



REVISTA TÊNIS CLUBE

ANO XIX Nº 83 JAN/FEV/MAR 2021

NESSA EDIÇÃO

- 8 MOTIVOS PARA PRATICAR BEACH TENNIS
- COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO COLORIDA E FUNCIONAL
- CUIDADOS COM A PELE
- CONHEÇA O TRABALHO DAS NOSSAS COLABORADORAS
- PILATES
- DICAS PARA UM TREINO EFICAZ NA ACADEMIA





João Guilherme Maffia

Presidente da Diretoria Executiva

GESTÃO 2021/2022

PALAVRA DO PRESIDENTE

Caros Amigos Associados,

Tênis ou Beach Tennis? Academia ou hidroginástica? Aqui no nosso Tênis Clube o que não falta é opção para você se exercitar. E temos orgulho em disponibilizar várias alternativas para o associado.

Se as festas infelizmente ainda não voltaram, o esporte está a todo vapor. O verão lotou nossa piscina, os dias quentes trouxeram mais sócios para as quadras de Beach Tennis e, aos poucos, vamos vendo o Clube se movimentando como era antes de a pandemia chegar.

E o trabalho da diretoria não para. Afinal, todo nosso esforço é sempre direcionado para que o sócio se sinta em casa aqui no Clube. Como todos já puderam perceber, nossas dependências estão cada dia melhores. E sempre com novidades: faz poucos meses, por exemplo, que iniciamos uma parceria trazendo as aulas de pilates para os associados.

Nesses meses, a saúde de todos, claro, continua sendo nossa prioridade. Venha de máscara, use álcool gel e respeite o distanciamento. Nesses últimos meses, temos contado com a colaboração de todos vocês para manter o Clube em funcionamento. Mais uma vez ressaltamos nosso compromisso com os sócios e nos mantemos à disposição de todos.

Nesta edição da 'Revista do Tênis', além de trazeremos mais uma vez as orientações dos protocolos de segurança, temos uma matéria especial sobre o pilates e, como novidade, trazemos o início de uma série com as pessoas que ajudam a fazer o Tênis Clube funcionar: nossos colaboradores.

Uma boa leitura a todos!

DIRETORIA EXECUTIVA BIÊNIO 2021/2022

PRESIDENTE – João Guilherme Maffia

VICE PRESIDENTE – Anderson Alves Machado

1º SECRETÁRIO – Wolnei Domiciano

2º SECRETÁRIO – Flávia Messina Saad

1º TESOUREIRO – Jorge Eid Filho

2º TESOUREIRO – Luís Eduardo Paes

DIRETORA DE ESPORTES – Luis Eduardo Paes

DIRETORA SOCIAL – Priscila V. de Castro Lopes

DIRETOR DE PATRIMÔNIO – Anderson Alves Machado

CONSELHO FISCAL PARA O BIÊNIO 2021/2022

Daniel Monteiro

Márcio Ordine de Castro

Thomas Goulart

CONSELHO DELIBERATIVO TITULAR BIÊNIO 2021/2022

EFETIVO

Adriano Magalhães Borin - Alfredo Lazareschi - Alexandre Salum Dória - Antônio M. Pereira Neto - César Traldi - Claudio Ciari - Claudio Schiavi - Cristiano V. C. Lopes - Eduardo Ramos - Eurico Ferrarezi - Felipe F. C. P. Lopes - Flávio F. S. Ribeiro - Gilberto Luiz P. da Silva Jr - Gisele F. C. G. Lemos - Glênio Vilela - Guilherme Cevasco Neto - Guilherme Silva Cavalcanti - Henry M. S. Guyot - Hélio José Maffia - José C. T. de Oliveira - Leandro Ligabó - Luís Mario Sacchi - Luciano Léo Junior - Marcel Prado - Marcio Viotti - Marcio A. de Souza - Mario L. A. Franco - Maurício Gobbi - Maurício Garibe - Odilon J. de C. Junior - Paulo Puttini - Paulo de Tarso C.C. Lopes - Pedro Rubens de Ferreira - Wilson Rubio - Ricardo José Silva - Rafael Costa - Rafael Souza - Roberta G. Azzone Colucci - Vicente P. S. da Silveira

SUPLENTES

Alfredo Garcia de Francesco - Caio Sérgio Alves - Diogo Pereira da Silva - Douglas Baialuna - Gilberto P. da Silva Neto - Hamilton Taddei Bellini - Hertane de C. Junior - Luís Felipe Vasconcellos - Raul Carneiro Araújo - Tasso Luís P. Silva

SOBRE A PUBLICAÇÃO

Tênis Clube Jundiaí
Rua Doutor Édson Zardetto de Toledo, 235
Chácara Urbana • Jundiaí - SP • CEP: 13209-120
Fone: 11 4586.1136 • 4521.1068
Distribuição interna gratuita
Tiragem: 1500 exemplares
Periodicidade: Trimestral
Criação: Agência Baloodesign
Venda de anúncios: Secretária do Clube de Seg. a Sex.: 8h às 17h
Agência Baloodesign: 11 4216.2736 ou contato@baloodesign.com.br

f /TENISCLUBEJUNDIAI
@TENISCLUBEJUNDIAI
WWW.TENISCLUBEJUNDIAI.ORG.BR

Atenção: Os anúncios e artigos aqui publicados não representam a opinião do Clube, Diretoria e Associados e cabe a responsabilidade a seus autores.

AVISO ACESSO AO CLUBE

Tendo em vista o momento que estamos vivendo devido à COVID-19, o Tênis Clube Jundiaí tomou medidas de prevenção para que você associado tenha segurança e conforto ao utilizar nossas dependências. Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, envie um e-mail para: secretaria@tenisclubejundiai.org.br.

