



Treinando a Fáscia através do Pilates

Prof. Marlon Bluner

CONCEITOS ANATÔMICOS

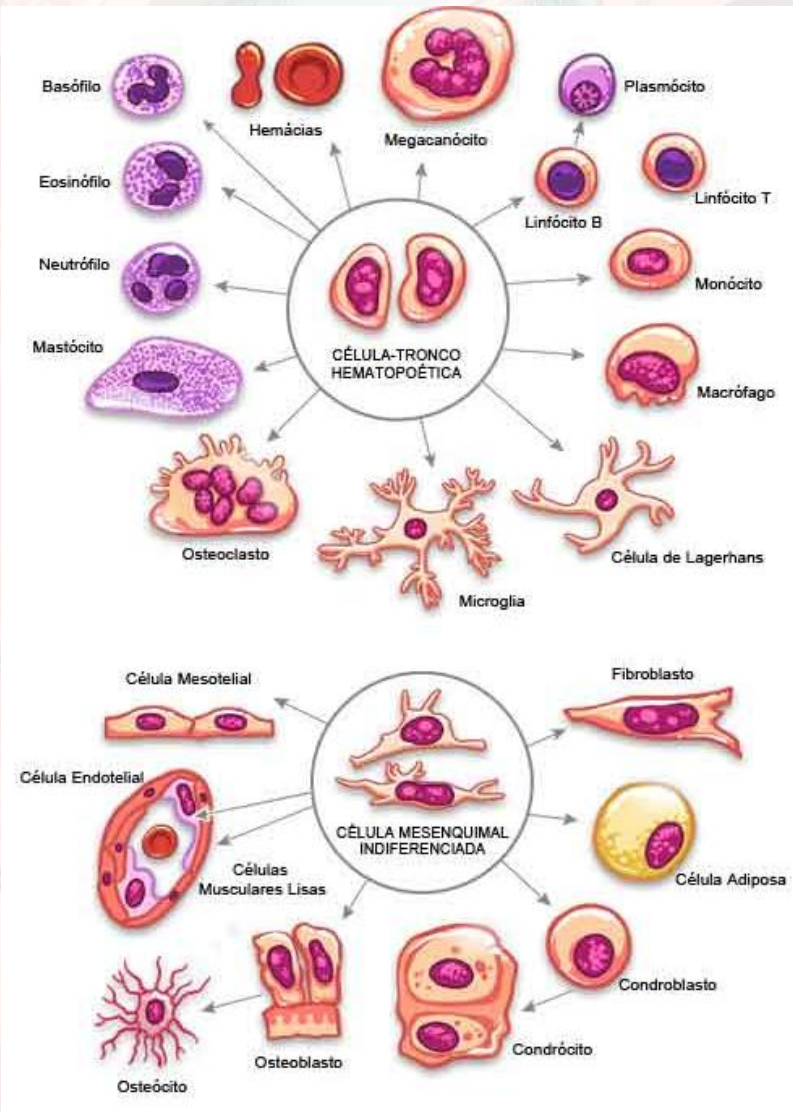
Anatomia X Conexões:

“Miofáscia” é basicamente a fusão inseparável do músculo (mio) com o tecido conjuntivo (fáscia).



