

**EXERCITE-SE.
VIVA MELHOR!**

SINDJUS/AL



EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

A prevenção é a melhor forma de combate às doenças relacionadas ao trabalho. Os exercícios de alongamentos, exemplificados neste impresso, são importantes para evitar o surgimento de lesões durante o trabalho. Pratique os exercícios, diariamente, antes, durante e após o trabalho.

O que é o alongamento?

É a atividade corporal que tem como objetivo o bom funcionamento do corpo, evitando, assim, as lesões e proporcionando melhor flexibilidade. Você pode alongar-se periodicamente no decorrer do dia em qualquer lugar.

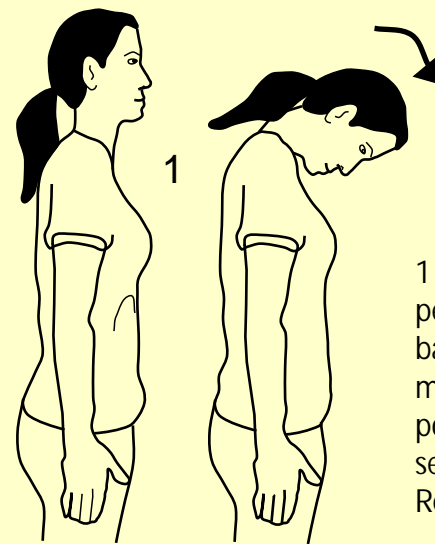
Quais os benefícios do alongamento?

- 1) Diminui a tensão muscular.
- 2) Melhora a circulação e a qualidade do sono.
- 3) Diminui o risco de lesões.
- 4) Melhora a prontidão mental.
- 5) Reduz ansiedade, estresse e fadiga.
- 6) Aumenta a disposição.
- 7) Aumenta a flexibilidade, força, ritmo, agilidade e resistência muscular.

O que é a ginástica laboral?

É uma atividade física diária, realizada no local de trabalho, com exercícios de alongamentos para compensar os movimentos repetidos no setor de trabalho e para as posturas incorretas. Tem como objetivo promover a saúde dos servidores e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais.

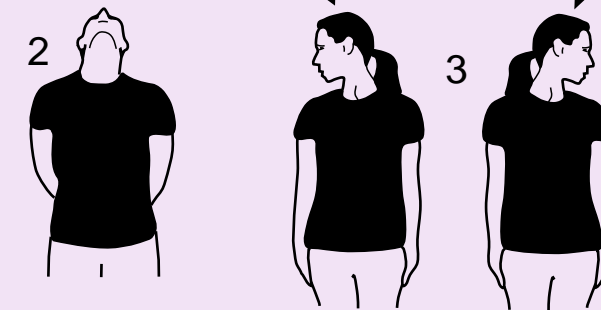
PESCOÇO



1 - Flexione o pescoço para baixo, mantendo-o por 10 segundos. Repita 3 vezes.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

PESCOÇO

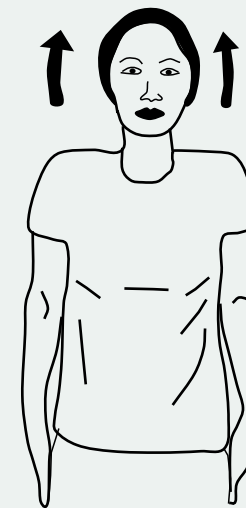


2 - Estenda o pescoço para cima, mantendo-o por 10 segundos. Repita 3 vezes.

