

Treino e Metas Personalizadas



João Silva

20/10/1999

Sexo
Masculino

Etnia
Branco

Nível de atividade
Atleta

Data do exame
17/08/21

Orientador
Fulano da Silva



PERSONA

Somos seres únicos, no corpo, na fisiologia, na impressão digital, na alma...
Merecemos um treino personalizado!

Nem todos precisam dos mesmos tipos e intensidades de treinamento. Somos seres únicos, temos nossa impressão digital, condição clínica e fisiológica individuais. Em respeito a este conceito, iremos nos atentar as condições atuais do seu corpo e atento aos seus objetivos iremos personalizar seu treino em busca de metas que te deixem mais pleno e feliz, alinhando beleza, saúde e performance!

Fisiologia

Você se cansa facilmente em exercícios aeróbicos?

Canso facilmente

Não me canso facilmente

Alta resistência aeróbica

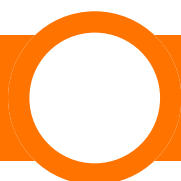


De uma nota de 1 a 10 para o nível de intensidade que você julga ser capaz de realizar

Canso facilmente

Não me canso facilmente

Alta resistência aeróbica



1 - Personalização da intensidade do seu treino aeróbico considerando a performance do seu ventrículo esquerdo.



Avaliação fisiológica baseada no poder de ejeção do ventrículo esquerdo. Aqui mostramos seu potencial biológico para resistência a realização de exercícios aeróbicos. Você até pode estar sem condicionamento para aeróbico, mas tem potencial para desenvolver esta intensidade de aeróbico desde que seja um processo evolutivo gradual e monitorada pelo profissional instrutor.

Volume ejeção sistólica



2 - Personalização da necessidade e intensidade do seu treino aeróbico considerando sua condição metabólica.



A Resistência à Insulina muito comum na fase de pré-diabetes pode ser melhorada de várias maneiras, com medicamentos, dieta adequada e através da realização de exercícios físicos aeróbicos pois estes aumentam a sensibilidade dos receptores de insulina nos músculos estriados.

Para sua saúde, aeróbico tem efeito similar a tomar remédio. Então bora ganhar saúde ganhando condicionamento, performance e beleza. Esta é sua necessidade metabólica em realizar exercícios aeróbicos.

Resistência Insulínica PTH-TP



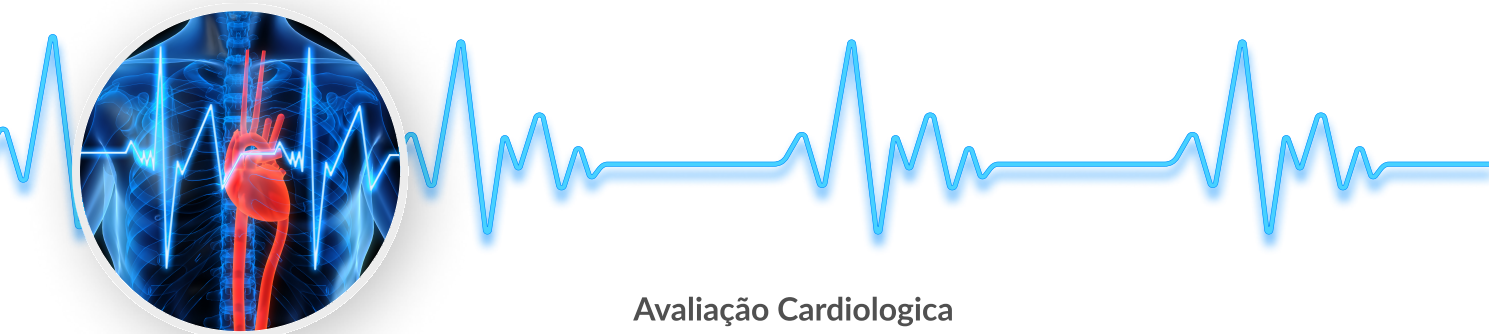
Insulina Jejum



Glicemia Jejum



3 - Personalização do seu treino considerando seus riscos e fatores limitantes



Avaliação Cardiológica



Avaliação Inicial			
	Ausente	Leve	Severo
Risco Desmaio por Hipertensão Postural			
Risco Pico Hipertensivo			
Arritmia Cardíaca			
Risco Autonômico Evento Cardíaco Grave			

Último Exame __/__/__		
Ausente	Leve	Severo

Exercício Aeróbico - Fatores Limitantes - Modalidades de IMPACTO								
	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data
	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
Problemas Articulares								
Limitações Cardiovasculares								
Pós-cirúrgico								
Outros								



Exercício Aeróbico - Fatores Limitantes - Modalidades SEM IMPACTO								
	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data
	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
Problemas Articulares								
Limitações Cardiovasculares								
Pós-cirúrgico								
Outros								



4 - Personalização do seu treino considerando sua composição corporal e objetivos



% Massa Gorda



% Massa Magra



% Massa Muscular



Planejamento do Treino

Baseado e respeitando sua morfologia, fisiologia, condição clínica e metabólica, planejamos para você:

Aeróbico		
__/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__		
Tempo		
Intensidade		
Inclinação		
Musculação		
__/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__ __/__/__		
Tempo		
Intensidade		
Inclinação		
Metas		
☐ Aumentar Performance Cardiorpulmonar	☒ Diminuir a Resistência a Insulina	☒ Ganhar Massa Magra
☐ Perder Massa Muscular	☒ Melhorar Tonus Autonômico	☒ Hipertrofia Muscular
☐ Definição Corporal	☒ Perder Peso	☒ Ganhar Peso
☐ Melhorar Condicionamento Físico	☒ Diminuir Stress Atividade Simpática	☒ Alongamento
☐ Fortalecimento Muscular (coluna)	☒ Relaxamento Geral	☒ Meditação
☐ Atividade Aquática	☒ Fortalecimento Muscular Específico	

Outras:

.....

.....

.....

Aluno(a)

Orientador(a)