

Hélder Borges



Osteopata:

Director Clínico - **Osteoperformance** (Lagoas Park – SOLINCA LAGOAS)

Instituto de Técnicas de Saúde (ITS)

Pós-Graduação Osteopatia Desportiva, Visceral, Pediátrica (ISEC);

Seminário com Carl Todd (osteopata do Chelsea)

Seminário com John Gibbons (Técnicas-Energia-Muscular; Vital Glutes)

Dissecação Cadavérica: Crânio, Coluna e Pavimento Pélvico (Faculdade de Medicina - Renées Descartes – PARÍS - 2018);

1º International Healthy Aging Summit 2019 (Lair Ribeiro)

Formação em Osteopatia e Dor Crónica - Jorge Esteves (Pontevedra, 2019)

Dissecação Cadavérica: Pescoço, Tórax e Membro Superior (Faculdade de Medicina – Renées Descartes – Paris – 2019)



Personal Trainer:

Licenciatura em Exercício e Saúde (FMH)

Especializações/Certificações:

1º Módulo - E.R.A. Mecânica Aplicada ao Exercício Físico

Treino Funcional - (MANZ)

Nutrição Clínica - (European Society for Enteral and Parenteral Nutrition)

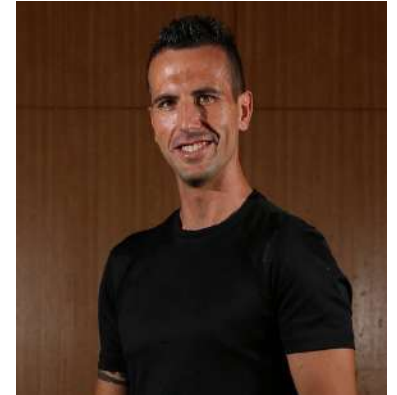
ESPEN-Maastricht - Nederland)

Obesidade e Controlo de Peso (Manz)

Treino Intervalado de Alta Intensidade (Well x Pro School)

Mecânica Aplicada ao Exercício (Well x Pro School)

Avaliação Neuromuscular - (Well x Pro School)



Diretor Técnico do Club L no período de 2010 a 2018 (formador da equipa interna na área da biomecânica do exercício)

Sic Mulher – 7 anos de participação no Programa FAZ SENTIDO (2011-2018) com temas relacionados com o exercício físico (VISÃO HOLÍSTICA)

Formador (Fitness Academy) – Pós Graduação em TREINO TERAPÊUTICO

Preparador Físico e formador de treinadores (Federação Portuguesa de Esgrima)

Frequentou o Instituto Militar dos Pupilos do Exército (1994 – 2002)

Atleta de Alto Rendimento na modalidade de Esgrima (de 1998 a 2008) em que destaco os seguintes resultados desportivos:

Campeão Nacional (Cadets) – 1999

1º Lugar no Torneio Ibérico (cadets) em Madrid – 1999

5º Lugar Torneio de Pizza/Itália (cadets)– 2000

7º Lugar Torneio de Bratislava/Eslováquia (cadets) - 2000

Campeão Nacional (juniors) – 2001

6º Lugar no Campeonato do Mundo de Juniors Trapani/Itália (2003)

2º Lugar na Taça do Mundo em Ponte-de-Sôr/Portugal (juniors)(2003)

Representante da Selecção Nacional em várias competições internacionais



No terreno

