**NOVIDADE: Bio Funcional – 45 minutos de muito suor e definição**

A aula que pretende conquistar adeptos de todas as idades e níveis de condicionamento acaba de chegar à Bio Ritmo: o Bio Funcional. Realizada em grupo, preza pela sincronização e possui quatro etapas principais no treino: aquecimento, 1º e 2º circuito, intense e finalização. “O treino dura 45 minutos. Parece pouco, comparado com a musculação, mas como o funcional utiliza o corpo inteiro para a realização dos exercícios, sua intensidade é maior comparada com outras atividades”, explica Saturno de Souza, diretor técnico da Bio Ritmo.

Para incentivar a interação e, assim, motivar ainda mais os alunos, o Bio Funcional é dividido em etapas. “Cada grupo fica em uma estação – que pode variar em exercícios para agilidade, para o core e para incrementar a força nos membros inferiores e superiores, ficando em torno de um minuto e meio em cada uma, com trinta segundos de transição”, pontua Saturno.Já no segundo “round”, o nível sobe um pouco, mas são basicamente as mesmas atividades, porém, com uma intensidade maior. “É um preparativo para a próxima etapa e ainda um aprimoramento do trabalho de força.”

Com tudo calibrado, a hora do *intense* é a que mais demanda força de vontade. “Nessa estação, o foco é o elevado gasto energético. Para isso, usamos exercícios de alta intensidade, como os pliométricos e abdominais – essenciais para o treinamento funcional”, lembra o diretor.Depois de trabalhar o corpo todo em pouco tempo, logicamente, o seu metabolismo fica mais acelerado que o normal. “Assim, se interrompermos bruscamente, o aluno pode sentir uma fadiga extrema.” Para isso, a finalização preza pelo esfriamento da musculatura, estabilização da frequência cardíaca, caminhada, exercício de soltura, alongamentos estáticos.

**Origem do treinamento funcional**

O treinamento funcional virou febre nos EUA, por exemplo, mas vem, cada vez mais, conquistando seu espaço em território brasileiro. Não por acaso. Seu método de treinamento é diferenciado: não cai na monotonia, previne lesões em outros esportes, como a corrida, e ainda trabalha o corpo como um todo – diferentemente da musculação, que isola a musculatura estimulada.

**O Bio Funcional irá entrar na grade de aulas da Bio Ritmo a partir do dia 23 de setembro.**