REVISTA

Fitness & Health



Mais que uma Tendência

Inclusão Social é Nosso Dever

Carreira Por Cida Conti

Pilates Por Inélia Garcia **MMA Por** Sensei Ronaldo

LEVE O NOVO MUNDO PARA A SUA ACADEMIA

INOVAÇÃO NO ATENDIMENTO

A Qualyfit mais uma vez inova e desenvolve o ANALYZER 4X MOBILE, a primeira e única solução em atendimento e retenção de alunos na musculação integrada em tablet

A partir de agora seu professor poderá utilizar todas as ferramentas do Analyzer 4X de forma mais prática e dinâmica. Através do uso de tablets ele receberá, emitirá ou modificará informações com total mobilidade dentro da sua academia. Desta forma, seu professor vai economizar tempo e aumentar a qualidade do atendimento resultando na satisfação plena do seu cliente.

PRINCIPAIS CARACTERÍSITCAS

- Informação em tempo real dos <u>alunos novos</u> (através de sinalização e vibração do tablet), diariamente, nos primeiros 30 dias depois de matriculado, sempre que acessarem a catraca. Isso possibilita abordagens programadas do seu professor;
- Informação em tempo real (através de sinalização e vibração do tablet) de todos os alunos que estão aniversariando no dia e/ou retornando após 10 dias de ausência, quando acessarem a catraca;
- Prescrição e/ou modificação dos treinos de forma mais rápida e em qualquer lugar da sala de musculação, interagindo diretamente com o aluno;
- Através do Auditor, o professor visualizará todos os alunos que acessaram a academia nos últimos 60 minutos e necessitem de algum tipo de atendimento. Essas informações serão classificadas través de alertas em CORES e PRIORIDADE DE ATENDIMENTO.
- Comunicação em tempo real entre os professores dos diferentes setores da academia através de mensagens internas do sistema, as MI's.



PARCEIRO OFICIAL QUALYFIT:

SAMSUNG



WWW.QUALYFIT.COM.BR



QUALYFIT SISTEMAS E CONSULTORIA

DEPOIMENTOS DE NOSSOS CLIENTES



ADILSON SILVA

"Ter a disposição algo que não só facilita o seu trabalho, mas que também garante mais EFICIÊNCIA, SEGURANÇA e MOTIVAÇÃO na sala de musculação era o que todos estávamos procurando."

COORDENADOR DA ACADEMIA LIFE - RECIFE - PE



RICARDO MENEZES

"Uma ferramenta que fortalece a empresa e o colaborador. Tecnicamente, facilita o trabalho na sala de musculação e, comercialmente, o seu uso pleno, favorece a retenção na empresa. EXTRAORDINÁRIO"

COORDENADOR DA ACADEMIA HI - RECIFE - PE



DIOGENES SOUZA

"Ao falar do Mobile é preciso falar sobre a Qualyfit, a qual, ao longo destes anos, vem nos proporcionado uma parceria de resultados. E agora com seu mais novo serviço móvel "Tablet", nos permite, com mais eficácia, ter uma melhor comunicação com nossos clientes, gerando maior retenção."

SÓCIO DIRETOR DA ACADEMIA PLATINUM - NATAL - RN



PABLO GAVAZZA

"Uma ótima ferramenta no que diz respeito a retenção, pois, através do Analyser Mobile obtemos todas as informações necessárias de um bom atendimento na sala de musculação, o que, nos dias de hoje, é um grande diferencial para a academia."

COORDENADOR DA ACADEMIA HAMMER - SALVADOR - BA



IANA RAFAELLA

"É a junção de todas as funções do Analyzer com a praticidade do tablet. Ou seja, faz com que a relação professor - aluno seja mais próxima, aumentando desta forma, a retenção do alunos na academia."

COORDENADORA DA ACADEMIA CORPORE - JOÃO PESSOA - PB



CONCEIÇÃO CAVALCANTI

"O cotidiano requer profissionalismo e organização do nosso tempo, por isto considero o tablet uma boa ferramenta, embora não seja a única, na tentativa de otimizar e propiciar com maior eficiência e agilidade uma boa acessoria ao cliente, estimulando-o a conseguir seus objetivos e suas metas."

SÓCIA DIRETORA DA ACADEMIA BIODINÂMICA - RECIFE - PE



40% MAIS RETENÇÃO

Março - Retenção de 31% (Utilizando o Analyzer apenas para prescrição);

Abril – Retenção de 44% (1º mês de utilização do Analyzer 4X com a implantação do Scoring Table com metas definidas para os professores);

Maio – Retenção de 51% (2º mês de utilização do Analyzer 4X com a implantação do Scoring Table com metas definidas para os professores);

Uma pesquisa realizada entre nossos clientes apontou um aumento de mais de 25% na retenção ao utilizar o Analyzer 4X. Com o MOBILE (oferecendo o acesso rápido às informações) essa retenção, principalmente com os novos alunos, aumentará mais 20%, proporcionando um ACRÉSCIMO em torno de 50% na sua RETENÇÃO TOTAL. Ao lado, um demonstrativo real de um dos nossos clientes que utiliza o Analyzer 4X da forma adequada:

RECIFE: R. Belarmino Carneiro, 279 - Madalena - Recife - PE - CEP: 50.710-340 - Fone: (81) 3226-2304 - 3226-2195 SÃO PAULO: R. Antonio Camardo, 05 - Vila Gomes Cardim - São Paulo - SP - CEP: 03.309-060 - Fone: (11) 2093-1389

Editorial

A migo leitor, essa edição posso considerar uma verdadeira luta contra barreiras diárias, foi difícil mais acredito que o material vai poder fazer todos refletirem de forma diferente, estamos abordando a inclusão social em academias!

Um novo nicho financeiro sim! Porém mais que isso, a inclusão social é uma lição de respeito pelo diferente e adaptável. Todos os dias encontramos novas modificações para incluir alguma necessidade e na academia não poderia ser diferente, espero que tirem o melhor dessa maravilhosa maté-

Além disso, temos matérias falando de gestão por capacitação por Paulo Amaral, A febre do MMA com Sensei Ronaldo Cardoso, Vencendo o Medo em aquática com Marcelo Silva entre outras tão importantes e interessantes matérias.

Aproveitem para usar a leitura para o beneficio da sua academia, entre em contato e envie sugestões de matérias e pautas, será um prazer trabalhar mais próximo de cada um de vocês!

Ótima Leitura.



Vivian Ingrid Ignácio Diretora.

Expediente

revista Empresario Fitness & Health é uma publicação bimestral da Paris Editora.

> Paris Editora Empresário Fitness & Health Ano X- Edição 58 Maio & Junho de 2012

Diretoria Geral

Vivian Ingrid Ignácio atitude.vivian@uol.com.br

Diagramação e Layout

Alexsandro Augusto Ignácio contato.alexaugusto@hotmail.com

Artes Gráficas

Alexsandro Augusto Ignácio contato.alexaugusto@hotmail.com Assistente de Marketing

Angela da Conceição atitude.mkt@uol.com.br

Redação e Publicidade

Paris Editora pariseditora@uol.com.br Rua, Luis Gomes, 95 Bairro do Limão - São Paulo/SP CEP: 02559-040 Fone/Fax: (11) 3857-1817

Fotolito e Impressão:

Gamgraf Gráfica Fotolito Editora Fone: (11) 98259-6679

Tiragem de 13.000 exemplares Distribuição Nacional

As matérias assinadas são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião da editora. As fotos têm caráter de informação e ilustração das matérias. Os direitos das marcas são reservados a seus titulares. As matérias aqui apresentadas poder ser reproduzidas mediante prévia consulta por escrito à editora responsável. O não cumprimento dessa determinação sujeitará o infrator ás penalidades previstas na lei de direitos autorais (Lei 9.610/98).



Sumário

06	Jurídico	28	Finanças
	Pedro Souza		Carlos Virtuoso
	A obrigatoriedade do CREF		Empréstimo para crescer,há
			benefícios?
08	Carreira	30	Health
	Cida Conti		Inélia Garcia
	Investindo em cursos!		Pilates Agregando adesão
10	Investimento	32	Relações
	Ricardo Menezes		Thiago Vilhaça
	Qual a melhor época para		Diminuindo a Rotatividade
	troca de Aparelhos?		
12	Consultoria	erigia nic	G and :
	Luis Perdomo		E Mais:
	Aumentando o lucro das		34 - Aquática
	academias (de imediato)		Marcelo Anselmo Vencendo Medo
14	RH		Vencendo Medo
	Paulo Amaral	20000	36 - Luta Sensei Ronaldo Cardoso
ulli	Gestão por capacitação	and the same	A febre do MMA
4.7	6 61:	Approximation of the second	38 - Gestantes
1/	Espaço Abimaq		Juliana Cardoso Personal gestante
	Luta por direitos Nacionais na		Personal gestance
	copa 2014.	and Gran	40 - Atividade Infantil
		Significant of	Thiago Aquino Primeiro passo do comprom
	Matéria de Ca	pa	imente ao Profesional de 💎 velcontenco
		Electric Control	42/44 - Manutenção Prof. Almir
AT SERVICE		SDITETTL OF	Prof. Almir

Mais que uma Tendência

Inclusão Social é Nosso Dever

misso

Bob's

16 - Cursos / Notas

46 - Boa Leitura

A forma mais eficaz de garantir todas as edições do ano é através da assinatura, porque nossa distribuição gratuita acontece de forma rotativa podendo não levar ao nosso leitor todas as publicações do ano que ocorre bimestralmente.

Portanto, não perca essa PROMOÇÃO dois anos de assinatura (correspondendo há 12 revistas). Entre em contato com atitude.assinaturas@uol.com.br ou (11) 3857-1817.





Jurídico

Pedro Roberto Pereira de Souza Conselheiro do CREF4/SP Presidente do Panathlon Club de Sorocaba Email: pedrosouza234@gmail.com

A Obrigatoriedade do CREF e a sua Importância

Em 1998, com a promulgação da Lei nº 9.696/1998, a profissão de Educação Física foi regulamentada. Com ela alguns conceitos em relação à profissão também tiveram que ser avaliados e modificados, pois como acontece com toda regulamentação profissional, são criadas as entidades fiscalizadoras da atuação da profissão, ou seja, os conselhos federais e regionais. Em 1999, com 2.300 registros, criou-se o Conselho Regional de Educação Física do Estado de São Paulo e com ele iniciou-se um processo de orientação e fiscalização em todo o Estado. Na época, alguns foram contra, pois achavam que se tratava de reserva de mercado, mas na verdade o que a regulamentação faz é exatamente o contrário.

A regulamentação da profissão valoriza o profissional que estudou por 4 anos, ou menos, dependendo do ano de formação, muitas vezes, com sacrifício e lhe concede, por assim dizer, a prioridade ao exercício da profissão. A partir da Lei nº 9.696/98, portanto, aquele que não era formado e fosse encontrado exercendo atividade pertinente ao Profissional de Educação Física, passou a ser enquadrado no exercício ilegal da profissão.

Claro que aquele que exercia a profissão antes da promulgação da Lei e que comprovou isso com apresentação de documentação adequada, foi beneficiado em área de atuação específica, na qual poderia atuar. E, um dado interessante, é que muitos, após a promulgação, e participação no Seminário para provisionados, cursaram o nível superior e passaram de provisionados para graduados dentro do Sistema CONFEF/CREFs.

Diante dessa reviravolta na atuação profis-

sional, a sociedade também teve de mudar a aceitação e valorização ao atendimento especializado no momento das atividades físicas em estabelecimentos voltados para tal. O Profissional de Educação Física foi reconhecido pelo Conselho Nacional de Saúde e passou a fazer parte da área de saúde e das equipes multidisciplinares e, sendo assim, a sociedade percebeu que poderia contar e deveria exigir a atividade física orientada por profissional capacitado para a promoção, manutenção e preservação de sua saúde.

O registro no Sistema CONFEF/CREFs é, portanto, extremamente importante para o Profissional de Educação Física e para a sociedade. Ambos saíram ganhando, quando o que estabelece a Lei nº 9.696/98 passou a ser exigido.

O CREF4/SP luta por uma maior conscientização de todos, pois é consciente de que somente com profissionalismo e ética é possível convencer o outro sobre o seu valor.

No decorrer dos anos, e já são mais de 11 anos, como manda o Estatuto do Conselho, várias comissões foram criadas, com o objetivo de atender a grande demanda que o Estado de São Paulo oferece. A Comissão de Ética Profissional tem uma grande responsabilidade, pois ela faz valer o que preconiza o Código de Ética Profissional, que deveria ser de conhecimento de todos os Profissionais de Educação Física. Nele consta, entre tantas coisas, os direitos e deveres de cada registrado.

A Comissão de Orientação e Fiscalização coordena e direciona o Departamento de mesmo nome, que hoje já conseguiu levar Agentes para todo o Estado. Um trabalho árduo, feito por Profissionais de Educação Física treinados com conhecimentos específicos para fazer valer a Lei nº 9.696/98 e todas as resoluções e portarias pertinentes ao exercício legal da profissão.

Hoje não é mais aceito, e a sociedade está mais preparada para exigir, o atendimento por leigos em academias, clubes, escolinhas, spas, hotéis, cruzeiros, hospitais, entre outros espaços. O cidadão, muito mais informado, não quer mais ser atendido por aquele que não tenha nada a lhe oferecer, especialmente para o seu bem-estar, qualidade de vida e/ou saúde.

