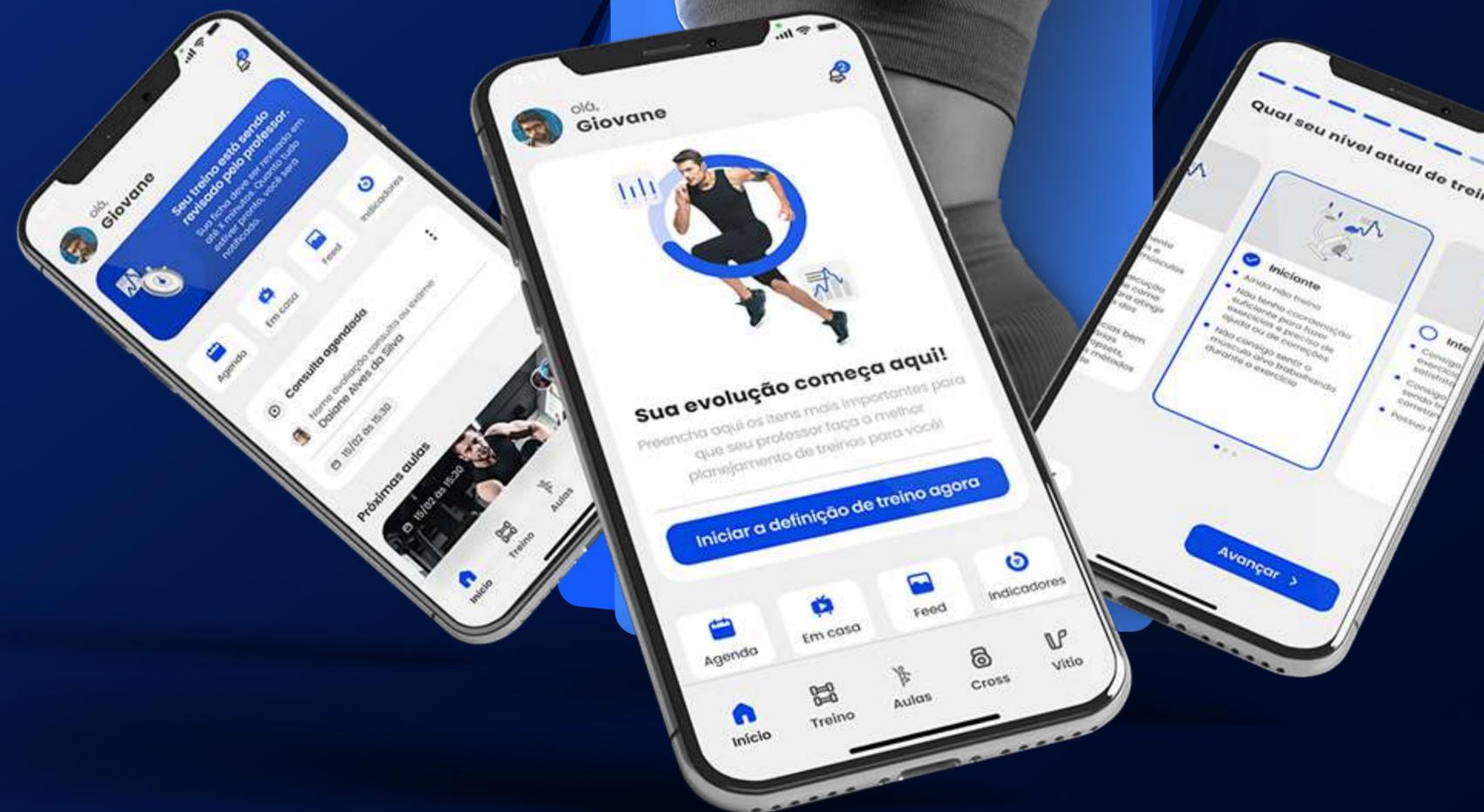
