



Este estudo profundo das ciências do corpo e da mecânica qualitativa, vistos de uma perspetiva prática e única em Portugal, visa o alcance da **excelência na construção e monitorização do treino com resistências**, sob domínio de processos mentais baseados nas ciências da física e da fisiologia músculo-articular. Um caminho de estudo e de desenvolvimento profissional no sentido da individualização máxima do treino e da otimização dos resultados dos teus clientes.

### Pré-requisitos:

Ter estatuto de **Técnico de Exercício Físico** ou **Fisioterapeuta** - ou, no mínimo, ser estudante aspirante a um destes dois estatutos legais. Mais, espera-se que o profissional seja dotado de **responsabilidade cívica** e que nutra verdadeira vontade de aprender a melhor ajudar o próximo.

### Objetivos:

Conseguir **melhorar a retenção** do cliente, entregando um serviço de treino realmente **específico e individualizado**, sempre com sustento científico, de forma a conquistar autoridade técnica e a confiança de mais clientes

### Vais aprender a...

- ✓ **Ajudar** mais e melhor na mobilidade dos teus clientes.
- ✓ **Conhecer** a mecânica do exercício e do sistema articular e muscular de cada cliente.
- ✓ **Interpretar** a posição, movimento e forças no exercício.
- ✓ **Dominar** a construção individualizada do treino.

### Detalhes:

Locais: **Lisboa e Porto**

Duração: **112 horas**

(divididas em 7 fins-de-semana ao longo de 10 meses)

Modalidade: **presencial**

Horários: **sábado e domingo**  
das **9:30 às 18:30**

Créditos (IPDJ): **22,4 UC**

Documentação: **350 páginas**

Preços:

Modular: **310€** (pago antes de cada módulo)

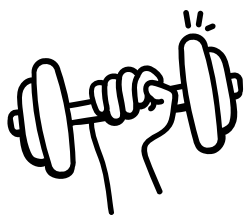
Propinas: **184€** (pagos em 10 mensalidades)

Pronto: **1620€** (pago no ato de inscrição)

### CONTACTOS:

[www.repinstitute.com](http://www.repinstitute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311

# Introdução ao curso REP:



Um caminho de estudo e de desenvolvimento profissional no sentido da **individualização máxima** do treino e da **otimização dos resultados** do cliente. Uma aprendizagem com processos, sem diretrizes, e com grande aplicação prática. Um fluxo de tomada de decisões com base no corpo e nos objetivos, sem ignorar o praticante de forma alguma. Uma verdadeira tentativa de elevar os níveis de credibilidade desta nobre profissão, que é o Treinador, de forma que se mantenha inserido num lugar de destaque junto com as demais profissões para a saúde.

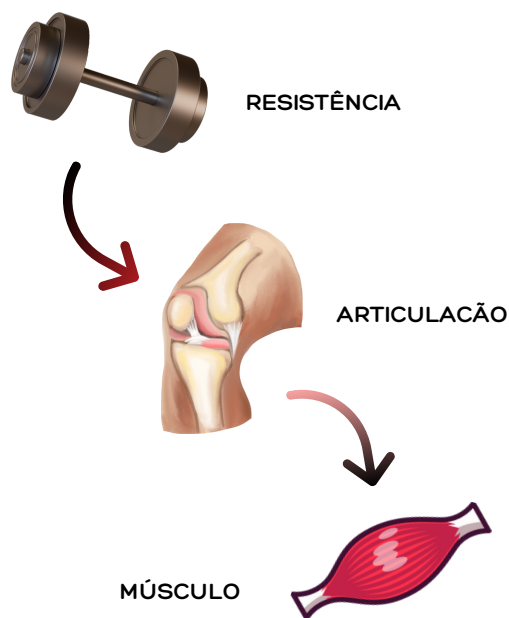
## Porquê?

A biomecânica é o estudo do **movimento e das forças nos organismos vivos**, a disciplina **MÃE** na aplicação dos princípios de treino (especificidade e individualização) e é a única forma realmente adequada de interpretar e prescrever exercício.

## Para quê?

A biomecânica permite-nos pensar o treino de forma processual sem diretrizes, usar a ciência como conteúdo das decisões de avaliação e construção dos exercícios, bem como **individualizar** CADA exercício a CADA cliente.

## Como se usa a biomecânica?



Seja qual for o exercício - e seja qual for a modalidade de fitness - há sempre 3 agentes que interagem de forma física: a **resistência**, o **músculo** e a **articulação**. A resistência é uma força externa que impõe uma perturbação rotacional no corpo. O músculo é a força interna que se opõe, em resposta, à resistência. A articulação é o centro de rotação, em torno do qual se dá a "luta" entre aquelas duas forças. Assim sendo, conhecer as propriedades físicas da resistência (halteres, cabo, elástico, etc.), permite interpretar **que distúrbio mecânico estamos a aplicar ao corpo**, bem como conhecer o funcionamento de cada articulação, permite conhecer o **potencial e o risco de cada uma dessa aplicação**, e, obviamente, conhecer a mecânica muscular faz-nos perceber **que músculos estamos a solicitar**, realmente, no nosso cliente.

