecer os músculos isquiotibiais, quadríceps femoral, tríceps sural, reto abdominal, íliopsoas, sartório, tensor da fáscia lata, pectíneo, glúteo máximo e mobilizar a coluna.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os cotovelos estendidos, as mãos segurando no apoio de ombros e os pés em flexão plantar sobre a barra de pés.
2. Realize a extensão do quadril elevando o tronco.
3. Estenda o joelho com o tronco elevado
4. Em seguida, abaixe o tronco.
5. Flexione os quadris e joelhos e repita o movimento do Passo 1.

73. Leg Series: One Leg

Fortalecer os músculos isquiotibiais, quadríceps femoral, tríceps sural, íliopsoas, sartório, tensor da fáscia lata, pectíneo, glúteo médio e glúteo mínimo.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, pés em flexão plantar, deixe um quadril e joelho próximo de 90° e o outro membro com o joelho estendido e o quadril flexionado.
2. Estenda o membro fletido e mantenha a angulação do membro contralateral.
3. Retorne a posição inicial.

74. VARIAÇÃO



75. VARIAÇÃO



76. VARIAÇÃO



77. Bridge

Fortalecer os músculos isquiotibiais, quadríceps femoral, tríceps sural, reto abdominal e glúteo máximo.

**INSTRUÇÕES**

1. Em decúbito dorsal, deixe os quadris e joelhos próximos de 90° e os pés em flexão plantar.
2. Eleve os quadris do mat movimentando levemente o carrinho.
3. Retorne a posição inicial.

78. VARIAÇÃO



79. VARIAÇÃO



80. Front Splits

Alongar os músculos quadríceps femoral (ênfase no reto femoral), íliopsoas (membro móvel) e da cadeia posterior do MI (membro imóvel).



INSTRUÇÕES

1. Em pé, com os joelhos ligeiramente flexionados, encoste um pé no apoio de ombro e com as mãos, segure na barra de pés.
2. Empurre o carrinho para trás.
3. Retorne a posição inicial.

81. VARIAÇÃO



82. VARIAÇÃO



83. VARIAÇÃO



84. Front Splits

Alongar os músculos da cadeia posterior global e cadeia anterior do MI do membro imóvel.



INSTRUÇÕES

1. Em pé no aparelho, encoste um calcanhar no apoio de ombros e o outro ante pé, juntamente com as mãos, apoie na barra de pés.
2. Empurre o carrinho estendendo o joelho que ficou sobre a barra de pés.
3. Retorne a posição inicial.

85. VARIAÇÃO

86. VARIAÇÃO

87. VARIAÇÃO



88. Front Splits

Fortalecer os músculos quadríceps femoral, isquiotibiais, glúteo máximo e alongar os músculos da cadeia posterior global e cadeia anterior do MI do membro que está no apoio de ombro.



INSTRUÇÕES

1. Em pé no aparelho, encoste um calcanhar no apoio de ombros e o outro ante pé, apoie na barra de pés.
2. Empurre o carrinho estendendo o joelho que ficou sobre a barra de pés.
3. Retorne a posição inicial.

89. VARIAÇÃO



90. VARIAÇÃO



91. Long Stretches: Elephant

*Alongar os músculos da cadeia posterior
e mobilizar o quadril*



INSTRUÇÕES

1. Em pé no aparelho, encoste os pés no apoio de ombros e com as mãos, segure na barra de pés.
2. Empurre o carrinho para trás.
3. Retorne a posição inicial.

92. VARIAÇÃO



93. Long Stretches: Elephant

Alongar os músculos da cadeia posterior e fortalecer os músculos da cadeia anterior.



INSTRUÇÕES

1. Em pé no aparelho, encoste os pés na barra de pés e com as mãos, segure no apoio de ombros.
2. Empurre o carrinho para frente.
3. Retorne a posição inicial.

94. VARIAÇÃO



95. VARIAÇÃO



96. VARIAÇÃO



97. Twist

Fortalecer os músculos deltóide, tríceps braquial, redondo maior, grande dorsal, oblíquo interno, oblíquo externo e peitoral maior. Mobilizar a coluna vertebral em rotação.

**INSTRUÇÕES**

1. Uma mão na barra de pés e os pés no apoio de ombro, mantenha o tronco ereto e alinhado e um ombro em abdução a 180°.
2. Rotacione o tronco para baixo o máximo que conseguir.
3. Retorne a posição inicial.

98. VARIAÇÃO



99. VARIAÇÃO



100. Side Splits

Alongar e fortalecer os músculos adutores do quadril e/ou fortalecer os músculos abdutores do quadril.



INSTRUÇÕES

1. Em pé, lateralmente, com um pé na plataforma e outro sobre o carrinho.
2. Empurre o carrinho para o lado com os dois joelhos estendidos.
3. Retorne a posição inicial.

101. VARIAÇÃO



102. VARIAÇÃO



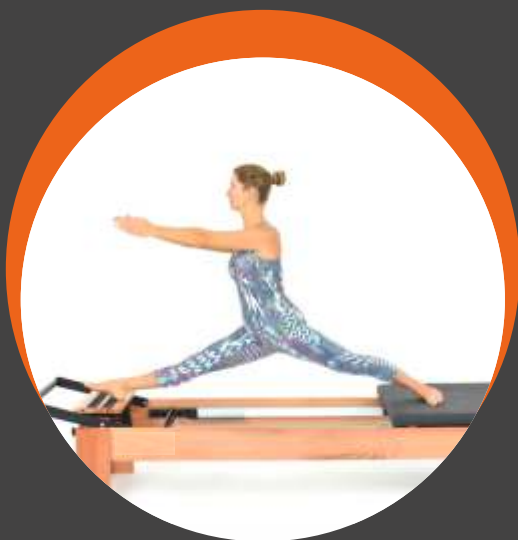
103. VARIAÇÃO



104. VARIAÇÃO



105. VARIAÇÃO



106. VARIAÇÃO



107. Side Splits Variation

Alongar e fortalecer os músculos pectíneo, grácil, adutor longo, adutor curto, adutor magno e fortalecer os músculos oblíquos interno e externo, sartório, tensor da fáscia lata e glúteo médio.



INSTRUÇÕES

- 1.** Em pé, lateralmente, com um pé na plataforma e outro sobre o carrinho e os MMII em rotação externa.
- 2.** Empurre o carrinho para o lado com o joelho semi-flexionado e o tronco rotacionado.
- 3.** Retorne a posição inicial, flexionando o joelho contralateral e rodando o tronco inversamente.

108. Kick - Back

Fortalecimento de glúteo e treinamento da estabilização do quadrante superior.



INSTRUÇÕES

- 1.** Em quatro apoios, de frente para as ombreiras, apoiar a ponta de um dos pés na barra, com joelho e quadril flexionado;
- 2.** Realizar a extensão de quadril e joelho;
- 3.** Retorne a posição inicial.

109. Splits With Control

Alongar os músculos da cadeia posterior global e adutores do MI imóvel.



INSTRUÇÕES

1. Em pé sobre o carrinho, rode externamente um MI e repouse todo o pé sobre a barra. O outro MI deverá ser posicionado perto do encosto de cabeça e as mãos apoiadas no encosto de ombros.
2. Empurre o carrinho para frente estendendo o joelho flexionado.
3. Retorne a posição inicial.

110. VARIAÇÃO



111. Long Stretches: Up

Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, deltóide, trapézio, serrátil anterior, coracobraquial, peitoral maior, tríceps braquial, grande dorsal e redondos maior e menor.



INSTRUÇÕES

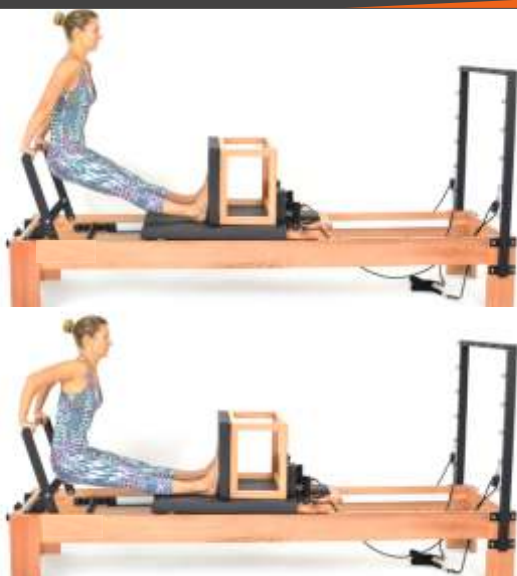
1. Mãos na barra, ombros fletidos a 90° e os pés em contato no apoio de ombro.
2. Empurre o carrinho.
3. Retorne a posição inicial.

