



PROF.TIGGEMANN

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA

CURSO PRESENCIAL

TÉCNICA DE EXECUÇÃO DE EXERCÍCIOS DE TREINAMENTO DE FORÇA

Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann

Caro gestor/proprietário de Academia, acredito que eu possa te ajudar

Seu professor tem dúvidas sobre qual é a execução mais adequada e segura de exercícios de força para seu cliente? Sabem qual exercício “pega” mais este ou aquele músculo? Seus colaboradores não entregam uma orientação padronizada?

EMENTA DO CURSO: Bases cinesiológicas e biomecânicas da execução de exercícios de musculação (pesos livres, máquinas, peso corporal, elásticos), na perspectiva de objetividade dos grupos musculares alvos, segurança contra lesões e acidentes dos clientes e comportamento muscular conforme variação dos exercícios.

O QUE ESTE CURSO TEM DE ESPECIAL

- ❖ Curso teórico (2h) e prático (4h) realizado dentro da sua academia, dando ênfase aos exercícios que você seleciona aos seus clientes
- ❖ Turmas reduzidas com vagas limitadas, permitindo ótima interação professor x professor
- ❖ Conteúdo baseado em conhecimentos científicos atualizados e adaptado à prática
- ❖ Linguajar simples e sem "rodeios", com ênfase em exemplos de sua academia, ministrado com a credibilidade do Professor Tiggemann – Doutor em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS com várias publicações, Professor da Univates (Lajeado) e da FSG (Caxias do Sul), experiência na área fitness por mais de 25 anos e a mais de 4 anos com canal no YouTube e nas redes sociais (@prof.tiggemann). O curso poderá contar com outros Professores especialistas na área
- ❖ Certificado de curso livre de 6 horas logo após sua conclusão
- ❖ Preço compatível com o mercado e negociável conforme o seu contexto
- ❖ O conteúdo do curso conta com:
 - Revisão cinesiológica dos principais movimentos e músculos do corpo humano
 - Aspectos biomecânicos e neuromusculares das principais articulações
 - Cuidados técnicos fundamentais na execução dos exercícios de musculação
 - Análise de execução dos principais exercícios de musculação
 - Considerações práticas e funcionais na escolha de exercícios

ORGANIZAÇÃO

Duração: de 6 horas, realizado em 2 blocos, com intervalo mínimo de 1h entre eles

Distribuição: 1º bloco – exercícios de membros superiores; 2º bloco – exercícios de membros inferiores e core / cada turno será iniciado com uma base teórica (1h), seguido de orientações práticas (2hs) nos próprios equipamentos da academia

Dia e horários a combinar – preferencialmente aos finais de semana e feriados

Cabe ao local oferecer um ambiente que permita a projeção dos slides do conteúdo (parede clara, com material multimídia por nossa conta - notebook e data show) e posterior utilização dos equipamentos da academia

A academia poderá fornecer uma lista de até 20 exercícios nos quais gostaria que fossem dado alguma ênfase durante o curso

INVESTIMENTO

O valor será definido a partir da carga horária e do número de participantes, mediante orçamento.

* *Treinamentos fora da região do Vale do Taquari, adicionar o custo de uma diária de hotel e deslocamento (a combinar)*

ATIVIDADE FÍSICA | SAÚDE | CIÊNCIA CONTATOS/INFORMAÇÕES:

- 📞 Prof. Tiggemann – (51) 99919-6271
- ✉️ E-mail: prof.tiggemann@gmail.com
- 🌐 Site: www.proftiggemann.com.br

Equipes bem treinadas elevam o padrão do atendimento e fortalecem a retenção e a satisfação dos alunos!