



# RTS<sup>®</sup>

ADVANCED TRAINING FOR  
THE EXERCISE PROFESSIONAL



## **GLOSSÁRIO E ABREVIações**

**TOM PURVIS**

*Edited for the Science 2 manual, copyright © 1997, by Tom Purvis; RTS, LLC  
Revised 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009,  
2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019*

*All rights reserved. This book is protected by copyright. No part of it may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise.*

*Printed in the United States of America*

*RTS®, Resistance Training Specialist®, Continuum Training®, Custom Fit Exercise®, Functional Continuum®, Strategic Variation®, MicroProgression®, InTension® and Trainer to the Trainers® are registered servicemarks of Thomas C. Purvis*

*The Exercise Experience™, Strategic Resistance™, Internal Performance™, Internal Performance Specialist™, IPS™, Internal Performance Consultant™, Institute for Internal Performance™, and Internal Performance Center™, Client-Defined™ Investigation, Execution, Progression & Delivery; Who? Goal? Have? Own? Tolerate?™ and the “three overlapping rings” design are servicemarks of Thomas C. Purvis*

RTS, LLC

888.553.6287 | 405.936.9967 | [www.ResistanceTrainingSpecialist.com](http://www.ResistanceTrainingSpecialist.com)

TRADUÇÃO E REVISÃO TÉCNICA  
Mariane M. Franceschi Malucelli  
Fisioterapeuta  
CREFITO 59595  
CREF 005460-P/SC  
Resistance Training Specialist  
Master  
Membro do Corpo Docente RTS®

Direitos Autorais Exclusivos para a Língua Portuguesa  
Copyright® 2003, N TX – 5 – 979 – 892  
Revisado 2004, 2005, 2012, 2017, 2018, 2019  
–Mariane M. Franceschi Malucelli  
by RTS Brazil Ltda EPP  
[contato@rtsbrazil.com.br](mailto:contato@rtsbrazil.com.br)

**Reservados Todos os Direitos**

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, ou outros), sem permissão expressa do autor.

---

# **Glossário e Abreviações**

---

### **Sobre este manual**

Este manual foi criado exclusivamente para ser parte do curso RTS Mecânica do Exercício. Ele não tem a intenção de ser uma ferramenta educacional para ser usada separada do curso porque muitas das seções incluem conceitos equivocados baseados na maneira tradicional ensinada pela indústria do exercício. A correção destes conceitos faz parte das muitas discussões que acontecem durante as aulas.

**Sem a apresentação correspondente, este manual não está completo e, mesmo assim, ele está sempre em trabalho de evolução.**

## Abreviações

2	ADC	Amplitude De Controle
	ADCCC	Amplitude De Comprimento Contráteis Controláveis
4	ADMAA	Amplitude de Movimento Ativa Assistida
	ADMA	Amplitude de Movimento Ativa
6	ADMC	Amplitude Disponível de Movimento Controlado
	ADMC	Amplitude de Movimento Completa/Total
8	ADMEE <sub>x</sub>	Amplitude de Movimento Específica do Exercício
	ADMP	Amplitude De Movimento Passiva
10	ADMR	Amplitude De Movimento Resistida
	ADPAD	Amplitude De Posições Articulares Disponíveis
12	AF	Ângulo de Força
	ATD	Amplitude Total Desafiada
14	BA	Bi-Articular
	BDA	Base de Apoio
16	BM	Braço do Momento
	CDG	Cabo De Guerra
18	CG	Centro de Gravidade
	CM	Centro de Massa
20	CSI	Sensibilidade Contrátil Isométrica
	CT	Continuum Training
22	EF	Educação Física
	Ex	Exercício
24	ExE	Exercício Específico (ou Atividade Específica)
	GA	Gerentes Articulares
26	GDL	Graus de Liberdade
	JDI	Just Do It
28	LDF	Linha da Força
	LDR	Linha da Resistência
30	M	Movimento
	MTJ	Multi Articular
32	NME	Neuro-Músculo-Esquelético
	ODE	Objetivo Deste Exercício
34	OR	Opositores da Resistência
	P	Posição
36	PE	Performance Externa
	PEP	“Por Em Prática”
38	PI	Performance Interna
	PF	Perfil da Força
40	PPPE	Preparação Progressiva Para o Exercício
	PDR	Padrão do “Roubo”
42	PR	Perfil da Resistência
	RE	Resultado Externo
44	RI	Resultado Interno
	ST-I	Sincronia Tensão-Inércia

	TCT (HOT)	Tem Controla Tolera
2	QOTCT (WGHOT) Tol	Quem / Objetivo / Tem / Controla / Tolera Tolerância
4	TdM UA	Trajeto do Movimento Uni-Articular

6

## Glossário

8

	Output	Capacidade de gerar Tensão
10	Pad	Almofada
	P.A.D.	Progressive Abdominal Device
12	Seat Pad	Assento ou Banco
	Back Pad	Encosto ou almofada das Costas
14	Input Pad	Almofada de Entrada
	Input Arm	Braço de Entrada
16	Off-set Arm	Braço de Entrada Desviado / de compensação
	Trailing Arm	Braço Condutor
18	Moment Arm	Braço do Momento
	Lever Arm:	Braço da Alavanca
20	4 bar linkage	Mecanismo de 4 Barras / hastes
	CAM	CAM
22	Pulley	Polia
	Cable	Cabo
24	Belt	Cinta
	RLD (Range Limiting Device)	Dispositivo Limitador da Amplitude
26	Guide rods	Hastes guias
	Couter Balance	Contra Peso
28	Foot Plate	Plataforma do pé – Placa do pé
	Handles	Puxadores / pegadores / manoplas
30	Guidance	Orientação / Guia / Trajeto guiado
	Foam wedge	Cunha
32	Wedge	Cunha
	Devices	Aparelho / equipamento / dispositivo
34	Pulley Doubler	Polia Duplicadora
	Full Range of Motion	Amplitude total de movimento / Amplitude de movimento
36	Total	
	Full Range Challenge	Desafio completo/total para a amplitude / Desafio para amplitude completa/total
38		
	$\Delta$	Mudanças
40	#	Quantidade de carga