112. VARIAÇÃO



113. Press Up

Fortalecer os músculos peitoral maior, reto abdominal, deltóide posterior, tríceps braquial e ancôneo.

**INSTRUÇÕES**

1. Sentado, com as mãos na barra de pés e os pés nos apoios de ombro.
2. Flexione o cotovelo e depois empurre o carrinho até estender o cotovelo novamente.
3. Retorne a posição inicial.

114. VARIAÇÃO



115. Arms: Pulling

Fortalecer os músculos deltóide, trapézio, infra espinhoso e rombóides e alongar o músculo peitoral maior



INSTRUÇÕES

1. Sentado com as pernas cruzadas, segure as alças de mão.
2. Realize a flexão dos cotovelos e permanecendo com os ombros a 90°.
3. Retorne à posição inicial.

116. VARIAÇÃO



117. VARIAÇÃO



118. VARIAÇÃO



119. VARIAÇÃO



120. Arms: Bíceps

Fortalecer os músculos deltóide, trapézio, bíceps e abdômen.



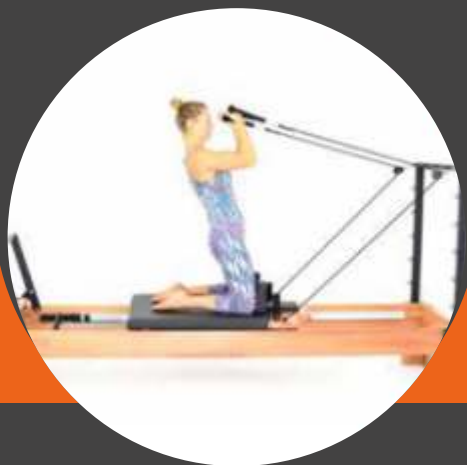
INSTRUÇÕES

1. Sentado com as pernas cruzadas, segure as alças de mão, mantendo os ombros flexionados em 90°, com os cotovelos estendidos e com as mãos em supinação.
2. Realize a flexão dos cotovelos, mantendo a posição dos ombros e cuidando para não flexionar o pulso.
3. Retorne a posição inicial.

121. VARIAÇÃO



122. VARIAÇÃO



123. Arms: Pulling Down

Fortalecer os músculos tríceps, redondo maior, grande dorsal e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Sentado com as pernas cruzadas, de costas para a barra de pés, segure as alças de mão, mantendo os ombros flexionados em 90°, com os cotovelos estendidos e com as mãos em pronação.
2. Realize a extensão dos ombros, mantendo os cotovelos estendidos e cuidando para não flexionar o punho.
3. Retorne a posição inicial.

124. Arms: Front Raise

*Fortalecer os músculos deltoide,
trapézio e abdômen.*

INSTRUÇÕES

1. Sentado com as pernas cruzadas, de costas para a barra de pés, segure as alças de mão, mantendo os ombros flexionados em 90°, com os cotovelos estendidos e com as mãos em pronação.
2. Realize a flexão dos ombros, mantendo os cotovelos estendidos e cuidando para não flexionar nem estender o punho.
3. Retorne a posição inicial.



125. VARIAÇÃO



126. VARIAÇÃO



127. VARIAÇÃO



128. Rowing Front

Fortalecer os músculos bíceps braquial, deltóide anterior, reto abdominal e oblíquos interno e externo.



INSTRUÇÕES

1. Sentado, segure as alças de mão com os ombros e cotovelos em flexão de 90°.
2. Estenda o tronco lentamente.
3. Retorne a posição inicial.

129. Horizontal Shoulder Adduction

Fortalecer os músculos peitoral, deltoide, trapézio e abdômen.



INSTRUÇÕES

- 1.** Sentado com as pernas cruzadas, de frente para a barra de pés, segure as alças de mão, mantendo os ombros abduzidos e flexionados em 90°, com os cotovelos estendidos e com as mãos em posição anatômica.
- 2.** Realize a adução dos ombros, mantendo os cotovelos estendidos e cuidando para não flexionar nem estender o punho.
- 3.** Retorne a posição inicial.

130. Arms: Biceps with Elbow in Extension

Fortalecer os músculos bíceps braquial (ênfase na cabeça longa), peitoral maior, serrátil anterior e deltóide anterior e médio e abdômen.

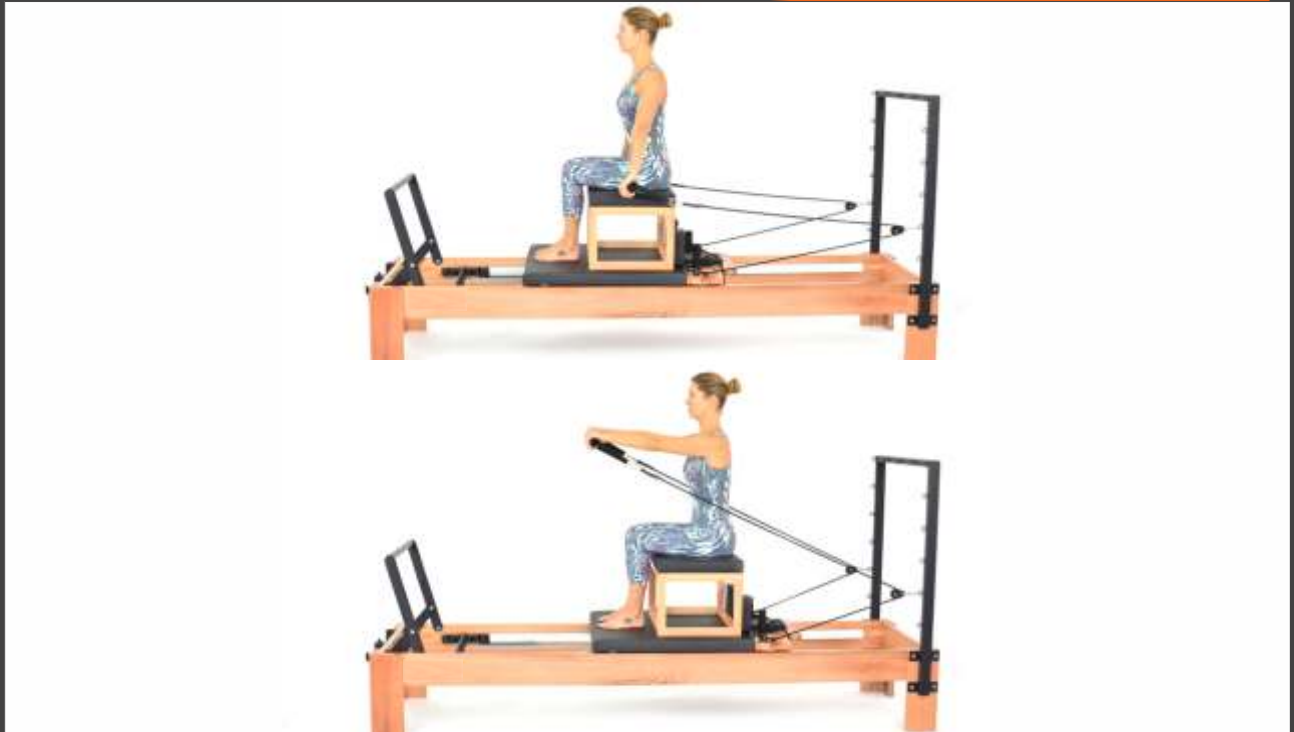


INSTRUÇÕES

1. Sentado com as pernas cruzadas, de frente para a barra de pés, segure as alças de mão, em supinação, com os cotovelos estendidos e os ombros em posição anatômica.
2. Realize a flexão dos ombros, mantendo a posição das mãos e os cotovelos estendidos, cuidando para não flexionar nem estender o punho.
3. Retorne a posição inicial.

