

# TREINO EM SUSPENSÃO



**DURAÇÃO:** 15h **U.C:** 3 TPTEF e TPDT / 3 TPTD Geral

PROMOFITNESS.COM

O Treino em Suspensão, nasceu com o exigente programa de treino dos Seals da marinha dos EUA, para que os seus soldados pudessem treinar em qualquer lugar e mantivessem uma condição física de excelência, com um único aparelho, fácil de transportar e que permitisse o maior número de exercícios possível assim como a progressão do próprio treino. Está indicado tanto para o treino individual ou em grupo e baseia-se no treino de força e da propriocepção, recrutando as principais estruturas “core” e promovendo a estabilização das articulações em todos os exercícios, proporcionando resultados espectaculares em todos os indivíduos, independentemente da sua condição física de base. Este sistema transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável. Os utilizadores escolhem o nível de dificuldade dos exercícios simplesmente fazendo variar a posição do próprio corpo. Neste curso teórico-prático, os alunos aprendem os princípios do treino em suspensão estão na base deste valioso método de treino para a performance desportiva e o fitness em geral. Seguem-se as normas de segurança, as várias pegas e suportes, as técnicas de base, e suas variantes e adaptações para o treino de força e a flexibilidade, a comunicação e a motivação assim como os esquemas de treino com as suas variantes, aplicadas principalmente ao treino individual e em Grupo.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo), Componente Geral e 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a).

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Princípios biomecânicos do Treino em Suspensão
2. Regras de Segurança para o Treino em Suspensão
3. Técnica (componentes críticas) de exercícios de Treino em Suspensão
4. Progressões pedagógicas de exercícios de Treino em Suspensão
5. Biblioteca de Exercícios

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

