

MÓDULO I

METOLOGIA DA MUSCULAÇÃO

1) Introdução

- Benefícios diretos
- Benefícios indiretos

2) A sessão de musculação

- Finalidades
- Componentes da sessão de musculação
 - Exercícios de flexibilidade
 - Exercícios resistidos
 - Exercícios aeróbios

3) Bases fisiológicas da sessão de musculação

- Bioenergética
 - Fontes anaeróbicas
 - Fonte aeróbica
- Neuromusculares
- Cardiorrespiratórias

4) Tipos de montagem de programas

- Alternada por segmento
- Localizada por articulação
- Alternada por origem e inserção musculares
- Associada a articulações adjacentes
- Mista

5) Princípios aplicados à musculação

- Princípio da Individualidade Biológica
 - genótipo X fenótipo
- Princípio da Adaptação
 - Síndrome da Adaptação Geral
 - Células Satélites
 - Hipertrofia Muscular
 - Overtraining
- Princípio da Sobrecarga
 - A supercompensação
 - Falha muscular momentânea
 - Fatores que afetam a plena recuperação
- Princípio da Interrelação Volume / Intensidade
 - Total de séries por grupo muscular por tempo de treinamento
 - Interrelação entre sobrecarga / nº de repetições / intervalo de recuperação / ritmo / qualidade física desenvolvida
 - Intensidade relativa
 - Técnicas de intensificação
 - classificação do cliente e recomendações
 - repetições roubadas
 - repetições forçadas
 - repetições negativas
 - repetições parciais
 - séries c/ retirada
 - contração no pico
 - tensão contínua
 - séries compostas
 - supersérie
 - supersérie de pré-exaustão
 - trisérie
 - série gigante
- Princípio da Continuidade
 - Interrupção do treinamento
 - Duração do treinamento

Princípio da Prioridade Muscular

- Em relação à montagem do programa de exercícios
- Em relação à correção de distorções de desenvolvimento
- Princípio do Treinamento Instintivo
 - Bons sinais
 - Maus sinais
- Princípio do Treinamento Qualitativo
 - Impacto orgânico
- Princípio da Divisão de Programas
 - divisão simples
 - divisão dupla
 - divisão tripla
- Princípio da Confusão Muscular

6) Elaboração e controle do programa de treinamento

- Introdução
- Componentes para um Treinamento de Qualidade
- Elaboração do programa de treinamento
 - Roteiro para elaboração do programa
 - Exemplo de elaboração
- Controle da evolução do programa de treinamento
 - Conceito de repetições fechadas e limites de repetições
 - Como usar o Diário de Treinamento
 - Controle do treinamento através do Fator Potência

MÓDULO II

PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO APLICADA À MUSCULAÇÃO

1) Introdução

2) Conceitos e Formas de Periodização

- Periodização linear
- Periodização ondulatória

3) Estrutura e Organização da Periodização de Treinamento

- O macrociclo
 - Divisão do macrociclo
 - Período pré-preparatório
 - Fase do anteprojetado de treinamento
 - Fase diagnóstica
 - Período preparatório
 - Etapa de desenvolvimento I
 - Etapa de desenvolvimento II
 - Período de transição
 - Os mesociclos
 - Mesociclo adaptação orgânica / ativação metabólica
 - Mesociclo força máxima
 - Mesociclo massa máxima
 - Mesociclo qualidade muscular
 - Mesociclo definição muscular
 - Os microciclos
 - Microciclo introdutório / recuperativo
 - Microciclo condicionante
 - Microciclo intermediário
 - Microciclo de controle e avaliação
 - Controle dos Microciclos no Diário de Treino

4) ANTROPOMETRIA

- Composição corporal
- Perímetros musculares
- Somatotipia

5) PROJEÇÃO DE METAS

- O ganho de massa magra
- A redução da gordura corporal
- Organizando o macrociclo
- Projetando as metas finais

