



CONSULTÓRIO DE
PERFORMANCE

PORTFÓLIO OFICIAL

CONSULTÓRIO DE PERFORMANCE

DIAGNÓSTICO ESTRATÉGICO DO CORPO

Uma análise integrada das capacidades fisiológicas, musculares, funcionais e esportivas para transformar dados em decisão de treino, prevenção e performance.

DADOS PARA ENTENDER
ESTRATÉGIAS PARA EVOLUIR
PERFORMANCE PARA VENCER

ALTA PRECISÃO
INTERPRETAÇÃO INTEGRADA
PROTOCOLO INDIVIDUAL



O PROBLEMA

Dor, fadiga, queda de rendimento, lesões recorrentes, baixa potência, perda de mobilidade e estagnação não aparecem por acaso. São sinais de sistemas que precisam ser avaliados com precisão.

Perguntas que o treino comum não responde

Onde o corpo é forte?

Onde ele falha?

Onde ele compensa?

Está pronto para aumentar carga, intensidade ou volume?

Antes de evoluir o treino, é preciso entender o corpo.



A VIRADA

Avaliar é decidir melhor.

Cada medida tem uma função

Cada resultado precisa gerar interpretação.
Cada indicador precisa orientar uma decisão.

A avaliação vira mapa

O relatório deixa de ser um arquivo final e passa a ser uma ferramenta de orientação para treino, prevenção e performance.

Não entregamos apenas números. Entregamos direção.



O PRODUTO

O Consultório de Performance integra avaliações de força, potência, controle motor, mobilidade, resistência, fadiga, composição corporal, biomecânica e resposta fisiológica ao esforço.



Força

produzir tensão e sustentar carga

Potência

gerar força com velocidade

Controle motor

organizar movimento com estabilidade

Fadiga

sustentar esforço sem queda precoce

Biomecânica

movimento, compensação e aplicação de força

Fisiologia

resposta orgânica ao esforço

Tudo é traduzido em um protocolo claro, aplicável e individualizado.

O MÉTODO

1. Estrutura

Onde o corpo é forte, onde falha e onde compensa. Força, assimetrias, mobilidade, composição corporal e sustentação.

2. Movimento

Como o corpo produz deslocamento, estabilidade e eficiência. Controle, absorção de impacto e compensações.

3. Performance

Como o corpo responde ao esforço, tolera intensidade e sustenta rendimento. Potência, resistência, fadiga e prontidão.

**Estrutura mostra a base. Movimento mostra a organização.
Performance mostra a expressão.**



DIFERENCIAL CENTRAL

A complexidade dos testes é convertida em uma leitura objetiva: risco, saúde muscular e prontidão para treino ou performance.



Índice de Lesão

Vulnerabilidades, assimetrias, compensações e déficits que aumentam risco de dor e sobrecarga.



Índice de Saúde Muscular

Força, potência, resistência, fadiga, simetria e capacidade de sustentação.



Índice de Prontidão

Preparação para treinar, competir, progredir ou reorganizar a próxima fase.

TECNOLOGIA

Medimos aquilo que o olho não consegue enxergar com precisão. Cada tecnologia responde uma pergunta específica sobre o corpo

OUTPUT Sports

força, potência, impulsos, RSI, tempo de contato, VBT, equilíbrio, estabilidade e aceleração

Metabólica Esportiva

Índice de fadiga, velocidade de resitência, unidades arbitrárias, execução e gestual motor

A WORKOUT

Ajuste de carga por número de repetições, 1 RM, força relativa, postural dinâmico, força global

BIA Terascience

Biomarcadores corporais, saúde celular, muscularidade, processos inflamatórios, relação peso/musculo

A 6 MOBILITY

mobilidade, estabilidade, simetria, qualidade do movimento, inibições e encurtamentos musculares

A tecnologia mede. O raciocínio integra. O protocolo orienta.

