

PILATES AO ACORDAR

PILATES AO ACORDAR

Este livro oferece exercícios simples para serem feitos em diferentes áreas de sua casa, usando móveis – como cama, sofá e banheira – como adereços



PILATES AO ACORDAR

Este livro oferece exercícios simples para serem feitos em diferentes áreas de sua casa, usando móveis – como cama, sofá e banheira – como adereços

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2023 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

CONTEÚDO

Começando

AQUI ESTÁ TUDO QUE VOCÊ PRECISA

MINHAS DICAS DO PARA VOCÊ COMEÇAR

Cinco Conceitos Básicos de Pilates

1. Alinhamento adequado do corpo

DE PÉ

DEITADO

PERNAS NA MESA

DE MÃOS E JOELHOS

DEITADO DE LADO

2. Ativação do Núcleo

3. Coluna Neutra

4. Coluna lombar impressa

5. Músculos Estabilizadores

Termos de para saber

MÚSCULOS CORE

MÚSCULOS EXTENSOR E FLEXOR

FÁSCIA

MÚSCULOS GLÚTEOS

HAMSTRING

ABDUTORES E ADUTORES DO QUADRIL

FLEXORES DO QUADRIL

LATISSIMUS DORSI

LINHA MÉDIA

OBLIQUES

PÉLVIS

PULSOS

CAIXA TORÁXICA

ARTICULAÇÃO SACROILÍACA

SACRO

ESCÁPULA (PLURAL: ESCÁPULA)

SENSO

COLUNA VERTEBRAL

EXTENSORES DE COLUNA

PASSO

NO QUARTO

A estrela

Inalar exalar

Isolamento da Omoplata

Inclinação pélvica suave

Aperto de Travesseiro

Elevação de perna unilateral

Correção de perna de lado único

suporte de mesa

Joelhos do limpador de para-brisa

Círculo de uma perna

Concha de molusco deitada de lado

Torção da coluna deitada de lado

NA COZINHA

prancha em pé

Elevação da perna traseira com equilíbrio

Alongamento da panturrilha

Alongamento da mesa

Curva lateral do balcão da cozinha

Abridor de peito de pescoço de texto

Rolo de pé de bola de tênis

Figura Quatro Sentada

NO BANHEIRO

Elevação do calcanhar em pé

Lei de equilíbrio de um pé

Mergulho de tríceps na banheira

Agachamento Afundo

Grand Plié

Alcance alternado de braço e perna

Elevador de joelho duplo

Alongamento quádruplo em pé

NA SALA DE ESTAR

Flexões diárias de RBG

Rolar para trás sentado

Elevação da perna deitada de lado

Dobrar e estender de lado

Círculo de perna deitada de lado

Teaser que não agrada ao público

Tábua Lateral Do Sofá

Preparação para Mergulho Cisne

“Glute”-Camp Bridge

Desafio Abdominais

Círculo do quadril

Chute lateral da mesa de centro

rotinas

PARA ESCRITÓRIOS

PARA DOR NAS COSTAS

PARA ATLETAS