

## MODA ESPORTIVA

## Escolha a roupa certa

PORTHUS JUNIOR

**A** oferta de roupas para a prática de atividade física é tanta que, às vezes, fica difícil escolher a melhor opção. O fundamental é que as peças sejam leves e proporcionem mobilidade, mas outras características devem ser levadas em conta dependendo do tipo de exercício.

Mario Roque Basso, professor da disciplina de fibras têxteis da graduação em Moda e Estilo da Universidade de Caxias do Sul (UCS), explica como vestir-se adequadamente, observando a composição do tecido, que consta na etiqueta, em vez de se guiar só pelas marcas.



## SAIBA MAIS

## CAMINHADA

■ **Camiseta:** 100% algodão

■ **Calça ou bermuda:** para homens, 100% poliéster. Para mulheres, tecido com 80% a 90% poliéster e 10% a 20% elastano (Lycra)

■ **Comentário de Mario Basso:** como o exercício não é intenso, e o praticante não sua muito, basta que a roupa seja confortável

## CORRIDA

■ **Camiseta:** 100% poliéster ou poliamida (Dry Fit)

■ **Calça ou bermuda:** para homens, 100% poliéster. Para mulheres, tecido com 80% a 90% poliéster e 10% a 20% elastano (Lycra)

■ **Comentário:** enquanto o algodão absorve até 13% do seu peso em umidade, com a tecnologia Dry Fit a absorção de umidade é menor do que 0,5%. Isso garante expulsão rápida do suor

## CICLISMO

■ **Camiseta:** 100% poliéster ou poliamida (Dry Fit)

■ **Calça ou bermuda:** tecido 100% poliéster ou combinação de poliamida com elastano

■ **Comentário:** a calça e a bermuda devem conter proteção especial para evitar abrasão no contato com o assento da bicicleta

## MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

■ **Camiseta:** se a intensidade dos exercícios é moderada, tecido 100% algodão. Se o treino é intenso, Dry Fit

■ **Calça ou bermuda:** para homens, 100% poliéster. Para mulheres, tecido com 80% a 90% poliéster e 10% a 20% elastano

■ **Comentário:** do início ao fim do treino, a roupa não pode deixar o praticante desconfortável, com aspecto grudento devido ao suor

## NATAÇÃO

■ **Maiô ou sunga:** poliamida com elastano ou poliéster com efeito stretch

■ **Comentário:** o poliéster elástico resiste melhor ao cloro e dura mais

## O que as marcas querem dizer

■ **Poliéster Dry:** confeccionado com microfibras 100% poliéster, garante transporte rápido do suor e mantém o corpo seco

■ **Poliamida Dry:** tecido feito com microfibras de poliamida que também ajuda no transporte do suor

■ **Supplex:** fibra sintética que se parece com algodão, proporciona conforto, resistência, caimento e secagem relativamente rápida

■ **Sanflex:** a técnica usada na confecção do tecido possibilita a formação de uma camada de ar sobre

o corpo, evitando que a peça fique colada ao corpo quando está úmida e proporcionando menor contato com a pele

■ **Lycra:** formado por poliamida e elastano, o tecido é flexível e adere bem ao corpo, proporcionando conforto durante os movimentos

■ **Air plus:** construído com microfibra de poliamida e elastano, possui as mesmas características da Poliamida Dry e, associado ao elastano, confere maior conforto aos movimentos

■ **Ponge:** confeccionado em microfibra de poliéster com proteção contra os raios ultravioleta, é ideal para esportistas que se exercitam sob o sol

■ **Cloro resistance:** tecido de poliéster especial com maior durabilidade, pois resiste ao ataque de cloro das piscinas

■ **Tecno Bambu:** feito a partir da fibra do bambu, tem funções antibacterianas e desodorizantes. A fibra tem alta durabilidade e boa capacidade de absorção

## O tênis ideal

■ O melhor tênis não é necessariamente o mais caro. A escolha do modelo deve ser feita dependendo do tipo de exercício praticado. As lojas especializadas contam com prateleiras exclusivas para cada esporte.

■ Um bom par é aquele que se adapta bem aos pés, sem provocar traumas em unhas e calos ou torções. O tênis deve ser calçado sempre com meias de algodão, que absorvem o suor e impedem o atrito, formador de bolhas.

