

Certificação DoFit em treinamento Funcional

Turma Florianópolis - SC

Data: 10 e 11 de Março

Horário: Sábado: 8hs às 19hs / Domingo: 8hs às 12hs

Duração: 15hs

Local: Crossfit Herocave

Endereço: Av. Brg. da Silva Paes, 343 - Campinas, São José - SC, 88101-250

Investimento:

✓ 1º LOTE (10 PRIMEIROS INSCRITOS):

- **Inscrições pelo telefone (48 991242619)** Pré-inscrição no valor de R\$ 200,00 via depósito bancário ou boleto + R\$ 250,00 à vista ou em até 5x sem juros no cartão de crédito a serem pagos no dia do curso.

Ou

- **Inscrições pelo site:** Valor integral do curso (R\$ 450,00) parcelados em até 5x sem juros ou em at 12x com acréscimo da operadora.

✓ 2º LOTE (10-20º INSCRITO):

- **Inscrições pelo telefone (48 991242619)** Pré-inscrição no valor de R\$ 200,00 via depósito bancário ou boleto + R\$ 450,00 à vista ou em até 5x sem juros no cartão de crédito a serem pagos no dia do curso.

Ou

- **Inscrições pelo site:** Valor integral do curso (R\$ 650,00) parcelados em até 5x sem juros ou em até 12x com acréscimo da operadora.

✓ 3º LOTE (20-40º INSCRITO):

- **Inscrições pelo telefone (48 991242619)** Pré-inscrição no valor de R\$ 200,00 via depósito bancário ou boleto + R\$ 550,00 à vista ou em até 5x sem juros no cartão de crédito a serem pagos no dia do curso.

Ou

- **Inscrições pelo site:** Valor integral do curso R\$ (750,00) parcelados em até 5x sem juros ou em até 12x com acréscimo da operadora.

Política de Cancelamento e/ou Reembolso

No caso de cancelamento por parte do participante em um período menor de 30 dias do evento, o valor do curso ou taxa de inscrição não será reembolsada uma vez que foi reservada uma vaga para o participante no momento da inscrição para uma certificação com número de participantes e espaço limitado. Esta situação se aplica independentemente se você não puder comparecer ou se você precisar adiar para outra data. Caso opte pelo cancelamento ou para qualquer outro esclarecimento, entre em contato conosco pelo telefone 48 99124-2619 ou por email: contato@dofit.com.br,

Lembre-se, se você tiver alguma dúvida, você pode enviar um e-mail ou ligar.

Público Alvo:

-Educadores Físicos, Fisioterapeutas, treinadores, preparadores físicos e acadêmicos

Ementa:

Através desta certificação a DoFit pretende certificar profissionais para poderem atuar com mais eficiência e segurança em seus treinamentos. Capacitar profissionais não é somente ensinar exercícios novos e como utilizar novas ferramentas, mas sim, esclarecer os pontos importantes, desenvolver a consciência dos pontos que devem ser fortalecidos e dos pontos de devem ser aliviados para que assim, possamos atender nossos clientes da melhor forma possível. Treinamento funcional não é um treinamento feito com exercícios diferentes, treinamento funcional é conhecimento.

Após o curso com certeza algumas dúvidas aparecerão e nos já sabemos disso... Para isso, todos profissionais que participam dos nossos cursos são convidados a participarem do nosso grupo de mentoria em treinamento integrado, onde profissionais de varias cidades, estados e regiões colocam suas dúvidas e casos para debatermos e assim evoluirmos como profissionais.

“Nosso objetivo não é montar programas que apenas deixem as pessoas cansadas. O objetivo é deixar as pessoas melhores” Mike Boyle

“OTreinamentointegrado (sim, treinamento integrado é a forma como olhamos para o que a indústria do fitness chamou de treinamento funcional)éumaforma de treinamento que usa como parâmetro principalmente osconhecimentosdaanatomiafuncional e biomecânica paramelhorarafunçãoe o desempenho dosseuspraticantes,ajudando as pessoas a utilizar melhor seu corpo em todososplanosdemovimentoeemposiçõesquefaçam sentidoparaassuasatividadesrealizadasnocotidianoe/oupráticasesportivas.”

