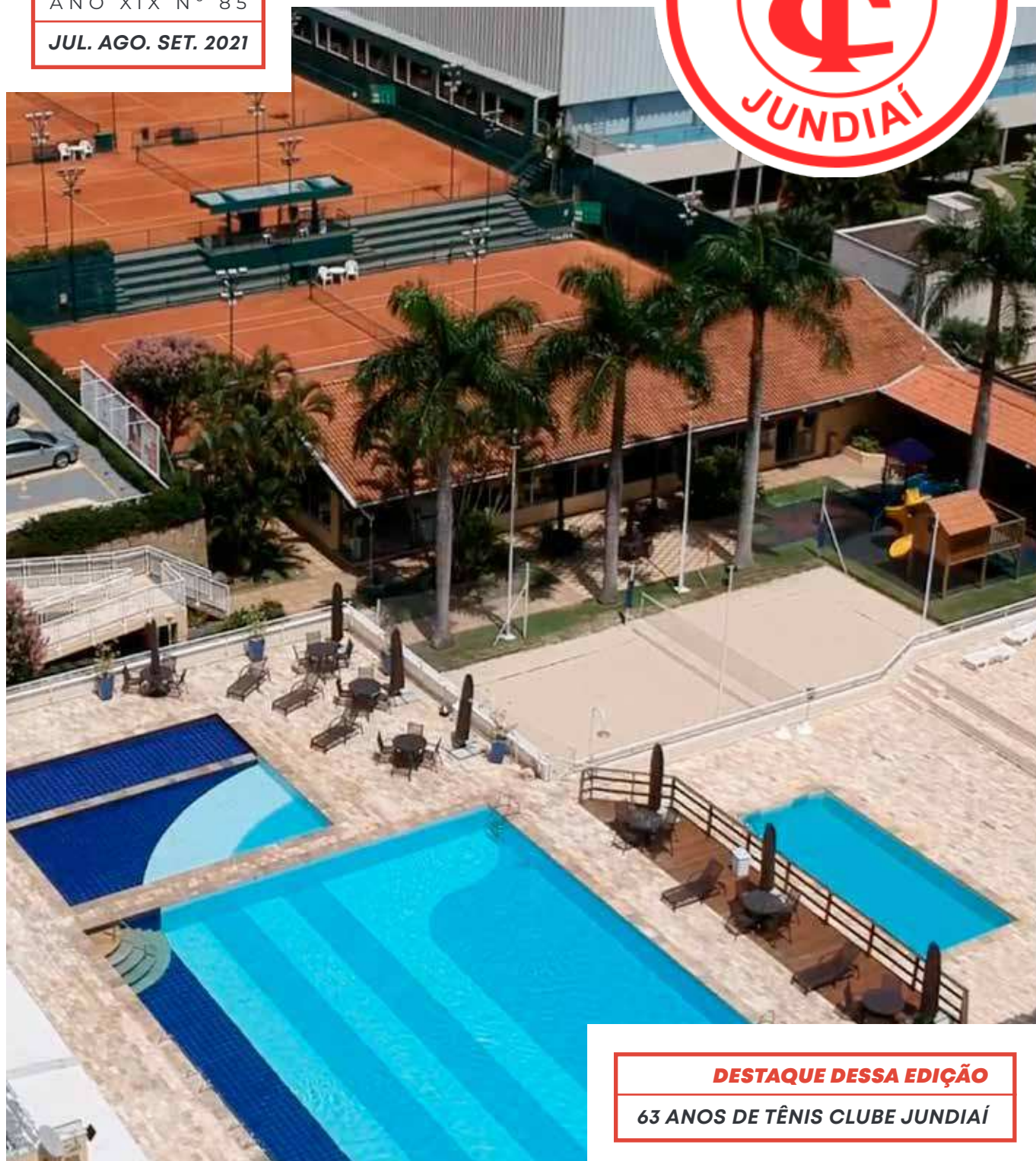


REVISTA

TÊNIS CLUBE JUNDIAÍ

ANO XIX Nº 85

JUL. AGO. SET. 2021



DESTAQUE DESSA EDIÇÃO

63 ANOS DE TÊNIS CLUBE JUNDIAÍ



João Guilherme Maffia

Presidente da Diretoria Executiva

GESTÃO 2021/2022

PALAVRA DO PRESIDENTE

Amigos associados, o quanto você conhece o Tênis Clube Jundiaí? Na próxima vez que você vier ao Clube, olhe para os lados e preste atenção: muito do que você vir aqui é responsabilidade do nosso amigo Flávio Ribeiro. Foi em alguma de sua diretoria que as obras aconteceram, seja do ginásio, do espaço da academia ou do salão social, por exemplo.

Em junho, prestamos uma justa homenagem ao ex-presidente que muito fez pelo nosso Tênis Clube. Nossa ideia era fazer uma grande festa, mas a pandemia não nos possibilitou, por isso optamos por algo simples, mas que não passasse em branco, quando o homenageamos com o título de sócio benemérito. E, nesta revista comemorativa dos 63 anos do Tênis, nada melhor do que trazer um pouco da história do ex-presidente e as suas contribuições para o Clube.

Temos também outras matérias bem interessantes, como a importância da aula de alongamento para a saúde e como nossos colaboradores cuidam de nossas quadras de tênis diariamente. E ainda trazemos dicas de alguns alimentos que vão dar mais força para os seus treinos e atividades esportivas.

E, mais uma vez, agradeço a colaboração de todos os sócios por continuarem seguindo todos os protocolos de segurança contra o Coronavírus.

Uma boa leitura a todos!

