



A modalidade faz parte da rotina de treinos de vários famosos, como Lázaro Ramos e Ingrid Guimarães

BENEFÍCIOS

- Trabalha vários grupos musculares de uma vez.
- Melhora a postura.
- Gera estímulos mentais (o aluno precisa memorizar o número de repetições, o nome e a execução dos exercícios).
- Proporciona intenso trabalho cardiovascular e alto gasto calórico.
- Oferece resistência física e muscular.
- Desenvolve flexibilidade e coordenação motora.
- Tem baixo risco de lesão.

Segundo o instrutor, os principais erros cometidos durante as aulas, como postura inadequada, excesso de tensão no corpo, falta de controle dos movimentos e alongamento, são corrigidos e aperfeiçoados com a prática do treino.

Balé clássico x balé fitness

De acordo com Flávio Hauila, o balé fitness e o clássico compartilham movimentos e alguns princípios, mas os objetivos e a metodologia são diferentes. "O fitness é mais focado no condicionamento físico, no fortalecimento muscular, na resistência e na definição corporal. Já o balé clássico é muito mais voltado a técnica e performance artística", afirma o instrutor. É importante ressaltar que, mesmo com a técnica e a prática constante, o aluno não se tornará bailarino, já que a modalidade fitness não substitui a prática do balé.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte

Eu, repórter

Foi uma experiência surpreendente, já que não imaginava que queimava tanta caloria em tão pouco tempo. Cheguei lá pensando que não iria dar conta, por não ter contato com o balé há muitos anos, mas fui pega de surpresa. O Hauila Studio é o primeiro espaço especializado e dedicado à modalidade no Distrito Federal e oferece uma aula quase particular, já que a capacidade atendida por Flávio, o professor, é de cerca de seis alunas por aula.

Logo no início, é exigido que você mantenha as costas retas e o abdômen firme para realizar os exercícios com a execução correta. Dividida em blocos, a aula conta com séries de exercícios inspirados nas posições e nas posturas do balé clássico, e teve duração de cerca de 60 minutos, que passaram voando.

Pode ser praticado todos os dias, sendo que, em cada aula, há um foco diferente. Por exemplo, na aula em que participei, o foco foi em exercícios para glúteos e outros de flexões, além de movimentos com apoio na barra. Para finalizar, as últimas repetições de cada bloco eram seguidas de um tempo em isometria.

Senti vários músculos sendo estimulados de uma vez, até mesmo aqueles que eu nem imaginava que poderiam ser trabalhados. Quem acha que é fácil deve fazer uma aula experimental para sentir na pele o que é o balé fitness. Todas as pessoas que se interessam por exercícios mais dinâmicos ou pela dança se surpreenderão positivamente e tomarão gosto pela modalidade.