131. Long Box: Pushing Straps Up and Down

Fortalecer os músculos peitoral maior, bíceps braquial (ênfase na cabeça longa), deltóide, trapézio e serrátil anterior

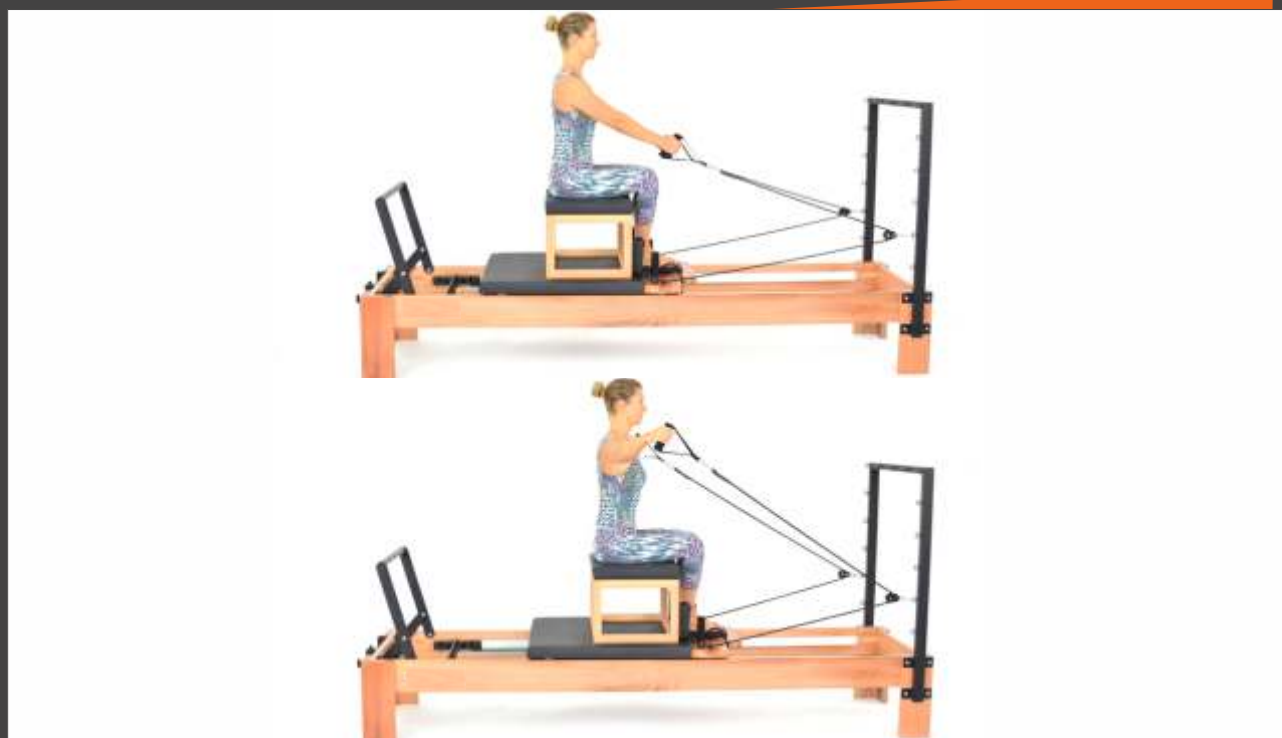


INSTRUÇÕES

1. Sentado sobre a caixa, segure as alças de mão com os braços paralelos ao corpo.
2. Realize a flexão dos ombros.
3. Retorne a posição inicial

132. Arms: Up and Down

Fortalecer os músculos rombóides, deltóide, infra espinhoso e trapézio.

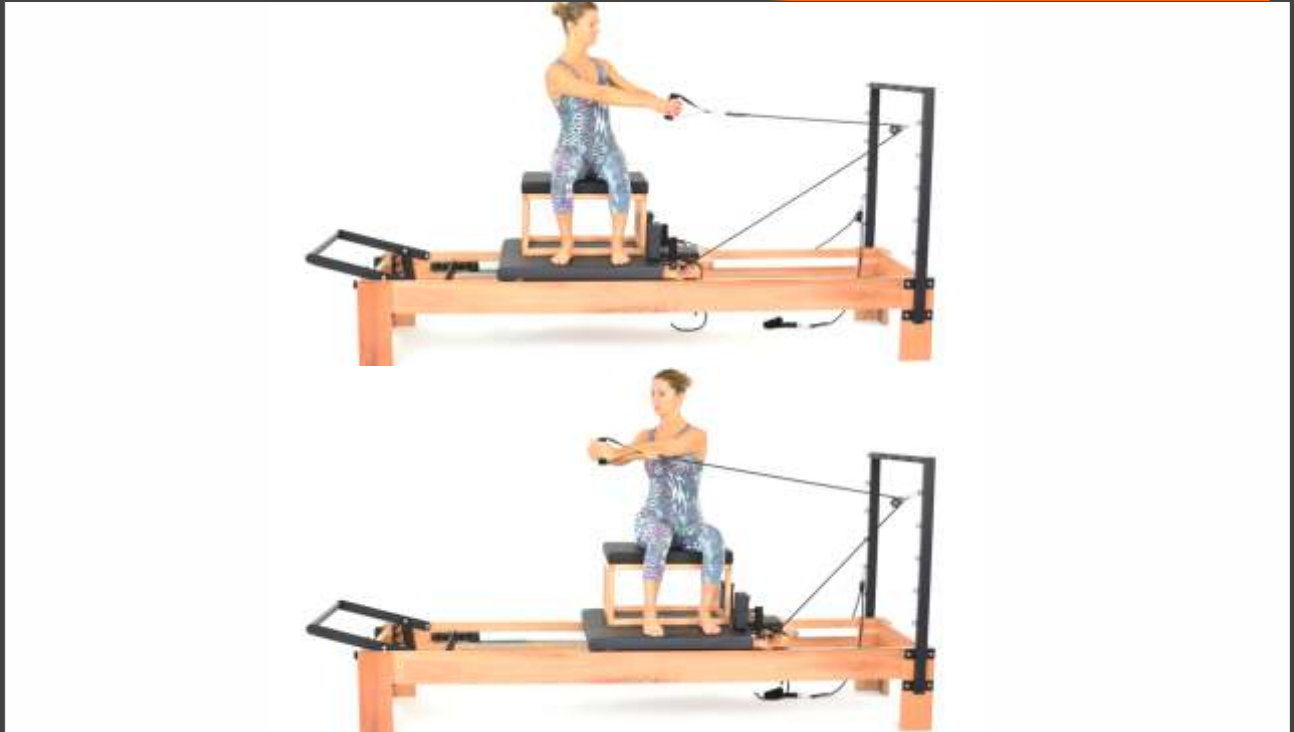


INSTRUÇÕES

1. Sentado sobre a caixa, segure as alças de mão.
2. Realize a abdução dos ombros até a posição de 90°.
3. Retorne a posição inicial.

133. Abdominal: Trunk Rotation

Fortalecer os músculos oblíquos interno e externo, e reto abdominal.

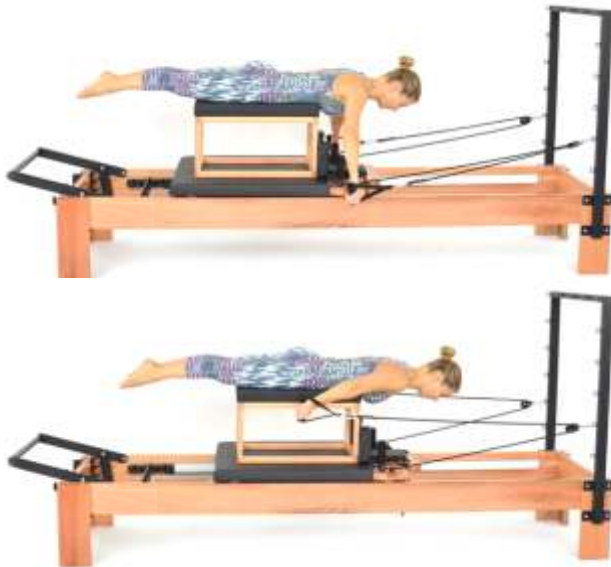


INSTRUÇÕES

1. Sentado sobre a caixa, segure uma das alças de mão com as duas mãos, mantendo os cotovelos estendidos e com uma rotação do tronco na direção de onde vem a alça de mão.
2. Realize a rotação do tronco para o outro lado, mantendo os cotovelos estendidos e os ombros relaxados.
3. Retorne a posição inicial

134. Long Box: Pulling Straps

Fortalecer os músculos paravertebrais, grande dorsal, redondo maior, deltóide, tríceps braquial e serrátil.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito ventral sobre a caixa, segure as alças de mão com os braços a frente.
2. Realize a extensão dos ombros até chegar ao lado do tronco.
3. Retorne a posição inicial.

