

TREINAMENTO

Musculação no parque

No *pain, no gain*. Na tradução, sem esforço não há recompensa. Não adianta torcer o nariz para a musculação. Se o objetivo é praticar esportes ou definir a silhueta, não há como fugir de exercícios para desenvolver a capacidade muscular e ganhar resistência. Os aparelhos em academias são ideais para a prática, mas não são imprescindíveis para a obtenção dos benefícios. Em parques ou mesmo em casa, é possível exercitar

os músculos usando o peso do próprio corpo, sem recorrer a halteres e anilhas.

Quando se somam esforço e regularidade na prática, os resultados aparecem, garante a personal trainer e professora de Educação Física Gicele Reis Tomasini, de Caxias do Sul. Nesta página, Gicele e o professor de Educação Física Rafael Tomasini demonstram nove exercícios feitos em um parque com uso de barra de ferro, escada e banco.

Lembre-se: *no pain, no gain*.

PIONEIRO.COM
Confira no site o vídeo dos exercícios propostos por Gicele.

PERNAS

AGACHAMENTO

Como se faz: afaste as pernas até a linha da largura dos ombros. Com as mãos apoiadas em uma barra, agache-se como se fosse sentar-se em um banco. Os joelhos não podem ultrapassar a linha da ponta dos pés. Procure apoiar o peso do corpo nos calcanhares e mantenha o abdômen contraído. Volte à posição inicial e repita o movimento.

Variação: no agachamento aberto, as pernas devem ficar mais afastadas e a ponta dos pés voltada para fora, formando um "V". O diferencial é que o exercício trabalha a parte interna das coxas.

Sugestão: 2 a 3 séries de 20 repetições.



PASSADA FIXA

Como se faz: com as mãos apoiadas em uma barra e a coluna ereta, mantenha uma perna na frente e a outra atrás, com o calcanhar erguido. Flexione os joelhos de maneira que as duas pernas formem um ângulo de 90 graus. O joelho da perna de trás deve quase tocar no chão. Volte à posição inicial e repita o movimento.

Variação: para intensificar o trabalho de glúteo, faça o exercício em uma escada. Com as mãos na cintura, posicione a perna da frente um degrau acima da perna de trás. Desça o joelho da perna de trás em direção ao chão e volte à posição inicial.

Sugestão: 2 a 3 séries de 15 repetições.

AVANÇO

Como se faz: a posição inicial é de mãos na cintura e pernas unidas. Dê um passo a frente, dobre a perna e desça em direção ao solo. Volte à posição inicial. Repita o exercício com as duas pernas alternadamente.

Sugestão: 2 a 3 séries de 15 repetições.

PANTURRILHA

Como se faz: de pé, com as mãos apoiadas em uma barra, um pé apoiado no chão e o outro cruzado atrás. Faça um movimento de subir e descer com a ponta do pé, sem encostar o calcanhar no chão. Repita o movimento com a outra perna.

Sugestão: 2 a 3 séries de 20 repetições.

FOTOS JUAN BARBOSA

BRAÇOS

TRÍCEPS BANCO

Como se faz: de costas, apoie as mãos num banco, mantendo-as na mesma linha dos ombros, e coloque as pernas em posição de sentar. Sem afastar os cotovelos da cintura nem as costas do banco, desça o corpo em direção ao solo. Retorne à posição inicial e repita o movimento.

Sugestão: 2 a 3 séries de 15 repetições.



PEITORAL

APOIO

Como se faz: com os braços afastados, apoie as mãos numa barra, banco ou no chão. Desça o tronco até quase tocar o peito no seu apoio e retorne à posição inicial.

Variação: mantenha as mãos alinhadas à largura dos ombros e, durante o exercício, não afaste os cotovelos do corpo. O movimento trabalha a parte posterior do braço (tríceps).

Sugestão: 2 a 3 séries de 15 repetições.