DIRETORIA EXECUTIVA BIÊNIO 2021/2022

PRESIDENTE – João Guilherme Maffia

VICE PRESIDENTE – Anderson Alves Machado

1º SECRETÁRIO – Flávia Messina Saad

1º TESOUREIRO – Wolnei Domiciniano

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

Márcio Ordine de Castro

Daniel Pinto Monteiro

Tomas Henrique D. Goulart

CONSELHO DELIBERATIVO TITULAR BIÊNIO 2021/2022

EFETIVO

Alfredo S. Lazzareschi Netto • Alexandre Salum Dória
Roberta G. Azzone Colucci • Joaquim Lino de C. Neto
Antônio Mendes P. Neto • César Augusto Traldi •
Claudio Ciari • Cláudio Schiavi • Cristiano Vecchi de
C. Lopes • Eduardo Ramos • Eurico Ferraresi • Felipe
Fernandes C. P. Lopes • Flávio de F. S. Ribeiro •
Gisele F. C. Germano Lemos • Glênio Vilela • Guilherme
Cevasco Netto • Henry Marcel S. Guyot • Hélio
José Maffia • José Clóvis T. de Oliveira • Adriano
Magalhães Borin • Leandro Teixeira Ligabó • Luís
Mario Sacchi • Luciano Léo junior • Marcel do Amaral
Prado • Márcio Antônio Viotti • Márcio Antônio
de Souza • Mário Luiz A. Franco • Maurício Cassiano
Gobbi • Maurício Garibe • Odilon José de C. Junior
• Paulo de Tarso de C. Lopes • Paulo César Puttini •
Pedro Rubens de C. Ferreira • Wilson Antônio Rubio •
Rafael Hannickel Souza • Ricardo José Silva • Rafael
Gonzalez da Costa • Vicente Paulo S. Silveira • Gui-
lherme Silva Cavalcanti • Gilberto Luiz P. da Silva Jr.

SUPLENTES

Alfredo Garcia de Francesco • Douglas Baialuna •
Diogo Luiz P. da Silva • Gilberto Luiz P. S. Neto • Her-
tane de Campos Junior • Luiz P. W. C. Vasconcellos
• Raul Carneiro Araújo • Tasso Luís P. da Silva • Caio
Sérgio Alves • Hamilton Taddei Bellini

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: Secretaria 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

ESCOLINHA DE TÊNIS

Crianças de 03 a 12 anos
Play and Stay - 01 aula de 1h semanal
Valor: R\$120,00 (mensal)
Profº Rodrigo Navarro - (11) 98108-9151

BEACH TENNIS

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

Julio: (11) 98038-3198

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

ADULTO
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 (iniciação)
Quarta feira: 19h30 às 20h30 (básico)
Sábado: 11h às 12h
Professora Jenifer: Contato: 11 97149-9617



Nosso Clube

ACESSIBILIDADE: ACESSO PARA A CHURRASQUEIRA TROCA DEGRAUS POR RAMPA

O Tênis Clube Jundiaí está constantemente trabalhando para melhorar a acessibilidade em nossas dependências.

O acesso que vai da academia para a churrasqueira, antes com degraus, ganhou agora uma rampa.

“Foi a solicitação de um sócio cadeirante. Teve um dia que vi ele aqui no clube e perguntei se precisava de algo. Ele me disse que seu sonho era assistir ao seu pai jogando tênis nas quadras cobertas”, contou o Diretor de Patrimônio Anderson Alves Machado.

O pedido, claro, foi atendido. O acesso para pessoas cadeirantes até as quadras do fundo realmente era complicado, e com a rampa já melhorou bastante. Anderson lembra que a diretoria está sempre ouvindo os associados para trazer melhorias para o Tênis Clube.





Nosso Clube

NOVO SISTEMA DE MONITORAMENTO: MAIS SEGURANÇA AOS ASSOCIADOS

Para garantir mais segurança para os associados, o Tênis Clube Jundiaí instalou um moderno sistema de monitoramento em todo o Clube. São mais de 20 câmeras instaladas em todo o perímetro externo e também em alguns pontos específicos nas dependências do Tênis.

“Reforçamos a segurança devido a alguns sinistros que tivemos no passado, como o roubo de televisões”, afirma o Diretor de Patrimônio Anderson Alves Machado.

Na portaria, foi instalada uma televisão 43” com resolução 4K onde o profissional tem acesso às imagens das câmeras 24 horas por dia. O controle das imagens também está nos computadores da secretaria.

As modernas câmeras de alta resolução captam as imagens em todo o perímetro externo do Tênis Clube, como na entrada e saída de veículos e pedestres e em toda a volta do terreno.

Dentro do clube, as câmeras foram colocadas em alguns pontos estratégicos, para garantir mais segurança e, claro, respeitando a privacidade dos sócios. Elas foram instaladas no corredor entre a academia e a quadra de beach tennis, no corredor da sauna, cozinha do restaurante e sala de pilates, e também perto da quadra de beach tennis do fundo, direcionadas

para os muros e portão.

A tecnologia das câmeras garante uma imagem nítida mesmo de noite. “E as imagens ficam gravadas na memória por aproximadamente 10 dias”, diz Anderson.





Nosso Clube

QUADRAS DE TÊNIS GANHAM ILUMINAÇÃO DE LED DE NÍVEL PROFISSIONAL

Quem joga partidas de tênis à noite sabe que uma boa iluminação faz toda a diferença. E a diretoria do Tênis Clube Jundiaí atendeu a uma antiga solicitação dos associados, promovendo a troca das antigas lâmpadas de vapor de sódio por lâmpadas de LED de 400W.

O projeto prevê a troca da iluminação nas três quadras externas, começando pela terceira quadra, perto do muro externo. Será feita a mudança de todas as lâmpadas, uma quadra por vez. Cada quadra tem 6 postes, com 5 refletores cada um. Ou seja, serão 30 novos refletores por quadra. Durante a troca da iluminação, a quadra precisa ficar parada por cerca de uma semana.

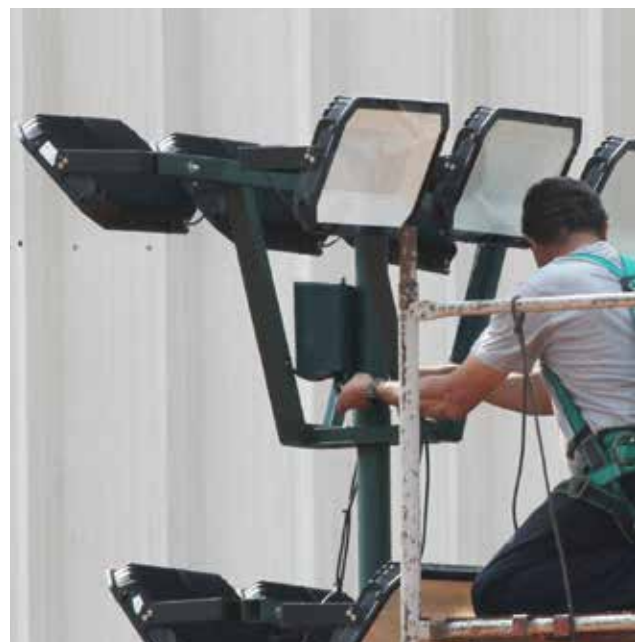
Segundo Anderson Alves Machado, diretor de patrimônio do Tênis Clube, a nova iluminação das quadras colocará o Tênis Clube em um outro patamar, podendo receber grandes torneios do Estado de São Paulo e do país.

