

POOL-LIFE®

REVISTA DA **PISCINA**

Primavera 92 Nº30

Como fazer um bom churrasco

Yoga - a vitalidade milenar

Final dos Jogos Olímpicos

Reabertura das Piscinas



pool-TRAT[®] NADA MELHOR!

Quem usa Pool-Trat na piscina sabe o que é melhor.

Com Pool-Trat, cloro granulado, a água da sua piscina fica bem tratada e protegida.

Exija Pool-Trat. E fique tranquilo.

GENCO[®]
Trata bem sua piscina

pool-TRAT[®]
CLORO GRANULADO





Capa:
Paolo Curto

EXPEDIENTE



Pool-Life/Revista da Piscina é uma publicação trimestral da Genco Química Industrial Ltda., com sede à R. Nova dos Portugueses, 80 Santana - CEP 02462-080 São Paulo - SP. Empresa filiada ao NSPI - National Spa and Pool Institute, de Washington, DC, USA.

Distribuição: Gratuita a proprietários e usuários previamente cadastrados. Para receber seu exemplar escreva para Caixa Postal 12254, CEP 02098-970 - São Paulo - SP. Escreva-nos também no caso de dúvidas sobre "Como tratar bem sua piscina". Se preferir, telefone: DDD Gratuito 0800-11-8082 ou, de São Paulo, 255-8082.

Editor: Alcides S. Lisboa;
Editora Executiva: Graciana S. Lisboa;
Jornalista Responsável: Rosana Pelisser MTb nº 17.714;
Coordenação: Laura Pardo Moreira;
Secretária: Sílvia R. Lombardo;
Diagramação e Artes: Equilíbrio Propaganda Ltda;
Tiragem: 50 mil exemplares;
Circulação: Nacional;
Fotolitos: Overart;
Gráfica: Ultraprint;

Colaborações:
(011) 267-1344. Aceitamos colaborações espontâneas e permitimos a reprodução de matérias desde que seja mencionada a fonte.



Pool-Life/Revista da Piscina são marcas registradas da GENCO. Pool-Life/Revista da Piscina é filiada à ABERJE e tem todos os seus direitos reservados.

CARTA AO LEITOR

Existe um blottipo perfeito para cada modalidade, mas sempre existirão atletas que contrariam todas as expectativas simplesmente por "(não) estarem no seu dia". Esta é a mágica do esporte.

Se todas as competições estivessem fadadas à lógica, como foi o caso da vitória do "dream team" norte-americano, as olimpíadas perderiam a metade de seu interesse (e outros 30% de medalhas mudariam de mãos).

As competições são sempre cercadas de uma mística; a torcida influencia, a temperatura, o sono, para alguns até a roupa. Um vento que sopra contra pode acabar com as esperanças do melhor saltador.

Os "deuses do Olimpo" resolveram brincar um pouco com a gente também. Primeiro foi o susto com o nadador Gustavo Borges, que conquistou sua medalha na raça, apesar da falha tecnológica, depois veio o ouro do Judô. Talvez por não ser o favorito, Rogério Cardoso Sampaio lutou mais descontraído e surpreendeu. Por fim o volei masculino calou e desconcertou a seleção holandesa, herdeira natural à medalha se entrasse em conta apenas o blottipo. Com duas medalhas de ouro e uma de prata, ficamos na 25ª colocação nos Jogos (leia mais detalhes na pág 10).

Final da Olimpíada e início da Primavera. Ela chega colorindo os jardins e incrementando as reuniões ao ar livre. O churrasco é talvez a opção mais saborosa nessas ocasiões e universalmente aceita, com excessão dos vegetarianos (mas eles também podem assar seus legumes na brasa). Conheça as dicas e sugestões sobre churrascos e churrasqueiras que preparamos especialmente para você.

Como nosso maior propósito é orientá-lo, não deixe de ler em Piscinologia Moderna a "Reabertura das Piscinas" e as informações úteis sobre o uso do cloro granulado. Se você detectou muito pó no produto que utiliza fique especialmente atento. Até o verão. ■

O editor



Rosana Pelisser

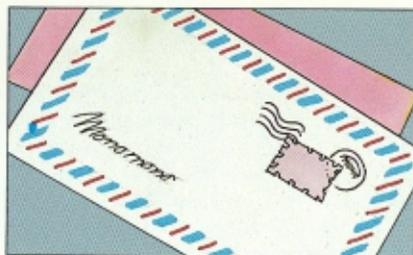
SUMÁRIO

Cartas dos Leitores	4
Piscinologia Moderna - Reabertura das Piscinas	5
Piscina & Cia. - Churrasco na Brasa	8
Adios Barcelona	10
Piscina & Saúde - Yoga - A Vitalidade Milenar	12

PRIMAVERA

Estou interessado num produto que se possa adicionar à água fornecida pelas municipalidades para melhorar a dosagem de cloro como prevenção contra bactérias etc...Costumo viajar em cruzeiros com barco veleiro ao longa da costa brasileira, onde a água fornecida nas cidades nem sempre é devidamente tratada. Pergunto se posso usar um dos produtos **Pool-Trat**® ou **Genclor**® e qual seria a dosagem preventiva a adicionar à água.
Vlander M. Noronha. Cabo Frio-RJ.

