

## **Curso Livre Fáscia e Cadeias musculares na AM**

### **(Módulo de extensão da Amplitude de Movimento - Desmistificar a Flexibilidade)**

**9 horas  
3 sessões de 3h  
3 h presenciais  
6h online síncrono**

**Formador: Andreia Alves e Paulo Barata**

#### **Estrutura temática**

#### **1ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 19/06/2023 - 18h30/21h30**

##### **1. Descobrir a Fáscia**

- 1.1 O que é?
- 1.2 Observar o Sistema Fascial de uma visão micro para uma visão macro.
- 1.3 Como o Sistema Fascial influencia o nosso bem estar físico e mental.

##### **2. Conhecer Thomas Myers e os seus estudos sobre os Trilhos Anatómicos.**

- 2.1 Identificar as principais Cadeias Musculares.
- 2.2 Experienciar exercícios de descompressão miofascial com bola de ténis na fáscia plantar, grande glúteo, zona dorsal e Auto descompressão nos gêmeos e trapézio superior.

#### **2ª Sessão - (3h00) - Online síncrono - 21/06/2023 - 18h30/21h30**

##### **3. Entender o conceito de Biotensegridade**

- 3.1 Conhecer a aplicação dos princípios da Tensegridade nas estruturas biológicas e entender como o processo de tração e compressão são essenciais para a estabilidade e mobilidade do corpo. Perceber como o aumento de tensão numa determinada região do corpo se reflete em toda a estrutura.

##### **4. Potenciar a Amplitude de Movimento**

- 4.1 Relembrar as ações musculares das principais articulações e perceber como podemos desenvolver as diferentes amplitudes articulares do nosso corpo com vista a aumentos de qualidade de vida e movimento.
- 4.2 Foco na articulação coxofemoral. Identificação dos graus de mobilidade e dos músculos envolvidos em cada ação muscular: extensão/flexão, rotação interna/rotação externa, adução/abdução.
- 4.3 Foco na articulação da coluna lombo-sagrada: flexão/extensão.

4.4 Experienciar um conjunto de exercícios práticos que permitem o desbloqueamento articular possibilitando o aumento de graus de amplitude e por consequência melhorias no alongamento.

**3ª Sessão – (3h00) – Prático presencial - 24/06/2023 - 14h30/17h30**

**5. Promover a melhoria da performance desportiva através do desenvolvimento do trabalho de LMF**

- 5.1 Realizar diversos exercícios que ajudam a desbloquear a cadeia posterior.
- 5.2 Reconhecer os exercícios adequados para aquecimento, parte principal e parte final de uma aula/treino.
- 5.3 Dominar um conjunto de progressões pedagógicas que potenciam a aprendizagem da espargata.