

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!

Os exercícios



10 a 20 segundos
2 vezes



10 a 15 segundos



8 a 10 segundos
cada lado



15 a 20 segundos



3 a 5 segundos
3 vezes



10 a 12 segundos
cada braço



10 segundos



10 segundos



8 a 10 segundos
cada lado



8 a 10 segundos
cada lado



10 a 15 segundos
2 vezes

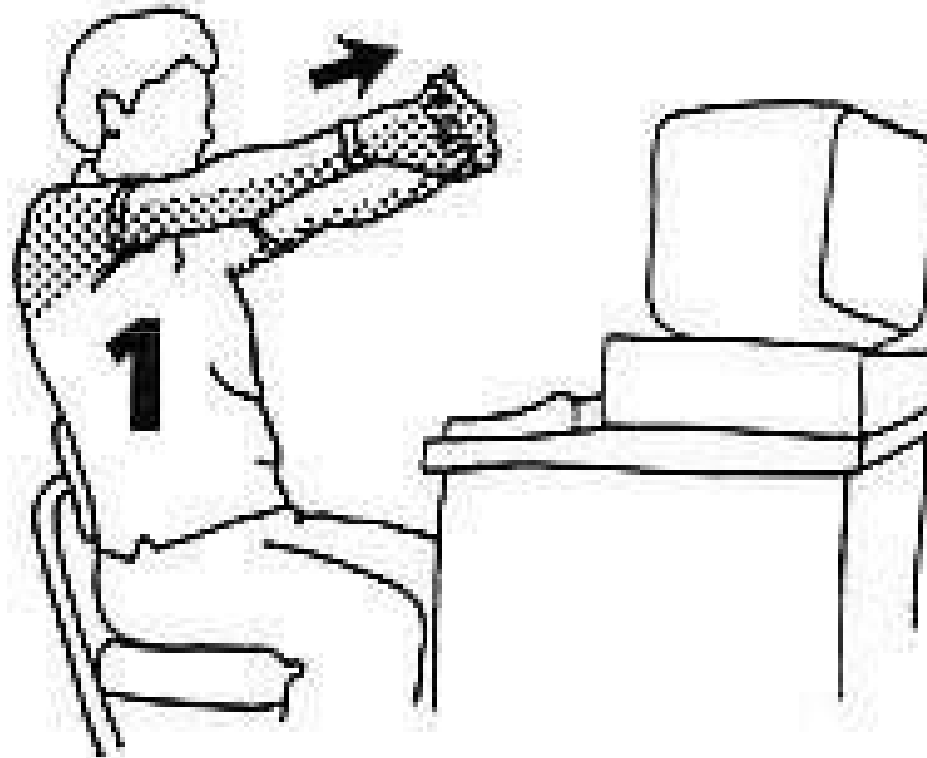


Sacudir as mãos
8 a 10 segundos



Mexa-se!

