

## LOW PRESSURE FITNESS: HIPOPRESSIVOS - NÍVEL 1 (OUT 2017) - LISBOA

Low Pressure Fitness (LPF) representa um sistema de treino inovador, conjugando exercícios posturais e respiratórios com a técnica hipopressiva, que permite trabalhar o core de forma eficaz e segura. Baseia-se na diminuição da pressão abdominal e melhora a silhueta corporal, auxilia o tratamento e prevenção de lesões e até a otimização do rendimento físico!



FORMADOR

### LOW PRESSURE FITNESS COACH

*Todos os LPF Coaches são profissionais certificados e habilitados para ministrarem formação Low Pressure Fitness Hipopressivos, um sistema inovador de reeducação postural e respiratória, libertação miofascial, neurodinâmica e de técnicas hipopressivas.*

**MODELO FORMATIVO** Curso presencial

**DATA DE INÍCIO / FIM** 14-10-2017 / 15-10-2017

**HORARIO** Manhã - 9:00 às 13:00  
Tarde - 14:00 às 17:30

**DESTINATARIOS** #Fisioterapeuta, #Licenciado Desporto/Educação Física, #Técnico Exercício Físico, #Médico, #Estudante Finalista

**INVESTIMENTO**

**LOCALIZAÇÃO** Hotel 3k Barcelona

Formação  
Certificada



# CERTIFICAÇÃO COMPLETA LOW PRESSURE FITNESS NÍVEL 1, 2 E 3

- A formação base Low Pressure Fitness tem a duração total de 45 horas. É constituída por três níveis distintos (Nível 1, Nível 2 e Nível 3), cada um dos quais composto por dois dias (15 horas)
- Cada nível complementa o anterior, existindo portanto uma progressão lógica dos conteúdos. Note-se contudo que para obter o certificado internacional de Low Pressure Fitness Coach terá que superar uma prova de avaliação online ([Consultar aqui!](#))
- Recomenda-se que entre a realização de um e outro nível exista um tempo de intervalo suficiente para que possa praticar e consolidar os conhecimentos. Em cada nível receberá o material de apoio necessário para facilitar a compreensão da teoria e da prática, assim como uma **Acreditação Internacional Low Pressure Fitness Nível 1**
- Os três níveis culminam na aquisição de competências básicas do sistema de treino Low Pressure Fitness. Posteriormente, pode realizar seminários de especialização Low Pressure Fitness, orientados para áreas de competências mais específicos, como a fisioterapia, o rendimento desportivo, fitness, entre outros

## OBJETIVOS

### Objetivos Gerais

- No final do Nível 1, os alunos deverão ser capazes de orientar sessões individualizadas do sistema de treino Low Pressure Fitness nível 1

### Objetivos Específicos

- Conheça o conceito Low Pressure Fitness
- Compreenda o papel deste sistema de treino na prevenção de lesões, otimização do rendimento desportivo, recuperação pós-parto etc
- Reconheça os principais pontos da anatomia e fisiopatologia abdomino-pélvica e respiratória
- Reveja alguns princípios da posturologia, técnicas miofasciais e técnica hipopressiva
- Conheça a evidência científica e práticas na prevenção e reabilitação
- Conheça as indicações, contraindicações e objetivos desta técnica
- Aprenda os procedimentos pedagógicos
- Conheça as principais técnicas de avaliação desenvolvidas por Low Pressure Fitness
- Saiba como conduzir as pré-sessões de iniciação e exercícios preparatórios
- Conheça os pontos básicos de ensino e progressão para aplicar em treino personalizado
- Saiba como integrar esta técnica com as restantes ferramentas terapêuticas que já utiliza
- Seja capaz de desenhar um plano de intervenção adequado e adaptado a diferentes objetivos



## PROGRAMA

### Conceitos Teóricos

- Low Pressure Fitness: conceito, evolução, necessidades de aplicação e objetivos
- Anatomia e fisiopatologia abdomino-pélvica e respiratória
- População alvo e contraindicações
- Evidência científica e prática
- Competências profissionais

### Conceitos Práticos

- Procedimento pedagógico: pré-sessões de iniciação e exercícios preparatórios (ex.: libertação miofascial do diafragma torácico)
- Componentes técnicas (componente postural e respiratória)
- Sequência de Posturas de Nível 1
- Progressão do ensino-aprendizagem de Low Pressure Fitness
- Técnicas de avaliação desenvolvidas por Low Pressure Fitness
- Metodologia e procedimentos para a aplicação individualizada

## SAIBA MAIS SOBRE ESTE TEMA

**Cada vez mais procurado pelos seus resultados eficazes e globais**, o sistema de treino Low Pressure Fitness surge pela influência de várias áreas, tais como o Yoga, a reeducação postural, a neurodinâmica, a libertação miofascial, as técnicas respiratórias e a técnica hipopressiva, sendo que esta última começou a ser desenvolvida pela fisioterapia uroginaecológica nos anos 80 como uma técnica de reabilitação pelvi-perineal para o pós-parto, atualmente é uma terapia para a prevenção e recuperação de determinadas patologias.

Adequado para a **prevenção de lesões, otimização do rendimento físico, reabilitação pós-parto, melhoria da função sexual, aumento da sensação de bem-estar e boa disposição e redução do perímetro da cintura**; este sistema de treino apresenta-se como uma **vantagem para todos os que a pratiquem**, desde indivíduos sedentários a atletas de elite, homens e mulheres!

Neste curso ficará a conhecer esta **importante ferramenta de trabalho**, que apesar de relativamente recente, é já suportada por evidência científica que comprova, sem sombra de dúvida, a sua constante evolução e eficácia nos diferentes campos de atuação. Para além disto e, talvez ainda mais importante, são os **resultados obtidos na prática e a satisfação dos clientes**.

Seja capaz de **dar resposta a esta exigência do mercado!** Acompanhe esta **tendência** e perceba por que são adequados para crianças, adultos, sedentários e atletas e saiba como ajudar o seu cliente a melhorar a sua **Saúde e Imagem**.



## O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 15 horas de formação
- Material de apoio ao Curso (entregue em formato digital numa pen)
- Documento de explicação e registo da avaliação sugerida por Low Pressure Fitness
- Possibilidade de pertencer à base de dados internacional onde constam todos os profissionais com formação LPF ([Consultar aqui!](#))
- Certificado de registo profissional (DGERT);
- **Acreditação de assistência Low Pressure Fitness Nível 1**
- **3 UC** (Unidades de Crédito) relativos ao **Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF)**
- Certificado de participação Bwizer com **creditação IPDJ**
- Seguro de acidentes pessoais em vigor durante a formação
- Coffee-breaks

## NOTAS IMPORTANTES

- Os participantes deverão trazer roupa confortável (t-shirt/polo ou top e calções) que lhes permita treinar adequadamente todas as técnicas. Note-se que a parte prática será feita em tronco nú no caso dos homens, e com um top curto ou biquíni que permita visualizar a barriga e costas, no caso das mulheres.
- Deverão ainda trazer uma toalha.

