



OXYGEN ADVANTAGE® TREINAMENTO DE INSTRUTOR AVANÇADO COM MASTER INSTRUTOR JULIANO DAL CORSO

Projetado por Patrick Mckeown, este é um programa exclusivo de treinamento de instrutores que oferece um protocolo de Breathwork para otimizar a respiração, melhorar a captação de oxigênio e proporcionar um exercício aeróbico e anaeróbico. Aumenta o desempenho, clareza mental, resiliência e saúde geral. Perfeito para esportes, sono, melhor recuperação e prevenção de lesões e alívio de condições comuns de saúde.

O QUE VOCÊ GANHA:

- 07 aulas ao vivo pelo Zoom com o Master Instrutor Juliano Dal Corso em português e também ganha acesso as aulas gravadas pelo Patrick Mckeown em Inglês. Durante este treinamento você aprenderá a ciência por trás da técnica Oxygen Advantage® e ganhará experiência prática sobre como entregar efetivamente o programa.
- Acesso a mais de 20 anos de pesquisa de Patrick e sua experiência ajudando milhares de pessoas a fazer mudanças positivas em relação ao seu desempenho esportivo e metas de saúde
- Certifique-se de ensinar um método que tem ajudado atletas de ponta, incluindo atletas olímpicos, jogadores profissionais de futebol, MMA, corredores de elite, halterofilistas e atletas recreativos em todo o mundo



O QUE VOCÊ APRENDE:

- Entender a importância da respiração para a saúde, sono e desempenho
- Melhorar o movimento funcional, equilibrar o sistema nervoso autônomo e melhorar a variabilidade da frequência cardíaca através do trabalho de respiração
- Use a respiração para experimentar novos níveis de saúde e desempenho em sua própria vida
- Transforme o bem-estar físico e mental e o potencial de seus clientes
- Empregue as melhores ferramentas, táticas e estratégias para monitorar o progresso dos clientes e obter os melhores resultados
- Ensine com confiança a técnica da Oxygen Advantage para adultos e adolescentes, um a um ou em grupos. Integre e aplique o treinamento seja qual for o seu especialismo profissional ou como uma carreira autônoma.
- O que é a vantagem do oxigênio?
- O Oxygen Advantage® é uma série de 14 exercícios de respiração únicos que otimizam a oxigenação, regulam o sistema nervoso e reduzem a sensibilidade ao dióxido de carbono para os esportes e saúde em geral. Os exercícios se concentram em dois pilares: respiração funcional e treinamento de altitude simulada.



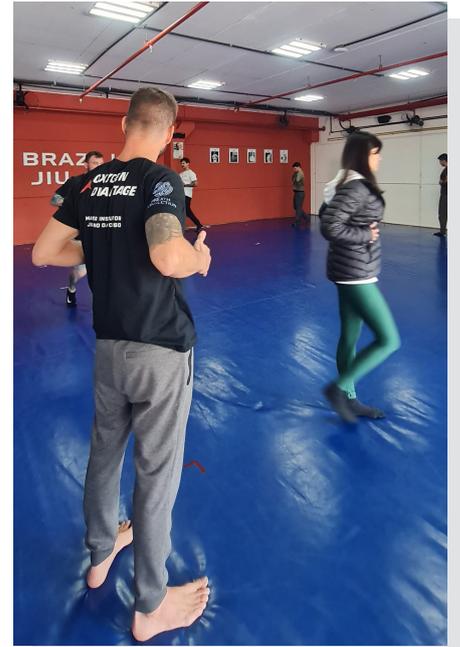


Os exercícios de respiração funcional são baseados em três dimensões:

1. Biomecânica (função diafragma)
2. Bioquímica (troca de oxigênio e dióxido de carbono)
3. Frequência respiratória - cadenciada (melhora a resiliência)

Treino de altitude simulada para:

- Atraso o aparecimento da fadiga e ácido láctico
- Melhorar a capacidade de sprint repetida para esportes em equipe, como rugby e futebol
- Melhorar a força dos músculos respiratórios
- Melhorar a capacidade aeróbica
- Aumentar a produção de EPO (eritropoietina) com segurança e legalmente
- Melhorar a economia na corrida e melhorar seu tempo
- Melhorar o desempenho da natação
- Reduzir o estresse oxidativo



O TREINAMENTO É PARA MIM?

A respiração forma a base da boa saúde. Quando é disfuncional, afeta todos os sistemas do corpo. Se você é professor, treinador ou profissional de saúde, especializado em esportes, yoga, pilates, fisioterapia, osteopatia, saúde mental, bem-estar holístico, palestrante público, apresentador... e muito mais... o treinamento de instrutor avançado é para você.