

BOOTCAMP

Recuperar a forma antes do Verão

Actividade física, espírito de sacrifício, disciplina e muita diversão são apenas alguns dos aspectos que caracterizam o Bootcamp, um conceito de fitness ao ar livre inspirado no treino militar que a vai ajudar a recuperar a forma e a definir a silhueta até ao Verão.

Por // MADALENA ALÇADA BAPTISTA

Colaboração // LEILA AHMEDOVA, directora do Bootcamp Portugal

O **BOOTCAMP** não é nada mais do que um treino de *fitness* ao ar livre baseado no conceito militar.

No nosso país, contamos com a ajuda da Bootcamp Portugal e com experiência dos seus profissionais especializados em treino de pessoal militar e de novos recrutas para pôr em prática este inovador tipo de treino.

Os programas de exercício elaborados pela Bootcamp Portugal «são óptimos para perder peso, porque trabalham todos os músculos e todas partes do corpo. Para além disso, são feitos exercícios que trabalham o sistema cardiovascular (presentes em todas as aulas), e exercícios que não só queimam gordura como também tonificam os músculos», conta Leila Ahmedova, directora do Bootcamp Portugal e praticante desta modalidade.

INTERESSA-LHE SABER

Bootcamp Portugal

A Bootcamp Portugal chegou ao nosso país em 2009 e, hoje em dia, já disponibiliza aulas em 5 locais distintos. Pode praticá-las em:

- Oeiras, no Complexo Desportivo do Jamor.
- Almada, no Parque da Paz.
- Lisboa, no Estádio Universitário e no Parque das Nações.
- Porto, no Parque da Cidade.

Para obter informações

mais detalhadas sobre os horários e preços praticados, vá a www.bootcampportugal.com ou ligue para os tels.: 915 874 025 / 912 007 376.



O Bootcamp
inspira-se
no conceito
de treino
militar para
definir o corpo
e devolver-lhe
firmeza

PLANO DE “ATAQUE”

Para chegar ao Verão com a melhor forma possível, siga este plano de exercícios elaborado pelos profissionais da Bootcamp Portugal especialmente para as leitoras da PREVENIR. Para alcançar resultados, faça

uma sessão de 60 minutos que contenha todos os exercícios ilustrados nas imagens, no mínimo, três vezes por semana. É de sublinhar que não há um número de repetições a ser seguido; cada pessoa tem a sua condição física e,

dependendo desta, faz-se um exercício durante mais ou menos tempo. Para além disso, não se esqueça que o aquecimento e o arrefecimento são fundamentais para a sua segurança e para prevenir lesões.

Nota: Para além dos exercícios demonstrados nas imagens, o plano Bootcamp inclui também *sprints* (corridas feitas com velocidade) e elevações, feitas, normalmente, numa parede de escalada. Por isso, sempre que quiser, use-os para intercalar os exercícios.

SAÚDE

BEM-ESTAR

ALIMENTAÇÃO

BELEZA

EM FORMA

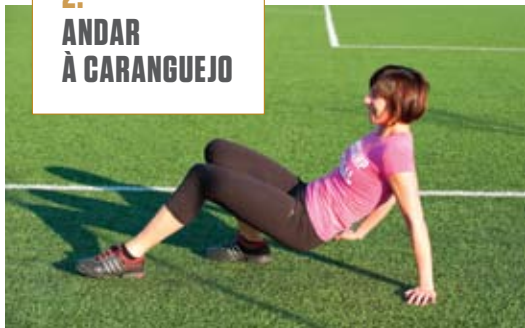
1. BURPEES



► Movimento combinado (agachamento + extensão de tronco + flexão de braços + flexão de tronco + pulo de galo + agachamento com salto) de elevada exigência cardiorespiratória quando executado num grande número de repetições. Solicita todos os grupos musculares excepto os dorsais.



2. ANDAR À CARANGUEJO



► Movimento de moderada capacidade coordenativa. A distância em que é executado define a sua dificuldade. Trabalha os membros superiores, a zona abdominal e as coxas.

3. SKIPPING EM PRANCHA



► Movimento de baixa capacidade coordenativa (com as mãos apoiadas no chão, vão-se movimentando as pernas alternadamente). O número de repetições ou tempo em que se executa define a sua dificuldade cardiorespiratória. Solicita membros superiores, zona abdominal, glúteos e pernas.

4. FLEXÕES



► Movimento de baixa capacidade coordenativa. O número de repetições, tempo ou posição das mãos em que se executa define a sua dificuldade. Solicita deltóides, membros superiores e zona lombar.



5. ABDOMINAIS TIPO MESA



► Movimento de moderada capacidade coordenativa: coloque-se na posição demonstrada na imagem e levante a perna direita e o braço esquerdo simultaneamente. Repita com os membros contrários. O número de repetições ou tempo em que se executa define a sua dificuldade. Solicita membros superiores, zona abdominal, glúteos e coxas.



6. SALTOS



► Movimento de moderada capacidade coordenativa mas de alta intensidade muscular. O número de saltos ou posicionamento dos pés - juntos ou alternados - define a sua dificuldade. Trabalha a zona abdominal e os membros inferiores.

7. VOOS



► Movimento de baixa capacidade coordenativa: com os abdominais apoiados no chão, as pernas e as mãos levantadas, vão-se rodando ou abrindo e fechando as mesmas. O número de repetições define a dificuldade. Solicita a zona superior das costas, a zona lombar e os glúteos.

8. ABDOMINAIS

► Movimento de baixa capacidade coordenativa. O número de repetições e variação de movimento define a dificuldade. Solicita a zona abdominal e os oblíquos (parede lateral da zona intermédia/abdominal). 🙌



SAÚDE

BEM-ESTAR

ALIMENTAÇÃO

BELEZA

EM FORMA