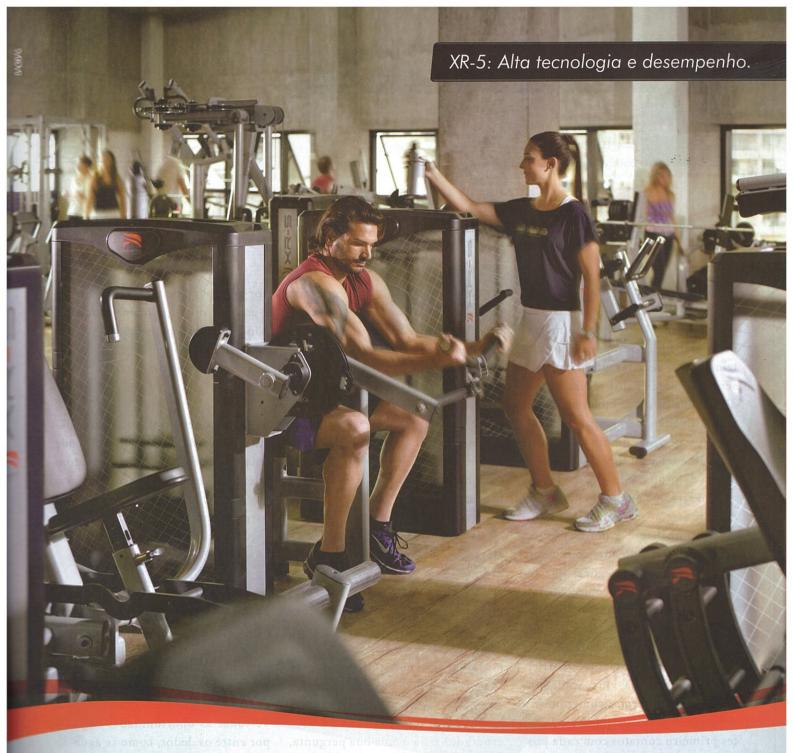
E, teremos em breve, se a mídia auxiliar, um grande e importante destaque para os Profissionais de Educação Física, no desempenho dos atletas que participarão dos mega eventos que estão por vir: Olimpíadas, Copa do Mundo, Jogos Militares. Será preciso estar preparado para conseguir criar e manter um legado.

O Profissional é o responsável pela saúde, pela educação, pela detecção de novos talentos esportivos, pelo treinamento de atletas, pela direção das equipes, pela gestão do esporte e por que não pela política esportiva nacional?

Estamos caminhando para isso e queremos que todos os Profissionais que lidam com educação física, atividade física para a promoção da saúde e esportes sejam reconhecidos pela sua dedicação e por seguirem o que preconiza o Código de Ética Profissional.

É preciso união para fazer uma profissão crescer e ser valorizada.









A tecnologia vai invadir sua academia. A Righetto, empresa especializada na fabricação de equipamentos de fitness, lança a linha XR-5. Atraentes, os aparelhos da linha XR-5 associam o que há de mais arrojado em design e alta tecnologia para oferecer melhor performance e segurança. Além da ergonomia e eficiência dos equipamentos, na linha XR-5 todos os aparelhos foram projetados com portaobjetos, porta-squeeze e porta-fichas, para garantir mais conforto na prática dos exercícios. Prove a excelência em desempenho com os equipamentos da linha XR-5.



Fábrica - Rua Itácuruçá, 568 • Jd. Aeroporto • Campinas SP 13056-094 • Fone: 19 3766-7600 • www.righeta.com.br



Carreira

Cida Conti Educadora Física Tel: (11) 3081-1676 Email: cidaconti@fitpro.com.br

Investindo em Cursos

Depois da formatura vem sempre à dúvida, o que fazer para ter espaço e reconhecimento no mercado de trabalho? Para mim, não existem regras, receitas ou fórmulas a serem seguidas pelos recém-formados. O que existe de concreto, são as possibilidades, de agregar conhecimento especifico dentro da área de atuação e ter bem definido o que se deseja da profissão!

Um fato que ajuda a evitar a horrível sensação de "estarmos perdidos" é a análise e experimento das opções de mercado antes mesmo da formatura. Pessoas segurar que ter ficado atenta desde o começo de minha vida acadêmica me ajudou demais no combate às ansiedades que teria tido na época em que acabei a faculdade. Fazer estágios e participar ativamente da vida acadêmica faz diferença porque começamos a delinear nossos caminhos desde estes primeiro contatos com cada possibilidade.

Elencar, dentro do escopo de nossa formação, quais as áreas que mais nos agradam, que foram objeto de nossos estudos e trabalhos durante a graduação é também algo muito importante.

Enquanto você define o que quer e onde quer trabalhar, não perca seu tempo ficando parado. O Investimento em qualificações que o mercado exige de profissionais de todas as áreas é uma boa dica. O mercado de educação física está aquecido, mas para profissionais qualificados. Por isso, recomendo também o investimento em línguas, em cursos que você acredite que farão diferença no seu currículo. Além de investir na carreira, cursos, workshops e seminários são ótimos meios para fazer contatos. São bons espaços para network, com amigos e outros profissionais.

Para deixarmos as coisas mais claras e tentarmos fugir desta grande encruzilhada, termino fazendo algumas questões aos companheiros que ingressam no setor:

Você ama o que faz? Caso a resposta seja sim, mais um motivo para se dar bem e se dedicarem dobro.

Você tem talento para o sucesso esperado? Essa é uma boa pergunta, pois você pode amar o que você está fazendo, porém sem nenhuma chance de ser bem sucedido. De nada adianta, por exemplo, trabalhar no segmento que tanto sonha se não reunir as habilidades capazes de fazer de você um vencedor.

Você tem conhecimento necessário para prosperar? O talento sozinho não garante o sucesso. Você deve conhecer muita gente, artistas, por exemplo, que têm muito talento e acabam no anonimato. O talento é indispensável para fazer algo com maestria, mas o conhecimento dará a base necessária para transformá-lo em ouro.

O que quer fazer tem reais possibilidades de sucesso? Você pode amar o que faz e ter desenvolvido o talento necessário para conquistar o que deseja, mas se não há potencial para comercializá-lo, você não conseguirá alcançar o sucesso que tanto espera.

Estou trabalhando o suficiente para conseguir o que quero? Tem gente que reúne os quatro primeiros quesitos e achaque o sucesso está garantido. Daí cruza os braços, bota as pernas para o alto e espera o dinheiro cair do céu. O que acontece? Vê todas as oportunidades fugirem por entre os dedos, como se água ou areia fossem.

Em resumo, se você respondeu "não" a qualquer destas perguntas saiba que suas chances de sucesso são limitadas, daí o melhor é mudar seu caminho enquanto há tempo. Porém, se respondeu "sim" para todas as perguntas, não quer dizer que você já esteja no paraíso, mas a vitória certamente chegará!

Sucesso para você!

www.bikeandfitness.com.br | vendas@bikeandfitness.com.br

Racer-Bike



Regulagens mais precisas do Assento e Guidom (altura e proximidade).



Guidom



Texturizado

Freio



Emergência

Pedal



Duplo

- * Carenagem protetora do sistema de Freio
- *Suporte para 2 Garrafas
- *Freio de Emergência.
- * Estrutura em aço com pintura eletrostática

Investimentos



Tel: (81) 9968-5513. Email: ricardomenezes75@hotmail.com

Qual a melhor época para troca de aparelhos?

Alguns pontos podem ser levados em consideração rapidamente para se ter uma resposta à essa dúvida: existe uma real necessidade para efetuar a troca de aparelhos em minha academia? Até onde eu posso ir, quanto tenho para investir? Faço um contato com um representante ou espero uma feira? E um fator indispensável que é a sazonalidade do nosso mercado. Todos os questionamentos aqui levantados devem estar baseados em um planejamento sólido e aplicável, e aí sim, com todas as respostas e as ações descritas, ir à busca da execução do projeto. Contudo, uma coisa é certa e não fica nenhuma dúvida, o nosso mercado fitness está superaquecido, e os investimentos aumentam a cada dia. O que não dá é ficar parado no tempo, esperando que algo aconteça e você seja surpreendido com a concorrência a uma quadra de sua academia.

O desejo de atrair novos clientes e aumentar a aderência daqueles que já são nossos alunos, muitas vezes faz a direção da empresa ter a busca por novidades como um desejo constante e impensado por alguns momentos, fazendo com que o investimento em equipamentos se fortaleça muito, em detrimento do investimento em recursos humanos dentro das organizações, e é aí que coloco o questionamento da necessidade real em efetuar a troca de aparelhos nas academias. Outro fator importante para corroborar com essa

questão é a execução de uma manutenção preventiva, que quando efetuada de forma correta, eleva a vida útil do equipamento, reduzindo o custo com novos investimentos, e a sensação latente dos alunos que os equipamentos da academia já são muito velhos e necessitam de troca com urgência.

A questão financeira é um fator muito importante para a execução de um projeto para troca de equipamentos. Ter a certeza de quanto posso investir é fundamental para não ter problemas de caixa no futuro. E com isso surge a pergunta: Qual a melhor época para troca de aparelhos? Espero as coisas melhorarem para investir ou faço o investimento para as coisas melhorarem? Eu prefiro e indico a segunda resposta. E é nesse momento que entra, mais uma vez, o planejamento. Ter a ciência do que precisa, o quanto pode gastar e investir na medida certa, com a possibilidade de receita garantida e satisfação dos clientes.

Os números nos mostram que temos dois excelentes períodos de novas matrículas nas academias durante o ano, um no primeiro semestre e outro no segundo. Com base nesses dados, e ciente que depois que se efetua uma compra de equipamento, o prazo de entrega pode se prorrogar em até os noventa dias ou mais. Sendo assim, tenho em mãos como devo agir para ter a novidade adequada na minha

unidade e nos momentos de alta procura e alta frequência. É bem sabido que algumas linhas de equipamentos possuem máquinas para pronta entrega e o prazo diminui, porém você tem que ficar atento e ter o contato do representante da empresa para não ficar a ver navios, acreditando que pode comprar a qualquer momento o que deseja contando com esse prazo, e não ter mais o produto, pois outro chegou e adquiriu antes de você. Faltou planejamento!

E por fim, algo que vai fazer você economizar: "as feiras de negócio". Se colocarmos no papel, teremos condições especiais nos eventos, estaremos em um período bom para o setor e com isso poderemos programar mais e melhores investimentos, podem existir mais possibilidades de equipamentos para pronta entrega, e se acontecer de fechar a compra para receber depois, a sua academia estará começando com novidades que agradarão a todos, pois se somarão os aproximado noventa dias para a entrega dos produtos.

Mãos a obra. Comece agora o seu planejamento para o segundo semestre. Coloque tudo no papel e busque desde já a execução. Vá à procura de instituições financeiras antecipadamente, investigue as melhores opções. Pesquise em sua academia o que realmente você precisa. Assim você terá a certeza que estará fechando o negócio mais conveniente e buscando o mais amplo sucesso que deseja.



- → Adesivos em policarbonato, Adesivos em vinil Adesivos resinados & Teclados de membranas
 - Atendemos em todo brasil
 - Agendamos visitas para desenvolvimento de layout em sua empresa
 - Lideres em fabricação de teclados de membrana



POLICARBONATO

PLOTTER



VINIL



Agende uma visita com um de nossos representantes



RESINA

MEMBRANAS





Tel: (16) 3969-2620/3969-6877/3628-4259 sa@saembalagens.com.br

Endereço

Rua Itanhaém, 1007 Vila Carvalho - Ribeirão Preto-SP





Consultoria

Luis Perdomo Administrador, palestrante e criador do Acade Site: www.acadesystem.com.br

Aumentando o lucro das academias (de imediato)

magine um restaurante com capacidade para, digamos 1 mil pessoas, com ótimas refeições e preço equiparado a concorrência.

Este restaurante paga por energia, IPTU, telefone, garçons e tudo o resto para 1 mil comensais, porém, apenas 50 ou 60% destes comensais aparecem diariamente.

Pela descrição acima, podemos afirmar que o índice de desperdiço (ID) deste negócio seja de 40%, certo?

Agora, faça uma reflexão e imagine sua Academia com a máxima lotação possível, ou com a estrutura de atendimento de máquinas, profissionais, equipamentos, prédio etc., utilizados na sua capacidade total.

Diríamos que esse negócio (Academia) opera com índice de desperdício muito baixo, ou em outras palavras, é um negócio bem sucedido e provavelmente lucrativo.

Em nossa experiência, o índice de desperdício de grande parte das Academias e próximo a 50%.

Deste exercício de imaginação podemos concluir que na maioria das academias temos a possibilidade de atender um número substancialmente maior de clientes (aumento da receita) sem aumentar o custo, já

que verificamos existir capacidade ociosa (os custos já foram absorvidos pelos clientes existentes).

Se este for o caso de sua academia tenho uma ótima noticia para você: existe solução.

A análise de dezenas de Academias ao longo dos últimos anos, bem como do modelo de compra dos consumidores, já estão disponíveis para todas as Academias que desejarem diminuir substancialmente seu desperdício, e consequentemente aumentar seu lucro.

Hoje podemos afirmar com absoluta certeza que o aumento de vendas (novas matrículas) e a retenção dos clientes por períodos mais

Se você acha que isto é possível somente para grandes empresas, tenho mais uma notícia:

Sua academia pode e deve ter.

O mesmo cuidado que você tem com a formação profissional e capacidade técnica dos seus profissionais de educação física pode e deve ser observado na seleção e treinamento da sua equipe comercial (recepção).

Mais importante ainda, é aplicar a estratégia comercial mais adequada a sua realidade específica, sem nunca deixar de entender o ver-



ou mesmo a eliminação do Desperdício.

Logo, o nosso foco deve ser necessariamente a implantação de estratégias comerciais, comunicação e equipes de vendas realmente eficazes.

dadeiro modelo de compra de seu cliente!

Se você pode ter mais clientes (capacidade ociosa) e quer melhorar a sua satisfação com seu próprio negocio, mexa-se, este e o momento para resolver!







KIT LED FITNESS HDTV



NOVOS MODELOS

TV INDIVIDUAL PARA ESTEIRAS E BIKES - KIT LED

Proporciona liberdade de escolha para assistir o programa de TV enquanto se exercita.

Tela com exclusiva proteção contra respingos de suor e impacto.

Pedestal com pintura eletrostática com regulagem de altura e ângulos.

Exclusivo controle remoto com entrada para fone de ouvido.

KIT WIRELESS III



ELIMINE O SOM DA SALA DE CARDIO - KIT WIRELESS

Sistema de áudio sem fio que envia o som da TV para receptores individuais instalados em esteiras, bikes e elípticos.

O aluno conecta seu fone de ouvido e ajusta o volume de acordo com sua necessidade.

(11) 5587-1241

www.arrowsolutions.com.br

Av. Senador Casemiro da Rocha, 981 - São Paulo



Paulo Amaral

Consultor de empresas, palestrante e coach

Tel: (11) 99585-8697

E-mail: contato@profpauloamaral.com.br

Gestão por Competências

Na indústria do fitness, o fator humano é peça fundamental para o desenvolvimento nas organizações. Os gestores devem passar a enxergar então que por trás dos produtos e serviços oferecidos por elas está o ativo mais importante, sem o qual nada se concretizaria: as pessoas. Esse cenário impõe a necessidadede contar com profissionais altamente capacitados e motivados. Porém, muitas empresas utilizam os sistemas tradicionais de gestão de pessoas, embora venham sendo crescentemente questionados por sua inflexibilidade e dificuldade de compatibilização com as novas ferramentas organizacionais.

