

viver

BELEZA & BOA FORMA

Brasos à obra

Conheça o equipamento que parece uma bicicleta mas é feito para exercitar os membros superiores • Páginas 4 e 5

A PROFESSORA
Jenny Ahlin é orientada por Johnny G, o pai do spinning, durante aula

UMA AULA
de 30 minutos
de kranking
queima até
cem calorias

Johnny G,
criador do spinning

“

**A modalidade aumenta a
capacidade cardiorrespiratória”**

JOHNNY G - Idealizador do Kranking Cycle



**‘O esporte dá
disciplina e
confiança’**

DIÁRIO: Você foi pioneiro
num programa de exercício
de sucesso mundial.

O esporte sempre fez
parte da sua vida?

JOHNNY G: Sim. Sempre parti-
cipei de provas de ciclismo, co-
mo a Race Across América, e
me especializei nas corridas de
500 milhas ou mais. Também já
joguei squash pelo time de mi-
litares da África do Sul.

**Na sua opinião, qual é a
importância da prática de
exercícios físicos?**

Os esportes e os exercícios aju-
dam a formar o caráter, além de
desenvolver a disciplina, o au-
tocontrole e a autoconfiança.

**Como surgiu a ideia de criar
o spinning?**

Quando participei pela segun-
da vez da Race Across América,
estava treinando 50 horas por
semana. Minha esposa estava
grávida e eu não queria deixá-la
sozinha para sair e treinar, já
que, normalmente, eu pratica-
va o ciclismo nas montanhas e
durante a noite. Por isso, resol-
vi criar um protótipo que imi-
tava uma bicicleta, mas que não
se movia. Assim, pude treinar
na garagem de casa. Meus ami-
gos, quando viram a bicicleta e
a testaram, acharam o máximo,
mas eu não esperava que minha
invenção tivesse tanto sucesso.

Agora é a vez dos braços

*Inspirado em atletas paraolímpicos, o inventor do
spinning lança aula de fitness que troca os pés pelas mãos*

ração física e pode ser praticado
inclusive por pessoas obesas.”

Ele conta que a ideia de lan-
çar o kranking surgiu há alguns
anos, quando visitou um evento
de paraolimpíadas em San Die-
go, nos Estados Unidos. “Lem-
bro que vi um menino de 14
anos pedalando uma bicicleta
com as mãos e pedi para testá-
la. Em dez minutos, percebi que
aquele equipamento era incrível
e, se eu pudesse remodelá-lo,
milhares de pessoas poderiam
se beneficiar”, conta.

A grande novidade do treina-
mento é a possibilidade de
trabalhar membros superiores
de forma separada dos inferio-
res num exercício aeróbico, já
que o equipamento pode ser
acoplado à bicicleta do spin-
ning. Outra vantagem é permit-
tir que cada braço faça movi-
mentos distintos, através do sis-
tema independente de manive-
las. “Uma pessoa em uma ca-

deira de rodas, por exemplo,
pode praticar o kranking.”

Além de ajudar coração e
pulmões a funcionarem mel-
hor, o novo equipamento tra-
balha a coordenação motora e
ajuda a aumentar a força nos
músculos do peito, abdômen,
costas e ombros.

Assim como no spinning, as
aulas de kranking são bastante
animadas. Para aquecer, os alu-
nos são orientados a fazer mo-
vimentos alternados com os
braços. Conforme a aula avança,
aumenta-se a intensidade das
“pedaladas” por meio de uma
alavanca que deixa as manivelas
cada vez mais pesadas. Neste
ritmo, é possível queimar até
cem calorias durante uma
sessão de 30 minutos.

Exausta depois de uma aula
demonstrativa, a professora de
educação física Jenny Ahlin
aprovou a novidade. “Achei que
trabalha bastante o abdômen.”

►► Pedalar

com as mãos. Se
essa ideia parece
inviável, para Jona-
than Goldberg, ou
Johnny G, inventor do
spinning, é algo inovador.
Esse é o conceito do kranking,
nova modalidade que ele acaba
de trazer ao Brasil para a 20^a
vez na semana passada.

A invenção consiste numa
bicicleta dotada de duas mani-
velas que se movimentam com
a força dos braços.

Segundo Johnny, o treina-
mento visa ajudar, principal-
mente, as pessoas que precisam
trabalhar o sistema cardiorrespi-
ratório. “O exercício é mais de-
mocrático pois não exige prepa-