

GINÁSTICA PREPARATÓRIA

- A ginástica preparatória é conhecida também como prática de ativação, uma vez que aquece os músculos do corpo e acelera os batimentos cardíacos, produzindo mais energia. Ela utiliza ainda exercícios de resistência, flexibilidade e coordenação.

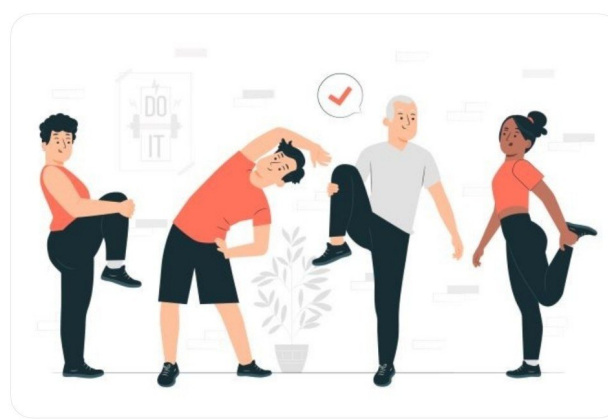


Qual o objetivo da ginástica preparatória?

A ginástica laboral preparatória é realizada antes do expediente de trabalho ou nas primeiras horas. A intenção é provocar uma preparação corporal de grandes musculaturas dos colaboradores que serão utilizadas ao longo das tarefas de trabalho. A duração desse tipo de ginástica é de 15 minutos em média.

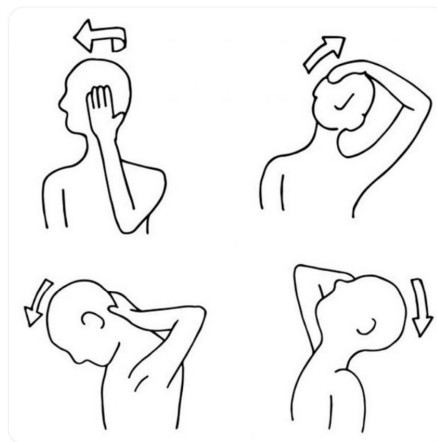
Como é feita a ginástica preparatória?

A Ginástica Preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória.



Quais são os exercícios da ginástica laboral preparatória ?

- Mobilidade e relaxamento da cervical. Posição inicial: este exercício pode ser realizado sentado ou em pé.
- Alongamento dos flexores e extensores do punho.
- Mobilidade dos tornozelos.
- Alongamento da panturrilha.
- Alongamento da coluna vertebral



Quais os benefícios da ginástica laboral preparatória ?

- eleva a autoestima e dá sensação de bem-estar;
- melhora questões psicológicas e sociais;
- dá estímulo para iniciar outras atividades físicas;
- reduz a fadiga e o estresse;
- melhora a postura;
- melhora a concentração;
- favorece o fortalecimento muscular;



Como funciona a ginástica preparatória?

A ginástica preparatória é conhecida também como prática de ativação, uma vez que aquece os músculos do corpo e acelera os batimentos cardíacos, produzindo mais energia. Ela utiliza ainda exercícios de resistência, flexibilidade e coordenação.

Em que momento é realizada a ginástica laboral preparatória?

Tem duração média de 15 minutos, é realizada antes do início da jornada de trabalho.