

WE'RE in the army

O treino militar como exercício físico já chegou a Portugal. Uma jornalista foi experimentar

FOMOS DESCOBRIR A MAIS RECENTE FORMA DE PERDER PESO, TONIFICAR O CORPO, LIBERTAR O STRESS E ADQUIRIR UMA MELHOR FORMA FÍSICA

por Helena Magalhães

Olho para o relógio. São 19h. Vejo algumas pessoas que vão chegando ao ponto de encontro: o Estádio Universitário. Aproximo-me devagar, um pouco intimidada pelos dois instrutores militares que já se encontram no local. O grupo emana boa disposição e

empatia. Inspirada pelo aroma a terra e pela tranquilidade que emerge da natureza, mergulhei no espírito bootcamp. O treino começa e a missão é atingir a forma física. Bem-vinda ao pelotão.

Rotina militar

A aula inicia-se com o aquecimento por debaixo do arvoredor. Em círculo, o grupo «aquece» corpo e mente ao som das palavras do instrutor, que vai mantendo a motivação. Todos se conhecem e a cumplicidade é visível quando percebo que o instrutor sabe os pontos fortes e fracos de cada membro e incentiva cada um de uma maneira peculiar e pessoal. Inicia-se uma corrida de 15 minutos, enquanto sigo o grupo pelo caminho pedonal em direcção ao circuito de manutenção, onde vai decorrer o treino. Percebo que este espírito militar funciona na perfeição: sempre que alguém

A TRANSFORMAÇÃO

«Noto grandes diferenças. A mais visível foi no peso, pois perdi 24 quilos. Passei de 80 para 56 quilos. Sinto-me com mais força e resistência, melhorei a auto-estima e autoconfiança», afirma Andreia, 29 anos, educadora de infância.

começa a desistir, o instrutor mantém o entusiasmo, estimula e relembra os objectivos a atingir.

Non stop

Segue-se, no circuito de manutenção, uma série de exercícios de elevação, de impacto alto e baixo (de forma mais lenta). O objectivo é trabalhar braços e abdominais.

O instrutor exemplifica todos os exercícios, incentiva o grupo que começa a perder a força nos braços e relembra aos elementos femininos que este exercício é eficaz para a definição do corpo e perda de calorias. Mais exercícios, flexões, abdominais. Um dos princípios do Bootcamp é que durante o treino não se pode parar. Completo o treino intensivo, o grupo inicia nova corrida pelo campo até ao ponto de encontro inicial, onde finaliza com uma sessão de alongamentos. E em vez de cansaço, irradiam energia. A motivação chega a surpreender: «Amanhã é no Parque das Nações». Amanhã? Depois do treino de hoje? Respondem-me, sem hesitação: «Não há dores no Bootcamp». ■

«O OBJECTIVO ERA MELHORAR A FORMA

FÍSICA, GANHAR FORÇA MUSCULAR E PERDER PESO.

AGORA SINTO-ME OUTRA MULHER», AFIRMA JOANA

AS DIFERENÇAS

Espírito bootcamp

UM OUTRO MUNDO. PORQUE É MELHOR DO QUE TREINAR NO GINÁSIO

Adeus à claustrofobia dos ginásios Treina-se ao ar livre e aproveitam-se os recursos da natureza.

Faça chuva ou faça sol Treina-se sempre, independentemente das condições climáticas.

Treinadores especializados Os instrutores são profissionais com experiência no treino militar.

Não há tempo para a preguiça Os tempos são bem definidos, todas as pausas são programadas e cronometradas. Não há momentos perdidos, tudo é feito para combater a preguiça e estimular o compromisso com o programa.

Aumenta a condição física Todos os treinos são diferentes, para o corpo não se habituar ao exercício e ganhar massa muscular, perder peso e tonificar barriga, pernas e glúteos.

Há sempre motivação O instrutor promove o entusiasmo e o desafio diário. O sentimento de pertença ao grupo e o sucesso do treino aumentam a vontade de continuar os exercícios.

Equilíbrio físico e mental Trabalha-se corpo e mente em ligação com a natureza, reduz-se o stress e melhoram-se os níveis de confiança em grupo.

Ligação entre os bootcampers Todos se conhecem, não há competição entre os membros do grupo e criam-se elos. Todos têm o mesmo objectivo.

COORDENADAS

BOOTCAMP PORTUGAL ONDE PODE PRATICAR

Bootcamp Portugal

Sessão Completa de 8 semanas (€99,00).
www.bootcampportugal.com
Tel. 91 587 40 25/91 200 73 76.

- + Parque Tejo, Lisboa: segundas e quartas, das 19h30 às 20h30.
- + Estádio Universitário, Lisboa: segundas e quintas, das 19h30 às 20h30.
- + Complexo Desportivo do Jamor, Oeiras: terças e quintas, das 19h30 às 20h30. Em Setembro começa o treino para um grupo especial de iniciados, quartas e sextas, das 19h30 às 20h30. A um ritmo mais lento, é ideal para quem não faz exercício há muito tempo e quer começar a perder peso rapidamente.
- + Parque da Cidade, Porto: segundas e quartas, das 19h30 às 20h30.
- + Cascais: estão abertas as inscrições para iniciar em Outubro.

HAPPY TIME

Use o Voucher Happy Time e usufrua, até ao fim de Setembro, de 30 por cento de desconto na inscrição da Sessão completa de 8 semanas (€99,00). Um Voucher por sessão.