

**PAUTA: Para emagrecer, cinco equipamentos de musculação que fazem toda a diferença**

**SUGESTÃO DE PAUTA**

**Espalhados pela academia, com vários formatos, tamanhos e finalidades. Os equipamentos de musculação são excelentes aliados para quem quer emagrecer. Eficientes, eles queimam calorias e esculpem os músculos, enxugando as medidas.  Saiba quais são os cinco equipamentos que não podem ficar de fora do seu treino.**

Use-os a seu favor. Afinal eles foram desenvolvidos justamente para ajudar a conquistar os resultados ainda mais rápido. E algumas pessoas já descobriram o quanto eles são valiosos. Segundo xx, professora da Bio Ritmo Academia, os equipamentos não fazem milagres, mas com determinação e persistência é possível ficar em forma em pouco tempo. “Com um bom plano de exercícios realizado de 3 a quatro vezes por semana os resultados começam a aparecer já no primeiro mês”, afirma xxx.

Além de melhorarem o sistema cardiorrespiratório, os equipamentos são eficientes para eliminar calorias e definir músculos. A professora xx listou os cinco equipamentos mais eficientes para torrar de vez as “gordurinhas” extras. Saiba como cada um funciona.

1. **Climbmill**

Já imaginou subir os 42 andares do Edifício Itália. Com esse equipamento isso é possível, pois ele simula subida em escada. Além ser um trabalho cardiovascular de intensa queima calórica, trabalha o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores. Em média, são 600kcal eliminadas em 30 minutos.

1. **Elípticos Octanes**

São os elípticos mais modernos existentes no mercado. Além de proporcionar um exercício cardiovascular de baixo impacto, preservando as articulações, ele possui como diferencial uma biomecânica mais próxima ao da corrida, com os movimentos do braço convergentes. Este equipamento possui vários tipos de programas, além de oferecer resistências nos braços, o que possibilita um trabalho para musculatura dos membros superiores.

1. **My Ride**

Este equipamento nós temos na Smart ITAIM e em breve na Unidade ASA SUL II em Brasília. É um totem com diversos tipos de aulas de sppining virtual. Junto ao totem temos as bikes de spinning. As vantagens deste equipamento é que o cliente pode fazer seu treino a qualquer momento, não é necessário comparecer em um determinado horário na academia. Além disso, existem diversos tipos de aula para o cliente. Desde aulas para iniciantes a aulas para os mais experientes e aulas para diferentes objetivos!

1. **Vario**

Com esse equipamento é possível eliminar 200kcal em 20 minutos, pois simula o movimento de caminhada, corrida ou uma sibida em escadas, mas sem o impacto do terreno. Desse modo, as articulações são movimentadas sem fadiga, prevenindo acidentes. É um dos equipamentos mais completos, pois trabalha todos os músculos do corpo: das pernas, aos braços, passando pelos abdominais e ombros.

1. **Esteiras life**

**Serviço:**

[**www.bioritmo.com.br**](http://www.bioritmo.com.br/)

**Mais informações:** *Contato Comunicação & Marketing*

**Claudia Dias -** (11) 3251-2359// 7093-9968 claudiadias@contato.ppg.br

**Mayra Barreto** – 3288-7108 / 9.9986-8058

mayra@contatomcg.com.br