



# Treinamento Funcional e Pilates com Bandas Elásticas

Prof. Keyner Luiz



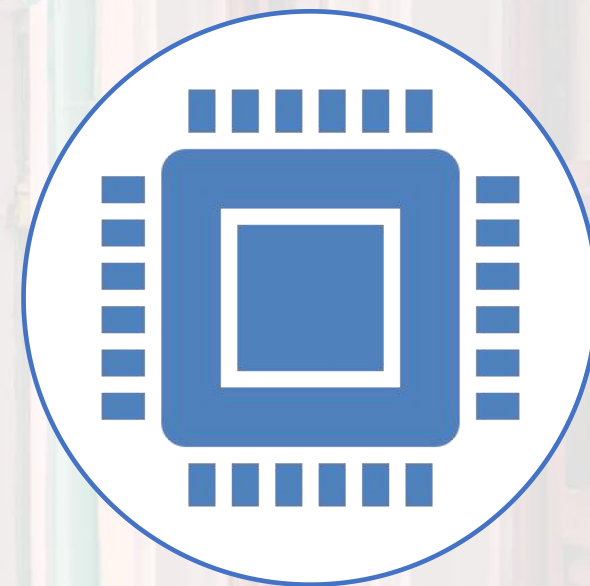
# GRUPO EXCLUSIVO NO WHATSAPP

Envie seu nome e Instagram para o número de  
WhatsApp: **(13) 99634-7307**



# OBJETIVO DO WORKSHOP

- Explorar a versatilidade e funcionalidade da banda elástica;
- Aplicar a Metodologia MIT na criação e montagem de sessões.



# VANTAGENS DE TRABALHAR COM A BANDA ELÁSTICA

Baixo custo (profissional/cliente) - Marca recomendada:  
Alux Pro Sports

Fácil de transportar

Possibilidades de exercícios

Eficiência e versatilidade



# PILARES DA METODOLOGIA MIT

Pilar da Mobilidade – Base da Pirâmide

Pilar da Força – Padrões de Movimento

Pilar Integrativo – Integração dos Movimentos



# RESUMO I – II - III

PILAR I	Pilar II	Pilar III
Mobilidade x Estabilidade	Padrões de Movimento	Agilidade
Ajuste do Corpo	Agachar	Potência
Melhorar a base da pirâmide	Afundo	Força
Prepara o corpo = Pode ser utilizado como aquecimento	Quadril Dominante	Exercícios Metabólicos
Se houver lesão ou dor – usar a Terapia Manual	Empurrar	Dinamismo
	Puxar	Buscar o máximo da intensidade



# REPERTÓRIO DE EXERCÍCIOS

Exercícios  
de  
Mobilidade e  
Estabilidade

Exercícios  
para os  
Padrões de  
Movimento

Exercícios de  
Pilates  
adaptado com  
a Banda  
Elástica

Exercícios  
Metabólicos





# ABORDAGEM JOIN BY JOIN

EXERCÍCIO PARA CADA ARTICULAÇÃO	NECESSIDADES PRIMÁRIAS
Arco Plantar	Estabilidade
Tornozelo	Mobilidade
Joelho	Estabilidade
Quadril	Mobilidade
Lombar	Estabilidade
Torácica	Mobilidade
Escápula	Estabilidade
Glenoumeral	Mobilidade



# MOBILIDADE X ESTABILIDADE

Você é tão forte quanto seu elo mais fraco.



## Legenda

- ESA - Estabilidade de Arco Plantar
- MBTn - Mobilidade de Tornozelo
- ESJ - Estabilidade de Joelho
- MBQ - Mobilidade de Quadril
- ESL - Estabilidade de Lombar
- MBT - Mobilidade Torácica
- ESE - Estabilidade Escapular
- MBO - Mobilidade de Ombro



# EXEMPLOS DA PARTE I

Circuito 3x 45 segundos <i>on</i> e 15 <i>off</i>	2 Rounds	Paciente com cor
MBTn	MBO - 15 repetições	Terapia Manual Funcional
MBQ	ESE - 10 repetições	Mobilização Fascial
ESL	MBO - 8 repetições	
ESE	MBQ - 8 repetições	
ESJ		



# COMO EU FAÇO SE MEU ALUNO ESTIVER COM DOR?

- Educação em dor
- Terapia Manual – Mobilização Fascial
- Exposição gradual



# MOBILIZAÇÃO FASCIAL

- Lombar;
- Cervical e Ombro;
- Joelho e Quadril.

