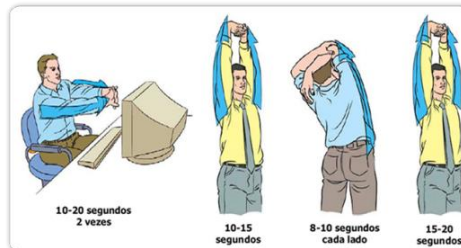


Ginástica no local de trabalho

Existem exercícios físicos que podemos executar no próprio escritório, eliminando o cansaço habitual do dia-a-dia e proporcionando benefícios para o corpo.

A seqüência abaixo demonstra alguns exercícios de alongamento recomendados; além disso, uma breve caminhada durante a jornada do trabalho evitará que as pernas fiquem inchadas e, em alguns casos, o surgimento de varizes.



- Movimente a cabeça da esquerda para a direita e novamente para a esquerda.
- Movimente a cabeça de trás para a frente.



- Feche firmemente a mão contra o punho e depois abra esticando os dedos.
- Estique os braços movimentando as mãos.
- Repita três vezes.

