

GINÁSTICA LABORAL EXERCÍCIOS SENTADOS

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



2 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 lado.



3 Sentado, 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.



5 Sentado com as pernas afastadas, incline o tronco para frente e permaneça por 30 segundos.



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



GINÁSTICA LABORAL | EXERCÍCIOS SENTADOS

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



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



3 Sentado, incline o tronco lateralmente e estenda o braço. Permaneça por 30 segundos e 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.



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 lado.



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



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)



8 Sentado, leve o braço flexionado para trás da cabeça e com a outra mão puxe levemente para o outro lado. Manter a posição por 30 segundos. Repita o movimento com o outro braço.



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



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



11 Sentado, 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.



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



13 Sentado, com os braços 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.



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



GINÁSTICA LABORAL | MONITORA E AUXILIAR GERAL

Exercícios em Pé

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



2 Com os pés afastados e joelhos flexionados, apoie 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 lado.



4 Com o corpo de lado para uma 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 dedos e estenda os braços para trás. Manter a posição por 30 segundos.



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



7 Em pé, com o braço estendido, gire-o para frente por 5 vezes. Em seguida, gire-o para trás. Repita o movimento com o outro braço.



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



9 Leve o braço flexionado para trás da cabeça e com a outra mão puxe levemente para o outro lado. Manter a posição 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 segundos.



11 Coloque as mãos embaixo do queixo e olhe para cima. Segure por 30 segundos.



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 lado.



14 Em pé, flexione o joelho e pressione o calcanhar em direção aos glúteos. Permaneça por 30 segundos e repita o movimento com a outra perna.



15 Separe as duas pernas, flexione levemente os joelhos e solte o corpo para frente. Relaxe os ombros, procurando chegar com as mãos o mais próximo possível do chão. Segure por 30 segundos e volte à posição inicial endireitando o corpo, vértebra por vértebra.



16 Com as pernas afastadas gire o tronco para os dois lados por 10 vezes.

