

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

ESMEX[®]

NÍVEL 1 MECÂNICA DO EXERCÍCIO AVANÇADA

INTRODUÇÃO À MECÂNICA DO EXERCÍCIO	Aula 1	Reformatando nosso cérebro sobre o que é exercício
	Aula 2	Reformatando nosso cérebro sobre resposta e adaptação
	Aula 3	Mecânica do Exercício: Introdução
	Aula 4	Mecânica do Exercício: Cabo-de-guerra interno x externo Os componentes: Mec. Articular + Mec. da Resistência + Mec. Muscular
MECÂNICA ARTICULAR I	Aula 5	Mecânica Articular 1: Movimento articular
	Aula 6	Mecânica Articular 1: Estrutura articular
	Aula 7	Mecânica Articular 1: Integridade intra-articular
	Aula 8	Mecânica Articular 1: Explorando estrutura e anatomia
	Aula 9	Mecânica Articular 1: Descrevendo posições e movimentos
FORÇA I	Aula 10	Força I: O que é Força
	Aula 11	Força I: Torque e sistema de alavancas
MECÂNICA DA RESISTÊNCIA I	Aula 12	Mecânica da Resistência: Características e perfil da resistência
	Aula 13	Mecânica da Resistência: Direção
	Aula 14	Mecânica da Resistência: Magnitude
	Aula 15	Mecânica da Resistência: Posicionamento
	Aula 16	Mecânica da Resistência: Centro de massa
	Aula 17	Mecânica da Resistência: Efeitos da inércia
MECÂNICA MUSCULAR I	Aula 18	Mecânica Muscular: Cinesiologia tradicional
	Aula 19	Mecânica Muscular: Os times do cabo-de-guerra
	Aula 20	Mecânica Muscular: Influência muscular individual
	Aula 21	Mecânica Muscular: Torque muscular
	Aula 22	Mecânica Muscular: Produção de tensão
	Aula 23	Mecânica Muscular: Co-contração
RESULTADOS MECÂNICOS	Aula 24	Resultados Mecânicos: Alavanca + Perfil da Força
	Aula 25	Resultados Mecânicos: Perfil da resistência + Sistema de alavancas
ORQUESTRAÇÃO	Aula 26	Orquestração
		PROVA DE NÍVEL