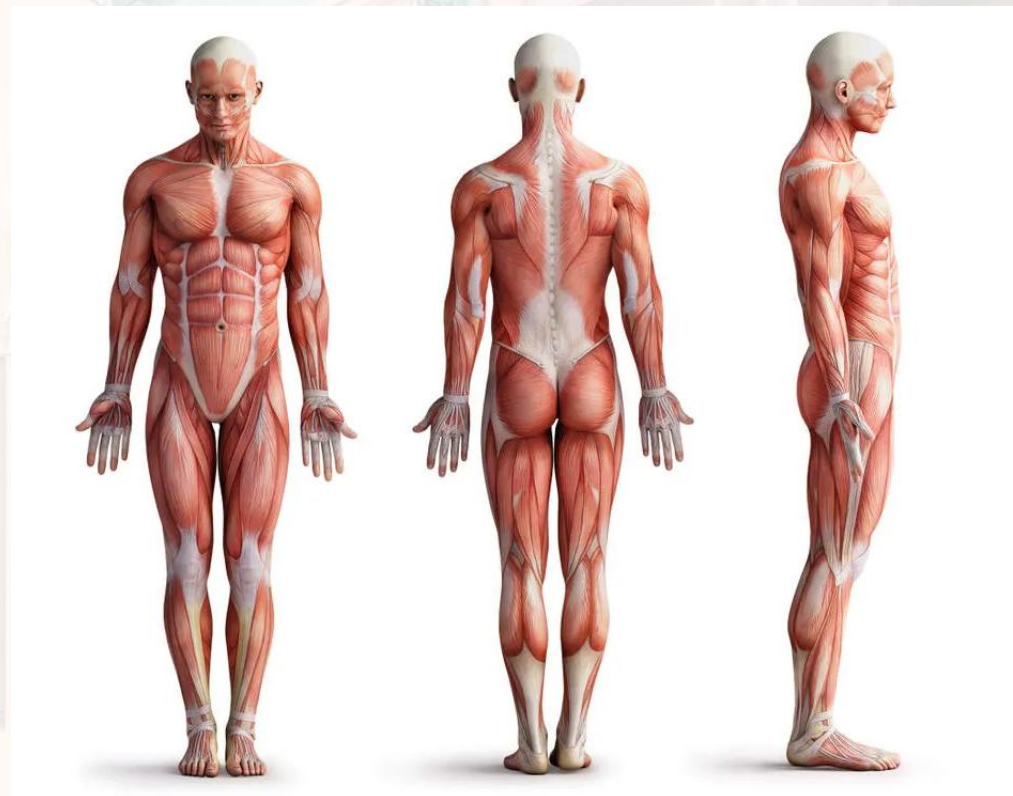
TECIDO CONJUNTIVO

- O tecido conjuntivo (TC) é uma das quatro principais classes de tecido;
- Os outros são: epiteliais, musculares e nervosos.



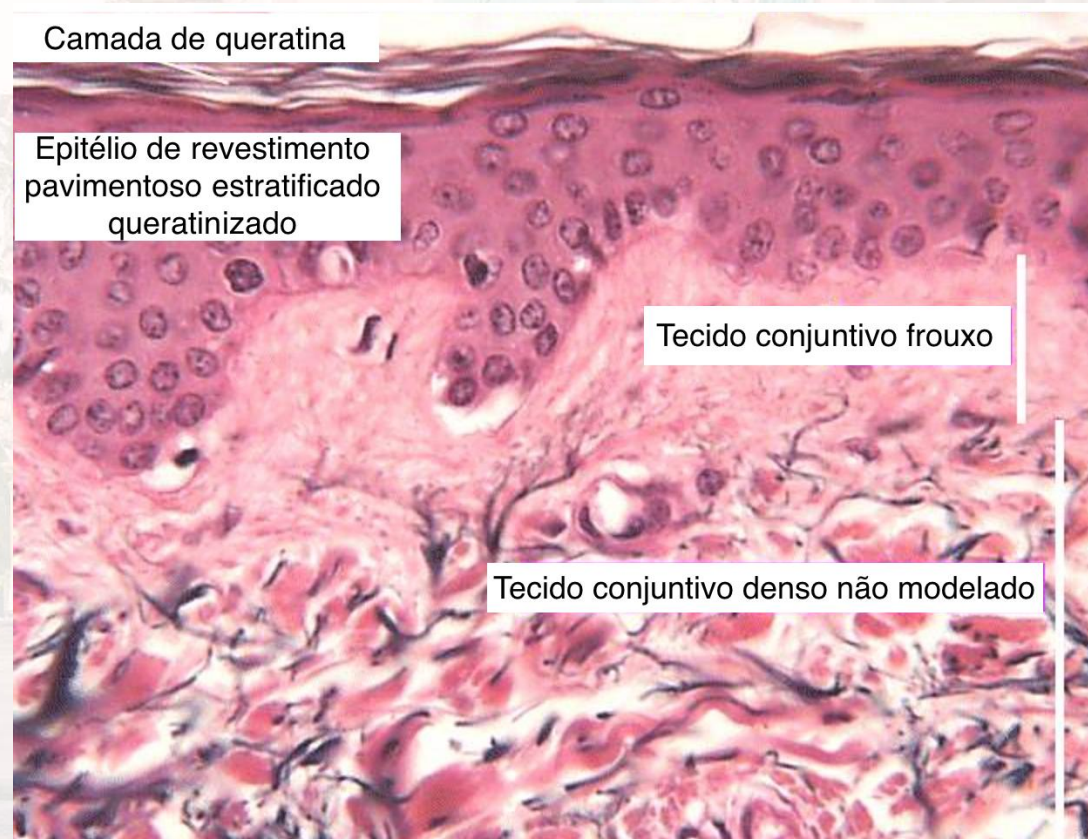
FUNÇÕES DO TECIDO CONJUNTIVO

- Conectar tecidos;
- Sustentação;
- Preenchimento;
- Absorção de impacto;
- Resistência à tração;
- Elasticidade;
- Armazenamento de energia (gordura);
- Defesa (lembrar que sangue é TC);
- Cicatrização;
- Coagulação sanguínea;
- Transporte de gases, nutrientes e catabólicos;
- Dentre outras funções.



FÁSCIA

- Grande quantidade de células (diversas) e entre as células, muita matriz extracelular (fibras protéicas + SFA);
- É irrigado e inervado (exceto o cartilaginoso, que é um TC);



FÁSCIA

- Fáschia significa “envelope” em latim;
- É uma faixa ou folha de tecido conjuntivo, principalmente colágeno, abaixo da pele que se prende, estabiliza, envolve e separa músculos e outros órgãos internos;
- A fáschia mantém todo o corpo unido, está conectada da nossa cabeça aos dedos dos pés;
- Quando saudável, é flexível e desliza;



FÁSCIA

OBS: A PROPORÇÃO É VARIÁVEL DE ACORDO COM A DEMANDA!