R: Recomendamos, por sua própria dissolução e economia, **Pool-Trat**® cloro granulado (hipoclorito de cálcio a 65%).
Procedimentos: 1) Utilizar dosagem de cerca de 2-3 gramas por m³ de água e analisar residual após 30 minutos de contato. 2) Se o residual de cloro for 0,2 - 1 ppm a água poderá ser utilizada para beber e outros fins. Se após 30 minutos não houver residual, significa que a demanda de cloro não foi atendida com a primeira dosagem. Nesse caso repetir a dosagem 2-3 g/m³ e reanalisar após 30 minutos. 3)



CARTAS DOS LEITORES

Repetir o item 2 sempre que a análise do cloro (após 30 minutos de contato) não acusar residual (mesmo motivo item 2).

Gostaria de receber informações sobre aquecimento de piscinas e também sobre ionizadores.
Cassia C. Azevedo. Marília - SP
R: Sobre aquecimento elétrico de piscinas sugerimos consultar as empresas: 1 - Ecal Caldeiras e Aquecedores (011) 291-4975/264-7247. 2- Astrosol Tecnologia em Aquecimento (011) 61-3456/563-9476. 3- Etna Eq. Técnico Nacional Ltda (011) 456-2799. Quanto aos ionizadores, antes de tomar qualquer providência a respeito,

sugerimos que leia atentamente a matéria 'Piscina sem química?', parte I e parte II publicada nas edições 28 e 29 da PL/RP.

Tendo o privilégio de já sermos assinantes desta magnífica revista, gostaríamos de contemplar gratuitamente com uma assinatura da revista Pool-Life uma de nossas clientes, proprietária de uma escola de natação em Araçatuba.
Patrícia P. Steenti. Araçatuba - SP
R: Agradecemos sua indicação para que possamos enviar a Pool-Life/Revista da Piscina a mais uma leitora interessada em informações sobre tratamento de água, saúde, beleza e lazer. Nossa intenção é levar a revista a todos os proprietários de piscinas, tratadores, escolas de natação, clubes, hotéis e motéis que possuem piscinas e necessitam obter conhecimento sobre o tratamento correto da água.

Se você conhece alguém que tenha piscina e não é assinante da Pool-Life/Revista da Piscina, escreva para Caixa Postal 12.254. CEP: 02098-970 -SP e indique.

pool-TRAT®

Algicida de choque para eliminar algas em piscinas já infestadas

5L 1L

GENCO® trata bem sua piscina

Instruções completas nas embalagens.

pool-TRAT®

Algicida de manutenção para evitar algas em piscinas limpas

5L 1L

GENCO® trata bem sua piscina

Instruções completas nas embalagens.

REABERTURA DAS PISCINAS

Primavera. Chegou a hora de retomar o tratamento da água da piscina, que logo voltará a fazer parte do lazer cotidiano. Dada à importância do assunto nunca será demais repetirmos as regras básicas do correto tratamento que ela deve receber.

É HORA DE REABRIR AS PISCINAS

Se você descuidou do tratamento da piscina durante o inverno, agora deve estar se preparando para retomá-lo. Este artigo ajudará a relembrar alguns princípios básicos que poderão facilitar-lhe a tarefa.

SUPERCLORAÇÃO

É a primeira providência de todo início ou reinício de tratamento, e consiste em colocar na água cerca de 5 a 10 ppm (partes por milhão) de cloro livre de uma só vez. Adicione - de preferência à noite - de 10 a 20 gramas de **POOL-TRAT® Cloro Granulado** para cada 1.000 litros da piscina.



Supercloração noturna com **Pool-Trat® Cloro Granulado**



Mantenha a filtração em funcionamento enquanto prepara o tratamento seguinte (se no dia seguinte a água ainda estiver esverdeada a supercloração terá que ser repetida).

CLARIFICAÇÃO DA ÁGUA

Tem a finalidade de aglomerar as partículas de sujeira finamente divididas que o filtro não consegue reter nem a cloração eliminar. Dissolva previamente num balde de 6 a 10 ml de **GENFLOC® - Clarificante e Auxiliar de filtração** para cada 1.000 litros de água da piscina e espalhe essa solução sobre a superfície da água; a filtração continua em funcionamento e deve ser



mantida assim de 4 a 6 horas seguidas. No dia seguinte escove as paredes para remover algas e permitir a ação do cloro sobre suas colônias. Logo que essa sujeira assentar proceda à aspiração do fundo e paredes, filtrando a água ou drenando-a para o esgoto conforme a carga de sujeira presente. Retrolave o filtro, limpe os cestos pré-filtro e complete o nível de água na piscina.

AJUSTE DO pH

Uma vez obtida água superclorada e transparente, analise com seu **GENKIT®** o residual de cloro e pH da água. O pH deve situar-se sempre na faixa de 7,2 a 7,6. Se a análise acusar pH inferior a 7,2 utilize **pH MAIS®** para aumentá-lo; se acima de 7,6 utilize **pH MENOS®** para baixá-lo. Só permita a utilização da piscina quando o residual de cloro estiver abaixo de 3 ppm (partes por milhão).



MANUTENÇÃO DIÁRIA

Agora que a piscina está de volta à sua forma para os dias de sol, o seu objetivo deve ser mantê-la nessa condição. Para isso você não poderá descuidar-se de três pontos importantes:

- 1 - Residual de cloro entre 1 e 1,5 ppm deve ser mantido na água o tempo todo;
- 2 - O pH deve situar-se sempre de 7,2 a 7,6;
- 3 - A filtração deve funcionar diariamente pelo tempo necessário para que a água permaneça transparente.