“Podemos dizer que antes tínhamos quadras com fins recreativos, agora teremos quadra para uso profissional”, afirma o diretor. “Os sócios sempre solicitaram uma nova iluminação. Fizemos um projeto para viabilizar essa questão”.

O nível profissional citado pelo diretor diz respeito à luminosidade de 750 lux com as novas

lâmpadas de LED, 50% a mais do que o modelo anterior.

Além de garantir mais luminosidade e, por consequência, promover uma melhora nas condições das partidas, as novas lâmpadas de LED preservam o meio ambiente e necessitam de menos manutenção. Sua vida útil gira entre 4 e 5 anos.





Matéria

TÊNIS CLUBE JUNDIAÍ: 63 ANOS DE MUITAS AMIZADES E FESTAS

O dia 1º de setembro é sempre especial, e não é à toa. Afinal, é quando o Tênis Clube Jundiaí comemora aniversário. Agora em 2021 chegamos aos 63 anos de idade.

Quem se lembra das nossas últimas festas de aniversário? Revisitamos nossos arquivos e encontramos algumas fotos de alguns eventos antigos.

Se você esteve presente em algum desses eventos, ou tem alguma foto antiga para compartilhar, nos envie pelas redes sociais que postaremos no Instagram e Facebook.

2019 – 61 anos

Essa festa de aniversário entrou para a história e até hoje recebemos elogios de quem veio prestigiar. A festa sunset começou antes do pôr do sol e invadiu a madrugada com muita animação e alegria.



2018 – 60 anos

As seis décadas do Tênis Clube foram festejadas com duas comemorações: a primeira reuniu os associados para um dia de muito esporte e confraternização. Depois, foi realizado um jantar de gala com a presença da Orquestra Camerata Darcos.



2005 – 47 anos

Neste ano, a comemoração foi com um jantar árabe. No menu, pratos típicos, dança do ventre e aquela animação que só nós conhecemos!



1978 – 20 anos

Do recorte de jornal, em preto e branco, vêm as lembranças da festa de duas décadas do Tênis Clube. Histórico!



2013 – 55 anos

A 'Virada de Aniversário' sempre foi um sucesso aqui no Tênis Clube. A festa começava cedo com um café da manhã e muitas atividades esportivas, e só acabava à noite.



2008 – 50 anos

A data foi um marco para o Tênis Clube Jundiaí. E para comemorar os 50 anos preparamos um jantar de gala com a presença da famosa banda MPB4.



SAIBA COMO É FEITA A MANUTENÇÃO DE UMA QUADRA DE SAIBRO

Uma quadra de saibro bem cuidada é fundamental para que uma partida de tênis seja bem jogada. Mais que isso, ela ajuda a evitar possíveis lesões dos atletas, já que estará sempre nivelada e apta para o 'deslizamento' dos jogadores. Quem frequenta as quadras do Tênis Clube Jundiaí sabe que estamos sempre cuidando das nossas 5 quadras. Mas você sabe como é a sua manutenção? Nesse artigo, nós vamos mostrar como o saibro é cuidado para estar sempre pronto para as suas partidas.

Quanto mais umidade na quadra de saibro, maior a durabilidade da quadra e melhores as condições de uso dela, garantindo que você possa sempre desempenhar as suas jogadas com segurança. Por isso, todos os dias os funcionários do Tênis Clube Jundiaí devem realizar a manutenção da nossa quadra molhando ela, varrendo as suas linhas e passando um escovão.

Para evitar que o chão da quadra 'se quebre', sempre que encerram-se as partidas de tênis é necessário que ela passe por uma limpeza feita com um escovão, e depois que ela seja molhada. É muito importante que ninguém utilize a quadra enquanto ela ainda está excessivamente molhada, por isso é necessário ficar atento à quantidade de água que será utilizada nessa etapa.

Em caso de intempéries climáticas, como a chuva ou o sol em excesso, é necessário regular a quantidade de água que será utilizada para molhar a quadra, já que a água em excesso pode ser tão ruim para a manutenção quanto o calor extremo. Por isso, fazer a manutenção das canaletas da quadra também é fundamental, já que não pode haver nenhuma poça no chão antes e durante as partidas. As canaletas são os pequenos canais em que a água deve escorrer durante a etapa de encharcar a quadra, evitando que a quadra seja





danificada pelo excesso de umidade.

Importante frisar que a água é a principal recurso para uma boa manutenção da quadra de saibro: ela deve ser molhada diariamente, quantas vezes forem necessárias.

“Não podemos deixar nunca a quadra seca. Quando termina uma aula ou algum jogo, logo já vamos arrumar a quadra”, afirma Cícero de Souza, funcionário do Tênis Clube há 16 anos. Cícero é apenas um dos vários funcionários aptos a cuidar das 5 quadras de saibro do Tênis. E eles todos são experientes no assunto. Olham para a quadra e já sabem quando é preciso molhar. “Só de ver já conseguimos saber. E temos de sempre estar atentos, principalmente ao clima: quando chove, se está muito sol, se venta muito...”, diz Cícero.

O sol, explica ele, deixa a quadra seca muito rápida, necessitando sempre mais água, que ajuda ainda o pó do saibro a não espalhar com o vento. Se a quadra está seca, e venta muito, é preciso repor o pó. O mesmo acontece quando chove muito: a água da chuva leva o pó do saibro pro ralo e também é necessário repor, para nivelar a quadra.

José Jota de Oliveira, outro ‘cuidador’ da quadra, lembra de mais um detalhe: “Se não molhar, o saibro racha”, avisou. “É a nossa rotina do dia a dia ver como a quadra está e cuidar dela. Se a linha arrebenta, também fazemos a troca dela”, contou.

O processo é sempre o mesmo: primeiro passa o escovão em todo o piso e o rolinho para ‘limpar’ a fita do chão, e só depois é molhada a quadra. Uma ou duas vezes por ano, no entanto, é necessário trocar todo o saibro. “O pó vai ficando mais branco e arenoso, aí temos de raspar toda a quadra e trocar”, contou Cícero. Nas quadras cobertas, o processo é também parecido, com uma diferença: por estar longe do sol, não é preciso molhar tanto. Em alguns dias, basta jogar água duas vezes apenas. Mas o resto não muda: Acabou uma aula ou partida? Algum funcionário do Tênis Clube entra em ação com o escovão e o rolinho e a quadra está novamente pronta para receber mais jogos!



