

# GINÁSTICA LABORAL

PRATIQUE AO MENOS 15 MINUTOS DE EXERCÍCIOS,  
TRÊS VEZES POR SEMANA, SEU CORPO VAI AGRADECER.

## ALONGAMENTO NO ESCRITÓRIO



Estique os braços para frente e trançe as mãos



Alongue os braços com as mãos trançadas



Incline-se para os lados esticando os braços



Com os braços esticados puxe as mãos pelos pulsos



Coloque as mãos trançadas na nuca



Alongue os braços puxando pelos cotovelos



Gire a cabeça em sentido horário



Com as duas mãos, puxe os pés



Com as duas mãos puxe a perna pelo joelho



Incline-se com braços esticados para frente e para trás



Com a mão puxe a cabeça de um lado para o outro



Puxar cotovelo até sentir alongar o ombro



Dobre o punho com a mão e estique os braços



Flexionar polegar e fazer movimento para baixo



Incline a cabeça para cima e para baixo



Faça movimentos giratórios com os ombros por 3x para frente e trás



Gire os braços esticados até virar a palma da mão para cima e para baixo



Incline-se de um lado para o outro esticando.



Feche a mão, em seguida abra alongando os dedos por alguns segundos



Com uma mão estendida, force os dedos com a outra por alguns segundos

### DIAMED Saúde Ocupacional

Rua Carmine Flauto, 15 - 1º and. - S/01 - Centro - Diadema  
(Ao lado da Igreja Matriz Imaculada Conceição)  
Fonefax: (11) 4056-1767 - 4048-2003 - Cep 09910-760  
[www.diamed.med.br](http://www.diamed.med.br)

