



ELLE beleza

Fique em forma em pouco tempo.

E se dissermos que em apenas quatro minutos vai conseguir queimar até 300 calorias, acredita? Nada como experimentar, certo? Até porque se correr como escrevemos a seguir, vai deixar de ter desculpas para não praticar exercício físico!

O HIIT (high-intensity interval training), mais do que um desporto, é uma técnica, um modo de treino que se adapta a quase todas as modalidades. Desenvolvido pelo professor japonês Izumi Tabata (daí dar-se a este treino o nome de Tabata Training), o HIIT estimula a força dos músculos e melhora o sistema cardiovascular, como num treino normal de corrida ou bicicleta. Em apenas quatro minutos, fazem-se séries intensivas de vinte se-

forma E UMA HIIT GIRL?

Um treino que queima calorias, mesmo em repouso. Por JOANA BRITO

gundos, descansando dez segundos entre cada uma delas. Esta série repete-se oito vezes e garante resultados – se praticada cinco vezes por semana. De acordo com Tabata, qualquer exercício pode ser aplicado a este treino, sendo que o ideal é não trabalhar o mesmo

TREINO TABATA

1 Tenha sempre consigo um diário ou uma lista onde assinala os exercícios que faz e qual o peso que usou (se estiver a fazer exercícios que exijam pesos). Recomenda-se que anote tudo, para que possa ver a sua evolução e se está a ficar mais forte.

2 Certifique-se de que usa um cronómetro. No site <http://tabatatraining.org/> pode usar um timer ou fazer download da App Tabata ou do mp3 Tabata. Use roupa de treino e tenha sempre ao pé uma garrafa de água e toalha para se refrescar entre os rounds.

3 Estabeleça objetivos. Quer perder gordura, melhorar a sua resistência muscular, ganhar tamanho e força ao mesmo tempo?

Este é um exemplo de uma sessão:

TABATA SIMPLES

Flexões nos intervalos 1 e 3;

Agachamentos de peso corporal nos intervalos 2 e 4;

Correr, fazer marcha ou saltar à corda nos intervalos 6 e 8.

grupo muscular em dias consecutivos. OPT e Group Trainer Orlando Nogueira afirma: «Dependendo do seu nível de desenvolvimento cardiovascular, a intensidade de nível médio pode ser tão lenta como andar. O protocolo original define uma proporção de 2:1 de trabalho para séries de recuperação. Por exemplo, de 30 a 40 segundos de corrida intensa alternada com 15 a 20 segundos a correr ou andar.»

Mais do que intensidade, o segredo do treino é ter objetivos e estabelecer metas, para fazer o máximo de repetições em cada série. A vantagem é que, além de curto, o HIIT permite queimar até 150 calorias nas 12 horas após o treino, mesmo em repouso. Antes de se lançar, consulte o seu médico. ■

WORKOUT ONLINE

Tem acesso a vídeos de exercícios, aplicações e cronómetro que auxiliam no exercício diário: <http://tabatatraining.org/>

Um blog criado pelo PT Orlando Nogueira que dá informações de treino, fitness e desporto em geral, visando ainda fomentar hábitos de vida saudáveis: <http://dailypersonaltrainers.wordpress.com>

No Fitness Hut, para realizar um HIIT basta dirigir-se a um dos Gym Service ou falar com um PT presente nos ginásios: www.fitnesshut.pt

The Daily Hiit é um site aberto 24 horas, que oferece exercícios diários de HIIT para ajudar a atingir os seus objetivos: www.dailyhiit.com