3 - Gire o pescoço para o lado direito, mantendo-o por 10 segundos. Repita 3 vezes. Faça o mesmo exercício com o lado esquerdo.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

OMBROS

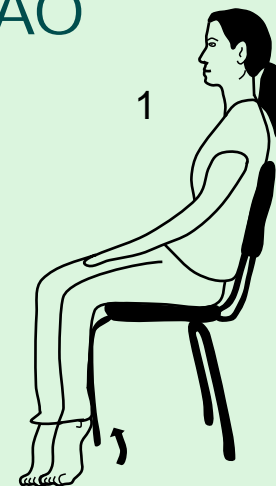


1 - Elevar os dois ombros para cima, mantendo-os nessa posição por 10 segundos. Repita por 3 vezes.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

CIRCULAÇÃO

1 - Na posição sentado, elevar a planta do pé 10 vezes sem encostar o calcanhar no chão. Descanse 10 segundos. Repita 3 vezes.

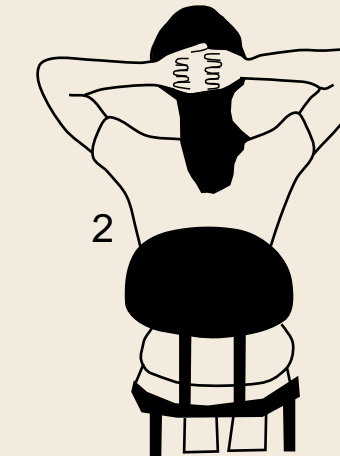


COSTAS - REGIÃO LOMBAR



1 - Flexione o tronco sobre a coxa e deixe os braços soltos à frente do corpo, mantendo-os nessa posição por 10 segundos. Repita 3 vezes.

COSTAS - REGIÃO LOMBAR



2 - Posicione-se com a coluna ereta e com os dois pés apoiados no chão, entrelace as mãos sobre a nuca por 10 segundos. Repita 3 vezes.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

Quais os benefícios da ginástica laboral?

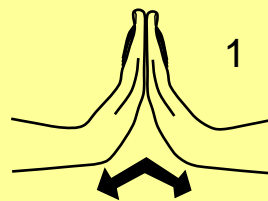
- 1) Possibilita melhor utilização das estruturas osteomioarticulares, como maior eficiência e menor gasto energético por movimento específico.
- 2) Promove o combate e a prevenção do sedentarismo, do estresse, da depressão, da ansiedade e das doenças profissionais.
- 3) Melhora da flexibilidade, da força, da coordenação, do ritmo, da agilidade e da resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura.
- 5) Promove a sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho.
- 6) Redução da sensação de fadiga no final da jornada de trabalho.
- 7) Contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador.
- 8) Propicia através da realização dos exercícios características preparatórias, compensatórias e relaxantes no corpo humano.

Impresso produzido pelo Sindicato dos Servidores do Poder Judiciário Federal e do MPU em Alagoas - SINDJUS/AL sob a orientação da Enfermeira do Trabalho e mestra Socorro Alécio e do Consultor de Ginástica Laboral do TRT/AL, doutorando em Educação Física Cássio Hartmann.
Fonte: www.airmicro.com.br
Rua da Praia, 102, Centro - Maceió - AL - Tel/Fax: 82 3202 7385 - www.sindjus-al.org.br e sindjus@sindjus-al.org.br - CEP 57020-160

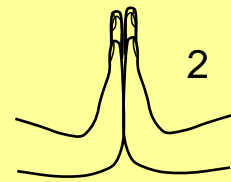
SINDJUS/AL



MÃOS



1 - Una os dedos, mantendo uma distância das palmas das mãos por 10 segundos. Repita 3 vezes.



2 - Una as mãos em forma de prece e force uma contra a outra. Desça os braços até onde puder sem descolar as mãos. Mantenha por 10 segundos. Repita 3 vezes.

MÃOS

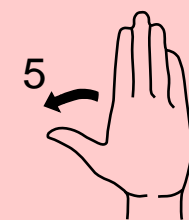


3 - Encoste os dedos polegar e o mínimo, deixe-os unidos por 10 segundos. Repita 3 vezes.