Para isso você vai precisar de: **GENKIT®** para a análise diária do cloro e pH; **POOL-TRAT® Cloro Granulado** - para cloração diária ou semi-diária, conforme indicar seu **GENKIT®**.

pH MAIS® - para aumentar o pH, quando inferior a 7,2;

pH MENOS® - para baixar o pH, quando superior a 7,6;

GENFLOC® - Clarificante e Auxiliar de Filtração.



Caso você não consiga manter o residual constante de cloro entre 1,0 e 1,5 ppm precisará utilizar também um algicida/algistático para evitar o desenvolvimento de algas. Evite o uso de produtos à base de metais, que podem causar incrustações coloridas nas juntas dos azulejos ou reagir com o gel-coat das piscinas de fibra. **GENPOOL® Algicida e Algistático** é o produto não metálico ideal para o caso.



CUIDADOS A TOMAR

Várias vezes já enfatizamos que o tratamento correto da água da piscina depende não só de método mas, sobretudo, da qualidade dos produtos utilizados - como saber quando se está utilizando o melhor? Você pode determinar facilmente através do grau de granulação do cloro e da transparência da água.

O cloro granulado que você utiliza contém muito pó?

Pós presentes no cloro granulado podem apresentar diversos riscos, que você deve saber como evitar.

Sempre que adicionar qualquer cloro granulado diretamente à água da piscina, nunca o faça contra o vento. Esse cuidado evitará que os pós finos sejam soprados contra sua pele ou suas roupas e mesmo espalhados sobre o deck da piscina. Pó de cloro quando seco não apresenta problemas imediatos, mas reage à umidade, oferecendo perigo aos olhos e mesmo à pele, podendo causar queimaduras de diversos graus. Roupas impregnadas com o pó de cloro descolorem fortemente quando molhadas. Pó de cloro espalhado imperceptivelmente no deck pode causar sérios riscos aos banhistas que se deitam ali para tomar sol ou descansar.

Outro problema do cloro em pó é a sua demora para dissolver-se. O pó fino tende a flutuar sobre a superfície da água. Um banhista que não perceba o problema e utilize a piscina nessas condições poderá trazer sobre a pele as partículas desse pó ao sair da água.

O cloro granulado que você utiliza turva a água da piscina?

Nenhum produto adicionado à água da piscina deve causar turbidez. Um bom cloro granulado menos ainda, mesmo em dosagens elevadas.

A turbidez é causada por partículas insolúveis contidas no produto, ou seja, impurezas. Como uma piscina é um sistema aquático fechado, a maior parte da água é perdida apenas por evaporação; e evidentemente essas partículas insolúveis se acumularão na água. ■

O tratamento completo da água de piscinas foi assunto exclusivo da **PL/RP nº 22 - Manual de Tratamento**. Se você não recebeu, solicite-a pela Caixa Postal 12.254, CEP 02098-970, São Paulo - SP. Em casos de urgência quanto ao tratamento da piscina e dúvidas na utilização dos produtos, ligue para: Plantão de Piscinologia - Fones: DDD 0800-11-8082; em São Paulo, 255-8082.

OS MELHORES NEGÓCIOS



ACONTECEM NA PISCINA...

Piscina & Lazer

**2ª FEIRA DE CONSTRUTORES, FABRICANTES, PRODUTOS
E EQUIPAMENTOS PARA PISCINAS, JARDINS E LAZER**

**21 A 25 DE OUTUBRO/92
DAS 13:00 ÀS 21:00 HORAS**

**PAV. DA BIENAL - IBIRAPUERA
SÃO PAULO - SP**

PROMOÇÃO E ORGANIZAÇÃO:



Tels.
(011) 289 0833 - S. Paulo
(016) 722 1411 - Franca

PATROCÍNIO:



MONTADORA:



TRANSPORTADORA:



HOSPEDAGEM:



CHURRASCO NA BRASA



Fosana Pelisser

O sol brilhando, um lugar ao ar livre, bonito e descontraído, a companhia de amigos e familiares e, na mesa, muitas delícias... É esse o clima de um bom churrasco.

Sua forma de preparo, apenas o calor das brasas dourando a carne aos poucos, tornou o churrasco um dos pratos mais apreciados em todo o mundo.

Mas é preciso estar atento a todos os detalhes que envolvem uma churrasqueira desde o início, pois o sabor e maciez das carnes dependem muito da churrasqueira e de pequenas "manhas", e não só de sua qualidade.

ASPECTOS TÉCNICOS

As churrasqueiras devem ser projetadas de acordo com algumas especificações técnicas. O tamanho médio recomendado é de 1,60 m de comprimento por 1 m de profundidade numa área de, no mínimo, 3m².

Segundo o construtor Tomé Caetano, da Toco & Tora "reservar essa área mínima é muito importante por causa das instalações que visam facilitar a tarefa do churrasqueiro,

como a pia, bancadas e armários.

É melhor também que a churrasqueira possua o recurso de regular a altura da grelha, permitindo, assim, que a carne asse uniformemente, sem queimar a superfície". Internamente e nas laterais as churrasqueiras deverão ser revestidas de tijolos refratários, para suportar o calor elevado sem se alterarem. Tanto a churrasqueira quanto a coifa têm a estrutura feita

em aço carbono, podendo ser revestidas em alvenaria, tijolos aparentes ou pedras.