HORÁRIOS ATIVIDADES



TÊNIS DE CAMPO

Fale com um dos nossos professores e agende sua aula.

Ricardo: (11) 99546-3405
Zezinho: (11) 96377-6456
Júlio: (11) 95152-0029
Rodrigo: (11) 98108-9151
Priscila: (11): 94133-6633

ESCOLINHA DE TÊNIS

Crianças de 03 a 12 anos
Play and Stay - 01 aula de 1h semanal - R\$100,00 (mensal)
Profº Rodrigo Navarro - (11) 98108-9151

BEACH TENNIS

Nossos professores estão aguardando o seu contato.
Venha jogar com a gente!

Rogério: (11) 97226-6175
Julio: (11) 98038-3198
Andreia: (11) 99878-9047

ESCOLINHA - 6 a 12 anos
R\$80,00 por mês
Aula experimental gratuita

ADULTO
Em grupo - R\$135,00 por mês
Aula experimental gratuita

**HORÁRIOS E DIAS SUJEITOS A
ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.
PARA MAIS INFORMAÇÕES,
CONSULTE A NOSSA SECRETARIA.**

ACADEMIA

BIKE

Segunda: 8h às 9h, 10h30 às 11h30 e 18h30 às 19h30
Terça e Quinta: 7h às 8h
Quarta: 7h30 às 8h30, 10h30 às 11h30 e 18h30 às 19h30
Sexta: 7h30 às 8h30

ALONGAMENTO

Terça e sexta: 8h30 às 9h15

MUSCULAÇÃO

Segunda a sexta-feira: 6h às 20h
Sábado: 7h às 13h
Domingo: 7h às 13h

NATAÇÃO (ADULTO)

Terça e quinta: 8h às 9h

HIDROGINÁSTICA

Segunda e quarta: 9h30 às 10h30

BASQUETE

Professor Silvio: (11) 99592-9542
Adulto: Segunda-feira, das 19h30 às 21h
Escolinha (infantil): Terça e quinta, das 18h às 19h30
Sub-16: Terça e quinta, das 16h30 às 18h

CAPOEIRA

Professor Mestre Girino: (11) 98941-1980
Sábado: 10h às 11h

PILATES

Professora Ana: (11) 99335-6220

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Terça feira: 19h30 às 20h30
Sábado: 11h às 12h
Professora Jenifer: Contato: 11 97149-9617



Matéria

8 MOTIVOS PARA VOCÊ COMEÇAR A PRATICAR O BEACH TENNIS

Já faz algum tempo que o Beach Tennis conquistou o coração dos brasileiros e, aqui no Tênis Clube, não é diferente. Quem frequenta nosso clube sabe que as duas quadras da modalidade estão sempre movimentadas.

Seja durante as aulas ou apenas em um 'bate-bola' entre amigos, a atividade não para. Além de ser um esporte recreativo, o Beach Tennis traz também muitos benefícios para a saúde.

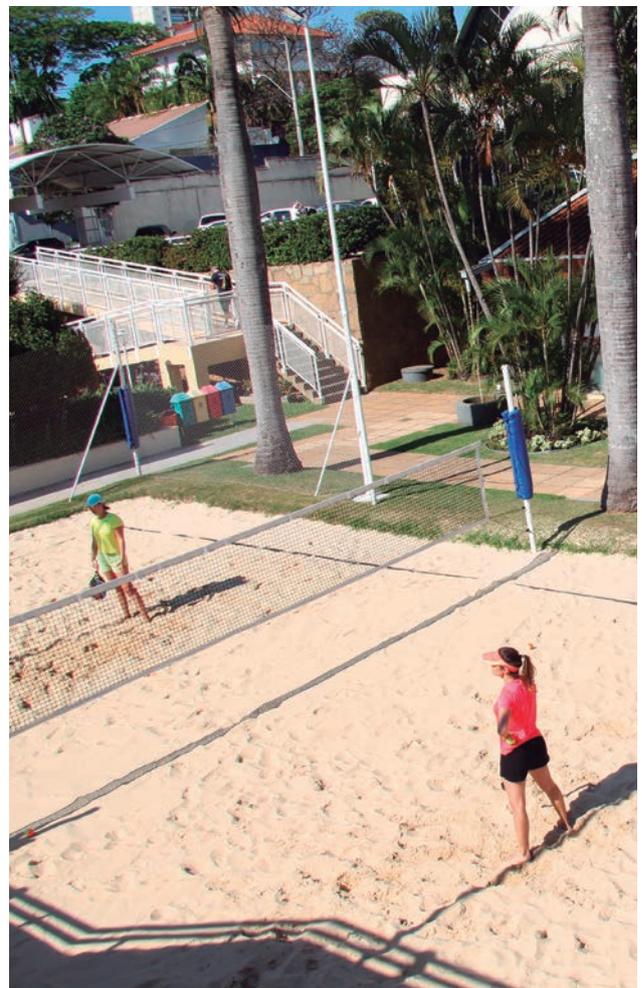
Separamos oito motivos para você começar a praticar essa atividade esportiva aqui com a gente. Depois de ler todo esse texto, não perca tempo e venha jogar Beach Tennis aqui no Tênis Clube!

Fortalecimento muscular

Não é preciso frequentar a academia para fortalecer o tônus corporal. Na areia, o esporte trabalha bastante os músculos do corpo. Todos os membros, inferiores e superiores, são trabalhados durante a prática do Beach Tennis.

Por ser na areia, as pernas ganham bastante força e agilidade durante os movimentos. E, claro, braços e ombros são trabalhados o tempo todo no movimento das raquetes.

Alto gasto calórico



O jogo não para. E a alta movimentação em quadra gera uma queima de energia. Estima-se que, em uma partida de Beach Tennis, o atleta perde cerca de 500 calorias.

