



Este estudo profundo das ciências do corpo e da mecânica qualitativa, vistos de uma perspetiva prática e única em Portugal, visa o alcance da **excelência na construção e monitorização do treino com resistências**, sob domínio de processos mentais baseados nas ciências da física e da fisiologia músculo-articular. Um caminho de estudo e de desenvolvimento profissional no sentido da individualização máxima do treino e da otimização dos resultados dos teus clientes.

Pré-requisitos:

Ter estatuto de **Técnico de Exercício Físico** ou **Fisioterapeuta** - ou, no mínimo, ser estudante aspirante a um destes dois estatutos legais. Mais, espera-se que o profissional seja dotado de **responsabilidade cívica** e que nutra verdadeira vontade de aprender a melhor ajudar o próximo.

Objetivos:

Conseguir **melhorar a retenção** do cliente, entregando um serviço de treino realmente **específico e individualizado**, sempre com sustento científico, de forma a conquistar autoridade técnica e a confiança de mais clientes

Vais aprender a...

- ✓ **Ajudar** mais e melhor na mobilidade dos teus clientes.
- ✓ **Conhecer** a mecânica do exercício e do sistema articular e muscular de cada cliente.
- ✓ **Interpretar** a posição, movimento e forças no exercício.
- ✓ **Dominar** a construção individualizada do treino.

Detalhes:

Locais: **Lisboa e Porto**

Duração: **112 horas**

(divididas em 7 fins-de-semana ao longo de 10 meses)

Modalidade: **presencial**

Horários: **sábado e domingo**
das **9:30 às 18:30**

Créditos (IPDJ): **22,4 UC**

Documentação: **350 páginas**

Preços:

Modular: **310€** (pago antes de cada módulo)

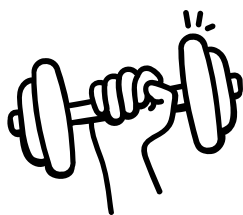
Propinas: **184€** (pagos em 10 mensalidades)

Pronto: **1620€** (pago no ato de inscrição)

CONTACTOS:

www.rep-institute.com / contacto@rep-institute.com / 964 253 311

Introdução ao curso REP:



Um caminho de estudo e de desenvolvimento profissional no sentido da **individualização máxima** do treino e da **otimização dos resultados** do cliente. Uma aprendizagem com processos, sem diretrizes, e com grande aplicação prática. Um fluxo de tomada de decisões com base no corpo e nos objetivos, sem ignorar o praticante de forma alguma. Uma verdadeira tentativa de elevar os níveis de credibilidade desta nobre profissão, que é o Treinador, de forma que se mantenha inserido num lugar de destaque junto com as demais profissões para a saúde.

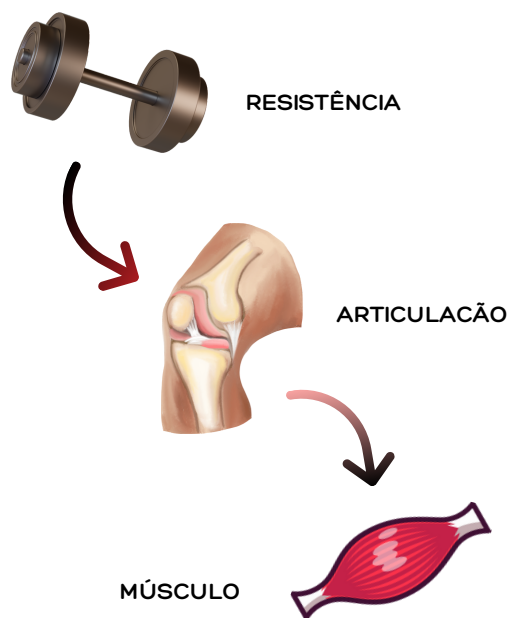
Porquê?

A biomecânica é o estudo do **movimento e das forças nos organismos vivos**, a disciplina **MÃE** na aplicação dos princípios de treino (especificidade e individualização) e é a única forma realmente adequada de interpretar e prescrever exercício.

Para quê?

A biomecânica permite-nos pensar o treino de forma processual sem diretrizes, usar a ciência como conteúdo das decisões de avaliação e construção dos exercícios, bem como **individualizar** CADA exercício a CADA cliente.

Como se usa a biomecânica?



Seja qual for o exercício - e seja qual for a modalidade de fitness - há sempre **3 agentes** que interagem de forma física: a **resistência**, o **músculo** e a **articulação**. A resistência é uma força externa que impõe uma perturbação rotacional no corpo. O músculo é a força interna que se opõe, em resposta, à resistência. A articulação é o centro de rotação, em torno do qual se dá a "luta" entre aquelas duas forças. Assim sendo, conhecer as propriedades físicas da resistência (halteres, cabo, elástico, etc.), permite interpretar **que distúrbio mecânico estamos a aplicar ao corpo**, bem como conhecer o funcionamento de cada articulação, permite conhecer o **potencial e o risco de cada uma dessa aplicação**, e, obviamente, conhecer a mecânica muscular faz-nos perceber **que músculos estamos a solicitar**, realmente, no nosso cliente.

