

B.O.P.E. online 6.5

Bases Operacionais do Personal Excepcional

Prof. Eder Lima

1) MATERIAL DIDÁTICO

- Cada módulo possui um **E-BOOK COMPLETO** em formato PDF.

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

- **FERRAMENTAS ADICIONAIS GRATUITAS** (de uso didático/profissional que agregam valor totalmente diferenciado no mercado)

- Modelo de Apresentação de Venda de Serviços de Personal (em POWER POINT)
 - Modelo de Relatório de Evolução de Clientes (editável todo em EXCEL)
 - Modelo de Planilha de Cálculos de Composição Corporal (editável em EXCEL)
 - Modelo de Planilha de Cálculos Metabólicos, Ingestão Calórica e sugestão de divisão de Macronutrientes (editável em EXCEL)
 - Modelos de Planilhas de Controle de Treinamento (editável em EXCEL)
 - Arquivo com Fotos e Explicativo com as poses para Avaliação Postural (em PDF)
 - Arquivo com Simetógrafo (editável em PUBLISHER)
 - Arquivo para Análise de Rotas Miofasciais
 - Modelo de Contrato de Prestação de Serviços de Treinamento Particular (pessoa física)
- ... e ainda mais!!

Obs.: As ferramentas serão disponibilizadas somente após o final de cada módulo a que se referirem.

2) ACESSO ONLINE

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

3) ORGANIZAÇÃO DAS TURMAS (apenas 30 vagas)

CARGA HORÁRIA TOTAL: 114 horas/aula

- Aulas **online e ao vivo** de segunda à sexta-feira de 14:00 as 15:30

AS AULAS SERÃO GRAVADAS E DISPONIBILIZADAS AO LONGO DA DURAÇÃO DO CURSO VIA PLATAFORMA DA HOTMART COM DURAÇÃO DE ACESSO AO CURSO POR 2 ANOS (A CONTAR DA DATA DE INÍCIO DO CURSO).

4) CONTEÚDO E DATAS

MÓDULO I – METODOLOGIA DA MUSCULAÇÃO

24 horas/aula

DIAS: 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28 e 31 de AGOSTO

1) Introdução

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
 - tipos de stress
 - overtraining
- Princípio da Sobrecarga
 - tipos de fadiga
 - fatores que afetam a plena recuperação
- Princípio da Interrelação Volume / Intensidade
 - conceito de ponto de fadiga muscular momentânea
 - interrelação entre sobrecarga / nº de repetições / intervalo de recuperação / ritmo / qualidade física desenvolvida
 - conceito de limites de repetições
 - total de séries por grupo muscular por tempo de treinamento
 - intensidade relativa
 - técnicas de intensificação
 - repetições roubadas
 - repetições forçadas
 - repetições negativas
 - 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 da Divisão de Programas
 - divisão simples
 - divisão dupla
 - divisão tripla
- Princípio da Confusão Muscular

6) Elaboração e controle do programa de treinamento

- Introdução
- 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
 - Controle do treinamento através do Fator Potência

MÓDULO II – PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO APLICADA À MUSCULAÇÃO E AO PERSONAL TRAINING

30 horas/aula

DIAS: 01, 02, 03, 04, 08, 09, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 28 e 29 de SETEMBRO

1) CONCEITO

2) Estrutura e Organização da Periodização de Treinamento

- **O MACROCICLO**
 - Divisão do macrociclo
 - Período pré-preparatório
 - Fase do anteprojeto de treinamento
 - Fase diagnóstico
 - 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

3) Controle dos Microciclos no Diário de Treino

4) Projeção de Metas

- Organizando o macrociclo
- Calculando as metas finais e intermediárias

5) Cálculos Metabólicos

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

MÓDULO III – IDENTIFICAÇÃO E CORREÇÃO DE PADRÕES ALTERADOS DE MOVIMENTO

60 horas/aula

DIAS: 30 de SETEMBRO / 01, 02, 05, 06, 07, 08, 09, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29 e 30 de OUTUBRO / 03, 04, 05, 06, 09, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25 e 26 de NOVEMBRO

1) Introdução

2) Bases Neurofisiológicas do Movimento Humano

- Introdução
- Sistema Sensitivo
- Técnicas Proprioceptivas
 - Baixo impacto
 - Médio impacto
 - Alto impacto

3) Bases Biomecânicas e Cinesiológicas do Sistema Musculoesquelético

- Conceitos e definições
- Estabilidade articular
- Alavancas anatômicas e vantagem mecânica
- Osteocinemática x Artrocinemática
- Força Muscular e suas implicações no desempenho artromuscular

4) 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

5) 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

6) 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

7) Alterações da Coluna Vertebral

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

8) Alterações da Cintura Pélvica e do Quadril

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

9) Alteração do Fêmur

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

10) Alterações dos Joelhos

- Mecânica funcional e artrocinemática do joelho
- Geno valgo
- Geno varo
- Geno recurvado

11) Alterações dos Pés

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

12) PRÁTICA DA AVALIAÇÃO POSTURAL

- Posicionamento da câmera e do avaliado (uso da plataforma postural)
- Edição de fotos e colocação no Simetógrafo
- Análise postural via fotografia
- Análise de ALTERAÇÕES NAS ROTAS MIOFASCIAS

5) INVESTIMENTO

A) OPÇÃO À VISTA *com desconto* = R\$5.800,00

APENAS Via Transferência Eletrônica

PERSONA FIT CONSULTORIA

Banco Itaú nº 341

Ag. 8490

CC. 98885-7

CNPJ. 40.976.539/0001-03

CONFIRMAÇÃO DE INSCRIÇÃO NO PAGAMENTO VIA *Transferência Eletrônica À VISTA*:

SOMENTE APÓS envio do **Comprovante de pagamento para**
contato@personafit.com.br

B) OPÇÕES PARCELAMENTO VIA HOTMART

Pix ou Boleto bancário em até 12x ou

Cartão de crédito = R\$ 6.445,00 parcelado em até 12x + **taxas das operadoras**

Você também pode optar pelo parcelamento recorrente no cartão de crédito em até 12x, sem comprometer o limite total do seu cartão. A cada mês, será debitado apenas o valor da parcela correspondente.

7) FALE CONOSCO

Whatsapp – 47 9 9665-1923

O Certificado de Conclusão ÚNICO será enviado por e-mail em até 30 dias **APÓS A QUITAÇÃO DA ÚLTIMA PARCELA!**