

O INFORMATIVO SEMANAL QUE MANTÉM O SÍNDICO SEMPRE ATUALIZADO COM DICAS PARA APERFEIÇOAR A ADMINISTRAÇÃO DO SEU CONDOMÍNIO

Dicas para sua saúde

Academias em condomínios – uso adequado, como montar, manutenção e dicas para que não fique às moscas

Salas de ginástica em condomínios têm sido um espaço cada vez mais utilizado pelos moradores. Boa parte dos novos empreendimentos já oferecem este benefício. Se o seu condomínio ainda não tem, você pode implantar uma. Para isso, entretanto, são necessários alguns cuidados, principalmente, na compra dos equipamentos e na escolha do espaço onde funcionará a academia.

Em São Paulo, onde existem cerca de 28 mil condomínios, estima-se que apenas 10% possuam salas de ginástica com equipamentos. Se pensar que esse espaço pode atrair moradores e valorizar o condomínio, já que se trata de um diferencial, vale a pena avaliar a questão. Em relação ao número de moradores que utilizam a academia, hoje calcula-se em 20%, em média, mas o cenário pode mudar. Isso porque, a academia no condomínio, quando bem equipada, é um incentivo para quem quer praticar algum esporte, mas tem preguiça de ir até uma academia convencional, e um conforto para quem tem pouco tempo para malhar.

Isso também vale para aqueles

condomínios que já possuem sala de ginástica, mas o local está degradado e

é pouco utilizado. Uma consultoria com empresas que desenham projetos pode dar vida nova à academia e estimular os moradores à prática de exercícios. Muitas vezes, soluções simples como pintura, colocação de espelhos e compra de alguns acessórios são suficientes para ter um ambiente renovado e propício para a prática saudável da atividade física.

Alguns profissionais separaram dicas que vão ajudar na hora de montar e manter uma academia. Hoje, vocês podem contar com profissionais no mercado que fornecem todo o suporte necessário e também projetam o local. Um ponto bastante importante e nem sempre lembrado é a presença de um professor, que torna a prática esportiva mais saudável – o custo desse profissional não é alto e pode ser compartilhado entre os moradores que forem utilizar o serviço. Vale ressaltar que as informações colhidas também podem ser aproveitadas em condomínios que possuem academia e precisam de uma renovada. Confira as dicas:

IMPLANTANDO A ACADEMIA

Fazer um projeto é fundamental para que tudo saia corretamente na hora de implantar uma academia em seu condomínio. Existem empresas no mercado que desenvolvem todo o projeto para que você possa apresentar aos condôminos. Outro ponto

importante é a escolha do local. “Um espaço agradável é importante para estimular os usuários”, afirmam os especialistas.

1- Escolha o local (o tamanho pode variar, com 16m² já é possível ter uma academia), o ideal é que seja clara e arejada;

2- Elabore um projeto. Ele deve conter: número de apartamentos, para estimar o percentual de uso, e layout do espaço com equipamentos, acessórios e materiais decorativos (espelhos, som e vídeo, piso próprio, bebedouro e toalheiro);

3- Faça uma pesquisa com os condôminos; além de saber se há interesse real pela academia, você terá um perfil dos futuros usuários, isso ajudará na escolha dos equipamentos;

4- Ao comprar equipamentos, opte pelos da linha profissional, que são usados em academias. Aparelhos para uso doméstico, apesar de mais baratos, se depreciam em menos de dois anos;

5- Bicicletas, esteiras, estações de musculação e acessórios, como halteres e colchonetes, não podem faltar;

6- O piso da sala deverá ser emborrachado para evitar acidentes, como escorregões, e dar melhor aderência aos equipamentos, como as esteiras, que costumam se movimentar durante a prática esportiva quando o piso é liso;

7- A distância entre os equipamentos vai de 40 cm a 1 m, a depender do aparelho;

CONTINUA...