Matéria _____

SAIBA A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO ANTES DE INICIAR AS ATIVIDADES FÍSICAS

Você tem o costume de fazer um aquecimento antes de praticar as suas atividades físicas? Se a sua resposta foi não, este artigo é para você. Nele, nós vamos mostrar qual é a importância e para que servem os aquecimentos antes dos treinos.

O aquecimento tem o objetivo de preparar o corpo do atleta antes das atividades físicas, a fim de evitar lesões que podem precisar de tratamento ou até mesmo cirurgia. Além disso, o aquecimento melhora a performance durante a prática de exercícios. Por isso, trouxemos algumas dicas importantes para você deixar o seu aquecimento mais eficaz.

Em dias frios, comece com aquecimentos leves e os intensifique progressivamente para adaptar seu organismo em relação à temperatura ambiente.

Não faça uma pausa muito grande entre as fases do aquecimento. Isso pode comprometer o benefício da progressividade do aumento da temperatura corporal.

Mantenha-se hidratado! Mesmo no tempo mais frio, a hidratação é importante para compensar a perda hídrica. Mas uma grande ingestão de líquidos durante o treinamento pode acarretar problemas. Beba pouco, mas mantenha a



frequência.

Não passe muito tempo fazendo os aquecimentos. Segundo um estudo realizado pelo portal 'Outsider', um aquecimento de 5 minutos já é suficiente, enquanto aquecimentos muito longos podem superaquecer o corpo e até mesmo anular desempenhos na atividade física.

O intervalo que deve ser feito entre o aquecimento e o início da atividade física é de, no máximo, 5 a 10 minutos. O efeito do aquecimento deixa de surtir efeito a partir dos 20 a 30 minutos e, aos 45 minutos, o corpo volta à sua temperatura em estado de repouso.

Há, também, fatores que influenciam na intensidade do seu aquecimento:

Idade: quanto mais velha for a pessoa, mais gradual e cuidadoso deve ser o aquecimento.

Disposição psíquica: a falta de motivação para o treinamento reduz os efeitos do aquecimento consideravelmente.

Horário: à tarde, o aquecimento pode ser mais curto, mas pela manhã e noite, o aquecimento deve ser mais gradual e longo.

Modalidade praticada: o ideal é realizar um aquecimento geral e depois um aquecimento específico, com foco na parte do corpo que será trabalhada durante o exercício.

E que tal uma lista de exercícios para serem feitos como aquecimento geral? Vamos lá:

- **Caminhada;**
- **Pular corda;**
- **Corrida estacionária;**
- **Polichinelos;**
- **Flexões;**
- **Abdominais;**
- **Bicicleta ergométrica;**
- **Alongamento;**
- **Rotação do quadril.**

Aproveite essas dicas e alongue-se, pelo menos, três vezes por semana para manter a flexibilidade. Se você for daqueles que praticam exercícios físicos todos os dias, comece a incluir o aquecimento na sua rotina de treinos. Só assim você vai conseguir evitar lesões e ainda aumentar o seu desempenho nos treinos.

Lembre-se que as dicas nesse artigo valem tanto para quem faz academia quanto para quem pratica outros esportes aqui no nosso Tênis Clube, afinal, as partidas e jogos de tênis, beach tennis e as atividades em quadras e piscinas também exigem músculos bem preparados.





Matéria

MAIS FORÇA NOS TREINOS

CONFIRA OS ALIMENTOS QUE VÃO AJUDAR NO SEU TREINAMENTO

Você sabia que a sua alimentação interfere muito no seu treino? Alguns alimentos, inclusive, são ideais para trazer mais energia para reforçar seu treinamento. Por isso, fizemos uma lista de alimentos que vão te ajudar a conseguir resultados melhores nas suas atividades físicas.

Banana: além de ter uma grande quantidade de carboidratos, que nos fornecem energia para os treinos mais pesados, são ricas em potássio, relaxando os músculos e prevenindo câimbras.

Sanduíches naturais: um treino no final da tarde? Um lanche feito com pão integral, alface, patê e queijo pode ser uma boa pedida. Lembre-se de escolher ingredientes menos gordurosos, para facilitar a sua digestão.

Sucos naturais de frutas: as frutas são ricas em frutose e estimulam os músculos com as combinações de fibras e vitaminas que elas proporcionam.

Grãos integrais: combinações como iogurtes na-

turais com aveia, por exemplo, são excelentes. Os grãos têm baixo índice glicêmico e são ricos em fibras.

Batata doce: seu baixo índice glicêmico faz com que a glicose contida na batata doce seja liberada lentamente no sangue durante o treino, fornecendo energia por mais tempo. A batata doce também contém potássio, fósforo e ferro, elementos que fazem bem para os músculos.

Abacate com ovo: metade de um abacate com um ovo será uma boa fonte de proteína e carboidratos para o seu treino.

Bolachas de arroz: são fontes de carboidratos para o pré-treino, e podem ser consumidas tanto na versão com arroz branco quanto na versão integral. Avalie a quantidade de acordo com seu peso.

Açaí: o açaí tem mais de um benefício, pois ele tem carboidratos e cafeína, que vão te dar mais uma força nos treinos, e pode ser misturado com

os grãos integrais, como granola, que são ótimos para a saúde.

Ovo: a clara do ovo é rica em albumina, uma proteína que colabora na formação e desenvolvimento de novos músculos e tecidos. O ovo é fácil de ser preparado e pode ser incrementado em outras receitas, como panquecas integrais.

Água de coco: ela é ótima para hidratar as células, e seus carboidratos auxiliam quem quer ganhar energia muscular, podendo ser consumida sem problemas durante o treino. Além disso, a água de coco ajuda no combate à retenção de líquidos. Caso você prefira, pode adicionar a água de coco nos sucos naturais e diversos tipos de alimentos.

Guaraná: o pó de guaraná pode ser adicionado a outros preparos, o que o torna um alimento de fácil implementação na dieta. O guaraná dá mais disposição para malhar, mas seu uso deve ser moderado, já que, em quantidades excessivas, pode causar insônia, dificuldades de concentração e irritabilidade. A quantidade recomendada para consumo é de 1 a 4 colheres de café por dia, preferencialmente uma hora antes do treino.

