

Modalidade que vem ganhando força e espaço, o balé fitness é a mistura perfeita entre expressão de arte e exercícios físicos

POR LOANNE GUIMARÃES*

Uma combinação dos fundamentos do balé clássico com exercícios funcionais que geram um maior fortalecimento muscular, equilíbrio e resistência, o balé fitness tem se tornado uma excelente alternativa para aqueles que buscam uma atividade física mais dinâmica, diferente da monotonia encontrada em exercícios de musculação, por exemplo.

Idealizada pela ex-bailarina Betina Dantas, a modalidade se tornou xodó entre celebridades. Em uma publicação feita nas redes sociais por Ingrid Guimarães, a atriz, junto com Táís Araújo e Lázaro Ramos, aparece se esforçando durante uma aula. “Todo mundo topou fazer a aula de balé fitness achando que era um balezinho fácil. Acabou assim... sem chance de pegar um sapato no chão no dia seguinte”, publicou.

Pode ser praticada desde a juventude até a terceira idade, por conta da estabilidade e do baixo impacto que a modalidade proporciona, com aulas adaptadas de acordo com as necessidades de cada um. “A partir dos 12 anos, é liberado. As aulas não são niveladas. Tem aluna avançada e iniciante na mesma turma, cada aluna faz da melhor maneira que consiga acompanhar o treino”, explica Flávio Hauila, o único master licenciado pelo método oficial em Brasília, instrutor e proprietário do Hauila Studio.

Como funciona

As aulas funcionam como um treino com movimentos que mesclam os passos do balé clássico com exercícios funcionais, como abdominais, flexões e agachamentos. É usado apenas o próprio peso corporal e com foco no número de repetições.

Com a dinâmica e a intensidade, uma aula, geralmente, dura por volta de 60 minutos e pode queimar cerca de 600 calorias, dependendo do condicionamento físico do praticante e da intensidade com que ele realiza a atividade. O diferencial é que não exige roupas e equipamentos específicos — os alunos podem usar as peças de treino e meias, priorizando o conforto.

POSTURA E FORÇA EM MOVIMENTO



Flávio se dedica ao balé fitness há três anos

Arquivo pessoal