A coifa é fundamental para eliminar a incômoda fumaça e conservar apenas o delicioso aroma da carne.

É imprescindível que ela seja do tamanho exato da churrasqueira e estar a uma altura máxima de 55 cm.

A chaminé ideal tem basicamente 2 metros.

O PREPARO DAS CARNES

Além de uma churrasqueira adequada, o bom churrasco depende muito da qualidade das carnes. Esteja atento para não levar "gato por lebre".

Uma picanha, por exemplo, pesa no máximo 1,5 kg e deve medir um palmo e quatro dedos, maior do que isso já é considerada coxão duro. A picanha, aliás, é ideal como carne principal, pois fica muito saborosa tanto mal passada (30 minutos na grelha) quanto ao ponto (45 minutos) ou bem passada (60 minutos). Ao servi-la, corte-a no sentido anti-fibra, mantendo-a assim tenra e macia.

Outro cuidado para realçar o sabor (não só da picanha) é retirá-la da geladeira duas horas antes de levá-la à brasa. Ela deve ser temperada com sal grosso cerca de meia hora antes de ser grelhada.

As costeletas de porco também são bastante apetitosas e podem ser temperadas com sal grosso além de serem regadas durante o cozimento com caldo de limão-cravo. As linguças, frangos e espetos mistos (cebola, pimentão e tomate os tornam muito saborosos) são preparados mais rapidamente, por isso vão bem como entrada.

ACOMPANHAMENTOS E UTENSÍLIOS

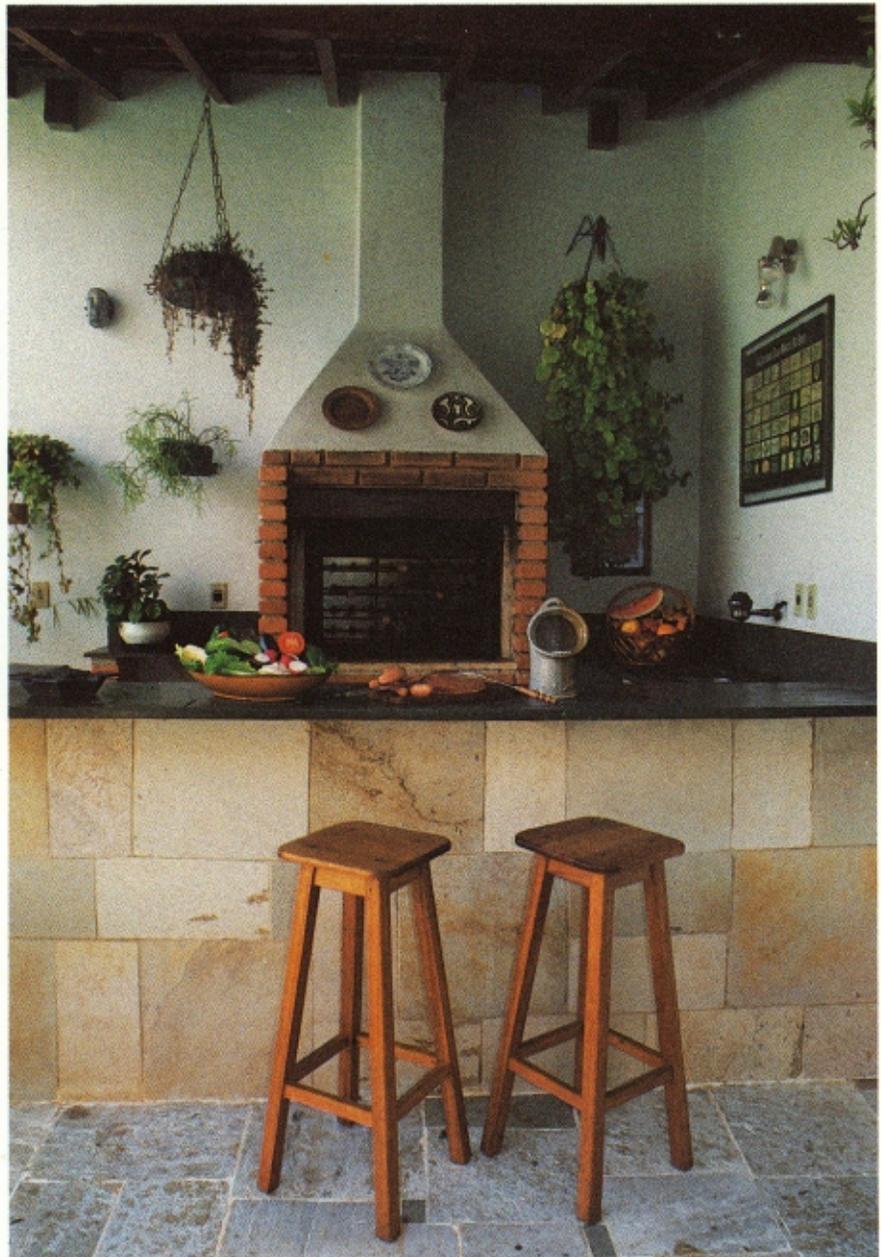
As saladas de folhas verdes e com legumes combinam perfeitamente com as carnes porque são leves e não tiram o apetite, deixando todos com água na boca a espera do churrasco. Há quem prefira a maionese ou então um toque mais sofisticado com batatas assadas e molhos. Mas essa é uma questão puramente pessoal.

