

DESPORTO:

respostas às tuas Dúvidas



Neste verão, desfila sensualidade com as dicas de quatro personal trainers. Preparada?

Rafaela Gouveia

Quem é a personal trainer?

Rafaela Gouveia é mestre em Atividade Física e Saúde, e especializada em Ginástica Laboral. Dá dicas semanais de exercícios para fazer em casa no programa *Grandes Manhãs*, transmitido pelo Porto Canal.

➔ Como preparar o corpo para o verão?

A melhor forma de atingirmos um objetivo é sabermos exatamente como estamos e como queremos ficar. Para isso, faz uma avaliação física e traça um objetivo realista. Elaborar um plano é o melhor método para atingir esse objetivo. Desta forma, conseguimos sempre analisar quando fazemos um desvio ou outro. Pede ao teu treinador para elaborar um plano de exercícios especialmente direcionado para ti. A individualidade de cada um deve ser respeitada. Uma alimentação saudável é também fundamental para conseguires o corpo que sempre desejaste. Consulta um nutricionista para elaborar um plano adequado ao teu objetivo. Mas atenção: alimentação saudável não significa passar fome. O corpo não evolui se não sofrer estímulos. Por isso, o treino deverá fazer parte da tua vida diária. Seja para o corpo de verão ou apenas para ter um estilo de vida saudável. Treinar com amigos ajudará a manter-te entusiasmada. Por outro lado, o P.T. motiva-te, para além de garantir a segurança e a execução perfeita dos exercícios. E bebe água durante a atividade física, uma vez que o corpo atinge temperaturas elevadas, obrigando-te a suar.

➔ Qual o melhor exercício para uns glúteos firmes?

Para uns glúteos bem definidos, a escolha do exercício é tão importante como a periodização dos treinos. A escolha adequada das séries, as repetições e a carga são fatores essenciais para ajudar o glúteo a ficar desenvolvido. Podes começar com 3 séries de 15 repetições para iniciantes. Depois consulta um professor para te ajudar a evoluir e preparar-te para um treino de hipertrofia muscular. Aqui ficam alguns exercícios eficientes: passadeira com inclinação; agachamento com a barra; agachamento sumo com haltere; elevação do quadril; stiff-legged; prone hip extension; e quatro apoios com caneleiras. Mas atenção: fazer sempre os mesmos exercícios não é benéfico. O corpo necessita de estímulos diversificados para evoluir.

➔ Qual a importância do desporto na nossa vida?

Muito se fala sobre os benefícios do exercício para a saúde física. Este deverá ser um dos aspetos mais importantes e essenciais para a sua prática. Mas acredito que os seus benefícios vão muito mais além do que apenas melhorias físicas, a



recuperação de uma lesão, melhoria de uma condição física específica, a busca do corpo perfeito. O exercício consegue transformar a vida e a perceção das pessoas. Ser praticante de exercício físico é ter um objetivo, um propósito, uma ambição. O caminho para se lá chegar é capaz de transformar pessoas. Consegue através de pequenos obstáculos essenciais demonstrar a verdadeira capacidade e força de cada um. Por vezes, o caminho é tão ou mais poderoso do que o próprio alcance de um determinado objetivo. Porém, o seu fim é bastante revelador. Felicidade, poder, bem-estar, confiança, descoberta de ti mesma, são sentimentos fáceis de ter acesso. Hoje em dia, acredito que o principal gatilho para a sua prática é realmente a saúde, mas com o tempo tenho vindo a descobrir mudanças de pensamento, adotando o exercício como um estilo de vida, melhorando a saúde e facilitando os sentimentos positivos.

Pedro Medeiros

Quem é o personal trainer?

Pedro Medeiros é personal trainer no Holmes Place do Parque das Nações, em Lisboa, e foi distinguido, pelo segundo ano consecutivo, com o prémio Melhor Personal Trainer do Ano.



➔ “Quero emagrecer. Devo correr ou caminhar?”

Se tivermos que optar entre a caminhada e a corrida para emagrecer, a corrida é uma escolha mais acertada, uma vez que implica um maior recrutamento muscular e cardiorespiratório e, por consequência, um maior gasto calórico. No entanto, para uma pessoa não treinada, numa primeira fase, caminhar será um bom começo para conseguir atingir os resultados, desde que essa caminhada seja realizada dentro da frequência cardíaca adequada, isto é, entre os 65% e os 75% (zona alvo). Com o passar do tempo, a capacidade cardiovascular aumenta progressivamente. Surge a necessidade de um estímulo mais intenso, optando, nessa fase, pela corrida para conseguir atingir a zona alvo. Isto permite que prepares o teu corpo gradualmente para a corrida, o que te vai permitir atingir uma maior motivação e praticar esta atividade com mais prazer. Outra opção de treino é intervalar corrida com caminhada, o que permite, a quem tem menos resistência, conseguir atingir um maior gasto calórico. Para pessoas com patologias, a caminhada pode ser uma boa alternativa, desde que efetuada em marcha acelerada e dentro dos batimentos cardíacos referidos. Não esquecer: ténis adequados à tua passada e com redução do impacto.

