



RTS

RESISTANCE TRAINING SPECIALIST®

ADVANCED TRAINING FOR THE EXERCISE PROFESSIONAL

RTS FOUNDATIONS PRÁTICO PARA FISIOTERAPEUTAS Princípios da Mecânica do Exercício Aplicados

Workshop Prático de 1 dia desenvolvido para ajudar fisioterapeutas a evoluírem em sua habilidade em prescrever exercícios, independentemente do nível de conhecimento que dominem atualmente. Com um formato não linear, este *workshop* é ensinado usando técnicas de mapeamento mental e discussões, em tempo real, que oferecem o melhor ambiente para seu aprendizado.

Inovador — une a teoria da Biomecânica aplicada a cada cenário mecânico envolvido nos exercícios — o curso **RTS Foundations** vai te ensinar como oferecer a oportunidade de gerar um valor excepcional em cada sessão de exercícios, série e até em cada repetição prescrita por você.

O RTS ensina os 50% da ciência ainda não aplicada, nem mesmo nas pesquisas que envolvem a análise de exercícios. Até hoje aprendemos a criar protocolos de exercícios baseados na em uma patologia ou restrição pós cirúrgica, neste curso você vai aprender a criar um novo *design* mecânico para cada exercício. Isso quer dizer, manipular as forças para construir exercícios específicos para cada paciente, baseado em suas necessidades, objetivos e estrutura individual.

Essa é uma verdadeira evolução da *Fisioterapia*, com potencial de transformar seu trabalho do ordinário ao extraordinário!

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. O que é exercício – A visão interna do exercício.
2. As mudanças na força muscular durante a amplitude do exercício.
3. Laboratório – identificação e análise de Braço do Momento.
4. Participação muscular não é dependente do movimento e sim da direção da força externa.
5. Análise biomecânica dos exercícios para a articulação do ombro halteres x cabos.
6. Análise das forças articulares dos exercícios do supino x crucifixo.
7. Influência do movimento escapular na mecânica da musculatura do peitoral.
8. Análise biomecânica do agachamento.
9. Análise antropométrica das proporções segmentares e a habilidade no agachamento.
10. O mito da regra do dedão do pé.
11. A equação do exercício.

RTS USA

rts123contact@gmail.com

www.resistancetrainingspecialist.com

RTS Brasil

contato@rtsbrazil.com.br

www.rtsbrazil.com.br