

5 posturas de  
Low Pressure  
Fitness para  
fazeres em  
casa



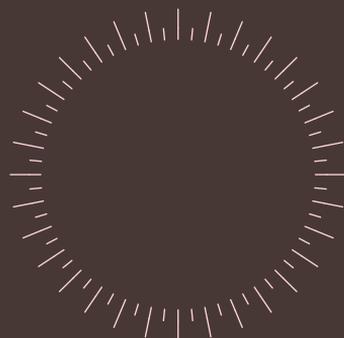
5 posturas de  
Low Pressure  
Fitness para  
fazeres em casa



@missfit\_catia

# Índice

Introdução .....	1
Capítulo 1 - Fundamentos técnicos .....	6
Capítulo 2 - Libertação miofascial do diafragma .....	13
Capítulo 3 - Posturas .....	16
Vénus .....	18
Atena .....	19
Artemisa .....	22
Aura .....	23
Deméter .....	26



# INTRODUÇÃO

## Low Pressure Fitness: O que é?

Low Pressure Fitness é um sistema de treino vanguardista baseado na técnica hipopressiva (e depressiva), no stretching miofascial, na reeducação postural e respiratória, na neurodinâmica com a metodologia didáctica mais avançada na neuro-educação.

➡ O tradicional treino abdominal tem vindo a ser questionado pelo seu impacto negativo na zona pélvico-lombar, pelo que, por questões funcionais e estruturais, é cada vez mais substituído por treino hipopressivo e exercícios isométricos. No Low Pressure Fitness, aposta-se em exercícios que pressionam o abdómen sem movimentar a coluna. Por ter essa característica, ele é muito indicado para quem tem dores nas costas e não consegue, nem é recomendável, fazer os abdominais tradicionais.

➡ A pressão intra-abdominal está muito relacionada com a musculatura torácica, pélvica, abdominal e espinal. O treino hipopressivo é uma alternativa de treino global e saudável focado em melhorar o sistema de estabilização central, sem causar excessos de pressão desnecessários e prejudiciais.

➔ A técnica respiratória dos hipopressivos remonta à técnica respiratória milenar de yoga denominada Uddiyana Bandha. Os praticantes de yoga realizam-na há milhares de anos com diversas finalidades como a energética, a mobilização visceral e o fortalecimento muscular respiratório.

➔ Uddiyana significa elevar-se, e Bandha contração. Ou seja, “contração elevada”. Esta técnica foi bastante popularizada e aplicada por grandes culturistas na década de 80 e, posteriormente, explodiu nos anos 90, devido à sua utilização na reabilitação da região pélvica e pós-partos, em centros de fisioterapia. Em 2006 surgiu, pelas mãos do espanhol, Piti Pinsach a técnica hipopressiva aplicada ao fitness e à prevenção. Após alguns anos e muitos estudos realizados juntamente com a Doutora Tamara Rial, o conceito hipopressivo evoluiu e passou a designar-se de treino Low Pressure Fitness.

➔ Embora não queime gordura, nem ajude a emagrecer, as suas técnicas melhoram o tônus muscular e regulam a pressão intra-abdominal, fazendo com que a circunferência abdominal diminua em poucas sessões. Os benefícios, no entanto, vão além dos estéticos, pelo que deixo, de seguida, uma lista dos vários benefícios desta técnica para a saúde.

**O Low Pressure Fitness proporciona inúmeros benefícios, não só estéticos, mas também ao nível da saúde e do bem-estar:**

- Equilibra o tónus do assoalho pélvico
- Tonifica a musculatura abdomino-perineal
- Diminui o stress e a ansiedade
- Alivia dores na coluna
- Melhora a postura
- Melhora sintomas de obstipação
- Contribui para diminuir a cintura
- Previne todo o tipo de hérnias (discais, abdominais, vaginais, etc.)
- Trabalha o “core” de forma eficiente
- Regula os padrões respiratórios
- Melhora a qualidade do sono
- Previne e/ou reduz os sintomas de incontinência urinária e a diástese abdominal
- Diminui a retenção de líquidos (pelo descongestionamento linfático e pélvico)
- Melhora o desempenho sexual
- Previne lesões articulares e musculares
- Proporciona uma proteção lombo-pélvica eficaz
- Excelente na recuperação pós-parto
- Melhora o funcionamento do intestino.

