



ID: 74149656

01-04-2018 | Fitness & Running

FITNESS HUT

Uma aula de corrida no exterior e uma outra para principiantes são as grandes novidades do Fitness Hut (em vários pontos de Portugal) para 2018. António Moita, club manager

do Fitness Hut Trindade, falou connosco sobre a primeira, enquanto Amâncio Santos, group operations director do Fitness Hut, explica-nos tudo sobre a segunda.



HUT Runners

O QUE É?
É uma aula de corrida no exterior que ensina técnicas para melhorar a sua performance de corrida. Como é feita na rua, conta com obstáculos reais, como subidas, terra batida e muitos outros. Esta modalidade tem como foco melhorar a técnica de corrida, a postura e aumentar a motivação. Começa com um aquecimento, segue-se técnica, treino de corrida e alongamentos. É uma aula quer para quem está a começar, quer para quem já corre.

BENEFÍCIOS
Ajuda na perda de peso e a tonificar os músculos. Além disso, relaxa e ajuda a gerir o stresse.

DURAÇÃO DA AULA
Quarenta e cinco minutos.

FREQUÊNCIA
Três aulas semanais.

CONTRA-INDICAÇÕES
Existem adaptações para todos os participantes em cada uma das fases da aula. Mesmo que se vejam impossibilitados de correr por qualquer razão, podem marchar.

EQUIPAMENTO
Tênis de corrida, roupa de treino confortável e relógio.

KCAL GASTAS
Poderão ser gastas entre 400 e 600 kcal.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES RECOMENDADAS
A maior variedade possível. Contudo, tem especial importância o treino de força e o treino proprioceptivo. Este último ajuda a ter percepção do posicionamento que o corpo tem no espaço, também é conhecido como cinestesia e um exemplo é o uso do bosu.

Monitor de atividade Vivosport Garmin 119,99€



HUTStarter

O QUE É?
Aula teórico-prática, baseada na aula *fit moves* e totalmente dedicada aos novos sócios, onde lhe será apresentada toda a dinâmica, através de um treino em circuito, usando o peso do corpo ou pequenos equipamentos.

BENEFÍCIOS
Conduzir o sócio através da experiência Fitness Hut, esclarecendo eventuais dúvidas sobre o funcionamento das aulas, ginásio, consultas de nutrição, *app* de treino e área reservada do sócio, para tornar o início da atividade física fácil.

DURAÇÃO DA AULA
Quarenta e cinco minutos.

FREQUÊNCIA
Quatro aulas por semana.

CONTRA-INDICAÇÕES
Não existem, uma vez que cada um vai fazer aquilo que consegue no momento, em função do seu estado de condição física atual. O Gym Servi-

ce está sensibilizado para a integração no novo sócio ao exercício físico, logo não há que ter preocupações sobre o nível de prática de cada um.

EQUIPAMENTO
Roupa confortável e um bom calçado.

KCAL GASTAS
Dependerá da intensidade que cada um coloque aos exercícios propostos, mas entre 200 e 400 kcal.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES RECOMENDADAS

Pode e deve ser complementada com as aulas de 30 minutos, ou seja, *fit moves* (constituídas por dois circuitos de uma série de cinco exercícios), RPM (treino *indoor cycling*, no qual pedala ao ritmo de música poderosa), 3B (Bum Bum Brasil, é uma aula dedicada exclusivamente para o trabalho dos glúteos, coxas e abdominais ao som de músicas brasileiras) e *body pump* (aula original de treino com pesos).



Burnout-Tank Reebok 32,95€



Garrafa Oysho 17,99€



Tênis de corrida Print Smooth 2.0 Reebok 89,95€



THINKSTOCK/UNSPASH