Peça no WhatsApp:  
(13) 99634-7307



# COMO ESCOLHER OS EXERCÍCIOS?

- A escolha dos exercícios depende de uma avaliação funcional, para você entender qual é a principal necessidade do aluno/paciente;
- Para montar uma aula é preciso criatividade, conhecimento e, principalmente, saber exatamente o que o exercício pode promover no corpo do seu cliente;

**DICA DE OURO: pratique aquilo que você ensina!**



# PADRÕES DE MOVIMENTO





# PADRÕES DE MOVIMENTO

- São movimentos multiarticulares;
- Melhora da força e funcionalidade;
- Exemplo: agachar, afundo, quadril dominante, empurrar e puxar.



# EXERCÍCIOS METABÓLICOS

- Corda naval;
- Pular corda;
- Esteira/Bike/Remo;
- Saltos;
- Burpee;
- Climber;
- Step;
- Medball;
- Escada de agilidade.



# EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE E LOMBALGIA

- Estudo de pesquisadores belgas com 38 pessoas de ambos os sexos, durante 21 semanas, com duas sessões semanais de 1,5 hora. As sessões envolviam aeróbico, musculação e uma parte voltada para o core.  
No grupo de alta intensidade, o aeróbico envolvia o HIIT (tiros a 100% da  $\dot{V}O_2\text{max}$  e intervalos a 50%) e a musculação e o treino de core eram realizados buscando esforços máximos. Já o grupo de intensidade moderada fazia aeróbico de 60% e realizava os mesmos exercícios com menor esforço.

**O escore de incapacidade reduziu mais que o dobro para o treino intenso (14,6% vs 6,2%) e a melhora na escala de dor também foi superior (56% vs 39%).**



# PILATES COMO TRATAMENTO?

- O exercício de Pilates oferece melhora na dor e na capacidade funcional em comparação com os cuidados habituais a curto prazo.

The Effectiveness of Pilates Exercise in People with Chronic Low Back Pain: A Systematic Review - Cherie Wells 2014



# IDEIA DE TREINO RESISTIDO PARA IDOSOS

3 meses de Treino Resistido em idosos:

- 3 séries de extensão e 3 séries de flexão de joelho de 8 repetições;
- 80% da carga máxima.

Resultado:

- Força aumentou mais de 100%;
- Força de flexores mais de 200%;
- Tamanho do músculo aumentou 10 a 11%.

*Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function Frontera - 1988*



# EXERCÍCIO LENTO OU RÁPIDO?

- Ganhos de força similares, no entanto, ganhos funcionais foi superior para quem treinou com velocidade concêntrica acelerada.

*Effect of high versus low-velocity -Bottaro ET Al 2007*

- Ganhos de hipertrofia e funcionalidade foi superior no grupo que treinou com velocidade concêntrica acelerada.

*Effects of Power Training on Muscle Thickness of Older Men*



# COMO POSSO TREINAR POTÊNCIA DE FORMA SEGURA?

- **Método Cluster:** 3 séries de 8 repetições e descanso 2 minutos e meio;
- Dividir as repetições de 2 em 2. Ao invés de 8 repetições, fazer 4 de 2 descansando 30 entre cada;
- Resultado: melhora da força, funcionalidade e qualidade de vida.

High-speed resistance training in elderly women: Effects of cluster training sets on functional performance and quality of life - 2018



# MODELO 1

Parte I 2x circuito de 30 em atividade e 20 descanso. Fazer a 1º vez para um lado e a 2º vez para o outro quando for unilateral	Parte II Empurrar	Parte III 7 Minutos
ESL	3 séries de 8 a 12 repetições - Press com a Band	10 Agachamentos com a band
MBQ	Descanso de 1 minuto entre as séries	10 Burpees
ESE		10 Twist com a band
ESJ		10 Flexões abertas com carga da band





# MODELO 2

Parte I 3x 8 repetições de cada	Parte II Agachar	Parte III 3x circuito de 40 em atividade e 20 descanso
Círculos com a band	Agachamento OverHead - 4 séries com 7 a 13 repetições	Corrida no lugar
Mobilização de quadril na band	1 minuto descanso	Afundo
Manguito I		Remada Alta
Overhead		Abdominal com Remada
Y		



# MODELO 3 (FOCO EM JOELHO E TORNOZELO)

3x circuito de 30 em atividade e 30 descanso	Parte II	Parte III Montando Juntos
Avião		
MBTN com miniband		
W		
Lançamento		
KL Diagonal		



# MODELO 4 (FOCO EM LOMBAR E OMBRO)

Parte I 4x 10 repetições	Parte II Quadril Dominante	Parte III 3 séries
Moinho avançado	Terra – 3 séries com 10 a 15 repetições	10 Tríceps
Rolow	1 minuto descanso	12 Agachamentos com Salto
Openbook		20 Pranchas com Remada
Sit Up		10 Star



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Nosso cliente precisa estar sendo avaliado a todo momento;
- Intensidade sempre com qualidade;
- O exemplo arrasta;
- **Movimento é a cura!**





**CONGRESSO**  
VOLL PILATES  
*nordeste*

Palácio  
das  
Governadoras