



SV Saúde ~ exercício

NOVA FORMA DE TREINAR:

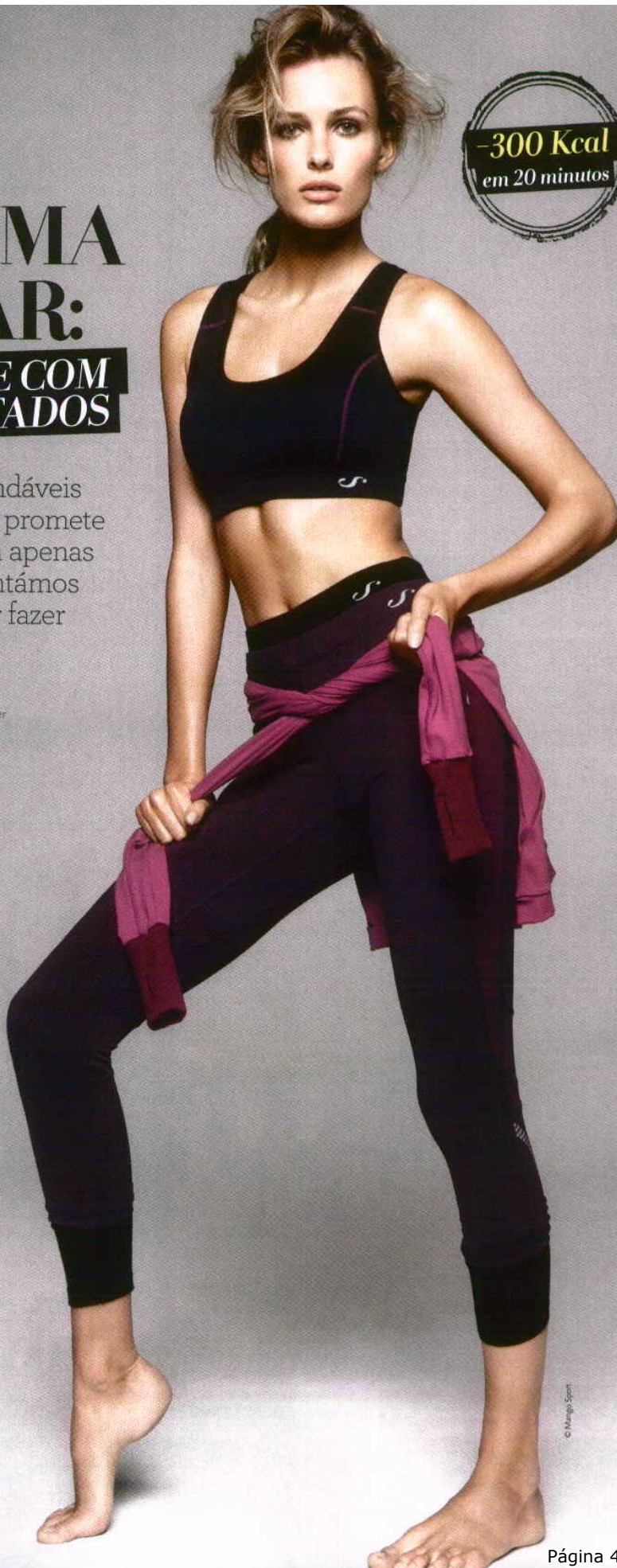
EM MENOS TEMPO E COM MELHORES RESULTADOS

➔ Acabaram-se as horas infindáveis no ginásio, chegou o treino que promete queimar calorias e tonificar em apenas 20 minutos. Nós já experimentámos e garantimos: não vai querer fazer outro exercício!

por: **SOFIA CARDOSO**
com: **Pedro Gonçalves**, *personal trainer*

Vinte minutos. É quanto tem de dispensar do seu dia para experimentar a modalidade sensação do momento. Ocupa o primeiro lugar do Top 10 das tendências de fitness para 2014 do *American College of Sports Medicine* e chama-se *High Intense Interval Training* (HIIT). Trata-se de um treino de alta intensidade que consegue ser mais eficaz em 20 minutos do que qualquer outro exercício numa hora. Conceptualmente, o HIIT pode ser feito em apenas cinco minutos mas 20 minutos é o tempo mínimo recomendado para obter resultados eficazes, de acordo com o *personal trainer* Pedro Gonçalves. Ideal para quem tem pouco tempo e não quer deixar de estar em boa forma. O segredo? A velocidade com que são feitos os exercícios. «Quanto mais rapidamente conseguir fazê-los, mais rápidos e eficazes são também os resultados», assegura o *personal trainer*. Preparada para mudar a sua rotina de exercício físico?

-300 Kcal
em 20 minutos





COMO FUNCIONA?

