

# TREINE COMO UMA ESTRELA

NUNO NEVES



# ÍNDICE

Prefácio .....	5
Biografia .....	7
Introdução .....	9
CAPÍTULO I - O que precisa de saber antes de começar a treinar .....	13
CAPÍTULO II - O seu treino agora é a valer! .....	29
CAPÍTULO III - Treino para grávidas .....	153
CAPÍTULO IV - A celulite: um problema comum .....	173
Conclusão .....	187
Agradecimentos .....	189

# PREFÁCIO

Não vivo sem exercício. E a culpa é do Nuno. Porque não desistiu. Porque acreditou que poderia fazer a diferença numa aluna difícil de convencer. O meu "não" a muitos exercícios foi repetido vezes sem conta. "Eu não nasci para sofrer", a frase foi repetida à exaustão sempre que o senhor Neves tentava que eu realizasse algum exercício que realmente fizesse efeito. Foram 3 anos de "passeio", sem faltar, ao ginásio. Mas foram muito importantes, eram os meus momentos de pausa, de ganho de energia, de descompressão. Até que um dia eu decidi. Decidi perceber até onde poderia ir, como reagiria o meu corpo a treinos e exercícios pensados e planeados para mim. Foi a melhor decisão dos últimos tempos. São muitos os que reparam nas mudanças do meu corpo. Mas principalmente eu. Os 40 minutos no ginásio continuam a ser o "meu" momento mas, acima de tudo, o meu desafio diário. Confesso que ver o sorriso no rosto do meu pt, porque está a ganhar a "luta", me deixa feliz. Cada um de nós consegue o que quer. Basta assumir esse compromisso. "Não comes todos os dias? Então porque não treinas?" Verdade, Nuno. O corpo é o que fazemos dele. Aproveito este prefácio para agradecer a paciência e a mudança. Soubeste perceber-me e adaptar os treinos à minha vontade e energia. Até o exercício fazer parte essencial da minha vida. Espero que este livro ajude muitas pessoas a cuidarem delas, do corpo e da mente. Que cada um seja estrela da sua própria vida.

**Cristina Ferreira**



# BIOGRAFIA

Há 21 anos a trabalhar na área do fitness, Nuno Neves exerceu funções desde o *PERSONAL TRAINING*, até às aulas em grupo, passando pela área comercial, tendo assim um grande know-how neste sector. Como *group fitness trainer*, foi uma referência para muitos praticantes em aulas como o Body Combat, Body Pump, Body Attack, Body Vive e Sh´bam. Para ter conhecimentos mais aprofundados da área fez uma formação em gestão de ginásios e health clubs. É também um profissional certificado em treino de força e resistência física, assim como em treino de Alta Intensidade (HIIT).

Foi responsável e mentor pelo projeto "Let´s go Out - Treinos outdoor".

Especializou-se em treino personalizado, acrescentando ao seu currículo uma pós-graduação em Personal Training.

Organizou vários eventos de fitness, onde criou coreografias em que participaram uma média de 200 pessoas por evento.

Na atualidade dedica a maior parte do seu tempo aos treinos personalizados, sendo responsável por treinar figuras públicas como a Cristina Ferreira, Ana Rita Clara, Gustavo Santos, entre outros.

Como referência na área do fitness, assinou mensalmente uma rubrica dedicada ao desporto na revista CRISTINA.

É convidado regularmente para falar de desporto e bem-estar em programas de televisão.

É embaixador da marca Adidas™.

# INTRODUÇÃO

Sou *personal trainer* há mais de 20 anos. Foi cedo que abracei esta profissão e fi-lo porque sempre gostei de contribuir de uma forma ativa para melhorar a saúde e o bem-estar dos outros.

