

HIP MOVER

Melhoras permanentes da **postura**.



SUMÁRIO

Introdução	Pag. 2
Benefícios	Pag. 2
Fortalecimento excêntrico	Pag. 2
Flexibilidade	Pag. 2
Mobilidade	Pag. 2
Como Funciona o Hip Mover?.....	Pag. 2
Possibilidades de uso	Pag. 2
Reabilitação	Pag. 2
Conclusão	Pag. 2
Mini currículo	Pag. 2
Referências	Pag. 2

Introdução

Nós da família MetaLife, em parceria com a Monique O. B. Cajueiro especialista em fisiologia do exercício, treinamento desportivo e biomecânica e mestre em Ciências das atividade física e o fisioterapeuta Jean Oliveira especialista em fisioterapia músculo esquelética e mestrando em desenvolvimento humano e tecnologias, preparamos este E-book para você saber tudo sobre a versatilidade deste equipamento incrível o Hip Mover.



O Hip Mover é um dos equipamentos que faz parte do método Five Konzept que tem como objetivo o ganho de mobilidade através de movimentos naturais utilizando contrações excêntricas para o prolongamento das cadeias musculares. Este equipamento possibilita a variação de estímulos para as cadeias musculares mais afetadas pelo nosso cotidiano. Esperamos que goste e que se inspire para tornar o Hip Mover juntamente com o Five Konzept de maneira geral parte de sua rotina.

Boa Leitura!





Benefícios

Ao utilizar o Hip Mover o praticante obtém diversos estímulos que vão atuar diretamente nos sistemas miofascial (músculo + fáscia), visceral e articular. É um equipamento muito importante que tem o propósito de estimular uma das mais complexas e importantes articulações do sistema locomotor humano que é o complexo articular do quadril. Ele promove fortalecimento muscular de forma excêntrica, aumentando a mobilidade articular e prolongando as cadeias dos músculos Reto

abdominal, ilíaco, psoas e quadríceps. Esses músculos passam grande parte do tempo em flexão (tensão) devido aos hábitos da unilateralidade praticados pelo homem nos dias atuais.



Fortalecimento excêntrico:

Segundo SIMÃO (2003), a atividade muscular excêntrica é mais adequadamente chamada de resposta muscular, devido ao estiramento muscular durante a produção da tensão. Ou seja, o movimento de extensão que o aparelho hip mover permite, associado a contração muscular excêntrica, faz com que o praticante de Five execute o movimento com proteção, assim evitando compensações e aliviando dores causadas pela fraqueza e tensão muscular.

Flexibilidade:

A flexibilidade é muito importante para: aumentar a qualidade e a quantidade dos movimentos do nosso corpo, promover uma melhora da postura corporal, diminuir os riscos de lesões e favorecer a maior mobilidade nas atividades diárias e esportivas.



Mobilidade:

Todos nós sabemos da importância em treinar a mobilidade. Os treinos ajudam na potência do movimento a ser executado, seja para a prática de esportes ou até mesmo em movimentos durante atividades de vida diária. Ao realizar o treino de mobilidade aprendemos a executar os movimentos de forma correta, assim prevenindo lesões e economizando energia, além de obter um ganho de força.

Como Funciona o Hip Mover?

O equipamento é de **fácil** manuseio e montagem.

1 plataforma acolchoada

1 base de madeira

1 arco de madeira

1 apoio nivelador de
dificuldade acolchoado

O Hip Mover é um dos equipamentos do Five Konzept que mais possibilita variações de execuções visando o estímulo com intensidades e cadeias musculares diferentes.



Possibilidades de uso:

Para quem nunca experimentou o **Hip Mover** e/ou que possua uma mobilidade reduzida sugerimos que opte primeiro por essa variação do movimento.

Posição inicial: um joelho apoiado na plataforma juntamente com o dorso do pé, a outra perna em flexão de quadril e joelho com a planta do pé apoiada no chão, os antebraços podem ficar apoiados no equipamento e o queixo deve estar próximo ao peito.