1-1

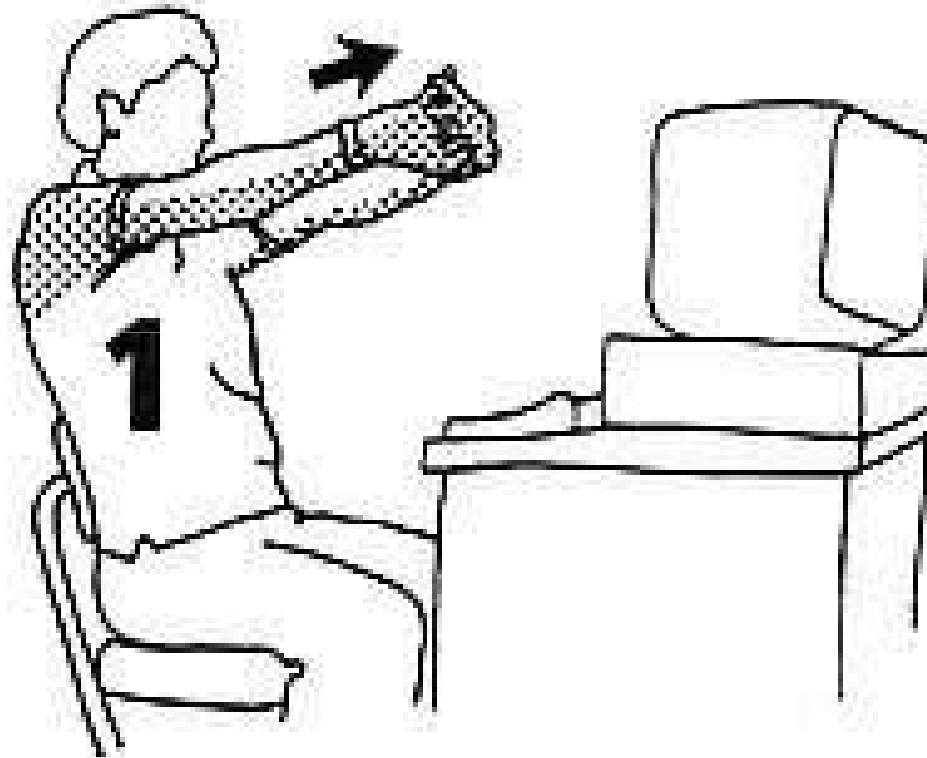


10 a 20 segundos
2 vezes



Outra vez!

1-2

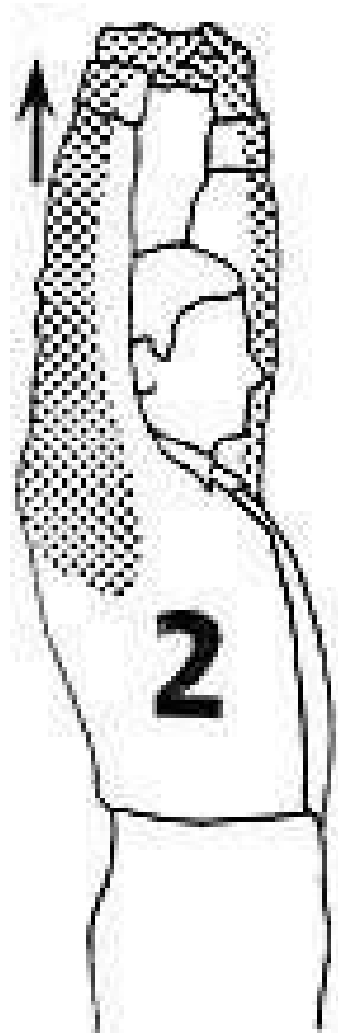


**10 a 20 segundos
2 vezes**



Levante-se!

2

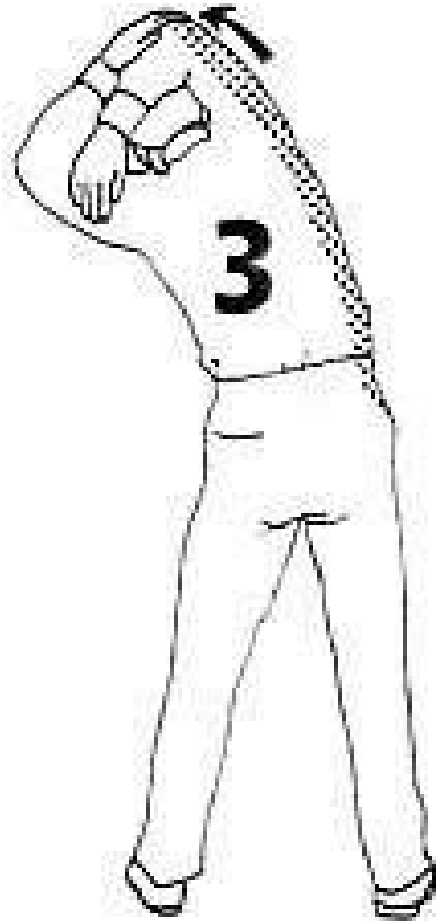


10 a 15 segundos



É hora de
espreguiçar!