135. VARIAÇÃO



136. VARIAÇÃO

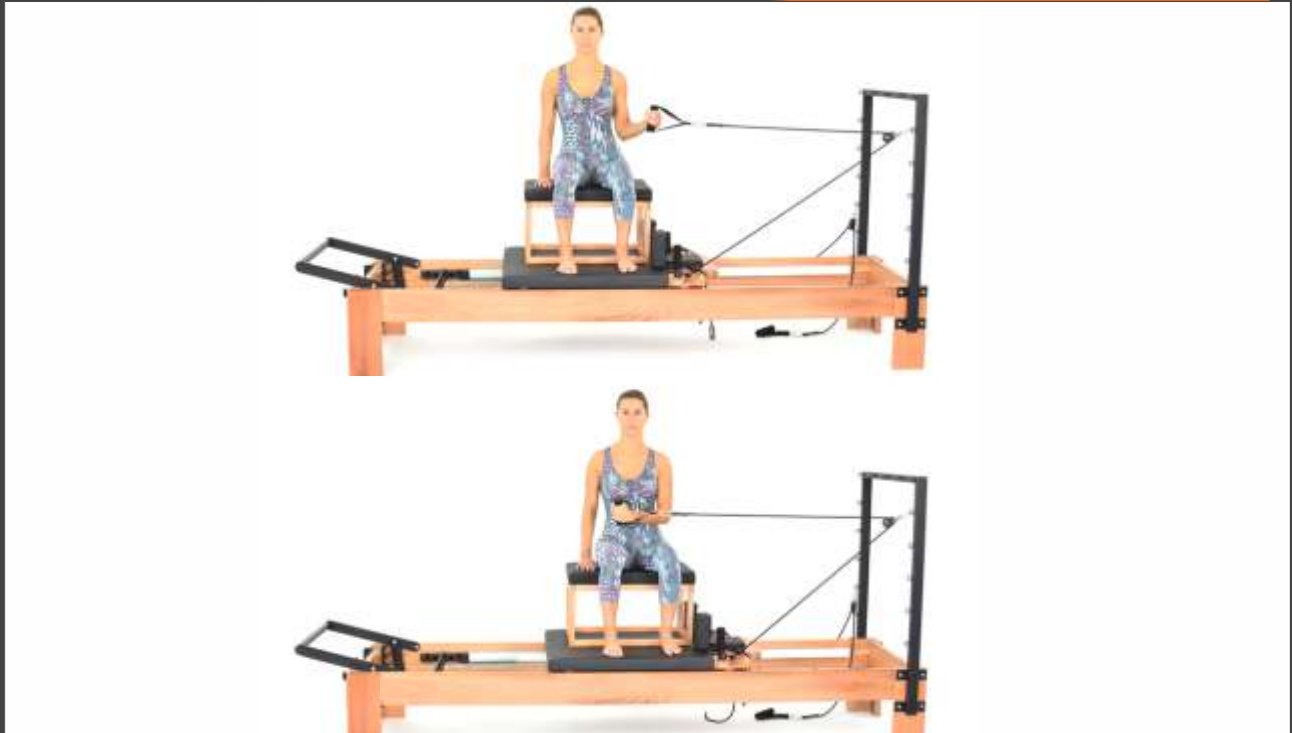


137. VARIAÇÃO



138. Shoulder: Internal Rotator Cuff

Fortalecer os músculos do manguito rotador (subescapular, redondo menor, infraespinhoso e supraespinhoso são envolvidos) e reto abdominal.



INSTRUÇÕES

1. Sentado sobre a caixa, segure uma das alças de mão, mantendo o braço junto ao corpo e o cotovelo flexionado em 90°.
2. Realize a adução do antebraço, mantendo a flexão de 90° do cotovelo.
3. Retorne a posição inicial.

139. Laying on Back

Fortalecer os músculos isquiotibiais, glúteos, quadríceps, abdômen.



INSTRUÇÕES

1. De joelhos, de costas para a barra de pés, segure as alças de mão, mantendo os ombros flexionados em 45°, com os cotovelos estendidos e com as mãos em pronação.
2. Realize a flexão dos joelhos, inclinando o tronco para trás e mantendo a posição dos ombros e das mãos.
3. Retorne a posição inicial.

140. Shoulder: External Rotator Cuff

Fortalecer os músculos do manguito rotador (subescapular, redondo menor, infraespinhoso e supraespinhoso são envolvidos) e reto abdominal.



INSTRUÇÕES

1. Sentado sobre a caixa, segure uma das alças de mão, mantendo o braço junto ao corpo e o cotovelo flexionado em 90°.
2. Realize a abdução do antebraço, mantendo a flexão de 90° do cotovelo.
3. Retorne a posição inicial.

141. VARIAÇÃO



142. The Hundred Inverted

Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo e iliopsoas.



INSTRUÇÕES

1. Em 6 apoios, flexione os quadris, joelhos e ombros a 90°.
2. Realize a flexão quadril até chegar com o carrinho perto das mãos.
3. Retorne a posição inicial.

143. VARIAÇÃO



144. VARIAÇÃO



145. Elephant

Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, tríceps braquial e peitoral maior.

**INSTRUÇÕES**

1. Em decúbito ventral, apoie as mãos no chão e os pés no apoio de ombro.
2. Realize flexão do tronco elevando o quadril.
3. Retorne a posição inicial.

146. VARIAÇÃO



147. VARIAÇÃO



148. Unilateral Shoulder Press with Inclination

Fortalecer os músculos deltoide, trapézio, tríceps, oblíquos e reto abdominal.



INSTRUÇÕES

- 1.** De joelhos, de lado para a barra de pés, segure uma das alças de mão, mantendo o braço junto ao corpo, o cotovelo flexionado em 90° e a mão em supinação.
- 2.** Realize a extensão do ombro ao mesmo tempo em que estende o cotovelo e inclina lateralmente o tronco para o lado oposto ao da alça de mãos, mantendo a posição das pernas.
- 3.** Retorne a posição inicial.

149. Jump Moguls

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo.



INSTRUÇÕES

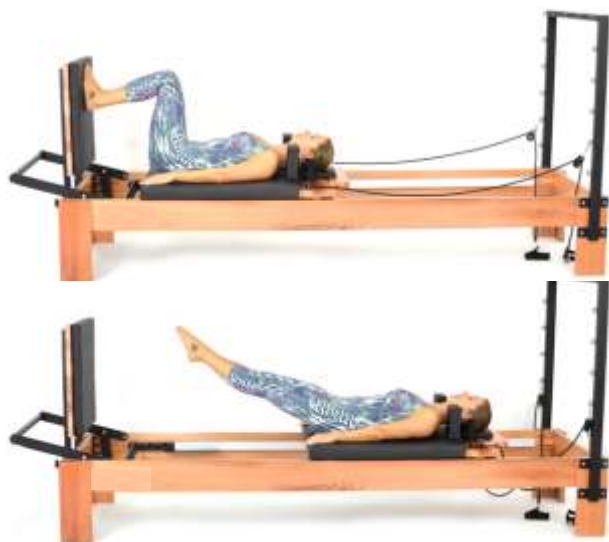
- 1.** Em decúbito dorsal, rode a pelve para o lado apoiando os pés unidos na plataforma apontando para diagonal.
- 2.** Pressione a plataforma com o objetivo de saltar retirando primeiramente o calcanhar e depois o ante pé, estenda os joelhos e ao mesmo tempo rode a pelve para o outro lado.
- 3.** Retorne à plataforma flexionando os joelhos e apoiando os pés na diagonal oposta.

150. Jump: Basic

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo.

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os quadris e joelhos próximos de 90° com os pés unidos apoiados na plataforma.
2. Pressione a plataforma com o objetivo de saltar retirando primeiramente o calcanhar e depois o ante pé, estendendo os joelhos ao mesmo tempo.
3. Retorne à posição inicial flexionando os joelhos e apoiando primeiramente o ante pé e depois o calcanhar na plataforma.



