



**ST 360**

**Rede ST Brasil**

***Preparador Físico Sérgio Trindade***





A **mente** precisa ser  
oxigenada pela  
**força motriz** que te  
impulsiona diariamente.

Sérgio Trindade

Rede ST Brasil



O Programa de Preparação Física e Treinamento Funcional visa atender atletas de alto rendimento, jovens e idosos que buscam preparação física adequada. O objetivo é estimular o corpo para o desenvolvimento de uma melhor performance de suas atividades do dia-a-dia.

O ST360° considera vital o potencial humano, onde, promove treinamento para profissionais da saúde, acadêmicos e de educação física, aperfeiçoando o conhecimento em busca do bem estar do ser humano, por meio do incentivo à prática da educação física de modo acessível, regular, funcional, dinâmico e criativo.

O ponto alto do trabalho é o desenvolvimento da “Força em Movimento”, constituído pelo fortalecimento da musculatura, a ampliação à resistência, agilidade, equilíbrio, auto-confiança, coordenação e redução do stress. A consequencia deste trabalho é a redução de medidas e prevenção contra lesões.



## MANDALA

Implementação do Programa de Preparação Física MANDALA, desenvolvida pelo Professor Sérgio Trindade, há 30 anos treinando, atletas de alta performance.

O treinamento engloba um universo livre de atividades, podendo ser implementado em variados tipos de ambientes.

## ESTÚDIO ST360

Estudio ST360 é um estúdio bem projetado e equipado, com o objetivo de contribuir significativamente para o sucesso e a segurança dos praticantes, além de promover uma comunidade forte e motivadora.

Um ambiente customizado e de baixo custo que conta com a tecnologia adequada para treinamento do Programa de Preparação Física MANDALA.

**Rede ST Brasil**



O corpo em movimento é uma expressão essencial da nossa existência, desempenhando um papel fundamental na nossa saúde física, mental e emocional.

- O movimento é crucial para a saúde física.
- O corpo humano é projetado para se mover, e a inatividade pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade, doenças cardíacas, diabetes e problemas musculares.
- O movimento regular não apenas ajuda a manter um peso saudável, mas também melhora a circulação sanguínea, fortalece os ossos e músculos, e sustenta o funcionamento adequado de órgãos vitais.
- Além dos benefícios físicos, o movimento exerce um impacto significativo na saúde mental. A prática regular de atividade física tem sido associada à redução do estresse, ansiedade e depressão. O exercício libera endorfinas, neurotransmissores que promovem sentimentos de felicidade e bem-estar.
- O corpo em movimento também melhora a cognição, aumentando a concentração, a memória e a capacidade de aprendizado.

## MANDALA





O Estúdio ST360 é um espaço bem projetado, moderno e equipado para melhor treinamento do programa de preparação física. O maior objetivo é maximizar os benefícios do treinamento e melhorar a experiência dos praticantes.

- **Segurança:** projetado que priorizar a segurança, isso inclui ter espaço suficiente para realizar os exercícios com segurança, equipamentos de qualidade e em bom estado, e uma equipe qualificada para orientar os praticantes sobre a execução correta dos movimentos.

- **Espaço Funcional:** espaço adequado com layout funcional que permita a realização de movimentos amplos e funcionais.

- **Comunidade:** A MANDALA é conhecida por sua forte comunidade e espírito de equipe. Um estúdio bem projetado pode ajudar a promover esse senso de comunidade, oferecendo áreas de convivência onde os praticantes possam interagir antes e depois dos treinos, além de eventos sociais e competições internas.

- **Motivação:** Um ambiente inspirador pode ajudar a motivar os praticantes a alcançarem seus objetivos de fitness. Isso inclui ter uma atmosfera energética e encorajadora, além de elementos visuais motivacionais.

- **Aulas Estruturadas:** Um estúdio oferece aulas estruturadas e lideradas por instrutores qualificados. Isso ajuda a garantir que os praticantes recebam a orientação necessária para realizar os exercícios corretamente e evitem lesões.

## ESTÚDIO ST360



**Rede ST Brasil**



## Treinamento de Atletas



## A Filosofia Mandala



## Treinamento de Professores



## A Filosofia na Prática

**Rede ST Brasil**

Rede ST Brasil

ST360



A FORÇA EM  
**MOVIMENTO**  
ST360PERFORMANCE