

## EM TRINTA MINUTOS

Quem coloca a falta de tempo como desculpa para não praticar atividades físicas pode dar um jeito de arrumar outro pretexto. Já está mais que comprovado que com apenas 30 minutos de exercícios é possível potencializar a redução de peso e aumentar o condicionamento aeróbico e muscular. É por isso que as aulas em forma de circuito têm atraído cada vez mais praticantes. No início, por volta dos anos 90, a idealização desse sistema deu origem a academias expressas dirigidas exclusivamente ao público feminino que tinha vergonha do corpo e de frequentar uma academia convencional. No entanto, notou-se que o que mais seduzia as mulheres não era o fato de se esconderem, mas sim a economia de tempo que os exercícios representavam em suas vidas. Sabendo disso, não demorou para que outras academias criassem seus próprios treinamentos de circuito. Todos, é claro, com apenas 30 minutos de aula. A grande diferença é que eles não eram mais só destinados ao universo feminino.

**Fascinados pela agilidade**

Outras razão citada pelos treinadores para a procura ainda ser mais mais femenina é a quebra de rotina. As mulheres acham a musculação entediante por causa dos treinos longos e com intervalos grandes.

Além disso, muitas delas associam o fato de levantar peso ao aumento exagerado da massa muscular. No entanto, há homens que são seduzidos pelo programa justamente pela otimização do tempo que ele proporciona.