

INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE LIMEIRA – IPML CNPJ N° 09.626.556/0001-62



GINÁSTICA LABORAL EXERCÍCIOS SENTADOS

Sentado, coluna ereta, abrace um dos joelhos e o pressione contra o corpo. Segure por 30 segundos. Repita o movimento do outro lado.

Sentado, cruze as pernase incline o tronco para a frente, sentido alongar os glúteos e a lombar. Segure por 30 segundos e repita o movimento do outro lado.

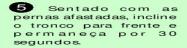
3 Sentando, incline o tronco lateralmente e estenda o braço. Permaneça por 30 segundos e repita o movimento para o outro lado.

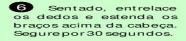






4 Sentado, gire o tronco para o lado e permaneça por 30 segundos. Repita o movimento para o outro lado.















INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE LIMEIRA - IPML CNPJ N° 09.626.556/0001-62



GINÁSTICA LABORAL | EXERCÍCIOS SENTADOS 🍣



1 Sentado, entrelace os dedos e estenda os braços acima da cabeça. Segure por 30 segundos.



5 Sentado, cruze as pernas e incline o tronco para a frente, sentido alongar os glúteos e a lombar. Segure por 30 segundos e repita o movimento do outro



9 Sentado, coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo. Manter a posição por 30 segundos. (Cortar



13 Sentado, com os bracos estendidos a frente, dobre o punho para baixo com a palma da mão voltada para fora. Pressione levemente todos os dedos até sentir seu braço e antebraço alongando. Segure por 20 segundos. Repita o movimento com a palma da mão voltada para dentro. Execute também com o outro braço.



2 Sentado, entrelace os dedos e estenda os braços a frente. Segure por 30 segundos.



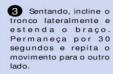
6 Sentado, gire o tronco para o lado e permaneça por 30 segundos. Repita o movimento para o outro



10 Sentado, coloque as mão sembaixo do queixo e olhe para cima. Segure por 30 segundos. (Cortar foto)



14 Sentado com as pernas afastados incline o tronco para frente e permaneça por 30 segundos.





7 Sentado, estenda o braço e pressione o cotovelo em direção ao corpo. Segure por 30 segundos. Repita o movimento com o outro braço. (Cortar a foto)



12 Sentado, abaixe e incline a cabeça pressionando com uma das mãos. Segure por 30 segundos. Repita o movimento para o outro lado.

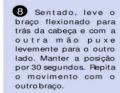






4 Sentado, coluna ereta, abrace um dos joelhos e o pressione contra o corpo. Segure por 30 segundos. Repita o movimento do outro lado.









INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE LIMEIRA - IPML CNPJ N° 09.626.556/0001-62





Exercíciosem Pé

 Entrelace os dedose estenda os braços para a frente, alongando bem as costas. Segure por 30 segundos.

2 Com os pés afastados e joelhos flexionados, apóie as mãos no joelho e alongue bem as costas. Permaneça na posição por 30 segundos.

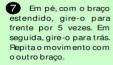
3 Com as pernas afastadas, uma das mãos na cintura, levante o outro braço para cima e incline-se lateralmente. Manter a posição por 30 segundos. Repita o movimento para o outro

4 Com o corpo de lado para um a parede ou um móvel, estique o braço para trás na linha do ombro. Segure por 30 segundos. Repita o movimento no outro lado.

5 Entrelace os dedose estenda os braços para trás. Manter a posição por 30 segundos.



6 Entrelace os dedose com as palmas das mãos voltadas para fora, estique e levante os braços. Segure por 30 segundos.



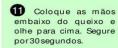


8 Estenda o braço e pressione o cotovelo em direção ao corpo. Segure por 30 segundos. Repita o movimento com o outro braço.



10 Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo. Manter a posição por 30 seaundos.

braço.



12 Incline a cabeça lateralmente e puxe com uma das mãos, até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço. Segure por 30 segundos e repita no outro lado.

13 Em pé, abaixe e incline a cabeça pressionando com uma das mãos. Segure por 30 segundos. Repita o movimento para o outro