Todas as pessoas perseguem objetivos e necessidades, mas a maioria apresenta, na realidade, objetivos diferentes das suas reais necessidades. A paixão pelo que faço nasceu desta necessidade de ajudar as pessoas a descobrirem as suas motivações e a tomarem a decisão de alcançarem os seus objetivos. Somos todos diferentes. Por isso, um *personal trainer* deve adaptar o treino às características de cada pessoa e ao seu estado energético, que varia de dia para dia, em função das atribuições do quotidiano. Uma noite mal dormida, um salto entre refeições e tantas outras circunstâncias, aparentemente simples, podem e influenciam o treino.

Também é importante entender que a importância da prática do exercício vai além dos resultados estéticos. Existem adaptações e melhorias que não são visíveis no corpo e que, ainda assim, são as mais benéficas e duradouras.

A nossa Cristina Ferreira é a prova real de que é possível

mudar o estilo de vida para hábitos mais saudáveis, por isso consegue ter o corpo que sempre desejou, mas, acima de tudo, sente-se bem com ela própria. Preparar-se física e psicologicamente para os desafios constantes do seu dia a dia é algo fundamental que ela procura através do treino e de uma alimentação equilibrada.

Nem sempre foi fácil; recorro que no início os nossos treinos eram apenas de 20 minutos e só duas vezes por semana. Tinha que criar variações em todos os treinos porque a Cristina não gostava de repetir os exercícios e muito menos os treinos. Na brincadeira ela ainda hoje diz que me ajudou a evoluir enquanto profissional, e eu digo que se ela não fosse uma brincalhona, já a tinha “rifado” há muito tempo.

O tempo para alguém conseguir alcançar o seu objetivo é uma variável que ninguém consegue controlar, isto porque cada pessoa tem a sua velocidade e as suas limitações. No caso da Cristina foram dois ingredientes muito importantes que fizeram a diferença nos treinos: **persistência e consistência**. Ela própria começou a sentir a vontade de ir mais longe e criar pequenas metas, por exemplo aquele vestido para determinada apresentação, ou o começo de um novo programa em que ela queria estar mais em forma, ou aquelas viagens para o sol aonde o biquíni era a preocupação. Percebi o que a motivava e aos poucos e poucos ela própria começou a conseguir treinar com mais intensidade e durante mais tempo. Os resultados estão à vista. Inspirado no método de treino que utilizei com a Cristina, deixo aqui aquelas que considero serem algumas das melhores receitas de treino para quem não tem motivação para treinar, ou para quem está a começar e precisa de uma força extra; certamente que quem já treina vai saber como levar ao máximo o seu treino e atingir níveis de força e resistência espetaculares.

Atenção: treinar deve ser prazeroso para si. Neste sentido, um *personal trainer* deve apostar na variação dos métodos de treino. Cada um deve ser único, nunca esquecendo as



linhas orientadoras para alcançar os objetivos individuais dos praticantes.

Prepare-se! A sua vida está prestes a mudar e não se esqueça de que as opções que fazemos determinam a nossa qualidade de vida.



# CAPÍTULO II

# O SEU TREINO

# AGORA É

# A VALER!

**Prepare-se  
psicologica-  
mente para o  
seu treino.**

Esqueça tudo o que se passa lá fora. Organize a sua mente de forma a que os problemas exteriores não interfiram nem perturbem. A verdade é que resolve imensos problemas profissionais ou pessoais enquanto treina.

## QUE MATERIAL PRECISO DE TER EM CASA?

O material que proponho que adquira para o seu espaço apresenta baixo custo, é de fácil aquisição e utilização e apresenta perigos mínimos para quem irá conviver diariamente com os mesmos. Será essencial ter também um cronómetro consigo para controlar o tempo dos exercícios e das pausas (pode usar o cronómetro do telemóvel ou uma aplicação para o smartphone).



