DINO - Divulgador de Notícias

Renata Amado e Casa do Fitness apresentam dicas para construir uma academia personalizada dentro do condomínio

Os cuidados com o corpo e a saúde são importantes e por isso precisam ser realizados com a ajuda de profissionais para preparar a composição do ambiente e dos equipamentos de ginástica.

28/09/2016 13:54:18

Com a correria do dia a dia, as pessoas ficam cansadas e acabam se esquecendo ou deixando de praticar exercícios físicos, gerando diversos problemas para o corpo, como o sedentarismo, obesidade, estresse, entre outros. Uma das soluções para isto é investir em uma academia dentro do condomínio que será útil para todos os moradores praticarem atividade física a qualquer horário, garantindo o conforto e a praticidade.

A designer de interiores, Renata Amado, esclarece: “O primeiro passo para realizar um projeto de uma academia dentro do condomínio é verificar se o espaço escolhido é ventilado. Após isso, devemos nos preocupar com a questão do piso que deve ser emborrachado, pois o piso frio pode ser um desconforto para quem irá praticar os exercícios no chão. O piso emborrachado ajudará na acústica inclusive na proteção dos aparelhos e acessórios. O layout do ambiente deve integrar o fácil acesso a passagem das pessoas e a organização dos aparelhos garantindo uma sala funcional e bonita. ”

Logo após o planejamento do local da academia é necessário adquirir os equipamentos adequados e profissionais para a realização dos treinos: “Os aparelhos essenciais para uma academia são: cardiovasculares: esteiras, bicicletas, elípticos, remos – musculação: estação de musculação e maquinas. Acessórios: colchonetes, caneleiras, halteres, barras, etc. É fundamental que esses equipamentos sejam profissionais ou semiprofissionais para não se depreciarem em menos de dois anos de uso”, afirma Daniel Forster, sócio-diretor da Casa do Fitness.

Para completar a personalização do ambiente, as cores das paredes devem ser claras podendo incrementar com a utilização de quadros decorativos, televisões, ou até mesmo músicas de fundo. É interessante também posicionar puffs e bancos para a comodidade dos moradores que terminarem o treino e optar por descansar, bem como implementar um bebedouro para tomar água nos intervalos dos exercícios físicos.