6) CÁLCULOS METABÓLICOS

- Taxa metabólica basal
- Taxa de atividade ocupacional
- Taxa média de atividade física
- Exemplo de cálculos metabólicos

7) A PRÁTICA DA PERIODIZAÇÃO

- Diferenças na estruturação entre o personal training e consultoria

MÓDULO III

IDENTIFICAÇÃO E CORREÇÃO DOS PADRÕES ALTERADOS DE MOVIMENTO

1) Introdução

2) Os Desequilíbrios Musculoarticulares

3) Pense em Segurança para o Cliente

4) Bases Neurofisiológicas do Movimento Humano

- Introdução
- Organização do Sistema Nervoso e Controle do Movimento
- Plasticidade Neural e Treinamento de Musculação
- O Papel dos Fusos Musculares e Órgãos Tendinosos de Golgi
- Neurotransmissores e o Exercício de Musculação

5) Função e Disfunção Muscular na Capacidade de Movimento

- A Função Muscular
- Disfunção Muscular e Capacidade de Movimento
- Capacidade de Movimento e Risco de Lesão

6) Bases Biomecânica e Cinesiológicas do Sistema Musculoesquelético

- Conceitos e Definições
- Osteocinemática x Artrocinemática x Aptidão Individual
- A Estabilidade Articular
- Alavancas Anatômicas e Vantagem Mecânica
 - As alavancas anatômicas
 - A vantagem mecânica
 - Vantagem mecânica x atividade eletromiográfica
- Força muscular e Implicações no Desempenho Musculoarticular
 - A configuração muscular
 - Arquitetura do arranjo das fibras musculares
 - Alterações de configuração na relação ventre-tendão

7) Síndromes Musculoesqueléticas

- Síndromes de Desbalanceamento Muscular
 - Síndrome pélvica cruzada
 - Síndrome de adução de quadril
 - Síndrome cruzada de ombros
 - Síndrome das camadas
 - Princípios gerais para recuperação dos desbalanceamentos musculares
- Síndromes de Disfunção Motora
 - A Stiffness
- As Rotas Miofasciais
 - Linha Superficial Posterior
 - Linha Superficial Anterior
 - Linha Lateral
 - Linha Espiral
 - Linha Profunda Anterior
 - Linhas dos Membros Superiores
 - Linha Superficial Anterior do Braço
 - Linha Profunda Anterior do Braço
 - Linha Superficial Posterior do Braço
 - Linha Profunda Posterior do Braço
 - Linhas Funcionais
 - Linha Funcional Posterior
 - Linha Funcional Anterior

8) Os Padrões Alterados de Movimento das Escápulas

- Padrão de alinhamento normal
- Depressão escapular
- Protusão ou abdução escapular
- Adução escapular
- Tilt escapular ou inclinação anterior da escápula

- Rotação interna da escápula
- Rotação externa da escápula
- Alamento escapular

9) Alterações Umerais

- O manguito rotador
 - Ações sobre o Úmero
 - Ações durante na Artrocinemática Glenoumeral
- Padrões de alinhamento normal
- Slide anterior do úmero ou anteriorização da cabeça umeral

10) Alterações da Coluna Vertebral

- Padrão de alinhamento normal
- Padrões alterados no plano sagital
 - Hiperlordose lombar
 - Retificação lombar
 - Hipercifose torácica
 - Retificação torácica
 - Alterações da coluna cervical
- Padrões alterados no plano frontal
 - A escoliose

11) Alterações da Cintura Pélvica e do Quadril

- Padrão de alinhamento normal
- Antroversão da pelve
- Retroversão da pelve
- Inclinação lateral
- Rotação lateral
- Torção pélvica

12) Alteração do Fêmur

- Ângulo de Inclinação
- Ângulo de Torção
- Slide anterior da cabeça femoral

13) Alterações dos Joelhos

- Mecânica funcional e Artrocinemática do joelho
- Geno valgo
- Geno varo
- Geno recurvatum

14) Alterações dos Pés

- Pé plano
- Pé cavo
- Pé varo
- Pé valgo