

GUIA DE FUNCIONAMENTO

Consultoria de Treino Método Amstalden

Treino personalizado, aplicativo, acompanhamento e ajustes para quem quer evoluir sem depender de ficha genérica ou tentativa e erro.

TREINO INDIVIDUAL

ACOMPANHAMENTO

AVALIAÇÃO COMPLETA

FALAR NO WHATSAPP

Planejamento para sua rotina, seu objetivo e seu nível atual.



VISÃO GERAL

Acompanhamento de treino online

É um processo feito à distância, mas com estratégia individual, organização e direção clara. O objetivo não é entregar uma ficha genérica: é construir um plano coerente com seu corpo, sua rotina e seu objetivo.

01

DIREÇÃO CLARA

Você entende o que fazer, como executar e quando ajustar.

02

PLANEJAMENTO INDIVIDUAL

Exercícios, volume e divisão definidos para sua realidade.

03

EVOLUÇÃO ACOMPANHADA

Cargas, repetições, fotos e feedbacks orientam os próximos passos.

04

SUORTE E AJUSTES

Dúvidas, limitações e mudanças de rotina são tratadas com critério.

Você não recebe apenas uma ficha. **Recebe um processo.**

PARA QUEM É

Para quem quer parar de treinar no escuro

A consultoria de treino atende diferentes níveis, desde que exista disposição para executar, comunicar dificuldades e construir consistência.

01

INICIANTES

Para aprender a treinar com estrutura, segurança e direção.

02

INTERMEDIÁRIOS

Para quem estagnou e precisa de progressão e ajustes.

03

EMAGRECIMENTO

Musculação organizada para preservar força e massa muscular.

04

HIPERTROFIA

Treino com volume, execução e progressão compatíveis com o objetivo.

05

ROTINA CORRIDA

Planejamento realista para o tempo e equipamentos disponíveis.

06

MAIS RESPONSABILIDADE

Acompanhamento para reduzir imprevisto e aumentar constância.

Resultado não exige perfeição. Exige **direção e repetição bem feita.**

PASSO A PASSO

Do primeiro contato ao acompanhamento

Você entra, é avaliado, recebe um plano individual, executa, envia feedbacks e o processo evolui junto com você.

1

CONTATO INICIAL

Você conta seu objetivo, rotina e disponibilidade.

2

ANAMNESE

Histórico, limitações, sono, horários e preferências.

3

AVALIAÇÃO ONLINE

Fotos, medidas e informações corporais.

4

MONTAGEM DO PLANO

Treino conforme nível, objetivo e estrutura disponível.

5

ENTREGA NO APLICATIVO

Séries, repetições, descanso, vídeos e observações.

6

CHECK-INS E AJUSTES

Feedbacks orientam mudanças e progressões.

O plano é individual. O acompanhamento existe para **ajustar a rota**.

ANAMNESE

A anamnese guia a estratégia

Antes de montar qualquer treino, eu preciso entender quem é você. Sem contexto, o planejamento vira chute.

01

DADOS GERAIS

Idade, altura, peso, profissão, horários e frequência possível.

03

HISTÓRICO DE TREINO

Experiência, exercícios conhecidos, dificuldades e nível atual.

05

ESTRUTURA DISPONÍVEL

Academia, condomínio, casa, máquinas e tempo máximo de treino.

02

OBJETIVO PRINCIPAL

Emagrecimento, hipertrofia, definição, força, saúde ou retorno.

04

LESÕES E LIMITAÇÕES

Dores, cirurgias, restrições e movimentos que incomodam.

06

ADESÃO E ROTINA

Sono, trabalho, disciplina, ansiedade e pontos que travam o processo.

Quanto mais verdadeira for sua anamnese, **mais preciso fica o planejamento.**

AVALIAÇÃO ONLINE

Um ponto de partida claro e profissional

A avaliação ajuda a enxergar postura, proporções, limitações e evolução. As informações são usadas com respeito, privacidade e finalidade profissional.

FOTOS PADRONIZADAS

Frente, costas e laterais com luz, distância e postura consistentes.

MEDIDAS

Circunferências e peso ajudam a acompanhar tendências.

POSTURA

Alinhamentos e assimetrias orientam escolhas do treino.

LIMITAÇÕES

Dores e restrições direcionam adaptações e cuidados.

EQUIPAMENTOS

O plano considera máquinas e recursos realmente disponíveis.

PRIVACIDADE

Nenhuma imagem é publicada sem autorização expressa.

Avaliar não é julgar. É entender o ponto de partida para construir o **próximo passo**.

TREINO PERSONALIZADO

Como o treino é montado

A montagem considera objetivo, rotina, nível, recuperação, limitações e estrutura disponível. O treino não é escolhido porque está na moda. É escolhido porque faz sentido para você.

01

DIVISÃO SEMANAL

Organização dos dias e grupos musculares dentro da sua rotina.

03

SÉRIES E REPETIÇÕES

Volume ajustado conforme foco, recuperação e fase do plano.

05

EXECUÇÃO E SEGURANÇA

Orientações para treinar com eficiência e menor risco de erro.

02

SELEÇÃO DE EXERCÍCIOS

Movimentos adequados ao objetivo, nível e equipamentos.

04

DESCANSO E INTENSIDADE

Intervalos, cargas e proximidade da falha com critério.

06

PROGRESSÃO

Carga, repetições, amplitude, volume e qualidade técnica.

Treino bom não é o mais difícil. É o mais bem encaixado no objetivo e na capacidade de sustentar o processo.

APLICATIVO

Seu treino na palma da mão

O aplicativo organiza a parte operacional para você saber exatamente o que fazer em cada sessão.

