

boa forma



O ator, de 28 anos, está bastante dedicado à sua carreira e trabalho não lhe falta: foi Alexandre em "Poderosas" e agora vai ser Artur em "A Rainha das Flores". E ainda está a estudar na Faculdade de Motricidade Humana



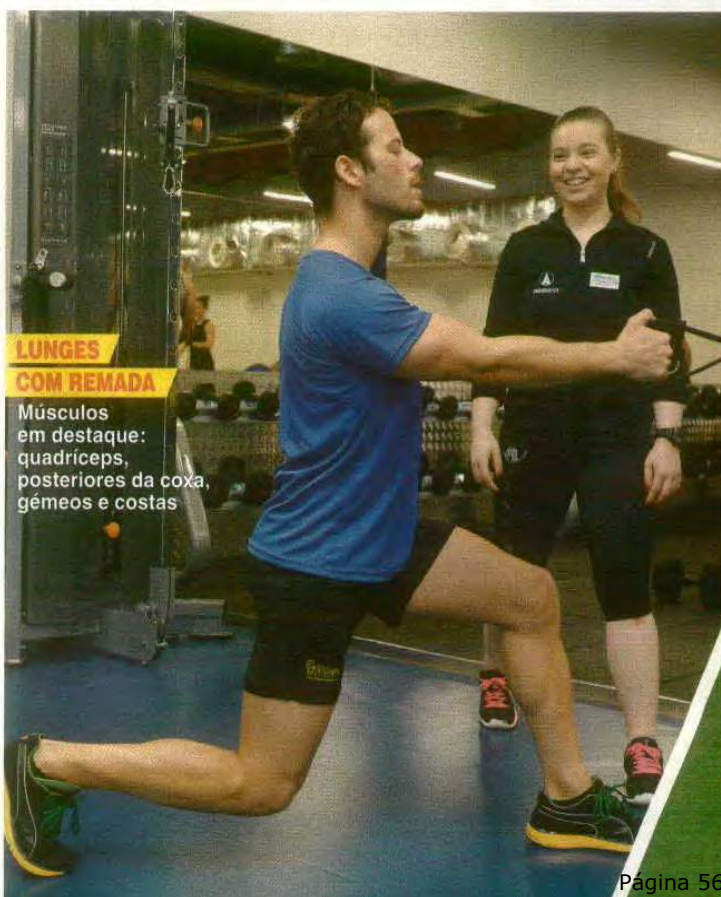
ANTÓNIO CAMELIER não vive sem o desporto

**"É UM ESTILO DE VIDA"**

O ator é empenhado no ginásio, mas não fica por aí no que diz respeito ao exercício. E também tem cuidados com a alimentação

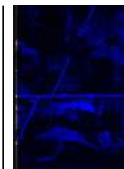
TEXTO: VANDA LADEIRAS FOTOS: PEDRO JORGE MELO

**T**inha apenas 8 anos quando começou a jogar futebol e sempre fez muito exercício físico. Atualmente dedica-se mais ao treino no ginásio, mas António Camelier raramente falta a uma "futebolada" com os amigos. "O desporto sempre esteve presente na minha vida, portanto não é um esforço. É um estilo de vida que adoto e sem o qual não consigo viver", revelou o ator à tvmais, que acompanhou um dos seus treinos no Fitness Hut, em Sintra, com a *personal trainer* Teresa Teixeira. "Pratico ginásio há cerca de dez anos, mas só há três é que comecei a ter mais preocupação com os treinos. Tenho estado mais certinho", garantiu António Camelier. "Quando treino gosto de estar bem fisicamente, ter resistência e força. Trabalho mais em repetições do que com muita carga, até porque na televisão não podemos ficar muito 'grandes'. O objetivo é ter um corpo harmonioso e definido", explicou, acrescentando que prefere diversificar os treinos: "De vez em quando gosto de dar umas corridas, jogar futebol. Gosto de praticar várias modalidades, mesmo dentro do ginásio." ■



**LUNGES  
COM REMADA**

Músculos em destaque: quadríceps, posteriores da coxa, gêmeos e costas



**REMADA BAIXA  
NO TRX**

Os músculos envolvidos neste exercício são os das costas e os bíceps

**BICEPS CURL  
ALTERNADO**

Como o próprio nome indica, os bíceps são o "alvo" durante este momento do treino



**FLEXÕES  
HOMEM-ARANHA**

Peitoral, deltoides e tríceps são os músculos a trabalhar. Em todos os exercícios realizados por António Camelier neste treino, o abdominal é envolvido como estabilizador