



**B Zoom //** Ginástica

# Como livrarmo-nos das pegadas do amor

## Flancos, aquela banha que insiste em ficar

Será sempre uma luta atacar “aquelas zonas” mais problemáticas no nosso corpo, mas com esforço, foco no treino e alimentação cuidada, tudo é possível. Não existem exercícios milagrosos, mas um conjunto de ações e movimentos que permitem:

- Queimar mais calorias
- Aumentar o metabolismo
- Diminuir a massa gorda com crescente aumento de massa magra

Existem vários protocolos de treino e muitas variáveis que, devidamente aplicadas e com as rotinas certas, ajudam a alcançar os objetivos.

Um dos protocolos excelentes para queimar e eliminar de vez as gordurinhas localizadas e os tais flancos é o HIIT (high intensity interval training), que consiste em altas intensidades alternadas com períodos de descanso, sendo os níveis de EPOC (gasto calórico pós-treino) elevadíssimos.

Falemos agora de exemplos práticos, em que podemos alternar exercícios no ginásio com aulas de grupo, nomeadamente a nova modalidade no Fitness Hut: Les Mills Sprint!

### ESQUEMA DE TREINO

#### FASE 1(1:4) SEMANAS 1 E 2

- 15 segundos de exercícios em intensidade alta
  - 60 segundos: podem ser de descanso ou exercícios de baixa intensidade, como uma caminhada
- Repetir esta sequência por mais 10 vezes, seguidas de uma explosão final, com intensidade alta de 15 segundos, totalizando 14 minutos.

- 1 – 15 segundos jumping jack
- 2 – 60 segundos prisoner squat
- 3 – Explosão final, 15 segundos burpees



#### FASE 3 (1:1): SEMANAS 5 E 6

- 30 segundos de exercícios de alta intensidade
  - 30 segundos de descanso ou com exercícios de baixa intensidade
- Repetir esta série 18 vezes, seguidas de uma explosão final de alta intensidade, com o tempo de 30 segundos, totalizando 18,5 minutos.

- 7 – 30 segundos elevações c/ elástico
- 8 – 30 segundos push-up
- 9 – Explosão final, 30 segundos jumping jack



#### FASE 4 (2:1): SEMANAS 7 E 8

- 30 segundos de exercício de intensidade elevada
  - 15 segundos de descanso ou ainda de exercícios de baixa intensidade
- Repetir esta série mais 25 vezes, seguidas de uma explosão final de intensidade alta de 30 segundos, totalizando 20 minutos.

- 10 – 30 segundos agachamentos com barra
- 11 – 15 segundos power lunge
- 12 – Explosão final, 30 segundos sprints





**Fonte:**

Nácia Antunes

Club manager, instrutora e personal trainer @ Fitness Hut Elias Garcia

**Fotos de:**

Liete Couto Quintal – LCQ Photography

**Mais informações em:**

<http://www.fitnesshut.pt>



**FASE 2(1:2): SEMANAS 3-4**

- 30 segundos em exercício de intensidade elevada
- 60 segundos de descanso ou um exercício de intensidade baixa

Repita mais 10 vezes, com uma explosão final de alta intensidade de 30 segundos para finalizar. Tempo total de 17 minutos.

**4 – 30 segundos sprints**

**5 – 60 segundos corrida alta**

**6 – Explosão final, 30 segundos mountain climber**



Estas são diretrizes básicas que podem ser alteradas de acordo com a necessidade e com o nível de condição física. Sedentários precisam de um período de adaptação maior para que tenham condições de aguentar um treinamento mais intenso. O leque de exercícios é enorme, desde que tenhamos sempre em mente, em cada zona, dar o máximo-recuperar, dar o máximo-recuperar... A boa notícia é que para estas intensidades tão elevadas, de facto, não precisamos de treinar todos os dias para obtermos resultados. Vamos a isso?!