3-lado izquierdo

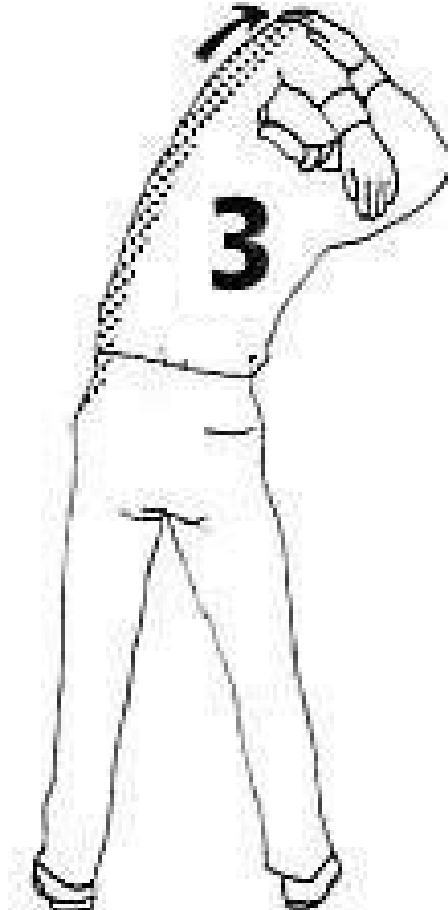


**8 a 10 segundos
cada lado**



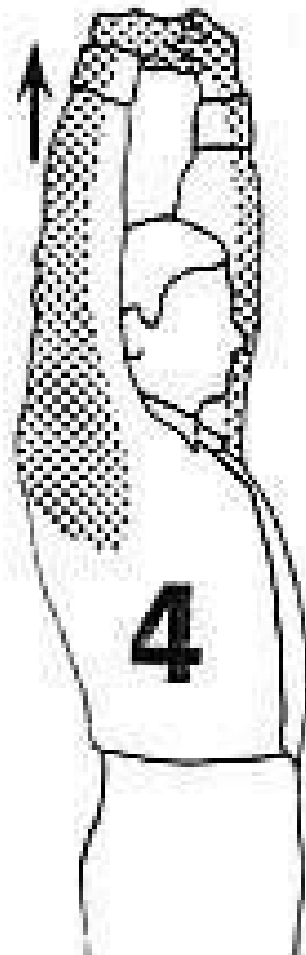
Agora o outro
lado!