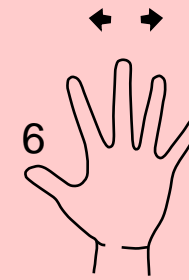


4 - Flexione o polegar, enquanto os demais dedos ficam estendidos por 10 segundos. Repita 3 vezes.

MÃOS



5 - Com os cinco dedos juntos, afaste o polegar dos demais, mantendo-o nessa posição por 10 segundos. Repita 3 vezes.



6 - Com os cinco dedos juntos, afaste todos ao mesmo tempo, mantendo-os nessa posição por 10 segundos. Repita 3 vezes.

MÃOS



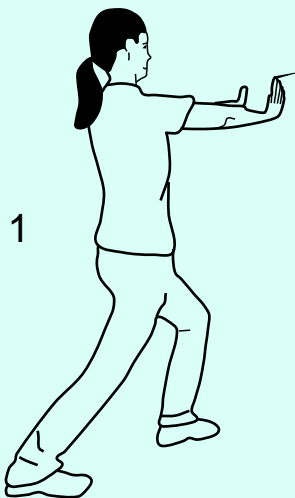
7 - Estenda o braço direito e com a mão esquerda, puxe a mão direita para cima, mantendo-a nessa posição por 10 segundos. Repita 3 vezes. Faça o mesmo exercício com o braço esquerdo.



8 - Estenda o braço direito e com a mão esquerda, puxe a mão direita para baixo, mantendo-a nessa posição por 10 segundos. Repita 3 vezes. Faça o mesmo exercício com o braço esquerdo.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

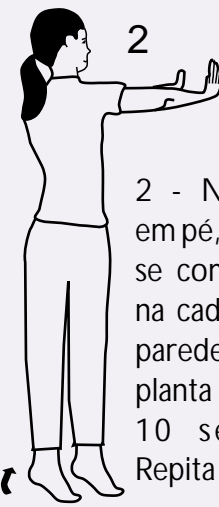
MEMBROS INFERIORES



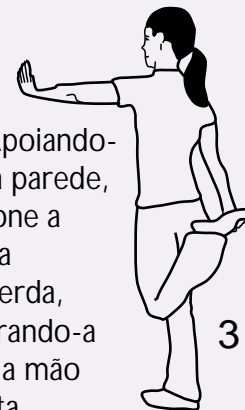
1 - Apoiando-se na parede, deixe a perna esquerda à frente em um ângulo de 90 graus aproximadamente, e a perna direita estendida com todo o apoio do pé no chão, mantenha por 10 segundos. Repita 3 vezes. Faça o mesmo exercício com o lado direito.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

MEMBROS INFERIORES



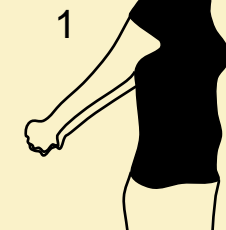
2 - Na posição em pé, apoiando-se com as mãos na parede, elevar a planta do pé por 10 segundos. Repita 3 vezes.



3 - Apoiando-se na parede, flexione a perna esquerda, segurando-a com a mão direita, mantenha por 10 segundos. Repita 3 vezes. Faça o mesmo exercício com o lado direito.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

BRAÇOS



1 - Estenda os braços para trás com as mãos unidas, mantendo-as por 10 segundos. Repita por 3 vezes.



2 - Flexione o braço direito para trás da cabeça e com a mão esquerda apoiada no cotovelo direito, mantenha a posição por 10 segundos. Repita por 3 vezes. Faça o mesmo exercício com o braço esquerdo.

EXERCITE-SE. VIVA MELHOR!

BRAÇOS



3 - Estenda os braços por cima da cabeça com as mãos juntas, mantendo-as por 10 segundos. Repita 3 vezes.



4 - Estenda o braço direito, cruze-o sobre o peito para o lado esquerdo, mantendo-os por 10 segundos. Repita 3 vezes. Faça o mesmo exercício com o braço esquerdo.



Dobras de sanfona