



ID: 61501871

01-11-2015

FITNESS
o que há de novo

De regresso aos TREINOS

Há novos treinos, máquinas que otimizam resultados, variações de desportos conhecidos, redes sociais de atividades... Saiba tudo o que há de novo para voltar aos treinos!

Os Puma Creeper são uma nova versão dos Puma Suede. Desenhados pela estrela *pop* Rihanna, foram lançados e esgotaram numa semana. Quando voltarem à *e-shop* da Puma, custarão €120.



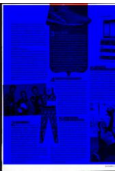
1 Tratamento de choque

Um dia, os meus abdominais teriam de fechar. Está a ver aquela linha vertical que separa uma parede muscular da outra, na zona da barriga? Se calhar, não está.

Se calhar, tem uma barriga lisa e uns abdominais perfeitos... Eu não tinha e depois de uma série de programas de *fitness* feita no último ano, sentia-me em forma... mas a barriga... e o verão à porta... Foi com um objetivo bem definido – a tonificação da barriga (e, já agora, das demais áreas do corpo) – que fui experimentar durante um mês, duas vezes por semana, os treinos no Rapid Fit and Well, na Av. Elias Garcia, em Lisboa, o primeiro ginásio e *master franchise* da marca em Portugal. E à terceira semana, dou por mim deitada de barriga para cima a empurrar os abdominais e verifico (oh, milagre dos milagres!) que as paredes do ventre estão de novo juntas! Não foi fácil, nem inerte.

Diga-se de passagem que a cada treino de 20 minutos correspondia uma descarga energética enorme, que nem parecia que tinha treinado uma hora, parecia antes que tinha levado uma tarefa... Basicamente, porque os treinos no Rapid Fit & Well combinam sempre exercícios físicos (desde a alta intensidade ao Pilates, dependendo do treino e do treinador) com eletroestimulação em simultâneo. Como é que funciona? No início do treino, vestimos um fato que é ligado a uma máquina de controlo, a Xbody, onde são programadas as zonas, a intensidade e o tempo de atuação dos eletroestimuladores. Ao mesmo tempo que se apanha choques, faz-se agachamentos, saltos, abdominais, etc., de acordo com as indicações do *personal trainer*. O resultado é que os exercícios se tornam muito mais eficazes porque os estímulos obrigam a contrair mais e melhor.





Dói? Claro que dói! Se não doer é porque não está a fazer efeito. No entanto, é suportável. E depois acontecem coisas cómicas, como intensidade a mais fazer com que se perca o controlo nos braços e eles se mexam descontroladamente. É por isso que o PT diz: "É preciso fazer força constantemente, para contrariar os choques." Contas feitas, vale a pena. É que os abdominais fecham em três semanas! Pelo menos, os meus...

COMO FUNCIONA:

Segundo a marca, o Rapid Fit & Well Powered By Xbody consiste num tratamento de eletroestimulação muscular desenhado para, através de aceleração metabólica, aumentar a tonificação muscular, melhorar a atividade cardiovascular e reduzir gorduras, celulite e peso, através do exercício físico. Os impulsos elétricos sincronizados fazem atuar simultaneamente cerca de 350 músculos, incluindo os mais profundos, permitindo em pouco tempo um consumo de calorias equivalente a um exercício tradicional. Saiba mais em www.rapidfitwell.pt C.M.



3 City RUN

O ginásio fica para último na sua lista de prioridades? O truque para não falhar é planejar: ponha uns ténis na mala do carro, troque de roupa antes de sair do trabalho e dê uma corridinha antes de entrar em casa. Rentabiliza o tempo e garante que não falha, mesmo nos dias mais ocupados. Nós testámos e aprovámos os Gel-Nimbus 17. A versão mais leve deste modelo tem 240 g, menos costuras (mais conforto), tecnologia FluidRaid 2.0 na média sola (que assegura melhor transição entre passadas) e blocos de gel ainda maiores (para melhorar a absorção do impacto). Uns ténis ideais para corrida na cidade! R.M. €175



6 Treinar com companhia

Fazer desporto é mais fácil quando temos um grupo que nos motiva ou, pelo menos, um amigo. Foi assim que nasceu a Buddy for Sports – uma rede social e uma aplicação de encontros desportivos. O conceito é simples. Inscreve-se na Buddy for Sports, cria o seu perfil e seleciona os desportos que pratica. Depois pode criar um evento ou inscrever-se num encontro desportivo criado por outro utilizador. A ideia é inovadora e a concretização demonstra funcionar bem. A Buddy for Sports é uma startup portuguesa. C.M. www.buddyforsports.com



2 Fight club

Pedro Kol é campeão de kickboxing e agora é também empresário de fitness. Depois de anos a dar aulas a celebridades, como Manuela Moura Guedes, Isaac Alfaiate, Sofia Arruda e Carolina Patrocínio, resolveu abrir, com o apoio de vários sócios e investidores, a academia Kol Machine. O clube, em Lisboa, é inteiramente dedicado a desportos de combate fitness, incluindo kickboxing, MMA (um mix de várias artes marciais), boxe, e fight2fight (mistura de crossfit com movimentos de luta). C.M. Av. João Crisóstomo, 51 A, Lisboa. Tel. 213 140 524

4 A moda na corrida

O Portugal Fashion e a Sport Zone uniram-se para uma colaboração que vai levar até às lojas uma linha de sportswear assinada por criadores de moda nacionais. A ideia é que, a cada temporada, um designer diferente apresente a sua coleção, que incluirá entre 25 e 30 peças de fitness, running e swimming. Katty Xiomara é a primeira criadora. A linha Sport Zone + Katty Xiomara by Portugal Fashion alia elementos técnicos e de moda e chega às lojas da cadeia desportiva em fevereiro de 2016. O valor das peças variará entre €15 e €20, C.A.



5 Em forma em 30 minutos

Cross Moves, a nova modalidade dos ginásios Fitness Hut, treina todos os grupos musculares em meia hora. Os primeiros cinco minutos são dedicados a um aquecimento forte, que prepara o corpo e a mente para a exigência dos minutos seguintes. Entre agachamentos e presses com barras, somam-se mais 15 minutos de treino centrados na força e na técnica. Mas aqui quer-se desafiar o corpo e a mente, estimular a competição e ir sempre mais longe. O Workout of the Day é o ponto alto da aula de Cross Moves. Objetivo? Fazer todas as repetições definidas no mínimo tempo possível. I.B. www.fitnesshut.pt

