



► Qualquer desporto implica que estejamos em condições de o praticar, no golfe a forma física assume uma importância enorme, pelo que mesmo sendo amadores devemos ter todo o cuidado possível. Hoje em dia é fácil conseguirmos alcançar uma boa forma física com a ajuda de um personal trainer.

Optei pelo Nelson Esteves que está disponível no Fitness Hut de Cascais e em Lisboa, tendo combinado uma sessão de treino por semana. Esta sessão tem por objectivo não só o treino em si mas também ensinar-me a treinar nos restantes dias da semana.

Os resultados notam-se ao fim de algumas sessões de treino e são tanto melhores quanto mais seguirmos o plano definido, foi o que fiz tendo melhorado não só a minha forma mas também os resultados no campo.

Sessão 1

Iniciámos com uma breve conversa, term sido transmitidos os meus objectivos e de através de algumas perguntas o Nelson se ter inteirado da minha condição física e hábitos de exercício passámos à prática com um início de testes de amplitude articular para confirmar as informações prévias, que basicamente serviram para medir capacidade de produção de força e melhorar a contração muscular ao longo do movimento. Depois a sessão centrou-se em diversos grupos musculares para aferir capacidades técnicas. Nas primeiras sessões o personal trainer tem de conhecer com quem vai trabalhar e o treino é simples, mas concorrendo para os objetivos. Tendo em conta que estive algum tempo impedido de treinar mais a sério nas 48 horas seguintes não me esqueci deste

treino, pelo que voltei ao Fitness Hut para sessões de cardio, ajudou!

Sessão 2

Depois da estreia nestas sessões de personal training e de uma “valente tarefa” sentia-me mais preparado, e estava a 72 horas de um importante torneio de golfe. É sempre importante transmitir ao nosso PT como foi a semana e o que vamos fazer nos próximos dias, foi o que fiz e assim a sessão centrou-se em trabalhar a zona abdominal para aumentar a força e o equilíbrio. As minhas previsões confirmaram-se e a sessão pareceu mais ligeira, embora não tenha sido, pois beneficiei de uma semana de exercício físico, com um dia de descanso e uma massagem noutro. O descanso é importante e as massagens são fundamentais, sobretudo para quem, como eu, joga golfe. Ainda sobre a sessão, foi fisicamente exigente e o facto de nos termos focado em trabalhar a amplitude articular ajudou a que o torneio tivesse corrido bem e me tenha sentido bastante bem nos dias seguintes.

Sessão 3

Para a terceira sessão voltei a sentir-me melhor e com mais capacidade para os desafios do Nelson. Todas as sessões começam, depois de um ligeiro aquecimento, com uma avaliação da capacidade de produção de força e amplitudes articulares e começo a notar progressos. Esta sessão foi um pouco na linha da anterior mas com maior carga nos exercícios, e com exercícios específicos para alguns grupos musculares. Uma das grandes vantagens do PT é não só o acompanhamento em cada exercício que permite-lhe um maior conhecimento das nossas capacidades e corrigir posturas, mas também gerar exercícios multi-target, ou seja que não têm um só objectivo o que permite por exemplo trabalhar os músculos dos braços ao mesmo tempo que trabalhamos a zona abdominal e conseqüentemente o equilíbrio. E conseguir concluir este tipo de exercícios com sucesso é um excelente indicador de que a nossa condição física está melhor, fojo que começou a acontecer nesta terceira sessão.

Sessão 4

Nesta quarta sessão, depois dos exercícios iniciais sobre amplitude articular que variam sempre, voltaram a aparecer novos exercícios para trabalhar a zona abdominal beneficiando com isto o meu equilíbrio e a postura, bem como o controlo de cada músculo. O facto dos exercícios variarem torna a sessão de treino mais apelativa, mas também me fornece um leque maior de opções para os restantes dias da semana em que treino sozinho. O facto do Nelson ter noções de golfe ajuda a adaptar posturas detectadas e trabalhadas no ginásio a situações de jogo que têm sobretudo a ver com o stance e o swing. ●