A partir desse raciocínio é possível visualizar a Gestão por Competências como um modelo de gestão eficaz, que consiste em planejar, captar, desenvolver e avaliar, nos diferentes níveis da organização (individual, grupal e organizacional), as competências necessárias à consecução dos objetivos institucionais.

Conceitua-se competência como um conjunto de Conhecimentos, Habilidades e Atitudes (também conhecido como CHA) específicas para cada cargo, e Gestão por Competências um conjunto de ferramentas práticas, consistentes, objetivas e mensuráveis para fazer a gestão e desenvolvimento de pessoas com foco, critério e clareza, com base nas atribuições dos cargos ou funções.

A Gestão por Competências é aplicada nas seguintes ocasiões:

 Em processos seletivos:através de ferramentas que trazem indicadores do perfil de competências para identificar a compatibilidade entre perfil do cargo e dos candidatos;

• Em colaboradores que já fazem parte do quadro da empresa: através de ferramentas que avalia o perfil de competências necessárias em cada cargo, e identifica as competências que são compatíveis e as que precisam ser potencializadas para garantir excelência em resultados, objetivando o desenvolvimento de talentos humanos com foco.

Apresentado os principais conceitos sobre a Gestão por Competências(GC), segue abaixo comparativo deste modelo comos sistemas tradicionais de gestão de pessoas:

• Recrutamento e Seleção:

Tradicional: Recrutamento baseado nos conhecimentos, formação e experiência profissional.

GC: Avaliação do candidato tendo como base as competências essenciais para o cargo (Conhecimentos, Habilidades e Atitudes).

• Treinamento e Desenvolvimento (T&D):

Tradicional: Levantamento das necessidades de treinamento baseados na descrição de função e requisitos para o cargo; Programas de treinamentos realizados sem a participação das áreas; Programas de treinamento genéricos.

GC: Identificação das competências essenciais para o cargo baseado no processo de cada área; Elaboração dos projetos de treinamento e desenvolvimento com base no GAP (diferença entre a competência atual do colaborador e a desejada) de competência verificado; Programas de treinamentos específicos.

· Avaliação de Desempenho:

Tradicional: Avaliação com foco no tempo de contrato e experiência; Ausência de critérios uniformes para todos os gestores; Avaliação unilateral da chefia.

GC: Avaliação com foco no desenvolvimento de competências; Avaliação com critérios bem definidos, de acordo com as competências essenciais; Avaliação com participação dos gestores e colaboradores.

• Plano de Sucessão:

Tradicional: Sucessão baseada no conhecimento da área em questão; Sucessão de caráter "hereditário".

GC: Plano de sucessão para a empresa baseado em critérios uniformes, atrelados às competências técnicas e comportamentais, bem como ao desempenho individual.

O modelo de Gestão por Competências é uma alternativa de gerenciamento de pessoas e sua implementação necessita de planejamento estratégico bem definido, como missão, visão do futuro e mapeamento das competências organizacionais e individuais de cargo e colaborador.

Levando-se em consideração esses aspectos, basta agora analisar se vale apena implementar o modelo de Gestão por competências em sua empresa.

Um grande abraço!



Cursos

Novos modelos de Gestão em Academias: Balanced Scorecard e Gestão por Competências

Carga horária: 4 horas/aula
Data: 15/SET/2012
Horário: Sábado das 09h às 13h
Inscrições gratuitas
Através do site: www.profpauloamaral.com.br

Marketing Pessoal aplicado ao Personal Trainer

Carga horária: 8 horas/aula Data: 27/OUT/2012 Horário: Sábado das 09h às 18h Site: www.profpauloamaral.com.br

Plataforma Vibratória: Întrodução ao treinamento vibratório

Carga horária: 8 horas/aula Data: 29/SET/2012 Horário: Sábado das 09h às 18h Site: www.profpauloamaral.com.br

Notas



A Total Health inova em sustentabilidade com sua nova linha de bicicletas com geradores, equipamento que utiliza o próprio movimento do usuário para carregar uma bateria interna e alimentar a eletrônica e sistema de freio eletromagnético. Um equipamento de alta qualidade, totalmente produzido no Brasil

Running to the future equipamento de alta qualidade, totalmente produzido no Brasil e, que irá proporcionar muita liberdade para alterar o layout na academia, mais comodidade para o cliente e comprometimento com a sustentabilidade.



Site: www.totalhealth.com.br



A vida é feita de ação

A SUPERTECH FITNESS tem como objetivo desenvolver equipamentos inovadores para a prática de exercícios físicos baseada em pesquisa tecnológica; máquinas resistentes, com design arrojado, confortáveis e bonitas.

Presente em todo o Brasil através de suas revendas, a SUPERTECH é hoje destaque como produtora de equipamentos de bem-estar.

Site: www.supertechfitness.com.br



Espaço ABIMAQ

Acopa oferece um amplo horizonte, o Brasil deve ter orgulho e precisa se empenhar, colocar suas habilidades materiais e até espirituais a servico dos eventos." Assim o ministro do Esporte Aldo Rebelo começou o seu discurso na solenidade em que assinou um termo de cooperação para em conjunto com a ABIMAQ (Associação Brasileira da indústria de Máquinas e Equipamentos), o SINDIMAQ (Sindicato Nacional da Indústria de Máquinas) e a ABINEE (Associação Brasileira da Indústria Elétrica e Eletrônica) aumentar a participação da indústria nacional no fornecimento de máquinas, equipamentos e eletroeletrônicos para a Copa das Confederações 2013, Copa do Mundo FIFA 2014, jogos Olímpicos e Paraolímpicos de Verão 2016. O documento foi assinado em 23 julho, na sede da ABIMAQ, em São Paulo. Aldo Rebelo lembrou em seu discurso que o Brasil terá oportunidade de sediar os dois maiores eventos mundiais capazes de mobilizar muitas nações. Proteger, preservar e criar empregos é questões de Defesa Nacional, segundo ele.

"A China já passou do R\$ 1,99. Brasil precisa se consolidar, assumir o desafio do importado" disse Rebelo. "São duas grandes oportunidades para o desenvolvimento do País. Devemos capacitar o Brasil com fornecedor de tecnologia, equipamentos, serviços, construção civil, telecomunicações e segurança pública", Dedarou. O ministro disse que a presidente Dilma Rousseff quer a nacionalização das máquinas que serão utilizadas na Copa e nas Olimpíadas. "Haverá maior infra-estruturar e democratização do esporte no Brasil', assegurou Rebelo. Uma comissão formada por representantes das entidades se juntará a membros do Ministério da Indústria e Comércio, e ficará responsável pelo acompanhamento das aquisições, as quais serão feitas por concorrência pública. O Governo fornecerá linhas de crédito para a Indústria por meio do Banco Nacional de Desenvolvimento Econômica e Social (BNDES). Várias empresas nacionais, já estão se credenciando para trabalhar nos estádios da Rússia e do Catar, respectivamente, os países e das próximas Copas do Mundo de 2018 e 2022. Ele informou que os estádios de futebol estão sendo construídos com o que há de mais avançado em sustentabilidade. O Maracanã, por exemplo, está sendo reconstruído com o que há de mais avançada em sustentabilidade, reutilizando água da chuva. Segundo o ministro, no Paraná, a Copel (empresa privada) fornece equipamentos de energia solar gratuitamente - o excedente poderá ser adaptado a vários tipos de "planta" de prédios, como um hospital,

por exemplo. Aldo Rebelo fez questão de lembrar também a linha de trabalho do pesquisador Miguel Nicolellis e a do geneticista Sérgio Danilo Pena, mostrando a influência do esporte na área social. Lembrou também que o Brasil organizou em apenas dois anos a Copa de 1950, quando a Europa estava devastada e deixou de ser alternativa, situação constatada no período pós-guerra.

O presidente da ABIMAQ e do SINDMAQ Luiz Aubert Neto Lembrou que o Brasil tem condições de arcar com pelo menos 80% do maquinário necessário para a realização dos mega eventos. "Para equipamentos de ginástica, por exemplo, podemos utilizar a lei de Preferência Nacional. Porém , 70% das coberturas metálicas que já foram compradas para as obras da Copa do Mundo são importadas", salientou Aubert. Ele lembrou que, nos Jogos Pan-Americanos de 2007, no Rio de Janeiro, 100% dos equipamentos de ginástica vieram de fora porque o governo daquele estado deu isenções de ICMS, PIS e confins. A lei de Preferência Nacional diz que "produtos e serviços com preços até 25% maiores que os estrangeiros ganham prioridade" Aubert disse que País deveria fomentar o esporte. "Temos que fazer com que as escolas de todos os níveis, inclusive universidades, voltem a promover campeonatos. As verbas das loterias também deveriam ter parte destinada a descobrir talentos. Não podemos depender do acaso, do aparecimento de um atleta fora de série", comentou o presidente da ABIMAQ. Para ele, o Brasil precisa investir e se espelhar em países como Cuba, por exemplo, que investe sistematicamente na prática esportiva. "Isso também é inclusão social', finalizou. O presidente da Câmara Setorial de Equipamentos para Ginástica (CSGIN/ABIMAQ) Ricardo Castiglioni



Governo e entidades assinam acordo para elevar participação da indústria brasileira na Copa e nas Olimpíadas. Entidades Serão as responsáveis pela fiscalização do fornecimento de máquinas e equipamentos, inclusive eletroeletrônicos.

comentou a respeito da capacidade para produzir equipamentos para esses grandes eventos. "Nossa determinação, por meio dessa oportunidade, irá gerar inúmeros empregos", resumiu. Já o presidente da ABINEE Humberto Barbato explicou que a política cambial, anteriormente, não permitia que se fizessem investimentos. Para ele, a parceria com Ministério já estava prevista desde o final do ano passado, "Naquela oportunidade, ministro afirmou que índice de nacionalização dos produtos seria um dos critérios a ser utilizado na escolha dos fornecedores, e o acompanhamento e a fiscalização da implantação da infra-estrutura para a copa de 2014 ficariam a cargo de entidades privadas, conforme prevê o termo. Ou seja, o ministro está cumprindo hoje o que havia prometido há sete meses", salientou Barbato. O setor elétrico, segundo ele, pode fornecer 70% do total necessário para eventos. Para a solenidade, compareceram os deputados federais Newton Lima e João Dado, campeão olímpico e vereador Aurélio Miguel, o presidente da Câmara Setorial de Equipamentos de Ginástica (CSGIN/ABIMAQ) Ricardo Castiglioni, o presidente do Sindicato das Academias de São Paulo Gilberto Bertevello, o chefe das assessorias do Ministério do Esporte, Luis Paulino o presidente do Sindicato dos Clubes do Estado de São Paulo Cezar Roberto Leão Granieri, entre outros convidados.

Mais que Uma Tendência Inclusão Social é Nosso Dever



mercado fitness vem se desenvolvendo rapidamente nos últimos anos. As pessoas estão procurando a cada dia cuidar da saúde, em um momento em que a sociedade de modo geral passa por um nível de estresse muito grande vivendo a globalização e o capitalismo com intensidade. Devido há esse modo exaustivo de vida aonde as cobranças são as principais causas de doenças nasce um novo conceito para buscar o equilíbrio físico e mental o "Wellness"! Em alta nas academias as mesmas se desdobram para atender e agradar o público que busca qualidade de vida. Porém, será que as academias estão prontas para atender a qualquer tipo de público sem distinção? Espaços, atendimento pessoal, pisos adequados, profissionais especializados para apresentar um trabalho especifico com um publico que está presente e ganhando seu espaço de viver dentro das suas limitações com os mesmo direitos que todos nós? Sim estamos falando de inclusão social nas academias!

Hoje podemos observar uma participação maior de pessoas com necessidades especiais que antes se sentiam excluídas, por não possuir o estereótipo comum dos alunos frequentadores de academia que exibiam em sua maioria, corpo escultural, músculos, ou corpos esguios esbanjando a sensação de saúde e bem estar. O grupo do qual estamos falando é composto por pessoas com necessidades especiais, cadeirantes, idosos, obesos, cardiopatas, gestantes, enfim, pessoas que provavelmente tiveram uma indicação médica para realizar alguma atividade física, ou até mesmo pela nova forma de encarar que todos nós temos o mesmo direito de ir e vir eles buscam uma academia ou centro esportivo para melhorar a sua qualidade de vida e seus relacionamentos. Diante dessa "inclusão fitness", um grupo especial está aparecendo, pouco a pouco, nas academias. Participando de aulas como natação, pilates, yoga, ballet, entre outras e até mesmo a sala de musculação vem sendo pouco a pouco invadida pela coragem conforme suas necessidades e condições físicas e mentais, alguns necessitam de acompanhamento de fisioterapeutas e até algum integrante da família, mais estão presentes e devem ser tratados com respeito e dignidade, tendo seus direitos assegurados antes de tudo pelo proprietário e gestor da academia e seus demais funcionários trabalhando como uma equipe bem ajustada para oferecer conforto e confiabilidade. Uma nova gama de sucesso financeiro está presente no setor!

Com isso a sociedade está aos poucos entendendo a realidade, dificuldades e o potencial do outro, cabe aos professores e coordenadores fazerem laços de relacionamentos entre esses alunos e os demais e evitar e inibir qualquer forma de preconceito e descriminação. Lentamente, as autoridades estão viabilizando uma vida mais digna, melhorando acessos aos meios públicos, oferecendo participação mais efetiva nas empresas, incentivo à cultura e também inclusão ao esporte, portanto não poderia deixar de ser diferente no setor fitness, hoje os jogos Paraolímpicos ajuda muito no incentivo de nova matriculas efetuadas e a garantia dos seus direitos com respeito.

Para entender como é e como deveria ser essa inclusão social, é necessária uma análise de alguns aspectos importantes dos direitos dos deficientes e os deveres das autoridades e dos cidadãos em geral.