EXPERIÊNCIA

01

Entrada

histórico, objetivo,
rotina, dores, esporte
e treino atual

02

Avaliação

dados físicos,
funcionais,
musculares,
metabólicos e
biomecânicos

03

Integração

padrões, riscos,
limitações e
prioridades

04

Interpretação

linguagem clara,
objetiva e aplicável

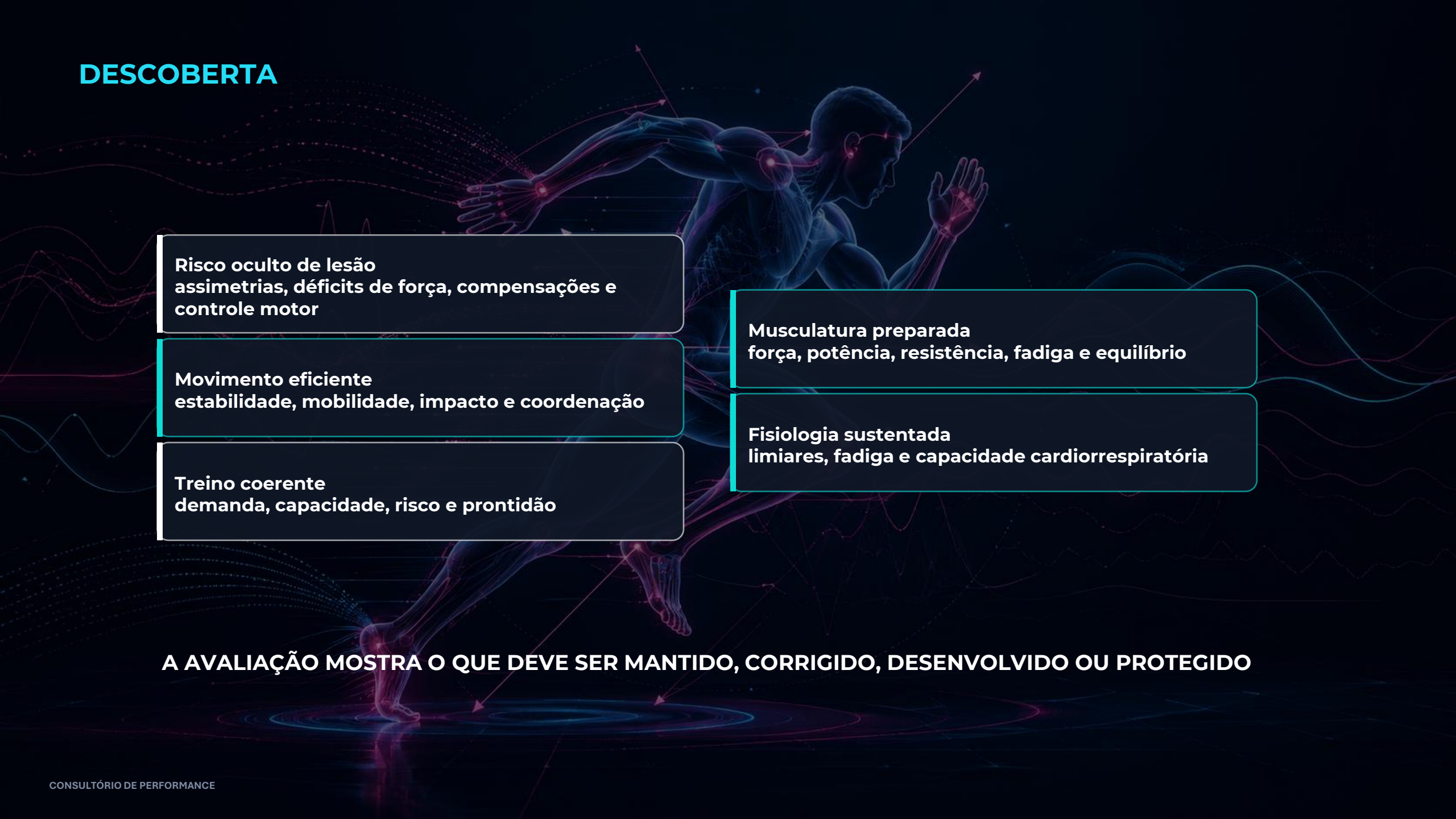
05

Protocolo

próxima fase de
treino, prevenção e
performance

O CLIENTE VIVÊNCIA UMA EXPERIÊNCIA DE ENTENDIMENTO CORPORAL

DESCOBERTA



Risco oculto de lesão
assimetrias, déficits de força, compensações e controle motor

Movimento eficiente
estabilidade, mobilidade, impacto e coordenação

Treino coerente
demanda, capacidade, risco e prontidão

Musculatura preparada
força, potência, resistência, fadiga e equilíbrio

Fisiologia sustentada
limiares, fadiga e capacidade cardiorrespiratória

A AVALIAÇÃO MOSTRA O QUE DEVE SER MANTIDO, CORRIGIDO, DESENVOLVIDO OU PROTEGIDO

PÚBLICO

ATLETAS PROFISSIONAIS

prontidão, risco e retorno ao alto rendimento

ATLETAS AMADORES

evolução com segurança e inteligência

BEM ESTAR

biomarcadores corporais, fisiológicos e biomecânicos

DOR OU HISTÓRICO DE LESÃO

padrões que sustentam o problema

LONGEVIDADE ATIVA

força, autonomia, mobilidade e função

INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

indicadores para prescrição respeitando maturação e pico de crescimento

PERFORMANCE É FAZER O CORPO FUNCIONAR MELHOR PARA A VIDA QUE VOCÊ QUER VIVER

Descubra como seu corpo está hoje, quais são suas principais limitações e qual deve ser o próximo passo para treinar, prevenir e performar melhor.



CONSULTÓRIO DE
PERFORMANCE

Pare de treinar no escuro

Entenda seu corpo antes de exigir mais dele

QUERO AGENDAR MINHA AVALIAÇÃO

WhatsApp 11 95577-0669