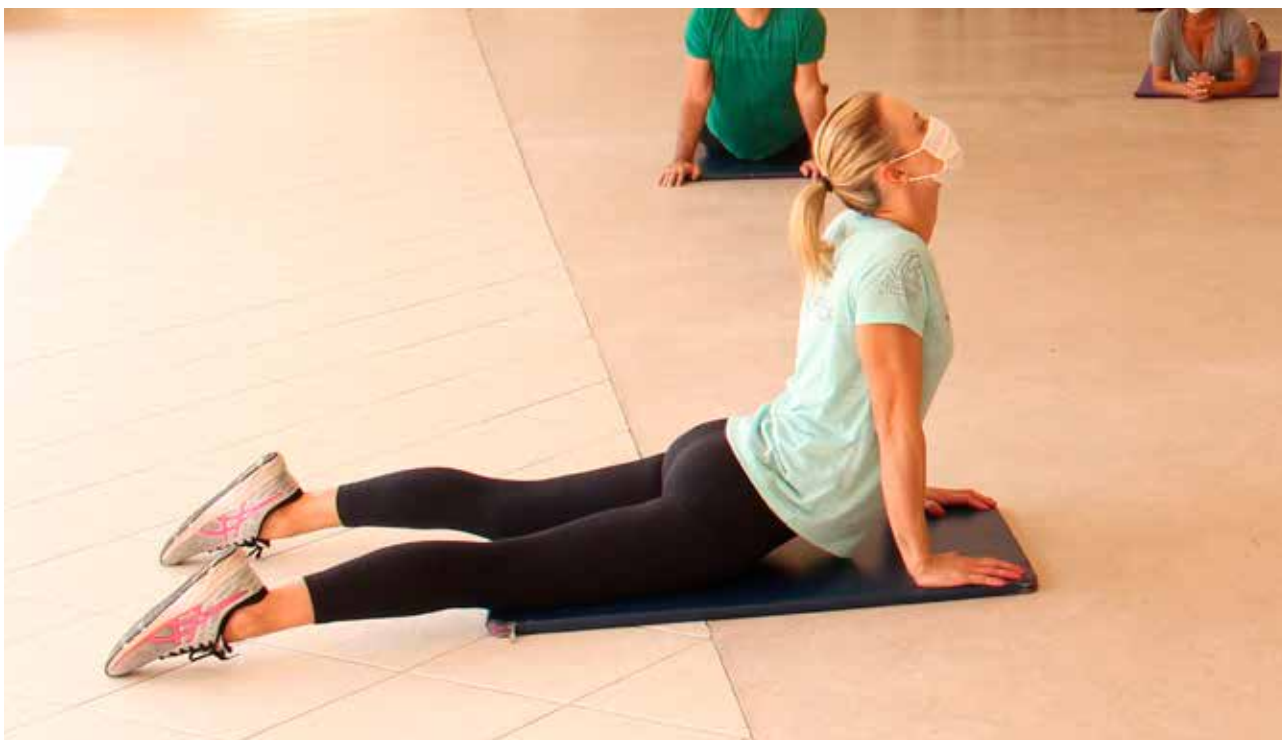
Peixes: além de serem ricos em proteínas, os peixes têm ômega 3, que pode ajudar na recuperação muscular após o treino.

Peito de frango: rico em aminoácidos essenciais, o peito de frango é muito prático de ser preparado, sendo a carne mais indicada para o pré-treino, por ser rico em proteínas.

Tapioca: é um carboidrato de fácil digestão, que pode ser recheada com uma proteína para dar ainda mais força para seu treino.

Além de implementar esses alimentos na sua dieta, pode ser uma boa ideia evitar alimentos como a carne vermelha, que é rica em proteínas de absorção lenta e, dependendo do corte, pode conter mais gordura, fatores que podem causar incômodos por conta da digestão mais lenta, além de diminuir os rendimentos do seu treino.





Matéria

ALONGAMENTO CONFIRA TODOS OS BENEFÍCIOS DA AULA DA ACADEMIA DO TÊNIS

Uma das aulas mais antigas da Academia do Tênis Clube Jundiaí, o alongamento traz muitos benefícios para a saúde. É uma prática esportiva que pode ser feita por pessoas de qualquer faixa etária, homens e mulheres.

Além de reduzir o risco de lesões, o alongamento melhora a flexibilidade corporal e é uma maneira mais 'simples' de exercitar o corpo.

Aqui no Tênis Clube, as aulas duram 45 minutos, e são realizadas toda terça e sexta-feira. A professora Inara Bedini aponta alguns dos vários benefícios que o alongamento traz ao aluno.

- Maior flexibilidade corporal;
- Amplitude do corpo;
- Redução do risco de lesões;
- Mais qualidade de vida;
- O exercício libera a serotonina, o hormônio do bem-estar;
- Diminui o estresse;
- Alivia a tensão muscular;
- Melhora a postura;
- Diminui dores na costa, pescoço e cabeça;
- Diminuiu a incidência de câimbras;

- Melhora a coordenação motora.

No geral, são vários os motivos que levam as pessoas a procurarem a aula de alongamento aqui no Clube. Cada um com um propósito diferente. "Muitos sócios nos procuram para ter uma qualidade de vida e se sentem melhor após as aulas", diz Inara. "E tem alguns que fazem a aula até por indicação de um fisioterapeuta. O alongamento ajuda a prevenir lesões decorrentes dos jogos de tênis, por exemplo."

É normal vermos alguém que faz a aula de alongamento após uma outra atividade esportiva. Chegar já 'aquecido' acaba ajudando durante o alongamento. "Um aquecimento antes ajuda a ativar a circulação sanguínea, que acaba ajudando na flexibilidade", aponta Inara. "O alongamento é também importante para quem acabou de fazer uma academia, por exemplo, pois ajuda a evitar lesões e dores."

Não é preciso, no entanto, praticar alguma atividade antes de ir pra aula de alongamento, mas é sempre bom fazer um rápido aquecimento antes.



Para todas as idades

Os exercícios praticados na aula trabalham o corpo todo, como membros superiores e inferiores, e qualquer pessoa pode participar do alongamento.

Não importa se vai ser a sua primeira aula ou se o aluno já é experiente, não há contra-indicações. “O aluno faz a aula no seu limite”, diz Inara. “Podemos fazer adequação de movimentos para que o aluno consiga aproveitar toda a aula.”

