



### **I. Introdução ao pensamento crítico**

- O que é o pensamento crítico?
- O kit de detecção de tretas
- Análise da ciência e do marketing

### **II. O Personal Trainer**

### **III. Temas controversos**

- Análise da arquitetura óssea e geometria das superfícies articulares
- Exercício Corretivo
- Alongamentos Passivos Estáticos
- Avaliações "funcionais"
- Auto-Libertação Miofascial
- Intervalos de Repetições
- Treino "Funcional"

### **IV: As posições de encerramento articular na prevenção de lesões**

- Definição
- Coxo-femoral
- Ombro
- Joelho
- Coluna lombar
- Coluna dorsal

### **V. O Exercício como preventor de lesões**

- O Exercício
- Tipos de Resistências
- Limiar de tolerância dos tecidos moles
- Ponte de Aplicação
- Processo de progressão
- Prevenção de lesões

### **VI. Modelo de Avaliação, Construção e Monitorização de Exercícios**

1. Avaliação Inicial
2. Definir o que estimular
3. Avaliar os pré- requisitos para o exercício
4. Preparação progressiva para o estímulo
5. Instrução
6. Correção
7. Prática no ginásio