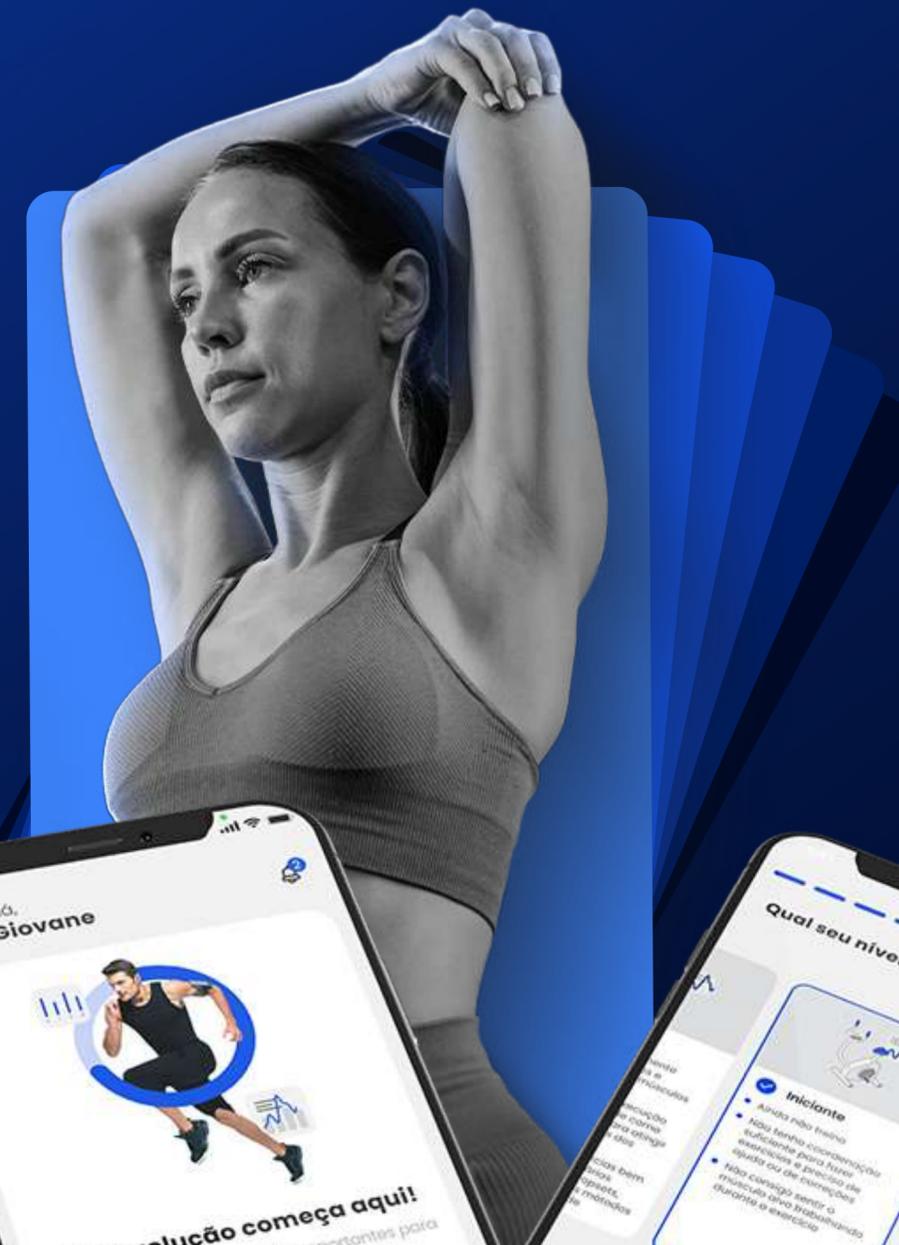




