

# TREINAMENTO DO RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO



## Sobre o Treinamento:

Os sensores serão colocados em cinco partes diferentes do corpo, um de cada vez, para que possam captar os sinais de contração e recuperação das atividades musculares e enviá-las ao computador.

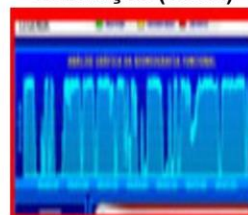
Esta técnica aumentará a sua percepção do controle muscular e, também, como uma Deficiência ou Desgaste Muscular Funcional pode alterar a qualidade de vida, gerando dores, fadiga, sedentarismo etc.

Com o treinamento, o cérebro e o corpo vão encontrando caminhos e atalhos para facilitar cada vez mais esse aprendizado muscular.



**Objetivo:** Você deverá contrair o músculo por 30 segundos (contados pelo software) tendo que manter essa contração muscular com 100% de amplitude, como apresentado no gráfico azul da 1ª figura ao lado. Quando alcançar os 30 segundos, o programa emite um aviso para relaxar a musculatura. Dessa forma, a amplitude muscular deve retornar a posição 0% como apresentado na 2ª figura ao lado. Após completar os 5 exercícios aparecerá no final, a tela dos resultados junto com o Gravador de MP3. Essa Gravação será baseada no tempo de contração e recuperação

Contração (100%)



Recuperação (0%)



(de cada uma das 5 partes do corpo) que a pessoa obteve durante todo o treinamento. Dessa forma, o software emitirá um sistema de voz computadorizado ensinando passo a passo os movimentos de contração e relaxamento. O tempo do exercício é personalizado, para que a pessoa possa treinar em casa. Lembrando que cada parte do corpo terá um tempo diferente para exercitar, conforme necessidade detectada pelo software

**Atenção:** o MP3 é baseado no seu treinamento, portanto não pode ser utilizado por outra pessoa. Em caso de dúvida, fale com o profissional!



**Realizando os Treinamentos Adicionais:** Ao ouvir o seu MP3 este poderá ser feito em outros lugares ou situações específicas e você só vai precisar de um MP3 (ou similar) e fones de ouvido. Veja:

## 1º Treinamento completo (7:30 minutos)

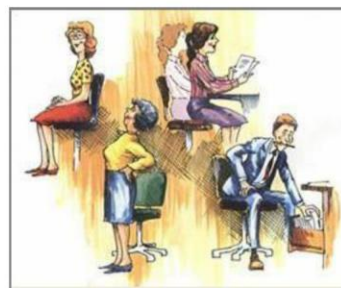


Em casa deitado na cama



No carro, escritório, parque, etc.

## 2º Treinamento Mindness (3 minutos)



Obs: utilizado quando estresse intenso

(não substitui o treinamento de 7:30 minutos)



## Benefícios:

- Reconhecer locais que estão excessivamente tensos e instruir para o relaxamento.
- Complementar nos tratamentos de dores crônicas em geral.
- Pré e pós-treinamento em Atletas.
- Tratamento de Insônia.
- Fibromialgia
- Bruxismo
- Distúrbios musculares.
- Restabelecimento no equilíbrio muscular.