Saber como progredir seus clientes é fundamental para obtermos sucesso em nossos treinamentos. Como progredir em um determinado exercício? Como aumentar a demanda do exercício, como diminuir a demanda quando necessário? Como montar um programa de treinamento onde se consiga melhorar a estética, auxiliar na reabilitação de uma possível lesão (após o trabalho de fisioterapia), aumentar o condicionamento físico sem expor nosso cliente a nenhum tipo de risco

ou lesão? Na certificação DoFit em treinamento funcional falaremos sobre tudo isso e muito mais

Coloque mais esta ferramenta na sua caixa e esteja pronto pra ajudar seus clientes sempre que precisar.

Objetivo:

Queremos através deste curso, primeiramente não ficar comparando formas de treinamento. Nosso intuito é esclarecer, informar e atualizar os profissionais sobre como montar e ajustar o treinamento para assim poderem atender de forma individualizada cada cliente com suas necessidades especiais e individuais de treinamento, alcançando a máxima performance possível de cada pessoa. Como o curso tem o caráter teórico/prático, queremos, além de apenas explicar o funcionamento de cada estratégia, que os participantes realizem na prática os exercícios para sentirem melhor as variações e ajustes de cada exercício dentro deste enfoque. Queremos ajudar os profissionais a fazerem usos dos exercícios funcionais a fim de estabelecer padrões de movimento defeituosos que possam gerar compensações, dores ou disfunções.

Ministrantes:

- André Luis Colla | Cref 2187/SC
- Leonardo Albino | Cref 15516/SC

Currículo Resumido:

André

- Graduado em Educação Física UFSC
- Personal trainer desde 1998
- Esp. Obesidade e emagrecimento – UGF
- Esp. Fisiologia do exercício – ACE
- Esp. Treinamento esportivo e personal trainer – UDESC
- Prof. Certificado FMS
- Preparador físico de atletas de vôlei de praia e Formula Indi

Leonardo

- Graduado pela Unisul – Pedra Branca
- Personal trainer desde 2011
- Esp. em Cinesiologia e biomecânica
- Esp. Reabilitação de lesões e disfunções musculoesqueléticas
- Prof. Certificado FMS

Conteúdo Programático:

1. Apresentação do conteúdo abordado no curso;
2. O Que É Treinamento Físico?
 - Por Que Treinamos?
 - O Que É Treinamento Funcional?
3. Movimento
 - Como ocorre o movimento e onde podemos atuar
4. Conceito de Mobilidade X Estabilidade

- Por onde começamos? Mobilidade Ou Estabilidade?
 - Conceito Joint By Joint Approach (Teoria e Prática)
 - Exercícios de Estabilidade para os pés
 - Exercícios de Mobilidade para os tornozelos (3 planos de movimento)
 - Exercícios de Estabilidade para o joelho
 - Exercícios de Mobilidade para o quadril (3 planos de movimento)
 - Exercícios de Estabilidade para coluna lombar (parede anterior e posterior)
 - Exercícios de Mobilidade para a coluna torácica
 - Exercícios de Estabilidade para a cintura escapular
 - Exercícios de Mobilidade para a glenoumeral
5. Preparando o cliente para treinar
 - Liberação Miofascial
 - Alongamentos corretivos
 - Alongamento Dinâmico (Prática)
 - Aquecimento
 6. Core
 - O Que É Core?
 - Quais Músculos Formam o Core?
 - Estabilidade do Core
 - Respiração e a estabilidade do Core
 - Chaves para Ativação do Core
 - Ativação do Glúteo e o Core (teoria e prática)
 7. Lesões, Dor e Treino
 - Lesões de Membros Superiores
 - Dores no Joelho
 - Sugestão para Prevenção de Lesões
 8. Entendendo o quadril
 9. Dores nas costas
 10. Evolução e Progressão dos Movimentos
 - Padrões de Movimento e Exercícios combinados
 - Exercícios de Empurrar (horizontal e vertical)
 - Exercícios de Puxar (horizontal e vertical)
 - Exercícios com dominância de joelho (bilateral, unilateral e base assimétrica)
 - Exercícios com dominância de quadril (bilateral e unilateral)
 - Exercícios anti- rotação
 - Exercícios de Chops e Lifts
 11. Cardiovascular
 - Treinamento Contínuo x Treinamento Intervalado
 - EPOC
 12. Agilidade, potência e força máxima como componentes fundamentais em um programa
 13. Treinamento em Circuito
 - Dinâmica – Circuito

14. Montagem de um Programa de Treinamento

- Fatores que interferem na montagem de um Treino
- Montagem de um treino (Estudo de Caso)

15. Encerramento do Curso