



BENEFÍCIOS :

- **Alongamento de Pescoço e Ombros:** Movimentos suaves para aliviar a tensão na região cervical e nos ombros.
- **Rotação de Punhos e Tornozelos:** Exercícios para melhorar a mobilidade das articulações, especialmente úteis para quem passa longos períodos digitando.
- **Respiração Profunda:** Técnicas de respiração para promover relaxamento e melhorar a oxigenação do corpo.
- **Elevação de Joelhos:** Atividade para estimular a circulação sanguínea nas pernas e reduzir o desconforto causado pelo sedentarismo.
- **Inclinações Laterais do Tronco:** Movimentos suaves de inclinação lateral para alongar os músculos das costas e aliviar a rigidez.
- **Giros de Cintura:** Exercícios para promover flexibilidade na região da cintura e reduzir a tensão na região lombar.

Lembrando que a ginástica laboral deve ser adaptada às necessidades específicas de cada ambiente de trabalho e aos indivíduos envolvidos.