



fitness

Novidades no ginásio

Por// VANDA OLIVEIRA

As novas modalidades de algumas das principais cadeias de *fitness*. Para variar o treino e atingir os seus objetivos.



→ **SEGUNDO A AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE**, um programa de treino variado pode trazer-lhe vários benefícios, nomeadamente, estimular a motivação para a atividade física e evitar alcançar um patamar de estagnação em que o esforço já não produz os efeitos desejados. Investigadores da Universidade da Florida observaram que os indivíduos que modificam o seu programa de exercício, a cada duas semanas, apreciam mais o treino e aderem mais ao ginásio do que os que mantêm o mesmo programa semana após semana. Para além disso, uma vez que os sistemas fisiológicos do corpo humano se adaptam aos estímulos repetitivos ao fim de seis a oito semanas, se não modificar o treino, irá atingir um patamar em que o corpo deixará de desenvolver. Para evitar que o seu treino seja tudo menos aborrecido e ineficaz, algumas das maiores cadeias de *fitness* do país acabam de apresentar novidades.

Na água MASTER NATAÇÃO

ONDE FAZER?
VIRGIN ACTIVE.

➔ Esta aula de 50 minutos, com uma componente competitiva, é composta por desafios em que o que se pretende é conseguir nadar melhor e mais rapidamente nos diferentes estilos de natação. Promete uma melhoria das capacidades cardiovasculares e aperfeiçoamento da técnica de natação.



→ Antistresse

BODY VIVE

Novidade no **Vivafit**

30 minutos

Aula de treino aeróbio de baixo impacto com música, criada pela *Les Mills*, especialista no desenvolvimento de aulas de grupo coreografadas. Combina exercícios aeróbicos e de força muscular e utiliza equipamentos específicos, como bola e elásticos, com diferentes níveis de resistência, que permitem a adaptação às necessidades de cada pessoa.

→ **Outros efeitos:** Perda de peso através do dispêndio calórico; aumento da força e da resistência cardiovascular; melhoria da flexibilidade e equilíbrio; ajustamento postural.

POWER KICK

Exclusivo no **Virgin Active**

50 minutos

Aula coreografada executada com um saco, tipo boxe, sempre em pé. Cada faixa musical é dedicada a um tipo de treino (aquecimento, membros superiores, membros inferiores, força ou resistência cardiovascular) e inclui movimentos como socos e chutes, inspirados nas artes marciais.

→ **Outros efeitos:** Grande perda calórica.

→ Tonificar o corpo

FIT MOVES

Exclusivo no **Fitness Hut**

30 minutos

Aula de circuito intensivo com música, sem coreografia base. É constituída por dois circuitos compostos por uma série de exercícios que usam o peso do corpo e equipamento de treino funcional alternadamente.

→ **Outros efeitos:** Aumento da resistência muscular e cardiovascular.

SH' BAM

Novidade no **Vivafit**

30 minutos

Exercício de intensidade média com movimentos de dança divertidos e simples que não requerem prática anterior na dança. Ideal como iniciação à dança para quem receia participar em aulas de ritmos.

→ **Outros efeitos:** Desenvolvimento da coordenação, força, resistência física e da sensualidade; melhoria da flexibilidade, do equilíbrio e da autoconfiança.

TNT Fit QUEIMAR CALORIAS

ONDE FAZER?
VIRGIN ACTIVE.

1 DURAÇÃO

50 minutos

2 TREINO DE ALTA INTENSIDADE

em circuito ao som de músicas inspiradoras. Cada sessão inclui um desafio composto por exercícios com várias repetições que devem ser executados, rapidamente e com tempos de recuperação mínimos. Pode utilizar diferentes materiais (pesos, barras) e inclui exercícios como flexões, agachamentos ou *burpees* (prancha com flexão de braços e salto em extensão).

3 OUTROS EFEITOS

Desenvolve a resistência cardiovascular e muscular, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio.

