



NB-FIT *OUTDOOR*

TREINAMENTO DE CORRIDA E CAMINHADA

Coordenação: Professor Ítalo Rocha | Supervisão: Guilherme Noira

O que é:

A NB FIT é uma empresa de Fitness especializada na prestação de serviços de Atividade Física com a máxima qualidade e excelência no atendimento personalizado. Nossa proposta é totalmente diferenciada, pois buscamos controlar o maior número possível de variáveis concernentes a prática de Atividades Físicas, proporcionando a total confiabilidade de que seus resultados serão atingidos.

Atualmente, diferentes opções de atividades físicas são oferecidas com o intuito de atender objetivos pessoais, bem como estimular e/ou adaptar às necessidades de cada um. Na sede da NB FIT oferecemos um treinamento altamente qualificado e voltado para as necessidades de cada um, respeitando suas necessidades e limitações. Nossa prescrição é segura, embasada cientificamente e matematicamente exata. Todo esse serviço é realizado em um ambiente totalmente diferenciado, agradável e exclusivo. Entretanto, também entendemos que as pessoas gostam e querem se exercitar nas mais lindas paisagens do Rio de Janeiro.

Com isso, surge o NB FIT OUTDOOR, um programa de corrida e caminhada que utiliza o que há de mais avançado de tecnologia para controle da atividade física, oferecendo um serviço nas mais lindas paisagens do Rio de Janeiro.



ATENÇÃO: Acompanhamento médico



Antes de qualquer pessoa iniciar um programa de atividade física, é imprescindível que ela esteja orientada pelo seu médico. Independente da ausência ou não de fatores de risco, só se deve iniciar um programa de Atividades Físicas após liberação médica documentada. O acompanhamento médico deve ser regular e periódico.



Metodologia do programa:

O programa consiste na prescrição e acompanhamento individualizado de exercícios aeróbicos (corrida e caminhada), além de exercícios de alongamento e força específicos para corrida e caminhada.

Os treinamentos poderão ser realizados na praia de Ipanema, Leblon e Copacabana, Lagoa Rodrigo de Freitas, Enseada de Botafogo e Aterro do Flamengo.

A periodização e prescrição do treinamento será elaborada com base em uma avaliação física específica, que será realizada, preferencialmente, na Sede da NB FIT, com complemento no local específico de treinamento.



Monitorando o treinamento

O monitoramento do treinamento será realizado com o **Garmin Forerunner 410**. Este avançado relógio esportivo é habilitado com GPS e informa, de forma precisa, o tempo de treinamento, ritmo, distância, localização, velocidade, elevação, frequência cardíaca, percurso e muito mais.

Toda a prescrição de treinamento é elaborada para que o acompanhamento será preciso e matematicamente exato, como é feito na Sede da NB FIT.

Além disso, a tecnologia de conexão sem fio ANT+TM transfere todas as informações para um banco de dados, onde todo o treinamento será analisado. Com base nesses dados, seu treinamento estará sempre atualizado, permitindo melhorar o rendimento e superar marcas.

Nossa equipe é extremamente treinada e capacitada para orientar todo o treinamento, com base nessas informações.



IMPORTANTE: Este documento não pretende substituir as orientações médicas mas sim complementá-las. Em caso de dúvida consulte o seu médico

Principais características do programa

- Aulas individuais
- Local de treino definido pelo cliente
- Disponibilidade de horários
- Agendamento feito com a recepção da NB FIT
- Equipe formada por professores de Educação Física
- Reavaliações sem custo adicional



- Assessoria à escolha do melhor calçado
- Utilização das esteiras da NB FIT em dias de chuva.
À depender da disponibilidade da agenda
- Treinamento de Flexibilidade
- Fortalecimento específico para corrida / caminhada

AVALIAÇÃO FUNCIONAL

- Estratificação de risco para o exercício - Questionário Sreening (ACSM & AHA)
- Anamnese completa
- Avaliação Hemodinâmica (Glicose, Triglicerídeos e Colesterol)
- Perimetria e Composição Corporal
- Pressão Arterial
- Somatotipo
- Testes Ortopédicos
- Teste de esforço de campo



Programa: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Direcionado para pessoas que desejam, através da prática de atividade física, melhorar sua saúde e seu condicionamento físico. Indicado também para quem deseja emagrecer, controlar os níveis de glicose, colesterol e triglicerídeos no sangue, além do controle e diminuição da pressão

Programa: PERFORMANCE

Voltado para quem deseja se preparar para provas e corridas de 5km, 10km, meia maratona e maratona. Preparamos todo o planejamento e periodização do treinamento, projetando sua melhor forma para o dia da prova.