151. VARIAÇÃO



152. VARIAÇÃO



153. VARIAÇÃO



154. VARIAÇÃO

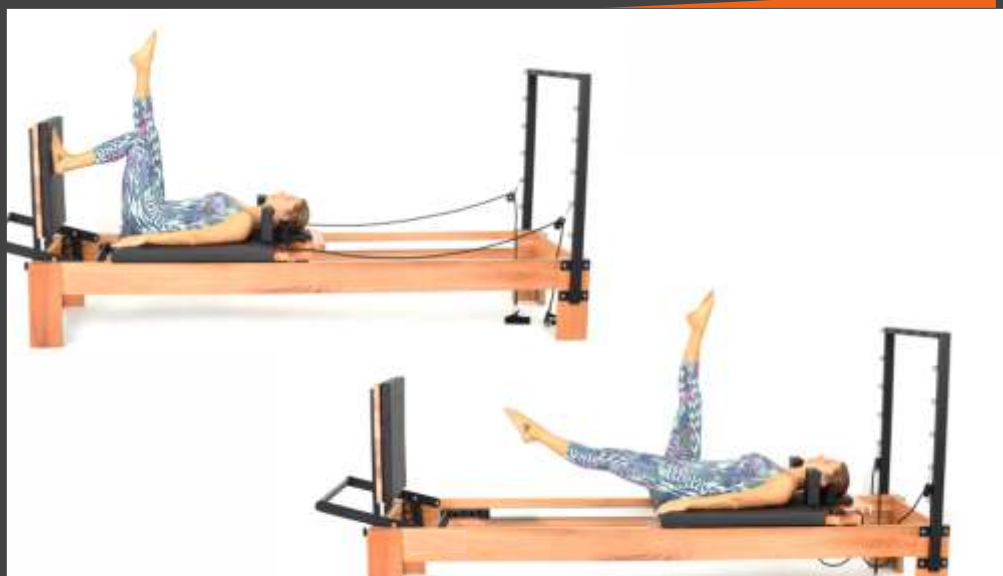


155. Jump: One Leg

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo.

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, apoie um dos pés na plataforma, deixando o quadril e o joelho próximos de 90°. O outro membro fica com joelho estendido, o quadril flexionado a 90° e o pé em plantiflexão.
2. Pressione a plataforma com o objetivo de saltar, estendendo o membro fletido e mantendo a angulação do membro contralateral.
3. Retorne a posição inicial.



156. VARIAÇÃO



157. VARIAÇÃO



158. VARIAÇÃO



159. VARIAÇÃO



160. Jump Cross Crountry

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo.

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os quadris e joelhos próximos de 90º com os pés apoiados na plataforma deixando um pé um pouco acima do outro.
2. Pressione a plataforma com o objetivo de saltar, estendendo os joelhos e alternado a perna de baixo com a de cima.
3. Retorne à posição inicial com os pés invertidos.



161. VARIAÇÃO



162. Jump Jackknife

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo, iliopsoas, sartório, tríceps braquial e mobilizar a coluna



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os quadris e joelhos próximos de 90° com os pés unidos apoiados na plataforma.
2. Pressione a plataforma com o objetivo de saltar retirando primeiramente o calcanhar e depois o ante pé, estendendo os joelhos ao mesmo tempo.
3. Segure as barras das cordas.
4. Eleve as pernas ao mesmo tempo em que retira a coluna do carrinho.
5. Retorne a coluna no carrinho, desenrolando vértebra por vértebra e descendo as pernas.
6. Retorne à posição inicial flexionando os joelhos e apoiando primeiramente o ante pé e depois o calcanhar na plataforma.

163. VARIAÇÃO



164. Jump One Leg Side

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos e abdômen.

INSTRUÇÕES

1. Deitado em decúbito lateral com apoio para manter a cabeça alinhada. A perna de baixo com quadril e joelho flexionados em 90°, e a perna de cima com quadril e joelhos flexionados e o ante pé apoiado na plataforma.
2. Pressione a plataforma com o objetivo de saltar, estendendo a perna em linha com o quadril.
3. Retorne a posição inicial. o quadril.

165. VARIAÇÃO



166. VARIAÇÃO



167. Jump Double

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, deixe os quadris e joelhos próximos de 90° com os pés unidos apoiados na plataforma.
2. Pressione a plataforma com o objetivo de saltar retirando primeiramente o calcanhar e depois o ante pé, estendendo os joelhos ao mesmo tempo.
3. Realize uma flexão de joelhos e quadris, aproximando os calcanhares dos glúteos, em seguida estenda novamente os joelhos.
4. Retorne à posição inicial flexionando os joelhos e apoiando primeiramente o ante pé e depois o calcanhar na plataforma.

168. VARIAÇÃO



169. VARIAÇÃO



170. VARIAÇÃO



171. VARIAÇÃO



172. VARIAÇÃO



173. VARIAÇÃO



174. Jump Swan

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos, reto abdominal, oblíquos interno e externo e paravertebrais

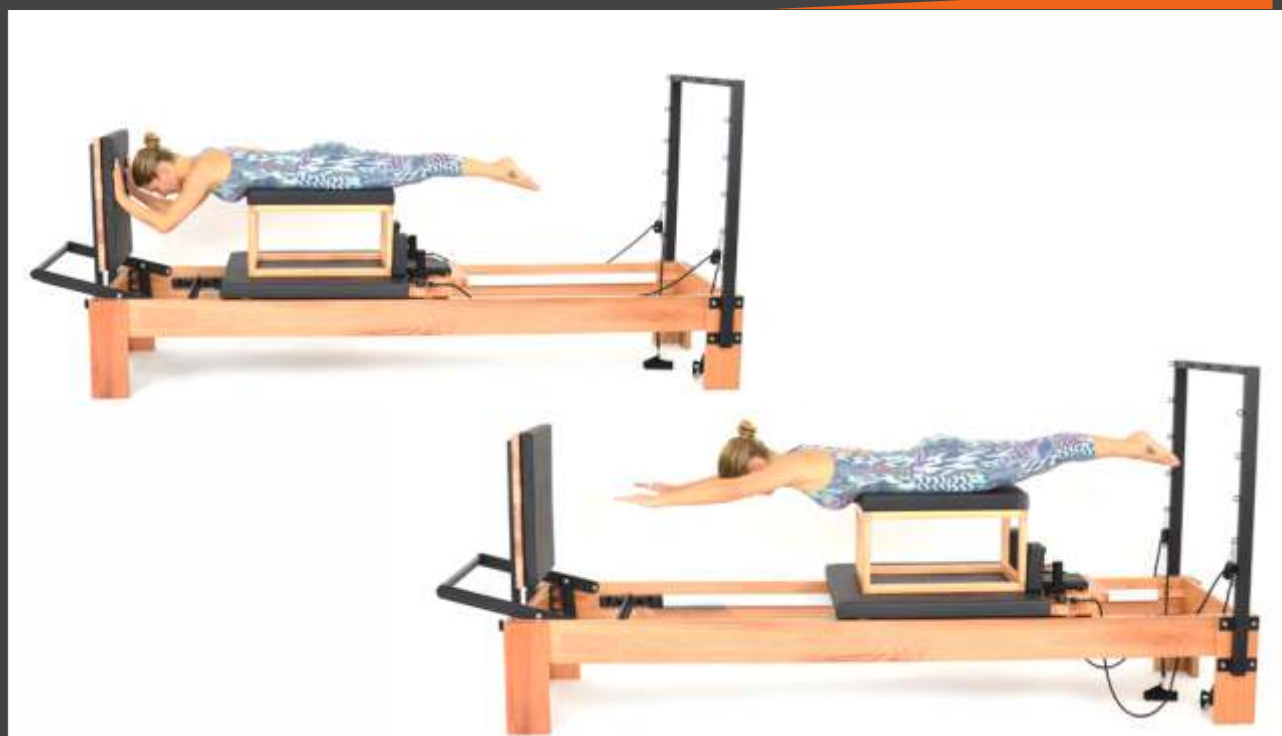


INSTRUÇÕES

- 1.** Deitado em decúbito ventral sobre a caixa do reformer posicionada transversalmente contra os apoios de ombro. Braços com cotovelos flexionados segurando os encostos de ombros. Quadril e joelhos flexionados apoiados no carrinho, apoiando o ante pé na plataforma.
- 2.** Pressione a plataforma com o objetivo de saltar, estendendo as pernas em linha com o tronco, realizando uma extensão torácica.
- 3.** Retorne a posição inicial.

