



QUERO TREINAR

GUIA DE FUNCIONAMENTO

Personal Presencial Igor Amstalden

Acompanhamento presencial ao vivo, com correção técnica, intensidade, estratégia e direção para quem quer evoluir com segurança e constância.

Correção em tempo real

Treino individual

Execução de verdade

FALAR NO WHATSAPP

VISÃO GERAL

Acompanhamento presencial

É o acompanhamento ao vivo do seu treino. Eu não apenas monto uma sequência de exercícios: eu conduzo a sessão, corrijo execução, ajusto carga, organizo intensidade e faço você treinar com mais segurança e eficiência.

1. Treino guiado

Você não precisa adivinhar exercício, carga ou execução. A sessão é conduzida do início ao fim.

2. Correção técnica

Postura, amplitude, controle, respiração e padrão de movimento são corrigidos em tempo real.

3. Intensidade certa

O treino é desafiador, respeitando nível, limitações e recuperação.

4. Mais responsabilidade

Ter horário, presença e acompanhamento reduz desculpas e aumenta constância.

O objetivo é simples: fazer você treinar melhor, com mais clareza, mais segurança e mais resultado.

PASSO A PASSO

Do primeiro contato ao primeiro treino

Início do acompanhamento

1. Contato inicial

Você chama no WhatsApp, conta seu objetivo e informa disponibilidade de horários.

2. Alinhamento de rotina

Entendemos frequência possível, local de treino, experiência, limitações e expectativa.

3. Anamnese

Perguntas sobre saúde, histórico, dores, lesões, hábitos e experiência com musculação.

4. Avaliação inicial

Quando aplicável, fazemos medidas, fotos, análise postural e observação de movimento.

5. Planejamento do treino

O treino é organizado conforme objetivo, nível, resposta corporal e frequência semanal.

6. Sessões presenciais

Durante a aula, eu conduzo o treino, corrijo execução e ajusto intensidade em tempo real.

O presencial é indicado para quem quer proximidade, cobrança, correção e segurança na execução.

ANAMNESE

O que eu preciso saber sobre você

A anamnese evita que o treino seja montado no achismo. Ela mostra o que pode ser feito, o que precisa ser adaptado e quais pontos merecem atenção desde o começo.

Histórico de treino

Tempo de prática, exercícios conhecidos, dificuldades, frequência anterior e nível técnico.

Dores e lesões

Ombro, coluna, joelho, quadril, tornozelo, cirurgias e limitações precisam ser relatados.

Objetivo principal

Emagrecimento, hipertrofia, glúteos, definição, força, condicionamento ou retorno.

Rotina e horários

Disponibilidade real de treino, sono, trabalho, alimentação e maior cansaço.

Preferências e receios

Exercícios que gosta, exercícios que teme, inseguranças e experiências ruins anteriores.

Sinais de atenção

Medicamentos, sintomas, restrições médicas ou necessidade de liberação profissional.

Treinar bem começa antes da primeira série: começa entendendo o aluno.

AVALIAÇÃO INICIAL

Avaliação presencial

A avaliação ajuda a criar um ponto de partida e direciona escolhas do treino. Nem todo aluno precisa dos mesmos testes, mas todo aluno precisa ser entendido antes de evoluir carga e intensidade.

Medidas corporais

Peso, circunferências e registros simples para acompanhar mudanças ao longo do processo.

Fotos de evolução

Fotos padronizadas para comparar postura, composição corporal e proporções com clareza.

Análise postural

Observação de alinhamentos, compensações, assimetrias e pontos que influenciam o treino.

Padrões de movimento

Agachar, puxar, empurrar, estabilizar e controlar o corpo são observados na prática.

Mobilidade e controle

Quando necessário, avaliamos amplitude, estabilidade e controle motor.

Ajustes de segurança

O treino é adaptado caso exista dor, limitação ou risco em algum movimento.

Avaliar não é julgar. É entender o ponto de partida para construir o próximo passo com mais precisão.

