

PERSONAL TRAINER DEMOCRÁTICO

desenvolvido em 2021

profissional desde 2008

“É um projeto onde tem como foco facilitar o acesso deste serviço no quesito de diversas possibilidades de horários, recursos financeiros e abrangências de treinamento físico através da educação do praticante.”

BENEFÍCIOS vs. DESVANTAGENS

BENEFÍCIOS

- ✓ Valor acessível;
- ✓ Duração de até 10 semanas do valor pago;
- ✓ Com o valor mais acessível, a vantagem é que o praticante poderá adquirir outros serviços de saúde como nutricionista, alimentação de alta qualidade, médicos e uma rotina para ampliar o cuidado consigo, de forma mais econômica;
- ✓ Possibilidade de investimento de treinamento físico todo dia com ou sem o *Personal Trainer*;
- ✓ Educar o hábito da prática de se exercitar e escolhas saudáveis;
- ✓ Ambiente propício para mudar a vida do praticante e o mesmo ajudar outras pessoas;
- ✓ Educação do aluno através de documentos e vídeos educativos;
- ✓ Um trabalho realmente individualizado;
- ✓ Grandes possibilidades de horários apresentadas;
- ✓ Possibilidade de fazer um treinamento em grupo com poucos alunos, dependendo do horário de escolha;
- ✓ Difícilmente perderá aula, pois poderá desmarcar até com 2h antes do treinamento que foi marcado;
- ✓ 2 modelos de avaliação física para melhor direcionamento do objetivo do aluno;
- ✓ Avaliação Física acessível;
- ✓ Entrega do serviço contratado;
- ✓ Serviço adequado para pessoas conscientes em treinar em grupo;
- ✓ Ampliação do senso comunitário, por ser formado grupos de treinamentos;
- ✓ Possibilidade de muita prática esportiva na semana, dependendo apenas do próprio aluno/a;
- ✓ Busca por ajudar ao próximo, recomendando fielmente para pessoas ao seu redor;
- ✓ Respeito do praticante;
- ✓ Educação do aluno para uma prática segura e eficiente, através de modelos de didática que realmente entreguem um conteúdo de entendimento;
- ✓ Aluno compreende que o peso é ajustado individualmente por ele mesmo, mas o direcionamento da carga é individual;
- ✓ Aula em grupo, os praticantes tendem a reverter o aparelho e ampliar o network durante o treino;
- ✓ Treino feito de uma forma individual e descontraída, em um ambiente agradável entre os alunos;



- ✓ Trazer o modelo de um Estúdio dentro de uma Academia;
- ✓ É um modelo de treinamento de *PERSONAL TRAINER* com treinos e avaliações individualizadas, onde a execução do treino com diversas possibilidades de horários pode ser em grupo;
- ✓ Busca por ajudar o máximo de pessoas, tendo alunos que contratam este modelo de serviço 5% de desconto por cada novo aluno que foi indicado pelo mesmo, onde o desconto é na mensalidade e pode chegar a 6 indicações de alunos que fecharão o serviço (totalizando até 30% de desconto do que já é acessível). Atenção: o desconto é fornecido na mensalidade apenas e enquanto o aluno indicado estiver usufruindo deste modelo de negócio;
- ✓ Ampliação de comportamentos sociais por trabalhar em um ambiente em grupo;
- ✓ Ampliação do hábito de se exercitar com maior frequência, com e sem a presença de um *Personal Trainer*, mas sempre sendo orientado pelo mesmo;
- ✓ Devido a extensão de horários em cada dia da semana, o aluno (a) que marca o horário poderá encaixar no horário de sua preferência com menos alunos;
- ✓ Encaixa para qualquer tipo de treinamento físico, TAF, HIPERTROFIA, RESTRIÇÕES OSTEOARTICULARES E METABÓLICAS, OBESOS, ATLETAS, IDOSOS, entre outros;
- ✓ Treinos com a presença de materiais de biossegurança de higiene próprios, frequencímetro em aulas aleatórias e cada aluno portará seu próprio cronômetro para maior controle dos intervalos;
- ✓ Depois que você inicia e entende que o PROCESSO, a manutenção de uma ROTINA/CONSTÂNCIA, um direcionamento INDIVIDUAL E ADEQUADO, VOCÊ VICIARÁ por uma rotina com hábitos e escolhas diárias saudáveis, com tanta facilidade ao seu dispor.