3-lado direito



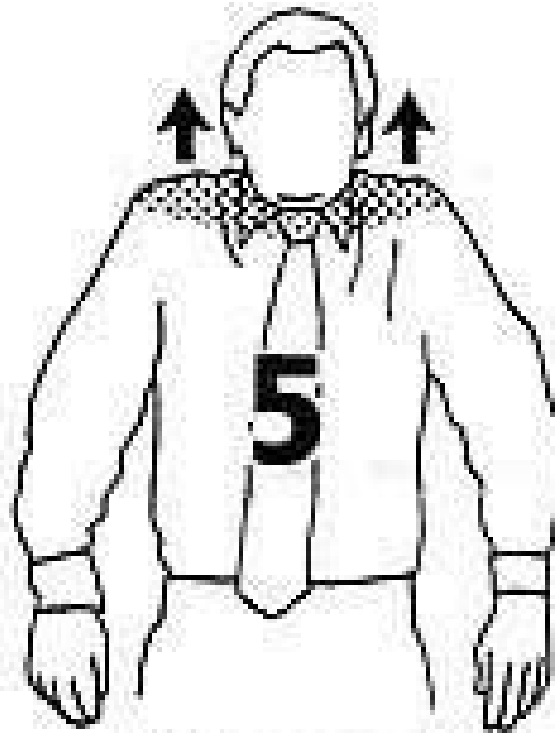
**8 a 10 segundos
cada lado**

4



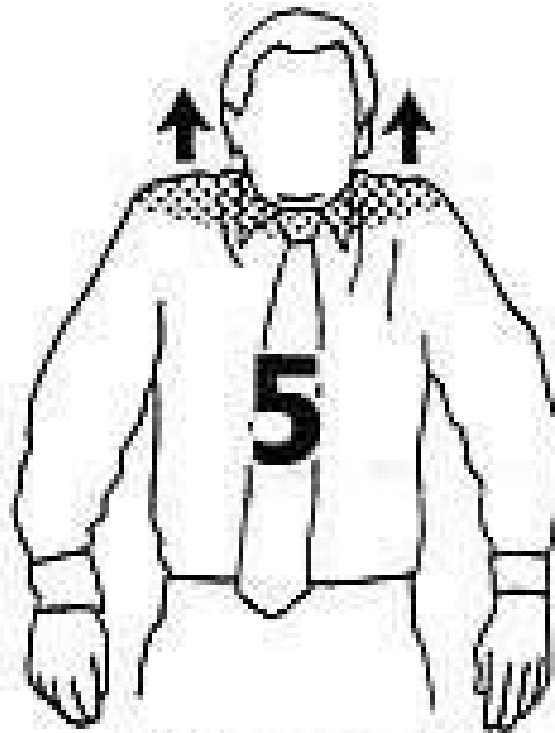
15 a 20 segundos

5-1



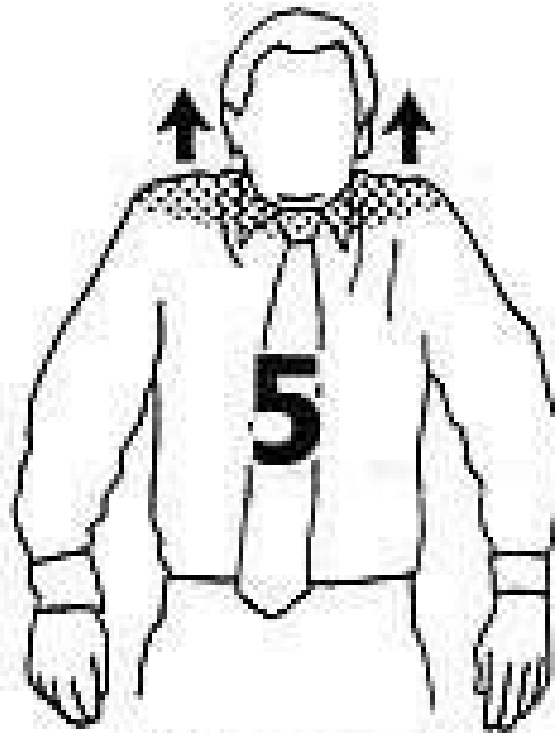
**3 a 5 segundos
3 vezes**

5-2



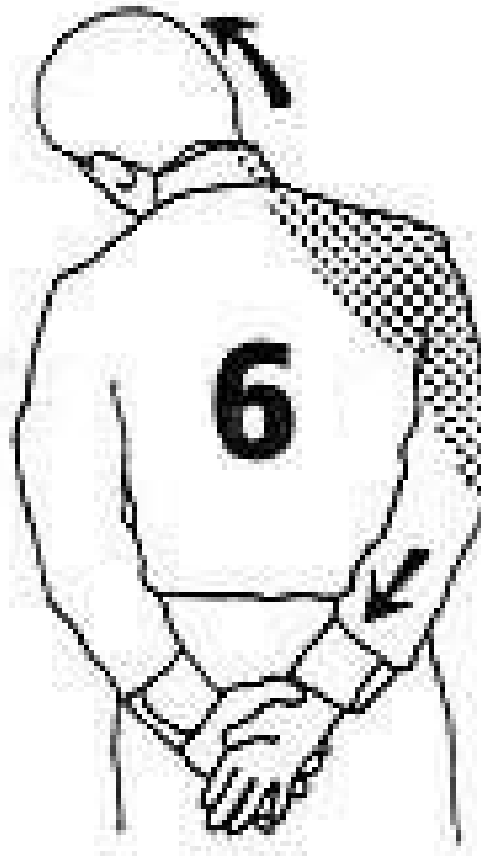
**3 a 5 segundos
3 vezes**

5-3



