

**ggs** Especial crossfit

EM FORMA COM CROSSFIT

Podem parecer os vinte minutos mais longos da sua vida, mas a razão é boa: o treino é de alta intensidade e equivale a horas de esforço. Pegue nos pesos, nas cordas e em ténis específicos e treine nos lugares que escolhemos para si



O



final das férias não implica que deixe de praticar desporto e cuidar do seu físico. Por ser uma alternativa eficiente e que não implica treinos longos, o crossfit pode ser a solução para que não tenha de parar de se mexer. Conheça as nossas dicas sobre o assunto.

O que é crossfit?

Costuma dizer-se que a pressa é a inimiga da perfeição. Regra geral, esta velha máxima é verdade, mas no que diz respeito ao mundo do fitness talvez não seja bem assim. Como alternativa

aos treinos físicos longos, complexos e que costumam trabalhar uma área do físico de cada vez, o crossfit procura dar-lhe todas as mais-valias (ou mais ainda) de um desses treinos mas em praticamente metade do tempo. Tendo como base um conjunto de exercícios intensivos que nunca ultrapassam os 30 minutos, o crossfit leva a sua força, agilidade, destreza e resistência ao limite.

Porquê fazer crossfit?

Ao contrário do que acontece noutros

tipos de treino físico, nesta modalidade de todo o corpo é exercitado ao mesmo tempo e são muito poucos e até bastante simples os acessórios/equipamentos que precisa de usar – até um pneu de camião pode ser utilizado na prática do crossfit.

Nos textos que se seguem descubra quais as variantes mais recentes desta modalidade, onde poderá experimentar este tipo de exercício e ainda que acessórios o vão ajudar a atingir resultados com eficiência e estilo.

Diogo Lopes e Sara Chaves



NOVIDADE: CROSS MOVES

O cross moves consiste em treinos curtos mas intensivos onde são exercitadas dez áreas físicas: capacidade cardiorrespiratória, resistência, força, potência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação, agilidade e precisão. As aulas duram 30 minutos e, ao contrário do que acontece no crossfit normal, funcionam com grupos pequenos (máximo 10 pessoas). O seu peso corporal é o instrumento dominante nestas aulas que estão divididas em três partes: aquecimento de cinco minutos, quinze minutos de treino de força e os restantes dez de WOD ("Workout of the day" ou "Treino do dia"), a parte principal do treino que varia todos os dias mas que é sempre constituída por quatro exercícios que são repetidos em duas ou três séries.

Fitness Hut Amoreiras (Amoreiras, Cascais, Odivelas, Braga, Setúbal, Olivais, Loures e Linda-a-Velha) | R. Dom João V, 24, Lisboa | 969 591 156 | www.fitnesshut.pt | 7h-23h (sáb., 9h-21h; dom. até às 18h) | a partir de €4,40 p/semana

NOVIDADE: CROSSFIT YOGA

O yoga, em oposição ao crossfit, é um tipo de exercício que se destaca pela sua tranquilidade. Como em muitas situações na vida, também aqui os opostos se atraem. No crossfit yoga junta-se à intensidade de um treino de crossfit uma série de exercícios de yoga que visam o reforço de algumas capacidades como o equilíbrio ou a flexibilidade. Como o crossfit é um tipo de treino que trabalha todo o corpo ao mesmo tempo, a junção com o yoga torna-se lógica. Na prática, o treino, que normalmente é composto pelas três etapas referidas anteriormente, ganha mais uma em que várias posições de yoga entram em jogo.

Onesoul Crossfit | R. António Gonçalves Pousado, Vila do Conde | 911 126 738 | www.onesoulcrossfit.com | 7h30-22h (3.ª e 5.ª, 9h30-22h; sáb, 9h30-13h e 16h-19; dom. fecha) | €45 (p/mês; 3 vezes p/semana); €55 (p/mês; acesso livre)



gpS Especial crossfit

ONDE FAZER
CROSSFIT**LISBOA**

Yellow Adventure II Av. S. João de Deus, 41 B/C II 218 061 208 II 3.ª, 20h II Grátis

LISBOA

CrossFit Oniria II R. Agostinho Lourenço, 1 II 966 475 963 II 12h30-20h30 (3.ª abre 13h; 6.ª abre 8h; sáb., abre 11h; fecha dom.) II €40 (acesso livre, 1.º mês; €50/2 vezes/semana)

PORTO

CrossFit OPO II R. de Silva Porto, 630, Porto II 918 614 300 II 7h30-21h30 (sáb., 9h-12h30 e 16h-19h45; dom., 10h15-12h30) II A partir de €55 (3 vezes/semana)

MATOSINHOS

CrossFit Matosinhos II Av. Comendador Ferreira de Matos, 801 II 229 380 499 II 7h30-21h30 (sáb., 9h30-12h30; fecha dom.) II €10 (1 aula); €75 (10 aulas)

ALBUFEIRA

CrossFit Albufeira II Av. dos Descobrimientos, Correeira, Lageado II 913 362 398 II 7h-19h30 (sáb., 10h-11h30; fecha dom.) II €50 (mês; acesso livre; mínimo contrato 6 meses)

PORTIMÃO

CrossFit Portimão II Zona industrial Vale da Arrancada, 29 A II 962 641 719 II 7h30-20h (sáb., 10h-12h; fecha dom.) II €60 (acesso livre)

COIMBRA

CrossFit Mondego II Urb. Quinta da Portela, R. Eduardo Correia, Lt. 20.11 II 915 904 499 II 7h-22h (sáb., 10h30-12h45; fecha dom.) II €42,50 (1 vez/semana)

MADEIRA

CrossFit FNC II Estr. Luso Brasileira, 47B, Funchal II crossfitfnc@gmail.com II 10h-19h30 (fecha sáb. e dom.) II Orçamento por marcação

AÇORES

AzoresBox II Complexo das Laranjeiras, Ponta Delgada II 932 233 089 II 12h15-21h15 II Orçamento por marcação