Legislação e definições

A constituição brasileira criou a Política Nacional para a Integração da Pessoa Portadora de Deficiência. Através do artigo 3 º do decreto 3.298 de 20 de Dezembro de 1999, regulamentando a lei 7853 de 24 de Outubro de 1989, foi definido o conceito de deficiência. É classificado como toda perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica que gere incapacidade para o desempenho de atividade do padrão considerado normal para o ser humano. O artigo 4º da mesma lei incorpora os tipos de deficiência. São elas:

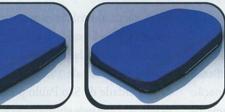


Não seja enganado com espuma injetada de baixa durabilidade. Exija Borracha SOFT de ALTO IMPACTO

> GARANTIA DE 12 MESES NA BORRACHA

- Fazemos peças personalizadas sem custo de ferramental
- Peças sem costura e com alto padrão de acabamento
- Colocamos seu logo em alto relevo
- Processo de fabricação em termo-moldagem

ENCOSTOS (RETOS E ANATÔMICOS)









ASSENTOS





07 - M

08 - M

Cores M - cores metalizadas

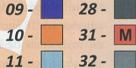
> CÓD: 19 -

> > 20 -

26 -

27 -







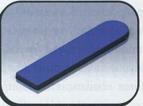
	Lat Control		
14 -		35 -	





ROLOS







Tel: (16) 3969-2620/3969-6877/3628-4259 sa@saembalagens.com.br

Rua Itanhaém, 1007 Vila Carvalho - Ribeirão Preto-SP



Deficiência física

Alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo, comprometendo a função física, sendo apresentada sob a forma de paraplegia, paraparesia, monoplegia, monoparesia, tetraplegia, tetraparesia, triplegia, triparesia, hemiplegia, hemiparesia, amputação ou ausência de membro, paralisia cerebral, membros com deformidade congênita ou adquirida.

Deficiência auditiva

Perda parcial ou total das possibilidades auditivas sonoras, onde o grau e nível variam de surdez leve (25 a 40 decibéis) e surdez profunda (acima de 91 decibéis) até a perda total da audição.

Deficiência visual

É definida como acuidade visual igual ou menor a 20/200 no melhor olho ou campo visual inferior a 20° (Tabela de Snellen).

Deficiência mental

Essa definição é aplicada às pessoas que possuem o funcionamento intelectual inferior á média, com manifestação anterior aos 18 anos e limitações de uma ou mais áreas de habilidades adaptativas, como comunicação, cuidado pessoal, habilidades sociais, saúde, segurança, lazer e trabalho.

Deficiência múltipla

Quando o indivíduo manifesta duas ou mais deficiências primárias (mental, visual, auditiva e física).

Os direitos de inclusão dos deficientes físicos são assegurados pela constituição, porem pode-se observar que ainda há necessidade de muitas mudanças. Ainda existem enormes dificuldades, que principalmente os deficientes visuais e os cadeirantes enfrentam no cotidiano, como os ligados á locomoção. As calçadas e ruas das cidades brasileiras, além de deterioradas, não obedecem às normas e não seguem os recursos necessários para a circulação, se o Governo não respeita o mínimo com toda certeza as academias terão menor preocupação com tais necessidades também, uma vez que essas modificações geram grandes custos.

Além disso, ainda há pessoas com o nível de educação reduzido que não cumprem com seu papel de cidadão, ocupando vagas especiais em estacionamentos, não fornecem os lugares reservados nos ônibus e nos metros e ainda por cima criticam filas especiais e outros benefícios, não podemos permitir que o espaço da academia se torne mais um desafio para esse aluno, a intenção é que ele esteja se sentindo confortável e realizando atividades para a melhoria da sua qualidade de vida.

Academias e deficientes físicos

As academias de ginástica do Brasil também estão aderindo à participação de pessoas portadoras de deficiência física. Pela constituição, devem receber e exercer atendimento fornecendo condições de locomoção, porém ainda há muita falta de preparo em diversos âmbitos. Nem todas as academias possuem acesso facilitado aos cadeirantes com rampa, corrimão e chão antiderrapante. Pista especial para deficientes visuais também não são encontradas. As grandes redes preocupam-se em manter as normas, pois possuem mais estrutura financeira para realizar mudanças arquitetônicas e obedecer às normas. Além disso, melhoram sua imagem perante os olhos da mídia e do público em geral. Outro ponto que deve ser analisado são as atividades propostas. Ainda há uma carência de aulas específicas e funcionais, que atendem efetivamente deficientes físicos. Embora as academias possuam aparelhos de musculação que podem ser manipulados com facilidade, oferecendo um pouco mais de estabilidade e segurança nos movimentos, os instrutores da maioria das academias não estão preparados para ministrar aulas específicas, pois em sua formação, o conteúdo que aborda educação física adaptada é muito escasso, tendo o mesmo que fazer cursos extras e estar sempre investindo em palestras e congressos para manter-se atualizado. Sabemos que alguns professores já buscam cursos e especializações para melhorar seu conhecimento, mesmo não recebendo incentivo e nem suporte de seus superiores. Algumas instituições oferecem cursos e educação continuada aos seus colaboradores, mas ainda é a minoria.

Negócio X Inclusão

A inclusão de deficientes físicos pode ser uma grande oportunidade para aumentar a quantidade de alunos em uma academia. Cerca de 10,32 % da população da cidade de São Paulo possuem deficiência, cabe aos empresário buscarem esse nicho, oferecendo serviços diferenciados, melhorando suas receitas e imagem. Em empresas menos estruturadas, alguns proprietários enxergam prejuízo ao atender esse público. Muitas vezes a pessoa com deficiência (visual ou física) necessita de um atendimento integral. Isso significa ter o suporte de um profissional durante todo o período de treinamento, fazendo com que o mesmo deixe de atender dezenas de outros alunos.

Esse suposto prejuízo pode não ocorrer se o empresário desenvolver um produto específico para este tipo de atendimento. Na cidade de São Paulo já existem academias especializados no assunto e vem abrindo espaço no mercado fitness. Um bom exemplo é o período da



tarde a onde a maioria das academias fica praticamente vazia, incluir horários de aulas especiais dentro desse turno ajuda há aumentar a rotatividade dos alunos especiais em um momento que a academia não está super lotada, aumenta a verba e não atrapalha os profissionais para dar atenção especifica.

Exemplo e solidariedade

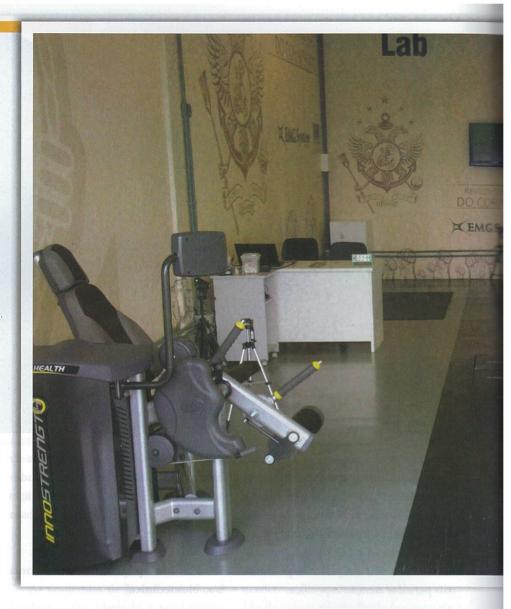
A aceitação dos outros alunos era uma preocupação também existente, porém, ao contrário do que muitas vezes acontecem nas ruas, as pessoas com deficiências estão sendo muito bem recebidas nas academias. O comportamento de dar preferência, auxiliar, conviver é bem comum. Não existe sentimento de pena. O mesmo está sendo substituído por amizade e admiração, pois esse grupo especial se supera a cada dia, enfrentam inúmeras dificuldades e mesmo assim, estão sempre sorrindo e demonstrando vontade de viver. Os portadores de deficiências estão conquistando seu espaço merecido, aos poucos, com um reconhecimento ainda lento da sociedade, mas mostrando como a vida pode ser boa se for bem aproveitada. Mostrandonos de forma sutil uma verdadeira lição de vida á todo momento. Realmente são pessoas incríveis de se trabalhar!

Não só a equipe mais também uma boa biomecânica!

Investindo na academia de forma geral e beneficiando nosso publico especial temos que pensar na biomecânica Humana que pode ser um fator fundamental para prevenir novas lesões músculo--esquelético em ambientes esportivos como academias, pensando de modo geral no publico já usuário e novo ativo. Frequentemente, pessoas que acabaram de recuperar-se de lesões ortopédicas, ao retornarem ou iniciarem a atividade física em academias desenvolvem outros problemas músculo-tendíneos, ou até mesmo a recidiva da mesma lesão, principalmente quando possuem lesões musculares. A instrumentação biomecânica por muito tempo permaneceu restrita em ambientes laboratoriais, principalmente dentro de universidades. Recentemente, nesta última década centros esportivos e clínicas de reabilitação física estão implementando na rotina diária a utilização de equipamentos, tais como, plataformas de forças, células de cargas, acelerômetros, eletromiógrafos e sistemas de cinemáticas, entre outros instrumentos da biomecânica, com os principais objetivos de prevenir lesões e aperfeiçoar o treinamento, seja para o aprimoramento do rendimento físico, e ou, durante a reabilitação física pós- lesão de alunos. Os principais fatores que contribuíram para esse aumento da adesão da instrumentação biomecânica foram os aprimoramentos profissionais em biomecânica humana que difundiram em todo mundo, assim como no Brasil, e também o custo destes equipamentos, que apesar de ainda elevado, é bem mais acessível do que décadas atrás. Esse tipo de análise é mais vista e divulgada em atletas de alto rendimento e em grandes centros esportivos. As modalidades mais abordadas são as individuais, porém os esportes coletivos também já usufruem da análise biomecânica. No Brasil, por exemplo, o S. C. Corinthians Paulista

utiliza em seu moderno centro de treinamento "Dr. Joaquim Grava", o primeiro complexo de biomecânica dentro de um clube de futebol profissional, batizado de "Lab Corinthians R9". Deixando ainda o publico de necessidades especiais carente desse beneficio já existente.

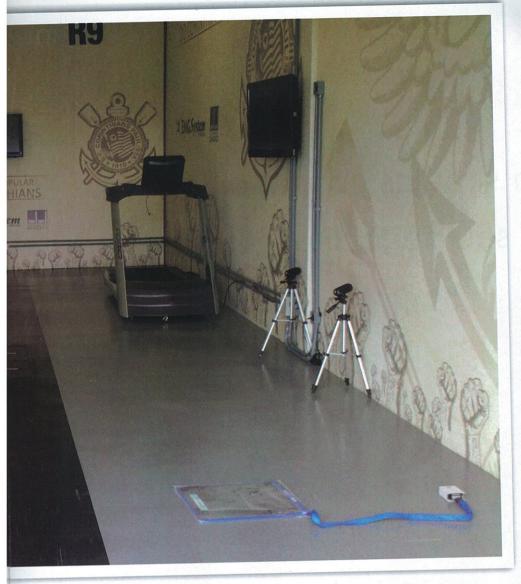
Porém, agora chegou a vez das academias usufruírem da instrumentação biomecânica para prevenir lesões e otimizar o treinamento por meio de orientações advindas da análise biomecânica para alunos com necessidades especiais. Essa nova realidade irá permitir ao profissional dentro da academia a interpretar melhor a disfunção, e ou, o desequilíbrio músculo-esquelético presente na avaliação física do aluno inclusive os de necessidades especiais que demandam maiores cuidados, e desta forma, prescrever o treino mais adequado para ele, seja para enfatizar ou para evitar um determinado exercício, que pode ajudar ou prejudicar o seu histórico médico. Dentre as instrumentações que podem ser utilizadas nas academias, destacam-se as plataformas de forças (captam a força vertical do solo desencadeada durante a marcha, a corrida e o salto), plataforma de estabiolometria (captam o deslocamento do centro de massa), eletromiógrafos (captam a atividade elétrica dos músculos), e os sistemas de cinemática (captam os deslocamentos, velocidades, e aceleração dos segmentos corpóreos). Por meio dessas instrumentações é possível estabelecer parâmetros para a posterior análise biomecânica, tais como, a potência máxima, velocidade bilateral, trabalho concêntrico e excêntrico do movimento, momentos articulares e índice de fadiga, entre outros. Por tanto, esses parâmetros poderão orientar a elaboração da planilha de treinos quanto aos exercícios para ganho de força, potência ou resistência, de acordo com as necessidades e possibilidades biomecânicas do aluno e sua melhora de qualidade de vida.



Para o sucesso da implantação da análise biomecânica dentro das academias é fundamental o aprimoramento dos profissionais nesta sub-área da cinesiologia humana, e ainda a aquisição de equipamentos de biomecânica que sejam confiáveis. Os resultados para as academias poderão ser vistos em médio prazo, pois se o aluno não tiver que ausentar-se da academia por desconforto ou dores crônicas que ocorrem durante ou após o exercício, certamente a academia e os seus profissionais terão mais confiabilidade e o ganho final será maior fidelidade do aluno. Finalizando a matéria deixamos o depoimento de superação de Bruno Norberto Worobeizyk de 63 anos.

Depoimento de Super

Bruno Norberto Worobeizyk de 63 ar





Norberto W. Profissional de Comercio Exterior Consultoria e Marketing Internacional, ex-campeão Argentino de triátlon em sua categoria. Conta-nos uma história de superação inacreditável! Em 29 de Dezembro de 2004, exatamente 10 dias antes da prova Arion Men de Florianópolis a qual pensava participar, sofreu um terrível e lastimável acidente, apesar de não ter o habito de usar como meio de locomoção moto taxi, naquele dia traçou uma nova história em sua própria vida ao solicitar esse serviço. Um motorista embriagado dirigindo uma Land Rover 4x4 há aproximadamente 80Km/h., não respeitou o sinal de pare e acertou

a moto taxi que ele estava, passando por cima do seu corpo, ali tudo mudou!

O socorro pelo corpo de bombeiro de Itajaí-SC levou poucos minutos para chegar, mais que parecia eterno, o trabalho daquele momento foi crucial para sua recuperação e sobrevivência.

