

OPAQUE

magazine

ÁFRICA DO SUL
Resorts de luxo, safáris, paisagens exuberantes...

Hits de inverno
Perfumes deliciosos e maquiagens de arrasar!

Corpo Escultural
Aula de bicicleta invertida fortifica os braços, firma os seios e enxuga 400 calorias em meia hora

EMAGREÇA COM SAÚDE
Saiba como a ração humana faz você perder peso de forma natural e ficar com a pele maravilhosa

Criolipólise
Novo método para eliminar de vez a gordura localizada (com aval dos cientistas de Harvard)

Bárbara Paz

Após conquistar sucesso absoluto na TV, a atriz quer brilhar no teatro



A nova sensação das academias

A bicicleta que movimentar os braços desembarca por aqui, com a promessa de revolucionar as aulas de ciclismo indoor, melhorar a saúde e, de quebra, somar pontos ao visual

por Renata Ribeiro

Você já imaginou *pedalar* com as mãos? É essa a proposta do krankcycle, nova bicicleta estacionária criada pelo papa do spinning, Johnny G. Em cima desse equipamento, você consegue emagrecer, melhorar a saúde e tonificar as partes superiores do corpo, como abdômen, braços, ombros, costas e peitoral. Lançado nos Estados Unidos e em diversos países da Europa, ele chega ao Brasil para ser a nova sensação do fitness indoor. Saiba tudo sobre esse equipamento, que é divertido, eficiente e diferente de tudo o que você já viu.

Um equipamento, muitos benefícios!

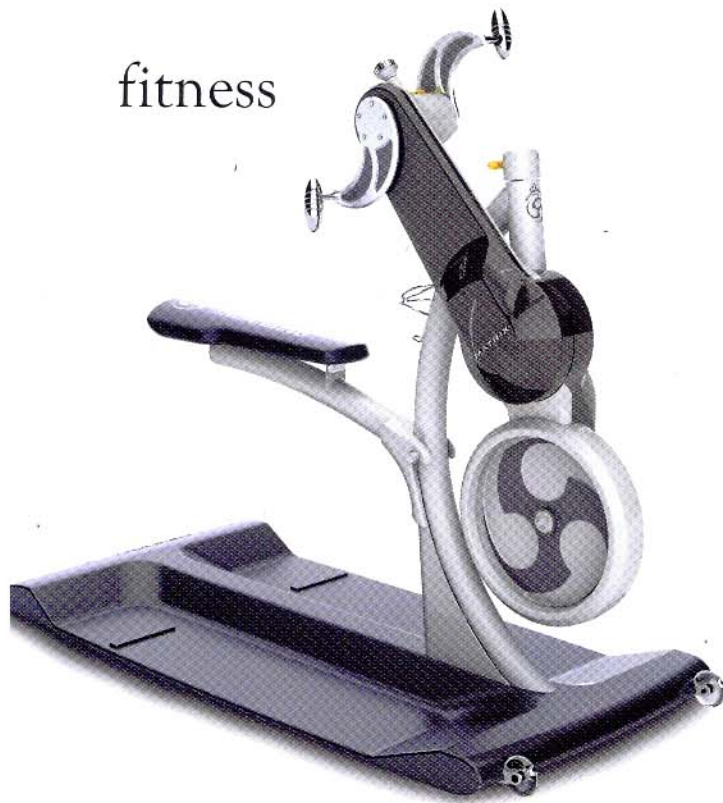
As esteiras, as bicicletas e os elípticos (aparelhos que imitam esqui ou escada) fazem muito sucesso para quem procura uma vida saudável e ama malhar. Eles são escolhas certas quando o assunto é derreter as calorias e fortalecer o coração. “Como eles melhoram a circulação sanguínea e fortalecem os vasos capilares, estimulam a capacidade cardiorrespiratória (coração e pulmões)”, fala o fisiologista do exercício e professor de educação física Fábio Bernardo, de São Paulo. Esses equipamentos, em geral, movimentam principalmente as pernas, para elevar os batimentos cardíacos. Na maioria das academias, mais de 90% das máquinas de *cardio* são direcionadas aos membros inferiores, enquanto os outros 10% são geralmente compostos por exercícios para o corpo todo. Mesmo nesses tipos de equipamentos, chamados de total body, as pernas ainda controlam o exercício, com os braços apenas acom-

panhando-as para lhes dar apoio e equilíbrio. Com o krankcycle é diferente. “Ele é uma nova maneira de desenvolver a capacidade aeróbica e a força superior do corpo, queimar calorias e aprimorar a estabilidade do tronco, melhorando a postura”, fala Ricardo Faiock, gerente de marketing da Johnson Health Tech Brasil, que ajudou no desenvolvimento do produto. “Uma vez que o krankcycle utiliza os braços em vez das pernas, deixa o exercício bem empolgante!”, finaliza Faiock.

