



■ Fitness

CUMPRA  
OBJETIVOS  
e dedique tempo  
à zona  
abdominal

## Menos tempo, mais resultados!

O programa de fitness que  
lhe apresentamos combina  
exercícios para tonificar, queimar  
calorias e alongar em apenas  
30 minutos. O que mais podia  
desejar de uma rotina de treino?

*Por Amelia Panea e Beatriz Teixeira*



**DOIS EM UM:**  
assemelha-se  
a um treino  
de Pilates mas  
queima calorias  
como no *running*

Por norma, a paciência é a melhor amiga dos bons resultados. Felizmente, no fitness é exceção e pode recorrer a atalhos: o treino híbrido, por exemplo, permite-lhe alcançar um corpo *sexy* em metade do tempo! Se o cardio, o treino de força e o Pilates tivessem um filho, seria certamente o SLT (Fortalecer, alongar e tonificar, do inglês *Strengthen, lengthen and tone*). No fundo, falamos-lhe de um programa de Pilates de máxima intensidade e sem descanso no qual resistência, tonificação e alongamento são personagens principais. “Desenvolve a força e a flexibilidade da *core* e vai sentir os seus músculos a tremer”, explica Amanda Freeman, fundadora do SLT Workout Studios em Nova Iorque e New Jersey ([sltnyc.com](http://sltnyc.com)). Vai precisar de uma toalha, halteres e uma cadeira. Está pronta?

Os exercícios de SLT são feitos com um *megaformer*, uma máquina de Pilates que trabalha múltiplos grupos musculares. “Ao praticar SLT, vai sentir músculos que nunca sentiu antes e esculpir todo o corpo”, garante Sara Batista, *personal trainer* e instrutora de Pilates no Fitness Hut. A modalidade ainda não chegou aos ginásios portugueses, mas pode conseguir os mesmos benefícios em casa com o nosso circuito inspirado na modalidade! Tome nota: comece pela direita, descanse 30 segundos e repita do outro lado. Faça o máximo de repetições que conseguir num minuto e passe ao seguinte.

## Poder híbrido

Quais são os benefícios do SLT? Sara Batista responde: “A sua prática irá solicitar e tonificar todos os músculos do corpo, principalmente os músculos do tronco, abdominais e glúteos”. Mas não é só. Conheça todas as vantagens!

> **Aumento da flexibilidade** e melhoria da postura, já que a maioria dos exercícios trabalham a elasticidade e fortalecem a musculatura.

> **Melhoria da resistência muscular** e tonificação do *core* devido à variedade de movimentos que inclui.

> **Ativação metabólica** A combinação de cardio, força e o ritmo que os exercícios supõem, impulsionam o metabolismo e vão ajudá-la a queimar calorias.

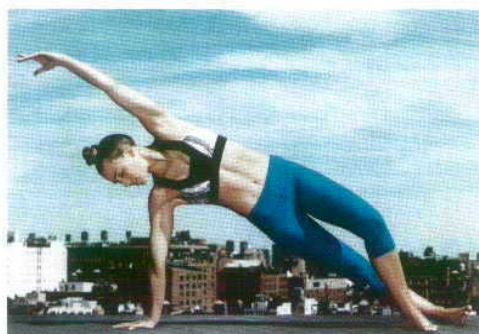
> **Maior mobilidade da coluna.** Movimentar-se em múltiplas direções também potencia a agilidade e o rendimento.





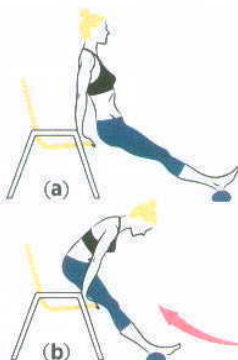
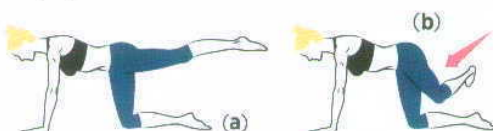
**Fitness**

ENTRE **350-550**  
CALORIAS. É O QUE PODERÁ QUEIMAR  
NUMA AULA DE 50 MINUTOS DE SLT!



**2. Vénia**

De gatas, alongue a perna esquerda. **(a)** Flita-a e cruze-a por cima da perna direita o mais próximo possível da parte traseira do joelho. **(b)** Volte à posição inicial e some uma repetição.

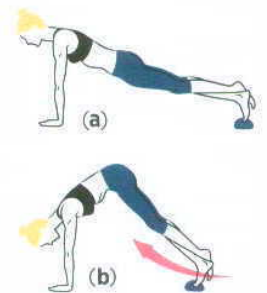
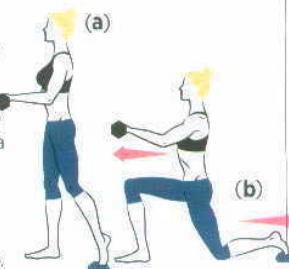


**1. Movimento da colher**

Apoie-se na ponta de uma cadeira com uma toalha por baixo dos calcanhares. Levante as costas e mantenha a postura de maneira a que o seu rabo vá caindo ligeiramente à frente do assento. **(a)** Incline-se para a frente e empurre a toalha para longe da cadeira sem dobrar as pernas. **(b)** Volte lentamente, empurrando a toalha para junto da cadeira. Isto perfaz uma repetição.

**3. Servir o prato**

Coloque o pé esquerdo atrás do direito e sobre a toalha. Segure os halteres à altura da cintura, com os braços dobrados a 90° e as palmas das mãos viradas para cima. **(a)** Deslize o pé esquerdo até fazer um *lunge* e alongue os braços. **(b)** Faça o movimento contrário para voltar à posição inicial. Isso perfaz uma repetição.



**4. Mesa**

Coloque-se em posição de prancha com os braços ao nível dos ombros e com os pés sobre a toalha. Cruze o pé esquerdo, colocando-o em cima do tornozelo direito. **(a)** Mantenha as pernas retas e faça deslizar a toalha para junto dos braços. **(b)** Empurre para voltar à posição inicial. Conte uma repetição.

ILUSTRAÇÕES: MCKIBILL; FOTOGRAFIAS: PETER YANG