



DICAS DE GINÁSTICA LABORAL

Apesar do apelo constante da comunidade médica, algumas pessoas não conseguem incluir atividade física diária em sua rotina.

A ginástica laboral tem justamente esse fim. Além de prevenir uma série de doenças em funcionários que fazem movimentos repetitivos no desenvolvimento do seu trabalho, ela pode aliviar o estresse, proporcionar aumento da consciência corporal e reeducar o corpo em relação à postura.

- 1. Aqueça-se antes de começar a alongar.*
- 2. Nunca prenda a respiração durante os exercícios.*
- 3. Faça o alongamento gradativamente.*
- 4. Nunca ultrapasse o ponto de dor ou desconforto.*
- 5. Relaxe durante a execução, não faça contrações musculares.*
- 6. Mantenha-se nas posições durante o período indicado.*

SINCOMERCIARIOS
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO
MOGI DAS CRUZES - SUZANO - GUARAREMA - SALESÓPOLIS - BIRITIBA MIRIM

JAIR MAFRA - PRESIDENTE

DICAS DE GINÁSTICA LABORAL



Separe e endireite seus dedos até que sinta a tensão durante o alongamento.

(Fig. 1) Aguarde 10 segundos. Relaxe, então dobre os dedos nas juntas e aguarde 10 segundos. (fig. 2). Repita o alongamento da fig. 1 mais uma vez.

01

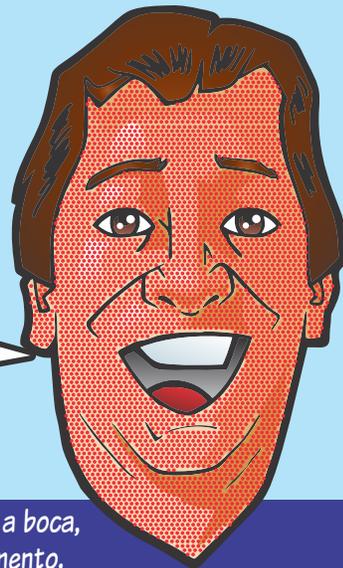


02

Levante suas sobrancelhas e abra os olhos os mais amplos possíveis.

Ao mesmo tempo, abra sua boca para alongar os músculos ao redor do nariz e queixo e coloque sua língua para fora.

Mantenha esse exercício por 5-10 segundos.



Atenção: Se você ouvir ruídos de estalos quando abre a boca, consulte um dentista antes de realizar esse alongamento.

SINCOMERCIÁRIOS
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO
MOGI DAS CRUZES - SUZANO - GUARAREMA - SALESÓPOLIS - BIRITIBA MIRIM

JAIR MAFRA - PRESIDENTE

DICAS DE GINÁSTICA LABORAL

03



Ombros encolhidos:

Erga o topo de seus ombros em direção as suas orelhas até sentir uma leve tensão sobre o pescoço e ombros. Mantenha-se nessa posição de tensão por 3-5 segundos, então relaxe os ombros para baixo.

Faça isso de 2-3 vezes.

Este exercício é indicado nos primeiros sinais de tensão na região dos ombros e pescoço.

Com os dedos entrelaçados atrás da cabeça, mantenha os cotovelos alinhados com a parte superior do seu corpo.

Puxe cada parte superior de seus ombros para frente para criar a sensação de tensão ao longo da parte superior das costas e ombros. Mantenha-se nessa posição por 8-10 segundos, então relaxe. Faça várias vezes.

04



Professores
COMERCIÁRIO
Especializados

DICAS DE GINÁSTICA LABORAL

05



Comece com a cabeça alinhada a uma posição confortável. Incline lentamente para o lado esquerdo para alongar os músculos do lado direito do pescoço. Mantenha-se nessa posição por 5-10 segundos. Sinta-se bem, mesmo alongando-se. Então incline a cabeça para o lado direito e alongue. Faça 2-3 vezes cada lado.

REPITA 3X

Em uma posição firme e alinhada, vire seu queixo em direção ao seu ombro esquerdo para criar o alongamento do lado direito de seu pescoço. Mantenha por 5-10 segundos. Repita cada lado duas vezes.

06



SINCOMERCIÁRIOS
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO
MOGI DAS CRUZES - SUZANO - GUARAREMA - SALESÓPOLIS - BIRITIBA MIRIM

JAIR MAFRA - PRESIDENTE

DICAS DE GINÁSTICA LABORAL

07



REPITA 3X

Delicadamente incline a cabeça para frente para alongar a parte traseira do pescoço. Aguarde 5-10 segundos. Repita 2-3 vezes. Mantenha apenas os alongamentos que sentir-se bem. Não alongue até o ponto da dor.

Permaneça em pé com os joelhos levemente inclinados. Coloque as palmas das mãos na parte traseira inferior, bem acima dos quadris, com os dedos para baixo. Delicadamente empurre as palmas das mãos para criar uma extensão na parte traseira inferior. Mantenha um alongamento confortável por 10-12 segundos. Repita duas vezes. Faça esse alongamento depois de sentar-se por um longo período de tempo.

