



RTS®

RTS FOUNDATIONS PRÁTICO

Princípios da Mecânica do Exercício Aplicados

Programação

08:00 – 08:15 – Check-In

08:15 – 08:30 – Introdução

08:30 – 08:45 – Perspectivas Essenciais: O que é exercício? / A visão interna

08:45 – 09:30 – O Cabo-de Guerra: O Torque

09:30 – 10:15 – Perfil da Força x Perfil da Resistência/ o torque e suas mudanças

10:15 – 10:30 – intervalo

10:30 – 11:00 – Prática: Localizando o Braço do Momento durante os exercícios

11:00 – 12:00 – Análise Mecânica dos exercícios para Peitoral: Supino x Crucifixo

12:00 – 13:00 – A mecânica do Peitoral: Como deixar os exercícios mais eficientes

13:00 – 14:00 - Almoço

14:00 – 15:00 – Análise do Agachamento: Centro de massa X base de suporte - a restrição virtual

15:00 – 16:00 – Proporções Segmentares: A influência da antropometria individual na mecânica do agachamento

16:00 – 16:15 Intervalo

16:15 – 16:45 – A realidade mecânica sobre a regra do dedão do pé: A força de Atrito e seus efeitos

16:45 – 17:00 – A Equação do Exercício: Exercício customizado através da configuração das forças e não por séries e repetições.

17:00 – 17:15 – Perguntas e Respostas

17:15 – 17:30 – Encerramento