Aumento do foco e concentração

Além de trabalhar o corpo, o Beach Tennis também prepara a mente do atleta. Afinal, é preciso tomar decisões rápidas durante a partida.

A reação a uma jogada precisa ser instantânea. É preciso estar sempre focado e com a concentração ligada no jogo.

Agilidade e coordenação motora

Mente e corpo trabalham juntos no esporte. Quanto mais focado, mais fáceis serão suas jogadas. E assim você vai trabalhando também a coordenação motora, essencial para a prática de Beach Tennis.

Durante a partida, o atleta vai se movimentar bastante e o equilíbrio de movimentos vai ser fundamental para uma boa jogada. Com mais agilidade e coordenação motora, a firmeza no voleio em uma bola ou a defesa de um ponto são alguns dos ganhos na partida.

Melhora do condicionamento aeróbico

Já vimos que o esporte traz benefícios para os músculos, mas a parte aeróbica também é bastante trabalhada na areia. O Beach Tennis exige fôlego e resistência,

e quem joga sabe que a atividade ajuda na melhora do condicionamento aeróbico.

Menos estresse

Assim como acontece com muitas outras atividades físicas, o Beach Tennis também está ligado ao bem-estar das pessoas. Durante a prática de exercícios, nosso corpo libera endorfina, um hormônio que nos traz a sensação de felicidade.

Ambiente descontraído

Qual o motivo para você praticar um esporte? Se não for profissional, muito provavelmente você está procurando por um lazer. E o Beach Tennis nos proporciona um ambiente descontraído, onde a diversão e a socialização acabam imperando.

Para pessoas de todas as idades

Não é preciso ser profissional nem se jogar em toda bolinha e se encher de areia para praticar Beach Tennis. Uma das vantagens desse esporte é que pessoas de todas as idades podem se aventurar nele.

De crianças de 8 anos até idosos de 70/80 anos, o que vale é a diversão e a movimentação. Essa é a regra número 1 do esporte: se divertir!

Então não perca mais tempo, combine com um amigo e venha jogar Beach Tennis aqui no Tênis Clube. Se preferir, agende uma aula na secretaria!





DAVIDASHDOWN/GETTY

Matéria

6 FATOS QUE TALVEZ VOCÊ NÃO SAIBA SOBRE O MUNDO DO TENIS

O esporte é feito de recordes e no tênis estamos sempre vendo atletas se destacando pelas suas conquistas.

Você sabe, por exemplo, quem é o dono do saque mais rápido ou quem realizou a partida mais longa já registrada?

Separamos 6 fatos do tênis que você talvez não saiba.

O jogo mais longo

Você consegue imaginar um jogo que dura três dias? Foi o que aconteceu entre John Isner e Nicolas Mahut, em julho de 2010. Com interrupções, claro, a partida válida pela primeira rodada de Wimbledon demorou 11 horas e 5 minutos. Isner venceu por 3 sets a 2: 6/4, 3/6, 6/7 (7-9), 7/6 (7-3) e 70-68.



DAVIDASHDOWN/GETTY

O jogo mais rápido

Durou apenas 28 minutos e 20 segundos a vitória de Jarkko Nieminen sobre Bernard Tomic no Master 1000 de Miami de 2014. Os 2 x 0 foram fáceis, com parciais de 6/0 e 6/1.

O gemido mais alto

A russa Maria Sharapova não se notabilizou apenas pelo seu jogo e suas conquistas. É dela o gemido mais alto já registrado em uma quadra. Ao rebater uma bola, seus gemidos passaram dos 100 decibéis.

O saque mais rápido

Todos sabemos que um bom saque faz toda a diferença em uma partida de tênis. Mas quem consegue atingir a incrível velocidade de 263 km/h? Em 2012, o australiano Samuel Groth conseguiu esse recorde em um torneio na Coreia da Sul. Entre as mulheres, o recorde é da alemã Sabine Lisicki, que sacou a 211 km/h.

O tempo de voo da bola

Em um jogo profissional de alto nível, a velocidade da bola é impressionante. O tempo médio de voo dela é de 1,2 a 1,5 segundos. Nesse período, o jogador que recebe a bola precisa se movimentar e golpear de volta. É preciso muito raciocínio e condicionamento físico para jogar profissionalmente!

A tenista mais jovem nº 1

Martina Hingis é até hoje considerada uma das principais tenistas do mundo. E a suíça assumiu cedo o posto de número 1 do ranking da ATP: ela tinha apenas 16 anos!



MAIS COR, MAIS SAÚDE:

Veja como ter uma alimentação colorida e funcional.

Um prato bem colorido, além de ser bonito, é um sinal de que você está se alimentando bem. Consumir uma boa variedade de alimentos no dia a dia, principalmente frutas, verduras e legumes, melhora a sua nutrição e, conseqüentemente, o funcionamento do seu organismo e a sua saúde como um todo.

Além das funções nutricionais básicas, alguns alimentos oferecem ainda mais benefícios para quem os ingere: são os alimentos funcionais. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), possuem propriedades funcionais os alimentos que trazem ganhos para a saúde para além da nutrição, como a redução do risco de doenças crônicas.

Prevenção é o melhor remédio, certo? Então, para prevenir doenças de maneira fácil e saborosa, o Tênis Clube preparou uma lista de alimentos coloridos e funcionais para você colocar no seu prato. Confira!

Alimentos roxos

Açaí, uva, ameixa, figo, beterraba, berinjela... Já deu água na boca? Além de deliciosos, esses alimentos roxos contêm ácido elágico, ferro e vitaminas do complexo B. Estes são alguns dos benefícios que eles podem trazer para sua saúde:

- . Retardo do envelhecimento precoce
- . Controle do colesterol
- . Prevenção de doenças cardiovasculares
- . Prevenção de câncer

A berinjela ainda possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antidepressivas.

