



Os exercícios são feitos na relva húmida. No Inverno deve haver lama

TENDÊNCIA. **BOOTCAMP**, UMA NOVA VARIANTE DE **FITNESS**

# Uma hora como soldado

Há gritos, castigos, exercícios na lama e um treinador com corpo de Sylvester Stallone. A nova modalidade é um treino militar com uma única diferença: não é para militares, é para si

ALEXANDRA ROSA

“**B**raços mais para cima!” É comigo. Apresso-me a obedecer ao instrutor. Levanto os braços à altura dos ombros e acelero o passo de corrida. Faço-o sob um sol de 34 graus, estou exausta, mas não quero dar parte de fraca. Afinal, a ideia de experimentar o *bootcamp* (modalidade de *fitness* inspirada em treino militar) foi minha. Agora há que aguentar. Respiro fundo, tento estabilizar a respiração e preparo-me mentalmente para o próximo exercício. Já saltei à canguru, corri com os joe-

lhos para a frente, com os calcanhares a baterem no rabo, em passo de samba (de lado, braços para um lado, anca para outro) e a sessão de uma hora ainda agora

**Não há colchõezinhos nem toalhinhas e se o instrutor manda deitar é mesmo no chão**

começou. Isto não vai ser fácil.

Finalmente, ao fim de cerca de 15 minutos (pareceram uma eternidade), o instrutor da marinha que orienta o treino

manda dar mais uma volta “a descontrair” e depois: chão. No jardim do Parque das Nações, em Lisboa, quase por baixo da Ponte Vasco da Gama, a relva está húmida e entre os tufos revolvidos há torrões de terra escura com a consistência ideal para se moldarem figuras de barro.

Ainda bem que trouxe uma *T-shirt* velha. No *bootcamp* não há os colchõezinhos ou as toalhinhas do ginásio e quando o instrutor manda deitar no chão (especialmente se tiver um físico tipo Sylvester Stallone), é literalmente para deitar no chão, esteja ▶