



número 149
agosto 2014 | mensal
3,5€ Continente



CHEF SPORT LIFE
É CAPA DESTE MÊS
**PERDEU PESO,
GANHOU
MÚSCULO!**

ANTÓNIO AMORIM
ANTES E DEPOIS...

Plano ideal para
férias

MANTÉM A FORMA COM O CROSSFIT

KAYAK
> DESFRUTA DO MAR

CORRER
> POSTURA, EXERCÍCIOS, DICAS!

NADAR
> SEM BARREIRAS

**Saladas
saudáveis**

10 regras essenciais



**TREINO COMPLETO
COM A BOLA**

**MELHORA
A PERFORMANCE
E GANHA SAÚDE**
APRENDE A HIDRATAR-TE



SUGESTÃO!

> Gostas de jogar às cartas?

Nem sempre é fácil inovar nos treinos, por isso aqui fica mais uma sugestão de um treino de Marco Baioa. Podes jogar com os teus amigos e familiares e ajustar os exercícios ao nível dos participantes e material disponível. Cada "jogador" deve ter na sua posse um baralho de cartas completo, incluindo as duas cartas de "joker". Cada naipes vai corresponder a um exercício, que deves estabelecer à partida, e o "joker" é um exercício extra: 20 burpees por exemplo! Cada um vai virando as cartas do seu baralho e cumprindo os exercícios segundo a carta - as cartas de número fazendo o número respetivo e as cartas de figuras correspondem todas ao número 10 (por exemplo se o naipes paus representa abdominais quando sair o rei de paus deverás fazer 10 abdominais e assim sucessivamente até terminares todas as cartas baralho). Ganha quem acabar mais cedo e claro que, apesar de não ser um jogo de sueca, também não podes fazer batotal!



Pelas 7h da manhã, depois do sumo detox, a atividade física inicia com um aquecimento para mobilizar todo o corpo, preparando-o para mais um dia de treinos intensos.

os ajustes necessários para todos poderem estar a trabalhar na intensidade desejada. O trabalho cardiovascular, de força e resistência estiveram sempre presentes, com picos de intensidade física máxima, mas também alguns necessários momentos de relaxamento. Ferramentas como a automassagem de libertação miofascial, treino de mobilidade e alongamentos tornaram-se fulcrais para o sucesso deste programa, permitindo uma boa recuperação muscular.

Regras do Bootcamp: dormir e comer bem, e treinar ainda melhor!

Durante esta semana há que deitar cedo e cedo erguer. Todos os dias começaram às 6:50 com um sumo detox, seguindo-se um aquecimento global para acordar o corpo e o pequeno almoço. O primeiro treino do dia desenrola-se entre as 9 e as 11:30, seguindo-se um pequeno snack. Almoço às 12:30 e nova sessão de treino entre as 14:30 e as 16:30, seguida de um snack. O jantar inicia às 19:30 e às 22h recomenda-se dar início a uma boa noite de sono, pois o descanso

será fundamental nestes dias. A hidratação é uma constante ao longo de todo o dia e o aspeto nutricional é uma variável determinante neste programa. Segundo Joana Mendes Cruz, a nutricionista responsável pelas receitas do Fitness Bootcamp, o exercício de alta intensidade requer um adequado fornecimento de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas do complexo B, sódio, potássio e água, tudo no momento certo, de forma a dotar os participantes de energia, estimular um ambiente hormonal ótimo, prevenir hipoglicémias, evitar fadiga e lesões e obviamente contribuir positivamente para os objetivos de perda de gordura corporal e aumento da massa magra.

Com base nestas premissas, apesar da vasta oferta do buffet do hotel, os participantes do Bootcamp têm um menu especial em todas as refeições, baseado na dieta mediterrânica, evitando açúcares, gorduras saturadas, hidratos de carbono de índice glicémico elevado, e fornecendo ao organismo os aportes necessários em função do treino realizado. O facto de se chegar à mesa e, sem ter de fazer escolhas, ter sempre uma opção saudável é um fator de extrema importância em toda esta experiência.



Marco Baioa

Marco Baioa é um Personal Trainer de renome no Algarve e desenvolveu ainda esta atividade no Reino Unido, Irlanda e Alemanha durante a sua carreira.

Com o conceito de Bootcamp, Marco Baioa convida os participantes a fazer uma viagem ao encontro das necessidades de saúde e bem-estar para um físico excelente. O seu principal objetivo é plantar em cada indivíduo sementes de informação cujos resultados sejam uma mudança nos padrões de comportamento a fim de obter um estilo de vida mais saudável e a uma maior resistência física.

