CINESIOLOGIA DA MUSCULAÇÃO E FUNDAMENTOS DA BIOMECÂNICA

Prof. Eder Lima

1) O CURSO

- Período: 16, 17, 23, 24, 30 e 31 de janeiro de 2027
- Horário das aulas:
  - Sábados: 08:30 às 11:30h **e** 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

4) 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 COM DESCONTO: no ato da inscrição - R$ 2.300,00 (dois mil e trezentos reais)

7) CANCELAMENTO DE PARTICIPAÇÃO:

O cancelamento e o reembolso podem ser solicitados diretamente pela plataforma da Hotmart dentro do prazo de 7 dias após o pagamento.
Após esse período, ou caso o material didático já tenha sido disponibilizado, não haverá ressarcimento de valores pagos.

O **Certificado de Conclusão** será enviado por e-mail em até 30 dias após a quitação da última parcela.