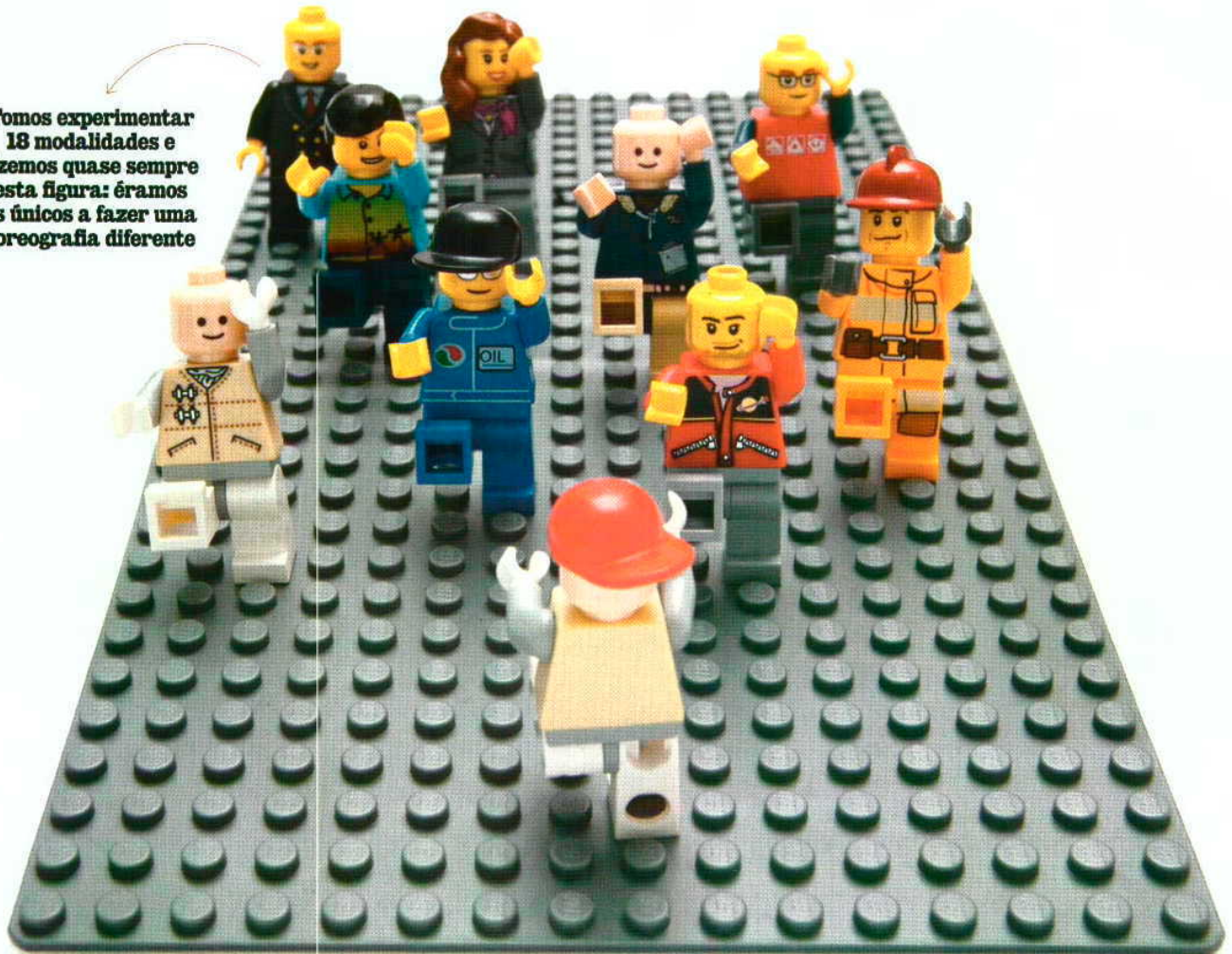


# Ir ao ginásio é uma brincadeira de miúdos

(Descubra as aulas mais fáceis, mais divertidas e mais difíceis)

Fomos experimentar  
18 modalidades e  
fizemos quase sempre  
esta figura: éramos  
os únicos a fazer uma  
coreografia diferente





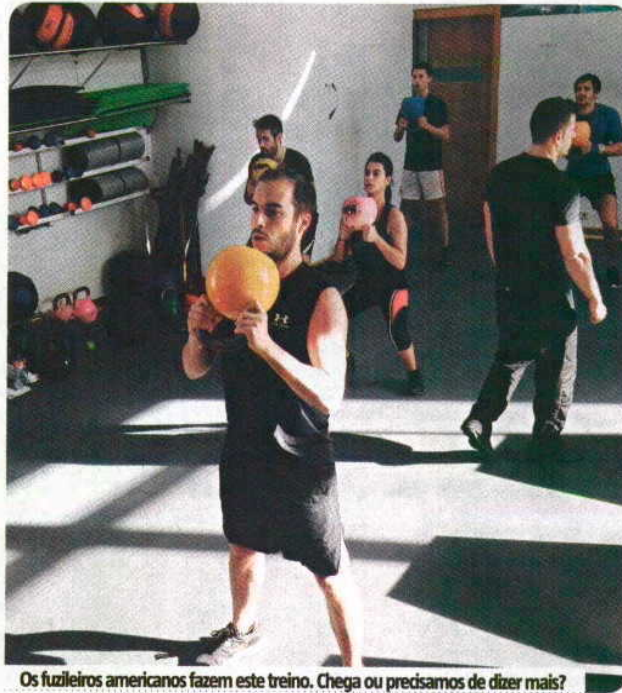
# D Difíceis

## CrossFit

**Grau de dificuldade** 87%  
**Grau de divertimento** 60%  
**Grau de complexidade** Complexo  
**Duração da aula** 60 minutos