## Quem são os criadores do Low Pressure Fitness?



Tamara Rial: PhD, co-fundadora e investigadora do Low Pressure Fitness. Atualmente coordena a Pesquisa, Desenvolvimento e Inovação (P + D + I), assim como a formação de profissionais de saúde no LPF e exercício para a saúde da mulher Low Pressure Fitness Institute. Faz palestras e conferências, assim como investigação e publicação de artigos e livros sobre LPF e Exercício para a Saúde. É também professora de reabilitação do pavimento pélvico da Fundació Universitaria del Bages e professor da Herman & Wallace, instituto de reabilitação pélvica.



**Piti Pinsach:** DEA em Morfologia Médica e Bacharel em Ciências da Atividade Física, co-fundador, divulgador e professor do Instituto de Fitness de Baixa Pressão. Atualmente dedica-se essencialmente à formação de novos instrutores e promoção da marca através do trabalho científico; e marca presença em congressos e conferências pelo mundo, assim como com a presença em vários meios de comunicação.

**Camilo Villanueva:** É formado em Publicidade e Relações Públicas, assim como em Atividade Física e Ciências do Desporto, ambos pela Universidade de Vigo. Atualmente é o gerente do Low Pressure Fitness Institute.



Fundamentos  
técnicos a  
seguir em  
todos os  
exercícios

# Auto-alongamento

O auto-alongamento é o primeiro fundamento técnico hipopressivo e corresponde a um alongamento axial da coluna vertebral.



Ao endireitar a coluna vertebral, ocorre uma ativação imediata dos músculos espinais profundos e dos extensores da coluna, percebendo-se facilmente a contração simultânea da musculatura das costas e do abdômen somente através da ação de estiramento axial.

A ação de auto-alongamento é parecida à sensação de alongar as costas ou caminhar com um peso sobre a cabeça.

## “Duplo queixo”

Ao alongamento da coluna, junta-se um ligeiro empurrar do queixo para dentro. A ação de duplo queixo, provoca uma retificação da curvatura cervical. Ocorre uma sensação de tração do alto da cabeça até ao teto.

O queixo deve aproximar-se do pescoço como se se pretendesse segurar uma caneta com o queixo.



# De-coaptação

A palavra de-coaptar indica que ocorre uma descompressão, neste caso concreto na articulação dos ombros. Para isto, convém realizar um alongamento dos dois lados, como se se quisesse ampliar o tronco.

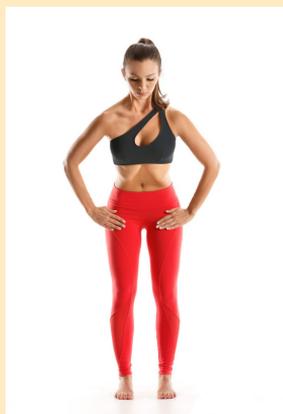


Deve-se sentir como se os músculos dentados e o grande dorsal se ativassem para ajudar a tentar separar os braços do tronco. ([Clica aqui para assistir ao vídeo.](#))

Juntamente com o "duplo queixo", este é o fundamento mais difícil de integrar na iniciação, dado que se trata de ações posturais que raramente são treinadas.

## Inclinação do eixo de gravidade

É o nome que se dá à inclinação do eixo corporal que implica uma variação do centro de gravidade. A sensação que se tem quando se inclina o eixo de gravidade é como se passasse todo o peso do corpo para as pontas dos dedos dos pés, sem perder a linha postural inicial.

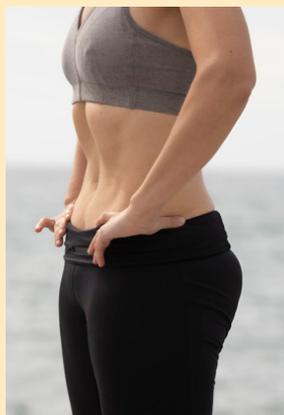


A inclinação do eixo de gravidade vai ajudar a diminuir a pressão intra-abdominal e a co-ativar maior quantidade de musculatura estabilizadora. Torna-se por isso importante imprimir um pequeno desequilíbrio anterior em cada uma das posturas hipopressivas.