175. Jump Pushing with Hands

Fortalecer os músculos paravertebral, trapézio, deltoide, tríceps, glúteos e isquiotibiais.



INSTRUÇÕES

1. Deitado em decúbito ventral sobre a caixa do reformer posicionada paralelamente ao apoio de ombros. Ombros e cotovelos flexionados e as mãos apoiadas na plataforma, cabeça alinhada e joelhos estendidos.
2. Pressione a plataforma com o objetivo de empurrar, estendendo os cotovelos e cuidando para manter a cabeça alinhada.
3. Retorne a posição inicial.

176. Pushing the Box

Alongar isquiotibiais e gastrocnêmios e fortalecer os músculos deltoide, trapézio, abdômen e ílio-psoas.

INSTRUÇÕES

1. Em pé entre o apoio de pés e a cama do Reformer, com as mãos apoiadas na caixa do Reformer posicionada paralelamente ao apoio de ombros e com a coluna alinhada.
2. Flexione o quadril e os ombros, mantendo os joelhos e os cotovelos estendidos e a coluna alinhada, empurrando a caixa.
3. Retorne a posição inicial.



177. VARIAÇÃO



178. VARIAÇÃO



179. Leg Stretch With Hip Abduction

Alongar os músculos adutor longo, adutor magno, grácil, pectíneo e isquiotibiais, e fortalecer abdômen.

INSTRUÇÕES

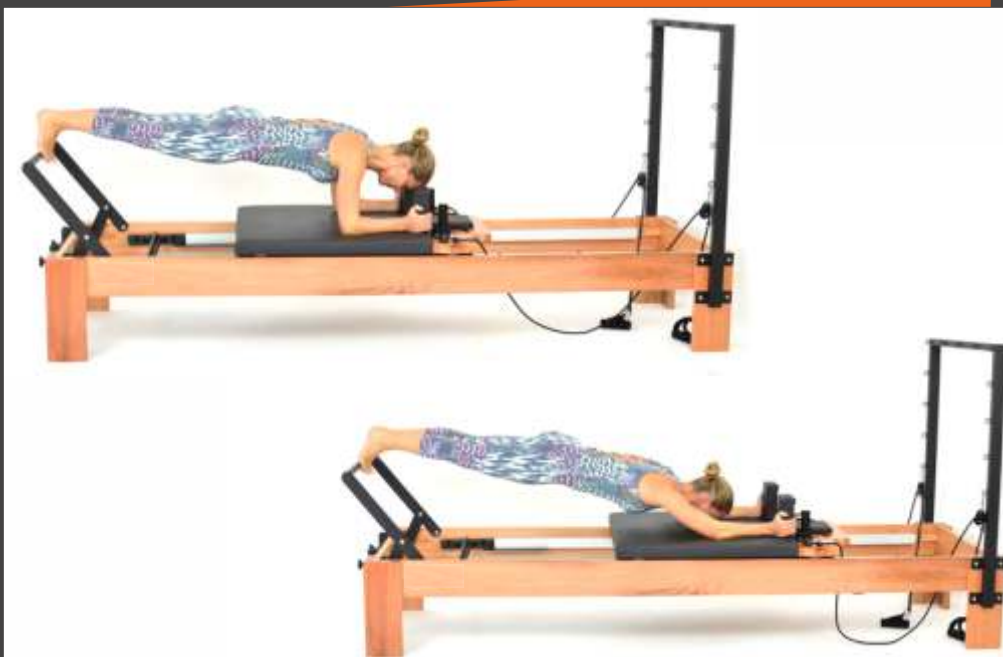
1. Em pé de frente para a lateral do Reformer, um dos pés apoiado no apoio de ombros e em rotação lateral, uma das mãos apoiadas na cama e a outra na barra de pés, com o quadril flexionado e os joelhos estendidos.
2. Realize a abdução do quadril, mantendo os joelhos estendidos e a coluna alinhada.
3. Retorne à posição inicial.

180. VARIAÇÃO



181. Leg Pull Front Reformer

Fortalecimento dos músculos do abdome, deltoide (porção anterior e média), tríceps braquial, trapézio, romboide e elevador da escápula.



INSTRUÇÕES

1. Pés apoiados na barra de pés do reformer, pernas estendidas, braços apoiados, cotovelos flexionados e as mãos segurando no encosto de ombros;
2. Mantendo a posição de prancha, realizar uma extensão dos cotovelos;
3. Retorne a posição inicial.

182. VARIAÇÃO



183. VARIAÇÃO



184. Side Splits

Fortalecimento dos músculos quadríceps e alongamento dos adutores.

INSTRUÇÕES

1. Em pé e de lado em cima do reformer, com um dos pés apoiado na barra de pés com o joelho flexionado e o outro pé apoiado no encosto de ombros, com o joelho estendido e os braços à frente;
2. Mantendo a posição de tronco e braços, realizar a extensão do joelho da perna que se encontra apoiado na barra de pés, levando o carrinho à frente;
3. Retornar à posição inicial.

185. VARIAÇÃO



186. VARIAÇÃO



187. Arms: Bíceps Stand Up

Fortalecimento dos músculos deltoide, bíceps, abdômen, paravertebral.



INSTRUÇÕES

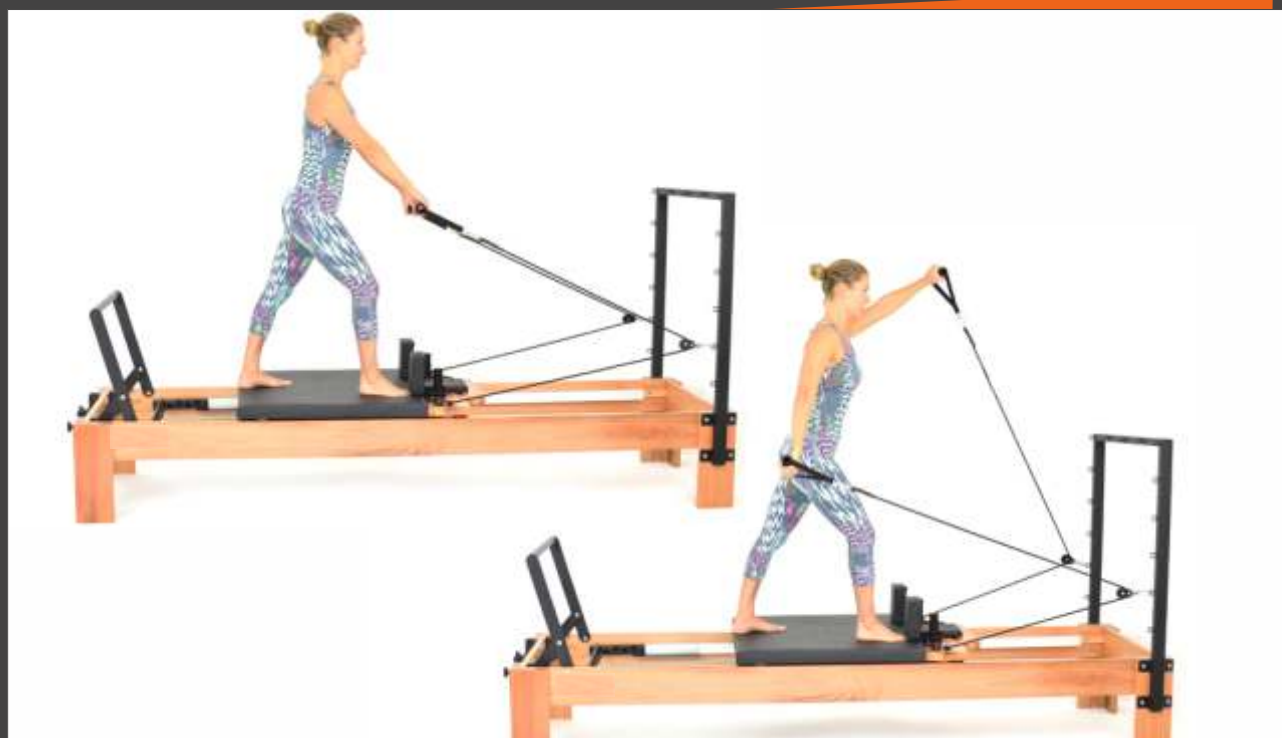
1. Em pé no reformer, de frente para as polias, pés afastados lateralmente, joelhos estendidos e braços à frente segurando nas alças;
2. Mantendo a posição de pernas, realizar a flexão dos cotovelos;
3. Retornar à posição inicial.