- 01 TREINOS POR DIA**
Organização clara de cada sessão.
- 02 VÍDEOS DOS EXERCÍCIOS**
Referência para entender o movimento.
- 03 SÉRIES, REPS E DESCANSO**
Estrutura completa para executar.
- 04 OBSERVAÇÕES TÉCNICAS**
Dicas de amplitude, controle e intensidade.
- 05 REGISTRO DE CARGAS**
Acompanhamento da progressão.
- 06 AJUSTES CONFORME RESPOSTA**
Mudanças quando algo não encaixa.

TREINO A

PEITO + TRÍCEPS

Supino reto

4 x 8-10 | descanso 90s



Supino inclinado

3 x 10-12 | descanso 75s



Crucifixo máquina

3 x 12-15 | descanso 60s



Tríceps polia

4 x 10-12 | descanso 60s

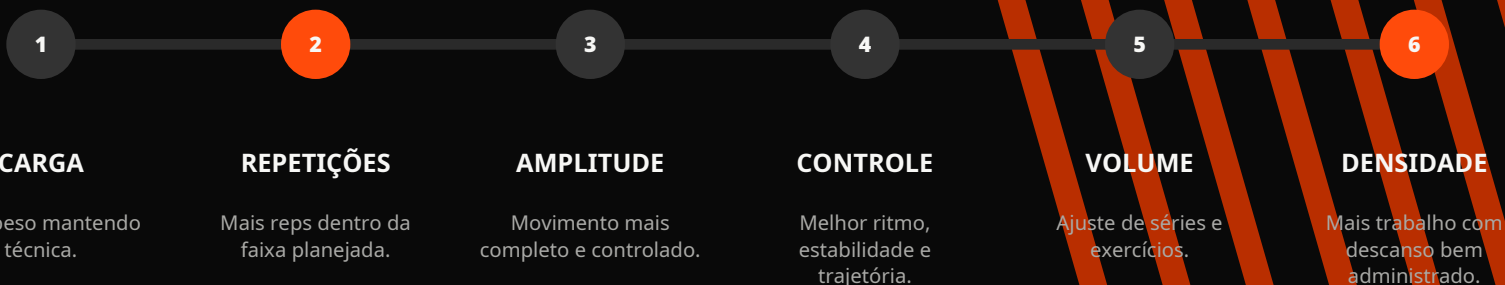


O aplicativo organiza o treino. O diferencial está na **estratégia por trás.**

PROGRESSÃO

O treino evolui com você

Progredir não é apenas colocar mais peso. A evolução pode acontecer de várias formas, desde que a execução continue sendo a prioridade.



TÉCNICAS DE INTENSIDADE

Rest-pause, bi-set, top set/back-off, pausas e negativas podem ser usadas quando fizer sentido para seu nível e fase do planejamento. Técnica não entra para enfeitar o treino: entra para resolver uma necessidade específica.

Progressão boa é aquela que melhora o estímulo sem sacrificar a **qualidade da execução.**

ACOMPANHAMENTO

Check-ins e ajustes

Acompanhamento não é mandar mensagem aleatória. É observar sinais, comparar evolução e decidir o próximo passo com base no que acontece na prática.



FEEDBACK DO TREINO

Dificuldades, dores, exercícios e percepção de esforço.

CHECK-IN DE EVOLUÇÃO

Fotos, medidas, cargas e sensações.

AJUSTES DE TREINO

Volume, ordem, exercícios, descanso e intensidade.

MUDANÇAS DE ROTINA

Adaptação sem abandonar a direção do processo.

SUORTE PELO WHATSAPP

Canal para dúvidas, alinhamento e orientação.

CLAREZA DO PRÓXIMO PASSO

Você sabe o que manter, corrigir e melhorar.

O objetivo é fazer você executar melhor, depender menos de motivação e enxergar o processo com **mais consciência.**

O PAPEL DO ALUNO

Direção sem execução não gera resultado

A consultoria entrega método, planejamento e acompanhamento. A transformação depende da sua participação ativa no processo.

01

ENVIAR INFORMAÇÕES REAIS

Anamnese, fotos, medidas e feedbacks precisam ser verdadeiros.

02

EXECUTAR O TREINO

Seguir séries, repetições, descanso e orientação técnica.

03

REGISTRAR CARGAS

Anotar o que foi feito para permitir progressão coerente.

04

COMUNICAR DIFICULDADES

Dor, falta de equipamento e mudanças de rotina precisam ser informadas.

05

TER PACIÊNCIA ESTRATÉGICA

Mudança corporal não é linear e exige ajustes no caminho.

06

MANTER CONSTÂNCIA

O resultado vem da repetição bem feita por tempo suficiente.

Eu te dou método, direção e acompanhamento. A transformação acontece quando você assume a **execução.**

DÚVIDAS FREQUENTES

Perguntas frequentes

Tire as principais dúvidas antes de começar.

Nunca treinei. Posso fazer?

Sim. O planejamento respeita seu nível atual e evolui com segurança.

Preciso treinar em academia?

Não obrigatoriamente. O treino pode ser adaptado ao local e aos equipamentos disponíveis, desde que faça sentido.

Quanto tempo demora para ter resultado?

Depende do ponto de partida, rotina, sono, adesão e consistência. O foco é evolução sustentável.

A consultoria inclui dieta?

Não. Esta modalidade é exclusivamente de treino. Para estratégia alimentar, existe a consultoria completa.

Vou poder tirar dúvidas?

Sim. O suporte existe para dúvidas, ajustes e direcionamento durante o processo.

Instagram: @personal.igoramstalden

WhatsApp: (19) 98250-8639

QUER COMEÇAR?

Aponte a câmera para o QR Code ou clique no botão abaixo para falar comigo.



FALAR NO WHATSAPP