

Mais Academia

Atividade de capoeira proporciona gasto calórico e tonifica músculos



ANDIRÁ
BANDEIRANTES

Praticar atividades físicas faz bem ao corpo e mente. E a capoeira é uma das atividades que a Mais Academia (com unidades em Bandeirantes e Andirá) oferta para as pessoas interessadas em ter gasto calórico e tonificar os músculos. A atividade é considerada completa e tem um grande gasto calórico em cada treino de 1600 calorias.

Segundo o professor e mestrando

da Mais Academia, Sérgio Silva, a capoeira influi diretamente na atuação de boa parte do organismo. A atividade proporciona melhor funcionamento dos pulmões, já que é uma atividade também aeróbica e ajuda a manter equilibrados os níveis de glicose no sangue. Através do aumento do gasto de energia, ocasionado pela prática da atividade física, ocorre a redução de peso, perda de gordura e como consequência, um aumento da massa magra. "A capoeira na verdade trabalha todas as

partes do corpo. Com os exercícios, no caso para as mulheres, as pernas e os glúteos estarão firmes e durinhos. A capoeira também é responsável em dar flexibilidade e ainda promover o bem-estar. A capoeira proporciona gasto calórico e definição muscular. A cada treino podem ser eliminados cerca de 1600 calorias", enfatiza.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES – O professor Sérgio Silva destaca que a capoeira traz grandes benefícios para as crianças e adolescentes. Além de estimular o aspecto físico, auxilia na flexibilidade, agilidade, coordenação motora, e ainda ajuda psicologicamente. "Ao estimular

a percepção da criança, se trabalha as habilidades e a capacidade de interpretação e organização das informações, as quais são muito importantes nessa fase em que a criança está em pleno processo de construção do conhecimento sobre si mesma e do mundo que a rodeia. Através dessas brincadeiras presentes no ensino da Capoeira para crianças, se favorece a coordenação motora, o campo visual, a criatividade, autoestima, automatização de movimentos e educa as crianças na administração do tempo e espaço dentro de um movimento. O resultado é uma criança mais desinibida e com mais segurança", enfatiza.

BENEFÍCIO GERAL – De acordo com o professor e mestrando da Mais Academia, Sérgio Silva, a capoeira promove, de forma geral, resistência aeróbica e anaeróbica, velocidade, flexibilidade, resistência muscular, aumento dos reflexos, força e agilidade, equilíbrio, coordenação e ritmo, tempo de reação simples e complexo, e aumento da capacidade cardiorrespiratória.

Para saber mais sobre a capoeira, a Mais Academia está a disposição para informações no endereço da Rua Prefeito Moacyr Castanho, 500, Vila IBC, próximo ao Campo São Bento, com telefone (43) 3542-1653. (Texto e foto divulgação)



Contato: **43 3542 4204**
contato@conectow.com.br

EM NOVO ENDEREÇO!
Rua Eurípedes Rodrigues, 753
Centro - Bandeirantes - Paraná

GLOBALTECH
Internet rápida e surpreendente

28 de Julho
Dia do Agricultor

Homens e mulheres do campo trabalham a terra...
Semeiam, cultivam, produzem...
O desenvolvimento da Nação passa pelas suas mãos...

**Homenagem do presidente Renato Rosa Domingues,
diretores e funcionários**

SBR Sindicato Rural de Bandeirantes

Empório
acabamento e lazer
a sua boutique da
construção

Porcelanato Retificado
Polido 60x60 da Porto Design
por **R\$ 54,90/m²**

E mais...
- Revestimento Retificado Brilhoso e Acetinado 31x38 da Via Rosa por R\$ 32,90/m²
- Porcelanato Retificado Brilhoso e Acetinado 54x54 da Via Rosa por R\$ 32,90/m²
Ofertas válidas enquanto durar o estoque

R. Prof. José Mário Junqueira, 499 / Centro
Bandeirantes / PR - Tel. 3542-5371
email: empório_acabamentos@hotmail.com

CAROL RODRIGUES
Arquiteta & Urbanista

f /tdobrasil

uma rádio que toca no **RÍTMO**
DA INFORMAÇÃO

f NEWS

Para quem procura informação através do jornalismo sério e imparcial, o time de jornalistas e comentaristas da Rede T estão a postos para levar a notícia em primeira mão. Política, cultura, esportes, entretenimento e muito mais para levar até você os fatos mais relevantes que acontecem na sua cidade ou do outro lado do mundo. De segunda a sexta, das 06h30 às 08h da manhã.

97,5
ANDIRÁ