Alimentos amarelos e laranjas

Os alimentos amarelos e alaranjados são ricos em vitaminas A, C e E, além de carotenóides. Essa substância é um pigmento natural que age como antioxidante e pode ser encontrado em alimentos como mamão, cenoura, manga, abacaxi e mexerica. Entre as vantagens de ingerir esses alimentos estão:

- . Prevenção de doenças cardiovasculares
- . Prevenção do câncer
- . Proteção da superfície ocular e das estruturas que compõem o olho
- . Manutenção da saúde da pele

Alimentos verdes

Falando em alimentos verdes, você deve estar pensando em uma bela salada, certo? Porém, além das folhas, como alface, rúcula, couve, chicória e agrião, você pode encontrar os benefícios funcionais dos alimentos verdes no brócolis, kiwi, pepino, espinafre, pimentão verde, abacate e até no coentro. O que não faltam são opções para todos os paladares.

Entre os principais nutrientes desses alimentos estão a clorofila, o ferro, o cálcio, o magnésio e as vitaminas A, C, E e K, que colaboram com:

- . Prevenção e combate da anemia
- . Melhora do sistema imunológico
- . Prevenção de doenças cardiovasculares
- . Prevenção da osteoporose
- . Prevenção do câncer
- . Redução da pressão arterial
- . Redução do colesterol
- . Manutenção da saúde da pele e dos cabelos

Para potencializar a absorção do ferro no intestino e ter ainda mais benefícios, consuma os alimentos verdes junto com outros do grupo amarelo.



Alimentos vermelhos

Morango, goiaba, tomate, pimentão vermelho, melancia e outros alimentos vermelhos possuem os compostos licopeno e antocianina. Alguns dos seus benefícios funcionais são:

- . Redução do colesterol
- . Prevenção do câncer
- . Melhora da circulação sanguínea
- . Controle da pressão arterial

Os molhos de tomate também são uma ótima fonte de licopeno, pois, com temperaturas mais altas, a quantidade desse composto aumenta.

Alimentos marrons

Cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibras, zinco e vitaminas do complexo B. As suas ações no organismo são:

- . Melhora no funcionamento do intestino
- . Controle da glicemia
- . Controle do colesterol
- . Prevenção de câncer
- . Prevenção de doenças cardiovasculares

Para aproveitar esses benefícios, acrescente na sua alimentação aveia, centeio, farelo de trigo, feijão, soja e alimentos integrais.

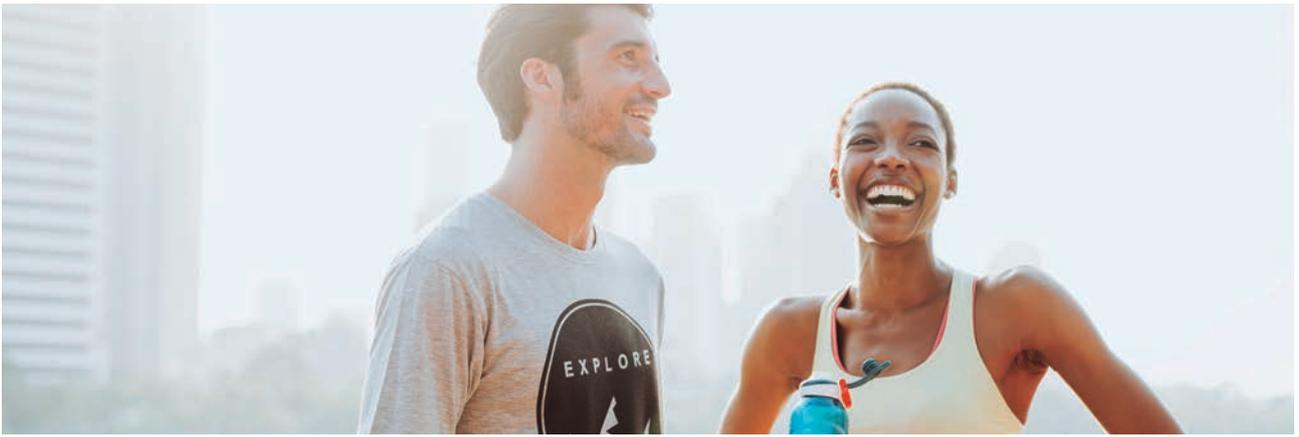
Alimentos brancos

Nesse grupo estão alimentos como batata, cebola, alho, couve-flor, repolho, rabanete e cogumelos. Eles contêm cálcio, potássio, magnésio, isotiocianatos, entre outros componentes. Veja como eles podem colaborar com a sua saúde:

- . Manutenção da saúde dos ossos
- . Bom funcionamento dos músculos
- . Melhora do sistema imunológico
- . Prevenção de câncer

Como você viu, não faltam opções nem motivos para encher seu prato de cores e de saúde. Tenha uma boa alimentação e melhore sua saúde sem abrir mão do prazer de ter uma refeição deliciosa. Aproveite!





Saúde e segurança

TODOS OS CUIDADOS QUE VOCÊ PRECISA TER COM A PELE

Não é novidade que a prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Você provavelmente já ouviu falar, inclusive nas notícias do Tênis Clube, sobre os cuidados especiais para manter sua prática cada vez melhor, como hidratar-se e fazer alongamentos.

