



Arquivo pessoal

Os treinos são voltados para a praticidade, montados para serem eficientes

Para Rafael, o importante não é apenas o tipo de exercício, mas como ele é prescrito. Fatores como intensidade, volume, intervalos corretos entre as séries e nível de condicionamento devem ser ajustados conforme a evolução do aluno. “Na Fast training, trabalhamos muito com a combinação do treinamento de força com estímulos cardiovasculares, sempre respeitando a capacidade e o objetivo de cada aluno”, defende.

Além de regular a intensidade e o tempo ideal para cada indivíduo, o acompanhamento profissional dita quais exercícios são os melhores para cada objetivo a ser atingido. “Treinos de força, como a musculação, e exercícios de maior intensidade são excelentes estratégias para aumentar o gasto energético e estimular o metabolismo.”

O funcionário público Jefferson Ferreira Santos, 42 anos, é adepto dos treinos rápidos. Para ele, significaram uma forte mudança na sua capacidade de se manter constante na rotina. “Antes, eu tinha muita dificuldade de manter uma rotina de exercícios. Até começava a treinar, mas acabava faltando por causa da correria do dia a dia”, confessa. Quando passou a fazer esse método, sentiu como maior impacto a

possibilidade de fazer treinos completos e bem estruturados, sem precisar gastar horas do dia.

No começo, chegou a duvidar da funcionalidade dos exercícios. “Eu tinha aquela ideia de que, para ter resultado, precisava ficar uma hora e meia ou até duas horas na academia. Depois, percebi que não é só o tempo que importa, mas a qualidade do treino”, conta. “Hoje, sinto minha evolução na força, no condicionamento e também vejo diferença no meu corpo”, relata.

Para ele, com a rotina acelerada, ter previsão de quando a série vai começar e acabar, ajuda a planejar melhor o dia. “Normalmente, treino pela manhã, antes de começar os compromissos do dia. Como o treino dura em torno de 45 minutos, consigo me organizar muito melhor.”, explica. Além disso, a rotina é eficiente, ele chega e o professor já sabe o que vai passar, sem perder tempo. “Praticamente não tem tempo perdido. Durante o treino você sente que realmente está trabalhando, mas sempre respeitando seu limite. No final, dá aquela sensação de missão cumprida.”

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**

WAKE UP

Parque Deck Norte

Campeonato Brasileiro de wake e mais de 10 esportes gratuitos

24 a 27 de setembro

REALIZAÇÃO:

CAMPEONATO OFICIAL:

PARCEIRO DE MÍDIA:

BARCO OFICIAL:

INSTITUTO
INSPIRAR E PRODUIR

abw

CORREIO
BRAZILIENSE

PARATYTOUR

saiba mais