

PROCEDIMENTOS e RESPONSABILIDADES PARA MELHOR APROVEITAMENTO DO PERSONAL TRAINER DEMOCRÁTICO

“O objetivo é democratizar o PERSONAL TRAINER, atingindo o máximo de pessoas com a qualidade de entrega de treinos individualizados”.

1 – DOS CHECK LISTS DO PLANEJAMENTO DE TREINO:

- > Irá educar, conscientizar, organizar e introduzir o praticante ao novo hábito, onde necessitará saber das informações para ter um bom processo de treino, pois o mesmo não deve apenas ter consciência na hora do treino e, sim das suas **responsabilidades** antes, durante e após a rotina de treino.
- > A adesão/matricula é necessária devido toda a organização da operação ser necessária em para a introdução e consciência do praticante;
- > Leia, assista atentamente todas as informações entregues e enviadas para você, foi tudo pensado para realmente ser atendido com o máximo de proximidade que podemos oferecer;
- > Os documentos foram feitos para conscientização e respeito com o cliente;
- > Serão entregues, conforme a demanda de alunos, cronômetro, álcool em gel (podendo ser dividido este), flanelas e em algumas situações até frequencímetro.

2 – DAS AVALIAÇÕES:

- > Chegue no horário pré-estabelecido agendado;
- > Serão dois tipos de avaliação: Avaliação Física Objetiva Funcional (AFOF) e Avaliação Física Funcional Intermediária (AFFI). Apenas a primeira sempre terá um custo devido a demanda e mais detalhes serem necessários neste momento.
- > Toda avaliação, você receberá previamente um *MAPAEAMENTO DO QUE SERÁ REALIZADO*, sempre devendo estar com roupas de treino e com calçado adequado para realização do esforço;
- > Dê o seu máximo no momento da avaliação após autorização do avaliador, com testes de esforço; sinta que foi o seu máximo naquele momento;
- > Como o objetivo é democratizar e individualizar ao mesmo tempo, será montado uma escala de avaliação, devendo esta ser respeitada, então se programe e chegue no horário apresentado;
- > As avaliações serão pagas 50% com antecedência e no máximo 3 dias, pois se não sua vaga não será agendada;
- > Caso você perca o horário pré-agendado e não avisar com no máximo 2h de antecedência, a mesma será cobrada por tomar horário do avaliador, devendo ser reagendada após pagar a avaliação novamente com o valor integral neste momento;
- > Devido ser uma estratégia de um modelo de negócio de inclusão, a avaliação será montada de uma forma que poderá ter uma equipe executando alguns testes;
- > O volume de pessoas poderá fazer com que o processo de avaliação demore mais que o esperado, tenho compreensão, pois este é um modelo de negócio que visa incluir o máximo de pessoas na entrega da saúde através do movimento, tenha empatia e paciência neste momento da prestação de serviço;

> Traga o seu MAPEAMENTO DA AVALIAÇÃO, no dia da avaliação para direcionar exatamente o que deve ser avaliado, individualizando assim as variáveis;

> Serão realizados o AFOF e AFFI. A primeira será a cada três meses e a segunda a cada 6 semanas. Lembrando que a rotina das avaliações terá coerência com a frequência de treinos e assiduidades dos alunos, não sendo permitidos praticantes que tenham pouca assiduidade.

4 – DA IMPORTÂNCIA DOS INFORMATIVOS EXTRAS DAS AULAS:

> Veja os vídeos produzidos especialmente para tirar as dúvidas que irão surgir no momento de executar sua rotina de treino sozinho;

> São documentos educativos para ampliar o máximo da individualização do praticante;

> Serão entregues de forma digitalizadas, impressas, vídeos e pessoalmente nas aulas aleatórias educativas de ajustes, denominadas “**AULAS DE AJUSTES/MENTORIA**”;

> Estes informativos de treinamento as “aulas de ajustes”, visarão ajustar a carga caso tenha alguma dúvida, gesto motor e posicionamento corporal no momento da execução como deve ser, ajuste de máquinas e posicionamento corporal nas máquinas, **TUDO VISANDO A AUTONOMIA** e segurança na independência do praticante no momentos que deverão treinar sozinhos;

> **Leve a sério** as informações e os encontros nas “aulas de ajustes”. Tente estar presente e tire suas dúvidas no momento da aula, pelo WhatsApp, e-mail **zcesportiva@gmail.com** e, quando estiver sozinho, poderá utilizar o professor da academia para auxiliá-lo;

> Dê um feedback caso tenha compreendido, isso fará a diferença para o professor compreender que a sua didática e suas diversas formas de apresentar um conteúdo, estão sendo eficientes;

> A educação, ampliará o conhecimento e logo, influenciará na prática dos treinos e o ajuste da carga corretamente para melhor resultado do aluno.