Aparentemente dispensável, o avental é o acessório que vai lhe

permitir maior liberdade de movimentos sem a preocupação em sujar a roupa. Tenha também à mão talheres de tamanhos variados para os mais diversos usos. As facas devem estar afiadas para cumprirem corretamente sua função (mantenha perto um amolador).

Para aqueles que não fazem

questão do churrasco artesanal, ou querem comodidade, existem no mercado espetinhos de carne bovina, suína, filé de frango e linguça já temperados e embalados à vácuo, prontos para serem assados na churrasqueira. Uma opção que simplifica muito quando o churrasco é para um número maior de pessoas. ■



Rosana Pelisser

Colaboraram nesta matéria :

Tomé Caetano, da Toco & Tora. Av. Cupecê, 1.300. Tel.: 562-2574.

Carnes Wessel (utensílios para as fotos). Av. Faria Lima, 1092 - Tel.: 210-3310.

As informações sobre as carnes foram obtidas no "Vídeo do Churrasco", da Família Wessel.

ADIOS BARCELONA



Gamma/Sigla

A festa oficial de abertura dos 25º Jogos Olímpicos, transmitida ao vivo para bilhões de telespectadores de todo o mundo foi uma das mais belas até hoje. Sua coreografia desbancou as evoluções maquinais e geométricas tão características deste tipo de evento. É natural que estas cerimônias deixem momentos inesquecíveis em nossa memória, como por exemplo o ursinho Micha, da Olimpíada de Moscou, derramando uma lágrima no final dos Jogos; mas a cerimônia realizada em Barcelona conseguiu ir além.

Procurando retratar a riqueza do folclore da Catalunha e outras regiões hispânicas, sucedeu-se uma série de shows típicos, com destaque para a bellissima coreografia da dança espanhola, liderada pela estrela do flamenco Cristina Hoyos, que entrou no estádio montada em um cavalo Andaluz e desceu no palco para fazer um solo inesquecível. O ponto mais emocionante da festa foi a apresentação do grupo catalão La Fura Dels Bals, que encenou o mito da descoberta de Barcelona por Hércules, transformando o gramado em um autêntico cenário de batalha em mar aberto.

E quem esteve lá para assistir aos jogos ao vivo pôde constatar que

realizar o maior encontro esportivo do planeta em uma cidade como Barcelona é duplamente bom. Por se tratar de um dos principais berços das artes da Europa, Barcelona tem seus dois mil anos de história espelhados em cada canto da cidade e arredores. Inúmeros artistas, não necessariamente catalões, a elegeram para a realização de suas principais obras, como Pablo Picasso, Joan Miró e Antonio Gaudí.

EQUILÍBRIO NOS JOGOS

Esta Olimpíada foi considerada a mais forte em termos técnicos já realizada. Foi a maior também em número de participantes (15.598 atletas), de países (172) e de medalhas (2.075). Não houve

boicotes, muitos atletas disputaram sob a bandeira olímpica e outros foram agrupados em nomes de países ainda desconhecidos por grande parte dos telespectadores do mundo, como CEI (Comunidade dos Estados Independentes) e Croácia.

Aliou-se emoção à técnica. Certas modalidades já tinham seus heróis por antecipação, como foi o caso do "dream team" norte-americano de basquete, mas outras como o atletismo e a natação refletiram os efeitos das divisões ou junções (como foi o caso da CEI).

Aos nomes de Carl Lewis, Matt Biondi ou Janet Evans juntaram-se nomes como Kevin Young, Nelson Diebel, Kristina Egerzszigi, Eugeni Sadovi, Gustavo Borges e tantos outros.

A China surpreendeu na natação, esporte em que não tinha nenhuma tradição, com 4 medalhas de ouro; e até o Japão brilhou no pódio, com Kyoko Iwasaki (200m peito), de apenas 14 anos. A hegemonia americana foi quebrada, com nadadores das mais diversas origens brigando pelo ouro.

O BRASIL NA NATAÇÃO

O Brasil levou 9 nadadores, uma

atleta do salto ornamental e três do nado sincronizado. Esta foi a equipe mais forte até hoje e com resultados mais expressivos.

Até a Olimpíada de Barcelona o Brasil havia ganhado a medalha de bronze em 1952 (Helsinque), nos 1.500m crawl, com Tetsuo Okamoto; bronze em 1960 (Roma), nos 100m crawl, com Manuel dos Santos; bronze em 1980 (Moscou), no revezamento 4 x 200m nado livre; e ouro em 1984 (Los Angeles), nos 400m medley individual, com Ricardo Prado.

Em Barcelona, o Brasil conquistou uma medalha de prata nos 100m nado livre, com Gustavo Borges, além de quebrar seis recordes sul-americanos. A certeza de que Gustavo Borges seria páreo para os gigantes concorrentes dos EUA, Hungria ou CEI já surgiu nos Jogos Pan-Americanos de Cuba, em 1991, quando ele obteve duas medalhas de ouro, duas de prata e uma de bronze.

Gustavo treina de 5 a 6 horas por dia e estuda como bolsista na Universidade de Michigan. Segundo seus treinadores o que ele mostrou nesta Olimpíada é apenas um

aperitivo do que ele poderá fazer no futuro. Espera-se que ele renda seu máximo aos 23 anos na Olimpíada de Atlanta, em 1996, quando seu corpo de 2,03m de altura estará completamente formado e suas pernas fortalecidas.