BARRIGA

ABDOMINAL

Como se faz: deite-se com as pernas flexionadas, mãos atrás da cabeça e cotovelos abertos. Suba o tronco e retorne à posição inicial. Dica: cuide para não encostar o queixo no peito.

Variação 1: deite-se com uma perna cruzada sobre a outra. Suba o tronco e o direcione para a perna cruzada. Repita no lado inverso.

Variação 2: deite-se com os braços próximos ao corpo, com as mãos no apoio. Eleve as pernas e as impulsione em direção ao peito, voltando até quase encostar no banco. Dica: não erga as costas.

Sugestão: 3 séries de 20 a 30 repetições.



COSTAS

BARRA FIXA

Como se faz: suspenda-se numa barra com as mãos invertidas e erga o corpo até o queixo chegar ao nível da barra. Volte à posição inicial e repita o movimento.

Sugestão: 2 a 3 séries de 10 repetições.



REMADA

Como se faz: posicione-se sob uma barra que esteja a cerca de um metro do chão. Pendure-se com as mãos invertidas. Mantenha apenas os calcanhares no solo e a coluna e as pernas retas. Impulsione o corpo para cima, até o peito encostar na barra, e volte à posição inicial, repetindo o movimento.

Sugestão: 2 a 3 séries de 12 a 15 repetições.



Neurociência

Equoterapia, Artes Plásticas, Psicopedagogia, Hortoterapia, Exercícios Físicos em ambiente ecológico para auxiliar na Reabilitação e Manutenção de Funções Cognitivas para Terceira Idade, Portadores de Necessidades Especiais e Lesionados Cerebrais.

Com o avanço da Neurociência, a Neuropsicologia, valendo-se da Reabilitação Cognitiva, conjunto de procedimentos que resgatam funções cerebrais comprometidas, está proporcionando mais qualidade de vida às pessoas. Esse resgate ocorre no momento em que outra área do cérebro saudável assume a função que ficou deteriorada pelo trauma, através da capacidade adaptativa do Sistema Nervoso Central, chamada de Plasticidade Cerebral, que modifica sua organização estrutural e seu funcionamento. A cada nova experiência, redes de neurônios são reorganizadas, outras sinapses são reforçadas possibilitando novas respostas ao estímulo ambiental. Nessa proposta a LePsi - Clínica de Psicologia Integrada oferece Psicoterapia Cognitivo-Comportamental, Psicoterapia Sistêmica: casal e familiar, Psicopedagogia, Neuropsicologia e Fonoaudiologia.

A avaliação Neuropsicológica funciona como um exame complementar para a Neurologia e Psiquiatria que, através da análise quantitativa e qualitativa, é capaz de estabelecer a existência e a magnitude das alterações cognitivas. Consiste na avaliação de diferentes funções mentais, dentre estas, memória, atenção, orientação tempo-espaço, percepção, linguagem, praxias, gnosias, capacidade de cálculo, abstração, habilidades visuo-espaciais, eficiência intelectual e funções executivas (atenção, memória de trabalho, planejamento, tomada de decisão, inibição). A Avaliação e a Reabilitação Neuropsicológica são realizadas pelo Neuropsicólogo e se aplicam, principalmente, em pessoas vítimas de traumatismos TCE - Traumatismo Crânio Encefálico, AVC - Acidente Vascular Cerebral, Transtornos de Aprendizagem, Dislexia, Demências Neurodegenerativas como Alzheimer, Esquizofrenia, Transtornos do humor como Bipolaridade e Depressão, Transtornos Invasivos do Desenvolvimento, TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, Neurointoxicações, entre outras. Nos Transtornos de Aprendizagem essa avaliação pode ser complementada pela Fonoaudiologia, através da Avaliação de Processamento Auditivo Central, que explicita se o problema da criança é orgânico ou consequência de uma alfabetização deficiente. Assim, após o trabalho de Reabilitação Fonoaudiológica, o cliente passa para as Oficinas de Redação, Leitura e Interpretação Textual, orientadas por uma professora de Língua Portuguesa e supervisionada pela profissional da Fonoaudiologia. Além da Reabilitação Cognitiva, a LePsi oferece as mais modernas técnicas ecológicas, tecnológicas e artísticas como Neurofeedback, Arte Francesa e as Oficinas Terapêuticas desenvolvidas na EQUUS - Ambiente e Equoterapia.