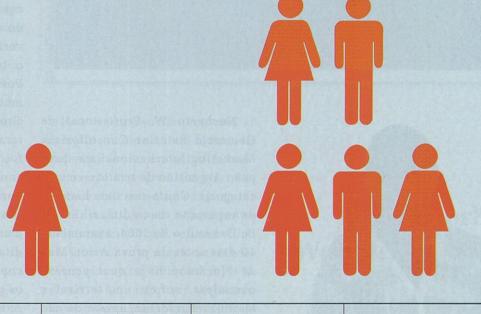
O caso era grave e o hospital ao qual foi encaminhado não estava apto para suas graves necessidades, a família junto à empresa que trabalhava na época foi rápida em conseguir judicialmente uma transferência para um hospital particular em Curitiba. Esse processo permitiu que não tivesse a perna amputada como estava sendo planejado, ele também conseguisse forças para não desistir de voltar a andar uma vez que a equipe médica já havia condenado sua locomoção por ter tido as vértebras C3 e C4 comprometidas o tornando em um tetraplégico. Porém um atleta é um atleta e sua maior vitória é a superação, após 6 meses fazendo trabalho de fisioterapia com um profissional que foi por ele contratada e não tinha consigo o apoio da equipe médica que cuidava do seu caso dentro do hospital por serem claros em afirmar que em hipótese alguma acreditava em nenhuma forma de recuperação ele começou a apontar os primeiros resultados positivos. A luta dura até hoje com trabalhos diários que nunca acabaram enquanto viver, mais o que a academia tem haver com isso?

Após 8 meses internado, ele recebeu alta como cadeirante um grande passo já dado, começa a procura por uma ACADEMIA que



Uma solução para o crescimento de sua academia.

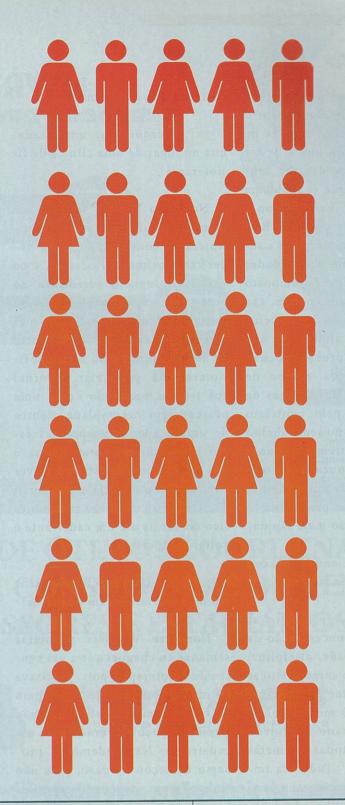
Mais que uma simples consultoria, isso é entender bem seu negócio.



Sem o modelo Acade

1 mês de Acade

O Acade pode fazer por sua academia o que você sempre sonhou. E o melhor, testado e compravado por centenas de academias.



* Gráfico referente ao aumento de alunos

6 meses de Acade

12 meses de Acade

(11) 5512-2290

www.acadesystem.com.br



pudesse lhe oferecer o espaço que era pago como qualquer outro aluno para fazer suas sessões de exercício diários em busca de ter novamente suas pernas em movimento. Aqui é que o problema realmente começa, nem mesmo a academia de maior porte de Balneário Camboriú estava apta a receber um aluno com necessidades especiais, nunca lhe foi imposto nenhuma dificuldade, porém, tão pouco facilidades ou benefícios necessários para ajudar na sua recuperação. Os problemas não viam exatamente da equipe de profissionais nem dos colegas de academia, muito pelo contrário estes o apoiavam e no seu trabalho árduo e diário. Porém coordenação da academia nunca teve a menor preocupação de entender pequenas necessidades para ajudá-lo em uma recuperação mais rápida.

E.F.: Norberto aonde buscou forças para tamanha superação!

Norberto W.: A principio as forças foram um concentração da minha espiritualidade, disciplina, a atitude positiva e características que me faz acreditar em (energia cósmica universal) me fez considerar um ser humano iluminado para concretizar todas as metas que me propunha. Tudo era importante a alimentação e os pensamentos, que já tinha adquirido durante os meus treinos ano após ano, eu me vi sendo obrigado de forma radical a aplicar toda a esperança na nova realidade que vivia para reverter o Maximo de sequelas do quadro em que me encontrava. Eu sentia ser meu próprio Juiz e Jurado dando a mim a sentença de vida ou morte.

E.F.: Porque usar uma academia no lugar de uma clinica de fisioterapia?

Norberto W.: Os médicos me orientaram um tratamento de fisioterapia convencional para poder ter movimentos básicos, uma vez que ninguém acreditava no potencia e capacidade que sentia dentro de mim, tomei decisões seguida pela minha experiência de atleta e junto com a minha fisioterapeuta particular, retornei aos treinos pensando como uma pessoas sem necessidade, dentro de uma academia as pessoas estão buscando melhoras físicas e não pensam em desistir ou se ver como um fraco, eu já tinha perfil de atleta isso facilitou meu objetivo deixar de ser um cadeirante e voltar a andar! .

E.F.: E suas expectativas dentro da academia foram positivas?

Norberto W.: Nas primeiras semanas eu cheguei a ir a um centro de fisioterapia, pois, precisava de melhor sustentação física para entrar em uma academia que não possuía espaço elaborado para um cadeirante. Na academia o processo começou do zero, pois não tinha rampas, nem pisos especiais ou corrimões, os professores era parte fundamental do trabalho já que a cada novo trabalho de grupo muscular ou troca de aparelho eles me levavam no colo para ajudar na minha recuperação, em contra partida os proprietários e envolvidos com a qualidade do espaço que eu frequentava nunca

mexeram um dedo para colaborar nesse desenvolvimento que foi feito com passos de formiga. Sempre foram indiferentes há um trabalho árduo de um aluno que era tetraplégico, cheguei naquela academia de cadeira de roda e saiu andando, porém por mérito e esforço próprio em mim. Hoje tenho uma vida normal ando e corro sem que alguém olhe para mim e saiba das barreiras que tive que vencer, elas não estão escritas na minha cara, mais ainda carrego sequelas neurológicas, emocionais além de uma dor extrema na perna direita aonde tenho uma prótese de titânio intramedular. Infelizmente as academias ainda são utilizadas somente como forma de adquirir beleza por uns e dinheiro para outros. O ser humano em sua essência pouco importa.

Fontes:

Ricardo Ramires Gargi

Educador físico (Cref: 069329-G/SP) rrgpersonal@gmail.com

Bibliografia:

http://www.senac.br/conheca/ DCconceito.pdf http://www1.folha.uol.com. br/folha/equilibrio/noticias/ult263u459517.shtml

Luciano M. Rosa

Fisioterapeuta Doutor em Biomecânica (UNESP) Analista Biomecânico do S. C. Corinthians Paulista



Ferramentas INDISPENSÁVEIS para sua academia

RÁDIO ACADEMIA

de 300 Academias









EMOTION FOR FITNESS



|48| 3658-4691

www.msolutionsweb.com.br contato@msolutionsweb.com.br

PRECISANDO DE ÓTIMOS COORDENADORES, GERENTES, CONSULTORAS DE VENDA, PROFESSORES E ESTAGIÁRIOS 2



RH Mais - Seleção e Recrutamento para profissionais do mercado de fitness

Nossa divulgação em diversas formas de mídia, um amplo contato com empresas do setor, e toda a base de alunos que passam pelo centro de treinamento da Escola de Excelência da Fitness Mais, favorece a oferta de profissionais qualificados, refinando sua busca e tornando nosso processo seletivo assertivo e dinâmico. Com isso, tempo e dinheiro são poupados em recolocações e novas contratações.

QUALIDADE

AGILIDADE

ECONOMIA

EFICIÊNCIA

CONFIDENCIALIDADE

CONHEÇA ALGUNS CLIENTES QUE DIVULGAM SUAS VAGAS CONOSCO:

MONDAY, CONTOURS, CIA ATHLETICA, LEVITAS, BODY CHECK, FULL TIME, TOP FORM, ENTRE OUTRAS

SOLICITE UMA PROPOSTA SEM COMPROMISSO ATRAVÉS DO FITNESSMAIS@FITNESSMAIS.COM.BR

WWW.FITNESSMAIS.COM.BR 11 2966-4349 - 11 2084-0310



Empréstimos para crescer! Há Benefícios?

Temos que de imediato verificar: Benefícios para que? Benefícios para quem?

Empréstimos têm realmente dois lados, podem ser altamente positivos ou prejudiciais para as empresas.

É muito comum ver empresas falindo devido à utilização de recursos inadequados, empréstimos utilizados de maneira errada e equivocada, assim um projeto e o trabalho de uma vida inteira são destruídos pelo sistema financeiro. Mas, a culpa é do banco ou é sua? Para evitar que esta situação aconteça com você é importante que você aprenda a utilizar o recurso externo de maneira adequada.

- a) Use sempre a linha adequada a sua necessidade realize uma pesquisa de mercado e verifique qual a melhor linha de crédito. Não existe uma linha de crédito que podemos ter como a melhor, pois a utilização será seu ponto crucial, prazo de empréstimo e outros fatores.
- b) Para aquisição de imobilizado como móveis e equipamentos utilizem recursos de financiamento como o Leasing, Finame, Financiamentos de maquinas e equipamentos. Muitas destas linhas que citamos são oriundas do BNDES e possuem uma taxa de juros mais atrativa e mesmo não sendo ligada ao BNDES é importante verificar uma forma de financiamento mais propicio para o negócio.
 - c) Deixe o cheque especial apenas

para as emergências do dia-a-dia. A sua principal função é de cobertura imediata, o cheque especial possui juros altíssimos e são formas financeiras que o banco usa para liberação rápida e sem muita burocracia, porém o empresário no final arca com juros altos.

- d) Dê preferência à conta garantida, os juros são menores.
- e) Utilize o cartão de crédito apenas para necessidades e faça pagamento total da fatura, o valor justo é sempre o da sua necessidade real e não imaginária.

Evite antecipação programada se sua necessidade de caixa é eventual!

Neste caso também o empresário poderá incluir no preço de venda de seus serviços as Taxas cobradas e repassar para os clientes pelo banco ou sistema financeiro utilizado e para tal ele deverá adicionar nos custos de comercialização. Mas lembre-se de que o preço de venda ficará mais atrativo para os clientes sem a utilização da antecipação.

- f) Não faça reformas ou compras de máquinas com o limite de cheque especial, mesmo que você acredite que vai ter o dinheiro em pouco tempo. É melhor fazer um empréstimo parcelado e liquidar antecipado quando entrar o recurso, assim você evita pagar juros absurdos se houver algum atropelo;
- g) Negocie com seu gerente disponibilidade de linhas de crédito, assim

você evita perder negócio por falta de dinheiro;

- h) Quando for fazer uma compra de equipamento faça as contas para ver se ele vai se pagar è importante que o Empresário Fitness verifique se ao investir em um equipamento ele aumentara sua receita e a empresa terá o retorno devido. O que mais observamos hoje nas academias é uma enxurrada de máquinas e equipamentos de última geração e a academia continua com problemas de caixa e retenção. Para evitar que isso ocorra contrate um consultor financeiro para verificar a viabilidade do investimento
- i) Pesquise e compare taxas de juros, a diferença é grande de um banco para outro. As pesquisas são fundamentais no momento de contratação de uma linha de crédito e hoje com a concorrência encontramos no mercado diferenças absurdas entre valores praticados entre bancos.

No mercado Fitness é muito comum os empresários incorrerem nestes erros, principalmente pela falta de experiência em mercado financeiro e para que possam evitar as armadilhas é importante que busquem orientações com profissionais da área financeira.

Existem dois lados da moeda dos empréstimos e isso tem que ser avaliado pelo empresário para que não leve sua empresa a bancarrota.



COMPARE E COMPROVE. O MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO DO MERCADO.



Televendas: 0800-095 6991 www.equipilates.com.br

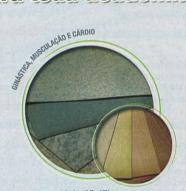


Pisos Vedovati! A solução ideal para toda academia

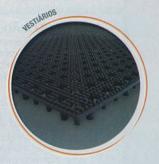
- ✓ Versáteis
- Antiderrapantes
- **Resistentes**
- Duráveis
- Fáceis de limpar
- Fáceis de instalar



Linha Borracha
Alta capacidade absorção impactos;
Alta resistência a quedas de halteres e anilhas;
Reduz barulho no amblente.



Linha Vinifibra
Cores que Imitam madeira e granito
valorizando sua academía,
Beleza e versatilidade;
Resistência e durabilidade.



Linha EPV
Possui sistema de encaixe;
Drenagem automática da água;
Preveni escorregões e quedas;
Leves, práticos e fáceis de limpar











Solicite uma proposta 18 3917 4669 - 8139 2052 www.novavedovati.com.br/academia • Presidente Prudente - SP



Health

Inelia Garcia Tel: (11) 3663-2100 Email: contato@ineliagarcia.com.br

Pilates Agregando Adesão

adesão é a propriedade da matéria que une duas superficies que se mantêm juntas por forças intermoleculares, fazendo analogia, o Autêntico Pilates é a força que atrai pessoas de diferentes perfis e fideliza para a atividade física.

O Método Pilates vai muito além do movimento, leva o diente para uma mudanca profunda de vida, pois a filosofia que sustenta o método é aplicada em cada exercício e objetiva a construção da saúde física, mental e emocional do praticante. A base do sucesso dos exercícios sãoos seis princípios que são os pilares da mudança de comportamento para uma vida mais ativa e com mais qualidade.



CONCENTRAÇÃO:

Os exercícios são executados com a concentração focada em sustentar o trabalho pelo Power House, Centralizamos a mente com o corpo em ação.



CENTRALIZAÇÃO:

Todo o trabalho começado é sustentado pelo centro. Joseph Pilates chamou esse centro de Power House, o que pode ser



PRECISÃO:

Todos os exercícios têm uma estrutura clara, uma forma precisa e uma dinâmica ideal. Trabalham com qualidade ao invés de quantidade.



RESPIRAÇÃO:

Deve ser fluente, natural e rítmica. Pilates defendia que trabalhar a expiração completa é o ponto chave para uma correta inspiração.



CONTROLE:

CONTROLE:
Quando o trabalho é feito desde o centro e com toda a concentração, é possível ter controle de todos os movimentos executados. Joseph Pilates denominava seu método como "a arte da Contrologia".



FLUIDEZ:

O trabalho corporal completo é uma sucessão fluida de exercícios executados com uma dinâmica vigorosa e com o mínimo de energia.

Para que o Pilates cumpra seu papel é importante que a sistematização dos exercícios seja aplicada de forma progressiva, de acordo as necessidades, objetivos e condição física atual do cliente, trabalhar este aspectos fundamentais do tripé:



Estrutura Física

O ambiente deve ser aconchegante harmonioso, limpo organizado e seguro de modo que o aluno possa se concentrar e desacelerar-se mental, emocional e fisicamente, com FOCO no seu momento, na uma hora em que o Instrutor está cuidando dele para atingir suas metas, necessidades e sonhos.

As pessoas são o grande diferencial na adesão do cliente desde o atendimento no estacionamento, passando pela recepção até o Instrutor. A recomendação para o atendimento é sempre personalizar todas as etapas, principalmente no momento da prática do método que deve ser em forma de aula individual (personal).

No Autêntico Método Pilates os profissionais tem que ter sensibilidade e habilidade ao se comunicar, usar adequadamente o comando verbal de modo que leve à movimentação dinâmica, vigorosa, precisa, ou seja, à contrologia, assim o aluno constrói um corpo forte, flexível, resistente, funcional, com aparência esbelta e harmoniosa, sendo fator importante para manutenção da saúde, qualidade de vida e construção do seu SER humanamente melhor com mais comprometimento social, pessoal e profissional.

Equipe Técnica

A equipe é o principal FOCO do Pilates Autêntico, os profissionais devem ter formação completa, treinamento constante tanto técnico específico como dos processos de qualidade total, visando o conhecimento intelectual, a compreensão do método, seus princípios e o domínio da execução de todos os exercícios que o integram, compreensão do potencial e dos beneficios de cada exercício com as respectivas aplicabilidades, sequencias didáticas em consonância com as metas e limitações do aluno.

O Instrutor deve investir no desenvolvimento de uma boa capacidade de observação e leitura corporal, isto é fator fundamental para a aplicação dos princípios e sistema do método de maneira mais eficiente visando correção das assimetrias, desalinhamento do corpo e melhora da consciência corporal.

A Adesão é alta quanto maior for à seriedade em manter a excelência do método - a arte do controle, contrologia, e a original preocupação de Joseph em proporcionar aos dientes uma experiência eficaz, segura e prazerosa, respeitando a individualidade durante o exercício da arte de servir.

Adesão & Retenção

A história mostra que o poder de atração para a prática do Autêntico Método se deu desde os primórdios do método devido aos rápidos resultados e ao prazer na execução dos exercícios, quando Joseph morreu em 1967, seus antigos alunos continuaram a praticar o método com Romana Kryzanowska, quando alguém perguntava quanto tempo você faz Pilates eles respondiam mais ou menos 60, 65 anos.

Preservar a qualidade e a integridade da longa vida de trabalho de Joseph Humbertus Pilates, de Clara Pilates e de Romana Kryzanowska é uma missão para ajudar as pessoas a fazerem uma atividade física segura, eficaz e prazerosa durante a vida. Eu Inelia Garcia, conheci no Studio de Romana, em Nova York, muitas destas pessoas que praticavam o método por 65 anos ou mais, de maneira continua e sistemática, assim podemos definir nesta frase o motivo pelo qual o Autêntico Método tem altíssimo nível de adesão e retenção:

"A prática do Pilates alonga o prazer de viver" (José Sacucci Filho – 87 anos)

Do crescimento à superação



11 A 13 DE OUTUBRO DE 2012 - SALVADOR, BA

Uma programação completa

51 cursos com os maiores nomes nacionais e internacionais das áreas de musculação e personal training, treinamento funcional, pilates, ginástica, natação, hidroginástica, treinamento esportivo e muito mais.

Novo módulo FB Science: a ciência do exercício físico com os maiores especialistas



Os grandes lançamentos e novidades do mercado na maior feira da região

CONFIRA O
MÓDULO
MÓDULO
ESPECIAL DE
ESPECIAL
CARREIRA
CARREÓCIOS
ENEGÓCIOS









FITNESSBRASIL.COM.BR (11) 5112 0101



MARCAS ÓFICIAIS

MARCA ESPORTIVA

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

PROGRAMA DE FITNESS

AP010 _____

REALIZAÇÃO -

OLYMPIKUS











Relações

Thiago Fernandes Oliveira Villaça Prof.de Educação Física/Esp. de Gestão de Pessoas Tel: (21) 78844985

E-mail: contao@thiagovillaca.com.br

Diminuição da Rotatividade

A sensível relação entre demanda e oferta, no que se refere ao capital intelectual qualificado para interagir com os clientes, sempre foi alvo de extensas discussões no mundo corporativo onde a prestação de serviço é fundamental para a sobrevivência do negócio. Ao que tudo indica esta preocupação começa a se abater sobre os empresários e gestores do universo fitness. Recordo-me que no ano em que conclui minha universidade (2005) a oferta de profissionais de alta qualidade era motivo de segurança para a expansão dos negócios além de significar a garantia técnica da prestação de serviços em fitness. De 2007 pra cá os empresários e gestores de empresas fitness se viram diante de uma mudança do perfil profissional, pois com maior facilidade de acesso aos centros universitários pessoas de todas as classes sociais se viram diante da necessidade iminente de uma formação profissional.

O problema embutido nesta oferta do capital intelectual contemporâneo esta na sua formação como pessoa e não como profissional, em outras palavras as universidades continuam a desenvolver o conteúdo que sempre foi aplicado aos estudantes, porem o perfil do candidato ao mercado de trabalho mudou. A maioria das pessoas que penetram no mercado de trabalho a partir de 2007 são pessoas que não tiveram a mesma estrutura familiar que seus antecessores. A necessidade de atrair recursos financeiros para a família e o bom momento econômico que vivemos desde 1994 no nosso país tornou a estrutura familiar fragmentada. As pessoas começaram a se dedicar integralmente aos seus empregos, contudo sem planejamento familiar e

a conseqüência disso é que a transmissão de valores na família vem enfraquecendo a cada ano. Hoje o que vemos no mercado de trabalho em sua maioria são pessoas com direito adquirido de exercer a profissão sem valores, sem conteúdo emocional e sem habilidades de relacionamento. Antigamente reclamávamos da nossa conduta profissional amadora, hoje o amadorismo na atuação profissional passou para o amadorismo na formação pessoal.

O sintoma desta oferta contemporânea do capital intelectual nas nossas empresas se apresenta, também, na taxa de rotatividade de nossos funcionários. Essa taxa de rotatividade é chamada de turn-over. O turn-over nada mais é do que a taxa de admissões, demissões e substituições de um determinado cargo.

Atualmente sabemos que a diminuição do turn-over se dá a partir de um processo de recrutamento e seleção bem definidos e extremamente criterioso, para não dizer, rigoroso. 90% das empresas que apresentam alto grau de rotatividade possuem problemas no processo de recrutamento e seleção de funcionários.

Recentemente organizei um processo seletivo com a equipe de professores onde 50 candidatos enviaram seus currículos para 5 vagas de estágio, 40 foram selecionados, 16 compareceram a dinâmica, 8 foram aprovados para a entrevista, 6 compareceram a entrevista, destes 6, 4 foram aprovados.

Quando vejo anúncios nas redes sociais dizendo que a "academia tal" seleciona estagiários e professores para a "atividade tal" para o "horário tal" e dizendo que os interessados devem mandar seu currículo para o "email tal" fico me perguntando o que um gestor tem em mente (ou não tem em mente) para elaborar um anuncio destes. Qualquer processo de recrutamento e seleção deve levar em consideração algumas premissas:

- O envio de currículos deve ter um prazo, ou seja, uma data de inicio e outra para o fim do envio dos arquivos.
- O anuncio da oferta de vaga deve contemplar todo o processo, exemplo: (1) Envio dos CV's de 12 a 24/07/2012; (2) Analise dos currículos de 25 a 26/07/2012; (3) Dinâmica de grupo 28/07/2012 as 15:00 no "endereço tal"; (4) Resultado da dinâmica 29/07/2012; (5) Entrevistas 30/07/2012 a partir de 14:00; (6) Resultado das entrevistas 31/07/2012; (7) Inicio do treinamento 01/08/2012.
- O anuncio pode ser feito nas universidades ou em redes sociais, mas não espere receber grandes talentos se sua empresa não for "objeto de desejo" para o profissional. Empresas que são procuradas por pessoas diferenciadas oferecem um programa de estagio bem definido, programas de capacitação profissional, treinamentos periódicos e etc.
- A retenção de talentos também deve ser uma preocupação. "O que fazer para não perder um excelente profissional para a concorrência?" deve ser um questionamento constante para o empresário e gestor.
- Convide a sua equipe técnica a participar dos processos de recrutamento e seleção.
 As pessoas querem fazer parte da gestão do local onde trabalham.

Essas são algumas orientações que podem lhe ajudar bastante!



BRASILIA CAPITAL FITNESS

visite também a

super feira de acessórios equipamentos



CENTRO DE CONVENÇÕES ULYSSES GUIMARÃES

Marcio Atalla

Preparador Físico com especialização em Nutrição, autor do livro: " Segredos do GNT para o seu BemStar"

PATROCÍNIO

APOIO

REALIZAÇÃO







S ZVMBA











Aquática

Marcelo Anselmo MBA em MKT pela FGV, Membro da Soleil D'or Fitness Recreio. Tel: (11) 3467-7181 E-mail: proefmarcelo@yahoo.com.br

"Vencendo o medo"

contato com a água é algo inerente ao cotidiano dos seres humanos. Lavar as mãos, tomar banho, lavar o carro, regar as plantas, dar banho no cachorro e cozinhar são ações que realizamos quase que maquinalmente. Ou, seja o ambiente aquático, de uma forma geral, está intrisecamente ligado a espécie humana. Entretanto, quando essa relação com a água é incrementada parece que o indivíduo padece de medos e/ou angústias arrepiadoras tornando a vivência com o meio líquido em uma atividade complexa e sofrível.

A imersão, caros colegas leitores, acarreta uma diversidade de alterações corporais, acima de tudo, psicomotoras, fisiológicas e afetivas. A marcha dentro d'água é a mesma do que em terra, todavia, ao percorrermos por ao redor de uma piscina é notório detectarmos a falta de coordenação nos movimentos de muitas pessoas, às vezes até mesmo em nós mesmo.

Vocês provavelmente devem estar se perguntando...mas, Marcelo, como vencer o medo? Até agora você não nos respondeu... Respondo sim, meus caros amigos, para vencer o medo necessitamos indubitavelmente enfrentá-lo!!! E, isso, não é um processo simples!!!

Como intitulamos o nome deste texto (vocês podem notar que está em gerúndio – "Vencendo o medo") superá-lo é uma sequência de estratégias e ações facilitadoras realizadas passo a passo que possibilitarão o êxito. E, amigos, cá entre nós, não existem fórmulas pré-concebidas, delineadas ou como se diz no jargão popular... Receitas de bolo.

O que existe é a individualidade e relação daquela para cada pessoa, especificamente, com o ambiente aquático. Estudar profundamente de onde se origina esse "fantasmagórico medo", verificar as experiências anteriores com o meio líquido, destinar um tempo destacável ao processo adaptativo dentro d'água parecem ser ações eficazes neste "tratamento". Agora, nobres leitores, professores, coordenadores e gestores de setores aquáticos é necessário entendermos e respeitar as particularidades deste público de modo singelo e com ações potencialmente efetivas. Sem dúvidas, é um nicho de mercado bem promissor!!! Não são apenas crianças que possuem receio da piscina e de todo o componente aquático, adultos, e, até mesmo, idosos também figuram nessa lista. E, ao fazermos eles se adaptarem a água e aprenderem a nadar, mesmo que de forma rudimentar será algo inesquecível, fazendo com que estes te agradeçam eternamente. Ou seja, cativamos um público que será extremamente leal a nós e ao nosso negócio. Olha a vantagem competitiva aí, pessoal!!!!!

É chegada a hora de formatarmos programas específicos a este público visando um atendimento personalizado e qualitativo dos mesmos. Possivelmente até com interação interdisciplinar, isto é, com psicólogos e terapeutas. No cenário mega competitivo que vivemos é empírico compreender as complexidades dos nossos clientes e procurar supri-los da melhor maneira possível. Então, meus queridos, mãos a obra. Vamos derrubar esse medo! Para o bem de nossos clientes e de toda área. E, que esse vilão chamado medo acabe se convertendo em um herói chamado sucesso, principalmente em nossas empresas e nossos negócios, visando sempre em primeiro lugar o bem estar e a qualidade de vida de cada aluno que é único e passa pela nossas mãos nos atribuindo a confiança de livrá-los do medo!

Um grande abraço!

OUTFITMIX

Equipamentos, tatames, pisos especiais, boxe. Acessórios esportivos, esteiras e bicicletas. Reforma e manutenção de equipamentos.



Reformados











Produtos Exclusivos Para limpeza de tapeçaria, metalão, carenagem e Silicone.















