

ORIENTAÇÕES DE *Pilates*

Cartilha

DO PACIENTE



ITAIGARA[®]
MEMORIAL



CLÍNICA DA DOR

PILATES

O que é?

Método de exercícios desenvolvidos por Joseph Pilates, em 1920, que tem como objetivo central conectar a mente e o corpo. Consiste num sistema de exercício que visa a melhora da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora.

COMO É FEITO?

Através da realização de exercícios no solo ou em aparelhos específicos. Os movimentos são executados com base em seis princípios: **centralização, respiração, fluidez, controle, precisão e concentração.**



Quais os benefícios?

- ✓ Aumento da resistência física;
- ✓ Aumento da flexibilidade e mobilidade articular;
- ✓ Correção de problemas posturais;
- ✓ Melhora da concentração e atenção;
- ✓ Menor atrito nas articulações;
- ✓ Melhora da coordenação e desempenho motor;
- ✓ Aumento do tônus da musculatura;
- ✓ Alívio de dores musculares;
- ✓ Melhora do equilíbrio.



Quais indivíduos devem fazer?

- ✓ Pessoas sem queixas, mas que desejam manter a qualidade de vida;
- ✓ Idosos;
- ✓ Pacientes com quadro de dor crônica;
- ✓ Gestantes;
- ✓ Pacientes com problemas posturais;
- ✓ Pessoas com alteração de força muscular, equilíbrio e coordenação motora;
- ✓ Pessoas com alteração de amplitude articular e flexibilidade.

QUEM FAZ?

Profissional **Fisioterapeuta**, com formação adequada no método – Pilates.

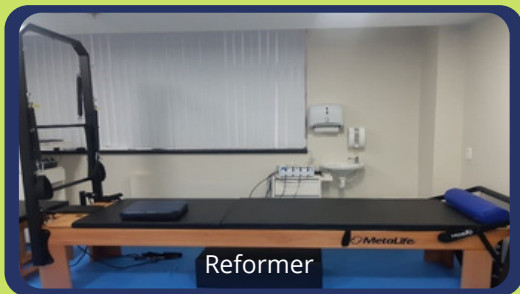
Onde é feito?

Os exercícios são realizados em um espaço apropriado (“Studio”), onde os movimentos podem ser **executados no chão** (“Mat Pilates”) ou em **aparelhos específicos**.

EXISTE MÁXIMO OU MÍNIMO DE SESSÕES?

Não existe um quantitativo mínimo ou máximo, porém recomenda-se a realização contínua para a manutenção dos resultados alcançados.





Reformer



Ladder Barrel



Step Chair



Prancha de Mola



Acessórios

Orientações Gerais

1 Pacientes com problemas de saúde poderão repor as aulas do Pilates, sempre que necessário, entretanto, terão que comunicar com antecedência mínima de 6 horas;

2 Para todos os pacientes do Pilates, será permitido a reposição de 1 aula por mês. Para tanto, faz-se necessário comunicar a equipe com antecedência de 24 horas. A reposição será feita de acordo com disponibilidade de agenda;

3 Por segurança, paciente gestante, precisa apresentar atestado médico que autorize a realização da atividade;

4 O tempo de aula é de 50 minutos. Por isso, chegue no horário marcado. Ao atrasar sua chegada, seu tempo de atividade poderá ser reduzido;

5 Fique tranquilo! Todo o espaço é higienizado entre os atendimentos;

- 6 Não é permitido entrar de sapato no espaço. Não se preocupe, temos uma sapateira à sua disposição;
- 7 Deixamos um armário reservado para as bolsas. Ele fica na saleta de entrada;
- 8 Use roupa confortável, que permita a realização dos movimentos;
- 9 Siga as orientações do profissional. Ele está habilitado na técnica, e pronto para auxiliá-la(o).

ESTAMOS FELIZES COM SUA ESCOLHA. QUEREMOS QUE A EXPERIÊNCIA SEJA PLENA, PARA O CORPO E PARA A MENTE!

**PARA A DOR, O ALÍVIO. PARA A CAUSA, O CUIDADO.
ATENDIMENTO INTEGRAL PARA A DOR.**



**MARCAÇÃO DE
CONSULTAS E EXAMES**

71 3352.9000

WWW.ITAIGARAMEMORIAL.COM.BR

  /ITAIGARAMEMORIALCLINICADOR