

Kangoo Jump: atividade diverte, emagrece, define e fortalece



Não são todas as academias que oferecem aulas de Kangoo Jump, mas a atividade desperta o lado divertido das pessoas, e é inevitável não se sentir tentado a experimentar os saltos que podem deixar você mais perto da boa forma e saúde exemplar. As aulas de Kangoo Jump têm ganhado cada dia mais fãs, e o Studio Move trouxe para Bandeirantes a novidade para quem deseja emagrecer, definir e fortalecer o corpo de forma saudável e divertida.

Segundo a educadora física do Studio Move, Kelly Parisotto (CREF 004695G/PR), a atividade em 45 minutos de saltos pode eliminar até 500 calorias. Mas afinal, o que é o Kangoo Jump? É uma modalidade com uso de calçados especiais ("botas") originalmente

desenvolvidos com um sistema de amortecimento, capaz de reduzir até 85% o impacto. As "botas" possuem arcos de mola, forma rígida e à primeira vista parecem estranhas, mas o aparelho oferece sustentação e segurança para os tornozelos.

"A maioria dos esportes conta com o problema de excesso de pressão sobre as articulações, o que resulta em tensões e lesões sobre as articulações dos esportistas. Ao praticar o Kangoo Jump, você contará com sapatos que oferecerão um certo amortecimento, assim evitando altos impactos com a superfície", explicou Kelly.

As aulas de Kangoo Jump são de treinamento aeróbico e se tornam desafiadoras porque é preciso reproduzir movimentos de corrida e dança. "O Kangoo é um treinamento aeróbico divertido que também trabalha o equilíbrio, é desafiador. A atividade é ótima para desenvolver o Core, conjunto de músculos da região abdominal responsável pelo nosso equilíbrio e postura, além de promover a definição dos músculos das coxas e



Atividade ajuda, inclusive, no combate a celulite

glúteos. O exercício também é ótimo para quem deseja emagrecer, pois gera um alto gasto calórico. Estudos ainda apontaram que a atividade proporciona maior circulação de sangue e auxilia no combate às celulites", destacou.

Entre outros benefícios, melhora a postura, ajuda

o sistema vascular, e ainda trabalha a definição de áreas do corpo que são: abdômen, pernas e glúteos. Além disso, auxilia na prevenção de lesões, pois ajuda na proteção de articulações e fadiga crônica comuns de praticantes de exercícios sobre superfícies duras. "Como



Studio Start Move apresenta modalidade às alunas



Studio Start Move apresenta modalidade às alunas

ainda atua na elevação da resistência física, auxilia no fortalecimento dos músculos da coluna vertebral, promove equilíbrio, combate a depressão, estresse, dentre outros benefícios", indicou Kelly. Contudo, a prática do Kangoo Jump ou qualquer outro exercício físico é fundamental que

se tenha orientação de um profissional da área.

Para saber mais sobre o Kangoo Jump e os horários de aula, entre em contato com o Studio Start Move, que está localizado na Rua Prefeito José Mario Junqueira, 499, centro, e com telefones (43) 3542-1465 e 9.9812-7467.

PARANÁ, UM ESTADO NO CAMINHO CERTO.

O 2º ESTADO
MAIS
COMPETITIVO
DO BRASIL
(The Economist)

A MELHOR
ESTRATÉGIA
PARA ATRAÇÃO
DE INVESTIMENTOS
DA AMÉRICA
DO SUL
(Financial Times)

LÍDER NO
RANKING
FINANCEIRO
DOS ESTADOS
COM A NOTA
AA+
(S&P Global)

O Paraná é exemplo de competência e modelo para outros estados. Com uma gestão moderna, ágil e eficiente, nosso Estado se destaca e cresce em todas as áreas, gerando empregos, atraindo investimentos e melhorando a qualidade de vida dos paranaenses.



PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO