

O Sport

CAMPEÕES NACIONAIS 2015



109 CAMPEÕES

Na época 2014/2015 o GCP obteve o maior número de títulos de **Campeão Nacional** alguma vez atingido, tendo conseguido subir ao nº 1 do Pódio em todas as modalidades em que compete! Foram **36 os títulos de Campeão Nacional**, perfazendo um total de **109 atletas**, distribuídos pelas seguintes modalidades:

- Esgrima;**
- Ginástica Acrobática;**
- Ginástica Artística Feminina;**
- Ginástica Artística Masculina;**
- Ginástica Rítmica;**
- Judo;**
- Natação;**
- Shorinji Kempo;**
- Team Gym;**
- Tiro;**
- Tiro com Arco.**

Um orgulho infinito... para o GCP, treinadores, familiares, amigos, colegas de classe, amantes do desporto e para os próprios!

MUITOS PARABÉNS!

MAIS CLASSES

GCP

Para a nova época 2015/2016 alargámos a oferta desportiva das crianças e jovens.

Temos como novidades...

(cont. pág.2)



DICA SAUDÁVEL

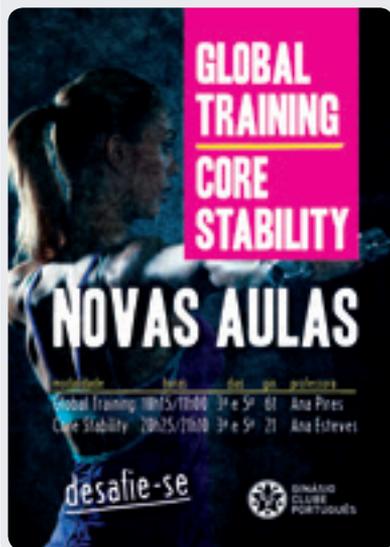
Férias, passeios e comida, muita comida. Esta comum combinação durante as férias pode levar a um problema nos dias depois...

(cont. pág.3)



EXERCÍCIO, SAÚDE E BEM-ESTAR

Iniciámos no passado dia 1 de Setembro mais uma época desportiva, que como já vem sendo habitual, trouxe algumas novidades, nomeadamente na oferta das aulas de grupo. Assim, para além de alguns ajustes de horários, **temos mais 2 novas aulas a acrescentar à nossa já vasta oferta semanal: Global Training**



num novo horário, **3ª e 5ª das 10h15 às 11h00** dada pela Professora Ana Pires e a **nova modalidade de Core Stability às 3ª e 5ª das 20h25 às 21h10**, dada pela Professora Ana Esteves. Estas aulas são imperdíveis, por isso, contamos com a sua presença. Realizámos também uma **alteração na oferta das aulas de Yoga e voltámos a ter à hora de almoço, 2ª, 4ª e 6ª às 13h00, a linha intermédia**, possibilitando deste modo a que os Sócios possam também usufruir desta prática, neste horário.

Não se esqueça que poderá continuar a usufruir dos serviços gratuitos da nossa Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT), e se ainda não o fez, faça uma (re)avaliação da sua condição física. Basta dirigir-se à Sala de Exercício ou à Recepção do Clube.

OS NOSSOS PROFISSIONAIS DA SAAT, SALA DE EXERCÍCIO E AULAS DE GRUPO ESTÃO À SUA DISPOSIÇÃO!

SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO (SAAT)

O Clube dispõe de um espaço de atendimento personalizado para ajudar os nossos Sócios a iniciarem ou manterem uma actividade física regular.

O que precisa de saber:

- É um **serviço gratuito**;
- **Destina-se a qualquer pessoa independentemente da sua idade** (crianças a idosos), abrangendo também **pessoas com condições especiais de saúde** (obesidade, diabetes, osteoporose, doença coronária, problemas de coluna, etc);
- **O Plano Individual de Treino terá sempre em conta os seus objectivos, gostos/motivações e características pessoais/limitações físicas** e será regularmente reajustado em função da sua progressão e grau de motivação/satisfação na prática;
- A SAAT faz a **articulação com todas as actividades** oferecidas pelo GCP.

CONTE CONNOSCO!

VAMOS AJUDAR A CATARINA SANTOS

O GCP uniu-se a uma causa muito importante: a **recolha de tampinhas para ajudar a ex-ginasta de Trampolins, Catarina Santos, que há cerca de 1 ano sofreu uma queda grave num treino que a deixou tetraplégica**. Esta jovem atleta, de apenas 13 anos, pertence a um pequeno Clube da zona da Margem Sul, que tem reunido forças para divulgar a sua campanha por todo o País. Com esta divulgação a Catarina já conseguiu **uma cadeira de rodas eléctrica** para se poder deslocar. **Agora a recolha de tampinhas continua, para reverter-las em dinheiro, para tratamentos de fisioterapia e uma cirurgia delicada em Florença, Itália.**

Os nossos Sócios e colaboradores já muito contribuíram para esta causa, mas a recolha continua. **Entregue as suas tampinhas de plástico aos funcionários dos balneários do Clube!**

Juntos, vamos conseguir!

MAIS CLASSES GCP

Para a nova época 2015/2016 **alargámos a oferta desportiva das crianças e jovens.**

Temos como novidades a **continuidade do projecto das Escolas de Voleibol Feminino**, alargado agora a todos os escalões etários. Estas aulas decorrem às 2ª, 3ª e 5ª feiras nas instalações da Escola Secundária Pedro Nunes.

Os jovens rapazes vão poder participar numa nova aula aos sábados de manhã (10h00 às 12h00): MORPHEUS – Classe de Break Dance e ainda na **área das Danças criou-se uma aula de Formação** para jovens com



mais de 12 anos às 3ª e 5ª feiras, das 18h00 às 18h45.

A **Ginástica Artística Feminina**, viu também alargada a sua oferta, devido à imensa procura, por parte de meninas a partir dos 10 anos: 4ª e 6ª feiras das 20h30 às 21h30.

Não se esqueça que poderá trazer o seu filho ou filha a experimentar uma aula!

AS INSCRIÇÕES ESTÃO ABERTAS AO LONGO DE TODO O ANO.

DICA SAUDÁVEL

O excesso de comida e bebida pode levar à irritação e ao mau funcionamento do organismo. Recuperar o peso mas, principalmente, desintoxicar o organismo é fundamental.



Férias, passeios e comida, muita comida. Esta comum combinação durante as férias pode levar a um problema nos dias depois do descanso. **O excesso de comida e bebida pode levar à irritação e ao mau funcionamento do organismo.**

Recuperar o peso mas, princi-

palmente, desintoxicar o organismo é fundamental.

A desintoxicação das células conta com a ação do fígado e do intestino. Por isso é importante, neste processo, fazer uma **alimentação adequada ao bom funcionamento dos mesmos, consumindo frutas,**

legumes e verduras, os quais contém fitonutrientes capazes de ajudar diretamente no processo.

Sugestões práticas:

- Inclua na salada ou nos legumes cozinhados repolho, couve-flor, rabanete, agrião, couve-de-bruxelas, brócolos, nabo e mostarda fresca;
- Passe a adicionar o açafrão da terra, curcuma ou ainda curry, no arroz selvagem ou basmati, na quinoa e em sopas;
- Salpique alecrim na comida sempre que possível, pois ele é rico em flavonóides e um potente antioxidante;
- Use sempre alho e cebola, que possuem uma ação desintoxicante e anti-inflamatória;
- Consuma chá verde, de hibiscus, ou ainda de folhas de oliveira que, além de acelerar o metabolismo, estimulam a eliminação de toxinas.



HIDROGINÁSTICA

As nossas aulas de Hidroginástica, são realizadas em piscina, orientadas por Técnicos Profissionais de Exercício Físico, especializados nesta actividade que **utiliza a música e o movimento para exercitar o corpo e a mente.**

Para além de reduzir a carga sobre as articulações comparativamente às actividades fora de água, tem **inúmeras vantagens** das quais reforçamos as seguintes: **fortalecimento muscular**, havendo resistência da água na ida e na volta do movimento; **promove um aqueci-**

mento nas várias articulações e músculos ao mesmo tempo que permite um **relaxamento e sensação geral de bem-estar;**

para além da **melhoria da condição física e respiratória, facilita o retorno venoso.**

A intensidade varia de aula para aula e de turma para turma. Temos aulas terapêuticas, para séniores, para a população em geral e para os mais exigentes e bem preparados fisicamente (aulas de Hidrodeep, ou seja, sem apoio dos pés no fundo da piscina).

Mergulhe já nesta experiência e sinta todas estas vantagens!

A NOSSA EQUIPA ESPERA POR SI!



DO NÃO GOSTAR DE CORRER AO NÃO CONSEGUIR PARAR!

Neste Sport entrevistámos a nossa Sócia Helena Estevinha, bancária de 46 anos.

Veja o seu percurso e a mudança que conseguiu desde que se inscreveu novamente no GCP (Fev.13) e aderiu ao Programa BEST RUN do nosso Clube da Corrida (Set.14).

1. Quando se inscreveu no GCP que objectivos tinha?

Depois de um interregno de quase 20 anos sem fazer desporto, 2 filhos, enxaquecas quase crónicas, excesso de peso e algumas dores no corpo derivadas do abandono quase radical do exercício físico aos 24 anos, resolvi então procurar no Ginásio Clube Português (Clube onde passei grande parte da infância, toda a adolescência e o início da minha vida adulta), a possibilidade de reencontrar o meu bem estar físico e psicológico. A verdade é que já tinha, por várias vezes, tentado retomar o exercício físico, até mesmo por aconselhamento médico, junto de alguns daqueles ginásios que se encontram ao virar da esquina, perto de casa ou do local de trabalho, mas onde nunca me mantive mais de 1 ou 2 meses por não conseguir conviver com aquele tipo de treinos e de ambiente, completamente "despersonalizados". Até o facto de "ir ali a correr" fazer um bocadinho de exercício físico e voltar, já representava um grande stress para mim, quando era exactamente isso que eu tentava reduzir.

2. Como nasceu o gosto pela corrida?

Quando fiz a avaliação inicial com o Professor da SAAT (Fevereiro 2013) e depois de lhe ter referido quais os meus objectivos, recordo-me de lhe ter dito "mande-me fazer tudo, menos correr, pois eu não corro!". Mas aos poucos ele foi-me pondo a correr. Primeiro 1 minuto intervalado com caminhada, depois 2, 3, 4, 5 até conseguir fazer 30 minutos seguidos na passadeira (4/5 quilómetros), a partir daí comecei a participar nos treinos outdoor do Clube da Corrida que são treinos abertos a todos, Sócios e não sócios. Corria o que podia e quando não conseguia, andava, mas o facto de estar ao ar livre, de sentir a tensão do corpo desa-

parecer e a cabeça a "limpar", e de ter aquela sensação de extremo cansaço mas de absoluto bem-estar que surge quando se acaba um treino de corrida, tudo isto conjugado foi fazendo com que o "bichinho" da corrida nascesse dentro de mim.



A nossa Sócia Helena Estevinha

3. A que se deveu a alteração para o Clube da Corrida GCP?

Em primeiro lugar quis "aprender" a correr, pois quanto mais corria, mais chegava à conclusão que não sabia correr. Saber correr não é inato, é algo que tem de ser aprendido. Não basta correr, é preciso saber correr para correr melhor e, sobretudo, para saber interpretar o corpo e evitar as lesões. Depois porque li o programa do Clube da Corrida e achei que estava muito bem estruturado e que continha tudo aquilo que me interessava, facultando-me todo o acompanhamento necessário à prática da modalidade.

4. Quais as mais valias de estar inserida no Clube da Corrida GCP?

Correr acompanhada de pessoas com um grande knowhow na matéria, pessoas que partilham o mesmo gosto, que ensinam, que aconselham, que corrigem, que apoiam e que motivam. O treino acompanhado e personalizado de um ou mais professores que nos ensinam diversas técnicas que levam a uma economia de esforço e por conseguinte a uma melhoria progressiva dos resultados. O acompanhamento especializado de uma nutricionista que visa ajudar-nos a atingir a melhor forma física para a prática do

desporto e, neste caso particular, da Corrida. E não menos importante, o espírito de equipa que se vive neste grupo.

5. Qual a prova em que participou que mais gostou e porquê?

Tenho várias!!!... É-me impossível indicar apenas uma. As que nunca vou esquecer são estas: Corrida Terry Fox 2013, 4 Kms, a primeiríssima e que foi escolhida por uma razão muito especial. Corrida do Tejo 2013, a minha primeira "aventura" de 10 kms, onde encontrei por acaso o professor Nuno Silva e o seu grupo aquando da partida e que, literalmente, me "empurraram" até ao fim fazendo-me acabar a prova abaixo da hora. A Meo Urban Trail Lisboa, que para mim é a prova "top" que percorre os bairros típicos de Lisboa, desde 2013 que não perco uma. Scalabis Night Race, uma prova com um espírito fenomenal, tem coros, tunas e ranchos folclóricos a actuar ao longo de todo o percurso e muita gente na rua a aplaudir durante toda a prova e, como não podia deixar de ser, o Grande Prémio do Fim da Europa, 17 kms de Sintra ao Cabo da Roca, uma prova muito dura, 11 kms a subir, mas com a compensação dos 6 últimos kms a descer com uma vista deslumbrante, em direcção ao mar.

6. O que aconselha a quem gosta de correr mas fá-lo sozinho e sem orientação?

Se o objectivo for correr mais e/ou melhor, aconselho vivamente a estar inserido num Clube com profissionais especializados nesta área pois em primeiro lugar é preciso aprender a correr, corrigir erros de corrida, aprender técnicas e, principalmente, complementar os treinos de corrida com treinos de reforço muscular, pois ao fortalecer os músculos estamos a ajudar a minimizar o aparecimento de lesões, isto, se queremos retirar da corrida todos os benefícios que ela nos pode dar!