

Physioplata também é estética

Os treinamentos em plataformas vibratórias (Power Plate ou Physioplata) também vêm alcançando excelentes resultados na área de estética, isto porque ao assumir várias posições sobre a máquina pode-se estimular diferentes músculos e grupos musculares. Com o treinamento torna-se possível conseguir resultados em quase todas as partes do corpo.

Resultados positivos no combate a celulite e as massagens de relaxamento trazem bem-estar corporal ao publico feminino.

O treinamento na plataforma vibratória intensifica a "queima" da gordura e aumenta a taxa metabólica de repouso. Esses fenômenos proporcionam a redução da camada de gordura subcutânea e diminuem as circunferências corporais.

As posturas de relaxamento na plataforma geram uma redução nas tensões musculares excessivas, aumentando a sensação corporal de relaxamento e melhorando a recuperação muscular.

A melhora na circulação local e o aumento da temperatura subsequente estimulam a drenagem linfática, reduzindo o aspecto em "casca de laranja" gerado pela celulite.

Quem pensa que o aumento da temperatura local serve somente para a estética, enganase. Essa elevação reduz as tensões musculares promovendo maiores ganhos na flexibilidade, permitindo que sejam realizadas tarefas que normalmente poderiam ser inimagináveis.

O treinamento pode ser usado para todas as idades. As sessões na Attitude Center são acompanhadas por profissionais especializados e duram entre 30 e 45 minutos. No mês das mães as mulheres ganham 10% de desconto e a primeira sessão é grátis.

*Breno Moreira-Leite,
professor de Educação Física e Fisioterapeuta,
sócio da Attitude Center
Tel: 2259-0469
www.ace3.com.br
faleconosco@ace3.com.br*



Av. Ataulfo de Paiva, 1079 / ssl 119
Vitrine do Leblon

associação de moradores

Moradores da Gávea se unem para fortalecer a associação

Em resposta a convocação de reativar a associação de moradores - Amagavea - , moradores se unem e decidem formar grupos de trabalho. A reunião de março contou com a presença de 38 pessoas.

Ter uma associação de moradores forte é fundamental para o bem-estar de todos e na preservação do espaço de vida e trabalho. A Amagavea sempre foi uma referência entre as associações pela forma atuante na defesa dos interesses dos moradores. Fundada há 33 anos, a Amagavea tem por objetivo a defesa e a promoção dos interesses de todos os moradores da Gávea. Ela conta sobretudo com o inconformismo da maioria dos seus sócios, que não querem ver sua qualidade de vida

prejudicada pelas inúmeras irregularidades que ocorrem no bairro.

As linhas de ação da Amagavea fundamentam-se na solução dos principais problemas apontados pelos próprios moradores, a saber: barulho, trânsito, segurança, desrespeito a lei do zoneamento, comércio irregular, agressão ao meio ambiente, entre outros.

A próxima reunião será dia 28 de maio, quinta-feira, às 20h, na Escola Nova, na rua Major Rubens Vaz, 392. Compareça.

