

OS APARELHOS E ACESSÓRIOS USADOS NO PILATES

- O **Pilates**, método desenvolvido na década de 30 pelo alemão **Joseph Pilates**, é muito procurado nos dias de hoje por pessoas de todas as idades. Tem como objetivo a melhora da postura global do indivíduo, através do fortalecimento muscular, aumento da mobilidade articular e alongamento dos músculos.
- Nas aulas, os exercícios são executados sem pressa, de forma a evitar o estresse e objetivando o total controle dos movimentos. A maioria dos exercícios de Pilates conta com aparelhos e acessórios que auxiliam na realização dos movimentos.

Magic Circle



- O **Magic Circle** é utilizado em diversos exercícios. Trata-se de um aro flexível de 40 cm com duas empunhaduras, que oferecem resistência em vários movimentos feitos com tornozelos, joelhos e mãos. É o único acessório utilizado no solo que foi idealizado pelo criador do método, Joseph Pilates. Os outros **aparelhos de Pilates** foram incluídos ao método posteriormente

Bola Suíça



- Existem bolas de todos os tamanhos nas aulas, mas a mais utilizada é a bola suíça, que mede 65 cm. Exercícios para todo o corpo podem ser executados com ela, bem como exercícios de alongamento. A bola, no entanto, não é um aparelho de Pilates, mas é considerada um equipamento auxiliar que faz parte das aulas.

Bosu



- Trata-se de uma meia bola que possui uma base estável. O aparelho de Pilates aumenta o grau de complexidade dos movimentos e tem por objetivo aprimorar o equilíbrio do praticante. Os praticantes podem executar os exercícios no aparelho, pulando sobre ele, sentados ou ajoelhados.

Overball



- O acessório conta com 23 e 30 cm de diâmetro e possui textura macia. Proporciona aos alunos a execução de exercícios diferentes dos convencionais, e isto tem feito do acessório ser bastante requisitado pelos **estúdios de Pilates**. Começou a ser utilizado no Brasil com objetivo terapêutico há cerca de dez anos e depois passou a ser usados nas aulas de Pilates.

Thera Band (Faixa de Resistência)



- É usada para fortalecimento e alongamento nas aulas de Pilates. As faixas apresentam um sistema de resistência progressiva muito usadas em programas de fitness.

Rolo



- Tem por função principal massagear a musculatura da coluna vertebral e musculatura da parte lateral da coxa. Usado também em exercícios que trabalham o equilíbrio e estabilidade do tronco.

Reformer



- É um dos mais conhecidos aparelhos de Pilates que possui uma cama que desliza através de trilhos, assemelhando-se a uma máquina de remo. É o equipamento mais utilizado no método Pilates e não pode faltar em um estúdio. O aparelho possibilita executar uma grande variedade de exercícios, desde os mais simples aos mais complexos.

Cadillac ou Trapézio



- Aparelho idealizado por Joseph Pilates, durante o período que permaneceu no campo de concentração, em que utilizava as camas hospitalares como base e suas molas como resistência. Trata-se de uma espécie de cama que possui uma estrutura de aço por cima.

Ladder Barrel



- Aparelho utilizado para alongar a coluna vertebral, que se assemelha a um barril de madeira. Apresenta-se acompanhado por uma escada e tem sua superfície coberta por couro. O aparelho desliza e permite ajuste de acordo com a altura dos alunos.

Chair



- É uma espécie de cadeira com pedais fixados através de molas que diminuem ou aumentam a resistência dos movimentos. O aparelho trabalha a região abdominal, lombar, pernas, braços e cinturas escapular e pélvica.

Meia Lua



- Trata-se de uma plataforma curva e acolchoada que possibilita a execução de vários exercícios. Muito utilizado para trabalho de alongamento e flexibilidade da coluna vertebral, bem como para exercícios realizados no solo, possibilitando a variação de exercícios.

Small Barrel



- O aparelho é muito utilizado em trabalhos de fortalecimento de músculos abdominais, tronco e membros inferiores, bem como em trabalhos de reabilitação, pois permite o alongamento da coluna com segurança.