Data: 27.10.2019
Titulo: TREINAR AO AR LIVRE NÃO É PARA TODOS
Pub: Record Rmais
Tipo: Jornal Nacional Diário
Secção: Nacional
Pág: 13

QuickCom comunicação integrada

Área: 850cm²/ 100%
Tiragem: 75.000
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 6639218

Rmais

gps ESPECIAL OUTDUROS

TREINAR AO AR LIVRE NÃO É PARA TODOS

Data: 27.10.2019
Titulo: TREINAR AO AR LIVRE NÃO É PARA TODOS
Pub: Record Rmais
Tipo: Jornal Nacional Diário
Secção: Nacional
Pág: 13

Área: 850cm²/ 100%
Tiragem: 75.000
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 6639218

Grupo treina-se quatro vezes por semana em diferentes jardins de Lisboa. Faça chuva ou sol

MARKUS ALMEIDA

Foi há cinco anos que João Sousa e João Magalhães, na altura dois licenciados em Ciências do Desporto perto de completarem os seus mestrados (em Exercício e Saúde e Treino Desportivo, respetivamente) começaram o grupo de treinos ao ar livre Outduros. "A premissa é a de haver sempre treinos. Seja com chuva ou com sol, treinamo-nos sempre – nem que sejamos só dois ou três", conta João Magalhães, neste momento o único a orientar os treinos. "O André está na China, a trabalhar com atletas olímpicos. Mas está quase a voltar", revela.

Os treinos Outduros resultam na prática de exercício físico ao ar livre nos diferentes jardins, parques e praças de Lisboa. Durante a semana em horário pós-laboral, à segunda e quarta-feira, e ao sábado e domingo de manhã. Os locais escolhidos variam de mês para mês. Entre os sítios por onde os treinos do grupo Outduros já passaram contam-se o Estádio Universitário de Lisboa, o Parque Eduardo VII, o Passeio Marítimo de Alcântara, a Torre de Belém, o Jardim do Campo Grande, o Campo das Cebolas ou o Museu da Eletricidade.

"Os nossos treinos são compostos por três partes: começamos com um bom aquecimento, depois vem a parte principal do treino e, no fim, o retorno à calma. Tudo isto demora em média uma hora e meia", conta João Magalhães. "No aquecimento, trabalhamos vários exercícios de coordenação e de mobilidade, desde locomoções em quatro apoios, até vários tipos de alongamentos dinâmicos. Na parte principal do treino é onde trabalhamos a força, a potência e a resistência cardiovascular", acrescenta.

UM DOS PRINCIPAIS FOCOS DAS SESSÕES NA ALAMEDA É A RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR. MAS TODAS AS SEMANAS VARIA

Por se realizarem ao ar livre, estes treinos tiram proveito da diversidade dos cenários. Por exemplo, na Alameda D. Afonso Henriques dois grandes lanços de escadas dão acesso ao topo da Fonte Luminosa. "São ótimos para trabalhar a resistência", explica. "Por isso, um dos principais foco dos treinos na Alameda é a resistência cardiovascular. Mas todas as semanas o tipo de treino muda, de acordo com o local onde se realiza", acrescenta.

Por vezes os treinos são organizados em circuito. E dependendo do dia e do local do treino, este ocupa-se de diferentes estímulos. As barras que se encontram no circuito de treino do Estádio Universitário, dando outro exemplo, são incluídas na rotina dos exercícios de força. E se chover? "Nesse caso levamos impermeáveis. O importante é que o treino nunca pare", remata João.

ONDE FAZER

LISBOA

O local dos treinos varia de semana para semana. O Estádio Universitário, o Parque Eduardo VII, a Quinta das Conchas, o Campo Grande e a Alameda D. Afonso Henriques são os locais preferidos para o grupo Outduros dar os seus treinos, que se prolongam sempre durante pelo menos uma hora e meia. O local e o tipo de treinos a realizar são divulgados no mês anterior numa área exclusiva do site outduros.pt, no qual os membros do grupo podem consultar a agenda e marcar os treinos.

Outduros
Vários locais públicos de Lisboa || www.outduros.pt || 2.ª, 19h30; 4.ª, 19h30; sáb., 11h30; dom., 11h30 || Uma vez por semana: €20/mês (o treino de domingo é gratuito). Livre trânsito: €30/mês. Serviço de personal training com um grupo de amigos: €40.