

Trabalhando tudo!

Na Flóriz, o método “full body” trabalha o corpo como um todo e é voltado para pessoas com obesidade ou que não estão no seu peso ideal. A professora Daniella Vieira, formada em educação física, explica que a malhação é separada por etapas. Em um dia, é trabalhada a região da frente do corpo, como peito, ombro, quadríceps e bíceps; no dia seguinte, a parte de trás, como costas, tríceps, glúteo e panturrilha; depois, foca-se no treino metabólico voltado para o déficit calórico que combina os dois treinos. “O objetivo é gastar o máximo de calorias. Se treinamos braços e pernas, já se parte para outro exercício para manter o metabolismo acelerado e a frequência cardíaca alta, trazendo resultados específicos,” detalha Daniella.

Agora, caso você já tenha experiência e um objetivo traçado, treina-se partes específicas do corpo, uma em cada dia da semana, para criar um padrão de exercício mais efetivo com os objetivos da aluna, segundo a professora. Também é realizada uma avaliação que vai dizer se seu corpo está apto para fazer exercícios. Às vezes, pensamos que está tudo bem para se exercitar e não está. A partir dos resultados, as dicas e orientações são passadas, e tudo pode ocorrer de maneira segura.

Apenas 30 minutinhos!

Já a Curves propõe um “intensivão”. Com apenas 30 minutos, a aluna faz musculação e aeróbico ao mesmo tempo, e todos os grupos musculares são trabalhados todos os dias. A professora do espaço Nathane Cândida, formada em educação física, explica que a montagem do circuito se baseia na recuperação ativa e é usada como uma espécie de descanso ativo, ou seja, você pratica exercícios que estão fora do habitual, mas continua fazendo esforço.

Essa prática é intercalada com os exercícios de musculação e são feitas com pesos, jumps, entre outras atividades. “Toda semana trocamos os exercícios, fazemos novas atividades que envolvem força, equilíbrio, exercícios cardiorrespiratórios e sempre pensamos em equilibrar para trabalhar o corpo todo”, afirma a profissional.

Os aparelhos são à base de resistência hidráulica e adaptados para o corpo feminino — a aluna controla a quantidade de força que o corpo vai utilizar: se achar muito tranquilo, acelera e o aparelho vai fazer mais força; caso sinta algum mal-estar, é só fazer o processo contrário. “Nos equipamentos de academias convencionais, acaba-se colocando um peso muito maior do que se



Exercício de força sendo aplicado pela professora da Curves Nathane Cândida



Professora Nathane e a aluna Deborah Lopes: treinos rápidos e intensos

Sem constrangimento!

Parece pouco, mas não é. Essa nova forma de abordar o exercício físico fez mudanças inimagináveis na vida de muitas mulheres. É uma rede de apoio invisível que vai se construindo, porque, além da liberdade e do conforto, não se lida com a comparação ou o medo de fazer algo errado.

Deborah Lopes é advogada e aluna da Curves há um ano. O pai dela, antes de falecer de covid-19, comentava sobre o lugar porque achava a ideia legal, e gostaria que ela e a mãe experimentassem. Após a perda, Deborah relembrou do pai ao passar pelo lugar e resolveu tentar.

Hoje, ela fala com todo o entusiasmo que ama estar lá, pois a salvou do sedentarismo e fez com que sua saúde mental fosse restaurada. “Aqui tem todos os tipos de corpo, e ninguém se sente desconfortável. A academia é para ser um hobby e não uma obrigação, é um momento seu”, relata Deborah.

Dhaiany Martins, corretora de seguros, tem uma história com a academia Flóriz. Ela estava em tratamento para depressão, apresentava ataques de pânico constantes e não conseguia se sentir bem em espaços públicos. Os sentimentos de dor foram substituídos por acolhimento, carinho e presença, sentir-se especial faz toda a diferença e estimula a continuar com a prática e torná-la algo prazeroso. “Isso tudo é graças a essa consolidação, o apoio de várias pessoas, mulheres compartilhando experiências e vivências.”

*Estagiária sob a supervisão de Sibe Negromonte

pode carregar”, diz Nathane. “Além do desconforto, pode até trazer o sentimento de incapacidade.”

Cuidar de filhos, casa, trabalho, relacionamento e de si mesma requer mais tempo disponível do que realmente se tem. A vantagem da proposta para quem tem uma rotina mais cheia é essa, 30 minutos é o suficiente!