Site: www.outfitmixx.webnode.com.br E-mail: outfitmixx@ig.com.br

Msn: luci-mg@hotmail.com

Orkut: http://www.orkut.com/Profile.aspx?uid=15043251506647329139 Comunidade da loja: http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=51470910 Tel: (11) 3906-0860 / (11) 9712-1060



Consultoria em Gestão de Academia

- Planejamento estratégico
- Estudo de viabilidade econômica financeira
- Gestão de vendas
- Manualização de processos
- Organização de arquivos
- Serviços personalizados
- Apoio nas decisões estratégicas de gestão
- Seleção e recrutamento de colaboradores
- Treinamento de colaboradores
- Monitoramento



Solicite uma proposta de serviços pelo e-mail contato@profpauloamaral.com.br

www.profpauloamaral.com.br - (11) 99585-8697





Sensei Ronaldo Cardoso Equipe BARBOSA JIU-JITSU & MMA TEAM. E-mail: senseironaldocardoso1970@hotmail.com

A Febre do M.M.A. **Mixed Martial Arts**

M.M.A. (Mixed Martial Arts), ou seja, em português; Artes Marciais Mistas, a cada dia vem crescendo mais pelo mundo afora e, para nossa satisfação, o Brasil tem excelentes atletas que vêm se destacando e brilhando em competições nacionais e internacionais. Estes brasileiros levam o nome do país pelo mundo inteiro, enquanto anteriormente o País era conhecido somente pelo futebol. Atualmente, as conquistas dos atletas nacionais também proporcionam credibilidade a esse esporte em caráter mundial. O M.M.A. envolve múltiplas técnicas marciais originadas do Boxe, Brazilian Jiu-Jitsu, Judô, Muay-Thai, Wrestling e Grappling, entre outras. Esse conjunto de fatores torna essa modalidade um esporte marcial edético e bastante atrativo em termos de marketing. Muitos praticantes, presos aos paradigmas tradicionais e contrários à evolução marcial, ainda não conseguiram compreender a dimensão social econômica e política do M.M.A., que, de maneira geral, se apresenta como um novo e promissor mercado esportivo profissional. As Artes Marciais e as técnicas modernas de DEFE-SA PESSOAL surgiram a partir de variados estilos. Cada fundador, por sua vez, se baseou em uma ou várias artes marciais para criar o seu próprio sistema metodológico. Na maioria destes parâmetros marciais, em um passado bem próximo o objetivo era preparar o homem para um combate real, corpo-a--corpo ou com o uso de armas. Hoje encontramos muitas escolas marciais voltadas para o aspecto esportivo, pois seu foco é o aspecto lúdico e a sociabilidade. Além disso, novos métodos de defesa pessoal são colocados no mercado com a finalidade de oferecer ao cidadão comum as forças de segurança pública, civil e militar conhecimentos sobre a aplicação de técnicas de torções e imobilizações para um amplo contexto de defesa corporal, para si próprio e ou terceiros, com o emprego SEIRYOKU-ZEN--YO que significa o "Mínimo de esforço, e o Máximo de eficiência, eficácia e efetividade". A maioria das Artes Marciais, denominadas tradicionais, perdeu o seu caráter bélico e se tornou esportiva com o

objetivo de obter a vitória pelo melhor uso das técnicas e do desempenho exemplar do Atleta. Desde o surgimento do Full-Contacte do Kick Boxing, bem como a popularização do Muay-Thai no Ocidente, algo que aconteceu nas décadas de 70 e 80, uma grande demanda dentro dos esportes de contato foi constatada pelo público em geral. Além do Boxe e de sua aceitação como esporte de combate, em todo o mundo. Perceber-se facilmente esse movimento nos diversos filmes lançados nessa época, sucessos de bilheteria e também em outros formatos como, no passado as fitas de VHS e agora no presente, os DVD's. Atualmente arriscamos afirmar que o M.M.A. se caracteriza como um esporte edético, no qual estão presentes vários estilos marciais, assemelhando-se com as lutas de Rua que existiram e ainda existem em diversos países ocidentais e orientais. Sabendo que, cada arte marcial, dentro do seu contexto esportivo e marcial, se especializou em um determinada área de contato corporal. Assim, o Caratê e o Taekwon-do passaram a ter golpes mais voltados aos pés e socos, em menor ou maior escala. Já o Jiu-Jitsu e o Judô, prevalecem os contatos corporais diretos no chão ou em projeções iniciadas em cima, a depender da modalidade esportiva. Já o M.M.A. preferiu o aspecto da especialização e adentrou no contexto misto, com uso da melhor técnica de acordo com a necessidade durante o combate. A possibilidade de misturar, como o próprio nome diz diversos golpes de diferentes artes marciais, as possibilidades de ataque e defesa são ampliadas. É importante lembrar que o M.M.A. é um Esporte no qual existem regras e limitações na aplicabilidade dos golpes. Diferentemente da luta de rua, na qual VALE TUDO. Normalmente, cada modalidade esportiva marcial apresenta disputas entre seus praticantes. Um atleta de Kung-Fú, por exemplo, disputa com outro da mesma modalidade. O mesmo acontece com os atletas de Judô e do Full-Contact. Isto tudo dentro de um contexto tradicional, já no M.M.A., o alteta de Kung-Fú, Muay-Thai, Judô, Jiu--Jitsu, etc. Vai disputar, com regras próprias, contra

adversários especializados em um ou mais modalidades marciais. Nas disputas de M.M.A., é impossível ser vitorioso somente com o uso de uma linha marcial, pois os atletas têm que conhecer consideravelmente diversas técnicas de socos (Boxe) e chutes (Muay-Thai), quedas (Judô/Wrestling) e chão (Jiu-Jitsu), para obter êxito. Desta forma, verifica-se a verdadeira mistura dos estilos marciais. É sabido que o contato total nas disputas do M.M.A. é muito traumático, ou seja, é de caráter intenso e de grande frequência. Inclusive, nos dias atuais, determinados golpes são evitados, devido a sua extrema violência e esta proibição previne óbitos durante as disputas. Vale ressaltar que o controle da força empregada nos golpes somente é adquirido com a experiência e bastante treino. Ao observarmos a História do Boxe, é possível constatar essa afirmação; no início, ele era mais violento do que nos dias atuais. Com o passar do tempo, no Boxe os acidentes graves ou leves, foram amenizados através da adoção de regras que tornaram sua prática mais controlada. De forma semelhante, os combates Muay-Thai, Kick Boxing e Full Contact e outros foram também reavaliados. Atualmente, o M.M.A. é uma realidade mundial respeitada. Por conta disso, o Brasil possui uma excelente posição dentro deste cenário, em termos de credibilidade devido à alta qualidade dos lutadores. Isto é facilmente percebido nas lutas, protagonizadas pelos diversos atletas brasileiros de M.M.A. presentes nas mais importantes competições da modalidade. Eventos: UFC, PRIDE, STRI-CKEFORCE, JUNGLE FIGHT, BELLATOR... Lutadores: Royce Gracie, Vitor Belfort, Pedro Rizzo, Minotauro, Minotouro, José Aldo, Jr. Cigano, Wanderlei Silva, Anderson Silva, Renzo Gracie, Rickson Gracie, Ryan Gracie, Cris Ciborgue, Pezão, Thiago Silva, Lyoto Machida, Demian Maia, Entre outros. Devemos tudo aos Membros da Família GRACIE pelo fortalecimento do Brasil no cenário mundial do M.M.A. tudo partindo de uma simples idéia do Irmão mais velho Rórion Gracie e foi o criador do UFC. OSS!!!



SPORTMIX



consulte. Semi-novos aevisados e completa Linua de acessónios



BIIDMAX

www.sportmix.com.br • Fones: (11) 3733-2500 / 3733-2200



Parte 1 - Nova Tendência: Personal para Gestantes

A gestação é um momento na vida da mulher que envolve cuidados especiais com a sua saúde. Dentro do contexto de saúde, exercício pode e deve estar envolvido, pois hoje a ciência já tem muito bem documento os grandes benefícios para a mamãe e o bebê. Não podemos nos esquecer que a gravidez é caracterizada também como um momento especial e por isso os exercícios também devem ser orientados de forma diferente, seguindo critérios de segurança e muito conhecimento.

O primeiro passo para o início é a liberação do obstetra. O segundo, a escolha de um programa e profissional que respeitem todas as mudanças que irão ocorrer com a mulher, que não são poucas.

O programa irá variar também segundo a aptidão física e histórico de exercícios com gestante. A gravidez não é motivo para deixar o sedentarismo se instalar. Segundo autoridades canadenses, grandes referências em pesquisa na área, a gravidez é um bom momento para a mamãe deixar a vida sedentária, mas respeitando sempre sua condição atual.

A prática de exercícios físicos traz muitos benefícios para gestante, aliviando vários incômodos que são comuns como: dores lombares, elevado ganho de peso, inchaços, etc. As academias precisam prestar a atenção nessa opção

de programa para manter e atrair novos clientes. Além de ter um programa direcionado e especializado os profissionais devem ser preparados e toda a equipe de venda e atendimento ser apta a atender a mulher nesse momento com suas novas necessidades e exigências. Hoje o Personal Gestante, profissional especializado na prescrição de exercícios para gestantes, é uma realidade no mercado e na mídia. Formação profissional e implantação com modelos de licenças tem se tornado um novo modelo de negócios.

Quais exercícios físicos são permitidos durante a gestação? Nem só de hidroginástica vive a gestante. Claro que essa continua sendo uma excelente atividade, porém não é a única e nem todos os locais estão preparados para ter essa modalidade. Diante disso, como a academia ou personal trainer podem atender a gestante? A famosa hidroginástica: ainda é atividade mais indicada e conhecida pelos médicos, e é sem duvidas uma atividade que traz vários benefícios para gestante, principalmente no último trimestre. Nesse momento muitas gestantes sofrem com o inchaço nas pernas e a atividade em água é muito positiva para esse alívio.

Há de se tomar muito cuidado, pois vários locais oferecem aulas que não são específicas para gestantes sendo que pode haver uma mistura de pessoas e o objetivo e foco serem perdidos. Para o grupo de gestantes, o profissional deverá saber fazer as correções das várias grávidas em períodos diferentes de sua gravidez, distribuídas nos vários meses e trimestres e cada uma terá um nível de condicionamento físico e necessidade diferentes. Atividades Aeróbicas: excelentes opções para auxiliar no controle do ganho de peso e manutenção cardiovascular. Caminhada: bastante indicada para as gestantes. Pode ser realizada em esteira ou parque. A gestante sedentária pode realizá-la com mais segurança por não ser uma atividade de impacto e por ser fácil o controle com a intensidade. O cuidado com a superfície de caminhada é critério de segurança. Bicicleta Ergométrica: pode ser indicada para as gestantes. As gestantes sedentárias podem realizá-la com mais segurança por não ser uma atividade de impacto e por ser fácil o controle com intensidade. Observar desconforto na coluna lombar e joelhos. Corrida: atividade de impacto.

Uma vez liberada pelo obstetra, deve ser realizada apenas por quem já a praticava e mesmo assim deve haver o acompanhamento do profissional para que haja sua continuidade ou suspensão. Por ser uma atividade de intensidade e ação biomecânica elevada exige um grande nível de aptidão de quem irá praticá-la. Ao sinal de qualquer desconforto deve ser interrompida e também com ao final da gravidez deve ser reconsiderada a sua continuidade de duração de pratica.

Continua na proxíma Edição



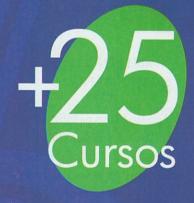


O Bem Estar se encontra no ABC Paulista

Simpósio Nacional do Bem Estar

Com os maiores especialistas do segmento no país, dentre eles:

José Rubens D'Elia (Consultor da **Rede Globo**) Antônio Carlos Moreno (Coaching do **COB**) Ademir de Marco (**UNICAMP**)



na Área de Saúde, Fitness, Fisioterapia e Gestão para você se atualizar.

07 a 09 de Setembro

Informações e inscrições www.cobbefisa.com.br

Realização

Promoção

Apoio Institucional

Responsabilidade Social















Atividade Infântil



Tiago Aquino da Costa e Silva Especialista em Ed. Física Escolar Site: www.professorpacoca.com.br

Atividade Física Na Infância: Reflexões Para Um Adulto Ativo E Saudável

Quando éramos crianças, a verdade estava na nossa imaginação – onde as meninas eram as lindas princesas e os meninos eram cavaleiros com grandes armaduras. Sonhar, fazer de conta, agir por impulso e correr risco era situações permitidas na Infância.

A infância é entendida como um período onde há grande desenvolvimento da criança, estabelecendo maturidade física e psicológica, e relacionando-se com o eu, com os outros e com o mundo exterior, através da vivência das atividades lúdicas, sendo-as os jogos, brincadeiras e o esporte. Na interação com o meio social e físico a criança amplia seus conhecimentos sobre si, sobre os outros e sobre o mundo que está ao seu redor, desenvolve as múltiplas linguagens, explora e manipula objetos, organiza seus pensamentos, descobre e age com as regras, assume papel de líder e se socializa com outras crianças, preparando-se para um mundo socializado, segundo Silva e Gonçalves (2010). Para isso as atividades físicas e lúdicas direcionadas à criança devem sistematizar a cultural corporal do movimento, envolvendo-a num ambiente acolhedor que serve para transmitir valores, atitudes e conhecimentos que visam o desenvolvimento integral do ser humano.

A atividade física para a criança e jovem deve ser desenvolvida como primeiro objetivo de incentivo a adoção de um estilo de vida apropriado com a prática de exercícios por toda a vida, com o intuito de desenvolver e manter condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde (ACSM, 2007). A criança que é fisicamente ativa tem mais chance e se tornar um adulto ativo, destacando o ponto de vista de medicina preventiva e a promoção da atividade física na infância significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida. As atividades físicas para as crianças são traduzidas na forma de brincadeiras, jogos e esportes. As brincadeiras e os jogos fazem parte do cotidiano da criança, fazendo com que esta criança forme conceitos, selecione ideias, estabeleça relações lógicas, integre percepções, fazendo estimativas compatíveis com o seu crescimento físico e desenvolvimento, além da socialização. Ao movimentar--se no esporte, o aprendiz pode aprender a se relacionar com outros seres humanos; desenvolver sua habilidade; melhorar sua motricidade na busca da auto-superação; e participar de vivencias em modalidades esportivas que causem prazer e alegria, para Nista-Piccolo e Moreira (2012).

O desenvolvimento integral da criança obedece, geralmente, à uma evolução motora, psíquica e afetiva-social que ocorrerá de forma retardada ou acelerada, de acordo com os estímulos recebidos. A criança entre 1 e 2 anos age sem refletir, ou seja, o ato precede o pensamento, que é projetado na forma de movimento e linguagem, permitindo assim uma maior relação com o meio. Ao crescer, ela passa a ter maior consciência

sobre suas ações, favorecido pela sua respectiva autonomia corporal. Na sequência, a criança inicial a sua vida social através da formação de pequenos grupos, conhecidos como "clube do Bolinha e Luluzinha", com troca constante de amizades e de grupos, como nas escolas, igrejas e clubes. Esse intercâmbio social é essencial, pois leva a criança a se adaptar a diferentes papéis, reconhecendo-se como pessoa. Portanto é hora de oportunizarmos as atividades físicas de forma lúdica às crianças. O brincar de bola pular a corda, jogar o pega-pega favorecem o desenvolvimento integral da criança. E você oportuniza o brincar para os seus alunos da academia e da escola? Pense, Reflita e Ação.

Um beijo e um queijo, até a próxima coluna!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. Aptidão Físicas na Infância e na Adolescência: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva. Disponível em: http://www.acsm.org.br.htm. Acesso em 24 de julho de 2012.

NISTA-PICCOLO, V. L.; MOREIRA, W.W. Esporte para a saúde nos anos finais do Ensino Fundamental. São Paulo: Cortez, 2012.

SILVA, T. A. C.; GONÇALVES, K. G. F. Manual de Lazer e Recreação. São Paulo: Phorte, 2010.









VISITE O MAIOR EVENTO DE **NEGÓCIOS DO SETOR!**

ÚLTIMAS ÁREAS. NÃO FIQUE DE FORA.



Feira de produtos e serviços para academias, clubes. lojistas de material esportivo, associações esportivas, personal trainer, professores de educação física, médicos esportistas, fisioterapeutas, nutricionistas, atletas e empresários do setor.

