

CINESIOLOGIA DA MUSCULAÇÃO E FUNDAMENTOS DA BIOMECÂNICA

Prof. Eder Lima

1) O CURSO

- Período: 13, 14, 20, 21, 27 e 28 de janeiro de 2024

- Horário das aulas:

Sábados: 08:30 às 11:30h – 14:00 às 17:00

Domingos: 08:30 às 11:30h

- Carga horária total: 27 horas/aula

2) ACESSO ONLINE

Os alunos devidamente inscritos receberão o **link de instalação do programa de acesso** à sala virtual e a cada dia uma **nova senha de acesso** onde assistirão ao vivo a imagem e voz do Prof. Eder Lima e a apresentação em POWER POINT das aulas.

3) MATERIAL DIDÁTICO

Apostila **COMPLETA** de cada uma das 3 partes em formato PDF

OBSERVAÇÃO: TODO material das apostilas é protegido pela LEI DE DIREITOS AUTORAIS e qualquer reprodução total e/ou parcial está sujeita às sanções da lei.

4) CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

PARTE I

1) Conceitos cinesiológicos fundamentais

- Introdução
- Posições de referência
- Terminologia direcional anatômica
- Planos, eixos e movimentos articulares

2) Estabilidade articular e fatores básicos da biodinâmica

- Definição
- Sistema de estabilização ativo e passivo
- Osteocinemática e artrocinemática
- Lei do Convexo-Côncavo

3) A Cintura Escapular

- Introdução
- Músculos escapulotorácicos
- Músculos glenoumerais
 - Intrínsecos
 - Extrínsecos
- O Manguito Rotação e suas ações durante a artrocinemática
- O Ritmo Escapuloumeral

4) A articulação do Cotovelo

- Introdução
- Movimentos da articulação do cotovelo
- Músculos que atuam sobre o cotovelo

5) A articulação do Punho

- Introdução
- Movimentos da articulação do punho
- Músculos que atuam sobre o punho

PARTE II

1) Tronco e Espinha Dorsal

- Introdução
- Movimentos da espinha dorsal
- Músculos que atuam sobre a cabeça
- Músculos que atuam sobre a coluna
 - Profundos
 - Superficiais
- Músculos que atuam sobre o tórax
- Músculos que atuam sobre a parede abdominal

2) Quadril e Cintura Pélvica

- Introdução
- Movimentos da articulação do quadril e cintura pélvica
- Músculos que atuam sobre o quadril e cintura pélvica

3) Joelho

- Introdução
- Movimentos da articulação do joelho
- Mecânica funcional e artrocinemática da articulação do joelho
- Músculos que atuam sobre o joelho

4) Tornozelo e Pé

- Introdução
- Movimentos da articulação do pé
- Arquitetura dos pés
- Músculos que atuam sobre o pé
- Movimentos da articulação do tornozelo
- Músculos que atuam sobre o tornozelo

PARTE III

1) Forças Vetoriais

- Tipos de forças vetoriais
- Somatório geométrico das forças vetoriais

2) Arquitetura Muscular

- Introdução
- Classificação quanto a arquitetura muscular e como esta afeta a produção de tensão
- Ângulo de penação e geração de força

3) Vetores de força e vantagem mecânica

- Braço de momento de força
- Como a hipertrofia afeta o braço de momento de força
- Relação Comprimento x Tensão
- Vetores de força do Peitoral Maior
- Vetores de força do Glúteo Médio e Mínimo
- Influência do ângulo de aplicação da carga e hipertrofia regional

3) Análises Cinesiológicas

- Para que servem as análises cinesiológicas
- Conceitos descritivos básicos
- Passo a passo da análise cinesiológica
- Guia para consulta rápida das ações musculares
- O Paradoxo de Lombard
- Fatores biomecânicos que afetam o agachamento
- **Realização de análises cinesiológicas dos principais exercícios da musculação**

5) INVESTIMENTO

O CURSO É COMPOSTO DE 3 PARTES NÃO PODENDO ESTAS SEREM COMERCIALIZADAS INDIVIDUALMENTE

À VISTA: no ato da inscrição - R\$ 1.380,00 (mil, trezentos e oitenta reais)

PARCELAMENTO NO CARTÃO: R\$ 1.548,00 (mil, quinhentos e quarenta e oito).
Em até 12x de R\$ - R\$ 129,00 (cento e vinte e nove reais)

6) FORMA DE PAGAMENTO:

Depósito em conta corrente **ou** transferência eletrônica **ou** PIX para:

Persona Fit Consultoria Ltda

Banco Itaú - nº 341

Ag. 8490

CC. 98885-7

CNPJ. 40.976.539/0001-03

7) CONFIRMAÇÃO DE INSCRIÇÃO:

SOMENTE APÓS ENVIO DO *COMPROVANTE DE PAGAMENTO* PARA
comprovante@personafit.com.br

8) CANCELAMENTO DE PARTICIPAÇÃO:

Basta solicitação por escrito para contato@personafit.com.br, mas ***não haverá ressarcimento de nenhum valor pago***, caso o cancelamento aconteça após o envio do material didático.

O Certificado de Conclusão será enviado por e-mail em até 30 dias após o final do curso quando o mesmo estiver **completamente quitado.**