

gp ESPECIAL

# O NOVO TREINO DE ALTA INTENSIDADE



## HIIT ZONE

**A Fitness Hut, com 35 ginásios no país, tem nova aula de grupo que vai fazer suar em bica**

MARKUS ALMEIDA

Os treinos intervalados de alta intensidade – vulgo HIIT, ou High Intensity Interval Training – entraram em 2018 como uma das tendências mais populares no mundo do fitness e, ao que tudo indica, vão entrar no próximo ano com o protagonismo imaculado. Pelo menos é esta a realidade no Fitness Hut, que introduziu em oito dos seus ginásios uma nova aula dedicada ao tema, a Hiit Zone – e nos próximos meses abrirão seis novos clubes, todos preparados para receber a modalidade.

Amâncio Santos, diretor de produto da Fitness Hut, foi o responsável pelo desenvolvimento desta aula de 30 minutos que é realizada numa sala com passadeiras especiais. “Têm um motor mais potente que faz com que respondam muito mais depressa aos

estímulos dos utilizadores, que podem regular a velocidade e a aceleração do exercício carregando numa só tecla. Por exemplo, se eu quiser ir para a velocidade 15, a passadeira leva-me de imediato para a 15”, detalha Amâncio.

Em paralelo às passadeiras, foi criado um circuito de treino funcional com vários aparelhos, como um step especial a que Amâncio chamou de Terra Core Bench. “É um step que produz alguma instabilidade, o que obriga a trabalhar o equilíbrio e toda a zona do core”, adianta o referido responsável em relação aos equi-

**“O OBJETIVO DISTO TUDO? TONIFICAÇÃO MUSCULAR, EQUILÍBRIO E QUEIMA DE CALORIAS”, EXPLICA O DIRETOR**

pamentos que vemos nas imagens deitados no chão. Há ainda elásticos de resistência e kettlebells (pesos), para exercícios de força e resistência.

As passadeiras são seis, e a fren-



te delas há também seis estações de trabalho. A lotação máxima das aulas é de 12 pessoas e a ideia é elas se revezarem entre os diferentes equipamentos e exercícios. “As pessoas trabalham em par. Quem está na passadeira, passados quatro minutos vai para o treino funcional, e vice-versa”, diz Amâncio Santos. E entre exercícios há 30 preciosos segundos de descanso.

A alternância de esforços entre trabalho cardiovascular e trabalho funcional é a responsável pelos benefícios que tornaram este tipo de treino tão popular. “O objetivo disto tudo? Benefícios de tonificação muscular, de estabilidade, de equilíbrio e queima eficiente de calorías”, sublinha Amâncio.

É que o Hiit Zone concentra em períodos de 30 minutos um treino de alta intensidade que tem o efeito de aumentar a necessidade de oxigénio do corpo durante o esforço, o que, por sua vez, obriga o metabolismo a consumir mais oxigénio no período de recuperação. Por outras palavras: mesmo depois do treino vai continuar a queimar calorías... ☺

## ONDE FAZER

### HIIT ZONE

A aula está disponível desde 15 de outubro nos seis primeiros clubes que a Fitness Hut abriu e em mais dois inaugurados desde então. “Todos os novos clubes já terão uma Hiit Zone”, conta Amâncio Santos. Os clubes originais são o Amoreiras e o Alexandre Herculano, em Lisboa, o Cascais, o Almada, o Braga e o Matosinhos. Os dois entretanto abertos são o Barreiros e o Viseu. Ao todo, a Fitness Hut já tem 35 clubes espalhados pelo país e nos planos está a abertura em breve de novas instalações em localidades como São Domingos da Rana, Guimarães e Carcavelos.

### Fitness Hut

Em todo o país ||  
www.fitnesshut.pt || A partir de €7,70 por semana