# Respiração costal

A respiração habitual nos exercícios hipopressivos é a respiração diafragmática, que se caracteriza por uma fase inspiratória e expiratória lenta e muito marcada. Inspira-se pelo nariz através das costelas e exala-se profundamente pela boca.

Deve-se procurar inspirar levando todo o ar para os lados das costelas, como se fossem um guarda-chuva que se abre.



## Apneia expiratória e abertura costal

Em termos visuais, o que mais chama a atenção para os hipopressivos é o vazio abdominal que se produz devido à aspiração diafragmática.

Aprender a realizar esta aspiração pode ser complicado nas primeiras sessões, visto que se realiza em apneia expiratória, ou seja, após uma fase de completa expiração do ar. A esta apneia expiratória junta-se uma abertura costal que simula a ação de inspirar mas sem, na realidade, realizar uma verdadeira inspiração (falsa inspiração).

Abrem-se as costelas como ao inspirar mas sem ocorrer a entrada de ar. Convém assegurar-se de que expulsa todo o ar. Isto ajudará a treinar a musculatura expiratória e será importante para realizar os exercícios de forma correta. Pode acontecer que seja difícil executar a ação de abrir as costelas sem captar ar. Para solucionar esta situação, pode-se realizar os exercícios com uma pinça no nariz





# Libertação Miofascial do Diafragma

# O diafragma

➔ O diafragma é um músculo estriado esquelético, em formato de cúpula, que é responsável por separar as cavidades torácica e abdominal. Podemos caracterizá-lo como o assoalho da cavidade torácica e o tecto da cavidade abdominal. Este músculo é fundamental na postura e na respiração, estando as suas funções relacionadas ao processo de respiração, estabilização da coluna vertebral, fonação, circulação de retorno, bom funcionamento do coração e auxílio na expulsão de urina, fezes e vômitos. Como os seus movimentos fazem pressão no trato gastrointestinal, o diafragma desempenha também um papel importante no processo de digestão dos alimentos; participando também nos mecanismos de tosse, dos espirros, do parto e até mesmo dos soluços, que são o resultado de movimentos involuntários do diafragma.

➔ Pessoas com capacidade limitada de contracção do diafragma para estabilização, sofrem de um risco maior de vir a padecer de dores nas costas, para além de que as disfunções do diafragma podem dar origem a problemas circulatórios, linfáticos, pulmonares, gastrointestinais, hérnias do hiato esofágico, disfunções cranianas e da coluna vertebral, fadiga crónica, dores de cabeça, sonolência, entre outros.

# O diafragma

➡ O treino deste músculo tão importante é essencial para qualquer pessoa e deveria ser obrigatório para atletas de diversas áreas, assumindo importância fulcral aprender a tonificar e relaxar o diafragma.

➡ Antes de se iniciar a prática de Low Pressure Fitness, é importante aferir qual o estado do diafragma e se está em tensão. Sendo um músculo respiratório e postural, se ele estiver muito tenso, irá pressionar toda a parede abdominal e o pavimento pélvico. No entanto, o tipo de respiração utilizado no Low Pressure Fitness, tal como alguns exercícios específicos de libertação miofascial usados a cada aula, contribuem para o relaxamento deste músculo, para que funcione de forma adequada e sem sobrecarregar outras estruturas.

Por norma, são utilizados dois exercícios por sessão, sendo a prática usual fazer 6 repetições de cada exercício selecionado.

[Clica neste vídeo](#) para assistir a 3 exercícios de libertação miofascial do diafragma.

Nota: Embora esteja a exemplificar os exercícios em pé, por uma questão de praticidade, estes deverão ser feitos na posição de barriga para cima, com as pernas fletidas.