**3 a 5 segundos
3 vezes**

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

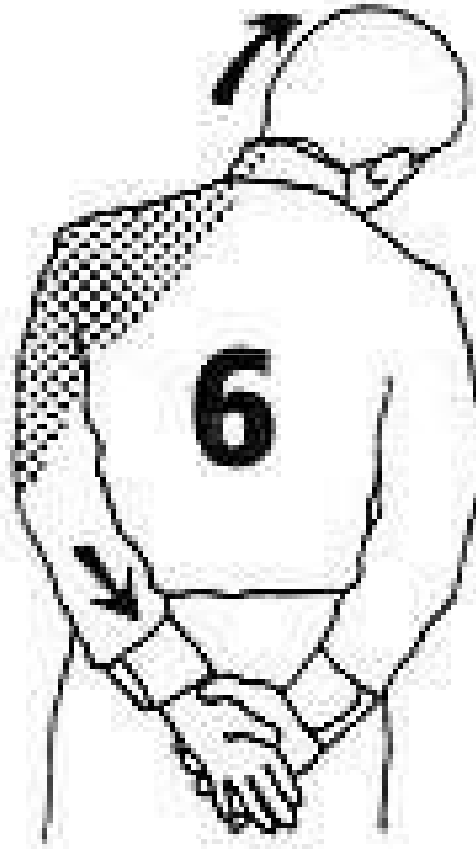


10 a 12 segundos
cada braço



**Agora do outro
lado!**

6-braço e mão esquerdos



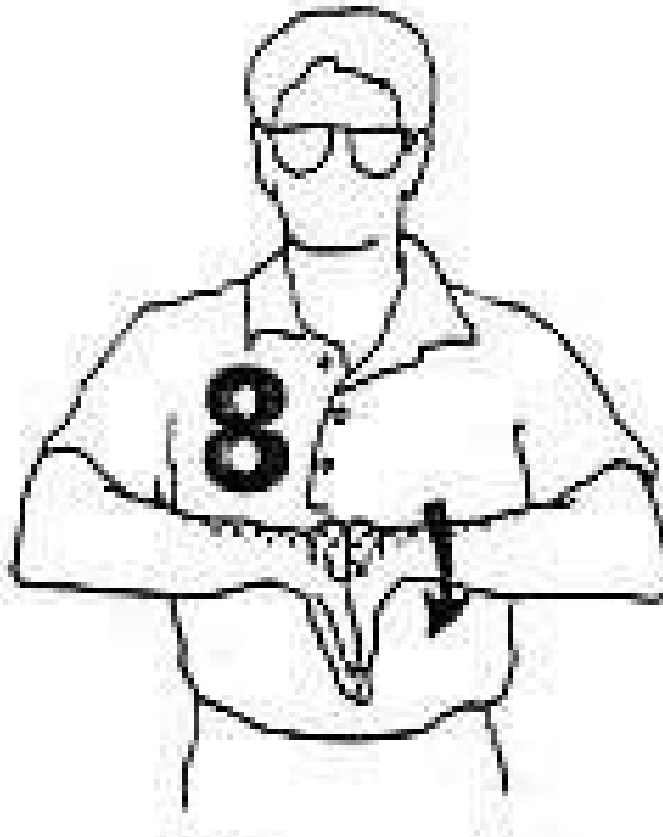
**10 a 12 segundos
cada braço**

7



10 segundos

8

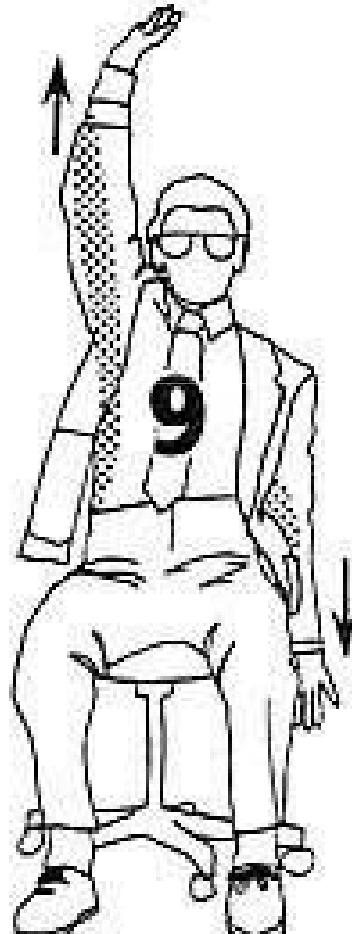


