Boas de briga

As aulas de luta fazem cada vez mais sucesso entre as garotas nas academias. Saia da monotonia e experimente você também!

Beatriz Marques Dias | Fotos Marlos Bakker

Quem acredita que as lutas são esporte só para os marmanjos pode repensar seus conceitos. É só dar uma espiadinha nas academias de todo o Brasil para notar que as mulheres se tornaram fãs desse jeito de trabalhar o corpo e a mente. E o melhor é que os socos, chutes e pontapés são praticados ao ritmo de música contagiante, o que garante diversão durante as aulas. "Além de trabalhar o sistema cardiovascular, as lutas estimulam a flexibilidade, a força, o equilíbrio e a coordenação motora e ajudam a fazer amigos", explica o professor de educação física Roberto Bidoy, da Cia. Athletica, em São Paulo.

Outra vantagem é que os treinos de luta são ótimos para quem precisa enxugar a silhueta, já que promovem intenso gasto calórico. "As aulas levam ao gasto de 500 a 800 calorias, em média, por hora", explica Mauro Carduci, coordenador de musculação e lutas da Fórmula Academia, em São Paulo. Interessada em modelar o corpo de forma diferente? Então veja a seguir o que cada luta pode fazer por você e escolha a que melhor combina com seu estilo.

Acessórios: Mormaii. Roupas: Mormaii. Maquiagem: Jorge Alonso.

Modelo usa top Nike, short Mulher Elástica, tênis Everlast.

BOXE

É um dos esportes mais completos e é indicado para mandar o estresse para longe. Trabalha abdômen, braços, costas, coxas e glúteos e ainda afina a cintura! "Isso acontece devido às rotações de tronco e às esquivas laterais, que fazem parte do treino", explica o professor Flavio Almeida, da academia Estação do Corpo, no Rio de Janeiro.

A aula inclui exercícios aeróbicos, como pular corda e corrida, e também abdominais e alongamentos. A aluna executa golpes como jabs, cruzados e ganchos em sacos de areia ou em bonecos chamados Bobs. O esforço é recompensado: o gasto calórico da aula é de 700 calorias por hora!

Onde praticar: Cia. Athletica e Competition*.

DEFESA-PESSOAL

Em duas ou três aulas, pode-se aprender golpes certeiros. Se a aluna vai colocar isso em prática ou não, a questão é outra, uma vez que reagir em casos de assaltos não é uma boa idéia. Porém, uma coisa é certa: o treino de defesa pessoal é excelente para o condicionamento físico e para aumentar a autoconfiança e liberar as tensões. E como queima cerca de 650 calorias por hora, a aula melhora a disposição e ajuda na queima das gordurinhas indesejáveis.

Onde praticar: Reebok*

AEROTAEBOXE

Apesar de a modalidade combinar as técnicas do boxe com as do tae kwon do, tudo é coreografado e adaptado para cair no gosto do público feminino. Estima-se um gasto calórico de 550 calorias por hora.

"Trabalhamos os membros inferiores e superiores o tempo todo, com movimentos de artes marciais", explica o professor Marcello Paiva, da academia Estação do Corpo. Quem pratica garante que, devido ao ritmo contagiante, o tempo parece passar mais rápido!

Onde praticar: Estação do Corpo*