Execução: buscar a extensão do tronco, mantendo o queixo no peito, relaxando os glúteos, expandindo a caixa torácica e fazendo força com o dorso do pé contra a plataforma. Ao chegar no limite da extensão deverá executar 5 respirações profundas, voltar à posição inicial e alternar o lado. Sempre devem ser feitas 3 séries de 5 respirações ou manutenção de 15 segundos independente da variação escolhida.



Articulações envolvidas e cadeias

trabalhadas: as articulações envolvidas nesta variação de movimento são tornozelo, quadril, lombar, torácica e cervical. A cadeia muscular mais solicitada é a cadeia reta anterior/Linha superior anterior (Figura 5).

Indicações: excelente para pessoas que sentem desconforto/dor lombar ou no quadril principalmente para indivíduos que se observa uma assimetria em flexores de quadril e/ou possuem baixíssima mobilidade e muita tensão abdominal.

Cuidados especiais: pessoas com artrodese e/ou prótese de quadril não chegar ao limite de extensão, pois essas pessoas possuem limitações mecânicas que devem ser respeitadas.



Figura 5 - Cadeia reta anterior/A Linha Superficial Anterior (MYERS, 2016).

Posição inicial: um joelho apoiado na plataforma juntamente com o dorso do pé, a outra perna em flexão de quadril e joelho com a planta do pé apoiada no chão, levantar o braço no limite da flexão de ombro com o cotovelo em extensão o braço do mesmo lado da perna que está em flexão de quadril e joelho com a planta do pé apoiada no solo, o outro braço pode ficar apoiado no equipamento e o queixo deve estar próximo ao peito.



Execução: buscar a extensão do tronco e quadril, mantendo o queixo no peito, relaxando os glúteos, expandindo a caixa torácica, mantendo o ombro na flexão máxima sem flexionar o cotovelo e fazendo força com o dorso do pé contra a plataforma. Ao chegar no limite da extensão deverá executar 5 respirações profundas, voltar à posição inicial e alternar o lado. Sempre devem ser feitas 3 séries de 5 respirações ou manutenção de 15 segundos independente da variação escolhida.

Articulações envolvidas e cadeias

trabalhadas: as articulações envolvidas nesta variação de movimento são tornozelo, quadril, lombar, torácica, cervical, glenoumeral, escapuloumeral, acromioclavicular e esternoclavicular. As cadeias musculares mais solicitadas são as cadeias reta anterior (Figura 5), cadeias cruzada/linha espiral (Figura 7), cadeia interna do braço/linha superficial e profunda do membro superior (Figura 8).



Figura 7 - Cadeia cruzada/linha espiral (MYERS, 2016).

Indicações: excelente para pessoas que sentem desconforto/dor lombar, torácica, quadril ou ombro principalmente para indivíduos que se observa uma assimetria em flexores de quadril, rotadores do tronco e/ou músculos anteriores do ombro tensos.

Cuidados especiais: pessoas com artrodese e/ou prótese de quadril não chegar ao limite de extensão, pois essas pessoas possuem limitações mecânicas que devem ser respeitadas.



Figura 8 - Cadeia interna do braço/linha superficial e profunda do membro superior (MYERS, 2016).



Posição inicial: um joelho apoiado na plataforma juntamente com o dorso do pé, a outra perna em flexão de quadril e joelho com a planta do pé apoiada no chão, levantar o braço no limite da flexão de ombro com o cotovelo em extensão o braço do lado contrário da perna que está em flexão de quadril e joelho com a planta do pé apoiada no solo, o outro braço pode ficar apoiado no equipamento e o queixo deve estar próximo ao peito.



Execução: buscar a extensão do tronco e quadril, mantendo o queixo no peito, relaxando os glúteos, expandindo a caixa torácica, mantendo o ombro na flexão máxima sem flexionar o cotovelo e fazendo força com o dorso do pé contra a plataforma. Ao chegar no limite da extensão deverá executar 5 respirações profundas, voltar à posição inicial e alternar o lado. Sempre devem ser feitas 3 séries de 5 respirações ou manutenção de 15 segundos independente da variação escolhida.