TREINO POR IA

Deixe a **inteligência artificial** ser sua aliada e modernize sua academia.



O que é?

O futuro da prescrição de treinos chegou para você, através do **Treino por IA**: seu novo assistente na elaboração de treinos personalizados, movido por inteligência artificial desenvolvida pela Pacto e exclusiva para montagem de treinos.

+ Gerar treino por IA

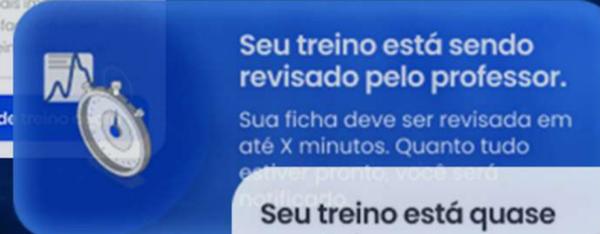


Sua evolução começa aqui!

Preencha aqui os itens mais importantes que seu professor foca no planejamento do treino.

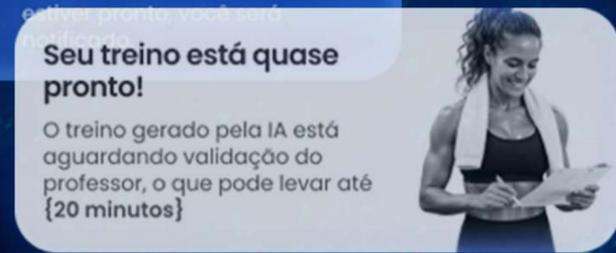