**Inês Sá:**

Sabia que o CrossFit é praticado pelos Marines e pelos SWAT, tropas de elite dos Estados Unidos? É sempre melhor saber para o que vai (ou não). Este é um treino funcional (trabalha os movimentos que utilizamos no dia-a-dia) de alta intensidade. Só o aquecimento são 300 saltos à corda e por cada paragem a penalização é de cinco burpees (agacha-



Os fuzileiros americanos fazem este treino. Chega ou precisamos de dizer mais?

mento, flexão de braços e salto vertical). O WOD (work of the day, treino do dia) consistiu em 15 agachamentos frontais com a barra olímpica (thrusters). Como não consegui levantar os 20 quilos fui buscar uma barra de três quilos. Hugo Castro, o instrutor, explicou-me que o objectivo do CrossFit é “aprender a dominar o peso do corpo para depois poder dominar cargas externas”. Pagámos um “buy in” (como no póquer) de 20 burpees. Continuámos com 13 elevações da barra e levantamentos. Depois “subimos” à corda (eu fiquei a ver) e fizemos 30 elevações na trave fixa ou nas argolas. Mais 15 thrusters e, finalmente, 30 levantamentos com a kettle bell – uma bola em ferro fundido (a minha com 8kg). Quatro dias depois, ainda sentia o corpo dorido.

**Megacraque Clube** R. Prof. Bento de Jesus Caraça, 71, Lisboa **Tel.** 217 567 440 **Site** www.craque.com **Horário** 7h-22h30 (sáb. 8h-20h e dom. e fer. 9h-19h) **Preço mensalidade** €39,93 (Mega Off Peak)

**Outros ginásios para praticar** Fitness Hut

## HIIT

**Grau de dificuldade** 60%  
**Grau de divertimento** 60%  
**Grau de complexidade** Médio  
**Duração da aula** 5 minutos

**Inês Sá:**

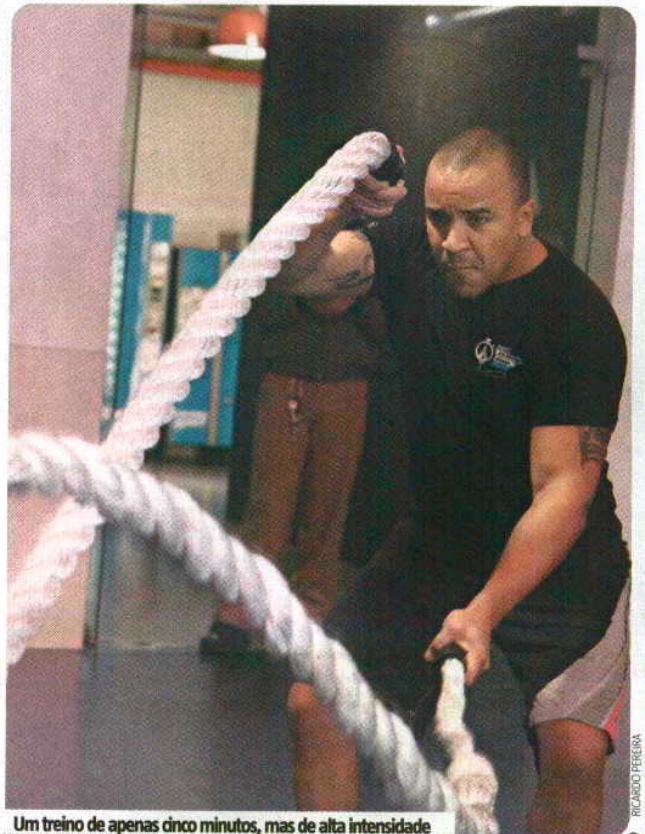
“Cinco minutos? Isso é fácil.” Sim, a aula de HIIT – High Intensity Interval Training (treino intervalado de alta intensidade, em português) dura apenas cinco minutos. Não, não é fácil.

São 30 segundos de esforços intensos e 30 segundos de recuperação, distribuídos em cinco estações: manuseio de cordas pesadas, elevação do kettle bell (peso de ferro), salto à corda, trabalho com vipr (uma espécie de barra que se segura) e prancha (ficar deitado de barriga para baixo, com pernas esticadas e apoiado

nos cotovelos) com colete de pesos. Parece simples, mas a ideia é levar o corpo ao limite – aos 15 segundos as cordas parecem incrivelmente pesadas e uma simples prancha vai fazê-lo mudar de cor.

O HIIT não apresenta o mesmo grau de exigência do CrossFit, mas se estendesse estes cinco minutos por vinte (ou mais) é provável que acabasse igualmente exausto. Por isso, esta é uma modalidade que pode servir de aquecimento ou complemento a um treino mais cardiovascular, mas que deve conjugar-se com outros exercícios. Há dois tipos de HIIT, sendo que experimentámos o primeiro, mais funcional: o EPC (exercícios de peso corporal) e o cardiovascular, que utiliza a passadeira, por exemplo, com diferentes picos de intensidade.

**Fitness Hut** Espaço Amoreiras – R. D. João V, 24, Lisboa **Site** www.fitnesshut.pt **Preço** desde €4,40 (por semana)



Um treino de apenas cinco minutos, mas de alta intensidade