

[ AUTO - ESTIMA ]

# FIT *body*

## As 10 modalidades perfeitas para perder quilos e tonificar

SONHA TER UM CORPO PERFEITO? CONHEÇA AS MODALIDADES QUE ESTÃO A TER MAIS SUCESSO NOS CENTROS DE FITNESS DE TODO O PAÍS

por Filipa Brízida

Já lhe aconteceu pensar em fazer exercício mas não saber que aula escolher? Fizemos o trabalho de pesquisa por si e fomos em busca das modalidades mais divertidas e eficazes que tornarão o seu corpo num super fit body. Aulas em que a clássica passadeira e o simples step já eram. Aqui há ritmos inesperados, exercícios inovadores, como a suspensão no TRX e músicas que não a vão deixar parar. Queime gordura, eleve o seu estado de espírito e corra atrás de um corpo saudável.

### GLOBAL TRAINING

Tonificar é a palavra-chave nesta modalidade que alia um treino funcional a um treino localizado. Como? O Global Training trabalha não só a capacidade cardiovascular como vários grupos musculares (pernas, glúteos, braços, abdominais e ombros). Realizado ao som de músicas super ritmadas, com a ajuda de diversos acessórios, como halteres, elásticos, barras e discos, ou apenas através do peso corporal, esta modalidade promete não

pacidade cardiovascular, no equilíbrio e na coordenação motora. Aqui, o essencial é aliar o fitness à diversão.

Onde fazer VIRGIN ACTIVE TODO O PAÍS e CLUBE VII HEALTH & FITNESS CLUB LISBOA

### TRX

Este treino feito em suspensão foi criado pelas forças especiais da Marinha dos EUA, mas rapidamente se difundiu para centros de fitness em todos os cantos do mundo. Numa sessão de apenas 30 minutos é possível desenvolver a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a estabilidade do core (músculos posturais do tronco). Os exercícios são feitos com uma ferramenta de desempenho altamente portátil (uma espécie de fitas presas ao tecto) que aproveita a gravidade do nosso peso corporal para possibilitar centenas de exercícios. A utilização da gravidade e os exercícios de resistência muscular localizada vão originar a tonificação nos diferentes grupos musculares.

Onde fazer HEALTH & RACKET CLUB QUINTA DA MARINHA CASCAIS

### HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

E se lhe dissessemos que pode perder peso nos momentos em que descansa? Inspirada no grande sucesso do programa Insanity Workout (exercícios de grande intensidade com pausas frequentes de poucos segundos), o HIIT desenvolve a resistência cardiovascular. Utilizando o peso do próprio corpo, pode con-

RITMOS LATINOS, EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE QUEBRADOS POR POUCOS

SEGUNDOS DE DESCANSO, FITAS SUSPENSAS NO TECTO: EXERCÍCIOS

QUE, PARA ALÉM DE TEREM RESULTADOS, SÃO DIVERTIDOS

só tonificar o corpo, mas também desenvolver a consciência e equilíbrio corporais, melhorar a coordenação motora e controlar a respiração. Uma aula pode fazê-la perder entre 300 a 500 calorias.

Onde fazer VIRGIN ACTIVE TODO O PAÍS

### ZUMBA

De certeza que já ouviu falar na febre da Zumba, a modalidade que está a conquistar milhões de mulheres em mais de 150 países. Nascida na Colômbia e exportada para todo o mundo, baseia-se em ritmos latinos, como a salsa, o samba e o merengue, ao som dos quais se queimam calorias. Adaptada ao fitness e com um carácter marcadamente aeróbico, uma aula de Zumba pode ajudá-la a eliminar mais de 500 calorias. Para além da perda de peso, esta actividade proporciona uma melhoria na ca-

seguir inúmeros resultados positivos num curtíssimo espaço de tempo. Perder peso, aumentar a força muscular, queimar gorduras indesejadas e ainda melhorar o funcionamento hormonal são só algumas das vantagens desta actividade física. O Fitness Hut acrescenta ainda que é possível perder 6 quilos em 6 semanas. E que, mesmo nos momentos de repouso estará a queimar gordura. Onde fazer FITNESS HUT TODO O PAÍS e HEALTH & RACKET CLUB QUINTA DA MARINHA CASCAIS

### FIT MOVES

Num circuito de 30 minutos de exercícios intensivos, esta é garantidamente uma aula «non stop» e só para quem aguenta. Acompanhada por uma música explosiva, esta aula poderosa vai permitir-lhe desenvolver a resistência muscular, queimar gorduras localizadas e tonificar o seu corpo. Divididos em 3 grupos,

strength, cardio e power, os circuitos baseiam-se em agachamentos, power lunges, jumps e outros exercícios de curta duração mas de grande intensidade. Uma espécie de Insanity Workout, mas sem pausas. Será que aguenta?

Onde fazer FITNESS HUT TODO O PAÍS

### BUM BUM BRASIL (3B) E MADE IN BRASIL (MIB)

Os exercícios podem ser diferentes, mas o objectivo é o mesmo: tonificar as coxas e os glúteos. Aqui, tudo é pensado única e exclusivamente para o corpo das mulheres. Ao som de músicas intensas, os 30 minutos de exercício localizado vão fortalecer os seus membros inferiores e abdominais, reforçando a resistência e força musculares. Emagrecer vai ser muito mais fácil. Esta modalidade é ideal para quem quer maximizar o tempo passado no ginásio. Entregue-se de corpo e alma, e diga não às gorduras localizadas e à celulite.

