



Saúde 10x

O Plano para sua saúde de verdade



1º Aula de Direcionamento

Equilíbrio Total



5 Níveis para Equilibrar seu corpo e sua vida

Equilíbrio Total

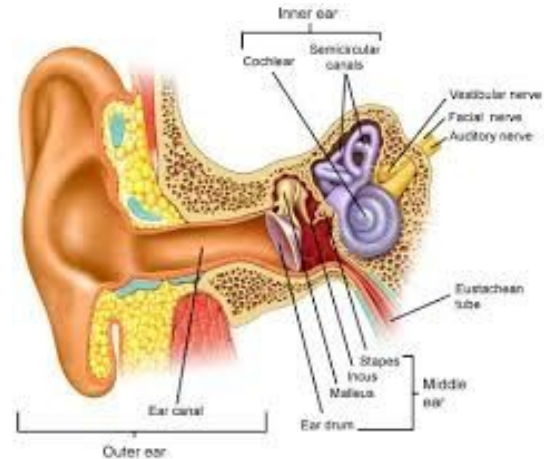
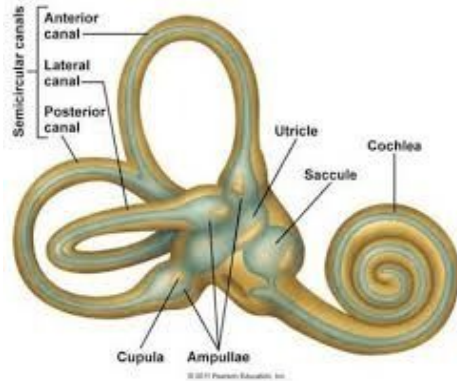
Prevenção e tratamento de:

- Quedas, entorses e fratura de fêmur (prevenção)
- Labirintite
- Vertigem
- Tontura
- Enjôos
- Enxaqueca
- Dores de cabeça
- Ansiedade
- Estresse
- Rigidez corporal

- 25% das pessoas com anos 70 anos tem queixas de tontura e esta permanece por mais de uma ano.
- Vertigem está presente em até 10% da população Mundial.
- Presente em 65% das pessoas com mais de 65 anos.
- Prevalência 47% homens e 61% mulheres.

Equilíbrio

- Visão
- Sistema Vestibular
- Propriocepção



NÍVEL 1: Movimentos Oculares

Olhar para cima e para baixo;
Cabeça imóvel;

10 vezes devagar;
10 vezes rápido.



NÍVEL 1: Movimentos
Oculares

Olhar de um lado para o
outro;
Cabeça imóvel;

10 vezes devagar
10 vezes rápido.



NÍVEL 1: Movimentos Oculares

Olhar o dedo indicador na frente do rosto, afasta e aproxima, acompanha com olhos.

20 vezes.



NÍVEL 2: Movimentos dos olhos e cabeça

Olhar para cima e para baixo.
Cabeça e olhos.

20 vezes



NÍVEL 2: Movimentos dos olhos e cabeça

Inclinar a cabeça com cuidado para um lado e para o outro.

20 vezes devagar e
20 mais rápido.



NÍVEL 3: Incluir Braços e corpo

Subir e descer os ombros
20 vezes

Girar para trás
20 vezes



NÍVEL 3: Incluir Braços e corpo

Girar o corpo de um lado para o outro.

20 vezes



NÍVEL 3: Incluir Braços e corpo

Sentar, se inclinar para frente e volta pode usar o pegar um objeto.

20 vezes



NÍVEL 4: Levantando-se

Sentar e Levantar 20 vezes

Feche os olhos e repita 20 vezes.

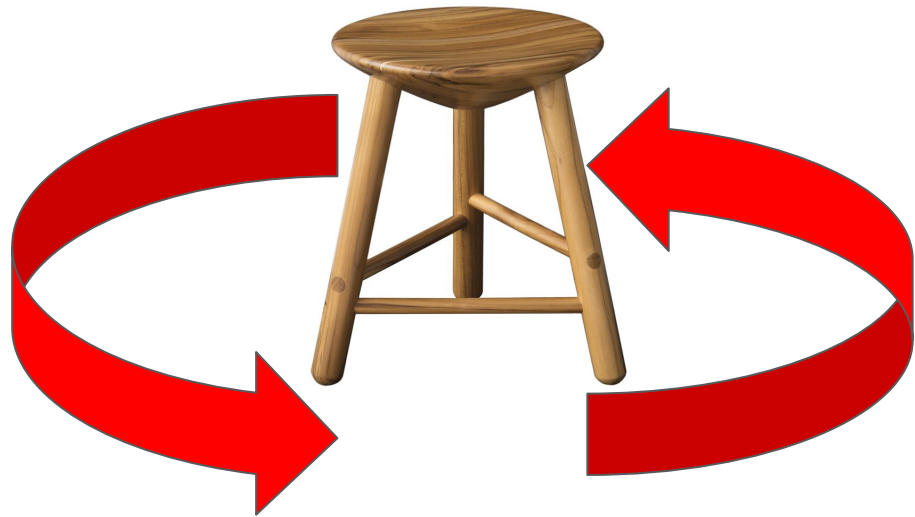


NÍVEL 5: Movimentando-se

Andar ao redor de um banco

10 vezes para um lado

10 vezes para outro



Agora...



dia 1: Níveis 1, 2 e 3

dia 2: Níveis 1, 2 e 3

dia 3: Níveis 1, 2, 3 e 4

dia 4: Níveis 1, 2, 3 e 4

dia 5: Níveis 1, 2, 3, 4 e 5

dia 6: Níveis 1, 2, 3, 4 e 5

dia 7: Níveis 1, 2, 3, 4 e 5

Próximo Direcionamento...

29 de janeiro de 2019