Articulações envolvidas e cadeias trabalhadas: as articulações envolvidas nesta variação de movimento são tornozelo, quadril, lombar, torácica, cervical, glenoumeral, escapuloumeral, acromioclavicular e esternoclavicular. A cadeia muscular mais solicitada é a cadeia reta anterior (Figura 5) e a cadeia interna do braço/linha superficial e profunda do membro superior (Figura 8).

Indicações: excelente para pessoas que sentem desconforto/dor lombar, quadril ou ombro principalmente para indivíduos que se observa uma assimetria em flexores de quadril e/ou músculos anteriores do ombro tensos. Essa variação é mais intensa que a primeira pela utilização do ombro em flexão intensificando a extensão de quadril e abertura da caixa torácica.

Cuidados especiais: pessoas com artrodese e/ou prótese de quadril não chegar ao limite de extensão, pois essas pessoas possuem limitações mecânicas que devem ser respeitadas.

Posição inicial: os joelhos devem estar apoiados na plataforma juntamente com os dorsos dos pés, ambos os braços devem ficar relaxados ao longo do corpo ou antebraços apoiados no equipamento, o queixo deve estar próximo ao peito.

Execução: buscar a extensão do tronco e quadril, mantendo o queixo no peito, relaxando os glúteos, expandindo a caixa torácica e fazendo força com o dorso do pé contra a plataforma. Ao chegar no limite da extensão deverá executar 5 respirações profundas, voltar à posição inicial e executar uma compensação (flexão de quadril de tronco). Sempre devem ser feitas 3 séries de 5 respirações ou manutenção de 15 segundos independente da variação escolhida.



Articulações envolvidas e cadeias

trabalhadas: as articulações envolvidas nesta variação de movimento são tornozelo, quadril, lombar, torácica, cervical. A cadeia muscular mais solicitada é a cadeia reta anterior (Figura 5).

Indicações: excelente para pessoas que sentem desconforto/dor lombar ou quadril principalmente para indivíduos que permanecem muito tempo em uma mesma postura e possuem a musculatura abdominal e de flexores de quadril tensas.

Reabilitação:

Fisiologicamente temos diversos benefícios ao praticar os movimentos no hip mover. Além do prolongamento de cadeias musculares que citamos acima, também há alguns benefícios em relação ao funcionamento visceral.

Devido a permanência em ficar muito tempo sentado ou muito tempo em pé, o corpo passa grande parte do tempo em tensão. Isso faz com que uma das cadeias mais fortes do nosso corpo, que é a cadeia muscular flexora, fique fraca, promovendo um desequilíbrio entre as cadeias, assim resultando em compensações posturais que podem gerar dores nas costas,

Dica para nivelar intensidade pelo

apoio acolchoado: indivíduos que nunca praticaram o Five Konzept utilizar no nível 3, para indivíduos com sobrepeso ou com muito desconforto no equipamento utilizar nível 2 ou 1. Para indivíduos mais avançados, ou seja, que você perceba que estão “deitando” no arco de apoio do equipamento reduzir para 4 ou 5. É muito importante que durante a execução se mantenha a contração excêntrica e não se faça um simples alongamento.

joelhos, cervical ou em outras partes do nosso corpo.

Com a cadeia flexora tensa ocorre também uma compensação visceral, já que as vísceras apresentam uma relação com todo o organismo e assim também sofrerão devido a postura inadequada causada pela unilateralidade.

Um exemplo, seriam os rins localizados no sulco formado pelos músculos psoas maior e quadrado lombar. Uma compensação na região lombar pode afetar os rins, assim podendo causar insuficiência no funcionamento do órgão. O músculo psoas maior está relacionado à coluna lombar

e às articulações sacroilíacas. A extremidade proximal do reto femoral é inserida na espinha ilíaca ântero-inferior (quadril), e a extremidade distal é inserida no tubérculo tibial anterior (joelho) através do ligamento patelar. O movimento para trás do osso ilíaco (a musculatura dos isquiotibiais encurtada pode estimular essa posição) leva a um aumento da tensão do reto femoral, que puxa a patela para cima, levando à ocorrência de lesões e ou a desgastes na região da articulação do joelho.