10 segundos



Sente-se e
levante o braço
direito!

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

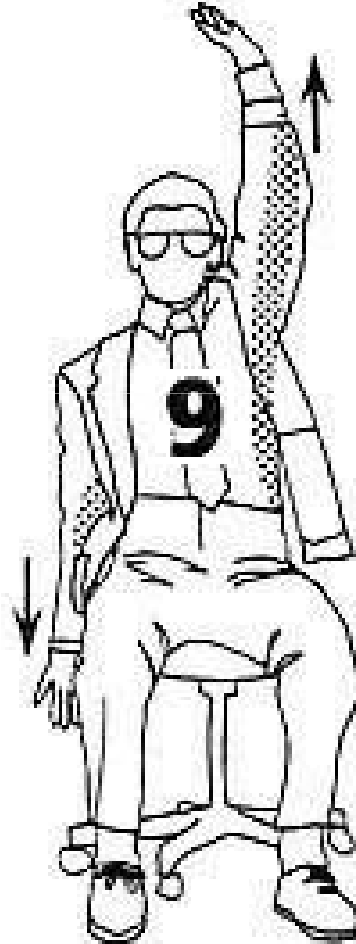


**8 a 10 segundos
cada lado**



O outro lado
agora!

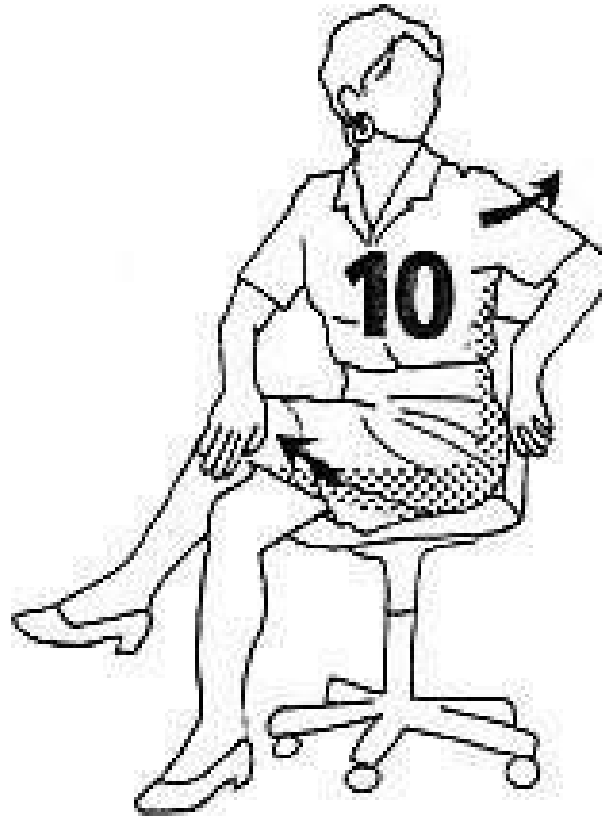
9- mão esquerda para cima
e mão direita para baixo



