



Exercícios físicos inspirados no treinamento militar são uma das sensações das academias para quem quer ganhar resistência e força.

Condicionamento físico, melhoria cardiovascular, ganho de massa com perda de medidas. Essa lista de benefícios da prática de exercício físico todo mundo sabe bem. No entanto, por mais que seja conhecida, não é fácil para a maioria dos mortais ter ânimo para malhar todos os dias. Não que não existam os amantes das barras e abdominais, mas, no geral, o compromisso e a disciplina com a ginástica, às vezes, ficam em segundo plano, atrás de uma boa pizza, a novela ou o futebol de frente para a TV. Para quem ainda está de ressaca do carnaval, malhar pode ser uma tarefa ainda mais difícil. Para tornarem os exercícios prazerosos, os preparadores físicos frequentemente desenvolvem maneiras de diminuir o tempo da prática. A cada estação surgem novas modalidades que reinventam os movimentos e reduzem o tempo diário de realização de cada um deles para que sejam mais eficazes. Mas para que você consiga ir a mais que duas aulas, mesmo já tendo pago seis meses de academia, a dica é procurar atividades que lhe sejam agradáveis. O ideal é conseguir afastar o sedentarismo sem sofrimento, embora uma dorzinha muscular deva aparecer invariavelmente. As novidades que estão fazendo a moçada suar a camisa, é um conjunto de exercícios inspirados na prática militar associada a movimentos aeróbicos coreografados; o pilates no solo, uma variação do pilates que é uma alternativa prazerosa para quem quer aliar prática esportiva e equilíbrio mental; e o conceito de alças musculares, que modifica a forma de fazer musculação, potencializando os exercícios.