CONTACTOS:

www.repinstitute.com / contacto@repinstitute.com / 964 253 311

Módulo I: Metodologia REP (16h)

- Filosofia do Treinador Particular (1h)*
- Posicionamento comercial adequado (1h)*
- Qualificação da experiência de treino (1h)*
- Introdução à ciência da biomecânica (1h)*
- Treino realmente funcional (redefinição) (2h)*
- Processo de avaliação e determinação de objetivos (4h)*
- Processo metodológico de construção individualizada (4h)*
- Processo metodológico de monitorização da execução (2h)*

Módulo II: Biomecânica da Resistência (16h)

- Fundamentos do movimento e força (3h)*
- Perfil de resistência do exercício (2h)*
- Análise de exercícios com peso corporal (2h)*
- Análise de exercícios com peso livre (2h)*
- Análise de exercícios em cabos (2h)*
- Análises de exercícios em elásticos e fitas (1h)*
- Análise de exercícios em máquinas (1h)*
- Práticas de construção biomecânica baseadas na avaliação (3h)*

CONTACTOS:

www.repinstitute.com / contacto@repinstitute.com / 964 253 311

Módulo III: Biomecânica Articular (16h)

Fisiologia da cartilagem e do líquido sinovial (1h)

Fisiologia do ligamento e da cápsula articular (1h)

Fundamentos da mobilidade e estabilidade (1h)

Função articular da coluna toraco-lombar (3h)

Função articular do ombro e cotovelo (3h)

Função articular da anca e joelho (3h)

Práticas de construção biomecânica baseadas na articulação (4h)

Módulo IV: Biomecânica da Muscular (16h)

Fisiologia do tecido muscular (1h)

Fisiologia da contração muscular (re-interpretada) (1h)

Condicionantes mecânicas à produção de força muscular (2h)

Adequação do perfil de resistência (1h)

Redefinição das ações musculares, agonista e antagonista (1h)

Função dos músculos toraco-lombares (2h)

Função dos músculos do ombro e cotovelo (2h)

Função dos músculos da anca e joelho (2h)

Práticas de construção biomecânica baseadas no músculo (4h)

CONTACTOS:

www.rep-institute.com / contacto@rep-institute.com / 964 253 311

Módulo V: Treino da Coluna (16h)

Fundamentos do Treino de Otimização Muscular e da Mobilidade (TOMM)

Neurofisiologia da mobilidade músculo-articular

Fundamentos do treino isométrico

Avaliação e melhoria do plano sagital da coluna

Avaliação e melhoria do plano transversal da coluna

Avaliação e melhoria do plano frontal da coluna

Testes e intervenções integradas

Treino dinâmico da coluna

Módulo VI: Treino do Membro Inferior (16h)

Aprofundamento dos fundamentos ao TOMM

Avaliação e melhoria do plano sagital da anca

Avaliação e melhoria do plano frontal da anca

Avaliação e melhoria do plano sagital do joelho

Avaliação e melhoria do plano frontal do joelho

Testes e intervenções integradas

Treino dinâmico do membro inferior

CONTACTOS:

www.rep institute.com / contacto@repinstitute.com / 964 253 311

Módulo VII: Treino do Membro Superior (16h)

Aprofundamento dos fundamentos ao TOMM

Avaliação e melhoria do plano sagital do ombro

Avaliação e melhoria do plano frontal do ombro

Avaliação e melhoria do plano transversal do ombro

Avaliação e melhoria dos planos sagital e transversal do cotovelo

Testes e intervenções integradas

Treino dinâmico do membro superior

Professores do curso:



João Moscão

Fundador e diretor pedagógico da REP Exercise Institute.
Especialidades: metodologia REP, Neuromecânica e Distúrbios Mentais.



David Costa

Professor REP. Especialidades: biomecânica da resistência, Treino Verdadeiramente funcional e Gestão Avançada do Perfil de Resistência.



Afonso Franco

Professor REP. Especialidades: Biomecânica Muscular, Imunidade e Exercício em Doenças Autoimunes e Oncologia.



Paulino Moreira

Professor REP. Especialidades: Biomecânica Articular, Treino Desportivo (atletismo e ciclismo) e Metodologia REP (Filosofia do Treinador).

CONTACTOS:

www.repinstitute.com / contacto@repinstitute.com / 964 253 311