188. VARIAÇÃO



189. Arms: Up and Down Stand Up

Fortalecimento dos músculos deltoide (porção anterior e média), tríceps braquial, trapézio, grande dorsal, romboide e elevador da escápula.



INSTRUÇÕES

- 1.** Em pé no reformer, de frente para as polias, pés afastados lateralmente, joelhos estendidos e braços à frente segurando nas alças;
- 2.** Mantendo a posição de pernas, realizar a extensão de um dos ombros enquanto o outro faz uma flexão, levando o carrinho à frente;
- 3.** Retornar à posição inicial

190. Arms Pulling Stand Up

Fortalecer os músculos peitoral maior e menor, deltóide, grande dorsal, trapézio, quadríceps, glúteos e isquiotibiais.



INSTRUÇÕES

1. Em pé, com um quadril flexionado a 90°, joelhos semi-flexionados, segure as alças de mão;
2. Realize a flexão dos cotovelos, extensão dos ombros e extensão do joelho da perna que não tem contato com o carrinho;
3. Retorne a posição inicial

191. Knee Extension

Fortalecimento de peitoral maior, reto abdominal, deltoide posterior, tríceps braquial, ancôneo, quadríceps, isquiotibiais e glúteo máximo.



INSTRUÇÕES

1. Braços estendidos e mãos apoiadas na barra de pés, quadril e joelho flexionados a 90° e pés apoiados na borda inferior do carrinho;
2. Mantenha a posição e apenas realize uma extensão dos joelhos;
3. Retorne a posição inicial.

192. VARIAÇÃO



193. Going Front

Alongamento da cadeia posterior da perna que está na frente, da cadeia anterior da perna que está atrás, e cadeia posterior de tronco, junto com fortalecimento de peitoral maior, grande dorsal, tríceps braquial e deltoide.



INSTRUÇÕES

- 1.** Em cima do reformer, de frente para as polias, braços estendidos segurando nas alças, um joelho flexionado apoiado no carrinho e o outro quadril e joelho flexionado, com o pé apoiado no carrinho;
- 2.** Ao mesmo tempo em que realiza-se uma hiperextensão de ombros, faz-se também uma flexão de tronco à frente e a perna que está a frente no carrinho realiza uma extensão, e a que está atrás, uma flexão;
- 3.** Retornar à posição inicial.

194. Pump One Leg Side

Fortalecer os músculos quadríceps, tríceps sural, glúteos e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Deitado em decúbito lateral com apoio para manter a cabeça alinhada. A perna de baixo com quadril e joelho flexionados em 90°, e a perna de cima com quadril e joelhos flexionados e o antepé apoiado na barra de pés.
2. Realize a extensão do joelho e do quadril.
3. Retorne a posição inicial.

195. Leg Stretch and Pull Exercise

Alongar os músculos isquiotibiais e gastrocnêmios, e fortalecer grande dorsal, redondo maior, bíceps, braquioradial e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Deitado em decúbito dorsal, com os pés nas alças de pés, quadril flexionado em 90° e joelhos estendidos e com as mãos nas alças de mãos, ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos em pronação.
2. Flexione os cotovelos ao mesmo tempo em que flexiona o quadril, mantendo os joelhos estendidos.
3. Retorne à posição inicial.

196. VARIAÇÃO



197. VARIAÇÃO



198. Footworks: Ball

*Fortalecimento de quadríceps
femoral e tibial anterior*



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, com os pés apoiados sobre a bola, joelhos e quadris flexionados a 90°,
2. Realizar a extensão de quadris e joelhos, empurrando o carrinho,
3. Retornar à posição inicial.

199. Pulling

Fortalecer os músculos paravertebrais, romboide, grande dorsal, bíceps.

**INSTRUÇÕES**

- 1.** Sentado atrás do carrinho, mantenha as pernas cruzadas e segure nas barras atrás das ombreiras com a mão e cotovelos estendidos.
- 2.** Flexione os cotovelos puxando o carrinho ao peito.
- 3.** Retorne a posição inicial.

200. Swan

Trabalhar a estabilização dinâmica em cadeia cinética fechada da articulação glenoumeral.

**INSTRUÇÕES**

1. Com o caixote sobre o Reformer, deitar em decúbito ventral sobre ele, com a cabeça em direção da barra de pés, colocando as mãos nela, mantendo uma flexão de cotovelo de 90° e ombros;
2. Realize a extensão dos cotovelos. Para dificultar, faça também a extensão do tronco.
3. Retorne à posição inicial.

201. VARIAÇÃO



202. Arms Up and Down

Fortalecimento da porção anterior e posterior do deltóide, coracobraquial, supra-espinhoso, porção clavicular do peitoral maior, infraespinhoso, redondo maior e menor, subescapular e grande dorsal, associado ao treinamento proprioceptivo.

INSTRUÇÕES

1. Ajoelhado sobre o Reformer, segurando as alças de mão, mantendo o tronco alinhado e com os cotovelos estendidos;
2. com um dos membros superiores, realizar uma extensão de ombro e com o membro superior contralateral, realizar uma flexão de ombro até aproximadamente 105°;
3. alternar o posicionamento dos membros superiores;
4. retorna a posição inicial.



203. VARIAÇÃO



204. VARIAÇÃO



205. VARIAÇÃO



206. Knee Extension Variation

Fortalecimento de peitoral maior, reto abdominal, deltoide posterior, tríceps braquial, ancôneo, quadríceps, iliopsoas, isquiotibiais e glúteo máximo.

INSTRUÇÕES

1. Braços estendidos e mãos apoiadas na barra de pés, um dos MMII com quadril e joelho flexionados a 90° e o outro MMII com joelho estendido e quadril flexionado a 90°, pé apoiado na borda inferior do carrinho;
2. Mantenha a posição e apenas realize uma extensão do joelho do MMII que tem contato com o carrinho;
3. Retorne a posição inicial.



207. VARIAÇÃO



208. VARIAÇÃO



209. VARIAÇÃO



211. Pushing One Side Leg

*Fortalecer os músculos paravertebrais,
glúteo, isquiotibiais e abdômen.*



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito ventral, uma das mãos apoiadas no apoio de pés, com ombro flexionado e cotovelo estendido e a outra mão à frente, com ombro flexionado e cotovelo estendido. Uma das pernas para trás, com quadril e joelho estendidos e a outra perna com quadril e joelho flexionados, sendo o joelho apoiado na cama e o pé no apoio de ombros.
2. Realize uma extensão do quadril da perna que está apoiada na cama do Reformer, levando-a para trás, mantendo a posição dos braços e da outra perna.
3. Retorne a posição inicial.

210. Spine Stretch

Mobilizar a coluna vertebral e fortalecer os músculos paravertebrais.



INSTRUÇÕES

1. Sentado atrás do carrinho, mantenha as pernas cruzadas e segure nas barras atrás das ombreiras com a mão.
2. Mobilize o tronco conduzindo o carrinho para frente.
3. Retorne à posição inicial.

212. Pushing One Side Arm

Fortalecer os músculos deltoide, trapézio, paravertebrais, glúteo, isquiotibiais e abdômen.

INSTRUÇÕES

1. Em decúbito ventral, uma das mãos apoiadas no apoio de pés, com ombro e cotovelo flexionados e a outra mão à frente, com ombro flexionado e cotovelo estendido. Uma das pernas para trás, com quadril e joelho estendidos e a outra perna com quadril e joelho flexionados em 90°, sendo o joelho apoiado na cama e o pé no apoio de ombros.
2. Realize uma extensão do cotovelo, movimentando a cama do Reformer para trás, mantendo a posição das pernas e do outro braço.
3. Retorne a posição inicial.



213. VARIAÇÃO



214. Row With Rotation

Fortalecer os músculos deltoide, trapézio, grande dorsal, rombóide maior, redondo maior, bíceps, reto abdominal e oblíquos externo e interno.