Mas esta medalha de prata brasileira não veio sem susto. Os sensores eletrônicos da placa de chegada da raia de Gustavo Borges não acusaram seu tempo real, o que custou uma torturante espera pela decisão dos juízes que assistiram aos tapes da prova até confirmar sua segunda colocação.

Talvez as câmeras tenham sido as reais heroínas destes jogos. Nunca foram utilizados tantos ângulos. No nado sincronizado, por exemplo, uma câmera periscópio permitia ver a atleta de corpo inteiro, isto é, com detalhes de todos os graciosos movimentos.

Na natação as câmeras filmavam em cada raia todos os movimentos dos atletas desde a largada até a chegada, por meio de um trilho no fundo da piscina. Se não fossem essas câmeras a história da medalha de prata para o Brasil poderia ter sido diferente. ■



GENCO ESTARÁ NA 2ª FEIRA PISCINA & LAZER

Todos aqueles que gostam de saber de novidades sobre piscinas e áreas afins terão a oportunidade de visitar durante os dias 21 a 25/10, das 13 h às 21h, a II Feira de Construtores e Fabricantes de Produtos e Equipamentos para Piscina, Jardins e Lazer no Pavilhão de Exposições da Bienal do Ibirapuera.

A Genco também estará participando da mostra, com um estande de 180m² na rua A/B, onde estarão expostos todos os produtos da linha. Assim como ocorreu no ano anterior, os leitores da Pool-Life/Revista da Piscina e demais visitantes do estande Genco participarão de sorteios e promoções.

Não perca esta oportunidade de encontrar e comparar todos os acessórios que você necessita para sua área de lazer.

YOGA - A vitalidade milenar

O yoga é um conjunto de ensinamentos filosóficos e técnicas psico-fisiológicas criado por sábios orientais há milhares de anos.

Esta definição se traduz numa vida mais saudável, obtida através de exercícios de fácil execução e ótimos resultados para o corpo e a mente.

Se você tiver alguns minutos calmos durante as primeiras horas da manhã ou à tardinha você poderá beneficiar-se do efeito energético da contemplação da água e da paisagem à sua volta e tornar sua sessão de ginástica muito mais estimulante. A ginástica de alongamento é muito positiva para aumentar a elasticidade e resistência às lesões, ativar a circulação, preparar o corpo para atividades que exijam resistência (como a natação) e aliviar tensões.

Jane Fonda, famosa não só por seu talento como atriz, mas pelo método de ginástica divulgado no mundo inteiro, declarou que quando não pode exercitar-se na academia não deixa de fazer pelo menos dez minutos de alongamento todo dia para tonificar os músculos. Esta é a vantagem destes exercícios, pois eles podem ser feitos a qualquer

hora e lugar.

MAS ESTAMOS FALANDO DE ALONGAMENTO OU YOGA?

Os exercícios de alongamento, tão valorizados hoje em dia, nada mais são que algumas posturas corporais yogues, denominadas âsanas. O que diferencia o yoga dos exercícios de alongamento comuns, além da lentidão e suavidade com que os exercícios são praticados, é a plena conscientização e controle rítmico respiratório e do relaxamento dos músculos e articulações que estão sendo trabalhados. "Outra diferença", diz a professora de Yoga Beatriz Esteves, "é que os exercícios não são repetitivos como acontece na ginástica comum, pois no Yoga o importante é o tempo de permanência em cada postura, para que a musculatura profunda, órgãos e glândulas sejam beneficiados".

O YOGA-SEMSUORES OU DORES-MANTÉM O CORPO FIRME

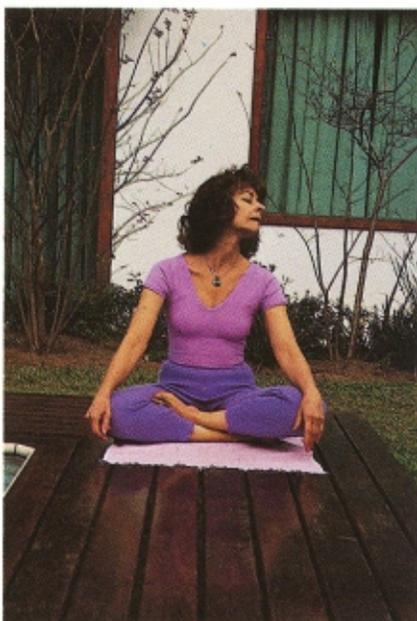
"Para o homem moderno, sujeito a

um desgaste psicológico e emocional intenso, e ao mesmo tempo sofrendo as consequências de uma vida sedentária, o yoga é uma opção inteligente, completa, fácil e segura", garante a professora Beatriz.

As inúmeras técnicas psico-físicas desta ciência milenar, tais como os exercícios corporais e respiratórios, a concentração, o relaxamento e a meditação promovem a saúde integral. Atuando também como prevenção e tratamento das doenças psicossomáticas: pressão-alta, problemas cardíaco-respiratórios e digestivos, insônia, impotência, nervosismo, depressão etc...

"O yoga nos dá elementos para transformarmos o dia-a-dia num viver pleno, criativo, sereno e harmonioso conosco mesmos e com tudo e todos que nos cercam", finaliza.

Os exercícios apresentados a seguir são ideais para dar flexibilidade às articulações da coluna antes de um bom mergulho. Observe-os e veja que eles são simples de fazer.



