

Alongamentos para quem usa computador e mesa

Aproximadamente 4 minutos

Ficar muito tempo sentado na frente do computador pode causar retesamento no pescoço e nos ombros, além de dores na lombar.

Faça os exercícios de alongamento aqui sugeridos a cada hora, ao longo do dia, ou mesmo quando sentir tensão ou incômodo muscular. Pelo menos, faça ao começar e terminar cada turno de trabalho.

Não se esqueça: sempre que puder, levante-se e ande um pouco em sua sala; e participe da ginástica laboral. Você vai se sentir bem melhor!

Adaptado ao português pela CIPA CODEVASF, Brasília.

Os exercícios



1
10 a 20 segundos
2 vezes



2
10 a 15 segundos



3
8 a 10 segundos
cada lado



4
15 a 20 segundos



5
3 a 5 segundos
3 vezes



6
10 a 12 segundos
cada braço



7
10 segundos



8
10 segundos



9
8 a 10 segundos
cada lado



10
8 a 10 segundos
cada lado



11
10 a 15 segundos
2 vezes



12
Sacudir as mãos
8 a 10 segundos

3

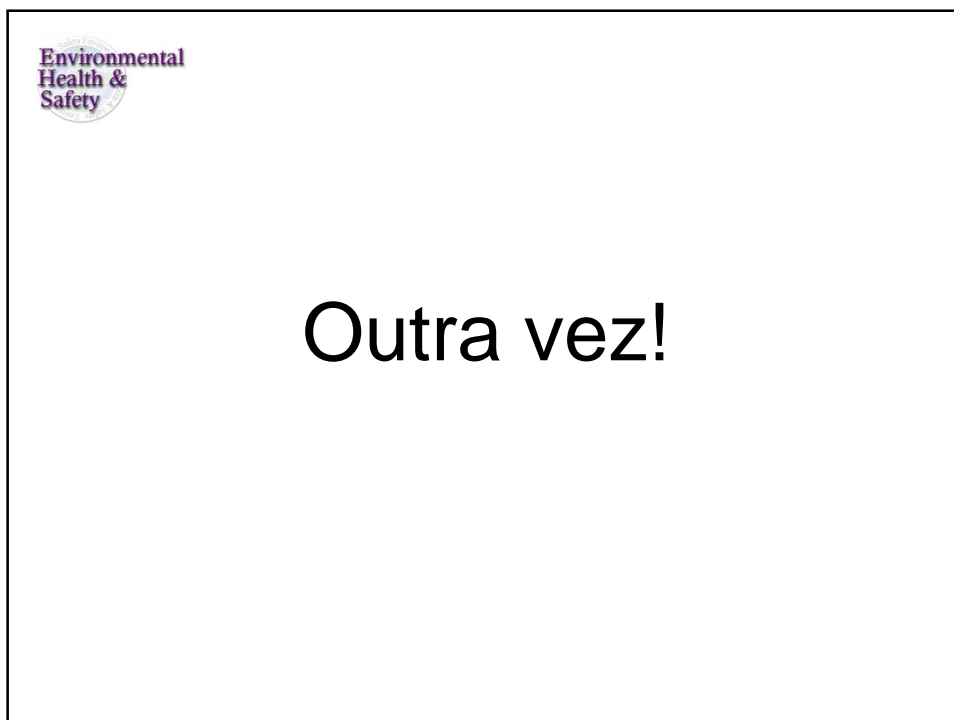
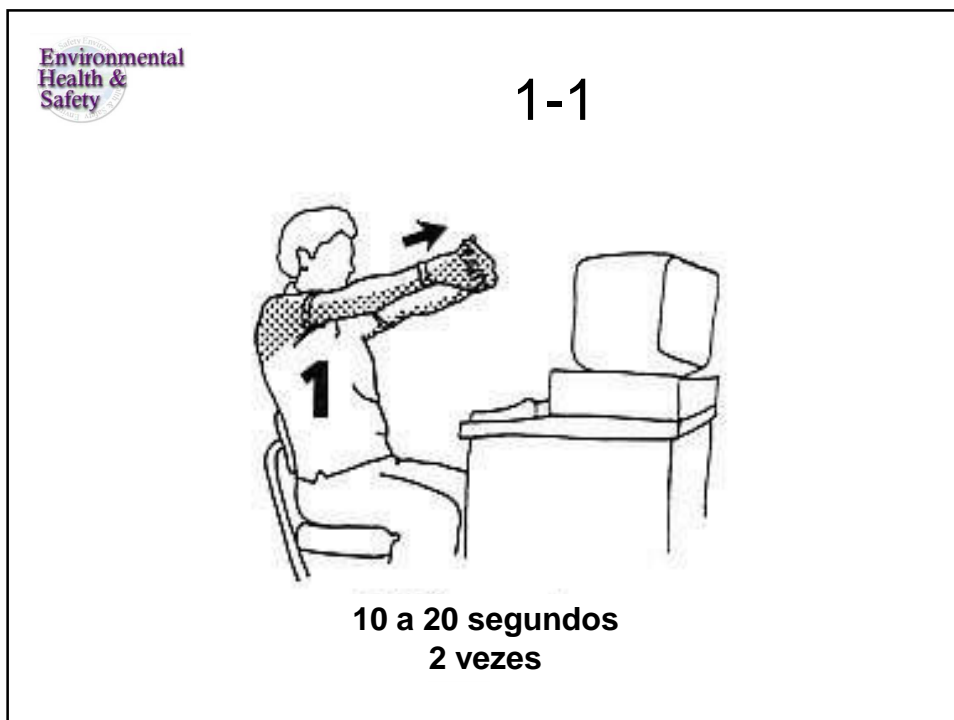
2

