

GINASTICA Laboral

Projeto integrador

GINASTICA LABORAL PREPARATORIA

O principal objetivo é preparar o colaborador para a sua jornada de trabalho diária, aquecendo os grupos musculares que serão utilizados durante a realização de suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho.

GINASTICA LABORAL COMPENSATORIA

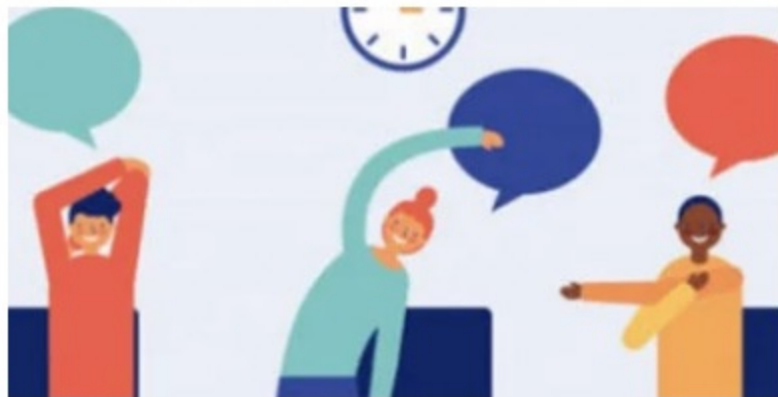
São exercícios físicos realizados no meio do expediente de trabalho, que agem de forma terapêutica, para relaxar os músculos que trabalham em excesso durante a jornada de trabalho através da contração dos seus antagonistas.

GINASTICA LABORAL DE RELAXAMENTO

tem o intuito de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, evitando, assim, o acúmulo de ácido lático e proporcionando o relaxamento.

Ginástica laboral corretiva

Funciona com base em exercícios físicos que alongam e fortalecem os músculo.



Sthefany Oliveira, 2m3