Assim, caso um aluno não consiga fazer o movimento de encostar a mão nos pés em determinado exercício, por exemplo, ele pode ir até onde alcança. E isso é mais normal do que parece: algumas pessoas têm limitações por causa de lesões, por exemplo, e não conseguem fazer 100% todos os movimentos colocados em prática na aula.

A professora Inara aponta ainda um outro bom motivo para você vir fazer suas aulas de alongamento no Tênis Clube: a amizade entre os alunos. “Fizemos um grupo de amigos que é muito legal”, afirmou.

Então não perca tempo! Entre em contato com a Academia Celta ou na secretaria do Tênis e agende a sua aula!





Matéria

VIDA SAUDÁVEL

DICAS PARA MANTER A SAÚDE EM DIA

Mesmo em um cotidiano corrido, é preciso cuidar da nossa saúde. Por isso, esse artigo traz uma lista de hábitos que você pode implementar na sua rotina para manter a sua saúde em dia.

Vamos começar esse artigo com o óbvio: pratique esportes! A prática de exercícios ajuda a fortalecer não só a musculatura, mas também o sistema imunológico, além de reduzir o estresse e a ansiedade. Ela controla a hipertensão e aumenta também a disposição e energia para enfrentar o dia-a-dia. Mas, se você trabalha em uma empresa e passa a maior parte do dia sentado, tente se levantar e dar algumas voltas pelo escritório, fazendo alguns alongamentos. Evite ficar muitas horas sentado ou na mesma posição.

Uma boa noite de sono permite que as energias sejam restauradas, mas você sabia que é durante o tempo que dormimos que o corpo passa por diversos processos, como o aumento da massa muscular, restauração de tecidos, liberação do hormônio do crescimento e, principalmente, a consolidação da memória e do aprendizado? O tempo recomendado para uma boa noite de sono é de 8 horas por noite.

Mesmo seguindo essas dicas, visite um médico regularmente. A realização dos check-ups é uma prática que deve ser adotada por todas as pessoas, e não apenas em caso de doenças. A frequência das suas visitas ao médico pode variar de acordo com a sua faixa etária, doenças preexistentes e demais fatores de risco, mas estas visitas são a única forma de garantir que a sua saúde está em dia. O ideal é que esses exames incluam análises de laboratórios e exames de imagem.

Mais uma dica óbvia, mas necessária: evite o desgaste físico e mental. Quebre a rotina com momentos de lazer, como viagens e hobbies prazerosos. Não se esqueça que visitar um psicólogo também é uma excelente opção para controle do estresse e da ansiedade. Hábitos nocivos, como fumo e bebida em excesso, também são maléficos à saúde; conte com ajuda médica para abandonar os vícios.

A hidratação é fundamental para uma boa saúde. Ela evita a desidratação, auxilia no cuidado da pele e no bom funcionamento do organismo. Por isso, beba água! Carregue garrafinhas de



água com você, principalmente na hora de praticar esportes, e mantenha-se hidratado.

Use protetor solar. Mesmo no tempo mais frio, o protetor solar é fundamental para os cuidados da pele. Ele filtra os raios nocivos do sol e previne muitas doenças dermatológicas. O protetor deve ser escolhido de acordo com seu tipo de pele; no dia a dia, o valor do FPS recomendado é 15.

Uma alimentação balanceada é imprescindível para manter uma boa saúde. Os legumes, frutas e verduras são 'coringas' para a saúde e vão proporcionar os nutrientes necessários, ajudando nas funções biológicas do corpo. Além disso, uma alimentação balanceada significa um peso balanceado. O excesso de peso pode comprometer a sua saúde, aumentando o risco de doenças cardíacas e respiratórias.

E que tal uma lista de alimentos que vão aumentar a sua imunidade? A gente separou alguns dos mais conhecidos e fáceis de encontrar, olha só:

Morango: além de serem deliciosos, são uma excelente fonte de vitamina C, que aumenta a produção de células do sistema imune e aumenta a resistência contra infecções. Morangos podem ser utilizados em receitas como saladas de frutas, fondues e cremes.

Batata doce: a batata doce é rica em fibras, que ajudam no bom funcionamento do organismo, além de ser uma fonte de vitaminas C e A, que tem efeito terapêutico no tratamento de diversas doenças infecciosas.

Salmão: é rico em Ômega 3, favorecendo na regulação das células de defesa do sistema imune, e possui fortes propriedades anti-inflamatórias.

Melancia: essa fruta é rica em glutathione, um poderoso antioxidante que fortalece o sistema imunológico.

Açaí: o açaí é rico em vitamina C, E, potássio, cálcio e magnésio; essa combinação mantém o

organismo em funcionamento e reforça as suas defesas.

Espinafre: contém folato em sua composição, ajudando o corpo a produzir novas células e reparar o DNA. Ele também possui fibras e antioxidantes como a vitamina C. Consuma o espinafre levemente cozido ou mesmo cru para obter o máximo benefício do vegetal.

Brócolis: é uma fonte de vitamina C, e seu consumo fortalece o sistema imunológico, ajudando no combate a infecções.

Cogumelo: estudos comprovam que o consumo de cogumelos beneficia desde a melhoria de cognição até o controle de peso e redução do risco de câncer. Eles fornecem vitamina B, riboflavina e niacina, e o mineral selênio.

Alho: contém vitamina B6, vitamina C, selênio, fibra, cálcio, cobre, manganês, potássio, ferro, vitamina B1 e fósforo. Segundo estudos, os nutrientes encontrados no alho podem reduzir muito o número de resfriados e diminuir ainda mais os sintomas deles.

Romã: muito famosas nas festas de final de ano, as romãs podem prevenir doenças e combater infecções. Isso porque a romã possui vitamina C e outros nutrientes que fortalecem o sistema imunológico, como a vitamina E.

Gengibre: essa raiz tem antioxidantes, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo resfriados e retardando os efeitos do envelhecimento.

Limão: tem propriedades antibacterianas, além de ser rico em vitamina C, que fortalece o sistema imunológico.

A chave para uma boa saúde é uma alimentação balanceada. Por isso, que tal implementar alguns destes ingredientes nas suas receitas a partir de agora? Com certeza o seu sistema imunológico vai agradecer você!



