

A importância de se treinar com um personal multiespecialista

A junção das modalidades musculação, dança e Pilates proporciona aulas motivantes, com excelentes resultados em queimas de gordura e na redução do estresse emocional, ansiedade e depressão.

O competitivo mercado atual, em qualquer que seja a área, preza por profissionais com vasta experiência e que se mantem atualizado por investirem em mais conhecimento e qualificação técnica. Atuando há alguns anos como personal trainer vejo que nesse meio não é diferente. Desde que decidi que este seria meu campo de atuação, procurei buscar conhecimentos técnicos que me dessem condição de fazer a diferença. Meu objetivo é oferecer resultados eficientes que vão além da queima de gordura, ou seja a perda de peso através da musculação, que é o que mais as pessoas têm procurado hoje em dia.

Falo com propriedade que o fato de eu ter me especializado em modalidades como o método Pilates e o ballet clássico, passei a ter uma visão e condição diferenciadas em relação ao meu desempenho como personal, contando ainda que tenho 16 anos de experiência como educadora física. A junção dessas modalidades proporciona consciência de postura e ganho de flexibilidade, ajudando significativamente para os objetivos das aulas de musculação e treino funcional e, se bem elaborado é capaz de fazer acelerar o metabolismo (aumentar o gasto energético), fator importantíssimo para o emagrecimento.

O Ballet Clássico traz inúmeras van-

tagens, pois a prática dos passos alonga e tonifica a musculatura, desenvolve a consciência corporal e auxilia na postura, além de ativar o sistema respiratório e circulatório trabalhando o corpo todo. Já, o Pilates, que também traz benefícios para o corpo e a mente, é um método que tem como principal objetivo a centralização do corpo por inteiro, melhora do controle motor e da mobilidade articular e muscular. É um método amplamente usado no mundo todo e cientificamente comprovado, sendo inclusive recomendado por profissionais da área da saúde como o médico especializado em tratamento de coluna.

Considerando que as pessoas estão cada vez mais conscientes da importância da prática de exercícios físicos, não apenas por estética, mas também por questões de saúde e qualidade de vida, vejo que é muito importante oferecer treinos diferenciados daí essa minha decisão em unir essas modalidades que somam para os resultados em todos os sentidos.

Lembramos, ainda, que a prática de exercícios eleva o nível de alguns neurotransmissores no cérebro, responsáveis pelo nosso humor. Além de aumentar a produção de endorfinas, diminui a tensão muscular e abaixa o hormônio do estresse, agregando estas modalidades as aulas se tornam moti-

vantes pela variação dos movimentos, resultando em grandes benefícios para mente e para o corpo. Melhoram a ansiedade, depressão, nervosismo e a qualidade do sono e da alimentação, além de proporcionar autoconfiança, autoestima e mais disposição no dia a dia aumentando a qualidade e o rendimento no trabalho.


Por fim, alertamos para a importância de se treinar com orientação de um profissional bem preparado e principalmente consciente das responsabilidades e voltado aos resultados a serem alcançados.

Vislene Deise Seron
CONFEE 005892 - G/MT

- Educadora Física especialista em Ginástica Rítmica

- Instrutora de Pilates

- Bailarina Clássica
Avenida Manoel Genildo de Araújo, 240
Bairro Campo Real 2 - Campo Verde/MT

 (66) 99644-9345

 @studiolotuscv

 /studiolotuscv

 studiolotuscv@gmail.com



Educadora física Vislene Seron faz dos treinos na academia uma experiência agradável e desafiadora para os alunos.