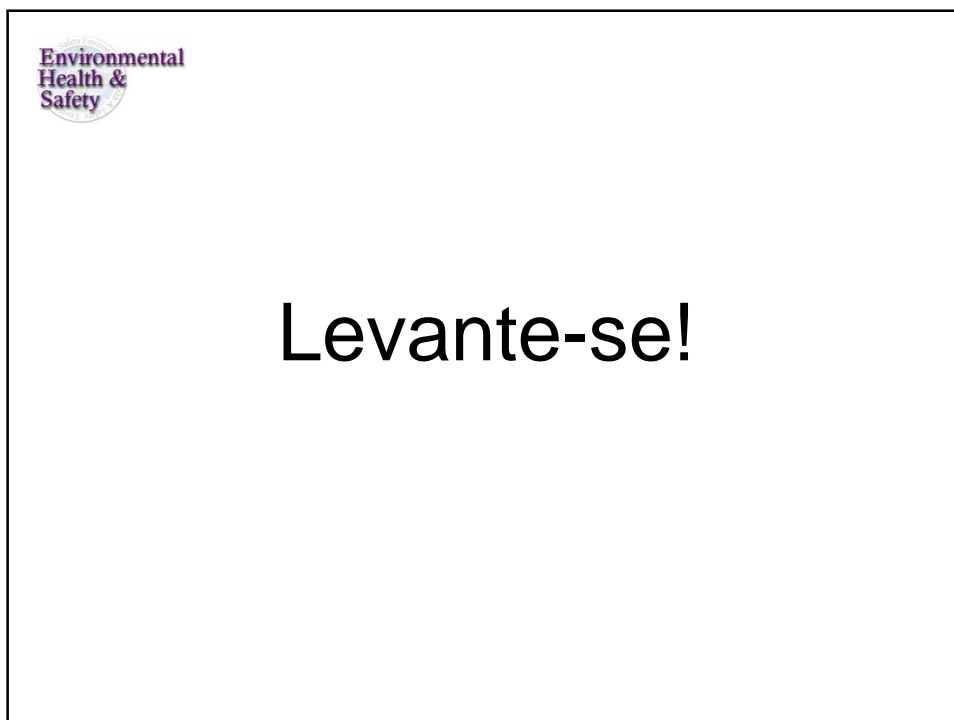
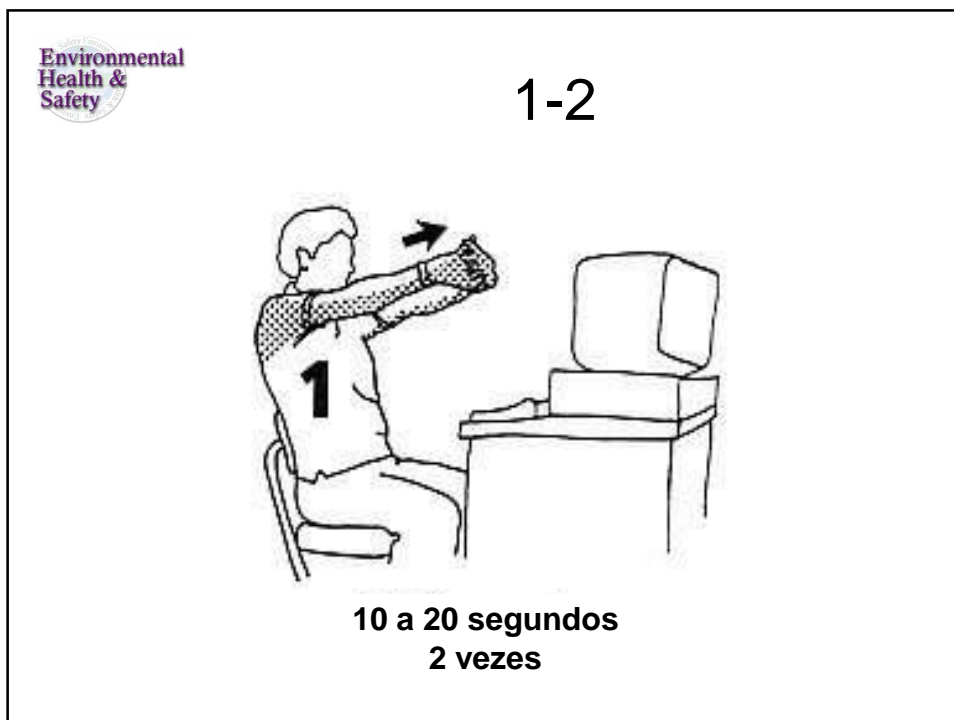