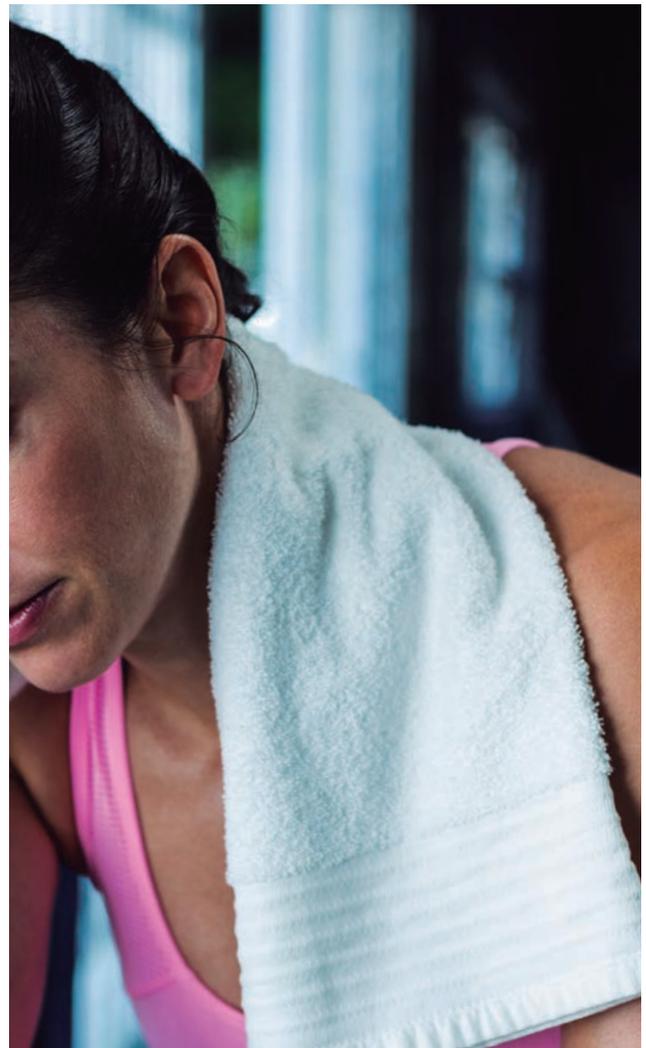
Porém, muitas pessoas esquecem de cuidar do maior órgão do nosso corpo: a pele! Manter seu corpo sempre ativo melhora a circulação sanguínea e a nutrição da pele, além de combater o envelhecimento precoce. Mas é importante lembrar de ter alguns cuidados para manter a saúde desse órgão durante a prática de esportes, principalmente ao ar livre.

O Tênis Clube separou as principais orientações de especialistas para você se informar e deixar sua rotina cada vez mais saudável. E claro, em caso de dúvidas, consulte um médico dermatologista para saber quais são os melhores produtos e cuidados para você.

Protetor solar

Essa orientação é unânime entre todos os especialistas: use protetor solar todos os dias! Mesmo se você for ficar em casa ou se o dia estiver nublado, é importante se proteger dos raios UVA e UVB, prevenindo o aparecimento de linhas de expressão, manchas e até câncer de pele.

Na hora de se exercitar, prefira as versões com toque seco e à prova d'água, pois elas são mais resistentes ao suor. Inclusive, já existem protetores solares em



bastão, desenvolvidos especificamente para a prática de exercícios. Se o seu esporte preferido for aquático, a dica é procurar um filtro à base de zinco, que tem uma aderência melhor à pele.

Aplique o protetor solar cerca de 20 minutos antes de começar sua atividade e reaplique a cada 3 horas, ou sempre que suar ou sair da água.

Roupas e acessórios

Ainda falando sobre proteção solar, as roupas e os acessórios podem formar uma barreira física para proteger sua pele. Quando for fazer esportes ao ar livre, como o Beach Tennis, uma boa sugestão é utilizar boné e camiseta. Algumas lojas especializadas vendem essas peças com proteção UV, além de chapéus, calças, luvas, entre outros.

O uso de peças adequadas, como meias e luvas, também pode evitar atritos que causam machucados, como calos e bolhas. Por isso, converse com seu professor antes de começar um novo esporte e pergunte tudo que é necessário para uma boa prática.

Além de protegerem contra o sol e os possíveis atritos, algumas roupas são mais apropriadas para realizar atividades físicas, porque elas são do tipo “Dry Fit”. Esse tipo de tecido absorve a umidade do suor e deixa sua pele mais seca, além de oferecer um maior conforto. Sempre que possível, use tecidos “Dry Fit” ao invés dos sintéticos.

Cuidado com a umidade

A umidade e o suor podem causar irritações na pele e deixá-la mais suscetível a problemas. Para não ter essa preocupação, você pode tomar alguns cuidados bem simples. Como dissemos antes, dê preferência a tecidos que absorvam a umidade e deixem sua pele ‘respirar’. Durante o exercício, tenha por perto uma toalha para secar o suor.

Após terminar suas atividades, enxugue-se bem e coloque roupas secas. Também é importante lavar o rosto com sabonete para desobstruir os poros do suor. Para saber qual tipo de sabonete se encaixa melhor na sua pele, consulte um especialista.

Hidratação

A hidratação é um fator fundamental nas nossas vidas e pode acontecer de diversas formas. Beber água e manter uma boa alimentação são hábitos diários que garantem mais saúde e longevidade.

No dia a dia, não se esqueça de hidratar sua pele, por exemplo, com creme corporal e hidratante labial. Assim, você repõe as moléculas de água nas camadas mais superficiais da pele e a deixa mais protegida contra agressões externas. Em geral, esses cuidados

acontecem depois da prática de exercícios físicos. Se você tiver a pele mais ressecada ou for exercitar-se em um dia mais frio, redobre os cuidados.

Agora que você já conhece as principais orientações para cuidar da sua pele enquanto pratica exercícios, sua rotina será ainda mais saudável. Seja qual for seu esporte preferido, venha praticar aqui no Tênis Clube!