GUIA DE FOTOS

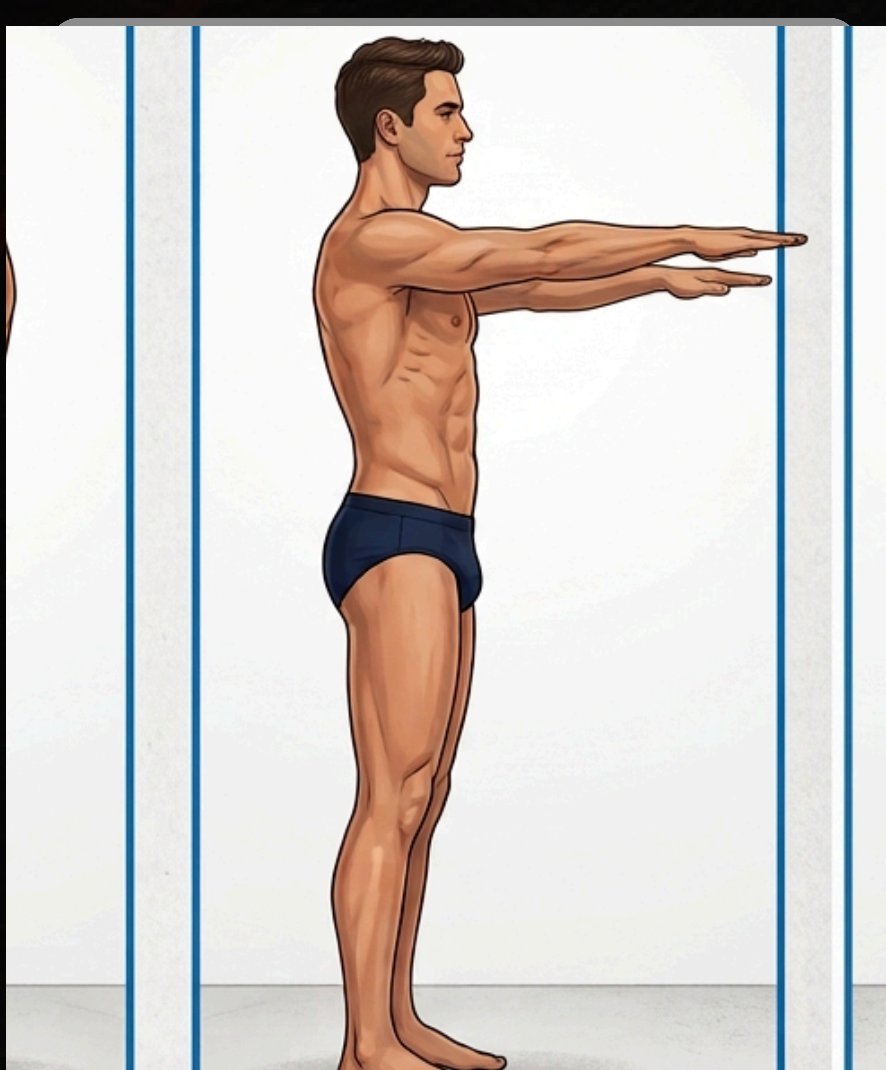
Fotos de avaliação

As fotos servem para acompanhar evolução e orientar decisões do treino. Elas são usadas com respeito, privacidade e finalidade profissional. Nenhuma imagem é publicada sem autorização expressa.

