



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

NÍVEL 3

MECÂNICA MÚSCULO-ESQUELÉTICA AVANÇADA

MECÂNICA MÚSCULO- ESQUELÉTICA III

Aula 1	Mecânica Articular da Coluna
Aula 1a	Introdução à Mecânica da Coluna
Aula 1b	A Coluna
Aula 1c	Facetas
Aula 1d	Mobilidade Regional
Aula 1e	Movimentos Conjugados
Aula 1f	Mecânica da Coluna Tipo III
Aula 1g	Discos Invertebrais
Aula 1h	Pressão Intradiscal
Aula 1i	Articulação Sacroilíaca
Aula 1j	Retroversão e Anteversão Pélvica
Aula 1k	As Costelas e a Mecânica da Respiração
Aula 2	Mecânica Muscular do Tronco
Aula 2a	Reto Abdominal
Aula 2b	Oblíquos
Aula 2c	Eretores da Coluna
Aula 2d	Transverso do Abômen
Aula 2e	Iliopsoas
Aula 3	Postura e o Neutro da Coluna
Aula 3a	Analisando a Análise Postural
Aula 3b	Perspectivas sobre a Postura
Aula 3c	Neutro
Aula 4	Mecânica Articular dos Membros Inferiores
Aula 4a	A Articulação Patelofemoral
Aula 4b	Mecânica do Tornozelo
Aula 4c	Alinhamento dos Membros Inferiores – Parte 1
Aula 4d	Alinhamento dos Membros Inferiores – Parte 2
Aula 4e	Alinhamento dos Membros Inferiores – Parte 3
Aula 5	Mecânica Muscular dos Membros Inferiores
Aula 5a	Glúteo Máximo
Aula 5b	Abdutores
Aula 5c	Adutores
Aula 5d	Isquiotibial no Quadril
Aula 5e	Piriforme

Aula 5f	Ângulo Q
Aula 5g	Vastos
Aula 5h	Isquiotibial - Gastrocnêmio
Aula 5i	Gastrocnêmios
Aula 5j	Trato Íliotibial
Aula 5k	Sóleo e Glúteo Máximo na Extensão do Joelho?
Aula 5l	Isquiotibial na Extensão do Joelho?
Aula 6	Amplitude de Movimento dos Membros Inferiores
Aula 6a	Amplitude de Movimento do Quadril
Aula 6b	Joelho e Tornozelo, Tornozelo e os Dedos dos Pés
Aula 7	Mecânica Articular dos Membros Superiores
Aula 7a	A Escápula – Parte 1
Aula 7b	A Escápula – Parte 2
Aula 7c	Movimentos Escapulares
Aula 7d	A Articulação Glenoumeral – Parte 1
Aula 7e	A Articulação Glenoumeral – Parte 2
Aula 7f	Pinçamento (Impingement do Ombro)
Aula 7g	O Cotovelo
Aula 8	Mecânica Muscular dos Membros Superiores
Aula 8a	Serrátil e Rombóides
Aula 8b	Trapézio et al. e Resultantes
Aula 8c	Manguito Rotator e Cabeça Longa do Bíceps
Aula 8d	Grande Dorsal, Escápula e as Costelas
Aula 8e	Peitoral e o Ângulo do Esterno
Aula 8f	Flexores do Cotovelo
Aula 8g	Tríceps
Aula 8h	Deltóide e suas Diferenças
Aula 9	Amplitude de Movimento dos Membros Superiores
Aula 9a	Amplitude de Movimento dos Membros Superiores
Aula 9b	O Ombro
Aula 9c	O Cotovelo
Aula 10	Mecânica do Agachamento
Aula 10a	Princípio da Dobrabilidade
Aula 10b	Manipulando a Dobrabilidade
Aula 10c	O Modelo da Dobrabilidade
Aula 10d	Agachamento Frontal e o Modelo da Dobrabilidade
Aula 10e	Agachando como um bebê
Aula 10f	Considerações no Plano Frontal
Aula 10g	Exemplos de Proporções Segmentares
Aula 10h	Joelho à Frente do Dedão do Pé
Aula 11	Considerações sobre o Leg Press
Aula 12	Considerações sobre a Cadeira Extensora

MECÂNICA DO EXERCÍCIO III

**CONTINUUM
TRAINING II**

Aula 13	Equilíbrio, Equilibrando e os Equilibradores
Aula 13a	Equilíbrio e se Equilibrar
Aula 13b	Considerações
Aula 13c	Queda e a Recuperação da Queda
Aula 13d	As Influências
Aula 13e	Exercícios para o Equilíbrio?
Aula 13f	Progressão Bilateral
Aula 13g	Estável, Inclinado Frontal
Aula 13h	Estável, Inclinado Sagital
Aula 13i	Progressão usando a Fricção
Aula 13j	Frontal – 1 Grau de Liberdade
Aula 13k	Considerações sobre Apoio Unipodal
Aula 13l	Apoio Unipodal e a Necessidade Constante de Ajuste
Aula 13m	Apoio Unipodal e Ideias para a Progressão – Parte 1
Aula 13n	Apoio Unipodal e Ideias para a Progressão – Parte 2
Aula 14	Aquecimento X Preparação Progressiva para o Desafio (PPPD)
Aula 14a	Aquecimento e Alongamento
Aula 14b	Progressão Progressiva para a Contração
Aula 14c	Procedimentos para a PPPD
Aula 15	Delivery – Ensinando Exercício
Aula 15a	Introdução Geral à Comunicação
Aula 15b	Profissionalismo na Comunicação – Parte 1
Aula 15c	Profissionalismo na Comunicação – Parte 2
Aula 15d	Comunicação Efetiva, Atenção e Educação
Aula 15e	Introdução às Dicas Verbais
Aula 15f	Considerações sobre Objetivos
Aula 15g	A Origem das Dicas Verbais
Aula 15h	Tipos de Dicas Verbais
Aula 15i	Priorização x4
Aula 15j	Controle sobre o Movimento e a Posição
Aula 15k	Detalhes sobre Posição
Aula 15l	Detalhes sobre Movimento
Aula 15m	Tipos de Dicas Verbais para o Movimento
Aula 15n	Oportunidades de Influência na Resistência e na Progressão
Aula 15o	Dicas Verbais para o Esforço
Aula 15p	Exemplos de Esforço
Aula 15q	Dicas Verbais para o In-Tension®
Aula 16	Exercício Baseado no Cliente – Os Detalhes
Aula 16a	Quem?
Aula 16b	Objetivo?
Aula 16c	Objetivo Macro
Aula 16d	Considerações sobre o Cliente

Aula 16e	Expectativas
Aula 16f	Conhecimento Prático
Aula 16g	Considerações Finais
Aula 16h	Tolera? – Parte 1
Aula 16i	Tolera? – Parte 2
Aula 16j	Tolerância - Esforço
Aula 16k	Tem?
Aula 16l	Controla? – Parte 1
Aula 16m	Controla? – Parte 2