Matéria

12 DICAS DE FILMES EMOCIONANTES SOBRE ESPORTES

Quem não gosta de assistir a um bom filme? Quando o assunto é do nosso interesse, sobre algo que a gente ama, então esse prazer é ainda maior! Por isso, fizemos uma lista de filmes que todo amante de esportes deveria assistir. Vem com a gente!

O Homem que Mudou o Mundo: o filme de 2011 é baseado no livro 'Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game', de Michael Lewis, e conta uma história baseada em fatos verídicos, que aconteceu durante a Major League em 2002. O filme mostra a sequência incrível que estabeleceu um novo recorde de 20 vitórias consecutivas do time que tinha os menores salários naquele ano, e que tinha começado o ano com uma sequência de 11 derrotas consecutivas. No filme, a resposta para essa reviravolta é a estatística e mentalidade voltada para os negócios.

Amador: o filme de 2011 narra a trajetória de Terron Forte, que sonha em jogar na NBA. Mas, ao passo que o garoto melhora suas habilidades na quadra de basquete, as suas notas na escola começam a cair. Uma espécie de dislexia impede Terron de interpretar números e distinguir direita e esquerda, e ele ainda sofre com as dificuldades financeiras que a sua família enfrenta. É quando o treinador Gaines surge, como um mi-

lagre, para tornar-se um mentor para o menino.

Santo Time: se dizem que Deus dá ajuda àqueles que pedem, os monges de O Santo Time vão precisar pedir muito para que o seu mosteiro não vire um hotel. Sua única salvação é ganhar um campeonato de futebol. Com um padre como treinador, esses monges descoordenados precisam de um verdadeiro milagre para ganhar este jogo.

The Bronze: neste filme que se divide entre comédia e drama, uma ex medalhista olímpica vive em sua pequena cidade natal, extremamente amargurada. Em meio às suas tentativas de superar seus problemas com seu passado mal resolvido, uma jovem atleta que precisa da mentoria da veterana pode ameaçar o seu status de única celebridade local.

Turbo: o filme infantil, lançado em 2013, conta a história de Théo, um caracol que sonhava em tornar-se super-rápido para participar das 500 milhas de Indianápolis, como seu ídolo, o corredor campeão, Guy Gagné. Sua obsessão por velocidade faz com que ele seja ridicularizado pelos outros caracóis, mas quando Théo cai no motor de um carro de corrida e ganha super velocidade, a história muda.



Space Jam: O Jogo do Século: um verdadeiro clássico, o filme retrata a história de Pernalonga e sua turma que, prestes a serem sequestrados por alienígenas, propõem um jogo de basquete contra os sequestradores. A ajuda de uma lenda do esporte, Michael Jordan, vem a calhar. Neste ano, o filme ganhou uma continuação: Space Jam: Um Novo Legado.

Anderson Silva - Como Água: o documentário, lançado em 2012, narra a história de Anderson Silva, campeão brasileiro de MMA, abordando o treino do atleta para defender o seu título de peso médio contra Chael Sonnen, luta que pode lhe render o recorde mundial de 12 vitórias consecutivas. O documentário conta com depoimentos de José Aldo, Lyoto Machida, Júnior “Cigano” dos Santos e outros grandes lutadores de MMA.

O Treinador - A História de Don Meyer: o drama de 2016 retrata a história do treinador de basquete Don Meyer que, mesmo após um acidente de carro que fez com que a sua perna tivesse de ser amputada, continua vencendo a maioria dos campeonatos.

Pelé: O Nascimento de Uma Lenda: um filme que não pode faltar no acervo de quem ama futebol. Lançado em 2017, o filme biográfico conta a história de Edson Arantes do Nascimento, que aos 17 anos liderou o time do Brasil rumo ao título mundial na Copa do Mundo de 1958.

Rush - No Limite da Emoção: neste filme de ação, lançado em 2013, o espectador acompanha a rivalidade entre os pilotos Niki Lauda e James Hunt. Enquanto James adotava um estilo mais

despojado, Lauda tinha um estilo mais metódico. A disputa entre eles se intensificou ainda mais em 1976, quando ambos correram riscos dentro do cockpit para consagrar-se campeão mundial na Fórmula 1.

Um Sonho Possível: o filme dramático de 2009, baseado em fatos reais, mostra como Michael Oher, uma rapaz negro da periferia, entra em uma escola particular de elite com uma bolsa de estudos graças à sua habilidade nos esportes. Sem ter onde morar, filho de uma mãe solo viciada em drogas, Michael é adotado pela família da milionária Leigh Anne Tuohy, e percebe seu potencial como atleta e estudante, se destacando no futebol americano.

Creed: Nascido Para Lutar: mais um clássico para encerrar a nossa lista com chave de ouro. O filme de 2015 conta a história de Adonis, filho de Apollo Creed. Embora o rapaz nunca tenha conhecido o pai, sabe que a luta está em seu sangue e decide pedir para Rocky Balboa, veterano aposentado, para ser seu treinador. Mas, ao treinar o jovem, Rocky começa a ter dúvidas em relação ao rapaz ter ou não um coração de lutador.

Embora a maioria dos filmes da nossa lista estejam disponíveis em serviços de streaming, só um verdadeiro fã de esportes já assistiu mais do que 7 desses filmes! Você faz parte dessa categoria? Se ainda não, temos certeza de que você vai adorar passar seu próximo final de semana na companhia de um balde de pipocas e dos astros do cinema.



Matéria

HOMENAGEM EX-PRESIDENTE FLÁVIO RIBEIRO É AGRACIADO COM O TÍTULO BENEMÉRITO

O presidente de todas as gerações. Foi assim que João Maffia, atual presidente do Tênis Clube Jundiaí, se referiu a Flávio Ribeiro, que no dia 26 de junho recebeu o título de sócio benemérito por toda a sua dedicação ao Clube nos últimos anos, em uma justa homenagem ao lado de amigos e familiares.

A história de Flávio Ribeiro realmente se confunde com a do Tênis Clube. Como ele mesmo lembra, começou a frequentar o Clube como sub-diretor de Esportes em 1970, e nos anos seguintes, assumiu diversos cargos na diretoria, sendo inclusive vice-presidente e presidente - seu último compromisso foi em 2006, mas isso não significa que ele está longe do dia a dia do Tênis. Pelo contrário: estar acompanhado a rotina daquilo que ele ajudou a construir ainda é um prazer.