# Posturas

# Guidelines a seguir em todas as posturas

1 - Inspirar pelo nariz em 2 segundos, expirar pela boca, em A aberto em 4 segundos, como se estivesse a tentar embaciar um espelho.

2 - Fazer 3 apneias, seguindo a sequência de 3 ciclos respiratórios (inspira, expira, inspira, expira, inspira, expira, abertura costal com apneia respiratória. E assim sucessivamente.)

3 - Dependendo da postura que estás a fazer, podes mudar a posição dos braços. Nesse caso, deves mudar de posição sempre durante a terceira apneia respiratória.

4 - Começa por fazer apneia durante 3 a 5 segundos e vai aumentando gradualmente o tempo, ao teu ritmo. Pode-se chegar a 20 segundos ou mais de apneia respiratória.

5 - Durante a execução dos exercícios, vai-te auto-corrigindo, de acordo com o que aprendeste nas aulas personalizadas.

6 - A postura, em cada exercício, deve ser corrigida de baixo para cima: pés alinhadas à largura da bacia, pernas flectidas, coluna na posição neutra, alongamento axial e cervical, braços activos e em alongamento - como se alguém os estivesse a puxar para fora - e ligeira inclinação do tronco à frente nos exercícios feitos em pé.

7 - O protocolo a seguir em casa é de 5 minutos de prática diária. Começa a primeira semana com a postura Deméter. À medida que fores aprendendo novas posturas nas aulas, podes usá-las para praticares em casa.

Postura 1  
- Vénus

WWW.CATIAPINTORODRIGUES.COM



Vamos começar

Postura 2  
- Atena  
com  
posição  
das mãos  
ao nível  
das cristas  
ilíacas



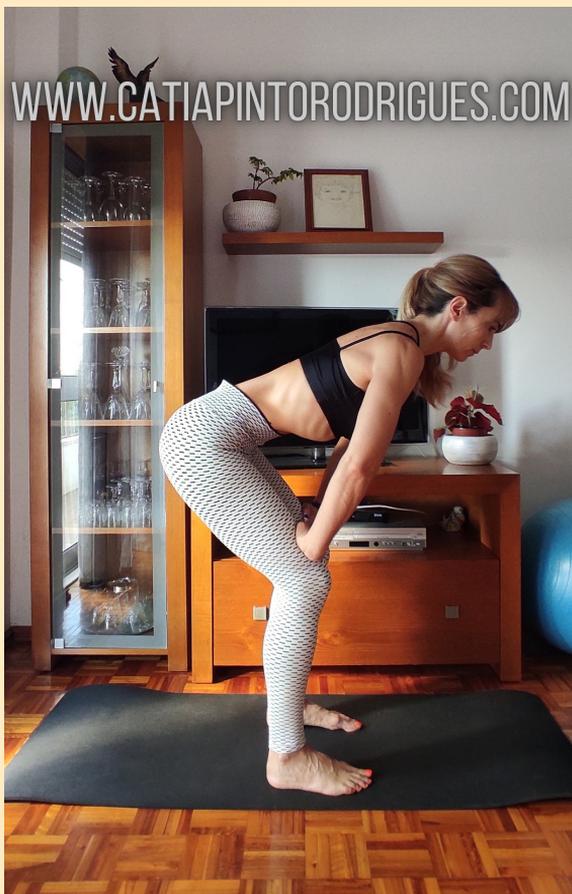
Postura 2  
- Atena  
com  
posição  
das mãos  
ao nível  
dos  
ombros



Postura 2  
- Atena  
com  
posição  
das mãos  
para cima



Postura 3  
- Artemisa



Postura 4  
- Aura  
com  
posição  
das mãos  
ao nível  
dos  
ombros



Postura 4  
- Aura  
com  
posição  
das mãos  
ao nível  
das cristas  
ilíacas



Postura 4  
- Aura  
com  
posição  
das mãos  
para cima



Postura 5  
- Deméter  
com  
posição  
das mãos  
ao nível  
das cristas  
ilíacas



Postura 5  
- Deméter  
com  
posição  
das mãos  
ao nível  
dos  
ombros



Postura 5  
- Deméter  
com  
posição  
das mãos  
para cima