Iniciar a definição do treino

 **treino**



Seu treino está sendo revisado pelo professor.

Sua ficha deve ser revisada em até X minutos. Quanto tudo estiver pronto, você será avisado.



Seu treino está quase pronto!

O treino gerado pela IA está aguardando validação do professor, o que pode levar até {20 minutos}

Por que ativar sua IA **agora**



Acelere os processos

Treinos mais rápidos para seus alunos, agilizando o atendimento e aumentando a satisfação.



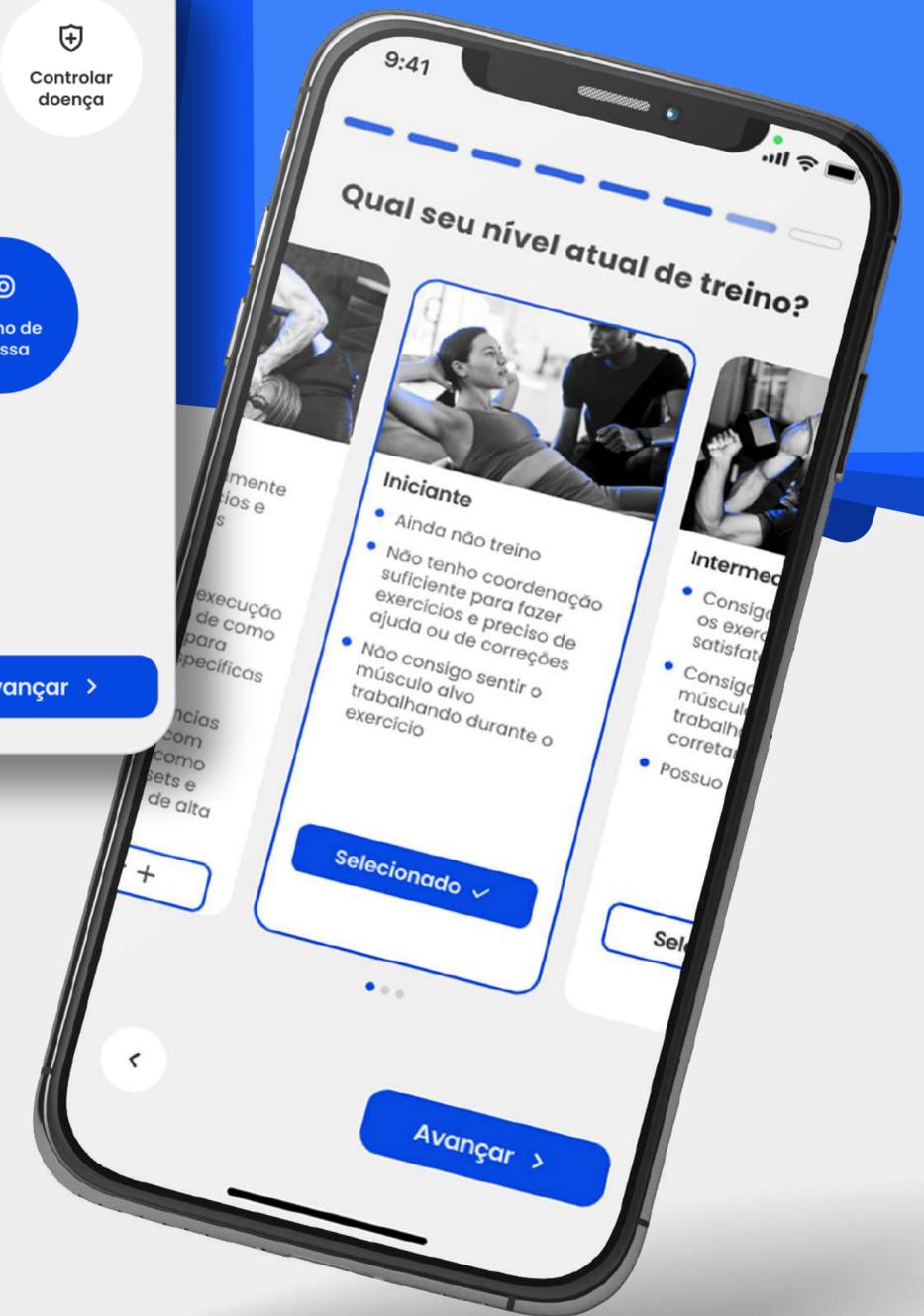
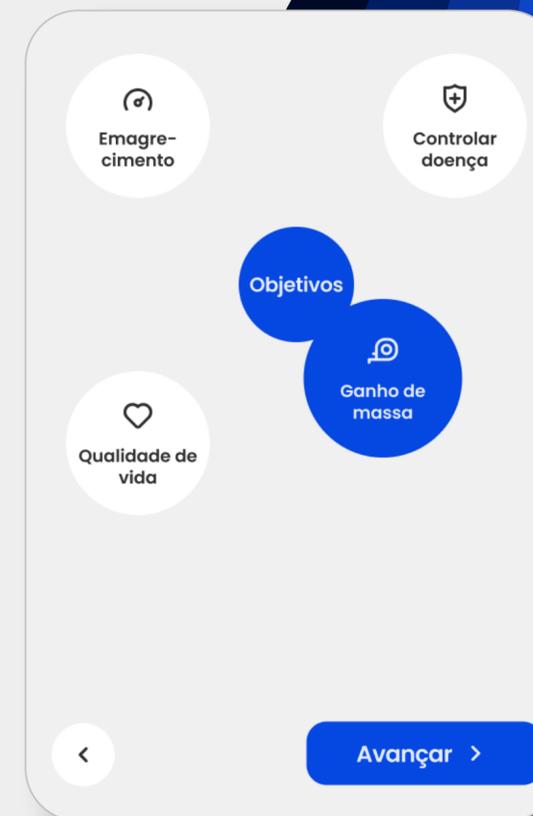
Eleve o padrão

