



## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### NÍVEL 4 - PRÁTICO CONTINUUM TRAINING

<b>INTRODUÇÃO AOS CONTUNUUM</b>	Aula 1	Exercício Baseado no Cliente – (Quem / Objetivo / Ter / Controla/Tolera)
	Aula 2	Introdução ao Continuum Funcional e do Exercício e a EQUAÇÃO do Exercício
<b>PRINCÍPIOS DA PROGRESSÃO</b>	Aula 3	Tentativa e Erro – Avaliando Hipóteses, Pre-requisitos x Concorrência
	Aula 4	Consegue x Não Consegue, Microprogressão Controle
<b>CONTINUUM PI X PE</b>	Aula 5	Investigando a Performance Externa – Razões Mecânicas
	Aula 6	Investigando a Performance Interna (ADMA) (> ADMA) (ExSpADMA)
	Aula 7	Investigando a Tolerância e o Controle
<b>CONTINUUM DO EXERCÍCIO</b>	Aula 8	Exercício Baseado no Cliente – (Quem / Objetivo / Ter / Controla/Tolera)
	Aula 9	Introdução ao Continuum Funcional e do Exercício e a EQUAÇÃO do Exercício
<b>EQUAÇÃO DO EXERCÍCIO</b>	Aula 10	Decisões Movimento: Guia? /Posições: Restrição? /Resistência:Suporte?
	Aula 11	Intenção e Decisões sobre Esforço / Tempo / Frequência
<b>VARIAÇÃO ESTRATÉGICA</b>	Aula 12	Princípios da Variação Estratégica
<b>MÓDULO 1 COLUNA E TRONCO</b>	EXERCÍCIOS para COLUNA e Tronco	Sobrecarregando a Coluna/tr: Rotação, Flexão, Extensão, Flexão Lateral e Diagonais
		VARIAÇÃO ESTRATÉGICA
	ANÁLISE E CONSTRUÇÃO DE EXERCÍCIOS	Linha da Força, Eixos Desafiados, Mudanças no Braço do Momento
		Perfil da Força, Perfil da Resistência, Resposta Muscular
		O.D.E – Objetivo Deste Exercício, Influência da Estrutura
	AVALIAÇÃO DENTRO DO CONTINUUM	Investigação específica para os Exercícios – O que deve ser avaliado?
		Investigação da disponibilidade ADMA específica
Investigação da Tolerância, da Habilidade e Capacidade Contrátil		
ENSINANDO A ENSINAR EXERCÍCIOS	Instruções – Dicas de Aprendizagem – Comunicação – Estímulos Táteis e Referência	
	Set up (Configuração) do Exercício / máquina / Posição	
	Execução, Esforço e o Foco na Contração - Output	
PROGRESSÃO	Fatores da progressão, PPPE – Preparação Progressiva para o Exercício	
<b>MÓDULO 2 MEMBROS</b>	EXERCÍCIOS PARA QUADRIL, JOELHO E	Sobrecarregando MMII: Flexão, Extensão, Adução, Abdução e Rotação
		Configuração dos exercícios considerando as diferenças estruturais
		Agachamento e as Proporções Segmentares
		Diferentes Desafios: Máquinas, Cabos, Borracha, Peso Livre, Peso Corporal
		Exercícios Integrados
		Posição Inicial e o Comprimento Contrátil desafiado

<b>INFERIORES</b>	TORNOZELO	Explorar Esforço
		Controle da Contração
		Utilização de superfícies instáveis.
<b>MÓDULO 3 MEMBROS SUPERIORES</b>	EXERCÍCIOS PARA OMBRO, COTOVELO E PUNHO	Sobrecarregando o ombro, cotovelo e Punho: Flexão, Extensão, Adução, Abdução e Rotação, Rotação Interna e Externa e Diagonais.
		Configuração dos exercícios considerando as diferenças estruturais
		Diferentes Desafios: Máquinas, Cabos, Borracha, Peso Livre, Peso Corporal
		Exercícios Integrados
		Posição Inicial e o Comprimento Contrátil desafiado
		Explorar Esforço
		Controle da Contração
		VARIAÇÃO ESTRATÉGICA
		Análise Mecânica de cada Exercício.
	AVALIAÇÃO	Avaliação dentro do Continuum Funcional e do Exercício.
PROGRESSÃO	Fatores da progressão, PPPE – Preparação Progressiva para o Exercício	
		<b>PROVA DE NÍVEL</b>