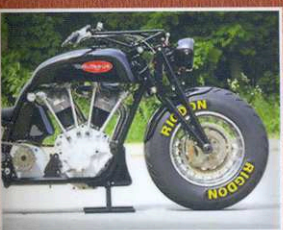
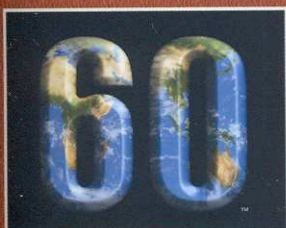


Salve salve **S**eu **J**orge

Dezembro 2010
Ano I - nº 8



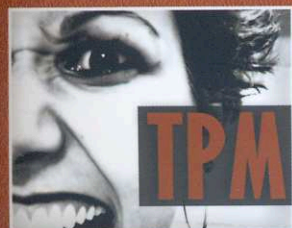
Ela é bem grande. Ela é a
Gunbus 410



Esta hora é sua e nossa!



Carneiro,
o dono da festa.



Como enfrentar?



UMA ACADEMIA SÓ SUA

Por Patricia Totaro

Planejamento é a palavra de ordem para qualquer construção ou reforma. E, para montar uma academia em casa, não é diferente. Adaptar aquele cômodo pouco usado demanda uma série de providências para que o local não se torne um elefante branco e seja realmente utilizado.

Existem muitas formas de estimular a malhação, e isso depende somente do perfil do frequentador. Um jardim transmite uma sensação de bem-estar e humaniza o ambiente. Caso não tenha uma janela que dê acesso ao jardim, espalhar vasos ajuda a tornar o espaço mais agradável. Outra alternativa é ter uma televisão, DVD ou rádio – o que confere um clima de descontração, o tempo parece passar mais rápido e o exercício rende mais.

Cores e texturas são uma boa pedida, inclusive para dar aquela “acordada” no cérebro para a atividade física. Pintar apenas uma parede com cores quentes, como vermelho



e laranja, pode dar um gás na malhação. Embora tons pastéis dêem um ar clean, eles também causam sono e,



FOTO/Patricia Totaro

por isso, é aconselhável evitá-los.

Tão importante quanto a criação de um cenário visualmente atrativo é a iluminação. Luz natural é sempre melhor, até porque está comprovado que tomar banho de sol faz bem à saúde, prevenindo, inclusive, algumas doenças. Para relaxar ou realizar uma modalidade mais zen, como Yoga ou Pilates, aposte na iluminação indireta.

Para evitar problemas com os vizinhos e até mesmo com as demais pessoas da residência, dependendo do exercício físico focado, um isolamento acústico evita dores de cabeça. Materiais como borracha, tecidos e revestimentos em fibras naturais já ajudam a reter as ondas sonoras. Afinal, uma academia em casa não deve ser introduzida a força na rotina da residência e, sim, dialogar com ela.

Ter o seu próprio “cantinho” fitness significa praticidade e flexibilidade. É importante deixar de ser sedentário. Uma vida ativa é sinônimo de mais endorfinas no corpo. E essas endorfinas fazem muito bem.

Fuja do estigma da “esteira no canto da sala”. Malhar em casa requer cuidados com o ambiente.



FOTO/Patricia Totaro