Sua academia se destaca como um centro de treinamento tecnológico e que investe no futuro.



Liberte seus professores

Eles podem focar no relacionamento com os alunos, deixando a IA prescrever os treinos.



Sua IA é **exclusiva** e desenvolvida pela **Pacto**

A inteligência artificial do **Treino por IA** é gratuita e exclusiva, com foco em geração de treinos personalizados para cada aluno, usando uma base de mais de 1.350 exercícios:

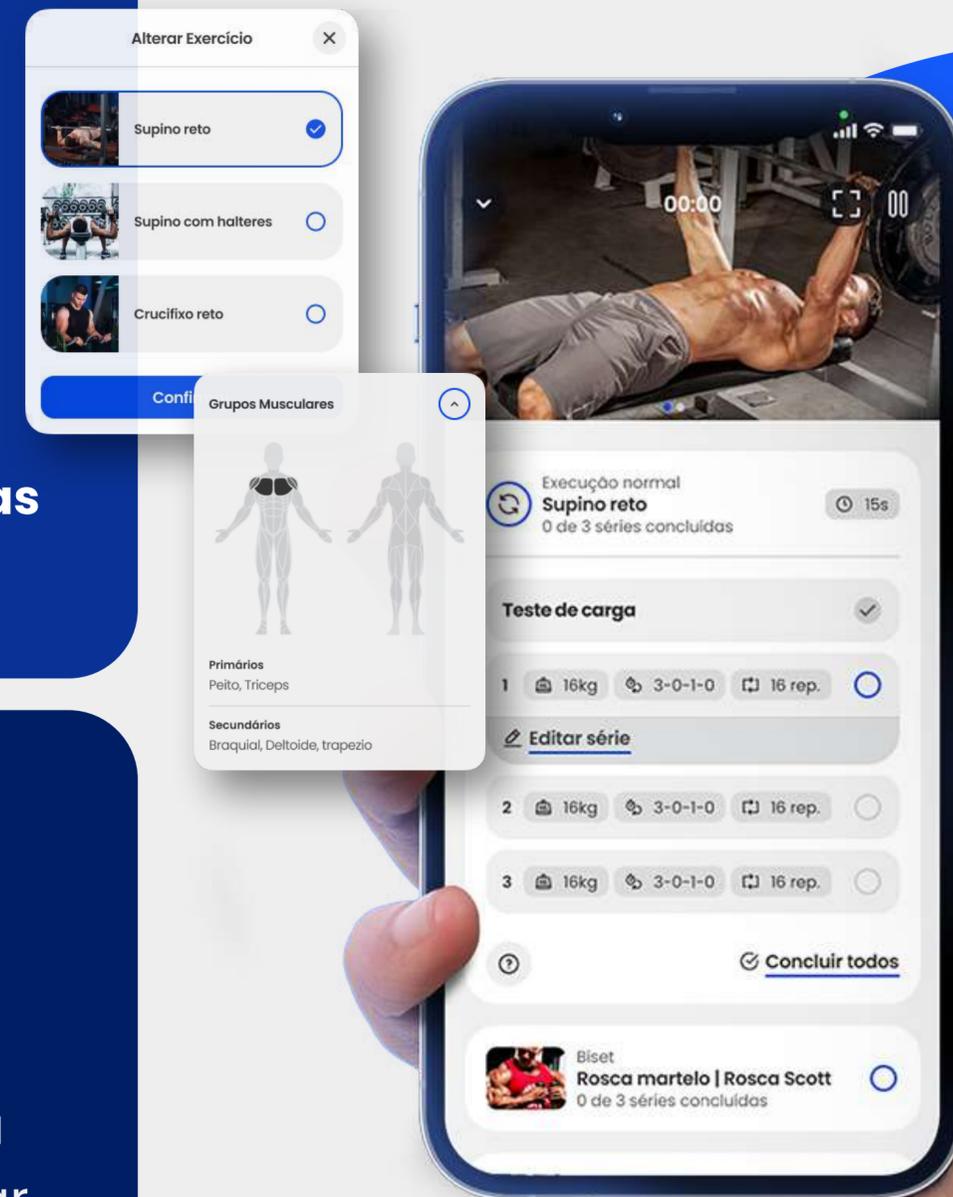


Treinos inteligentes e nada genéricos

A inteligência artificial do Treino por IA não leva em consideração apenas o nome da atividade e seu músculo-alvo para gerar fichas de treino para os alunos, mas também:

- Músculos secundários
- Direção de vetor
- Perfil de Resistência
- Grau de Mobilidade
- e + de 20 características adicionais

Com ajuda da IA, professores podem criar treinos inteligentes mais rapidamente pelo sistema e os alunos podem solicitar treinos para a IA, usando o App Treino: simples e rápido como um piscar de olhos.



Treinos personalizados e pensados em todos os detalhes

Cada aluno preenche sua anamnese e, a partir das respostas, uma série de seleções e exclusões são feitas pela IA. Assim, os parâmetros da ficha de treino são definidos e tudo isso é compilado.

Iniciante

Ainda não treino

Não tenho coordenação suficiente para fazer exercícios e preciso de ajuda ou de correções

Não consigo sentir o músculo alvo trabalhando durante o exercício

[Selecionar](#)

Intermediário

Consigo executar todos os exercícios de forma satisfatória

Consigo sentir os músculos sendo trabalhados corretamente

Possuo força significativa

[Selecionado ✓](#)