Mais informações:

www.algarveluxurybootcamp.com



Hotel Epic Sana Algarve

Fitness e férias de luxo é o que o hotel Epic Sana Algarve, em Albufeira, oferece no programa Epic Fitness Luxury Bootcamp, que decorre ao longo de todo o ano.

Situado sobre a praia da Falésia, o resort é envolvido pelo verde do pinhal e o azul do Oceano Atlântico, com espaços rehavados amplos para os treinos e zonas distintas de piscinas exteriores. Além de todos os serviços incluídos no programa de Fitness Bootcamp, o hotel disponibiliza um SPA, com piscina, sauna, banho turco e massagens.

www.algarve.epic.sanahotels.com/pt/experiencias/bootcamp/

A experiência

Sport Life

Quando aceitei o convite para participar no EPIC Luxury Fitness Bootcamp vi no programa que os treinos seriam bi-diários (cerca de 5 horas no total). Depois de ter descoberto as lides do CrossFit pensei que não me iria surpreender com mais nada. Puro engano!

Quem gosta de treinar duro encontra aqui um cenário apetecível para dar o máximo com uma variedade constante de treinos e exercícios. Sim, ainda aprendi exercícios novos com o treinador Marco Baioa, e entre sprints, escadas, natação, ciclismo, burpees, agachamentos, marteladas num pneu, etc... posso dizer que todos os treinos foram, tal como o hotel Epic Sana Algarve, 5 estrelas, em ambientes ao ar livre que tornaram tudo ainda mais agradável. Um dos meus treinos preferidos ganhou por incluir o elemento água e foi algo tão simples como: 6 rondas no melhor tempo possível de 20 agachamentos + 30 walking lunges + 20 push ups + 20 fundos de tricípete + 50 metros de natação em piscina (a cereja no topo do bolo numa tarde de sol).

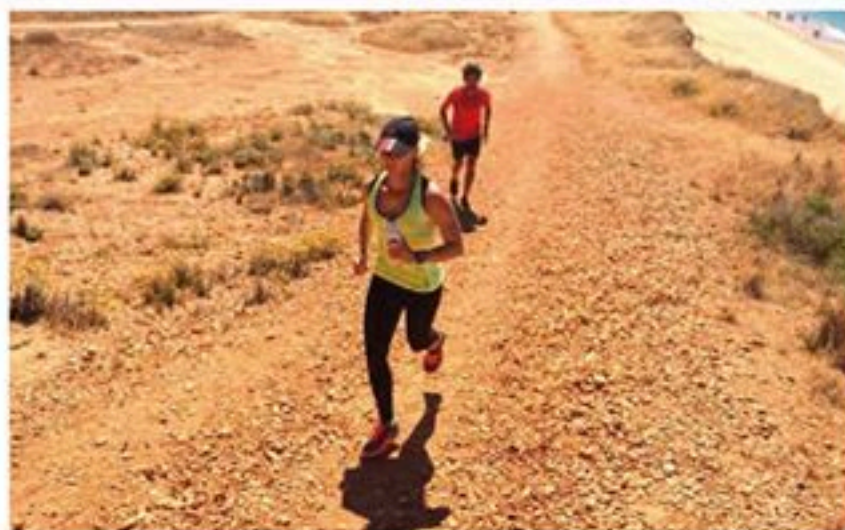


O plano nutricional do Epic Fitness Luxury Bootcamp é um fator determinante. Os alimentos são selecionados cuidadosamente e os snacks pós treino garantem uma boa recuperação para as sessões seguintes!



O aspeto nutricional completa de uma forma coerente o foco deste programa de bootcamp e, apesar das inúmeras tentações à volta, senti-me sempre perfeitamente saciada com as refeições estabelecidas e com energia para dar o máximo nos dois treinos do dia.

Com uma carga de treino tão elevada como esta, a boa recuperação foi essencial para evitar lesões e preparar os músculos para os treinos seguintes, o que foi conseguido graças às massagens de libertação miofascial e os alongamentos, que foram sempre uma preocupação da parte do treinador, e com efeitos notórios diariamente. Concluindo, este é um programa ideal para quem gosta de treinar, e onde todos são "convidados" a sair da sua zona de conforto, por isso não podia ter-me sentido melhor!



Cada vez mais os desportistas procuram manter a prática de exercício físico durante as férias. Uma corrida na praia, um treino ao final do dia no ginásio do hotel, umas braçadas na piscina ou o recurso a pequenos materiais fáceis de transportar, como um TRX ou uma banda elástica, permitem não deitar por terra todo o trabalho levado a cabo durante o ano. Inclusivamente para os sedentários, o tempo livre e a mudança de ares propiciada pelas férias pode ser o momento ideal para tentar iniciar uma qualquer atividade física e começar pouco a pouco a melhorar a condição física e a adquirir novos hábitos de vida saudáveis.

