

Coringas como complemento aos treinos de musculação, os equipamentos aeróbicos da academia são ideais para quem deseja melhorar o condicionamento físico

Por dentro dos aeróbicos

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA*

Em meio a tantos aparelhos aeróbicos disponíveis na academia, conhecer as características e os benefícios de cada um é muito importante para obter um melhor condicionamento físico. A escolha do equipamento, a duração do exercício e a frequência influenciam diretamente nos resultados obtidos. Para o professor de educação Carlos Eduardo Rodrigues, cada treino fortalece áreas específicas do corpo. Assim, é mais que necessário entender as diferenças entre esses equipamentos e as suas vantagens.

Os aparelhos de aeróbico, como remo, bicicleta, esteira e elíptico, diferenciam-se em termos de movimento, impacto nas articulações e grupos musculares trabalhados. Segundo o personal trainer Daniel Dionísio, na maioria desses equipamentos, é possível regular a intensidade, a velocidade e a duração do treino. Conheça as particularidades de cada um.

ENCAIXANDO OS TREINOS

Cada equipamento tem suas vantagens e seus benefícios, logo, a escolha de quando fazer cada um e a frequência durante a semana depende da periodização do treinamento. “Geralmente, é recomendado variar os aeróbicos ao longo da semana para trabalhar diferentes grupos musculares e evitar o tédio”, recomenda o profissional Daniel Dionísio.

A duração de cada exercício também depende da individualidade de cada um, o tempo pode variar segundo a capacidade e a disponibilidade da pessoa. Para o personal, é indicado começar com sessões de 20 a 30 minutos e, gradualmente, aumentar a duração conforme a melhora no condicionamento e na resistência, mas sempre respeitando os limites individuais.