Onde fazer FITNESS HUT TODO O PAÍS

### SH'BAM

A dança não é só para os que nasceram com ritmo. Com passos simples e actuais acredite que, mesmo que tenha pés de chumbo, vai conseguir acompanhar a aula mais dance party dos ginásios. Os êxitos musicais mais recentes prometem fazê-la tirar os pés do chão de forma divertida e descomplicada mas, lembre-se, a aula de Sh'bam é apenas para quem não tem medo de transpirar. Ao longo de doze faixas musicais vai perder até 500 calorias, ganhar condicionamento físico e aptidão cardiovascular e melhorar a coordenação motora, noção de ritmo e movimentação.

Onde fazer FITNESS HUT TODO O PAÍS

### CROSS TRAINING

Esta modalidade inclui uma grande diversidade de exercícios que podem ser feitos em ginásio ou em outdoor. A aula está organizada em forma de circuito e entre os exercícios são feitos 10 segundos de descanso. A sessão é sempre diferente e adaptada à turma tendo como grande objectivo a tonificação e a resistência corporal e muscular, utilizando cargas adicionais como halteres, barras ou kettlebells. O grande benefício? Ao combinar diferentes tipos de exercícios, evita que os mesmos músculos e articulações sejam sacrificados repetidamente e assim, a probabilidade de lesões fica bastante reduzida. Assim, enquanto uns músculos trabalham outros descansam e recuperam. O gasto calórico pode ir de 600 a 1000 calorias por aula.

Onde fazer CLUBE VII HEALTH & FITNESS CLUB LISBOA

### PILATES

«Old but gold!» já ouviu dizer? É uma frase que se aplica perfeitamente a esta modalidade. O Pilates continua a ser das aulas mais procuradas pelas mulheres e tem como foco os músculos posturais do tronco, ajudando assim o corpo a manter o equilíbrio e a corrigir a postura tonificando os músculos. Mas como benefícios nunca são demais, o Pilates, trabalha não só o corpo como também a mente, já que esta modalidade vai ensiná-la a tomar consciência da respiração. Uma hora desta actividade pode levá-la a perder até 400 calorias.

Onde fazer VIRGIN ACTIVE TODO O PAÍS e CLUBE VII HEALTH & FITNESS CLUB LISBOA

### BIKE

Já dizia a música dos Queen «I want to ride my bicycle, I want to ride my bike»... Agarre-se ao guiador e não pare de pedalar. As aulas de grupo em bicicleta estacionária são das modalidades mais eficazes na perda de massa gorda, sendo que numa hora é possível perder entre 400 a 800 calorias. A grande procura deve-se ao facto de serem aulas que facilmente se adaptam a diferentes níveis de condicionamento físico e faixa etária. Esta modalidade melhora ainda a capacidade cardio-respiratória, a resistência geral e localizada (membros inferiores e glúteos), ajuda na definição muscular e ainda resulta como uma autêntica libertação de stress e ansiedade. Keep it spinning!

Onde fazer HEALTH & RACKET CLUB QUINTA DA MARINHA CASCAIS

### COORDENADAS

#### Virgin Active

+ Virgin Active Palácio Sotto Mayor  
Avenida Fontes Pereira de Melo, 16,  
Lisboa.  
Tel. 21 099 78 63.

+ Virgin Active Ginásio Oeiras  
Rua Coro de Santo Amaro de Oeiras,  
8, Oeiras.  
Tel. 21 199 32 50.

+ Virgin Active Porto Gran Plaza  
Centro Comercial Porto Gran Plaza.  
Rua Fernandes Tomás, 506 - 3<sup>o</sup>  
Piso, Porto.  
Tel. 22 340 20 60.

+ Virgin Active Ginásio Vila Nova  
de Gaia  
Rua Amélia de Sousa Luz, 91, lote 15  
V8, Santa Marinha, Vila Nova de Gaia.  
Tel. 22 040 72 00.

#### Fitness Hut

Lisboa, Cascais, Braga e Porto.  
Ver localização mais próxima  
em [www.fitnesshut.pt](http://www.fitnesshut.pt)

#### Clube VII Health & Fitness Club

Parque Eduardo VII, Lisboa.  
Tel. 21 384 83 00.

#### Health & Racket Club Quinta da Marinha

R. das Codornizes, Cascais.  
Tel. 21 486 00 50.

#### HAPPY TIME

Use o Voucher Happy Time e usufrua, até ao fim de Setembro, de um dia no Clube VII Health & Fitness Club com acesso ao ginásio, piscina e aulas de grupo, direito a um treino personalizado de natação e de 10 por cento de desconto em todos os serviços Spa Clube VII (excepto tratamentos a laser, manicure e pedicure e departamento médico). No Health & Racket Club Quinta da Marinha beneficia da isenção de jóia no valor de €100,00 no acto da inscrição. Usufrua de 80 por cento de desconto na inscrição no Fitness Hut. Usufrua de um dia de treino num ginásio Virgin Active à escolha. Um Voucher por pessoa e por ginásio.