Mais fôlego e menos calorias!

Além de deixar o coração e os pulmões mais saudáveis, o krankcycle tonifica os membros superiores e desenvolve a ativação dos músculos estabilizadores do *core* (cinturão do corpo que envolve a região do abdômen e a lombar). Os movimentos de coordenação exigem a tonificação da barriga. Por isso, a região ganha força e maior estabilização por causa dos estímulos desses músculos durante o exercício. O abdômen fica retinho e a postura melhora, amenizando possíveis desvios e dores na região. Gostou? Tem mais. O movimento aumenta a capacidade dos membros superiores de usar oxigênio para queimar gordura. As calorias vão embora rapidinho: 30 minutos de atividade acabam com cerca de 400 calorias. Não é preciso dizer que se você aliá-lo a uma dieta de baixa calorias, vai emagrecer para valer. O equipamento também aumenta a taxa metabólica pós-exercício, ou seja, você para de malhar e seu organismo continua queimando calorias. Não é, no mínimo, interessante?

fitness



Como fazer

Existem diferentes possibilidades de utilização do krankcycle. As pessoas podem usá-lo na sala de musculação, assim como fazem com as esteiras e as bicicletas. O equipamento também chega por aqui para ser utilizado em sala reservada com várias unidades, como acontece nas aulas de spinning. Chamada de kranking, a aula conta com música agitada e orientação do professor. O aluno pode manter seu próprio ritmo, de acordo com seu condicionamento e suas limitações. Dá para girar as manetes próprias para as mãos em pé, sentado, com velocidade alta ou baixa e com ou sem peso. “Existem regulagens do sentido de movimento (que pode ser para frente ou para trás), diferentes opções de giro dos manetes (juntos, alternados ou de um único lado) e de ajuste de carga”, fala Faiock. O kranking power é uma outra versão dessa aula, só que feita em apenas 30 minutos, com movimentos de alta intensidade para elevar a frequência cardíaca e promover a perda calórica. “A grande diferença entre o krankcycle e os outros aparelhos de *cardio* é que ele concentra o exercício nos membros superiores, oferecendo possibilidades totalmente novas de aulas em grupo, seja em conjunto com bicicletas indoor ou individualmente”, explica Faiock. O equipamento também é mais uma opção de máquina de *cardio* para aulas feitas com personal trainer.

Kranking + spinning = duplo efeito

Se você pensa que a modalidade chegou para concorrer com o spinning, que é uma aula bastante frequentada nas academias, está muito enganada. “O kranking não veio substituir nada, mas sim complementar modali-

dades de exercício já existentes”, esclarece Johnny G. A fusão de treinamento usando o krankcycle por 20 minutos e a bicicleta indoor também por 20 minutos é a maneira mais completa de se conseguir bom condicionamento físico, perder peso, manter-se saudável e tonificar os músculos do corpo todo, já que um movimento trabalha os braços e o outro as pernas. Em menos de uma hora, você emagrece, ganha saúde e fica com um corpo bonito!

Liberado para todos, mesmo!

Johnny G. pensou em criar o krankcycle por meio de uma iniciativa que ele mesmo chama de “inclusive fitness”, que busca tornar os ambientes de fitness não apenas acessíveis, mas também inclusivos em relação a usuários que antes enfrentavam dificuldades para se exercitar. Por isso, além de poder ser usado por pessoas de todas as idades e condições físicas, ele é o equipamento ideal para atletas com lesões e para mulheres grávidas, porque movimenta os braços e não *força* a barriga. É recomendado para pessoas obesas porque ajuda a emagrecer sem sobrecarregar os joelhos e os tornozelos. Como o assento do krankcycle é removível, permite ainda que usuários em cadeiras de rodas tenham acesso ao equipamento e possam exercitar-se num ambiente em grupo, o que é inédito no mundo. “O aparelho é uma alternativa ao tradicional trabalho de sobrecargas na musculação, mas também ajuda na reabilitação de lesões de ombros e dos membros inferiores (joelhos, pernas e panturrilhas)”, fala Johnny G.

Onde encontrar

Como a novidade está sendo lançada agora no Brasil, a expectativa é que, até o final deste ano, mais de 80 academias sejam licenciadas e se tornem aptas para ministrar aulas com o equipamento.

Ficha técnica

O que: o krankcycle é um equipamento de ciclismo operado com as mãos, por meio de manetes que funcionam de forma independente.

Músculos que trabalha: braços, ombros, peitoral e *core* (músculos estabilizadores da barriga, dos quadris, da coluna e da região lombar).

Como se faz: dá para girar as manetes tanto com movimentos para frente quanto para trás. O assento móvel permite fazer os exercícios sentado ou em pé.

Calorias gastas: 400, em 30 minutos.