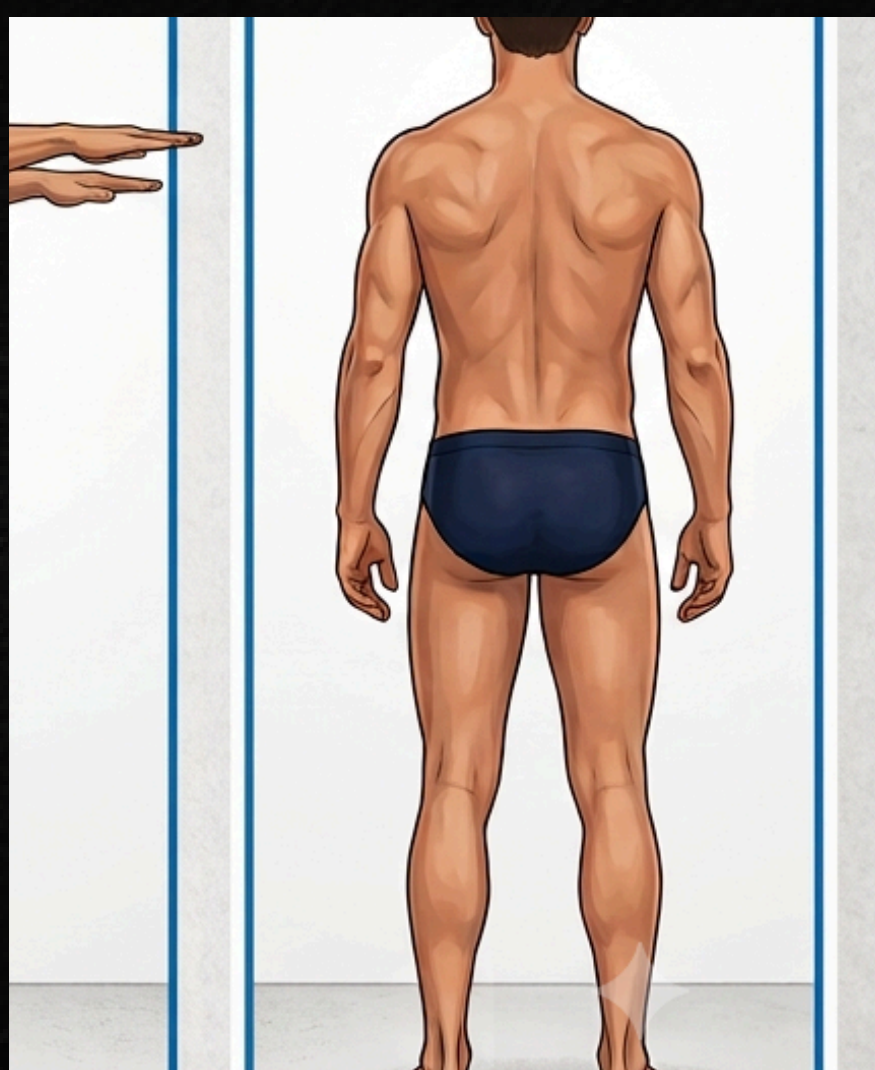
FRENTE



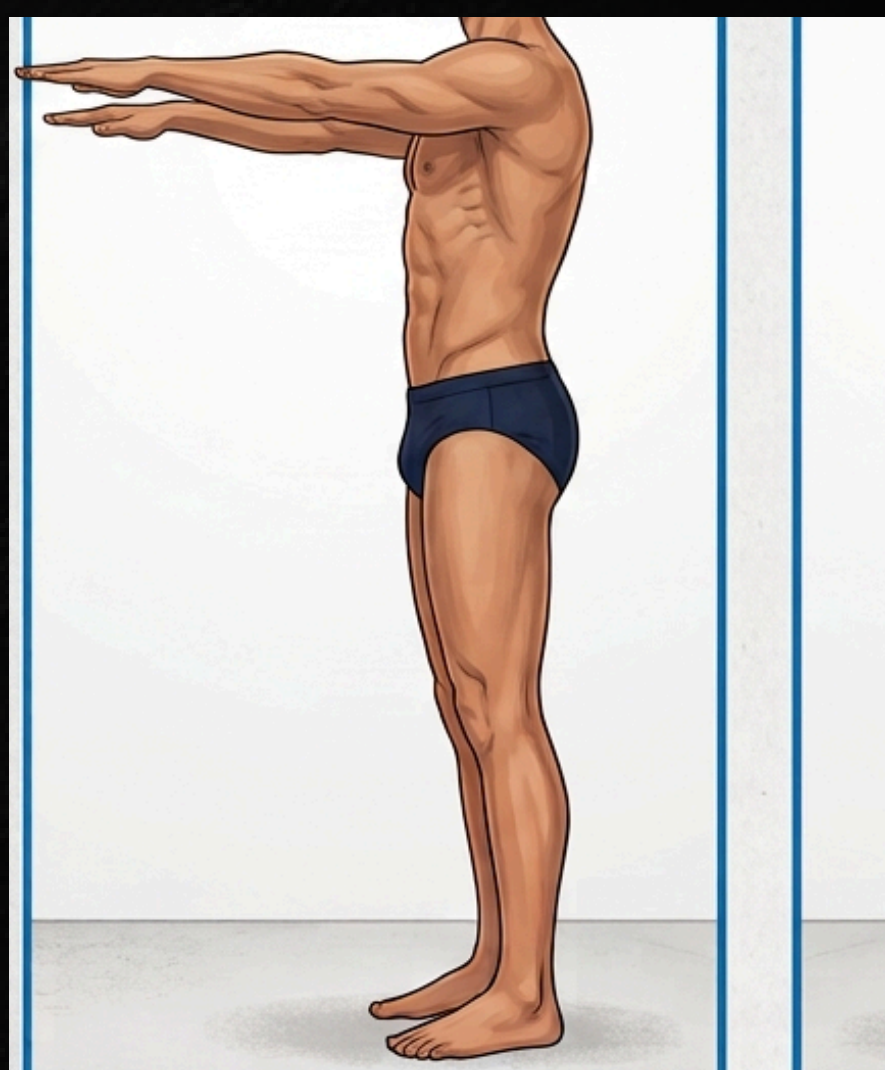
LADO DIREITO



COSTAS



LADO ESQUERDO



Roupa

Top/short, biquíni, sunga ou roupa justa para visualizar o corpo com clareza.

Postura

Corpo relaxado, sem contrair abdômen, sem posar e sem tentar esconder pontos.

Luz

Ambiente bem iluminado, de preferência luz frontal ou natural. Evite sombra forte.

Fundo

Parede limpa, sem bagunça, espelho sujo ou objetos atrapalhando.

Câmera

Altura da cintura ou do peito, sem inclinar para cima ou para baixo.

Padrão

Repetir luz, distância, roupa e ângulos nos próximos check-ins.

Para mulheres, isso deve ficar muito claro: as fotos não têm motivo sexual. A finalidade é técnica, profissional e restrita ao acompanhamento.