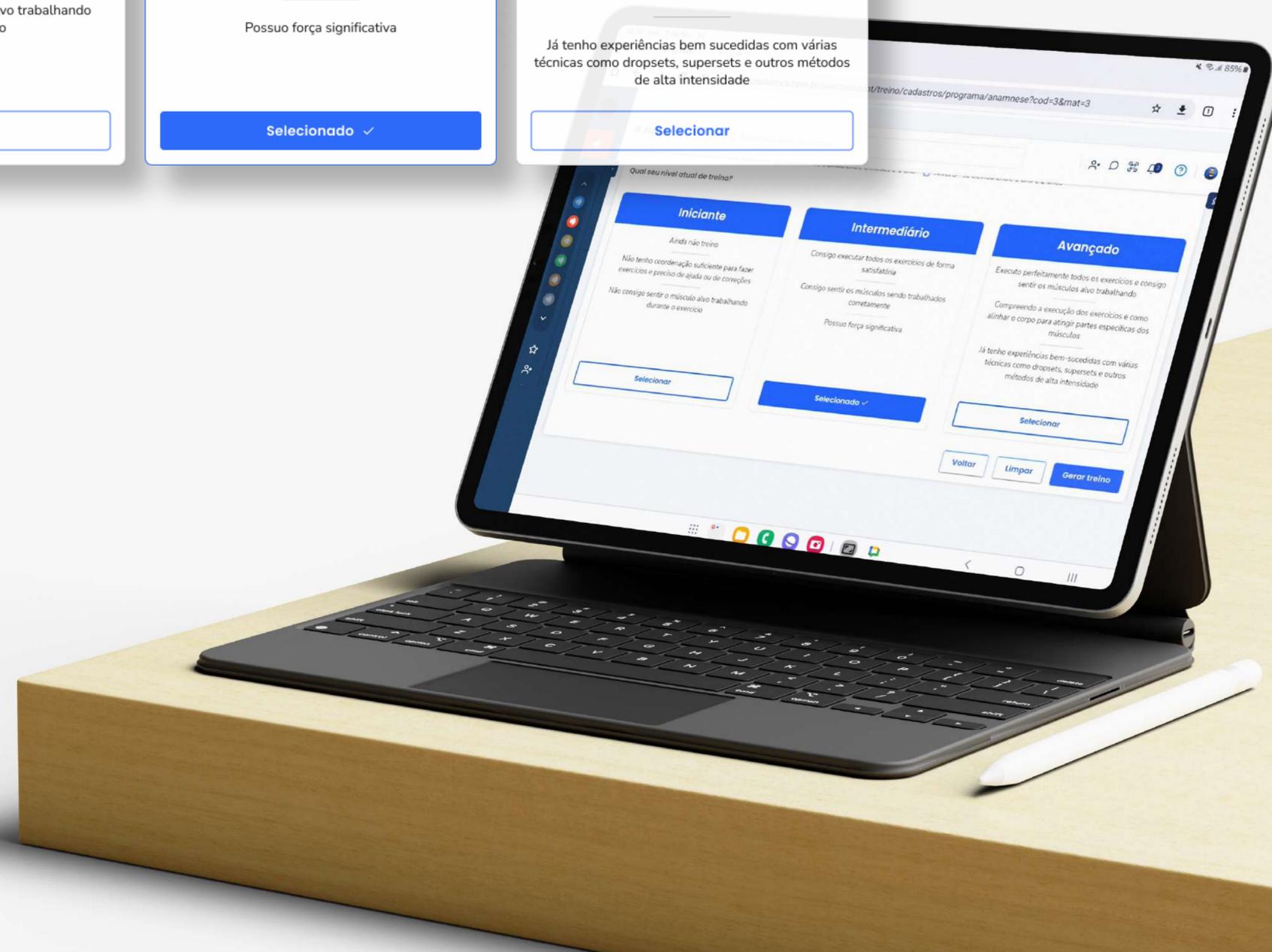
Avançado

Executo perfeitamente todos os exercícios e consigo sentir os músculos alvo trabalhando

Compreendo a execução dos exercícios e de como alinhar o corpo para atingir partes específicas dos músculos

Já tenho experiências bem-sucedidas com várias técnicas como dropsets, supersets e outros métodos de alta intensidade

[Selecionar](#)





Porque a sua IA **não é como qualquer outra?**



Ela gera treinos personalizados de acordo com a idade, altura, peso, objetivos e outras centenas de inferências



Utiliza metodologia de prescrição que evita o overtraining - geração de no máximo 6 fichas por semana



Seus treinos são gerados de acordo com a disponibilidade de tempo e de dias do aluno



Sua I.A tem aprendizado contínuo, usando algoritmos de Machine Learning

E o mais importante: ela foi construída com você e para você, que é cliente Pacto.

