

Ginástica Laboral

Ginástica preparatória

Seu objetivo é alongar os músculos que serão mais utilizados no dia de trabalho, aumentando a circulação sanguínea e também a disposição e capacidade de concentração.

Ginástica compensatória

A ginástica laboral compensatória envolve, principalmente, exercícios para corrigir a postura, alongar a musculatura, trazer flexibilidade para o corpo e melhorar a respiração. As pausas para essa prática duram cerca de 15 a 20 minutos apenas, mas trazem resultados impactantes.

Ginástica de relaxamento

Ela diminui o ritmo de trabalho, reduz os níveis de estresse, minimiza o esgotamento ao fim do dia e aumenta a sensação de vigor e bem-estar. Seus exercícios são leves e utilizam técnicas de meditação, respiração e massagem.

Ginástica corretiva

A ginástica corretiva vem para lidar com tais problemas e, justamente, ajuda a alongar determinados músculos. Isso leva à expansão muscular, que garante maior conforto e, acima de tudo, permite o funcionamento correto das estruturas.

Escola miram marroquim

Turma: 2m3

Alunos(A)

Nayara danyelle

Welder leite

Alice Conceição

Joyce Kelly

Ana Clara dos Santos

Vívian Camilly

Guilherme