**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!

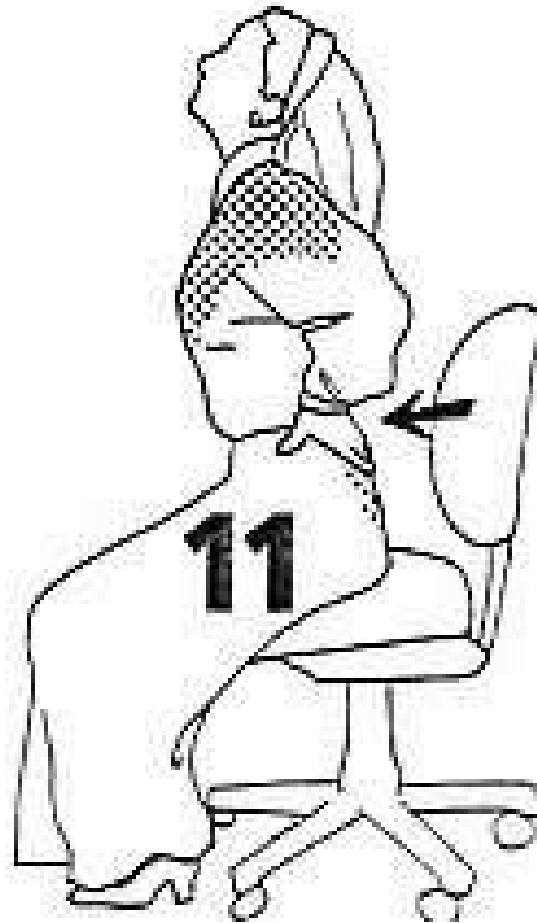
10-braço e perna direitos



**8 a 10 segundos
cada lado**

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

11-1

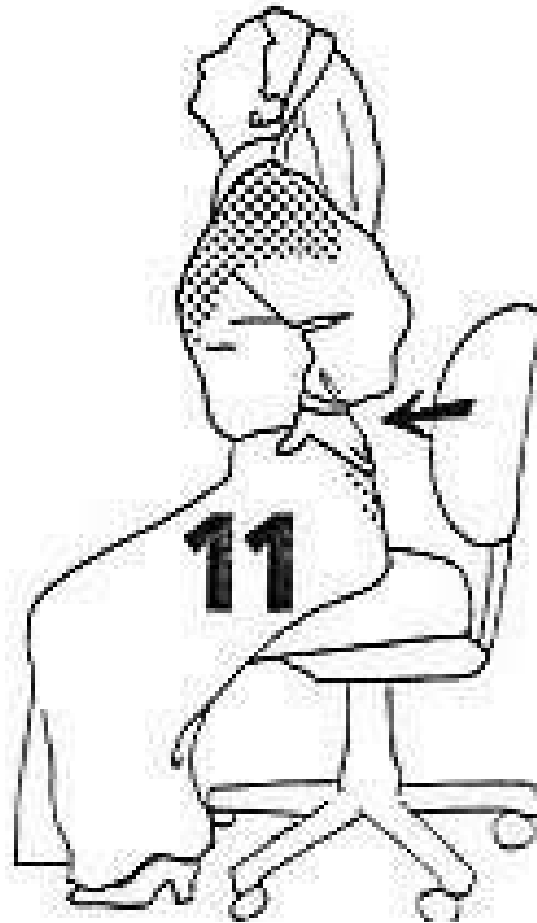


**10 a 15 segundos
duas vezes**



Mais uma vez!

11-2



**10 a 15 segundos
duas vezes**

12



**Sacudir ambas mãos
8 a 10 segundos**



Fim.