

TOMM - Cervical

Treino de Otimização Muscular e da Mobilidade

O treino físico deve ser sempre precedido da devida avaliação. Uma avaliação que permita ao Técnico de Exercício Físico corresponder o mais e melhor possível a construção de exercício - isto é, adequada às reais necessidades, sem saltar passos, sem violação da tolerância neuro-músculo-articular do seu praticante. Neste sentido, a metodologia TOMM - exclusiva da nossa escola - é o primeiro passo de todos.

Pré-requisitos:

Ter estatuto de **Técnico de Exercício Físico** ou **Fisioterapeuta** e ter concluído os 3 módulos iniciais da metodologia TOMM.

Objetivos:

Ter **instrumentos teóricos e práticos** úteis na avaliação e melhoria pelo treino da coluna cervical, nomeadamente com resistência manual.

Vais aprender a...

- ✓ **Avaliar** e melhorar a mobilidade da coluna cervical.
- ✓ **Conhecer** a fisiologia músculo-articular da cervical.
- ✓ **Aplicar** resistência manual aos principais planos cervicais.
- ✓ **Integrar** a melhoria cervical com outras regiões.

Detalhes:

Locais: **Lisboa e Porto**

Duração: **16 horas**

Modalidade: **presencial**

Horários:
Sábado e Domingo
das 9:00 às 18:00

Professor: **João Moscão**

Créditos (IPDJ): **3,2 UC**

Documentação: **50 páginas**

Preço: **385€**

CONTACTOS:

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

Dia I: Biomecânica Cervical (8h)

Revisão dos fundamentos da metodologia TOMM (1h)

Revisão da fisiologia neural inerente à contração (1h)

Biomecânica articular cervical (2h)

Biomecânica muscular cervical (2h)

Considerações de integração com coluna torácica (1h)

Considerações de integração com ombro (1h)

Dia II: Avaliação e Treino Cervical (8h)

Avaliação da disponibilidade cervical (3h)

Estimulação da contratilidade com isométricos (1,5h)

Estimulação da mobilidade com estabilização rítmica (1,5h)

Estimulação integrada com torácica e ombro (1h)

Estimulação integrada com ombro (1h)

CONTACTOS:

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