





CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

RTS 1 INTRO PERSONAL TRAINER NA ORTOPEDIA

INTRO	Aula 1a	A Evolução da Ciência da Biomecânica Aplicada
	Aula 1b	A Evolução Profissional
	Aula 1c	A Mecânica do Exercício
FUNDAMENTOS DA MECÂNICA DO EXERCÍCIO	Aula 2a	O que é Exercício
	Aula 2b	A Equação do Exercício
	Aula 2c	O cabo-de-guerra interno
INTRO FORÇA	Aula 3	Introdução à Força
INTRO MECÂNICA ARTICULAR	Aula 4a	Introdução à Mecânica Articular
	Aula 4b	Movimento Articular, Controle Passivo e Ativo
INTRO MECÂNICA DA RESISTÊNCIA	Aula 5a	Introdução ao Torque
	Aula 5b	Alavancas
	Aula 5c	Introdução à Mecânica da Resistência
	Aula 5d	Direção, Magnitude, Ponto de Aplicação e Centro de Massa
	Aula 5e	Perfil da Resistência
INTRO MECÂNICA MUSCULAR	Aula 6a	Introdução à Mecânica Muscular
	Aula 6b	Torque Interno e a Relação Comprimento e Tensão
CONTINUUM TRAINING	Aula 7a	Decisões Mecânicas do Exercício – A Equação
	Aula 7b	Construindo o Exercício Baseado no Cliente
	Aula 7c	O Continuum Funcional – Performance Interna e Performance Externa
	Aula 7d	O Continuum do Exercício
	Aula 7e	O Processo da Orquestração
MECÂNICA DA COLUNA E TRONCO	Aula 8a	Mecânica Articular da Coluna e Tronco
	Aula 8b	Mecânica Muscular da Coluna e Tronco
	Aula 8c	Exercícios de Estabilização
	Aula 8d	Exercícios de Rotação da Coluna e Tronco
	Aula 8e	Exercícios de Flexão da Coluna e Tronco
	Aula 8f	Exercícios de Flexão Reversa da Coluna e Tronco
	Aula 8g	Exercícios de Extensão da Coluna e Tronco
	Aula 8h	Exercícios de Flexão Lateral da Coluna e Tronco
	Aula 8i	Diagonais e Máquinas da Coluna e Tronco
	Aula 8j	Exercício e Hérnia de Disco
	Aula 9a	Mecânica Articular do Quadril
	Aula 9b	Mecânica Articular do Joelho e Tornozelo
	Aula 9c	Mecânica Muscular do Quadril

MECÂNICA DOS MEMBROS INFERIORES	Aula 9d	Mecânica Muscular do do Joelho e Tornozelo
	Aula 9e	Desafiando a Estabilização
	Aula 9f	Exercícios Uniarticulares de Extensão e Flexão do Quadril
	Aula 9g	Exercícios Uniarticulares de Abdução e Adução do Quadril
	Aula 9h	Exercícios Uniarticulares de Rotação Interna e Rotação Externa do Quadril
	Aula 9i	Exercícios Uniarticulares de Extensão do Joelho
	Aula 9j	Exercícios Uniarticulares de Flexão do Joelho
	Aula 9k	Exercícios Uniarticulares de Tornozelo
	Aula 9l	Exercícios Multiarticulares – Agachamento - Compressão patelo-femoral
	Aula 9m	Exercícios Multiarticulares - Smith Machine - Agachamento na parede
	Aula 9n	Exercícios Multiarticulares - Afundo
	Aula 9o	Exercícios Multiarticulares - Leg Press
	Aula 9p	Exercícios Multiarticulares - Hack Squat
	Aula 9q	Exercícios Multiarticulares - Sissy Squat
	Aula 9r	Exercícios Multiarticulares - Elevação Pélvica
	Aula 9s	Exercício e Dor no Joelho
MECÂNICA DOS MEMBROS SUPERIORES	Aula 10a	Mecânica Articular do Ombro – Parte 1
	Aula 10b	Mecânica Articular do Ombro – Parte 2
	Aula 10c	Mecânica Articular do Ombro – Parte 3
	Aula 10d	Mecânica Articular do Cotovelo
	Aula 10e	Mecânica Muscular dos Membros Superiores – Parte 1
	Aula 10f	Mecânica Muscular dos Membros Superiores – Parte 2
	Aula 10g	Mecânica Muscular dos Membros Superiores – Parte 3
	Aula 10h	Mecânica Muscular dos Membros Superiores – Participação Muscular
	Aula 10i	Exercícios Escápula – Retração Escapular
	Aula 10j	Exercícios Escápula – Elevação Escapular
	Aula 10k	Exercícios Escápula – Depressão e Protação Escapular
	Aula 10l	Exercícios Manguito Rotador
	Aula 10m	Exercícios de Empurrar – Dip / Mergulho
	Aula 10n	Exercícios de Empurrar – Supino Declinado e Flexão de Braço
	Aula 10o	Exercícios de Empurrar – Supino Reto – Parte 1
	Aula 10p	Exercícios de Empurrar – Supino Reto
	Aula 10q	Exercícios de Empurrar – Crucifixo
	Aula 10r	Exercícios de Empurrar – Voador
	Aula 10s	Exercícios de Empurrar – Supino Inclinado e Desenvolvimento
	Aula 10t	Exercícios de Empurrar – Levantamento Lateral
	Aula 10u	Exercícios de Empurrar – Remada Alta
	Aula 11a	Exercícios de Puxar – Puxada Alta
	Aula 11b	Exercícios de Puxar - Remada
	Aula 11c	Exercícios de Flexão Cotovelo
	Aula 11d	Exercícios de Extensão Cotovelo
Aula 11e	Exercícios e Dor no Ombro	

EXERCÍCIO NA ORTOPEDIA	Aula 12a	COLUNA E TRONCO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Protocolos Tradicionais na Fisioterapia. ✓ Abordagem genérica dos parâmetros para a alta e progressão do exercício apropriada após alta. ✓ Nas lesões mais comuns da coluna: hérnia de disco, estenose, lombalgias.
	Aula 12b	MEMBROS INFERIORES <ul style="list-style-type: none"> ✓ Protocolos Tradicionais na Fisioterapia. ✓ Abordagem genérica dos parâmetros para a alta e progressão do exercício apropriada após alta. ✓ Nas lesões mais comuns do membro inferior: condropatia, condromalácea, LCA, tendinite da pata de ganso, tendinite do tendão patelar, bursite trocantérica, impacto femuro-acetabular, artroplastia do joelho e do quadril.
	Aula 12c	MEMBROS SUPERIORES <ul style="list-style-type: none"> ✓ Protocolos Tradicionais na Fisioterapia. ✓ Abordagem genérica dos parâmetros para a alta e progressão do exercício apropriada após alta. ✓ Nas lesões mais comuns do membro superior: síndrome do impacto, bursite sub-acromial, tendinite da cabeça longa do bíceps, reconstrução do manguito rotador, artroplastia do ombro, epicondilite medial e lateral.
CONSTRUINDO O EXERCÍCIO BASEADO NO CLIENTE	Aula 13	Construindo o Exercício Baseado no Cliente
		PROVA DE NÍVEL

		TUTORIAS <ul style="list-style-type: none"> ✓ As tutorias são encontros ao vivo previamente agendados. ✓ São 10 Tutorias por turma. ✓ Além de serem revisões de conteúdo, os alunos trazem dúvidas que surgem no processo de aprendizado, e também é uma oportunidade de interação com profissionais do exercício do Brasil e do mundo.
-------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------