em MP3

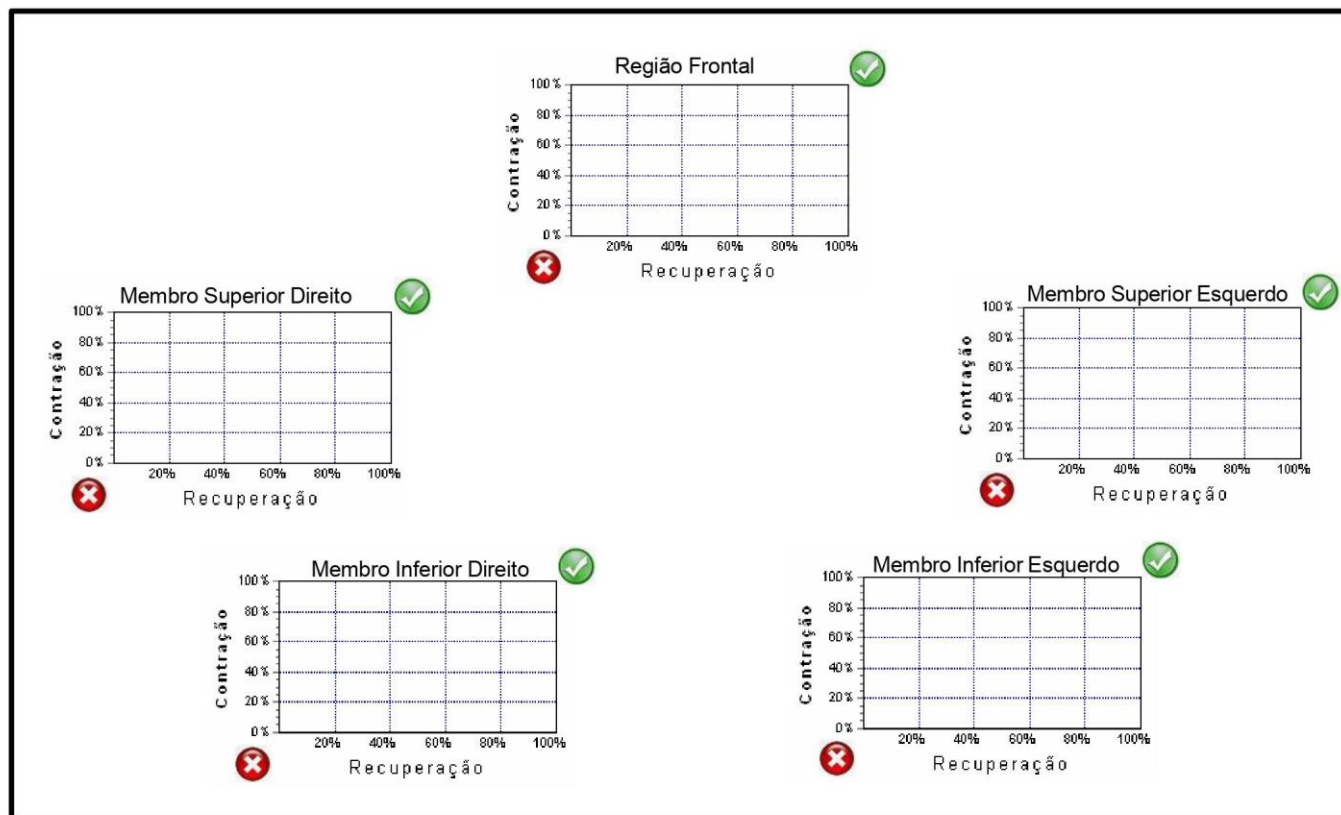
| Seg      | Ter      | Qua      | Qui      | Sex      | Sábado   | Domingo  |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Sim: ( ) | Sim: ( ) | Sim: ( ) | Sim: ( ) | Sim: ( ) | Sim: ( ) | Sim: ( ) |
| Não: ( ) | Não: ( ) | Não: ( ) | Não: ( ) | Não: ( ) | Não: ( ) | Não: ( ) |

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar no próximo treinamento.

## REFERÊNCIA DE RESULTADOS DO RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### REFERÊNCIAS



Este protocolo é um dos mais utilizados pelos clientes para fazer Relaxamento e combater Insônia

### OBSERVAÇÕES

**Contração:** a contração vai de 0% a 100%, sendo que quanto mais próximo de 100% mais eficiente.

**Recuperação:** a recuperação vai de 0% a 100%, sendo que quanto mais próximo de 100% mais eficiente.

✓ Este símbolo significa que quanto mais próximo desse marcador ficar, dentro de qualquer um dos 5 quadrantes acima, melhor será o seu desempenho muscular na região especificada. Ele representa os 2 eixos (contração x recuperação).

✗ Este símbolo significa que quanto mais próximo desse marcador ficar, dentro de qualquer um dos 5 quadrantes acima, pior será o seu desempenho muscular na região especificada. Ele representa os 2 eixos (contração x recuperação).

**OBS:** Caso apareça “Deficiência nesse treinamento” em um dos quadrantes acima, isso significa que o treinamento desta região apresentou índices irregulares. Na tentativa de recuperar e/ou melhorar esse índice, o software automaticamente vai colocar valores temporários para contração e recuperação, baseados no contexto de todo treinamento, para que o treinamento possa melhorar esse índice na próxima avaliação.

Lembrando que o software só vai gerar valores temporários para um quadrante. Caso tenha mais de um quadrante, a gravação do MP3 não poderá ser gerada, tendo que refazer o treinamento em uma próxima sessão.