CURSOS

- Zumba
- Personal
- · Corrida
- Gestão
- · Treinamento funcional
- · Schwinn
- Jump
- · Coordenadores

27, 28 e 29 DE JULHO DE 2012 I PIER MAUÁ 6ª E SÁBADO 13H ÀS 21H I DOMINGO 10H ÀS 18H

ACESSE WWW.RIOSPORTSHOW.COM.BR E RECEBA SUA CREDENCIAL COM ANTECEDÊNCIA. CONTATO: CONTATO@SAVAGETPROMOCOES.COM.BR • INFORMAÇÕES: (21) 3478-1999

Eventos Paralelos:









Apoio:





Parceria:











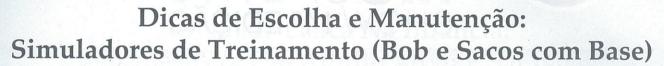
Realização:





Manuntenção





Boneco em tamanho natural trata-se de um simulador de treinamento de boxe, também conhecido como boneco bob é a evolução do saco de pancada, têm a vantagem de o oponente visualizar e mensurar na perfeita anatomia do boneco sparing a projeção precisa dos golpes auxiliando-o na prática do foco, coordenação e velocidade. Sua fisionomia provocante é sempre um convite irresistível para socá-lo e aprimorar os movimentos dos golpes do Boxe, Artes Marciais ou simplesmente aliviar o es-

A estrutura do torso e feita do exclusivo material Vynrubber foi especialmente desenvolvida para resistir aos golpes promovidos no combate em esgrima. A base que apoia é produzida de material polipropileno de alto impacto, ao ser preenchido com até 130 Litros de água, adquire o peso médio de 130 kg promovendo um excelente equilíbrio ao conjunto. Possui regulagens para variar à altura de 1,50 metros a 1,95 metros. Portanto o próprio aluno pode ajustar a altura do boneco de acordo com a sua estatura.

Só pelo fato de ser um produto de fabricação nacional, transfere ao produto a garantia e assistência técnica permanentes com a imediata substituição de peças, garantindo assim o melhor benefício de seu investimento.

Boneco Treinamento Boomboxe

Boneco - BoomBoneco - Thai

(sem calção) (com calção)

Boneco Treinamento Lion

Boneco em Látex especial importado de alta densidade com busto mais simples. Base arredondada em polietileno, produto desenvolvido para uso profissional, Preenchido com areia ou água (vem vazio), altura regulável de 1,65 a 1,80m e peso de 22Kg



Boneco Treinamento importado da china

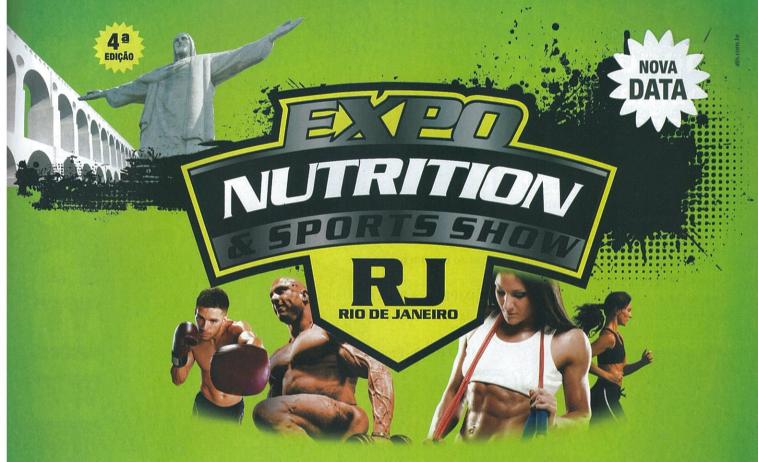
BOB (boneco SPARRING) importados da china Tipos: curto, longo com shorts e bag bob (suspenso).

Todos confeccionados em látex importado injetado de boa qualidade. O Bob curto mede 70x39x26cm. Bob longo e bag bob medem 101x39x26cm. As bases são de PU (poliuretano) de alta resistência. Os bobs de base podem medir no total por ser com ajuste nas alturas

de 1,52 a 2,08m e sua base cheia, que poderá ser de água ou areia, pesa aproximadamente 125Kg. O bag bob deverá ser fixado com 2 elásticos na parte inferior e corrente na parte superior. Poderá ser preenchido com areia para ficar mais estável facilitando o treinamento de defesas e de contra golpes. O fato de ser um produto importado, não transfere ao produto a garantia e assistência técnica permanentes com a imediata substituição de peças, não garantindo assim o melhor benefício de seu investimento. Sua limpeza deve ser feita 3 vezes por semana (dependerá da quantidade de aulas) e fazer com água e detergente neutro passar com uma esponja macia e secar com um pano de algodão seco. A manutenção deverá ser feita com White Clean Gel espalhado com uma esponja macia e com um pano de algodão seco retirar o excesso. Esta manutenção poderá ser feita uma vez por semana. As bases deverão seguir este mesmo procedimento.



VISITE A MAIS COMPLETA FEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA DO BRASIL



27, 28 e 29 /JULHO / 2012 - PIER MAUÁ 6° E SÁBADO 13H ÀS 21H - DOMINGO 10H ÀS 18H

Uma oportunidade única de reunir em um mesmo local:

- Nutricionistas
- Lojistas de Suplementos
- Farmácias
- Personal Trainers
- Atletas
- Proprietários e Coordenadores de Academias
- Empresários e Formadores de Opinião do Setor
- Praticantes de Atividades Físicas

Eventos Paralelos:

















Fique por dentro de toda a programação e receba seu convite acessando o site www.exponutrition.com.br

Informações: (21) 3478-1999 ou contato@exponutrition.com.br

Patrocínio:

















Realização:

EXCALIBUR

Manuntenção

SACO COM BASE: confeccionado em espuma expandida de alta densidade, revestido de tecido de capota ou vinil de boa resistência, nas cores: preto, vermelho, azul ou cinza. Sua base de PU (poliuretano) de alta resistência. O enchimento poderá ser de água ou areia para a estabilidade e o seu peso é de aproximado de 122kg. As medidas dos sacos originais são: 33cm de diâmetro por 66cm de altura com base de 61cm de diâmetro. Saco XXL normal e com pontuação tem 45,72cm de diâmetro por 132,08cm de altura e com base de 71,12cm de diâmetro e altura total de 175,26cm. Existe também o com flexibilidade na haste para aumentar a dificuldade de exercícios.



OPPERCUT DE ENCAIXE DE PRESSÃO (anel para exercício de golpe tipo gancho):

Confeccionado em látex expandido e macio, envolvida em tecido de corvim na cor preta que é facilmente adaptável



em qualquer saco de pancada, seja ele suspenso ou com base.

LIMPEZA: A limpeza de todos esses itens deverá ser com produto do tipo:

MULTIUSO: Produto pronto para uso ou

FLASH BIO CLEAN: Diluído 1 parte para 2 partes de água, esborrifar no material e secar com um pano de algodão seco, este produto contém silicone antiderrapante e sua formulação química que confere um alto poder de assepsia com propriedades microbiológicas sobre: algas, bactérias aeróbias e anaeróbias, fungos e leveduras.

Este processo deverá ser feito logo após o término do uso, evitando o acumulo de suor e poeira.

A MANUTENÇÃO: Deverá ser feita uma vez por semana com White Clean Gel (por conter silicone) ou com silicone em aerossol ou e líquido, espalhando com uma esponja macia e retirar o excesso com um pano de algodão seco.

E o White Clean Gel é um produto com a mais alta qualidade e com altos teores de substâncias ativas, limpa com maior profundidade e rapidez, com silicone, revitalizando e protegendo superfície não lavável.





AS IMAGENS AQUI EXIBIDAS SÃO MERAMENTES ILUSTRATIVAS

"Contato para curso e palestra sobre Manutenção Preventiva em Academias:

Prof. Esp. Almir Diógenes Facchinatto"

Mande suas sugestões, críticas e perguntas para:

E-mail: prof.almirdf@hotmail.com





Congresso Mundial da FIEP



Cursos de aperfeiçoamento para profissionais e estudantes.

Apresentações de trabalhos científicos com publicação na revista FIEP Bulletin.

> Eventos paralelos com palestrantes de renome internacional.

Participantes de todas as regiões do Brasil e países da América-Latina.

12 a 16 de janeiro de 2013 Foz do Iguaçu - PR - Brasil

nformações dos cursos e inscrições, no site:

www.congressofiep.com



nformações e Inscrições

Casa da Educação Física - FIEP Rua: Belarmino de Mendonça nº 920 Esq. c/ Rua Santos Dummont - Centro

Caixa Postal, 437 - CEP 85857-970 Foz do Iguaçu/PR - Brasil

Telefax: (45) 3523-0039 / 3525-1272 Celular: (45) 9975-1208

E-mail: fiep.brasil@uol.com.br Site: www.congressofiep.com Twitter: @congressofiep Facebook: www.fiep.me/fb

Eventos Paralelos

- · X Congresso Brasileiro Científico da FIEP
- X Congresso Científico Latino Americano FIEP
- VII Seminário de Ética
- V Fórum de Educação Física Escolar
- · IV Seminário sobre Valores do Esporte e Educação Olímpica
- III Seminário de História da Educação Física
- III Encontro Internacional dos Estudantes de Ed. Física
- · Assembléia Mundial da FIEP

Programação oficial e inscrições através do site www.congressofiep.com/eventosparalelos

Apresentações de **Trabalhos Científicos**

X Congresso Científico Latino-Americano da FIEP X Congresso Brasileiro Científico da FIEP "Prof. Dr. Manoel José Gomes Tubino"

Artigos Completos, Pôsteres e Temas Livres Orais Envio até o dia 22 de outubro de 2012 www.congressofiep.com/cientifico

8° Congresso Internacional de Educação Física

Prof. ALMIR ADOLFO GRUHN

- Mais de 57.000 participantes desde 1986
- Desde o 1º Congresso, 10.044 trabalhos apresentados
- Cursos de Atualização e Aperfeiçoamento
- Participantes de 20 países
- Eventos Paralelos Internacionais
- Lançamentos de Livros na Feira de Esportes
- Evento Oficial da Educação Física























Boa Leitura

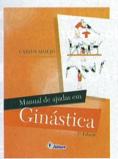
O balé clássico



Uma das mais nobres artes, está crescendo progressivamente nos clubes, nos estúdios de dança, nas academias e principalmente nas escolas. Atualmente, há uma grande procura por esta arte acentuadamente pelas mães, como meio de realização do sonho de ter uma filha bailarina e/ou pelos benefícios que o balé oferece. Este livro nasce de uma intensa historia de vida, de uma menina, hoje mulher, que viveu/vive a dança como brincadeira, estudo, formação e profissão. Ele nos apresenta como é possível ensinar dança para crianças, mas especificamente como ensinar o balé clássico na infância, o qual, junto a outras poucas produções, nos apresenta uma síntese sobre a educação infantil, a historia da dança e a expressão do balé clássico acadêmico, elucidando experiências sobre o seu ensino, com imagens de aulas práticas e teóricas, e a prática pedagógica do balé clássico na educação infantil.

Postura Corporal Humana

Avaliação qualitativa visual por simetrografia e a prescrição de exercícios físicos é um livro-texto com informações pertinentes a avaliação postural do ser humano na posição em pé e a prescrição de exercícios físicos (fortalecimento muscular e alongamentos) voltados a indivíduos que apresentem determinados tipos de desvios posturais. Desta forma, torna-se essencial para cursos na área de saúde que tratem de indivíduos portadores de desvios posturais. Os cursos de Ciência do Esporte encontrarão aplicações em biomecânica, cinesiologia e fisiologia da estrutura postural humana, particularmente da coluna vertebral. Análises de exercícios potencialmente perigosos e, por outro lado, outros indicados para o tratamento e melhora de patologias posturais, são encontrados nesta obra.



Manual de Ajudas em Ginástica

Este livro aborda as ajudas em Ginástica Artística através de um conjunto de 91 fichas, divididas por 7 capítulos (solo, saltos de cavalo, barra fixa e paralelas assimétricas, cavalo com alças, argolas, paralelas e trave). Há também um capítulo final com exercícios para preparação física (flexibilidade, força e velocidade). Cada ficha está estruturada conjugando texto com ilustrações e sempre apresenta os aspectos técnicos mais importantes, os erros mais frequentes, as ações motoras predominantes, a ajuda e várias situações de aprendizagem.



Revista Nutrição Brasil

Publicação bimestral, de artigos científicos e originais, existente há 11 anos no mercado, é formada pelos mais renomados profissionais da área: Rejane ndrea Ramalho Nunes da Silva, Ana Maria Pita Lottenberg, Elizabeth Accioly, osefina Bressan Resende Monteiro, Silvia Maria Franciscato Cozzollino, etc.

Revista Fisioterapia Brasil

Publicação bimestral, de artigos científicos e originais, existente há 13 anos no mercado, está indexada na LILACS- Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde, CINAHL, LATINDEX, é formada pelos mais renomados profissionais da área, como: Marco Antonio Guimarães da Silva, Elaine Guirro,

Fátima Aparecida Caromano, Jones Eduardo Agne, Mario Antonio Baraúna, Nivaldo Antonio Parizotto, Antonio Coppi Navar- Luiz Carnevali, Sebastião Gobbi, Steven Fleck, Douglas S. ro, Philippe E. Souchard, Solange Canavarro Ferreira, etc.



Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício

Publicação trimestral, de artigos científicos e originais, existente há 11 anos no mercado, está indexada no SIBRAD (Sistema Brasileiro de Documentação e Informação Desportiva), é formada pelos mais renomados profissionais da área, como: Paulo de Tarso Veras Farinatti, Antonio Carlos

Gomes, Dartagnan. Pinto Guedes, Francisco Navarro, Brooks, Vilmar Baldissera, etc.





Esteira X-4

VENHA CONFERIR

Qualidade e conforto

Consultoria para você!

cada vez mais.

Preco acessível



Bic LF 400



Bic LF 300



Esteira X-3



Eliptico LF 200

Para mais informações:

www.lionfitness.com.br

Siga a Lion:

[lionfitnessbrasil

(B) @lionfitness



A VIDA É FEITA DE AÇÃO!





Conheça a linha 2012 de Equipamentos Ergométricos da Supertech Fitness. A escolha de cada vez mais clientes pelo Brasil.



www.supertechfitness.com.br

Revendas Autorizadas por todo o Brasil SAC (11) 4601-1146