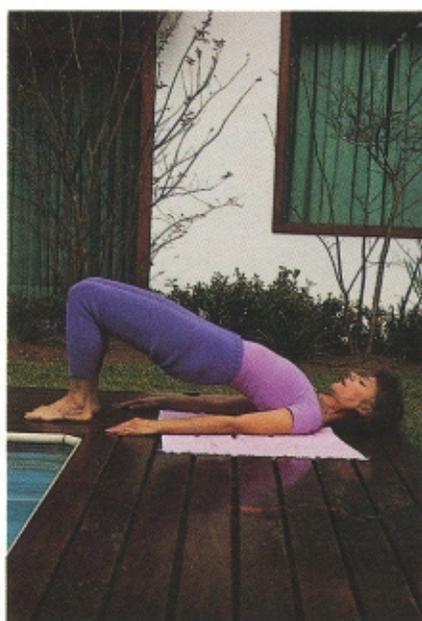
Coluna Cervical

Sente-se numa posição confortável no chão ou em uma cadeira. Coluna ereta, ombros e rosto bem descontraídos. Faça lentamente alguns círculos bem amplos com a cabeça. Gire depois em sentido contrário, sempre com calma e suavidade.



Coluna Dorsal e Lombar

Deite-se de costas com os joelhos flexionados, pés apoiados no chão. Eleve lentamente os quadris e as costas do chão. Permaneça alguns instantes na postura respirando tranquilamente.

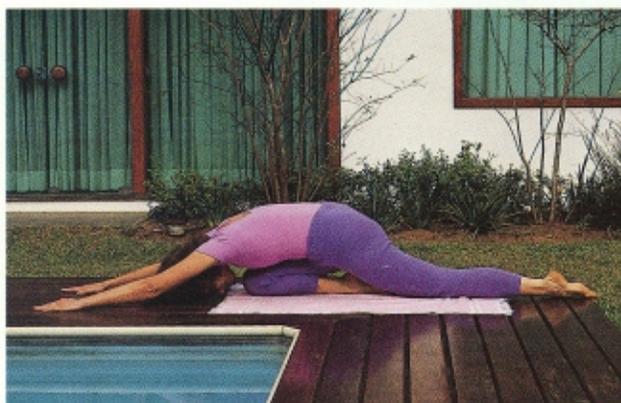




↑ Deite-se de bruços, pernas unidas e estendidas. Apoie os cotovelos e as palmas das mãos no chão, ao lado do rosto. Erga a cabeça, os ombros e o peito sem tirar os cotovelos do chão, flexionando levemente a coluna para trás. Permaneça o tempo que puder, respirando naturalmente. Desfaça a postura vagarosamente e relaxe alguns momentos.



↑ Sente-se no chão. Perna esquerda estendida. Perna direita flexionada. Coluna ereta. Mão direita apoiada atrás no chão, bem próxima ao corpo. Cotovelo esquerdo apoiado sobre o joelho flexionado. Torça toda a coluna lentamente para o lado direito. Permaneça alguns instantes respirando tranquilamente, mantendo os ombros relaxados. Repita do outro lado e depois deite-se e relaxe.



Sente-se sobre os calcanhares. Estenda bem a perna direita e os braços. Se possível apoie a testa no chão. Permaneça alguns instantes respirando tranquilamente. Repita com a perna esquerda. ■

←
Sugestão: Gravar as instruções dos exercícios numa fita pode facilitar sua execução correta.

A professora Beatriz Esteves dá aulas de yoga para 3ª idade no SESC Pompéia.
Tel: (011) 864-8544

Seja exigente! Exija Genpool.



Algicida
Algistático
Bactericida

elimina algas já formadas
evita o desenvolvimento de algas
ótimo para desinfetar toalhas,
trajes de banho, pisos, paredes, etc.
que provocam incrustações
coloridas nas superfícies da
piscina (como o cobre, por exemplo).

Não contém metais
(Indicado também para piscinas de fibra)

Não altera o pH da água
Instruções Completas nas Embalagens
(de 1, 2 e 5 litros)

GENCO[®]
trata bem sua piscina

PÁGINAS AZUIS

PRODUTOS E SERVIÇOS PARA PISCINAS

ALGICIDAS

GENPOOL

Um produto que vale por dois!

- **Algicida** - Elimina algas já formadas
- **Algistático** - Evita o desenvolvimento de algas.

Não contém metais.
Não altera o pH da água.

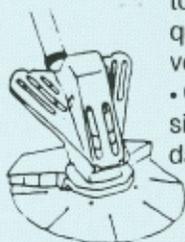
Indicado também para piscinas de fibra. (veja anúncio pág. 13).

pool-TRAT
ALGICIDAS DE CHOQUE
E MANUTENÇÃO
(veja anúncio pág. 4)

ACESSÓRIOS PARA LIMPEZA

ASPIRADOR AUTOMÁTICO BARACUDA

- Instalação simples e rápida.
- Aspiração contínua e automática, sem qualquer intervenção humana.
- Opera a partir do sistema filtrante da própria piscina.



PENEIRAS

ULTRALEVE - Pesa menos de 300 g, (incluindo o cabo).

Própria para piscinas pequenas ou em pequenos ambientes.

GAIVOTA - Peneira resistente para sujeira de superfície.

PELICANO - Peneira resistente para sujeira de fundo.