Entre os adeptos do fitness quem não gostaria de passar uma semana de férias dedicada ao treino, com uma alimentação saudável pré-programada? Esta é a proposta do Epic Luxury

Fitness Bootcamp, sete dias de "férias" no hotel de 5 estrelas Epic Sana Algarve, situado sobre a praia da Falésia, em Albufeira, com um treino também de luxo a cargo do experiente treinador pessoal Marco Baioa. O requinte acompanha também as refeições, com um menu devidamente planeado pela nutricionista Joana Cruz e confeccionado pelo conceituado chef do hotel Luís Mourão. Todos os fatores se conjugam num cenário perfeito para sairmos deste bootcamp mais "fit" do que nunca...

"Descobre o guerreiro que há em ti!"

O conceito de Fitness Bootcamp não é novidade para quem nos lê, mas para os mais distraídos trata-se de um tipo de treino em grupo ao ar livre, com exercícios funcionais, que se pretende



1. Avaliação da composição corporal | 2. Avaliação física: teste de agilidade | 3. Automassagem com rolo de libertação miofascial | 4. e 5. Alguns dos diferentes cenários dos circuitos de treino intervalado em grupo.



TREINO "300" = 10 ESTAÇÕES | 30 REPETIÇÕES EM CADA

desafiante, completo e divertido. Com 25 anos de experiência profissional no fitness e mais de 50 semanas de Bootcamp realizadas nos últimos dois anos na zona do Algarve, o personal trainer Marco Baioa surpreende diariamente os "guerreiros" com a variedade dos treinos propostos. A intensidade foi comum a todos, mas os diferentes métodos, cenários e materiais de treino tornaram-se extremamente motivantes, deixando-nos sempre curiosos com o que iríamos encontrar no treino seguinte. E a verdade é que surpreendeu sempre!

Habitado a trabalhar com grupos muito heterogêneos, essencialmente com turistas, Marco Baioa reserva-se a uma clientela mais "fit" ou que pelo menos venha em busca de uma ponto de viragem na sua vida, à qual oferece um programa de treino de alta intensidade, mas naturalmente adaptável às diferenças do grupo. «O objetivo é que os treinos sejam desafiantes para todos mas sempre atendendo à condição física e limitações de cada um, o que procuro é que cada participante descubra o guerreiro que há em si», resume em jeito de lema.

O primeiro passo do programa de treino

é a avaliação física completa. Além das tradicionais medições da composição corporal, é realizada uma avaliação postural e das diferentes capacidades físicas através de testes de força, potência, agilidade, flexibilidade, vo^2 máximo, etc. que permitirão aos participantes e ao treinador ter consciência do estado de forma individual, estabelecendo-se um ponto de partida para os aspetos a melhorar. No final da semana, uma reavaliação permitirá comparar os dados e apurar as melhorias! Resultados numa semana? Também colocámos a mesma questão! Mas a verdade é que durante esta semana existe uma profunda alteração aos padrões habituais de treino e na maioria dos casos também da alimentação e os resultados surgem efetivamente, com perdas ao nível da massa gorda corporal. Tudo foi estudado para haver resultados e sobretudo para que esta semana inspire a uma continuação dos bons hábitos de treino e alimentação uma vez terminadas as "férias". Este é aliás um dos grandes objetivos do programa: que os participantes saiam do bootcamp com uma nova energia, força de vontade e mais conhecimentos para darem continuidade ao trabalho iniciado.

Treinos de intensidade máxima para todos

Mesmo para os mais treinados, quatro horas de treino diárias com acompanhamento de um treinador é algo de desafiante que irá provocar novos estímulos no nosso organismo. Para haver resultados num curto espaço de tempo e quebrar todos os paradigmas nada melhor que duas doses de treino de alta intensidade por dia. A receita é composta por vários métodos de treino intervalado, com circuitos altamente metabólicos que poderiam ser WOD's de CrossFit, além de uma enorme variedade de exercícios e todo o tipo de material de treino funcional que se possa imaginar. Barras, discos, bolas medicinais, kettlebells, pneus, TRX, cordas, elásticos, caixas para saltar, bosu, bags... não faltou nada para apimentar os treinos com novas experiências e manter o grupo sempre entusiasmado. Os treinos são sempre desafiantes para todos, independentemente do seu nível de preparação física, mas com opções seguras para todos os participantes. Este é um dos pontos destacados por Marco Baioa, a possibilidade de juntar pessoas com níveis de condição física diferentes mas com