



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CURSO RTS FOUNDATIONS of EXERCISE MECHANICS

RTS FOUNDATION		A História da Mecânica do Exercício & A Evolução da Ciência da Biomecânica Aplicada
INTRODUÇÃO À MECÂNICA DO EXERCÍCIO	Mecânica do Exercício	A diferença entre a biomecânica e a Mecânica do Exercício. O que é Exercício A Visão Interna do Exercício A Equação do Exercício
INTRODUÇÃO AO TORQUE	Torque	Braço do Momento, o TORQUE e a relação com a resistência A Mecânica do Exercício (O cabo-de-guerra interno)
MECÂNICA MUSCULAR X MECÂNICA DA RESISTÊNCIA	Perfil	Perfil da Resistência Perfil da Força Muscular A Importância de encaixar ambos os Perfis
MECÂNICA DA COLUNA E TRONCO	Análise do Exercício	Localizando o Braço do Momento Análise do Abdominal Reto A Importância do movimento da coluna para redução da dor lombar Progressão usando o PAD – <i>Progressive Abdominal Device</i>
MECÂNICA DOS MEMBROS SUPERIORES	Análise do Exercício	Mecânica do peitoral Análise da mecânica do Supino Análise da Mecânica do Crucifixo Como deixar os exercícios mais eficiente
MECÂNICA DOS MEMBROS INFERIORES	Análise do Exercício	Análise do Agachamento Centro de Massa x Base de Suporte = A Restrição Virtual Influência da Antropometria na mecânica do Agachamento Agachamento Glúteo Dominante x Quadríceps Dominante A Regra do dedão do Pé – A Força do Atrito e seus efeitos
A EQUAÇÃO DO EXERCÍCIO	A Equação do Exercício	Exercício customizado Configurando as forças O Novo Modelo de Prescrição do Exercício
		✓ Certificado com 10 horas, inclui tempo para leitura do manual. ✓ Manual em PDF para Download CURSO 100% PRESENCIAL