

Programa de exercícios que trabalha o corpo como um todo, melhorando o preparo físico para o desempenho de tarefas cotidianas, o treinamento funcional representa um universo de infinitas possibilidades.

Além dos exercícios tradicionais que caracterizam esse tipo de treinamento, que envolve movimentos em três níveis (alto, médio e baixo), é possível associá-los a outras atividades físicas, aparelhos e acessórios. Essa estratégia é usada por educadores físicos para deixar o treinamento ainda mais dinâmico e atraente para quem pratica.

Em Rio Preto, um dos exemplos dessa diversidade que prevalece sobre o treinamento funcional está na Funcional Fit Pilates & Beach Training Indoor, espaço no bairro Redentora comandado pela educadora física Ariane Russo.

Explorando o treinamento funcional há cerca de cinco anos, ela criou um circuito ao ar livre em que os exercícios são praticados na areia. “As vantagens são muitas, pois a areia ajuda a ativar um número ainda maior de grupos musculares durante os exercícios. Isso representa um aumento de potência e de gasto calórico, que chega a dobrar quando a atividade é feita na areia”, explica.

Corrida e deslocamento entre cones, além de movimentos elevados e com corda, são alguns dos exercícios aplicados por Ariane em seu circuito na areia. “Além de aulas muito mais divertidas, o beach training é mais eficiente para emagrecer do que um treino normal de academia”, sinaliza a educadora física. Por isso, o circuito na areia tem chamado a atenção das mulheres.

Segundo Ariane, o beach training inclui exercícios de alta intensidade, que fazem atingir a zona anaeróbia láctica (acima de 170 batimentos cardíacos por minuto), acelerando o metabolismo e queimando gordura rapidamente, continuando essa queima por até 48 horas. “A areia também ajuda a reduzir impactos, sendo ideal para quem tem algum tipo de lesão articular.”

Johnny Torres



A educadora física Ariane Russo criou circuito ao ar livre em que os exercícios são praticados na areia



O personal trainer Sávio D'Agostino e a aluna Carla Figueiredo Carriel numa aula que mistura treino funcional e movimentos de luta

Golpes de luta

Praticante de caratê e boxe, o educador físico e personal trainer Sávio D'Agostino, que comanda o Espaço SD Saúde, em Rio Preto, aproveitou movimentos e golpes relacionados a essas duas lutas para incrementar o treinamento funcional que desenvolve com seus alunos. Enquanto o boxe ajuda a trabalhar o reflexo, o caratê oferece ganhos como equilíbrio, coordenação motora e concentração. “Os movimentos e golpes dessas suas lutas são associados ao treinamento funcional, deixando as aulas mais dinâmicas. A pessoa nem percebe que está fazendo mais exercícios”, comenta.

Com repertório das lutas, o educador físico acrescenta os golpes nas séries de movimentos. O aluno chega até a vestir a luva de boxe, por exemplo, para entrar mais no clima do treinamento funcional ‘turbinado’. “Esse tipo de combinação também ajuda a aliviar o estresse cotidiano. Os alunos gostam muito e chegam até a pedir quando deixo de incluir os golpes nas aulas. É uma forma de extravasar; a pessoa sai mais relaxada da aula”, explica. Por outro lado, D'Agostino destaca que a combinação de exercícios não se caracteriza como um treinamento de defesa pessoal. “Indiretamente a pessoa fica mais apta a se esquivar de um soco ou chute ou até mesmo dar um golpe. Mas isso não é o principal, fica implícito no treino. O objetivo mesmo é deixar a aula mais atraente. Aliás, em defesa pessoal, o que sempre é aconselhado a pessoa é não reagir”, pontua.