

Hiit Zone. A nova modalidade que nos pôs a suar em cinco minutos

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 15/10/2018

Meio: MAGG Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=2bb2f12d>

15/10/2018, 17:38

O Fitness Hut tem uma nova aula de alta intensidade. Chama-se Hiit Zone, dura apenas meia hora, mas é meia hora a dar tudo.

Quando entramos no ginásio e vemos que a estrutura da sala foi adaptada para uma nova modalidade percebemos que a coisa é séria. Nível de seriedade que aumenta quando a professora de serviço avisa que as seis passadeiras e os seis Terra Core - calma que já lá vamos - foram adquiridos especialmente para levar o corpo ao limite em apenas meia hora.

É assim a HIIT Zone, o novo treino do Fitness Hut que passa a estar disponível entre 20 e 25 vezes por semana em alguns dos ginásios da cadeia.

Ainda não tinha inserido o código que dá acesso à entrada no ginásio da Alexandre Herculano e já sentia que o aquecimento estava feito. É que se uma mochila às costas, um guarda chuva barato na luta contra o que resta de uma tempestade e uma calçada portuguesa molhada não contam como início de treino, não sei o que possa contar.

Jungle. Fomos um macaco na nova modalidade do 1Fight

Mesmo assim, são 7h50 quando a instrutora põe o microfone e começa a aliciar alunos para experimentar os aparelhos novos montados no meio da sala de máquinas. "Vamos então aquecer", avisa, não dando sequer hipótese a argumentos que metam palavras como "chuva", "cansaço", "segunda-feira" ou "7h50 da manhã".

A aula está preparada para um máximo de 12 alunos, que se dividem entre as seis passadeiras especiais e os tais TerraCore, uma espécie de bancos de estabilidade que, na verdade, deviam assumir-se como bancos de instabilidade tal é a dificuldade em nos mantermos de pé em cima deles.

Fitness Hut vai abrir na Avenida de Roma

Mas começamos na passadeira que, como tem um teclado mais preciso, permite passar de uma velocidade para outra com mais facilidade do que as convencionais. Começamos então a correr em velocidade 8 durante um minuto e no minuto seguinte passamos para 10, no terceiro minuto aumentamos a inclinação e mantemo-nos assim no quarto minuto. No quinto, saímos da passadeira já a suar.

O momento Hulk do dia. Mas calma, o Terra Core pesa só 12 quilos

Os blocos são sempre de quatro minutos e a ideia é ir sempre alternando entre corrida e trabalho no chão. E é já em terra firme que continuámos com uma série de agachamentos, flexões, mountain climbers e lunges.

Voltámos à passadeira e ao constante sobe e desce de velocidade e inclinação. Boa notícia? Depois de terminada esta corrida já estamos praticamente a metade do treino.

De volta à base, saltamos para cima do Terra Core e é aí que nos pedem um minuto de agachamento. Parece pouco, não é? Mas a instabilidade é tal que quase que parece que estamos em cima de um touro mecânico (nunca estive, mas é assim que o imagino). "Quem agacha sempre alcança", diz a instrutora e, nós, ainda a assimilar aquelas frases motivadoras, calamos e agachámos. Seguem-se os agachamentos com carga extra e, o momento alto do treino, os burpees com Terra Core. Ora, se burpees é palavra do demónio para quem sabe o que significa, imaginem-nos feitos com as mãos apoiadas numa base instável, base essa que devemos levantar até ao alto da cabeça assim que nos pomos de pé. São só 12 quilos, mas a sensação é de sermos os maiores do mundo assim que vemos aquilo passar a linha da cabeça.

O treino usa elásticos e kettlebells como acessórios complementares

O treino passa novamente para a passadeira onde nos pedem para correr de costas. "É ótimo para estimular outras zonas do pé, muito importante para quem pratica corrida", esclarece no final a diretora do clube, Ana Faias. Mas admite também que aquela brincadeira é também uma espécie de recuperação ativa para o grande final: fazer a passadeira andar apenas com a força das pernas, o que obriga o corpo a inclinar à frente, com as mãos agarradas à frente e os pés o mais para trás possível.

"É o último grupo de treino", avisa a instrutora, passando-nos para as mãos um elástico verde, o de intensidade média. É com ele que damos vida aos braços, fazendo press de ombro e remada.

O treino inaugural chama-se "Power" e alia um pouco dos outros dois treinos que vão sendo intercalados ao longo da semana: o "Strength", que usa kettlebells e Terra Core e o "Resistance", com elástico e Terra Core.

Ana Faias garante que este é o treino ideal para quem não tem muito tempo. "É apenas meia hora, mas é muito estimulante. Tão estimulante que é isto que a cadeia de ginásios promete: "Dez minutos de treino HIIT pode queimar mais calorias que 30 minutos numa passadeira e após um treino HIIT, o seu corpo continua a queimar gordura por mais 24 a 48h".

Continuar a ler