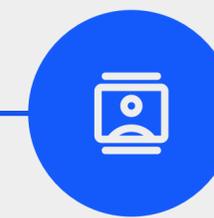
Como ativar o **Treino por IA**?



Habilitar o treino por IA nas configurações do **Treino Web** e no **Pacto App**



Configurar necessidade de aprovação e tempo de aprovação no **Treino Web**



Habilitar a permissão de prescrição para o Perfil de Acesso dos **Professores**

Agora, é só gerar os treinos usando a IA!

Como gerar treinos pelo sistema web?

Criar programa

Escolha um programa predefinido ou crie um novo.

Q | Pesquise um programa...

Adolescentes Geral

Definição Homens

Definição Mulheres

+ Gerar treino por IA

+ Criar um novo

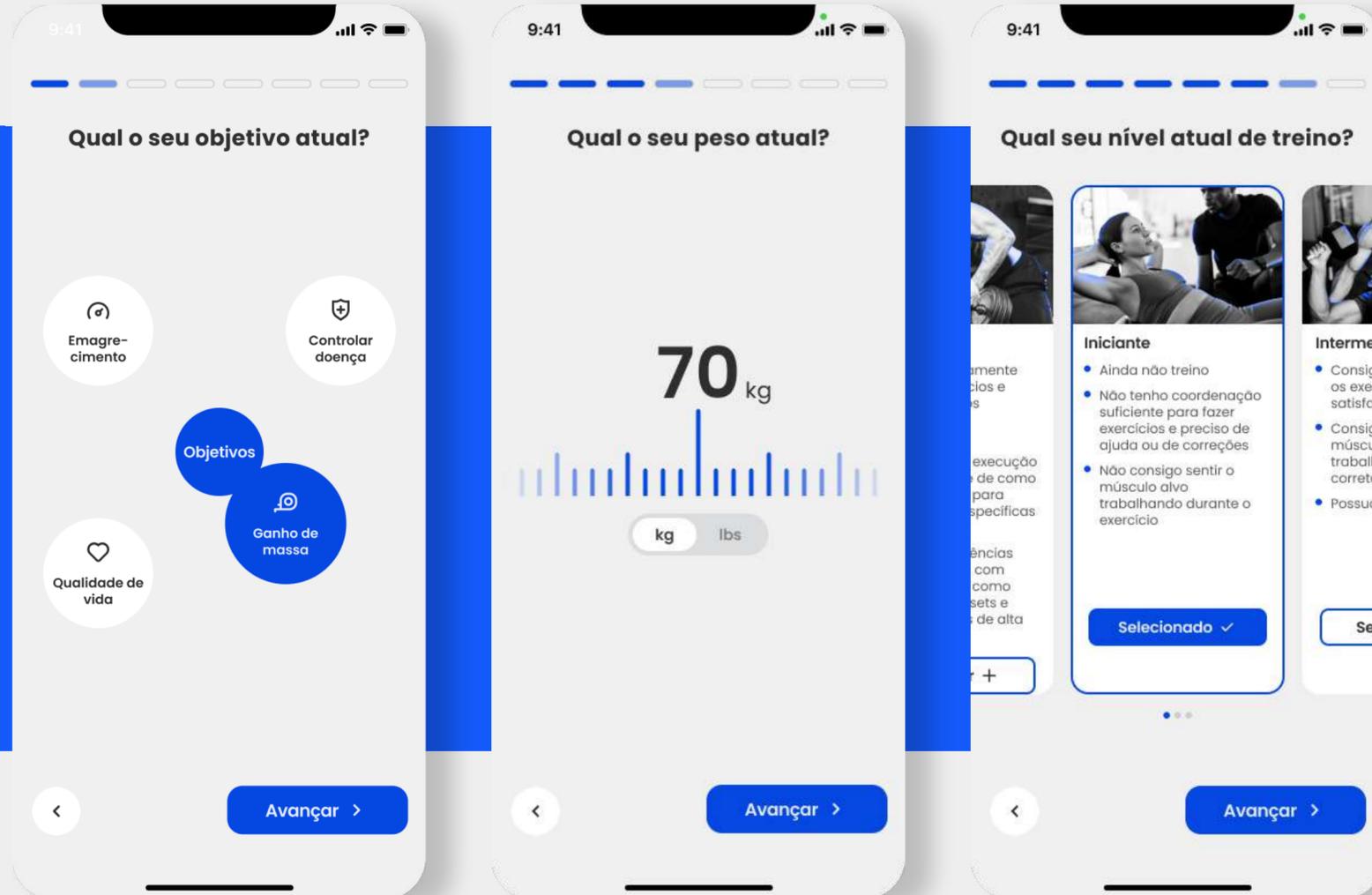
O professor é quem inicia o processo de geração de treinos pelo sistema web! Para isso, basta seguir estes passos:

