Avaliação Física na Funcel

Funcel Esportes

Postado em: 19/02/2019

Os dados de uma Avaliação Física são excelentes referências para o controle e o direcionamento de uma prescrição de treinamento. O ano começou e a Coordenação de Esportes oferece, no próximo dia 8, alguns horários para aferições com o Prof. Lucas Mura. #vemprafuncel #vemmedir #avaliaçãofísica

Fundação Celepar Coordenação de Esportes
Avaliação Física na Funcel

19 de fevereiro de 2019, terça-feira.

Mais uma oportunidade para associados e dependentes...

As avaliações físicas, quando bem feitas, podem oferecer dados comparativos que orientam uma prescrição de treinamento. No futebol, na corrida, ou na musculação, os resultados da avaliação física indicam ao professor a qualidade daquele ciclo de treinos e a necessidade de correções para potencializar sua eficiência, alcançando com mais facilidade os objetivos determinados.

Desde o mês de janeiro, em parceria com o Prof. Lucas Breternitz Mura (CREF 024268-G/PR), oferecemos uma vez por mês o serviço de avaliação física para associados, dependentes e convidados. As datas serão divulgadas sempre com antecedência e serão preenchidas conforme a demanda. São oito horários disponíveis e, em casos especiais, uma segunda data no mês poderá ser escolhida.

Serão feitas avaliações físicas para aferição de perimetria corporal e dobras cutâneas, além de testes de avaliação do core (estabilidade), de força e resistência muscular. Para o tratamento dos dados será utilizado o software Body Move. Os avaliados receberão uma devolutiva por e-mail, com os resultados e tabelas de referência, bem como as notas e análises do avaliador com o direcionamento da prescrição para o próximo ciclo de treinamento.

No dia 8 de março, sexta-feira, temos janelas abertas entre as 9h00 e 11h00 e 17h00 e 19h00. As avaliações duram aproximadamente 20 minutos e são realizadas na sala da Coordenação de Esportes.

A programação indica o dia 17 de abril para a terceiraa rodada de avaliações. Nossa sugestão é que os interessados repitam avaliações a cada 90 dias.

Avaliações Físicas na Funcel dia 8 de março, sexta-feira, com o Prof. Lucas Breternitz Mura

As avaliações têm valor promocional para o associado e seus dependentes que investem apenas R$ 25. Para convidados o valor de investimento é de R$ 55 por avaliação.

Garanta o seu horário. Envie Mensagem Expresso, ou ligue para o nosso ramal, 6854, e reserve a sua.

#vemprafuncel #avaliaçãofísica #vemafirir #afuncelé+

Coordenação de Esportes - funcelesporte@funcel.org.br
Prof. Paulo Farias Paixão Junior - paixao@funcel.org.br
Coordenadora Joice Aparecida Gomes