



Arquivo Pessoal



O personal trainer Daniel Dionísio recomenda a prática de aeróbicos, mas sempre acompanhada por um profissional da área

Esteira

Um dos equipamentos mais presentes em academias, a esteira está também entre os mais escolhidos pelos frequentadores. O aparelho permite que o corpo se mova de forma completa. Além disso, é possível regular a intensidade, queimando calorias em menos tempo e com mais esforço.

“A esteira é uma opção versátil que permite controlar a velocidade e a inclinação, podendo ser de alto impacto”, completa Daniel Dionísio. Assim, pode ser usada para treinos de alta intensidade, chamados de HITs (High Intensity Training), ou de longa duração, dependendo do objetivo de cada um. Nas esteiras, como o esforço é alto, o estresse nas articulações também é; por isso, é preciso tomar cuidado, principalmente pessoas com predisposição para esses problemas.

Bicicleta

Também muito comum nas academias, as bicicletas são efetivas para a queima de calorias. Esse equipamento melhora o condicionamento e é uma ótima opção para quem procura por aeróbicos de longa duração, que não gerem muitos estresse às articulações. “A bicicleta é de baixo impacto e trabalha, principalmente, as pernas e os glúteos”, completa Daniel. Além disso, o aparelho é ótimo para a perda de gordura e o condicionamento cardiovascular.

Elíptico

Assim como a bicicleta, o elíptico também é bom para perda de peso. O aparelho trabalha tanto os membros inferiores quanto os superiores, além de poupar as articulações. Segundo Daniel, ele é de baixo impacto e permite ajustar a resistência. Porém, é limitante em relação a treinos de alta intensidade, pois é difícil fazer HITs nesse equipamento. O elíptico, então, é indicado para aquecer o corpo e para aeróbicos de longa duração.

Escada

Nem sempre presente nas academias, a escada é um coringa para treinos de alta intensidade. O exercício, que é basicamente subir degraus por um determinado tempo, vem ganhando notoriedade pelo potencial de queima de calorias. “A escada é um exercício intenso, que trabalha, principalmente, as pernas, os glúteos e o core, também podendo ser de alto impacto”, ressalta o personal trainer. Assim, é ideal para combinar com o treino de perna.

Aparelho de remo

Cada vez mais presente em academias, o remo trabalha o corpo todo e é uma das maneiras mais eficazes de fazer cárdio, gerando resistência e fortalecimento muscular. Porém, a técnica por trás do movimento pode dificultar a eficácia do exercício: é necessário muita amplitude e condicionamento para executá-lo. Assim, é recomendado a procura de um profissional para fazer o exercício, principalmente se for iniciante.

***Estagiária sob a supervisão de SibeLe Negromonte**