




CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

INTRODUÇÃO À MECÂNICA DO EXERCÍCIO

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
	Aula 4c	Movimento e Força
	Aula 4d	Posições e Movimento
	Aula 4e	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
	Aula 5e	Magnitude
	Aula 5f	Ponto de Aplicação
	Aula 5g	Centro de Massa
	Aula 5h	Perfi da Resistência
INTRO MECÂNICA MUSCULAR	Aula 6a	Introdução à Mecânica Muscular
	Aula 6b	Torque Interno
	Aula 6c	Habilidade Muscular
	Aula 6d	Perfil da Força
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	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

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	
MECÂNICA DOS MEMBROS INFERIORES	Aula 9a	Mecânica Articular do Quadril	
	Aula 9b	Mecânica Articular do Joelho e Tornozelo	
	Aula 9c	Mecânica Muscular do Quadril	
	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, Smith Machine, Agachamento na parede, Leg Press, elevação pélvica, hack squat, sissy squat, afundo...)	
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	Exercícios Escápula – Retração Escapular	
	Aula 10i	Exercícios Escápula – Elevação Escapular	
	Aula 10j	Exercícios Escápula – Depressão e Protação Escapular	
	Aula 10k	Exercícios Manguito Rotador	
	Aula 10l	Exercícios de Empurrar – Dip / Mergulho	
	Aula 10m	Exercícios de Empurrar – Supino Declinado e Flexão de Braço	
	Aula 10n	Exercícios de Empurrar – Supino Reto – Parte 1	
	Aula 10o	Exercícios de Empurrar – Supino Reto	
	Aula 10p	Exercícios de Empurrar – Crucifixo	
	Aula 10q	Exercícios de Empurrar – Voador	
	Aula 10r	Exercícios de Empurrar – Supino Inclinado e Desenvolvimento	
	Aula 10s	Exercícios de Puxar – Puxada Alta	
	Aula 10t	Exercícios de Puxar - Remada	
	Aula 10u	Exercícios de Puxar – Remada Alta	
	Aula 10v	Exercícios de Elevação Lateral	
	Aula 10x	Exercícios de Flexão Cotovelo	
	Aula 10z	Exercícios de Extensão Cotovelo	

CONSTRUINDO O EXERCÍCIO BASEADO NO CLIENTE	Aula 11	Construindo o Exercício Baseado no Cliente
		PROVA DE NÍVEL