**IMPORTANTE:** se tivermos uma contração baixa (20%) com uma recuperação alta (80%), isso não significa que a pessoa tem bom índice de relaxamento muscular, pois na verdade ela nem conseguiu contrair direito. O correto sempre será os dois valores (contração e recuperação) estarem com valores muito próximos.

ANOTAÇÕES: \_\_\_\_\_

---

---

---

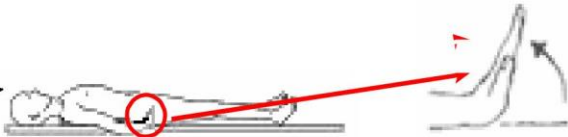
---

Abaixo segue a sequência de movimentos que deverão ser feitas (em casa ou em outro local) após a geração do arquivo de voz computadorizada (feita pelo software em MP3), para que a pessoa possa acompanhar Treinamento do Relaxamento Muscular Progressivo:

### 1º- Braço Direito e depois o Braço Esquerdo:

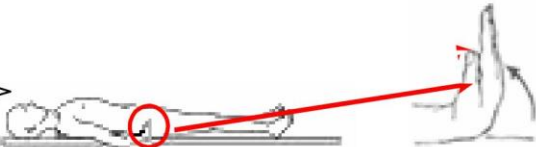
1- Deitado e com o braço todo encostado na cama.

**MOVIMENTO:** Mão para trás com os dedos retos e erguidos.



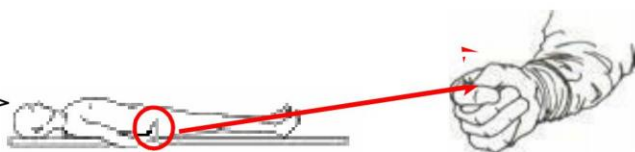
2- Deitado e com o braço todo encostado na cama.

**MOVIMENTO:** Palma da mão para cima e mão para trás



3- Deitado e com o braço todo encostado na cama.

**MOVIMENTO:** Apertar a mão junto com os Bíceps



4- Deitado na cama.

**MOVIMENTO:** Tencionar o Bíceps (apertando a mão) chegando próximo ao ombro e apertar



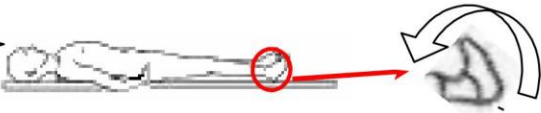
Estes 2 exercícios são feitos em conjunto

**Obs:** primeiro realizar todos os movimentos no braço direito e, em seguida, realizar todos os mesmo movimentos no braço esquerdo

### 2º- Perna Direita e depois a Perna Esquerda:

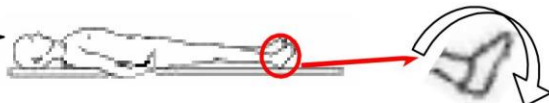
1- Deitado e com a perna encostada na cama.

**MOVIMENTO:** Flexionar o Pé para Trás.



2- Deitado e com a perna encostada na cama.

**MOVIMENTO:** Flexionar o Pé para Frente.

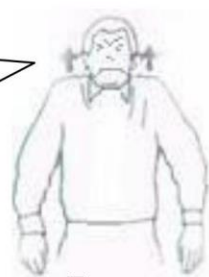


**Obs:** primeiro realizar todos os movimentos na perna direita e, em seguida, realizar todos os mesmo movimentos na perna esquerda.

### 3º Tencionar Olhos, Lábios e Ombros:

Neste exercício é necessário realizar todos os movimentos, ao mesmo tempo, da seguinte forma:

- Tencionar olhos, testa e lábios
- Ombros: Tencionar em direção ao pescoço
- Mandíbula: tencioná-la apertando os dentes.



Tensao



Relaxamento

**IMPORTANTE:** O tempo e a duração de cada exercício são produzidos de forma individual, pois cada pessoa tem um período exato de melhor contração e recuperação. Dessa forma, não é correto uma pessoa utilizar o treinamento de outra. Outro fator importante é que esse procedimento pode ser realizado a cada 3 meses para averiguar a evolução do treinamento muscular.

A correta interpretação do resultado de qualquer análise depende de outros dados do cliente que, normalmente, só o profissional responsável possui. Uso Exclusivo para performance pessoal. Em caso de investigação, os valores preditivos dependem de exames complementares e avaliação dos dados clínicos.