Pilates Sentado

16 movimentos sentados, com figuras. Uns 10 minutos.

Wakeout

Use uma cadeira firme sem rodinhas, pés no chão, e uma toalha pequena. Mexa-se devagar e continue respirando. Pare se algo doer ou se sentir tontura.



Respiração Forte

Mãos na barriga. Inspire pelo nariz e solte o ar com força.

5 respirações



Cotovelos Girando para Dentro

Dedos nos ombros. Desenhe círculos lentos com os cotovelos.

8 círculos



Rotações Firmes

Braços cruzados no peito. Gire os ombros para cada lado. Quadril parado.

5 de cada lado



Inclinações Laterais

Um braço por cima, incline para o lado. Suba e troque.

5 de cada lado



Elevações de Braço com Toalha

Toalha bem aberta, braços longos. Suba acima da cabeça e desça.

8 a 10 vezes



Arqueiro com Toalha

Toalha no alto. Puxe uma ponta para o lado como um arco, depois a outra.

5 de cada lado



Inclinações Laterais com Toalha

Toalha no alto, pés afastados. Incline para um lado, suba e troque.

5 de cada lado



Deslizamento Frontal com Toalha

Toalha na altura do peito, braços longos. Incline pelo quadril e volte.

8 vezes



Levantamentos de Panturrilha Alternados

Dedos no chão. Suba um calcanhar e o outro.

30 segundos



Elevação Alternada de Joelho

Suba um joelho, apoie, suba o outro.

10 com cada perna



Elevação Lateral de Joelho

Suba um joelho e abra para o lado. Volte e troque.

6 com cada perna



Círculos com o Joelho Esquerdo

Suba o joelho esquerdo e desenhe um círculo. Depois o direito.

5 com cada perna



Puxada de Perna Esquerda para Trás com Toalha

Passe a toalha no joelho esquerdo e puxe de leve em direção ao peito. Depois o direito.

3 puxadas lentas com cada perna



Inclinações Frontais com Pernas Abertas

Pés afastados. Incline com as costas retas e estenda as mãos. Volte a sentar reto.

6 vezes



Perna Esquerda Cruzada com Inclinação Frontal

Tornozelo esquerdo no joelho direito, braços no alto. Incline e suba. Depois troque.

3 de cada lado



Levantadas Lentas

Mãos nas coxas. Incline, levante devagar e sente devagar.

5 a 8 vezes

Veja cada movimento em vídeo:

wakeout.app/pt-br/exercicios/pilates-na-cadeira-com-toalha

Sua rotina de Pilates na cadeira de 10 minutos

Faça os 16 movimentos em ordem. Descanse quando quiser.

Pouco tempo? A versão de 5 minutos:

1. Respiração Forte
3. Rotações Firmes
4. Inclinações Laterais
5. Elevações de Braço com Toalha
6. Arqueiro com Toalha
9. Levantamentos de Panturrilha Alternados
10. Elevação Alternada de Joelho
11. Elevação Lateral de Joelho
14. Inclinações Frontais com Pernas Abertas
16. Levantadas Lentas