INVESTIMENTO: de apenas R\$ 257,00.

DESVANTAGENS

- ✓ O praticante tem que ajustar o seu horário do prestador de serviço, mesmo com diversos horários apresentados;
- ✓ Horários são amplos, mas mudados semanalmente conforme a disponibilidade do professor;
- ✓ Para alunos inseguros, mesmo com as estratégias educacionais de documentos digitalizados, vídeos e aulas presenciais, não seria este serviço no momento de melhor adequação devido seu perfil de insegurança;
- ✓ Pessoas com baixa compreensão, pouca flexibilidade na convivência não é um serviço recomendado para a mesma;
- ✓ A falta de entendimento que o aluno necessitará organizar os pesos do treino;
- ✓ Aluno com pouco tempo de treino, melhor optar por planilhas de treino a distância ou *Personal Trainer*.
- ✓ Horários apresentados semanalmente que não batam com horário do praticante;
- ✓ Ter um perfil de aluno, praticante de exercício físico que não segue processos passados pelo profissional que presta o serviço;
- ✓ Ser impaciente;
- ✓ Não se moldar em trabalho com grupo de pessoas;
- ✓ Achar que sabe tudo no quesito de treinamento físico e alto didata;



- ✓ Para marcar horários, apenas no grupo de *Whats App*, necessitando ter o básico de interação tecnológica pra isso, pois os horários estão estabelecidos no domingo, quem tem que marcar é o PRÓPRIO ALUNO (A).
- ✓ Como é um trabalho que o horário é dividido, a escolha para prestador o serviço é uma academia onde oferece a infraestrutura adequada e espaçosa, ficando a critério do prestador escolher o local e não o aluno;
- ✓ Praticante que busca treinar em sua residência, não é o perfil deste serviço, busque por serviços INDIVIDUAIS.





Alberto Zeolla Vieira CREF nº 5133-G/MS

- Graduado em Licenciatura Plena pela Universidade do Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal - UNIDERP/2008.
- Apresenta cinco publicações de artigos científicos em revistas nacionais e internacionais referente ao projeto de pesquisa com “Obesidade infantil em escolares de Campo Grande – MS.”
- Colaborador de Musculação da Academia Cia Atheltica - Unidade Kansas entre 2010 a 2013.
- Colaborador e Líder do Programa Prevenção da Academia Cia Atheltica - Unidade Kansas - 2010 a 2013.
- Organizador e Promotor de Eventos/Palestras de saúde dentro da Academia Cia Atheltica - Unidade Kansas de 2011 até 2013 com o Programa Prevenção.
- Responsável pelo Treinamento de Simulações de Primeiro Socorros para os colaboradores de diversas áreas da Academia Cia Athlética - Unidade Kansas com o Programa Prevenção.
- Pós Graduado em Fisiologia do Exercício: da Reabilitação ao Treinamento - UNICID/2011.
- Pós Graduado em Treinamento Desportivo: da Formação ao Alto Rendimento pela Rede de Ensino Instituto Doctum - MG - Agosto/2013.
- Instrutor de Pilates Certificado pelo Centro de Ginástica Laboral Angélica – 2012.
- Instrutor de Pilates do “Studio SuCasa” no período de 2012 a 2013.
- Personal Training da Stoffer Centro de Treinamento Personalizado 2013 até 2014.
- Coordenador da Fitness Academia e Professor de Pilates – Março/2013 até Janeiro/2015.
- Personal Trainer em academias e condomínios de Alto Padrão de Campo Grande-MS desde 2012.
- Sócio Diretor da empresa O2Up – “Soluções em software na área da saúde”



- Organizador responsável pelos eventos do Functional Circuit no estado de MS; metodologia do treinamento funcional voltada para o Emagrecimento com mais de 5800 profissionais certificados pelo Brasil com mais de 15 módulos existentes.

Link: <http://functionalcircuit.tavicco.com.br/>

 (67) 98112 – 5896	 zcesportiva@gmail.com
---	--

