PLANO DE GINÁSTICA LABORAL

OBJETIVO: Saúde e bem estar. Relaxamento total.

Equipamentos: Local de trabalho, cadeiras, esteira, etc.

Tempo em cada exercício: entre 15 e 30 segundos.

Tempo total: Cerca de 15 minutos

CONTEÚDO

Alongamento de Antebraço e Flexores do Punho

* Estende o braço e puxa os dedos para trás

Alongamento de Pescoço/ Trapézio

* Puxando a cabeça para um lado e depois para o outro;
* Espreguiçar (braços para cima).

Alongamento de Membros Inferiores (posição deitada)

* Puxando a perna com o joelho flexionado (uni e bilateral);
* Deitado, com a perna para cima e mantém a posição (uni e bilateral);
* Pernas alinhadas, flexiona um dos joelhos e puxa para um lado, mantém posição da coluna ereta.

Alongamento de Membros Inferiores (posição sentada)

* Pernas cruzadas, joga o corpo para um lado e depois para outro;
* Pernas estendidas e alcance até a ponta dos dedos;
* Pernas cruzadas, alcance o máximo que conseguir.

Alongamento de Membros Inferiores (posição em pé)

* Alongamento de Panturrilha
* Puxando a ponta do pé, joelho flexionado.

