Pelo “Perfil do Aluno”: basta seguir o fluxo normal de prescrição de Treino por esta tela. Ao criar um novo programa ou renovar o programa do aluno, a opção **“Gerar treino por IA”** estará disponível para você

Pela “Prescrição de treino”: basta seguir o fluxo normal de prescrição de Treino por esta tela. Ao criar um novo programa ou renovar o programa do aluno, a opção **“Gerar treino por IA”** estará disponível para você

Como gerar treinos pelo **App Treino**?

O aluno é quem inicia o processo de geração de treinos pelo App Treino!
Para isso, basta seguir estes passos:



Alunos sem treino: a opção do Treino por IA estará na home do aplicativo: basta clicar em "Obter meu treino" e preencher todas as etapas da anamnese. Assim que concluir as respostas, é só aguardar o treino chegar para o aluno.

Observação: caso a academia não configure etapas de aprovação do professor, o treino será gerado instantaneamente

Treino por IA x Plataformas de geração de treino

Aspecto	 Treino por IA (Pacto)	Outras plataformas de Geração de Treino
Personalização	Treinos únicos e adaptáveis, moldáveis pelo aluno ou pelo professor com poucos cliques	Modelos genéricos, gerados a partir de conhecimentos da internet, que podem ou não ser verdadeiros
Integração	Totalmente integrado ao sistema Pacto	Plataformas separadas, sem integração
Disponibilidade	Exclusivo para clientes Pacto	Genérico, para qualquer academia
Custo	100% gratuito	Solução paga
Evolução	Aprende com as interações e suas melhorias são adaptadas aos clientes	Sistema estático, sem ajustes automáticos
Acesso do aluno	Treinos no App Treino, em tempo real	Exportação manual dos treinos
Flexibilidade	Permite troca de exercícios e ajustes	Base de dados menos mutável e que requer mais esforço para realizar ajustes

FAQ

(Perguntas frequentes)

- **A IA utiliza os exercícios já cadastrados no meu sistema para gerar treinos?**

Não. A IA utiliza seu banco de dados próprio, com mais de 1300 atividades. Essas atividades são extremamente detalhadas e envolvem descrições para segmentar Músculo secundário; Direção do vetor de resistência; Perfil de resistência; Grau de mobilidade e mais, tornando o banco da IA muito mais eficiente para um treino personalizado.

- **O professor poderá mudar o treino montado pela IA?**

Sim. É possível alterar a atividade no momento da aprovação, ou posteriormente. Detalhes como as repetições, tempo de descanso e outros podem ser alterados facilmente também.

- **Posso restringir a prescrição por IA na minha academia?**

Sim. Para que seus professores prescrevam com a IA, eles precisam de permissão e precisam que você tenha ativado o Treino por IA na sua academia.

- **O professor precisa aprovar os treinos?**

Apenas se você configurar para que isso aconteça. Sua academia pode escolher por aprovar automaticamente os treinos solicitados pelo aluno pelo App Treino, ou pode configurar etapas de aprovação.

- **A IA considera os equipamentos que tenho na academia para prescrever os treinos?**

Por enquanto não. No entanto, é possível desativar atividades geradas pela IA e que utilizem aparelhos que você não tem. A IA aprenderá com essa ação e passará a sugerir a atividade cada vez menos.

- **Se os alunos não gostarem do treino, eles podem trocá-lo?**

Sim. É possível, pelo App Treino, solicitar a mudança de um exercício ou gerar treinos novamente. Mesmo que o aluno tenha as mesmas características, a IA fará sugestões diferentes para ele.

Tem outras dúvidas? Acesse a Central de Ajuda e pesquise por “treino por IA”