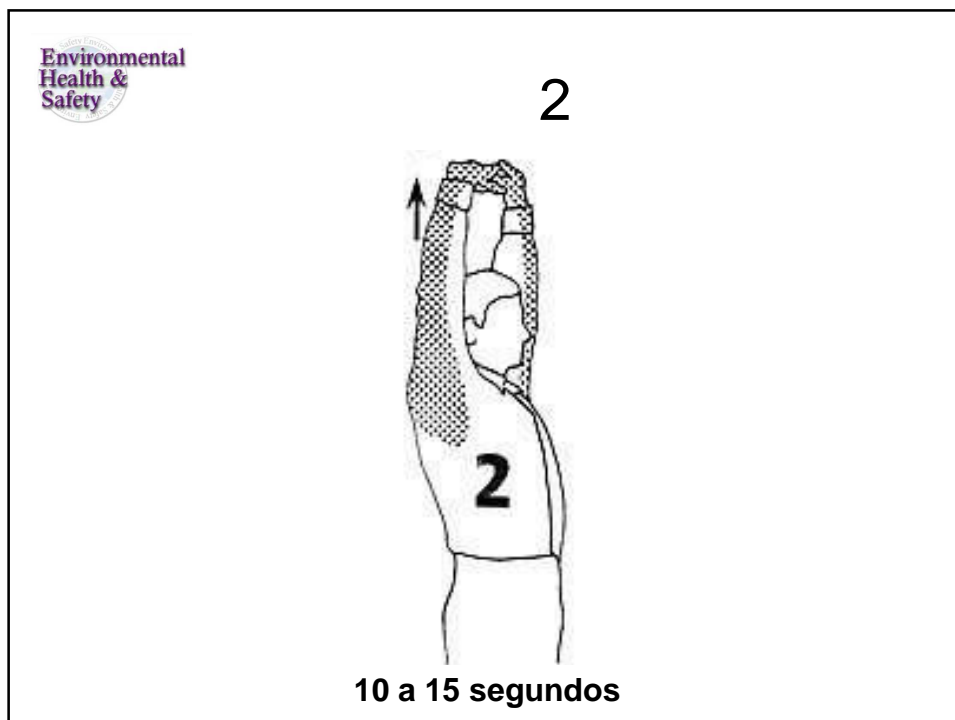
1



Mexa-se!







Environmental Health & Safety

É hora de
espreguiçar!

The text 'É hora de espreguiçar!' is centered on the page in a large, bold, black font. In the top left corner, there is a circular logo with the text 'Environmental Health & Safety' around the perimeter.



3-lado esquerdo



8 a 10 segundos
cada lado



Agora o outro lado!

