

pernas fortes com pilates

A receita para deixar as coxas turbinadas passa pela malhação. Mas não pense nos exercícios basiquinhos de sempre. Invista nesta série de pilates para tonificar a região POR RENATA MENEZES

Objetivo do mês
Tonificar as pernas

Como funcionam os movimentos

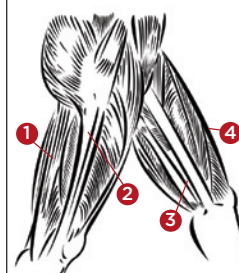
Quer uma perna linda e com contornos definidos? Você pode conquistá-la com estes exercícios de pilates que ensinamos aqui. Além de trabalhar bastante o abdômen, a modalidade também tonifica cada pedacinho da sua perna. Os movimentos exigem muito da musculatura das pernas, principalmente quando feitos com acessórios como fitball, tonning ball (bola de peso) e magic circle (círculo de resistência), que ajudam a gerar instabilidade, intensificando a malhação e fazendo com que os resultados apareçam rapidamente. “Para manter o equilíbrio, você ativa camadas musculares profundas, que envolvem e estabilizam as articulações. É preciso primeiro ficar estável para depois fazer força”, fala a professora de pilates do Pilates Studio Fit, Rafaela Porto, de São Paulo.



Pilates deixa as pernas perfeitas!

Nossa leitora modelo

Valquíria, 26 anos, faz pilates há 6 meses. Depois que começou a praticar a modalidade, diz que o corpo ficou mais definido e flexível. “Praticamente todos os movimentos do pilates atingem pernas, coxas e glúteos, que é o que toda mulher gosta de ver durinho. É por isso que adoro a aula.”



MÚSCULOS ENVOLVIDOS

1. Posterior de coxa
2. Abdutores
3. Adutores
4. Quadríceps

(parte interna) e abdutores (parte externa).

Aula de anatomia

Os exercícios atingem os músculos posteriores da coxa (parte de trás), quadríceps (parte da frente), adutores

Detalhes

Faça 3 séries de 10 repetições, 3 vezes por semana, em dias alternados.



ESTRATÉGIA DA TREINADORA “Os exercícios de pilates são feitos ritmados com a respiração profunda. Isso quer dizer que na fase mais difícil do movimento você deve soltar o ar para facilitar a execução; na mais fácil, inspirar”, diz a professora de pilates do Pilates Studio Fit, Rafaela Porto.

➤ **Para um benefício ainda maior** Capriche na posição inicial de todos os movimentos. Se você começar errado, continuará fazendo da mesma forma.



Dica da professora

Você deve contrair os músculos da parte interna das coxas para não deixar o magic circle sair do lugar.

Elevação lateral das pernas

- > **Deitada de lado**, um braço debaixo da cabeça e a outra mão na frente do tronco. Deixe o abdômen contraído e a coluna alinhada.
- > **Encaixe o magic circle** na parte de dentro das pernas,

- perto dos pés. Deixe pernas estendidas e os pés flexionados [A].
- > **Sem retirar os quadris do solo**, eleve as pernas até o máximo que conseguir e volte sem encostar no chão [B]. Repita do outro lado.



Elevação dos quadris

- > **Deitada de barriga para cima**, pernas afastadas na largura dos quadris. Apoie a planta dos pés sobre a bola com os joelhos flexionados. Eleve o tronco e deixe só ombros e escápulas (ossinhos das costas) no chão.

- > **Mantenha os braços estendidos** no solo e olhe para cima [A].
- > **Com o abdômen contraído**, estenda as pernas, levando a bola para a frente. Os calcanhares e as panturrilhas devem ficar sobre a bola [B]. Volte à posição inicial.

Dica da professora

Concentre a força no abdômen para não deixar o tronco e o bumbum caírem. Controle o movimento para não empurrar demais a bola e fazê-la rolar.



Dica da professora

Olhe para um ponto fixo à sua frente e deixe o pescoço reto.

Alongamento das coxas

➤ **De joelhos**, pernas afastadas na mesma linha dos quadris e dorsos dos pés no chão. Com o abdômen contraído e a coluna alinhada, deixe os braços nas laterais do corpo e segure uma tonning ball

em cada mão, com as palmas para a frente [A].

➤ **Desça o tronco retinho** ao mesmo tempo em que sobe os braços, levando as bolas para a frente do corpo [B]. Volte à posição inicial.

COMO FAZER EM CASA

Você precisará de 1 fitball, 1 colchonete, 1 par de tonning ball e 1 magic circle.

➤ **Elevação lateral das pernas:** Faça o mesmo exercício. Vale a pena executá-lo na frente de um espelho para verificar se está realizando o movimento certinho.

➤ **Elevação dos quadris:** O exercício é o mesmo. No começo, para não deixar a bola sair rolando, faça próximo de uma parede.

➤ **Alongamento das coxas:** Aqui também você deve fazer o mesmo movimento. Caso não tenha a tonning ball (encontrada em lojas de acessórios esportivos), segure um halter de 1 kg em cada mão.

Turbine sua aula

Variar o nível de dificuldade é o que garante resultados. Se o corpo receber sempre o mesmo estímulo, fica acostumado e não responde como antes.

	TIPO	Elevação lateral	Elevação dos quadris	Alongamento das coxas
PROGRAMA AVANÇADO	série	3	3	3
	repetições	10	10	10
	resistência	não tem	não tem	Tonning ball de 1 ou 2 libras
	instruções	Aumente para 15 repetições assim que ficar fácil	Aumente para 15 repetições assim que ficar fácil	Aumente para 3 libras quando ficar fácil

FOTOS: FABIO MANGABEIRA/PRODUÇÃO; ALESSANDRA RAVIZZA/CABELO E MAKE; ROBERTO FERNANDES/VALQUIRIA USA; TOP ANINATONY (ROSA); TOP E BERNIUDA/LIGUIDOY/PROFESSORA USA; SPEEDO; AGRADECIMENTOS AO LESEDI - O SPA HOLÍSTICO, ONDE FORAM REALIZADAS AS FOTOS.