Conhecido por HIIT ou treino de alta intensidade, este treino de curta duração inclui uma sequência de exercícios que trabalham todas as partes do corpo (sem exceção). São exercícios que já conhece, como agachamentos, flexões, prancha... A diferença está na velocidade com que são feitos. O HIIT inclui, geralmente, dois ou três circuitos com uma sequência de vários exercícios (durante o tempo previamente definido deverá fazer o número máximo de repetições que conseguir de cada exercício) e, entre as transições de cada exercício, há breves períodos de descanso para poder recuperar o fôlego e continuar em "alta intensidade". O acompanhamento do *personal trainer* ajuda a não desistir e a acreditar que vamos conseguir chegar ao fim. Para quem não está habituada a fazer exercício, como eu (a minha atividade física reduz-se a caminhadas), concluir o treino vai parecer, por momentos, uma meta inalcançável (oito, numa escala de desconforto de um a dez). Mas acredite, com motivação e energia, chega lá. A parte boa é que, ao fim dos 20 minutos, está despachada.

PORQUE É MAIS EFICAZ?

Vários estudos mostram que o HIIT permite obter resultados mais eficazes num curto período de tempo do que um treino tradicional. Esse extraordinário efeito deve-se à grande intensidade que o treino exige. Pedro Gonçalves, *personal trainer*, confirma que «este género de exercício, além de exigir o trabalho de todos os grupos musculares e um esforço bastante intenso, consegue induzir um gasto calórico, até 72 horas, após o treino». E, se há uns anos, este não era um treino recomendado pelo alto esforço físico, hoje está provado que o HIIT, além de ser eficaz, é saudável. Investigações recentes citadas pelo *personal trainer*, «demonstraram que este tipo de treino promove um maior dispêndio energético, melhora a sensibilidade à insulina, aumenta a massa muscular, diminui o colesterol e melhora o humor». O especialista lembra ainda que «a Organização Mundial de Saúde recomenda, para uma atividade intensa, totalizar 75 minutos por semana (que podem ser divididos em 3 sessões de 25 minutos), indicação que vai ao encontro dos parâmetros de treino do HIIT». ♥

TREINO PARA FAZER EM CASA

- 1 -
Corra no mesmo lugar (50 segundos).
- 2 -
Descanse (10 segundos).
- 3 -
Faça agachamentos (50 segundos). Para aumentar a intensidade, opte por agachamentos com salto. De pé e com as pernas afastadas, coloque as mãos na nuca. Flita os joelhos, sem que estes ultrapassem os dedos do pé, e desça a anca, o mais baixo que conseguir. Retorne a posição inicial, dando um salto.
- 4 -
Descanse (10 segundos).
- 5 -
Mude para o jumping jack Afaste as pernas e coloque os braços no ar afastados. Com um salto, aproxime as pernas e junte os braços por cima da cabeça. Repita o movimento sucessivamente.
- 6 -
Descanse (10 segundos).
- 7 -
Termine com flexões (50 segundos). Numa fase inicial, pode optar por colocar os joelhos no chão. Deitada de barriga para baixo e com as mãos bem apoiadas no chão, estique os braços (estes devem estar mais afastados do que a largura dos ombros). Faça força com os braços e retire os joelhos do chão. Deverá existir uma linha reta entre os calcanhars, anca e ombro. Flita os cotovelos, de forma a aproximar o corpo (tronco e pernas ao mesmo tempo) do chão, sem tocar, e volte a subir.

Repita o circuito quatro vezes, descansando um minuto entre os circuitos, três vezes por semana.

ONDE FAZER:

Ginásios
Fitness Hut
fitnesshut.pt
Preço: A partir de 4,40€ (por semana).

LOOK DE TREINO:



6 (BONS) MOTIVOS PARA EXPERIMENTAR

→ TREINE E COMPROVE!

- 1. **Queima mais calorias.** Há um dispêndio energético maior, após o treino HIIT, do que depois de uma corrida a um ritmo constante.
- 2. **Mantém o coração saudável.** É um excelente exercício cardiovascular.
- 3. **Pode treinar em qualquer lugar.** Não precisa de nenhum equipamento, por isso, pode ser feito onde quiser (no ginásio, em casa, ao ar livre...).
- 4. **Elimina massa gorda e não muscular.** Elimina os depósitos de

gordura e preserva a massa muscular.

- 5. **Acelera o metabolismo.** Estimula a produção da hormona do crescimento humano (HGH) durante as 24 horas após o treino que aumenta o gasto

calórico e retarda o envelhecimento.

- 6. **É desafiante.** Por ser tão curto e tão intenso, obriga a que esteja completamente focada no exercício. Não vai ter tempo para ficar entediada. Além disso, melhora o humor.