3-lado direito



8 a 10 segundos
cada lado

4



15 a 20 segundos

5-1



3 a 5 segundos
3 vezes

5-2



3 a 5 segundos
3 vezes

5-3



3 a 5 segundos
3 vezes

6-puxar braço e mão direitos,
cabeça para a esquerda



10 a 12 segundos
cada braço



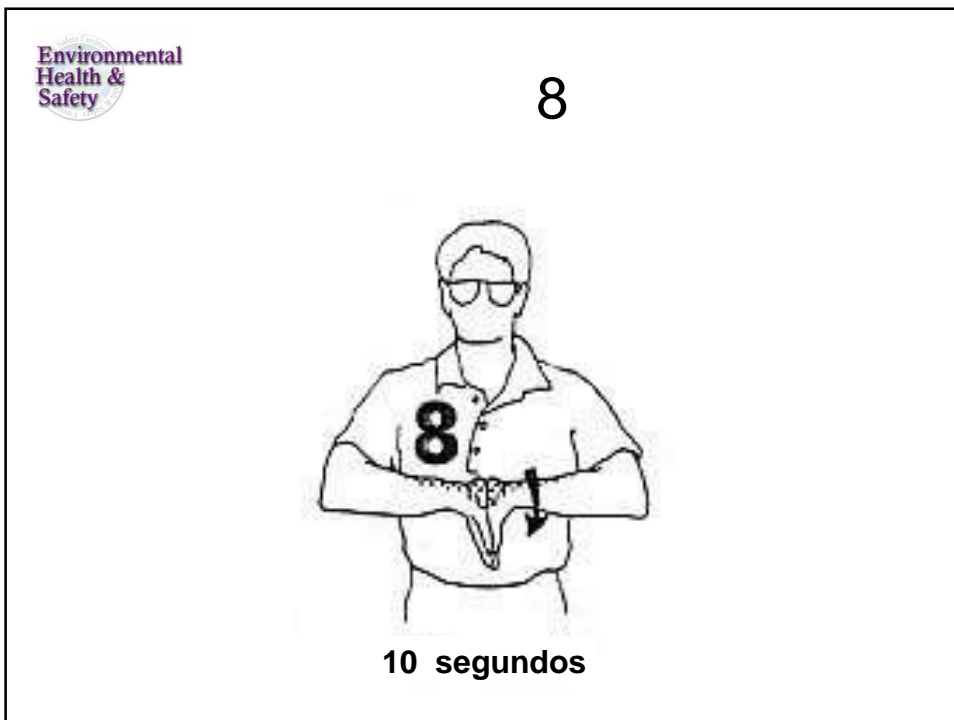
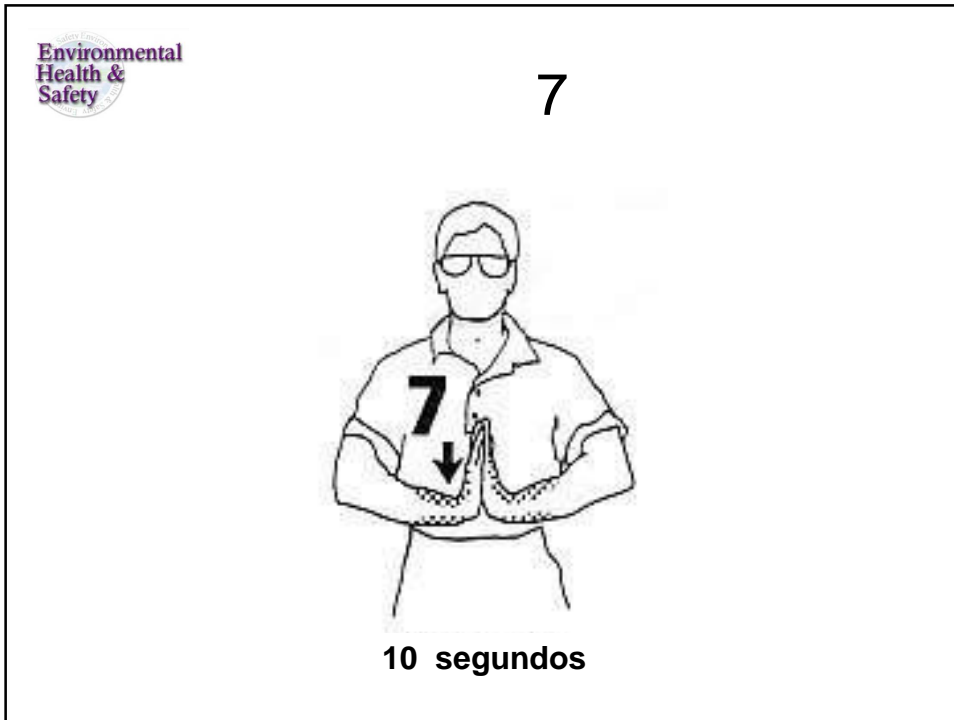
Agora do outro lado!



6-braço e mão esquerdos



10 a 12 segundos
cada braço





**Sente-se e
levante o braço
direito!**



**9-mão direita para o alto e
mão esquerda para baixo**



**8 a 10 segundos
cada lado**



O outro lado agora!



9- mão esquerda para cima
e mão direita para baixo



8 a 10 segundos
cada lado



Cruze a perna esquerda em cima da direita e gire o rosto para a esquerda!



10-braço e perna esquerdos



8 a 10 segundos cada lado



**Agora cruze a
perna direita!**



10-braço e perna direitos



**8 a 10 segundos
cada lado**



Agora sente com
a coluna reta,
apóie as mãos na
lombar e olhe
para cima!



11-1



10 a 15 segundos
duas vezes

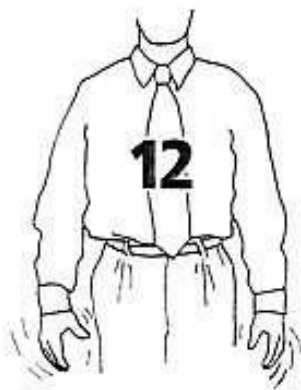
Mais uma vez!

11-2



10 a 15 segundos
duas vezes

12



**Sacudir ambas mãos
8 a 10 segundos**

Fim.

Outra vez?!

Ou

Tecla "ESC" para parar.