■ Os praticantes de corrida precisam ter cuidado especial na compra do tênis, já que o esporte é de

alto impacto. Além de ser apropriado à prática, o tênis precisa ser adequado à pisada do corredor.

**Como descobrir o efeito da sua pisada no calçado:** coloque um tênis velho sobre uma superfície plana e observe-o por trás. Isso mostrará se há algum desequilíbrio na pisada.

Leve curva para o lado de dentro: pisada normal.

Curva acentuada para dentro: indica pronação, desequilíbrio do movimento da corrida.

Curva para o lado de fora: indica supinação, outro tipo de desequilíbrio.

INDICADOR  
DE SAÚDE

**Baldisserotto  
& Felippi**  
centro odontológico

ortodontia • implantodontia • reabilitação oral

**Dra. Thais Felippi Biglia**  
Cirurgiã-dentista CRO-RS 12048

especialista em ortodontia

Rua Bento Gonçalves, 1282  
Sala 13 • Centro • 54 3223.4474

## CLÍNICA DO SUOR

*Dr. Daniel Ronchetti*

Criemers 17328

Rua Marechal Floriano, 555/405  
Fones 3223.5882 - 3214.5077 - 3027.4880

\* Suor excessivo na face,  
axilas, mãos e pés. \*

## SURDEZ

Aparelhos Digitais 3ª geração com  
Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente,  
versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150 ao lado de Mc Donald's  
F: 3214.1421 - Caxias do Sul.

- Assistência técnica local
- Garantia de 2 anos
- Laboratório próprio
- Entregamos o Aparelho no mesmo dia

**AMPLIVOX**  
CENTRO AUDITIVO



Clínica de Coluna

Dr. Asdrubal Falavigna - Neurocirurgia - Cremers: 17.335  
Dr. Orlando Righesso Neto - Ortopedia - Cremers: 17.312

• **CIRURGIA DA COLUNA**  
• HERNIA DE DISCO POR VIDEO

Rua General Arcy da Rocha Nobrega, 401 Sala 602  
Fone: (54) 3222.0684 Caxias do Sul - RS

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS  
FONOAUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS  
CRFAs - RS 0778

GRUPO  
**micro som**  
Consulte seu  
otorrinolaringologista

Agende seu  
horário

T. 3028.4787

R. Sinimbu, 1280 - LJ 01  
(ao lado da Igreja Universal)  
Caxias do Sul - RS

**PROMOÇÃO**  
Na compra de dois aparelhos auditivos,  
o segundo terá um desconto de  
15% em qualquer forma de pagamento.

\* Exclui-se o valor inferior de aparelhos auditivos.

**QUERO SER**  
Clube de Desenvolvimento Infantil

DIFICULDADE NA APRENDIZAGEM  
AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA E TRATAMENTO

Rua Os 18 do Faria, 1534 /24 - Centro  
95020-472 - Caxias do Sul-RS  
(54) 3227.1808 - alvmar@terra.com.br

**Sandra Helena Mazzochi**  
M.Sc. - R.T.T.  
Psicóloga, com formação em Diagnóstico e Tratamento de Transtornos de  
Desenvolvimento Infantil e Adolescência, no Centro Lúcia Carol de Porto Alegre.



**Rosemari Johan**

Terapeuta Holística - CREF 24884

Terapia Reiki, Florais Brasileiras, Bioessência e Oligoterapia, Reiki, Técnicas  
de Relaxamento, Visualização Criativa, Guias Terapêuticos, Palestras e  
Atendimento às Empresas para obtenção de Qualidade de Vida e maior eficiência  
organizacional. Psicoterapeuta Corporal e Transpessoal, Ortopedista, Otorrinolaringologista,  
Florais Brasileiras e Mestre Reiki.

Rua Dal Canalle, 2188 - Sala 8003 - Condomínio Alvorada - Caxias do Sul  
Fones (54) 3028.4878 - 8983.3810 - www.rosemarijohan.com.br

## APARELHOS PARA SURDEZ



- Aparelhos discretos
  - Garantia 2 anos
  - Tecnologia alemã
- APARELHOS A PARTIR DE  
**RS 1.000,00**  
EM ATÉ 10 VEZES.

**3223.5652**  
DIGIAUDIO

Av. Júlio, 2101 - Sala 13 - Centro - Caxias do Sul