- É um TC denso, de característica ininterrupta, que circunda e conecta músculos, estruturas nervosas e vísceras (HUIJING);
- A fáscia vai transmitir tensão e força;
- Uma de suas características importantes é que ela se modifica em consistência quando submetida ao estresse e pode aumentar sua elasticidade quando submetida à tensão (Stecco, L.);



FÁSCIA

O sistema fascial interpenetra e envolve todos os órgãos, músculos, ossos e fibras nervosas, dotando o corpo de uma estrutura funcional e proporcionando um ambiente que permite que todos os sistemas do corpo operem de maneira integrada.



HIERARQUIA DAS NOSSAS INTERVENÇÕES

Pensamentos >

Emoções >

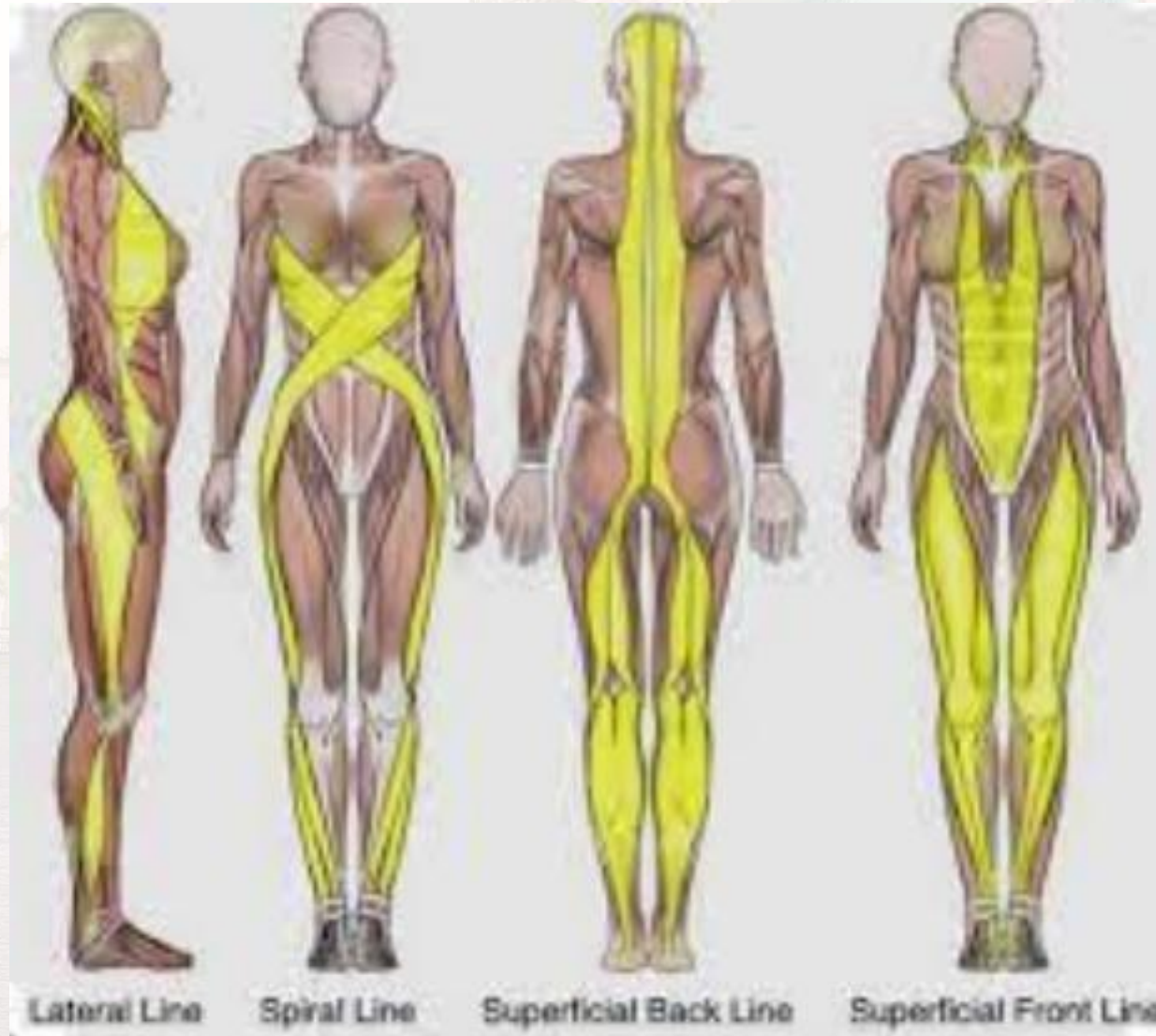
Sistema Nervoso >

Biologia >

Corpo Físico.



TREINAMENTO FASCIAL



OBRIGADO!

Instagram:

@marlonbluner

WhatsApp:

(31) 99757-7507