Matéria

SECRETARIA

Conheça o trabalho das nossas colaboradoras Vera e Grazi.

Para um clube funcionar, é preciso a colaboração de muitas áreas diferentes. Dos diretores aos funcionários, todos trabalham juntos para levar conforto e o melhor atendimento aos associados. E podemos dizer que o 'coração' do Tênis Clube é a secretaria. Afinal, quase todos os processos começam ou terminam na secretaria.

É lá que se resolvem todas as questões financeiras do Clube, organizam-se as festas, reservam-se churrasqueiras e se direcionam informações para as diretorias, por exemplo. Há cerca de 1 ano e meio, esse trabalho é de responsabilidade de duas mulheres: Veralucia Mendes Calado e Graziella Bellini Mattozo.

Vera e Grazi, como são mais conhecidas, entraram quase juntas no Tênis Clube. Vera começou a trabalhar em setembro de 2019, já Grazi entrou 3 meses depois, em dezembro.

As duas vieram de áreas completamente distintas, mas logo se envolveram com o dia a dia de um clube. "Sempre trabalhei em empresas grandes, em multinacionais, e trabalhar em um clube foi um diferencial, um desafio gratificante, pois saí de um ambiente mais burocrático e aqui tenho mais contato com as pessoas, com os sócios", disse Vera, que é formada em economia e pós-graduada em administração financeira. No Tênis, ela cuida da área em que é especialista, a financeira.

Já Grazi, pedagoga com pós-graduação em gestão de pessoas, sempre trabalhou com educação e crianças. "Mudei de área e está sendo bastante gratificante",



afirmou. Uma de suas tarefas no Tênis Clube é dar suporte aos diretores sociais e de esporte nos eventos que acontecem aqui. Mas, como ela própria lembra, enquanto as aulas e atividades esportivas já foram retomadas, as festas ainda seguem fora do nosso calendário, infelizmente.

“Foi uma época complicada para todos. Apesar de o clube ter fechado para os sócios nos primeiros meses da pandemia, a área administrativa continuou funcionando normalmente, o atendimento no geral continuou”, apontou Grazi. “Hoje já vemos que os sócios estão retornando ao clube, pois eles estão vendo que o Tênis, desde o início, está tomando todas as precauções contra o Coronavírus.”

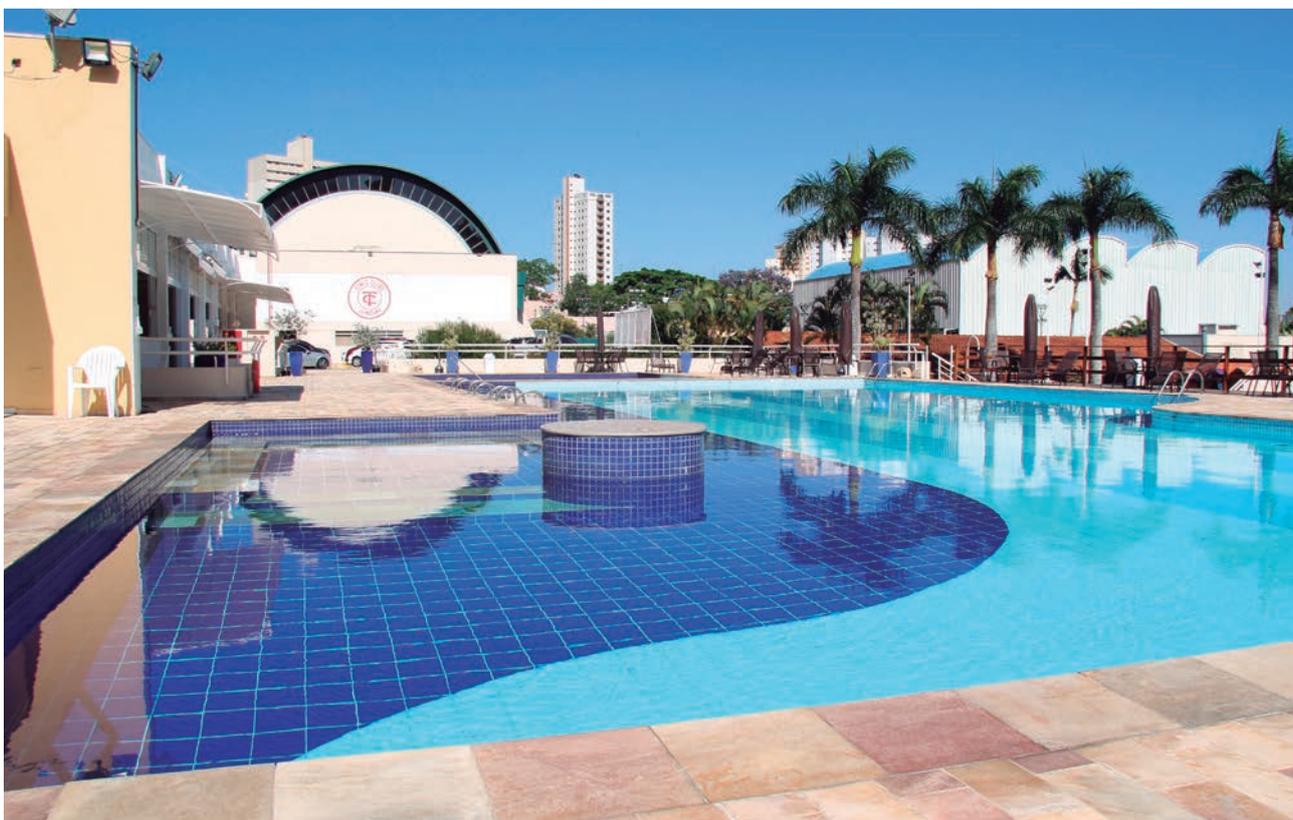
Hoje em dia, uma das perguntas que elas mais ouvem dos sócios é quando as festas vão voltar. E quando será possível usar novamente a churrasqueira. Essas são respostas que as duas não veem a hora de dar com exatidão. Enquanto isso, o trabalho segue normalmente na secretaria, atendendo aos associados e ajudando no trabalho com os outros funcionários e diretores.

