



RTS[®]

ADVANCED TRAINING FOR
THE EXERCISE PROFESSIONAL



GLOSSÁRIO E ABREVIACÕES

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

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

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 Contrateis 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	ADMEEx	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	CDM	Centro de Massa
	CSI	Contraction Sensitivity Isometric (Sensibilidade Contrátil
20	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
	MA	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
46	TCT (HOT)	Tem Controla Tolera
	WGHOT	Quem / Objetivo / Tem / Controla / Tolera
48	Tol	Tolerância
	TdM	Trajetória do Movimento
50	UA	Uni-Articular

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