08



DICAS DE GINÁSTICA LABORAL

09

Para alongar a panturrilha permaneça em pé e incline-se em um suporte firme com o antebraço, repousando a cabeça em suas mãos.

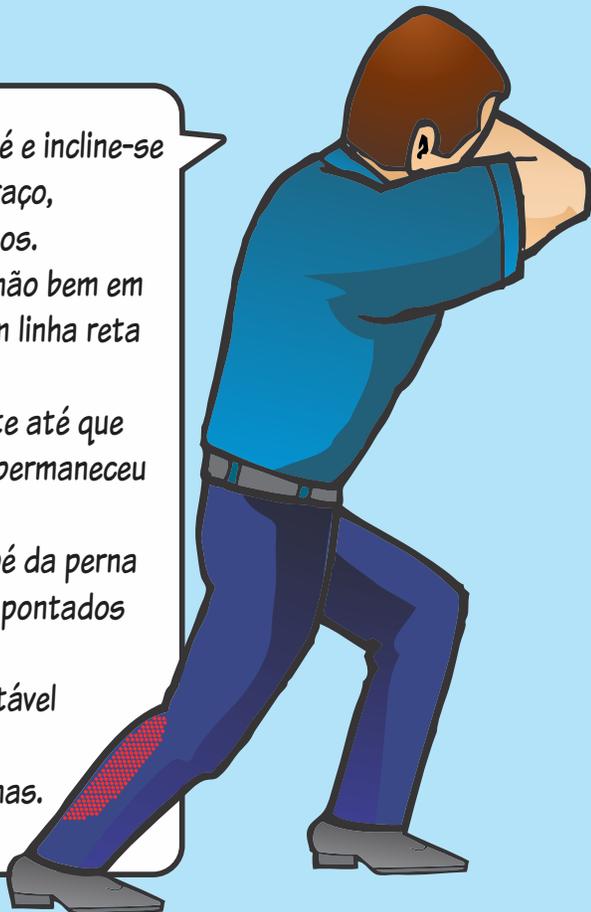
Incline uma perna e coloque o seu pé no chão bem em frente a você, mantendo a outra perna em linha reta na parte traseira.

Lentamente mova seu quadril para frente até que sinta alongar a panturrilha da perna que permaneceu em linha reta.

Certifique-se de manter o calcanhar do pé da perna alongada no chão com os dedos do pé apontados para frente.

Mantenha um alongamento confortável por 10-30 segundos.

Não solte. Alongue ambas as pernas.



DICAS DE GINÁSTICA LABORAL

10

Entrelace os dedos, endireite os braços a sua frente, com a palma das mãos voltada para você. Mantenha assim por 10-20 segundos. Faça pelo menos duas vezes.



Entrelace os dedos, endireite os braços a sua frente, com a palma das mãos voltada para você. Mantenha assim por 10-20 segundos. Faça pelo menos duas vezes.

11

DICAS DE GINÁSTICA LABORAL

Segure o cotovelo direito com a mão esquerda, então levemente puxe o cotovelo para trás da cabeça até que sinta a tensão aliviada.

12

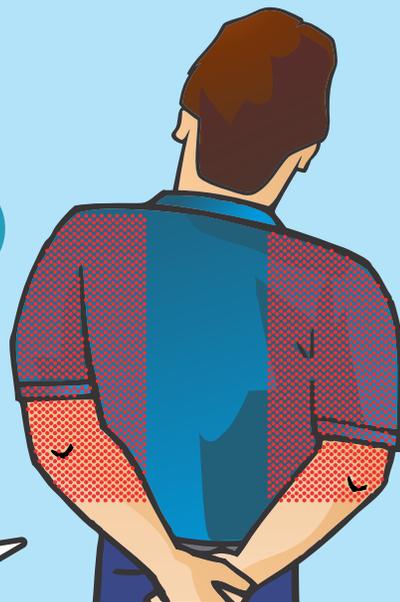


Mantenha 10-15 segundos. Não se estique demais. Repita o exercício com o outro lado.

Com os dedos entrelaçados atrás de suas costas, lentamente vire os cotovelos para dentro enquanto endireita os braços. Este exercício é indicado quando você sentir que seus ombros estão muito inclinados para frente.

13

Mantenha por 5-15 segundos. Faça duas vezes.





DICAS DE GINÁSTICA LABORAL



14

Segure a parte traseira de sua coxa bem acima do joelho. Lentamente puxe a perna curvada em direção ao peito até que sinta o alívio da tensão. Aguarde por 10-30 segundos até que a tensão esteja amenizada, Faça com os dois lados

15

Sente-se com a perna esquerda dobrada sobre a perna direita. Agora, pressione firmemente a perna direita com as mãos. Enquanto faz isso, olhe por cima do ombro direito até que sinta alongar essa região. Aguarde por 10-15 segundos. Repita com o outro lado.



SINCOMERCIARIOS
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMERCIO
MOGI DAS CRUZES - SUZANO - GUARAREMA - SALESÓPOLIS - BIRITIBA MIRIM

JAIR MAFRA - PRESIDENTE