



A dura vida da bailarina

Novidade nas academias americanas, o XTend mistura balé e pilates, mas é para quem tem fôlego: em uma hora você perde quase 400 calorias

de jambe en dehors, aquele movimento semicircular em que você leva os pés da frente para as costas e que é ótimo para aumentar a flexibilidade do quadril (percebi que o meu estava travado, eliminando qualquer chance de receber elogios pela performance).

Se parasse aí, maravilha. Mas logo estava encarando novamente a barra, com um joelho semiflexionado, a outra perna elevada para trás e... as mãos nas costas. Puro equilíbrio... sofrido! Ainda tive de fazer um *demi-plié* segurando uma bola pequena entre os joelhos - exercício que, me garantiu a americana, daria mais força à musculatura interna das coxas: quem não quer?

A essa altura, só pensava em me jogar no chão. Minhas preces devem ter sido atendidas por Santa Margot Fonteyn e, nos últimos 15 minutos, estendemos o colchonete e prendemos *stretch bands* nas barras para praticar pilates. Deitei, com a pulsação nas alturas, e encarei algumas séries de exercícios de alongamento e força. Minha opinião? Descobri que preciso de muito feijão e condicionamento antes de me juntar ao "corpo de baile" da XTend. Os exercícios são interessantíssimos para quem anda entediada com a malhação pura e simples porque mexem com seu corpo de forma diferente e divertida. Toda a musculatura é estimulada com a mesma intensidade, e os *pliés* e *demi-pliés* acelerados exigem um bocado das pernas. E você também fortalece abdome e bumbum enquanto trabalha a postura. A bailarina sofre, sua, mas sai da academia impecável, pronta para enfrentar qualquer teste nas areias. GUENIA WINITZKI

Bio Ritmo: Avenida Paulista, 2.073/ terraço 2, SP, tel. (11) 3145-6555

Uma aula que mistura balé e pilates não chega exatamente a amedrontar. Você imagina que vai precisar de certa graça, alguma flexibilidade, ritmo e equilíbrio. O que eu não esperava quando me juntei às "cobaiais" na aula inaugural de uma modalidade batizada de XTend era encarar 60 minutos de exercício aeróbico supersônico. A professora americana Stefanie Ellis, *master trainee* dessa ginástica que é hype nos EUA, recém-introduzida no Brasil pela academia Bio Ritmo (São Paulo), usava uma regatinha, apesar do frio gélido que fez na cidade em agosto, e comandava a tropa com movimentos rápidos, ao som das mais to-

cadadas nas FMs, nada a ver com a cadência suave dos clássicos eruditos que costumam acompanhar balés convencionais.

No aquecimento, executamos o *battement tendu devant*, o *à la seconde* e o *derrière* (respectivamente, esticar o pé à frente, para os lados e para trás). Fizemos *demi-pliés* e *grand pliés*, *elevés* e *relevés*, tudo em ritmo de Fórmula 1, com várias repetições. Meu tríceps tremelicou quando os exercícios recomeçaram com pesos de um quilo em cada mão. Eu olhava para a barra, logo ali às minhas costas, rezando para chegar logo a parte da aula que lembraria minha infância com tutus e sapatilhas. Crédula, achei que na barra tudo seria mais fácil. Entretanto, mal foi dada a ordem para nos apoiarmos, comeci o *rondé*