Ver o Tênis Clube hoje é ver toda a sua contribuição. E a lista é grande. Enquanto esteve na diretoria, foram muitas as obras e melhorias que aconteceram. E comentar o seu papel no Clube o deixa orgulhoso. "É um ensinamento que meu avô passou para meu pai, que passou para mim: todos devem fazer alguma coisa para a sociedade em que vivem. O que fiz foi baseado nesse



conceito”, diz.

Voltando nos anos, podemos listar as seguintes contribuições feitas enquanto foi tesoureiro, diretor, vice ou presidente:

- Quadras cobertas;
- Quadras de squash;
- Jardim;
- Piscina;
- Academia;
- Churrasqueiras;
- Reforma da portaria;
- Rampa;
- Reforma do salão;
- Sauna;
- Salão de jogos.

Como podemos perceber, muito da estrutura que encontramos hoje se deve a alguma colaboração de Flávio Ribeiro na diretoria.

História

Flávio Ribeiro recorda que seu pai comprou o título do Tênis Clube na época em que os títulos começaram a ser vendidos para construir a sede, no fim da década de 1950. E logo ele começou a frequentar. “Eu me casei aos 23 anos e me mudei para aqui perto”, falou, lembrando que

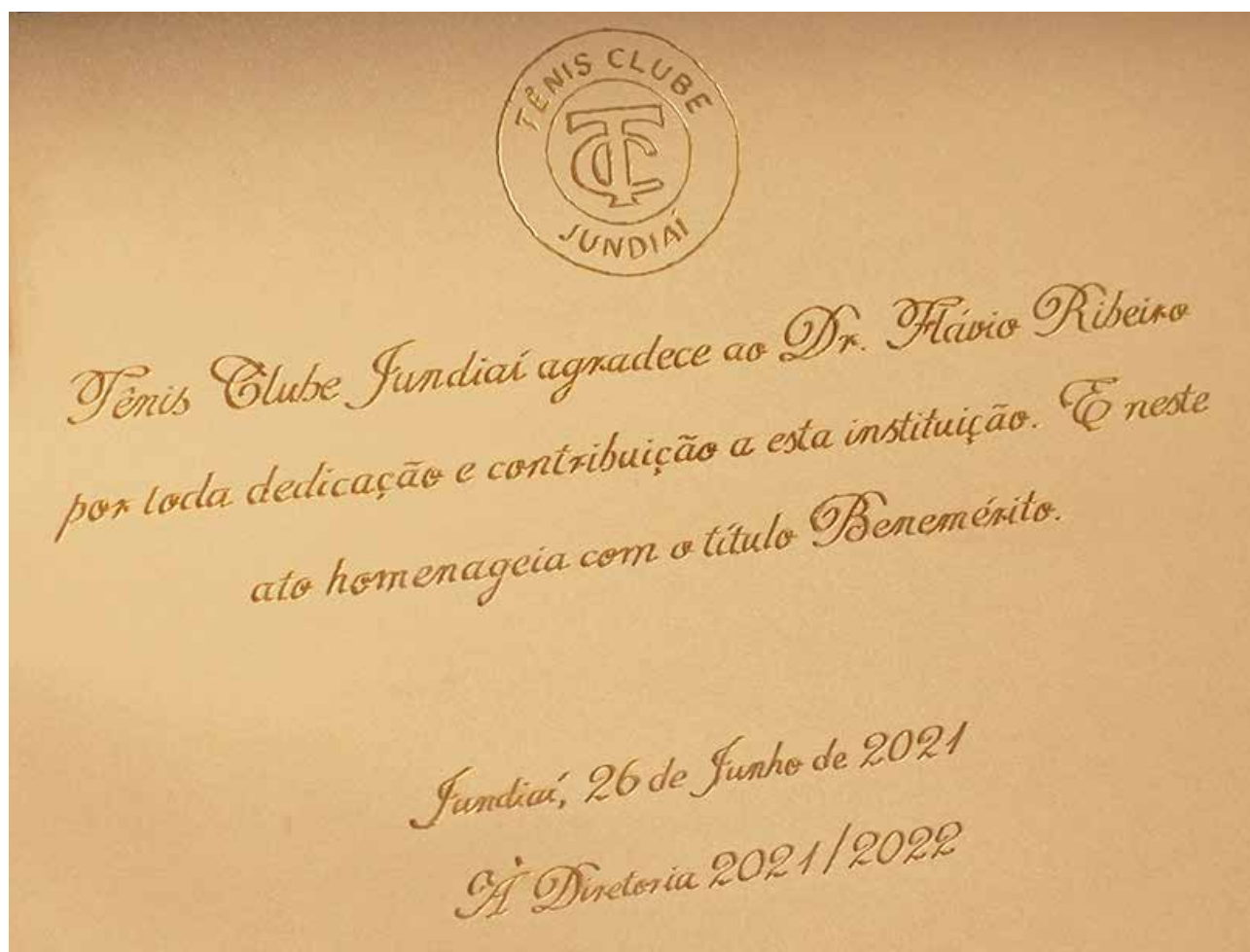
o Clube praticamente virou um ‘quintal de casa’.

Consequentemente, toda a família passou a respirar os ares do Tênis Clube. “Eu frequento o Tênis desde que estava na barriga da minha mãe. Meu pai dedicou a vida ao Clube, ele sempre foi do esporte e jogou muito tênis aqui. Inclusive foi bicampeão paulista”, conta Maria Augusta, filha de Flávio.

O ex-presidente vê com bons olhos o presente e futuro do Tênis Clube. “O Clube cresceu bastante, tem entrado muito sócio novo que está aumentando a frequência, o que é ótimo. Eu sou um dos mais velhos aqui do Tênis, essa sucessão é normal e boa para o Clube.”

Sobre a homenagem que recebeu, Flávio admite que foi uma surpresa para ele: tanto a família quanto a diretoria guardaram segredo e ele só ficou sabendo em cima da hora. “Não esperava essa homenagem, foi gratificante.”

Amigos e familiares participaram do café da manhã em que Flávio foi agraciado com o título benemérito. “Ele dedicou muito do seu tempo ao Tênis Clube sem medir esforços. Tínhamos a obrigação em fazer essa homenagem, e assim o fizemos”, afirmou João Maffia.





FAÇA
DIFERENTE!

ANUNCIE

NAS MÍDIAS DO CLUBE

REVISTA **INDOOR**
OUTDOOR

MÍDIA DIGITAL
MERCHANDISING

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