Segundo Grazi, esse é um trabalho totalmente diferente do que ela estava acostumada, mas que já vale a pena. “O Tênis Clube é um lugar gostoso para trabalhar, e os sócios são sempre atenciosos”, afirmou.

Horário da Secretaria:

Segunda a quinta-feira: 7h às 18h

Sexta-feira: 7h às 17h





Matéria

PILATES

Movimente-se e ganhe mais qualidade de vida

Para pessoas de qualquer idade, o pilates é um tipo de atividade física que traz vários benefícios para o corpo. Com exercícios que visam melhorar a coordenação motora e a saúde, cada vez mais as pessoas procuram por uma sessão de pilates (ou várias, melhor dizendo).

Desde o fim do ano passado, os sócios do Tênis Clube contam com essa aula, graças a uma parceria que realizamos com o Instituto Ciência do Movimento.

O sócio Vicente Silveira já está há dois meses realizando pilates. “Antes sentia dor nas costas quando lavava a louça em casa, agora não sinto mais”, brincou ele sobre um dos benefícios que a prática do pilates já trouxe para sua vida.

Mas as vantagens que os exercícios podem trazer não se resumem apenas às atividades diárias. Como lembra Vicente, até o seu jogo de tênis melhorou. “Por causa da idade, tinha dificuldades para chegar na bolinha. Agora está mais fácil, a flexibilidade na quadra melhorou bastante”, contou.

Vicente pratica pilates com sua esposa, Vera. Ela, que começou um pouco antes do marido, também já sentiu os efeitos da atividade. “Antes sentia muita falta de equilíbrio no dia a dia e também dores na perna. Em 2 meses já senti a diferença, a gente na terceira idade precisa fazer, aconselho a todos.”

Uma das vantagens do pilates é exatamente essa: qualquer pessoa pode fazer, desde crianças até idosos. O importante é saber por que fazer. “Tem crianças e pré-adolescentes que têm postura errada e fazem pilates para crescer de um jeito melhor, para evitar futuros problemas”, explicou a professora Ana Claudia

de Paula, do Instituto Ciência do Movimento. “E tem cliente que, depois de jogar Beach Tennis, sempre fica com dores. Nesse caso, fazemos um trabalho específico de mobilidade e estabilidade para que ele possa ter mais longevidade no esporte.”

Antes de a pessoa começar a sessão de pilates, é fundamental passar por uma avaliação para que o atendimento seja de forma certa. “Todos passam por essa avaliação funcional do movimento, para sabermos quais as disfunções do corpo e podermos atender da forma mais certa”, afirmou Ana.

Como a professora aponta, é preciso entender cada caso para começar um tratamento. Uma pessoa pode estar com dor no joelho, mas a causa do problema pode estar no quadril ou no pé, por exemplo.

Segundo Ana, muitas pessoas chegam para fazer pilates após indicação de um médico. Quem sofre com dores lombares, por exemplo, vê no pilates uma boa solução para seus problemas.



Benefícios e exercícios

O pilates é indicado para diversos casos, como já pudemos ver: para quem tem postura errada no dia a dia, para quem perde funções básicas do movimento ou para quem se lesionou, por exemplo.

Assim, o pilates e o treinamento funcional reestabelecem as funcionalidades do corpo. Com os exercícios, há um ganho de força, resistência, equilíbrio e flexibilidade. “O movimento é o melhor remédio para a maioria dos problemas”, resume Ana.

De acordo com a professora, todos os seus alunos passam pela Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF), uma ferramenta criada pela Organização Mundial de Saúde. “Classificamos os alunos de acordo com sua força e mobilidade, por exemplo, e vamos fazendo uma reavaliação para saber o processo da pessoa.”



No geral, as aulas de pilates no Tênis são realizadas em grupos de até 3 pessoas, com uma hora de duração. Assim, em grupos pequenos e tomando todos os cuidados de saúde e higiene, o atendimento acaba sendo quase personalizado e a professora consegue dar atenção para cada aluno.

Nas sessões, além dos aparelhos de pilates, o trabalho para recuperar ou ganhar força, agilidade e equilíbrio também são realizados com pesos e movimentos do próprio corpo.

Um outro ponto fundamental no pilates é a respiração. “A maioria das pessoas não sabe como respirar adequadamente e usa os músculos acessórios como o pescoço, para respirar. Isso pode trazer tensão no pescoço”, exemplifica Ana. “O certo é respirar com os próprios músculos respiratórios e a caixa torácica.”

Quem se interessar e quiser agendar uma aula de pilates no Tênis Clube, pode entrar em contato direto com a professora (Whatsapp: 11 99335-6220) ou com a secretaria (11 4586-1136).





Matéria

DICAS PARA VOCÊ TER UM TREINO MAIS EFICAZ NA ACADEMIA

Qual é o seu objetivo ao frequentar a academia? Cada pessoa tem uma meta, que vai desde manter o corpo saudável a emagrecer ou ganhar massa muscular. Mas, para atingir os objetivos, é preciso estar disposto e motivado durante o treino.

Separamos 8 dicas para que seu treinamento tenha melhores resultados e para que você esteja sempre focado na academia!

Escolha o melhor horário

Essa é uma dica básica. Cada pessoa tem um perfil diferente e o melhor horário para treinar vai depender de você.