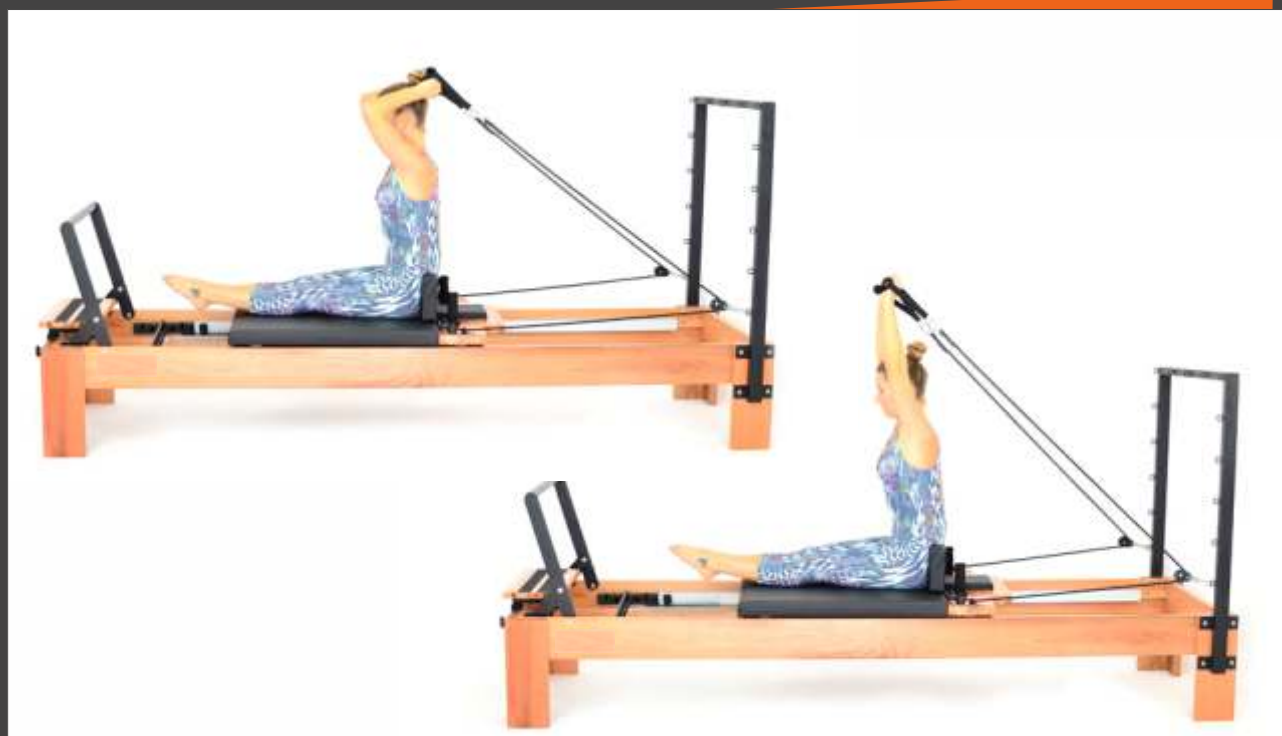


INSTRUÇÕES

- 1.** Sentado de costas para a barra de pés, com as pernas unidas, entre os apoios de ombro, e com os joelhos estendidos. Segure uma das alças de mão com as duas mãos, mantendo os ombros em flexão de 90° e os cotovelos estendidos.
- 2.** Realize uma flexão dos cotovelos e uma extensão e rotação interna dos ombros, ao mesmo tempo em que realiza uma leve rotação do tronco para o lado oposto ao de onde a alça de mãos está presa.
- 3.** Retorne a posição inicial.

215. French Press Tríceps

Fortalecer os músculos tríceps e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Sentado de frente para a barra de pés, com as pernas unidas e com os joelhos estendidos. Segure as alças de mão, mantendo os ombros em flexão e os cotovelos flexionados em 90°.
2. Realize uma extensão dos cotovelos, mantendo a posição da coluna.
3. Retorne a posição inicial.

216. Unilateral Raise

Fortalecer os músculos deltoide, trapézio, redondos maior e menor, infra-espinhoso, tríceps e abdômen



INSTRUÇÕES

- 1.** Em três apoios: joelhos e uma das mãos apoiados na cama do Reformer. Segure a alça de mãos com a mão oposta ao lado de onde vem a corda, com o ombro e o cotovelo flexionados.
- 2.** Realize uma abdução do ombro ao mesmo tempo em que realiza a extensão do cotovelo, mantendo a posição da coluna e do pulso.
- 3.** Retorne à posição inicial.

217. Unilateral Cross

Fortalecer os músculos peitoral maior e menor, reto abdominal, oblíquos interno e externo do abdômen.



INSTRUÇÕES

- 1.** Em três apoios: joelhos e uma das mãos apoiados na cama do Reformer. Segure a alça de mãos com a mão do mesmo lado de onde vem a corda, com o ombro e o cotovelo flexionados.
- 2.** Realize uma adução do ombro ao mesmo tempo em que realiza a extensão do cotovelo, rodando o tronco na direção oposta à corda, mantendo a posição do pulso.
- 3.** Retorne a posição inicial.

218. Unilateral Press With Ball

Fortalecer os músculos quadríceps, glúteo, gastrocnêmio e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Em decúbito dorsal, quadril e joelhos flexionados em torno de 90°, um dos pés apoiados na bola que está apoiada na plataforma de salto.
2. Realize uma extensão do joelho e do quadril da perna que está com o apoio da bola, ao mesmo tempo em que realiza a extensão do joelho da outra perna.
3. Retorne a posição inicial.

219. Chest Press

Fortalecer os músculos peitoral, deltoide, tríceps, adutores e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Sentado na caixa do Reformer, posicionada paralelamente ao apoio de ombros, de frente para a barra de pés. Joelhos estendidos e segurando uma bola entre os maléolos. Segure as alças de mãos, com ombros em posição neutra e cotovelos flexionados em 90°.
2. Realize uma extensão dos cotovelos e uma flexão dos ombros, mantendo a posição das mãos, da coluna e das pernas.
3. Retorne a posição inicial.

220. Pulling: Bíceps and Chest

Fortalecer os músculos bíceps braquial, peitoral, serrátil anterior, deltoide, adutores e abdômen.



INSTRUÇÕES

1. Sentado na caixa do Reformer, posicionada paralelamente ao apoio de ombros, de frente para a barra de pés. Joelhos estendidos e segurando uma bola entre os maléolos. Segure as alças de mãos em supinação, com ombros e cotovelos em posição neutra.
2. Realize uma flexão dos ombros até 90°, mantendo a posição das mãos, da coluna e das pernas.
3. Retorne à posição inicial.

221. Rowing Vertical: Unilateral

*Fortalecer os músculos deltoide,
trapézio e abdômen.*



INSTRUÇÕES

- 1.** Sentado na caixa do Reformer, posicionada paralelamente ao apoio de ombros, de lado para a barra de pés. Joelhos flexionados e pés apoiados na cama do Reformer. Segure a alça de mão com a mão oposta ao lado da corda, com ombro em adução e cotovelo estendido. O outro braço em posição neutra.
- 2.** Realize uma flexão e abdução do ombro, ao mesmo tempo em que flexiona o cotovelo, mantendo a posição da coluna.
- 3.** Retorne a posição inicial.

222. Reformer: Pulling the Car

Fortalecer os músculos isquiotibiais, glúteo, gastrocnêmio, quadríceps e abdômen.

INSTRUÇÕES

1. Retire todas as molas do carrinho.
2. Em decúbito dorsal, deixe os pés apoiados e presos na barra de pé através de alguma alça.
3. Realize a flexão dos quadris e dos joelhos.
4. Retorne a posição inicial. Exercício simples para mobilidade da articulação sem carga.



223. VARIAÇÃO

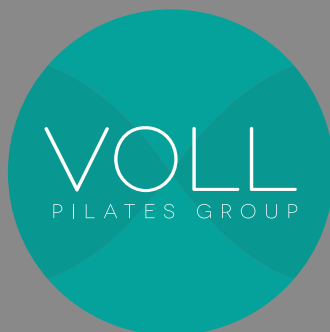


224. VARIAÇÃO



225. VARIAÇÃO





espaço *vida*
PILATES

 **PILATES
AVANÇADO**
» CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO EM PILATES


suspensus
PILATES EM SUSPENSÃO