Step



Elástico



Bola Suíça



Colchão



Banda Elástica



Caneleiras



Halteres

## AQUECIMENTO

O aquecimento é o momento inicial do treino, aquele período em que sujeitamos o nosso corpo aos seus primeiros estímulos. Este deve ser, numa primeira fase, **geral** (por exemplo, caminhar, correr, pedalar) de modo a aumentar gradualmente a circulação sanguínea e a temperatura corporal. Num segundo momento, o aquecimento deverá ser **específico**. De acordo com os exercícios escolhidos para o seu treino, deve estimular os músculos que serão sujeitos a um trabalho mais intenso.

## OPÇÕES DE AQUECIMENTO

### JOGGING

A corrida de forma moderada é um ótimo aquecimento. Poderá fazê-lo de forma dinâmica ou estática (correr no mesmo sítio).



## SALTAR À CORDA

Atividade geral, mobilizando membros inferiores e superiores, ao mesmo tempo.

Opção mais fácil:  
imite o movimento de saltar à corda...  
sem a corda!!!



## AGACHAMENTO COM MOVIMENTAÇÃO DOS BRAÇOS

Este aquecimento apresenta algumas especificidades. O objetivo é agachar-se até que as suas mãos toquem nos calcanhares. Ao subir, eleve os braços acima da cabeça.





## SALTOS (POLICHINELOS)

Este é um excelente aquecimento antes de um treino intenso de musculação. Pode optar por fazê-lo de forma rápida ou de forma mais lenta e controlada.



## GLÚTEOS ESCULPIDOS

Os glúteos são constituídos por três pares de músculos e considerados dos mais fortes do corpo humano, o que torna a tarefa de os estimular mais desafiante.

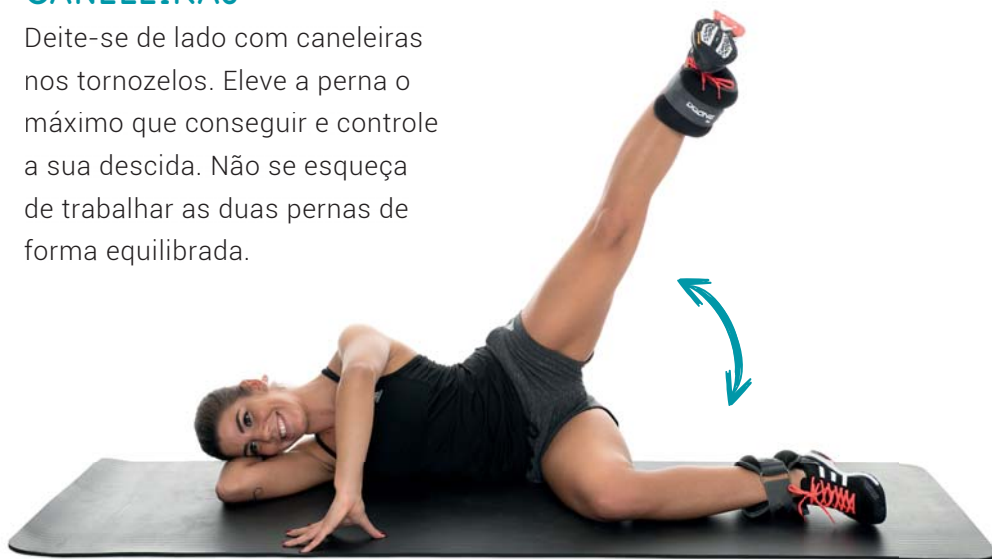
É importante saber que, se o objetivo for aumentar os glúteos, as séries de exercícios terão menos repetições com mais carga. Se o objetivo for queimar gordura, as repetições serão em maior quantidade e com menos carga.

Apresento-lhe cinco exercícios básicos que pode fazer em casa:



## ABDUTORES COM CANELEIRAS

Deite-se de lado com caneleiras nos tornozelos. Eleve a perna o máximo que conseguir e controle a sua descida. Não se esqueça de trabalhar as duas pernas de forma equilibrada.



OPÇÃO MAIS FÁCIL: SEM CANELEIRAS

