

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



MECÂNICA DO AGACHAMENTO

INTRODUÇÃO + a MECÂNICA DO EXERCÍCIO	Aula 1	Introdução ao curso
	Aula 2	Mecânica do Exercício e a Equação do Exercício aplicada ao AGACHAMENTO
A Mecânica do AGACHAMENTO	Aula 3	Os 3 grupos de princípios mecânicos determinantes do resultado no agachamento
	Aula 4	O princípio da dobrabilidade (Purvis 1990)
	Aula 5	O modelo mecânico do agachamento – plano sagital
	Aula 6	Considerações mecânicas - agachamento plano frontal
	Aula 7	Proporções segmentares – exemplos
	Aula 8	Agachamento na smith machine ou barra guiada
	Aula 9	As falhas nas regras do agachamento – mito da regra do dedão do pé
	Aula 10	Ajustes mecânicos individuais
★ BÔNUS	Aula 11	BÔNUS: Off-Load: agachamento smith machine
	Aula 12	BÔNUS: Considerações mecânicas sobre o leg press
	Aula 13	BÔNUS: Considerações mecânicas sobre a cadeira extensora
	Aula 14	BÔNUS: Agachamento e alta performance
		CERTIFICADO DE CONCLUSÃO