AUXILIAR DE FILTRAÇÃO

GENFLOC

A diferença cristalina! (veja anúncio pág.15).

COLORO

GENCLOR - Tabletes
90% de cloro ativo.

Cloração contínua e automática.
(veja anúncio pág. 16).

GENCLOR
GRANULADO
63% de cloro ativo.

Cloro granulado estabilizado,
100% solúvel. Sem resíduos.

pool-TRAT

COLORO GRANULADO
65% de cloro ativo.

Sem pós finos, não danifica a água, as paredes e o fundo da sua piscina e também não oferece riscos para seus olhos, pele, nariz, roupas ou pisos, em seu manuseio. (veja anúncio pág. 2).

STABILCLOR

O único protetor solar para sua piscina.

Reduz drasticamente a perda de cloro pela ação dos raios UV do Sol. Sem Stabilclor mais de 90% do cloro que você põe na sua piscina é perdido por ação da luz solar!

CORRETIVOS DE pH

pH MAIS

Para aumentar o pH.

pH MENOS

Para baixar o pH.

pH CERTO

Para estabilizar o pH (especialmente conveniente para quem utiliza GENCLOR Tabletes).

KIT PARA ANÁLISES

GENKIT

Para cloro e pH.
ALCALI-TEST
Para alcalinidade.

PARA OBTER INFORMAÇÕES SOBRE ESTES PRODUTOS, CONSULTE O
PLANTÃO DE PISCINOLOGIA GENCO.

Ligue grátis DDG 0-800-11-8082 ou, de São Paulo, 255-8082.

GENFLOC®



A Diferença Cristalina



EXPERIMENTE
ESSA DIFERENÇA

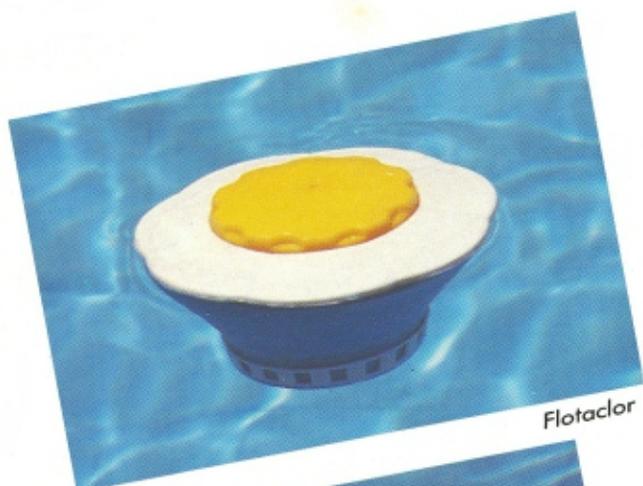
GENFLOC® – Clarificante e Auxiliar de filtração

- Elimina o uso do sulfato de alumínio e barrilha
- Econômico e fácil de aplicar
- Aglomera as partículas microscópicas em suspensão
- Aumenta o rendimento do filtro
- Diminui o tempo de filtração

Encontrado nas melhores casas do ramo.
Para saber o endereço mais próximo, ligue:
DDD Gratuito (011) 800-8082 ou, em São Paulo, 255-8082.

GENCO®
Trata bem sua piscina

FAÇA A CLORAÇÃO CONTÍNUA AUTOMÁTICA TRABALHAR POR VOCÊ.



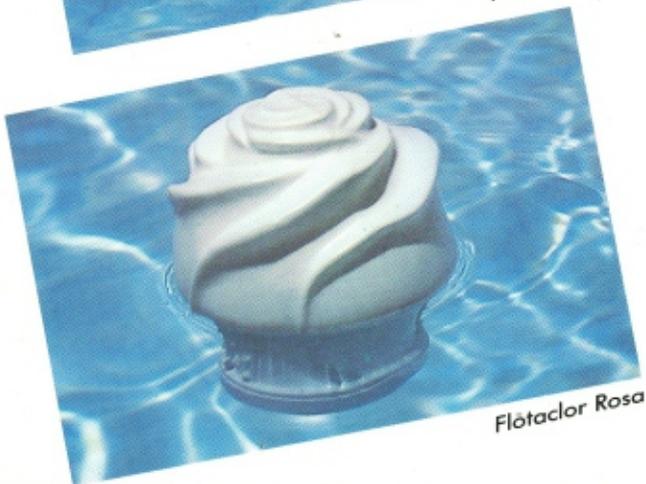
Flotaclor I



Flotaclor II



Flotaclor Cisne



Flotaclor Rosa

GENCLOR TABLETES® é o cloro estabilizado de maior concentração (90%), menor consumo e maior proteção para a água da sua piscina. Utilizado nos cloradores flutuantes FLOTAFLOR®, sua dissolução lenta e controlada permite a cloração contínua e automática da água por uma semana ou até meses, com o menor consumo, porque o seu residual não se perde pela ação da luz solar.

GENCLOR TABLETES® é encontrado em diversas versões para dosagens semanais e mensais, para sua conveniência.

Com GENCLOR TABLETES® e FLOTAFLOR® você pode ter a certeza de uma piscina clorada por 24 horas todos os dias, sem nenhum esforço. Faça a cloração contínua automática trabalhar por você.



Encontrado nas melhores casas do ramo.
Para saber o endereço mais próximo, ligue:
DDD Gratuito (011) 800-8082 ou, em São Paulo, 255-8082

GENCO®

Trata bem sua piscina