



LEON CHAITOW

GUIA PRÁTICO:

Disfunções Musculoesqueléticas

Manutenção
da flexibilidade
e do equilíbrio



Resumo de Disfunções Musculoesqueléticas. Guia Prático Manutenção da Flexibilidade e do Equilíbrio

Disfunções Musculoesqueléticas apresenta exercícios e métodos de autotratamento seguros e eficientes que, em sua maioria, podem ser praticados em casa, sem supervisão, para manter ou melhorar a forma física, ou ainda como parte de um programa de tratamento.

Todos os exercícios são explicados por instruções simples e ilustrações claras. As pessoas que recorrem a esses exercícios, como parte de um programa de tratamento ou treinamento, normalmente seguem a orientação e a supervisão de um terapeuta ou treinador.

Outras utilizarão o livro por conta própria, sem orientação profissional. Os exercícios foram selecionados de modo a atender dois grupos, e o autor levou em conta a variedade dos leitores ao redigir as informações referentes a cada exercício.

Assim, a maioria dos exercícios de flexibilidade, estabilidade e equilíbrio é complementada por testes de autoavaliação que permitem ao leitor confirmar ou não a necessidade de fazê-los, e que também poderão ser usados para medir o progresso obtido.

Pontos-chave para o praticante do exercício: Propósito e objetivo de cada exercício; Posição correta a ser assumida antes de iniciar o exercício; Testes de autoavaliação que permitem verificar o progresso e/ou necessidade do exercício; Claras instruções passo-a-passo sobre o método de cada exercício; Instruções acerca do cronograma e da frequência a serem respeitados; Notas sobre o padrão de respiração e os movimentos dos olhos, capazes de garantir que o exercício seja realizado correta e eficientemente.

Para o terapeuta ou treinador que orienta os exercícios: Orientação sobre

como escolher os exercícios mais adequados a cada pessoa. Pontos-chave a serem enfatizados ao orientar a utilização de cada exercício.

Cartões avulsos que poderão ser usados para lembrar o modo correto da execução de cada exercício.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)