5 – DAS AULAS PRESENCIAIS:

> O seu check list é um informativo essencial para educar o praticante a entender que durante qualquer aula presencial ou treino complementar, **EXISTE UMA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA** para realização do serviço, **RESPEITE-A** para a entrega do serviço ser democrática, individualizada e organizada pelo prestador de serviço;

> Marque com antecedência no máximo 2h o horário que estará presente, dentro do quadro de horários apresentado pelo professor;

> Terão duração 1h, no máximo com a presença do Personal Trainer. Neste período o professor não estará 100% do tempo com o aluno, dividido o horário dentro da turma que esta poderá conter até 10 alunos. O professor apresentará de forma didática o que o aluno deverá fazer, é certo que parte da aula, será solicitado parte dos estímulos dos treinos (cardiovascular, alongamentos/mobilidades, ativação de CORE) que já foi estabelecido pelo planejamento conforme o objetivo do aluno;

> No grupo de WhatsApp criado pelo prestador de serviço, a cada semana irá ser apresentado agrade de horários, onde a cada dia os horários deverão ser preenchidos pelos próprios alunos.
Exemplo:

*Segunda-Feira 29/07 – aula das 19h as 20h30:

1 – João Inácio;

2 – Karla Assunção;

Observação: Lembrando que cada turma poderão no máximo 10 alunos.

> O professor irá apresentar para o aluno o horário que o mesmo finalizou a aula, podendo ser mais curto que 1h dependendo do objetivo de cada aluno. Caso necessite complementar com atividades de alongamentos, mobilidade, fortalecimento de CORE, cardiovascular, o aluno poderá executar a rotina prescrita previamente;

> Apenas no momento de transição poderá conter mais de 10 alunos, porém a preferência é dos alunos que estão finalizando a aula;

> Em casos em que o prestador de serviço mesmo apresentando um horário de aula presencial, não poder executar, o aluno como tem já a sua rotina pré-estabelecida, apenas deverá comparecer e executar o seu treino complementar, conforme cronograma de treinamento;

> O calendário de cronograma de aulas presenciais é flexível e poderá ser alternado previamente pelo prestador de serviço;

> A vantagem deste modelo de plano aberto, o praticante poderá ter momentos em que o professor fará convites para treinos juntos.

6 – DOS TREINOS COMPLEMENTARES:

> Será entregue planilhas de treinamento extras denominadas “treinos complementares”, buscando um direcionamento individualizado, devendo este ser cumprido à risca;

> Os treinos complementares irão fazer com o que o praticante tenha uma adesão nos novos hábitos, organize a sua agenda em um momento do dia e tente realizar, fará diferença na sua condição de saúde e no resultado final;

> O sucesso do resultado físico, na saúde e estética, dependerá do empenho constante do praticante. Devendo assim, o aluno procurar um nutricionista para ampliar os seus resultados de uma forma eficiente e saudável;

> O praticante que aderir a este modelo de serviço, terá total responsabilidade na sua rotina de treino complementar.

7 – DA VIABILIDADE DO SMALL GROUP ABERTO

> O aluno sempre treinará, seja com a presença física da Zeolla Consultoria Esportiva ou através do Treino Complementar;

> Esta é uma forma de viabilizar financeiramente o acesso ao PERSONAL TRAINER;

> Não existe obrigação de horários entre prestador de serviço e contratante, basta o aluno se organizar e se encaixar dentro de um horário que tenha no máximo 10 alunos naquele dia que buscará treinar presencialmente, avisando com antecedência para o prestador de serviço;

> Forma de viabilizar a menor perda de aula possível do aluno;

> Aulas marcadas, poderão ser desmarcadas até duas horas antes da mesma; após isso é considerado aula dada caso não compareça o aluno;

> A duração destas 10 aulas presenciais serão de no máximo 2 meses;

> Maior interação entre os participantes e dinamismo entre as sessões de treino a cada dia, devido o horário ser aberto;

> Nos treinos complementares, incentivarão os próprios alunos e os mesmos poderão marcar treinos juntos (cada um fazendo o seu direcionamento);

> Ampliação da motivação e adesão dos participantes devido o comportamento humano do grupo estimular estes sentimentos.