A EQUUS é um espaço em meio à natureza, a 30 minutos de distância do centro da cidade. Nesse espaço são oferecidos programas ocupacionais com profissionais especializados para Portadores de Necessidades Especiais e Terceira Idade como: Arteterapia, Psicopedagogia, Hortoterapia, Jardinagem, Pomar, Atividades Físicas e Equoterapia. Além desses programas, o espaço é oferecido a alunos de Ensino Fundamental e Médio, com locação do espaço físico para recreação e desenvolvimento de projetos das escolas, colônia de férias, programas de controle de estresse para executivos, passeios para trilheiros, ecologistas, escotistas e grupos afins. A Equoterapia também é oferecida de forma independente, sem que o cliente participe de todo o ciclo de programas ocupacionais. Além de seu foco em Saúde, a LePsi preocupa-se com Educação, Formação e Aperfeiçoamento de Pessoal. Na área Educacional, oferece a "Escola de Pais" com objetivo de suprir necessidades emocionais, informativas e comportamentais, visando maior assertividade na convivência entre pais/cuidadores e filhos. Para as crianças com dificuldades de aprendizagem, a LePsi se preocupou em trazer para a Clínica apoio pedagógico nas disciplinas de Língua Portuguesa, Matemática e Libras (Língua de Sinais) para os níveis de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio.

Na área de Formação e Aperfeiçoamento de Pessoal, oferece cursos e palestras nas mais variadas áreas do saber, trazendo para Caxias do Sul professores de renome nacional, fazendo com que o interessado encontre seu foco de estudo em Caxias do Sul e não tenha que se deslocar para outros grandes centros. Para os Professores da rede pública e privada, oferece curso de Formação Continuada e Qualidade de Vida ao Professor. O curso de formação continuada oferecerá conhecimentos sustentados na Neurociência e, para Qualidade de Vida, oferece atendimento nas áreas da Psicologia, Psiquiatria, Fonoaudiologia, Nutrição, exercícios físicos e de relaxamento, com objetivo de minimizar os níveis de estresse.

Para 2010, entre outros, serão ministrados os seguintes cursos:

- A Prática Cognitiva na Infância, por Renato Caminha e Maria Gusmão Caminha.
- Terapia Cognitivo-Comportamental no Stress Pós-Traumático, por Renato Caminha e Marina Gusmão Caminha.
- Aspectos Clínicos e Educacionais dos Transtornos do Desenvolvimento, por Carlo Schmidt.
- Diagnóstico e Tratamento Psicopedagógico dos Transtornos da Leitura e Escrita, por Sônia Mocjen.
- Treino em Habilidades Sociais, por Neiva Tein de Souza.
- Sexualidade Humana e Disfunções Sexuais, por Neiva Tein de Souza.
- Terapia do Esquema, por Otello Eggers.
- Terapia Cognitivo-Comportamental para dependentes químicos, por Renata Brasil Araujo.
- Workshop: O uso do jogo terapêutico RPG - Desafios na prevenção e tratamento do uso de drogas na adolescência, por Renata Brasil Araujo.

A Palestra SUPERANDO DESAFIOS, ministrada por Fernando Elias José, para candidatos ao vestibular e concursos públicos acontecerá no dia 21/11/09 às 9h30min na LePsi. Para saber sobre outros serviços oferecidos pela LePsi - Clínica de Psicologia Integrada, acesse o site www.lepsi.com.br. Fone: (54) 3027.4288.