Muita gente prefere fazer exercícios logo cedo, pois o treino libera endorfina e a pessoa acaba se sentindo melhor durante todo o dia. Outros, no entanto, sentem-se melhor com as atividades noturnas. O importante é você saber qual horário é o que melhor se encaixa na sua agenda e com o qual você se sente melhor.

Mantenha a frequência

Não é preciso ir todo dia à academia, mas frequentar uma vez por semana dificilmente trará os resultados que você procura.

A frequência vai depender muito de sua meta, do seu nível de experiência e, claro, o quanto você está disposto e com tempo disponível. Monte uma planilha de treino que seja compatível com o que você deseja.

Varie o treino

Ter um bom plano de treinamento vai ajudar nos resultados que você procura. Além de ser possível trabalhar o corpo igualmente (de acordo com seus objetivos), mudar a rotina de treino é bom para não cair na 'mesmice'. Muitas pessoas acabam desistindo de treinar por estar fazendo sempre o mesmo exercício. Converse com o professor da academia para saber como está sua evolução na academia e ir sempre mudando as atividades.



Não treine sempre o mesmo grupo muscular

Vai trabalhar os membros superiores hoje? Depois de fortalecer ombros e braços, troque o treino no dia seguinte e faça exercícios para os membros inferiores. Assim, você evita sobrecargas e possíveis lesões.

Treine com amigos

A não ser que você seja uma pessoa que gosta de fazer tudo sozinho, treinar com os amigos vai te dar mais força e estímulo durante os exercícios. Ter alguém ao lado para conversar e te dar aquele ânimo na hora de levantar um peso, por exemplo, é sempre bom!

Respeite os limites

Não exagere na carga, respeite os limites do seu corpo. Saber o quanto de peso você deve usar em cada aparelho e exercício é fundamental para um bom treino. De nada adianta querer colocar mais peso do que você aguenta, pois assim você corre o risco de se lesionar. Do mesmo jeito, não adianta treinar com menos peso do que é preciso, pois o treino não vai ter o efeito necessário.

Aumente a carga aos poucos

Como falamos anteriormente, é preciso saber o quanto de peso seu treino necessita. E ir aumentando a carga aos poucos, para conseguir ter resultados mais eficientes. Aumentar tudo de uma vez pode ser prejudicial ao seu corpo.

Alimente-se bem e hidrate-se!

Antes do treino, consuma alimentos ricos em energia, como carboidratos. No pós-treino, dê preferência para alimentos ricos em proteína e sais minerais.

A hidratação é outro ponto fundamental neste processo. Beba água ou isotônico durante e depois do treino, para recuperar a quantidade perdida durante a atividade física. Assim, aumenta-se também a resistência muscular.

Depois dessas dicas, fica também o lembrete: procure sempre um especialista antes de começar qualquer treino.



Matéria

O TÊNIS NAS TELONAS

O esporte sempre fez parte do cinema, e Hollywood aproveita bem o tema para filmar grandes clássicos. Já assistimos nas telonas grandes filmes sobre basquete, futebol americano, futebol, automobilismo e, claro, tênis.

Listamos aqui 4 filmes que trazem o tênis como parte do enredo.

Wimbledon, o jogo do amor

O que vale mais: a carreira de tenista ou o amor? Essa comédia romântica de 2004 traz a história do britânico Peter Colt (Paul Bettany), um herói do tênis que, desiludido, resolve abandonar a carreira. Mas ele tem uma última chance de se redimir, justamente em Wimbledon.

Ao conhecer a jovem tenista Lizzie Bradbury (Kirsten Dunst), uma promessa no esporte, Colt se envolve em um relacionamento que dá mais ânimo para sua última competição, mas que pode ser uma distração para ela. Apesar de não ser uma história real, alguns momentos do filme foram inspirados na façanha do croata Goran Ivanisevic em 2001.



Match Point

O tênis aqui não é o tema central do filme dirigido por Woody Allen, mas faz parte da trama. 'Match Point' foi indicado para o Oscar de melhor roteiro em 2006.

Neste filme, vemos a história de um ex-tenista profissional, que se casa com uma garota rica que conheceu ao dar aulas de tênis em um clube. O enredo traz pitadas de emoção, romance, traição e vale a pena ser visto. Scarlett Johansson e Jonathan Rhys Meyers fazem os personagens principais do filme.

Borg Vs. McEnroe

A final de Wimbledon de 1980 entrou para a história e até hoje é considerada como uma das melhores partidas de todos os tempos. E a disputa entre Bjorn Borg e John McEnroe é o tema central deste filme lançado em 2017.

Com atuações de Sverrir Gudnason (que faz o papel do sueco Borg) e Shia LaBeouf (McEnroe), o longa mostra a preparação dos dois tenistas e retrata a final do jeito que o público lembra, com lances inesquecíveis e muita emoção. No final, a vitória foi do sueco, conquistando seu 5º título de Wimbledon.

Batalha dos sexos

Baseado em fatos reais, esse filme de 2017 relembra um jogo épico entre dois tenistas, a campeã Billie Jean King, de 29 anos, e o veterano Bobby Riggs, 55. A partida foi disputada em 1973 e na época foi vista por mais de 90 milhões de pessoas no mundo.

Billie sempre batalhou pela igualdade, e o filme traz um momento importante do movimento feminista no esporte. Com 3 sets a 0, Billie venceu Riggs e levou um prêmio de 100 mil dólares. Os atores Emma Stone e Steve Carell representam muito bem os dois tenistas.





FAÇA
DIFERENTE!

ANUNCIE

NAS MÍDIAS DO CLUBE

REVISTA **INDOOR**
OUTDOOR

MÍDIA DIGITAL
MERCHANDISING

AGÊNCIA BALOODSIGN: 11 4216.2736 • CONTATO@BALOODSIGN.COM.BR