## CONTACTOS:

[www.repinstitute.com](http://www.repinstitute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311

## **Módulo I: Metodologia REP (16h)**

- Filosofia do Treinador Particular (1h)*
- Posicionamento comercial adequado (1h)*
- Qualificação da experiência de treino (1h)*
- Introdução à ciência da biomecânica (1h)*
- Treino realmente funcional (redefinição) (2h)*
- Processo de avaliação e determinação de objetivos (4h)*
- Processo metodológico de construção individualizada (4h)*
- Processo metodológico de monitorização da execução (2h)*

## **Módulo II: Biomecânica da Resistência (16h)**

- Fundamentos do movimento e força (3h)*
- Perfil de resistência do exercício (2h)*
- Análise de exercícios com peso corporal (2h)*
- Análise de exercícios com peso livre (2h)*
- Análise de exercícios em cabos (2h)*
- Análises de exercícios em elásticos e fitas (1h)*
- Análise de exercícios em máquinas (1h)*
- Práticas de construção biomecânica baseadas na avaliação (3h)*

### **CONTACTOS:**

[www.repinstitute.com](http://www.repinstitute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311

**Módulo III: Biomecânica Articular (16h)**

*Fisiologia da cartilagem e do líquido sinovial (1h)*

*Fisiologia do ligamento e da cápsula articular (1h)*

*Fundamentos da mobilidade e estabilidade (1h)*

*Função articular da coluna toraco-lombar (3h)*

*Função articular do ombro e cotovelo (3h)*

*Função articular da anca e joelho (3h)*

*Práticas de construção biomecânica baseadas na articulação (4h)*

**Módulo IV: Biomecânica da Muscular (16h)**

*Fisiologia do tecido muscular (1h)*

*Fisiologia da contração muscular (re-interpretada) (1h)*

*Condicionantes mecânicas à produção de força muscular (2h)*

*Adequação do perfil de resistência (1h)*

*Redefinição das ações musculares, agonista e antagonista (1h)*

*Função dos músculos toraco-lombares (2h)*

*Função dos músculos do ombro e cotovelo (2h)*

*Função dos músculos da anca e joelho (2h)*

*Práticas de construção biomecânica baseadas no músculo (4h)*

**CONTACTOS:**

[www.repinstitute.com](http://www.repinstitute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311

## **Módulo V: Treino da Coluna (16h)**

*Conceitos avançados de biomecânica da coluna (4h)*  
*Avaliação preparatória para o exercício na coluna (4h)*

*Biomecânica da flexão da coluna (2h)*  
*Biomecânica da extensão da coluna (2h)*  
*Biomecânica da flexão lateral da coluna (2h)*  
*Biomecânica da rotação da coluna (2h)*

## **Módulo VI: Treino do Membro Inferior (16h)**

*Conceitos avançados de biomecânica da anca e joelho (4h)*  
*Avaliação preparatória para o exercício da anca e joelho (4h)*

*Biomecânica da flexão da anca e joelho (2h)*  
*Biomecânica da extensão da anca e joelho (2h)*  
*Biomecânica da abdução da anca (2h)*  
*Biomecânica da adução da anca (2h)*

**CONTACTOS:**

[www.repinstitute.com](http://www.repinstitute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311

**Módulo VII: Treino do Membro Superior (16h)**

*Conceitos avançados de biomecânica do ombro e cotovelo (4h)*  
*Avaliação preparatória para o exercício no ombro e cotovelo (4h)*

*Biomecânica da flexão do ombro e cotovelo (2h)*  
*Biomecânica da extensão do ombro e cotovelo (2h)*  
*Biomecânica da abdução e adução do ombro (2h)*  
*Biomecânica da rotação do ombro (1h)*  
*Biomecânica da rotação do cotovelo/ante-braço (1h)*

**Professores do curso:****João Moscão**

*Fundador e diretor pedagógico da REP Exercise Institute. Especialidades: metodologia REP, Neuromecânica e Distúrbios Mentais.*

**David Costa**

*Professor REP. Especialidades: biomecânica da resistência, Treino Verdadeiramente funcional e Gestão Avançada do Perfil de Resistência.*

**Afonso Franco**

*Professor REP. Especialidades: Biomecânica Muscular, Imunidade e Exercício em Doenças Autoimunes e Oncologia.*

**Paulino Moreira**

*Professor REP. Especialidades: Biomecânica Articular, Treino Desportivo (atletismo e ciclismo) e Metodologia REP (Filosofia do Treinador).*

**CONTACTOS:**

[www.repinstitute.com](http://www.repinstitute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311