SESSÃO PRESENCIAL

Aula com direção técnica

Preparação

Checagem rápida de como você está no dia: sono, dor, cansaço, disposição e limitação.

Aquecimento específico

Movimentos ou séries preparatórias para melhorar segurança e performance.

Treino principal

Exercícios conduzidos com carga, execução, descanso e intensidade controlados.

Correção em tempo real

Ajuste de postura, amplitude, ritmo, respiração, trajetória e posicionamento.

Controle de carga

A carga é escolhida conforme técnica, objetivo e resposta do aluno no dia.

Fechamento

Orientações finais, percepção do treino e ajustes para a próxima sessão.

Treinar acompanhado não é só ter alguém contando repetição. É ter alguém corrigindo, ajustando e extraindo mais qualidade da sessão.

PLANEJAMENTO

O treino muda conforme seu corpo responde

Mesmo no presencial, o treino precisa de estrutura. A aula não é improviso. Existe planejamento, progressão e adaptação de acordo com objetivo, evolução e resposta diária.

Divisão semanal

Organização de grupos musculares e foco de cada dia conforme frequência disponível.

Exercícios principais

Movimentos-base escolhidos para construir força, técnica e resultado.

Exercícios complementares

Detalhamento para músculos específicos, correções e pontos que precisam evoluir.

Progressão de carga

Aumento gradual quando a técnica permite e quando o corpo responde bem.

Técnicas de intensidade

Controle de tempo, pausas, séries mais pesadas ou variações, quando fizer sentido.

Adaptação imediata

Se uma máquina está ocupada ou algo incomoda, ajustamos sem perder objetivo.

O presencial permite algo poderoso: corrigir e adaptar no momento em que o erro aparece.

ACOMPANHAMENTO

Evolução e rotina

Registro de evolução

Medidas, fotos, cargas, percepção de esforço e evolução técnica podem ser acompanhados.

Feedback constante

Você informa dores, cansaço, dificuldades e mudanças de rotina que impactam o treino.

Ajuste de frequência

Quando a rotina muda, a organização semanal pode ser adaptada sem perder direção.

Treinos complementares

Quando necessário, orientações para dias sem personal, cardio ou mobilidade.

Suporte no WhatsApp

Canal para dúvidas, ajustes e combinados relacionados ao acompanhamento.

Reavaliações

Periodicamente, comparamos evolução para decidir o próximo bloco de treino.

O treino presencial é feito na academia, mas o resultado também depende do que você sustenta fora dela.

INDICAÇÃO

Para quem o personal é indicado

- Iniciantes que querem aprender a treinar sem criar vícios de execução.
- Pessoas inseguras na academia, que não sabem montar treino ou usar máquinas.
- Alunos intermediários que estagnaram e precisam de mais técnica, intensidade e progressão.
- Quem tem dor ou limitação e precisa de mais cuidado na escolha dos exercícios.
- Quem quer emagrecer com treino bem conduzido, constância e cobrança.
- Quem quer hipertrofia e precisa melhorar execução, amplitude, controle e intensidade.
- Quem falta muito e precisa de compromisso com horário e acompanhamento.

Não é só sobre treinar junto. É sobre aprender a executar, evoluir com segurança e ter alguém conduzindo o processo com você.

COMBINADOS

Compromisso e comunicação

Horário marcado

Pontualidade preserva qualidade da sessão e respeito aos próximos horários.

Comunicação antecipada

Imprevistos acontecem, mas devem ser comunicados com antecedência sempre que possível.

Presença ativa

Durante o treino, foco, atenção e disposição para corrigir são parte do processo.

Sinceridade sobre dor

Dor, tontura, mal-estar ou desconforto precisam ser relatados imediatamente.

Constância mínima

Resultado exige frequência. Treinar uma vez e sumir não constrói transformação.

Paciência e processo

A evolução vem do acúmulo de boas sessões, não de um treino heroico isolado.

O personal presencial não substitui seu compromisso. Ele potencializa sua execução.

DÚVIDAS FREQUENTES

Perguntas frequentes

Tire as principais dúvidas antes de treinar presencialmente.

Preciso ter experiência?

Não. O acompanhamento presencial é excelente para iniciantes porque ensina execução desde o começo.

Você monta o treino ou só acompanha?

O treino é planejado e conduzido conforme objetivo, avaliação e evolução do aluno.

As fotos são obrigatórias?

São recomendadas para acompanhar evolução, sempre com respeito, privacidade e finalidade técnica.

Posso treinar em dias sem personal?

Quando fizer sentido, podem existir orientações complementares para dias sem acompanhamento.

O treino é pesado?

Ele é ajustado ao seu nível. Pode ser intenso, mas precisa ser seguro, técnico e sustentável.

Quer treinar comigo?

WhatsApp: (19) 98250-8639

Instagram: @personal.igoramstalden

