



Personal trainers

O que fazem para queimar + calorias

Quatro treinadores pessoais revelam segredos profissionais da **boa forma**.

Modalidades

AS ATIVIDADES FAVORITAS DOS TREINADORES

- Skate
- Bodyboard
- Basquetebol
- Kick boxing
- Krav maga
- Body Attack
- TRX
- Crossfit
- Treino funcional
- Corrida

Por//
FABIANA BRAVO
e **VANDA OLIVEIRA**
Colaboração//
BRUNO BRITO,
CARMEN GONÇALVES,
HUGO MECA e
PEDRO DE MEDEIROS,
personal trainers



NO SEU DIA A DIA estabelecem planos de exercícios para atingir um objetivo. Não o deles, mas de quem os procura para perder peso, ganhar força ou agilidade ou simplesmente sentir-se em forma. São treinadores pessoais mas, no seu tempo livre, também vão ao ginásio. «Nós temos o conhecimento técnico e teórico que nos permite alterar o treino ou intensificá-lo em função do nosso objetivo», refere Carmen Gonçalves, *personal trainer* no Holmes Place de Miraflares. Mas... serão fiéis ao que ensinam? E o que fazem para queimar calorias? Serão eles *personal trainers* de si próprios? Fomos à procura de respostas. Surpreenda-se e inspire-se nos modelos de quem sabe.



TRANSFORME-SE NO SEU PERSONAL TRAINER

Edições Sílabo

«Medito diariamente e só faço atividades que me dão prazer como skate, bodyboard e basquetebol», conta Hugo Meca



HUGO MECA

PESO 80 kg
ALTURA 1,89 m
IDADE 37 anos
IMC 22,4
MASSA GORDA 14%
FREQUÊNCIA COM QUE SE PESA
de 15 em 15 dias

ONDE ENCONTRÁ-LO

Tel.: 913 963 100
962 827 552
hugo@hugomeca.com
www.hugomeca.com

ANTES DO TREINO

→ **O que comem**
Aveia, bolachas, iogurte, fruta e suplementos proteicos são alguns dos alimentos que ajudam a potenciar os resultados.

→ **O que vestem**
Tênis que amortecem o impacto e vestuário desportivo adequado e fresco fazem parte do equipamento essencial. «Quando corro uso sempre meias de compressão para facilitar o retorno venoso e a regeneração muscular e diminuir a fadiga», conta Bruno Brito.

→ **Gadgets indispensáveis**
Cardiofrequencímetro, para controlar os batimentos cardíacos e *smartphone*, para ouvir música e temporizar os circuitos. «A música motiva-me e permite-me abstrair-me de tudo o resto enquanto treino», refere Pedro de Medeiros.

«Trabalho a libertação miofascial, um treino muito específico que me ajuda a melhorar o desempenho desportivo e o conforto muscular», conta Bruno Brito



BRUNO BRITO

PESO 77 kg
ALTURA 1,83 m
IDADE 36 anos
IMC 23
MASSA GORDA 10%
FREQUÊNCIA COM QUE SE PESA
1 x por semana

ONDE ENCONTRÁ-LO

→ Pro Runner
Lisboa
Tel.: 218 952 028
→ Private Fitness Club
www.privatefitnessclub.pt
Ao domicílio
Tel.: 913 028 034

Erros comuns...

...QUE OS PERSONAL TRAINERS NÃO COMETEM

➤ NÃO COMER ANTES DO TREINO

«É um erro que impede a obtenção de resultados», afirma Bruno Brito.

➤ TREINAR SEM VONTADE

«É contraproducente porque ninguém consegue fazê-lo eternamente», refere Hugo Meca.

➤ NÃO DAR O MÁXIMO

«Nunca me engano a mim próprio em relação às cargas (pesos) que tenho de levantar ou à intensidade das atividades cardiovasculares», diz Pedro Medeiros.

➤ DISPENSAR OS ALONGAMENTOS

«Realizados no final do treino, são importantes

para prevenir dores musculares e também para não perder mobilidade e ganhar flexibilidade», explica Carmen Gonçalves.

➤ EXAGERAR NO ESFORÇO

«Respeito o meu corpo e os meus limites fisiológicos e psicológicos», explica Hugo Meca.



€16

O SEU TREINADOR PESSOAL

A Esfera dos Livros

«Gosto de visualizar os segmentos corporais que estou a exercitar», conta Pedro de Medeiros



PEDRO DE MEDEIROS

PESO 68 kg
ALTURA 1,70 m
IDADE 34 anos
IMC 23,5
MASSA GORDA 10%
FREQUÊNCIA COM QUE SE PESA
de 3 em 3 meses

ONDE ENCONTRÁ-LO

Ginásio Mr. Big Evolution
Carcavelos
Tel.: 214 538 721
pedromedeiros99@hotmail.com

DURANTE O TREINO

→ Água

A hidratação é essencial ao longo do treino, como explica Pedro de Medeiros: «Uma perda de três a quatro por cento de água no organismo leva a uma redução da performance em 20 por cento».

→ Intensidade

Se o treino for intenso os resultados surgem. Este é um dos principais objetivos do

treino orientado pelos *personal trainers*.

«Gosto de dar o máximo no meu treino e de terminar com sensação de missão cumprida», refere Carmen Gonçalves.

→ Tempo

Aproveitar o tempo disponível da melhor forma é o lema dos *personal trainers*, sejam eles dez minutos ou meia hora. Não excedem os 60 minutos de treino.

APÓS O TREINO

→ Refeição proteica

Fundamental para garantir a recuperação muscular após o treino e potenciar os resultados, a proteína está sempre presente na refeição que se segue ao treino, sob a forma de alimentos como batidos, grão, feijão, carne e peixe, ou em suplemento de proteína *why*.

→ A importância do descanso

É uma variável tão importante quanto a intensidade do treino ou a alimentação referem os *personal trainers*: «É no período de descanso que o nosso corpo se transforma para melhor ou para pior,

dependendo do estímulo prévio. Quando há descanso, há certamente mais resultados», explica Pedro Medeiros. Dormir pelo menos sete horas é, por isso, essencial.

→ Treino seguinte

O tempo mínimo aconselhado de intervalo entre treinos é de 24 horas. «Se me sentir muito cansada não treino nesse dia e só volto ao ginásio no dia seguinte», refere Carmen Gonçalves. «Não faço dois treinos seguidos iguais, é importante dar estímulos diferentes ao corpo, sobretudo quando há dor muscular», conta Pedro de Medeiros. 🧘



CARMEN GONÇALVES

PESO 57 kg
ALTURA 1,67 m
IDADE 35 anos
IMC 20,43
MASSA GORDA 20%
FREQUÊNCIA COM QUE SE PESA
de 3 em 3 meses

ONDE ENCONTRÁ-LA

Holmes Place
de Miraflores
www.holmesplace.pt

«Tenho o meu próprio *personal trainer* que me motiva e me permite sair do meu registo de treino», conta Carmen Gonçalves

O QUE NÃO INGEREM

- Alimentos transgénicos
- Enchidos
- Açúcar
- Álcool