



Fernanda Morelli,
repórter de beleza
de CLAUDIA

“ Em apenas três aulas de ginástica, repeti inúmeros golpes de boxe, arrisquei posturas de ioga e de pilates e dancei jazz (e qualquer outra coisa que envolve mexer muito o corpo, livremente). O resultado me surpreendeu. Percebi que, ao passar longe da mesmice, os treinos que misturam modalidades tão diversas fizeram minha preguiça evaporar – e ainda me diverti bastante! Pois é essa mesma a proposta dos experts em fitness ao misturar muitas técnicas diferentes: atrair gente como eu, que não é exatamente fã de academia e procura métodos eficientes para entrar em forma. Nas aulas que escolhi, piloxing, yoga dance e jazz fitness, a combinação dos tipos de exercício, aprendi, não tem nada de aleatória. O segredo está nos intervalos. Depois de sequências de movimentos de altíssima intensidade, vêm outros, mais levinhos. São chamados de descanso ativo, pois dão tempo ao corpo para se recuperar, mas mantêm os batimentos cardíacos lá em cima. É essa tática que potencializa o gasto calórico. A seguir, explico melhor como funciona cada uma das novíssimas modalidades que experimentei.

Fotos abertura, Trunk Archive; sapatilha, bola, elástico e rádio, Shutterstock; preços pesquisados em novembro, sujeitos a alteração. Confirme na loja antes de comprar

trudo

JUNTO E MISTURADO

Mesclar muitas modalidades em uma só aula faz a monotonia passar longe do seu treino. Será que dá certo? Nossa repórter testou três novidades das academias e relata aqui a experiência

PILOXING

Nunca levei jeito pra luta. Sou toda pequena e meio desengonçada. Mas me animei com a proposta do piloxing, que experimentei na academia BodyTech Iguatemi, em São Paulo. Márcia Takano, a professora, explicou como o mix de exercícios funciona: ‘O boxe trabalha a velocidade dos movimentos, o pilates tonifica os músculos e a dança é quase um disfarce, potencializando o efeito dos outros’. No início da aula, coloquei luvas especiais, diferentes das tradicionais. O objetivo não é proteger as mãos, já que não há contato físico, mas acrescentar peso (cada uma tem pouco menos de 0,5 quilo). Pensei: ‘Que levinha, vai ser moleza!’ O aquecimento, ao som de música animada, teve alongamento e dança. Daí a aula começou e, em 15 minutos, já não estava achando as luvas tão leves assim... Mais curiosa é a sequência de atividades. De um soco agressivo, você passa para um plê. Um salto e mais passinhos de dança. Descanso? Nem pensar. Ainda tem os abdominais...

Duração da aula: uma hora
Calorias por aula: a partir de 700
Nível de dificuldade: médio

Duração da aula: uma hora, em média
Calorias por aula: 300
Nível de dificuldade: baixo

YOGA DANCE

‘Permitam-se voltar a ser crianças!’, propôs a professora logo no início da aula. Sobre o tapetinho da ioga, fiz posturas clássicas e entoei o mantra Om! Mas só quando as alunas se dispuseram em roda é que entendi o que ela quis dizer com a proposta. O objetivo era dançar livremente, de forma a explorar os sete chacras (centros energéticos do corpo responsáveis por nossas emoções, de acordo com a cultura hindu). A música começou lenta; depois as faixas foram ficando mais animadas. Para cada uma, um chacra. Apesar de livres, todos os movimentos fazem referência às posturas da ioga. Copia quem quiser. Não demorou muito e embarquei numa coreografia sem regras, bem desinibida (como se não houvesse mais ninguém ali, minha autocrítica fez questão de apontar). ‘Não importa se está certo ou errado. A ideia é se deixar levar pela dança’, explicou a criadora do método, Fernanda Cunha, do espaço YogaFlow, onde realizei a prática. Ao final, não me sentia cansada, mas invadida por deliciosas sensações de bem-estar e equilíbrio.

JAZZ FITNESS

Sempre adorei dançar. O que não quer dizer que eu tenha boa coordenação para determinados passos. E esse é o lado bom do jazz, com um jingado mais descontraído, movimentos amplos e coreografias animadas. Por isso, me interessei pela proposta do jazz fitness, uma alternativa ao ballet fitness, que foi febre entre as malhadoras neste ano. Betina Dantas, do Studio Be Fit, em São Paulo, que criou as duas técnicas, explicou que ambos os métodos seguem a ideia de alternar circuitos de dança e exercícios de força, como agachamentos, abdominais e flexões de braços. O objetivo é conquistar um corpo definido, mas ao mesmo tempo alongado e longilíneo. A diferença do jazz são as sequências de dança mais soltinhas – os quadris não param quietos! ‘O trabalho dos músculos é bem completo e o gasto calórico alto’, disse Betina. Para mim, funcionou. Quando o treino pesado já estava me deixando exausta, chegava a vez de dançar. E, de tão gostoso que era, nem parecia que eu continuava me exercitando.”

Duração da aula: uma hora
Calorias perdidas: A partir de 800
Nível de dificuldade: médio