

CURSO SENA APOIA O LAKE BIKE III



Vagas Limitadas

70 Bikes Garanta já a sua!

Lake Bike III

Pedal no Barco

Venha para o melhor evento de cycling de Brasília!
Saia da ROTINA e venha suar a camisa em um flutuante curtindo a NATUREZA!

Kit Lake Bike III
Bolsa: Camisa + Toalha + Gatorade + Energético + Barra de Cereal + cd e sorteio de brindes.

Domingo 22/05 às 10hs

Sushi - Mesa de frios - Mesa de frutas
DJ.

Fitway
ACADEMIA
Viver da melhor forma.

RUISSON CAMPOS
PROFESSOR
(61) 9119-4755

Alberi
CICLISMO
(61) 9638-7335
PROF. GUSTAVO GUEDES
VITOR GOMES

Em sua terceira edição, o Lake Bike (Pedal no Barco), realizado em Brasília/DF, que irá integrar promete momentos de intensa atividade física e diversão.

O evento acontecerá num flutuante, no Lago Paranoá, no dia 22 de maio de 2011, a partir das 09:30h, com saída às 10h. O evento terá duração de 4h divididas entre a atividade física e a famosa confraternização animada por um DJ e com um delicioso serviço de buffet com sushi, mesa de frios e frutas, a vontade, oferecido a todos os convidados.

Os participantes do evento irão ganhar um kit de participação contendo mochila, camisa, gatorade, energético, toalha, barra de cereal e cd do evento.

O evento contará com 70 Bikes. Portanto, você que é amante da boa forma, adquira já o seu passaporte para este evento, pois as vagas são limitadas.

Os ingressos podem ser adquiridos nos seguintes locais: Parkway, Araucárias, Shopping Quê, Castanheiras e Sai (consultar a organização do evento).

O ingresso que deve ser adquiridos até o dia 20/05, em cheque ou dinheiro, custa no **Plano Individual** (1 Pessoa) – R\$ 100,00 e no **Plano Familiar** (2 Pessoas) – R\$ 90,00

MAIS INFORMAÇÕES: Alberi - (61) 9638-7335 Alisson – (61) 9119-4755

GARANTA JÁ SUA VAGA!

SAIBA UM POUCO SOBRE ESTÁ ATIVIDADE QUE ESTÁ CONQUISTANDO O PÚBLICO FITNES



SPINNING - Descubra as belezas que essa aula poderosa pode fazer pelo seu corpo e vá em frente!

Criada nos Estados Unidos em 1995, o spinning, modalidade de treino em Bicicleta Ergométrica, criado para que ciclistas pudessem treinar em situação de mau tempo, virou sucesso absoluto nas academias do mundo inteiro. Por ser dinâmica e muito eficiente, a bicicleta ergométrica simula subidas em montanhas, pistas em autovelocidade, entre outros percursos.

Os grandes trunfos da prática são o treino do fôlego, o que permite regular sua respiração de uma forma mais saudável, e a tonificação do bumbum e das coxas, que ganham forma depois de algumas semanas de aulas regulares.

Predominantemente aeróbica, é conhecida como Bike indoor, Bike class, RPM (aula pré-coreografada) e Spinning (aula com metodologia específica) e, apesar de se tratar de uma das aulas mais intensas que uma academia pode oferecer, não havendo estrição médica, qualquer pessoa pode participar dessa aula. No início, se não houver experiência, há dificuldades para acompanhar o ritmo acelerado e intenso, uma vez que a aula requer um bom condicionamento físico, tanto cardio-respiratório quanto muscular.

O Spinning é uma ótima opção para quem deseja **perder peso** (em uma aula de 40 min. se perde cerca de 600 kcal), **tonificar os músculos** (trabalha-se pernas e glúteos, além do abdome e região lombar) e **melhorar a resistência do seu corpo**.

Além de tudo o que foi dito, vale ressaltar que este é o meio de acelerar/dinamizar os resultados dos exercícios na bicicleta ergométrica, que é uma das opções para quem não pode fazer atividades que geram impactos, como correr na esteira.

Outros benefícios da prática do Spinning são:

- Rápida queima de calorias;
- Tonificação dos músculos;
- Melhora do sistema cardiorespiratório;
- Aumento da massa muscular dos membros inferiores;
- Redução do percentual de gordura.

Se você pratica ou vai começar, veja algumas dicas importantes para serem usadas durante a aula:

- Alongue-se no início e fim do exercício;
- Ajuste o selim na altura da cintura;
- A distância entre selim e guidão devem sempre ser aproximadamente a mesmo do antebraço, mais a mão e o dedo mínimo;
- Não mantenha as pernas completamente esticadas, quando pedal estiver na posição mais baixa, o joelho deve ficar flexionado;
- Para maior conforto, pode-se variar levemente a posição que se senta sobre o selim, ora mais pra frente, ora mais para trás;
- Verificar se os pés estão bem fixados nos pedais;
- Não se esqueça da garrafinha de água durante a prática do spinning, pois a desidratação é maior. Recomenda-se que seja ingerido 200 ml à cada 15 minutos da atividade;
- Esteja bem alimentado, mas tente comer até 1 hora antes da atividade para evitar o mal-estar.



A MAIOR INSTITUIÇÃO DE ENSINO PREPARATÓRIO AOS
CONCURSOS PÚBLICOS MILITARES

CENTRAL DE ATENDIMENTO: **(61) 3041-6622 / 3041-6676**

INFORMAÇÕES: **contato@cursosena.com.br**