➔ Como conseguir pernas tonificadas?

O agachamento e o lunge são dois excelentes exercícios quando o objetivo é tonificar e trabalhar coxas e glúteos. O agachamento é, provavelmente, o melhor exercício para as pernas. Além disso, é benéfico para o corpo inteiro. Com este exercício vais trabalhar toda coxa e glúteo, pois obriga a um grande recrutamento

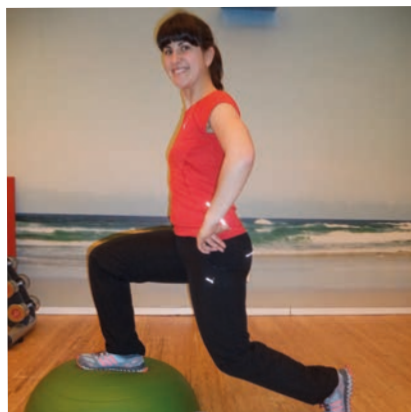
de todos os músculos da perna, desenvolvendo força muscular e reforço do core. Durante a execução do exercício, há que ter em atenção uma boa postura, ou seja, manter a coluna alinhada, o abdominal bem contraído e não deixar os joelhos avançar em relação à ponta do pé. Outro exercício de grande impacto em termos de resultados de tonificação muscular das pernas é o lunge. Por ser mais instável que o agachamento tem um bom impacto muscular. Neste exercício, deves estar focada no alinhamento da anca para a frente, na colocação dos joelhos a 90°, em exercer força no calcanhar da perna da frente e na ponta do pé de trás e em realizar o movimento na vertical. Estes exercícios devem ser realizados 2 vezes por semana em 3 séries de 10 a 15 repetições.

➔ Quando o objetivo é ganhar massa muscular sem emagrecer, que exercícios podem ser realizados?

Para ganhares massa muscular é necessário um treino de força com carga em 3 séries de 8 a 15 repetições e treinar 3 a 4 vezes por semana. É igualmente importante uma alimentação rica em proteínas e fazer refeições de 3 em 3 horas para que o corpo não perca massa muscular. Para uma melhor performance, aconselha-te também junto de um nutricionista. Dorme entre sete e oito horas por dia e respeita o descanso, conforme o teu planeamento de treino. Com o aumento de massa muscular, o metabolismo é acelerado e o corpo vai usar a massa gorda como combustível no período de repouso. Assim sendo, vais ganhar cada vez mais qualidade muscular e menos gordura. E bebe água. Hidratar o organismo contribui



para que todos os órgãos funcionem corretamente, o que, por sua vez, acelera o metabolismo e contribui para uma melhor manutenção do peso. Começa o dia com um ou dois copos de água logo pela manhã, em jejum. Ao longo do dia é importante ir bebendo água de forma a não deixar chegar a sensação de sede, pois isso quer dizer que já devias ter bebido água há muito tempo atrás.



Patrícia Pinto

Quem é a personal trainer?

Patrícia Pinto é Fitness Manager no Virgin Active Palácio Sottomayor e coordena a equipa de personal trainers do Clube. Considera-se uma profissional empenhada em melhorar a vida e o bem-estar de quem frequenta as suas aulas.

➔ Qual a importância de treinar com um P.T.?

Treinar com um personal trainer, apesar de ser um serviço que muitas vezes não está incluído na mensalidade da maior parte dos Health Clubs, acarreta vantagens que muitas vezes vencem em larga escala os seus custos, pois o Treino Personalizado implica uma orientação e planeamento de treino direcionado para as necessidades motivacionais e fisiológicas de cada aluno. Por outro lado existe um compromisso entre duas partes na obtenção de resultados tendo por base a definição dos objetivos, fazendo consequentemente com que o tempo de treino e a intensidade do mesmo seja rentabilizada. Mas o estar em forma não depende apenas do treino, ser saudável é hoje um estilo de vida, onde a alimentação, o treino e o descanso assumem os papéis principais.

➔ Qual o melhor treino para eliminar a gordura da zona abdominal?

Para grande parte dessas pessoas a perda de peso está intimamente relacionada com a eliminação da gordura abdominal, pois é a região do corpo que muitas das vezes mais incomoda. Quando começam a treinar, é habitual que questionem quais os melhores exercícios para perder a gordura abdominal. Mas em relação aos exercícios, não é o exercício por si só, mas sim o conjunto de

exercícios realizados e a sua intensidade. A diminuição de massa gorda é uma consequência do dispêndio energético do organismo, por isso, quando elaboramos um plano de treino, falamos em criar uma rotina de treino que acelere o nosso metabolismo, e para isso não basta apenas fazer trabalho cardiovascular. É importante que o plano de treino englobe uma componente de trabalho cardiovascular como correr, remar, andar de bicicleta, saltar à corda ou nadar, e uma componente de treino de força, usando máquinas, halteres ou mesmo o peso corporal.