Um outro exemplo seria o músculo diafragma. O mesmo quando tensionado vai fazer com que o padrão respiratório sofra alterações, causando dores na lombar devido a suas inserções estarem nas últimas vértebras torácicas (T11 e T12) e nas primeiras

lombares (L1-L3), além de inserirem-se nas últimas costelas também. São responsáveis por fazer o movimento de aberturas das costelas facilitando a entrada de ar. Um déficit no diafragma influenciará no surgimento de fadiga a partir de pequenos esforços.

Uma sequência de movimentos no hip mover já contribui e muito no prolongamento miofascial. A fáscia trata-se de um tecido fibroso presente em nosso corpo é responsável por transmitir informações, dar sustentação e contorno às vísceras.

Estimular essa região promove uma melhora da funcionalidade miofascial, articular e visceral, permitindo que o organismo funcione da melhor forma possível e sem dores.

Conclusão:

Aqui mostramos a vocês todas as possibilidades de uso do equipamento Hip Mover que podem ser usados no seu atendimento diário com benefícios para todos os públicos, seja para atletas de alto rendimento ou idosos em

busca de maior independência funcional, diminuição das dores e melhora da postura. Um equipamento extremamente versátil que fará total diferença para o seu atendimento seja profissional de Educação Física e/ou Fisioterapeuta.

Mini currículo

Monique O. B. Cajueiro

Profissional de Educação Física

CREF: 101280-G/SP

Especialista em Fisiologia do Exercício

Especialista em Treinamento Esportivo

Especialista em Biomecânica do Exercício

Mestre em Ciência da Atividade Física

Personal Trainer e Empresária

CEO da MOBC Science

Jean Oliveira

Fisioterapeuta

Crefit: 3/240226-F

Especialista em Fisioterapia músculo esquelética

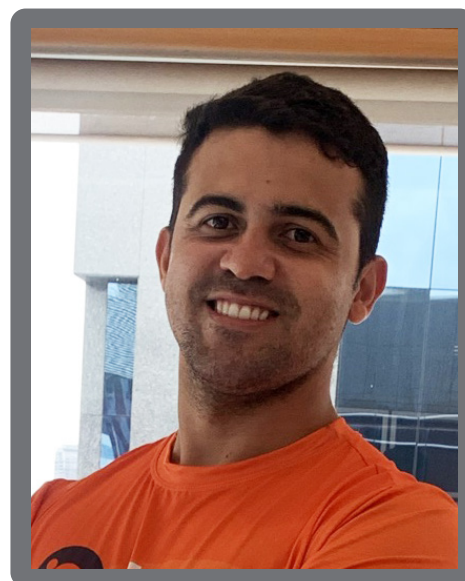
Mestrando em desenvolvimento humano e tecnologias

Treinador Five Konzept Brasil

Professor universitário

Proprietário Fisio & Pilates Jean Oliveira

@fisiojeanoliveira



Referências

SIMÃO, R. Fundamentos fisiológicos para o tratamento de força e potência. São Paulo, SP; Phorte, 2003.

MYERS, T. W. Trilhos anatômicos: Meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento. 3ª Ed. São Paulo, SP; Manole, 2016.

CONTATOS



f /fivebrasil

metalifepilates.com.br

ig /fivebrasil



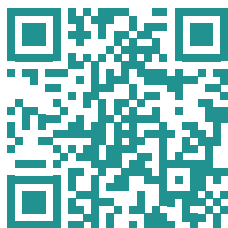
ACESSE NOSSO SITE



f /MetalifePilates

metalifepilates.com.br

ig /metalifepilates



ACESSE NOSSO SITE



CATÁLOGO COMPLETO



SOLICITE ORÇAMENTO



11 9 8102 0479



0800 056 2467



sac@metalife.com.br