



Artigo do nosso parceiro

**PREVENIR**

*Fitness*

## ***Novas modalidades no ginásio***

**As novas propostas das principais cadeias de fitness para variar o treino e atingir objetivos**



início do ano e os períodos que antecedem e que se sucedem ao verão são períodos de regresso ao ginásio e aos treinos regulares. 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, não lhe permitindo atingir os objetivos pretendidos.

Investigadores da Universidade da Florida, também nos EUA, 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.

### **Master natação**

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. Está disponível na cadeia de ginásios Virgin Active.

### **Body vive**

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. É uma das novidades da cadeia de ginásios Vivafit e tem a duração de 30 minutos.

### **Power kick**

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 chutos, inspirados nas artes marciais. Outros efeitos resultantes desta aula são uma grande perda calórica. Esta modalidade é um exclusivo Virgin Active e tem a duração de 50 minutos.

### **Fit moves**

É um exclusivo da cadeia de ginásios Fitness Hut e tem a duração de 30 minutos. Esta 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. Contribui para um aumento da resistência muscular e cardiovascular.

[Veja na página seguinte: Outras novidades no ginásio](#)  
[+artigos](#)

### **Artigos Relacionados**