➔ Quantos dias por semana devemos treinar? E durante quanto tempo?

Tudo depende do tempo disponível que temos para treinar. Devido às circunstâncias de hoje em dia, em que cada vez temos menos tempo para fazer o que mais gostamos, cada vez menos somos apologistas do treino de longa duração, uma vez que já existem muitos estudos que defendem que se consegue atingir os mesmos objetivos com treinos de curta duração, bastando que, para isso, se aumente a intensidade do mesmo. Os exercícios, intensidade, a sequência e o tempo de treino devem ser realizados tendo em conta a condição física e experiência de treino, por isso a ajuda de um profissional pode ser determinante para a segurança e para os resultados que tanto desejamos obter.

“ É IMPORTANTE QUE O PLANO DE TREINO ENGLOBE UMA COMPONENTE DE TRABALHO CARDIOVASCULAR. ”

Pedro Pinteus

Quem é o personal trainer?

Pedro Pinteus é Diretor Técnico do Clube VII, Health & Fitness & Raquet Club e já treinou a atriz Sara Matos e o ator Ângelo Rodrigues. Atualmente, é o responsável pela invejável forma física dos atores Pedro Teixeira, Joaquim Horta e Cláudia Vieira, e da cantora Mafalda Veiga.

➔ Como eliminar a celulite?

O treino de força deve estar tão presente, quanto o treino funcional ou o aeróbio. Para uma mulher com celulite é um treino fundamental. Por ser um tipo de treino que permite “queimar” mais massa gorda do que outros tipos de treino. Com uma alimentação cuidada, consumo de água ou chás (pelo menos litro e meio), exercício físico regular e um descanso de sete ou oito horas, melhorará bastante o funcionamento do corpo e, consequentemente, a celulite tenderá a diminuir. Este é um problema que tem também origem genética e metabólica, que são fatores mais difíceis de controlar. O fator “treino”, esse, podemos controlar! Mas os resultados não vão acontecer num mês.

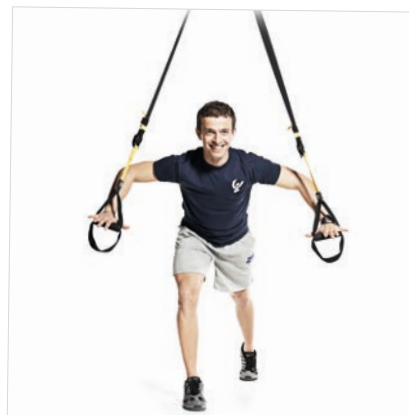
➔ Como ganhar motivação para treinar o corpo para o verão?

As rotinas ganham-se com continuidade. Então, a regularidade com que treinas vai ser fundamental para o sucesso! Na minha opinião, a tua motivação deve ser: “Vou sentir-me melhor no meu dia a dia”, “Vou andar mais bem-disposta”, “Vou estar ainda mais bonita” ou “Vou dormir melhor”. Exercícios como agachamentos, com cargas elevadas ou simplesmente com o peso do corpo, para várias direções, ou com mais membros do corpo envolvidos (movimentos dos braços enquanto

realizas o agachamento); pranchas, estáticas (isométricas) ou dinâmicas (com movimento), para melhorar o funcionamento do core e a estabilidade da coluna; exercícios que envolvam toda ou quase toda a musculatura do corpo; “peso morto”; “swings” com auxílio de Kettlebells. Estes são exercícios que devem fazer parte do teu plano de treino. Estipula uma data e define o objetivo, o verão está a chegar! Tantas vias agradáveis foram criadas no país para poderes correr. Porque não começar por aí? De forma gradual e consciente.

➔ Como treinar no ginásio?

Começa por fazer uma avaliação física com o professor para determinarem o programa de treino mais adequado ao teu objetivo e preferências. Aulas de grupo que visem, em primeiro lugar, uma melhoria da tua condição física e resistência muscular. Outras opções são pilates e zumba, se fores adepta de aulas “fun & dance”. Treina na sala de exercício e o mais variado possível, para que o corpo receba e seja obrigado a reagir a diferentes tipos de estímulos. Uma semana depois, experimenta outras aulas e vai-te desafiando aos poucos. Os resultados vão começando a aparecer e a tua motivação irá aumentar, tal como o gosto pela prática de exercício. A partir daqui é impossível parar! Atinges um objetivo e já estás a estipular outro sem se te aperceberes. ■



“ A REGULARIDADE COM QUE TREINAS VAI SER FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO. ”