

À prova no Bootcamp

Achas que sabes resistir?

Céu Coutinho

Numa fria manhã de Dezembro, questionámos a nossa sanidade mental. Porquê sair da cama para vir prestar provas perante dois instrutores implacáveis, fardados à militar, de cronómetro na mão, prontos a assinalar todos os nossos falhanços, que nos colocam irremediavelmente fora da escala e como tal inaptos para a recruta? Tudo bem, pelo menos percebemos que estar em boa forma física não é exactamente aquilo que pensávamos....

Aquecer

Pelas 10 horas de uma manhã de sábado (corriam aqueles dias bem fresquinhos de Dezembro), apresentámo-nos pontualmente no Estádio Universitário de Lisboa para comparecer às provas de condição física do Bootcamp. Confiantes na nossa agilidade e resistência, e curiosos quanto ao teor das provas que iríamos realizar, apenas o frio cortante nos retraía o entusiasmo.

Regime de fitness ao ar livre em jeito de treino militar, o Bootcamp surgiu em Portugal há perto de dois anos e tem captado cada vez mais adeptos para as suas fileiras. O desafio para esse sábado consistia em realizar as provas a que os praticantes se submetem de dois em dois meses para avaliação da sua condição física e registo da sua evolução (ou retrocesso).



À chegada, apenas o instrutor Tomé, de ar sério mas amável, sinaliza o ponto de encontro e aguarda os participantes. Respeitinho, se faz favor, que Tomé Sousa, 29 anos, é sargento-fuzileiro e instrutor na Escola de Fuzileiros da Marinha.

Na tropa a sério não é suposto haver tolerância mas lá esperamos 10 ou 15 minutos até que o grupo se forme: cinco raparigas e apenas um rapaz. Entretanto, já o instrutor Rui Teixeira (de aspecto mais imponente e intimidante do que o jovem Tomé) se juntou ao grupo e começa a distribuir os vistosos coletes que os “bootcampistas” devem envergar durante o treino.

As hostilidades são iniciadas com um aquecimento muito semelhante ao que fazíamos nas aulas de Educação Física do liceu: corridinha simples e depois com diversos movimentos de braços e de pernas, corridinha de lado, tudo bem aquecidinho, se faz favor, que isto hoje vai ser a doer....

À prova

Chega então a hora da verdade. Folhas prontas para registar, cronómetros a postos e a malta organizada em pares. Enquanto um faz, o outro conta, batota não vale, não estamos aqui para enganar ninguém, muito menos a nós próprios.

E fazer o quê afinal? Simples, muito simples. As provas são quatro: saltos de canguru, abdominais, flexões e corrida de 2400 metros. Nas três primeiras a ideia é fazer o máximo de repetições em dois minutos. Na última há que correr no menor tempo possível, idealmente em 11 minutos. Já lá iremos.



Para baixarmos a bolinha e as expectativas de vez, a primeira prova deixa-nos logo de rastos. Os benditos saltos de canguru são extraordinariamente difíceis! Ao fim de 10 saltos, as pernas pesam toneladas, não querem sair do chão nem por nada por isso ficamos de cócoras a descansar (“Descansa em baixo, descansa em baixo!” – gritam o Tomé e o Rui) e a recuperar do choque causado por este exercício tão violento em toda a sua simplicidade. E era suposto, para nos safarmos com a nota mínima, dar 40 saltos! Ah! Ah! Ah!



O que vale é que o pior já passou. Nem as flexões, as duras, tortuosas, dormentes flexões, serão tão arrasadoras como estes infernais cangurus. Mas a seguir podemos até brilhar, quem sabe. É altura dos abdominais e, macacos nos mordam, se não vamos subir a nota....

Pois, ficamos perto mas também não atingimos os mínimos. Dos 50 que a tabela manda fazer nos dois minutos da praxe, ficámo-nos pelos 43 o que nos deixa a lamentar pelo “bocadinho assim” que faltou.... Talvez concentração, foco, resistência psicológica que isto não é só uma questão de músculo, nem pouco mais ou menos.

Nas flexões voltamos a ficar muito aquém (vinte das 40 exigidas) mas deixa lá, já se sabe que este é um exercício difícil para as mulheres (boa desculpa, não?).

Falta a corrida. Respiramos fundo e redobramos esforços. Será que vamos finalmente sair da zona vermelha?

Veredicto

Pois... nem por isso. Os 2400 metros foram percorridos em 14 minutos (nada mau, ok?) mas o exigido eram 11 minutos e 45 segundos. No entanto aguentámos, não desistimos e, bem vistas as coisas, não ficámos de rastos. E no meio de tantos falhanços ainda recebemos um, vá lá, elogio do instrutor: que a nível cardiovascular não estamos mal e, na fase final dos alongamentos, a flexibilidade também merece nota positiva.

Nada mau, portanto. Para a tropa não servimos (mas também já passámos da idade em que podemos aceitar aqueles desafios que começam por “Jovem!”) mas fomos capazes de prestar todas as provas e até recebemos sorrisos de aprovação pelo desempenho na corrida.

Repetiríamos o exame? Sim! Aliás, vamos treinar com afinco. E para a próxima se verá quem é que fica abaixo da linha de água...

INFORMAÇÕES ÚTEIS

O que é o Bootcamp?

O Bootcamp é um treino de fitness ao ar livre baseado no conceito militar. As aulas são dadas por instrutores com experiência no treino de pessoal militar.

Uma aula normal tem a duração de 1 hora e consiste num aquecimento de 10 a 15 minutos, seguidos de exercícios variados em circuito, jogos, aeróbicos e cardiovasculares, em que se trabalham todas as partes do corpo, terminando com alongamentos.



Onde decorrem as aulas?

Parque das Nações
Complexo Desportivo do Jamor, Oeiras
Parque da Paz, Almada

Nota: a partir de Abril, o Bootcamp estará também no Porto. Os interessados já podem fazer a pré-inscrição através do site.

Pacotes / Preços:

Sessão completa (8 semanas) – 135 euros
Cartão de 14 senhas (com duração de 3 meses) – 155 euros

Preparação para as Formas Armadas (8 semanas) – 182 euros

Mais informações em: www.bootcampportugal.com