

São Paulo RJ MG ES PR SC RS DF Centro-Oeste Nordeste Norte

Zona Sul Zona Norte Zona Oeste Zona Leste Centro ABCD Grande SP Interior Litoral



estética plástica cabelo & beleza cosméticos boa forma & saúde odontologia

Sua Estética » Matéria

Verão é tempo de novidades nas academias

1/12/2006

É no verão que elas se tornam mais populares. Com a chegada do calor, as academias ganham muitos novos frequentadores, preocupados em melhorar a forma física para fazer bonito em praias e piscinas, ou mesmo dentro da pouca roupa que a estação exige. Os mais sedentários costumam decidir nesta época também que é hora de começar a se preocupar em retomar ou iniciar uma atividade física. E as academias retribuem com o anúncio de novidades para animar ainda mais os esportistas.



Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (Acad) cerca de 1,7% da população frequenta academia. Entretanto, esse número pode dobrar durante o verão, elevando a quantidade de adeptos de três para seis milhões.

Uma das mais famosas e conceituadas academias do Brasil, a Competition entra no verão com novidades em serviços e equipamentos. Com várias unidades em São Paulo, a empresa aposta em programas de atividades. Para o público preocupado com a silhueta foi criado o Competition Slim, um programa com 10 semanas de duração que visa principalmente a redução de peso. O Yoga Comp promete trabalhar corpo e mente dos alunos, fortalecendo músculos e aliviando tensões.

Já o Competition Outdoor é um programa de atividades ao ar livre que pretende complementar a prática dentro da academia. Inclui caminhada, corrida, ciclismo e até canoagem.

Para os que não têm tempo, a solução pode estar no XPress, que oferece aos alunos a possibilidade de treinarem em apenas 30 minutos a qualquer hora livre do dia. O programa consiste em circuitos individuais realizados na sala de musculação, que são feitos sem intervalo para descanso e formatados para atender os mais variados níveis de condicionamento, e executados sob a orientação de professores.

Quando o assunto é novidade em aparelhos a sensação do momento é o power plate, um aparelho para ginástica, fisioterapia ou relaxamento, que tem a cantora Madonna como grande fã. De acordo com a academia, é possível perder até 200 calorias em apenas 12 minutos de exercícios.



Os que não dispõem a esteira, a Run Excite promete recursos inéditos para quem costuma correr nos aparelhos. Entre as novidades, monitor LCD de 17 polegadas, headfone e ainda sistema de ventilação com diferentes opções de aroma.

Já a Triathlon Academia, também de São Paulo, faz outra aposta: a Health Funcional. A nova "modalidade" ensina como fazer os exercícios domésticos corretamente, como varrer casa e abrir armários, e evitar lesões, por exemplo, tendinite e bursite. A melhor notícia é que as aulas podem resultar em uma perda de até 400 calorias.

De acordo com a academia, a modalidade proporciona definição de musculatura das pernas e braços, além de consciência corporal ativa. Em 60 minutos de aula, o professor mescla exercícios anaeróbicos que incluem pesos, flexão de braços e abdominais com exercícios funcionais - aqueles feitos diariamente. Técnicas de ginástica olímpica, ballet e ginástica natural como saltos de coelho e o caminhar dos elefantes também são aplicadas.

Segundo Silvana Pessoa, coordenadora de ginástica da Triathlon, os músculos abdominais são responsáveis por grande parte dos movimentos e também pela postura. "A regularidade de exercícios abdominais, combinados a atividades cíclicas e alimentação adequada, proporcionam

destaque



Ikesaki

O maior shopping de cosméticos da América Latina.

cupom / desconto



Opera Hair - Morumbi

Manicure + Pedicure = Sobrancelha GRÁTIS!



Jacques Janine

45 anos de atuação, primeira e maior rede de salões de beleza do Brasil, com mais de 50 salões. O diferencial da rede tem sido disponibilizar serviços completos de beleza.

- Capa
- Sua Estética
- Cupons & Descontos
- Promoções
- Busca
- Ranking Indicados
- Cadastro
- Estética Mail

Confira:

Temos **3405** empresas cadastradas

Busca Rápida:

Indique para alguém

Seu Nome:

Seu Email:

Nome do indicado:

Email do indicado:

vários benefícios: equilíbrio, eficiência respiratória, prevenção contra traumatismos, eficiência no processo digestivo, entre outros”, explica.

A aula conta com exercícios de alongamento e flexibilidade que ajudam no fortalecimento do quadril e coluna além de prevenir riscos de lesões. “O interessante é que os alunos aplicam em casa o que aprenderam dentro da sala de aula”, reforça Cota. “A maneira incorreta de pegar um pacote de açúcar no armário, por exemplo, pode causar até uma bursite”, alerta Silvana.

Lesões também são a preocupação de médicos. Especialistas alertam que a empolgação pela conquista de um corpo perfeito em um curto espaço de tempo, pode levar o aluno a exagerar nos exercícios, causando lesões nos músculos e articulações.

O ortopedista especializado em traumatologia esportiva, Dr. Sidney Schapiro, argumenta que a melhor maneira de evitar lesões é começar a praticar exercícios de maneira lenta e gradual. “Quando o aluno começa com a corda toda, querendo resolver todo o sedentarismo no primeiro dia, provavelmente terá dor”, diz.

O ortopedista alerta para o fato de que o aluno deve ser acompanhado por instrutores e fazer uma avaliação médica para dar início às atividades físicas para que fique ciente de seus limites.

Mais informações

Serviço: Academia Competition - www.competition.com.br

Triathlon Academia - Tel: (11) 3871-1601 e 3871-9697

DR. Sidney Schapiro - www.schapiro.com.br

[Voltar](#)

Divulque sua empresa aqui!

[Nossos Serviços](#) | [Sugestões](#) | [Política de Privacidade](#) | [Redação](#) | [Atendimento](#) | [Publicidade](#) | [Institucional](#)

Todas as marcas aqui citadas são de propriedade de suas respectivas empresas

© Copyright 2008 Estética Guia / idéias+ Todos os direitos reservados

