

CURIOSIDADES

Conheça os benefícios do **treinamento funcional para entrar em forma**

>> Assessoria

O nome já diz tudo: “treinamento funcional, é como são chamados os exercícios que treinam o corpo para as funções que ele foi originalmente destinado a realizar como andar, correr e outras tarefas do dia a dia”, explica o educador físico Marco Rodrigo Vieira, da academia Cia. Athletica. Em alguns movimentos o esforço fica por conta do peso do próprio corpo, que serve de resistência aos exercícios, em outros, acessórios como a bola suíça, as faixas elásticas e o mini trampolim podem assumir o mesmo papel.

O treinamento funcional agrega o trabalho de diferentes habilidades em um único exercício. Por exemplo: é possível trabalhar a força, o equilíbrio e a flexibilidade de uma vez só. Para iniciar não é necessário já ser

adepto de atividades físicas, qualquer um pode praticar, desde que tenha aval médico. Empolgado para começar? Então confira todos os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar ao seu corpo e mãos à obra.

Dentre os diversos benefícios do treinamento funcional, o fortalecimento muscular é o que está conquistando cada vez mais adeptos. O exercício deixa o corpo definido e tonificado por completo sem, necessariamente, depender de exercícios específicos para o bumbum ou a barriga. “Em comparação com a musculação, o treinamento funcional ativa mais fibras musculares, as fibras estabilizadoras”, explica o educador físico Mauro Yoshida.

Marco Rodrigo conta que os resultados em termos de fortalecimento muscular podem ser

iguais aos da musculação, depende das estratégias de exercícios a serem usadas, dos métodos e forma de aplicação. “O treinamento

funcional é montado, respeitando os objetivos de cada praticante”. Se o aluno deseja trabalhar, principalmente os músculos do bumbum e da

perna, por exemplo, o treino será focado nesses grupos musculares, mas mesmo assim outros músculos serão exigidos com os exercícios aplica-

dos, por consequência, o corpo como um todo será beneficiado. Já na musculação os grupos musculares são trabalhados isoladamente.

A cada dia o multifuncional adquire um número maior de adeptos

LUVERDENSE

CURIOSIDADE II

Odil Soares pede mais atenção no LEC e valoriza poder de reação

Benefícios do Karatê no desenvolvimento da criança

>> Globo Esporte

O treinador Odil Soares mostrou alívio e ao mesmo tempo preocupação depois da primeira vitória no comando do Luverdense. Na noite desta quarta-feira, o Verdão do Norte bateu o Operário VG por 2 a 1, de virada, no Passo das Emas. Para o comandante, o time caiu muito de produção no segundo tempo, mas valorizou a atuação da primeira etapa. “Foi uma vitória importante, diante do nosso torcedor. Não tivemos um bom segundo tempo, aceleramos o passe, não valorizamos a posse de bola. Precisava mais qualidade, ficou aquele combate e volta. Mas estou feliz pela vitória. Ainda temos muito a melhorar. Saímos atrás no placar e buscamos a virada. O nosso estadual é complicado, sempre com jogos bem disputados”, disse Odil. No primeiro gol do Operário VG, o trei-

Treinador do Luverdense havia alertado sobre a bola parada do Operário VG

nador reclamou da falta de atenção da defesa na marcação. O gol saiu em cobrança de escanteio. “Eu tinha alertado o grupo sobre a bola parada do Operário, um dos pontos fortes deles. Erramos, mas o time se comportou bem e logo depois conquistou a virada. A reação foi im-

portante. Poderíamos ter feito mais gols no primeiro tempo. Vamos dar sequência para somar os pontos necessários”, completou. Com quatro pontos e na vice-liderança do grupo A, o Verdão do Norte volta a campo no domingo, contra o Cacerense, no Passo das Emas, às 17h.

>> Assessoria

Todos nós sabemos que o esporte traz muitos benefícios para a saúde da criança, porém existem esportes que tanto beneficiam a saúde física da criança, como também influenciam no desenvolvimento emocional, mental e intelectual sendo um esporte que traz benefícios para o desenvolvimento geral da criança, podendo ser considerado um esporte completo. Uma dessas modalidades de esporte completo e que traz muitos benefícios para a criança, é o Karatê, ele além de trazer muito benefícios do esporte também melhora o comportamento da criança tornando-a mais sociável e amiga, pois ela aprender as noções de respeito e companheirismo, pois ele traz os seguintes benefícios: melhora a concentração, melhora o equilíbrio nervoso, desenvolve a flexibilidade e a coor-

O Karatê possibilita o desenvolvimento emocional, mental, intelectual e físico

denação, contribui para que a criança tenha uma postura corporal adequada, desenvolve a autoconfiança e o sentimento de segurança, desenvolve os aspectos motores, cognitivos e afetivos, desenvolve a coordenação motora, a lateralidade e a orientação de espaço temporal e equilíbrio, promete a dis-

ciplina, dando a criança, noção de limite e compreensão de respeito com os outros. Promove o desenvolvimento de sentimentos como: amizade, companheirismo e paciência, melhora o condicionamento físico fazendo com que a criança seja mais saudável e auxilia no crescimento.



floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024



MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo,
fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro **3326-7022**
9617-3044



Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869