

Alongamentos para quem usa computador e mesa

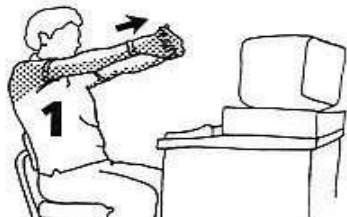
Aproximadamente 4 minutos

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



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



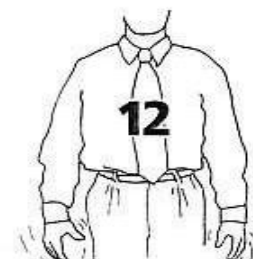
9
8 a 10 segundos
cada lado



10
8 a 10 segundos
cada lado



11
10 a 15 segundos
2 vezes



12
Sacudir as mãos
8 a 10 segundos

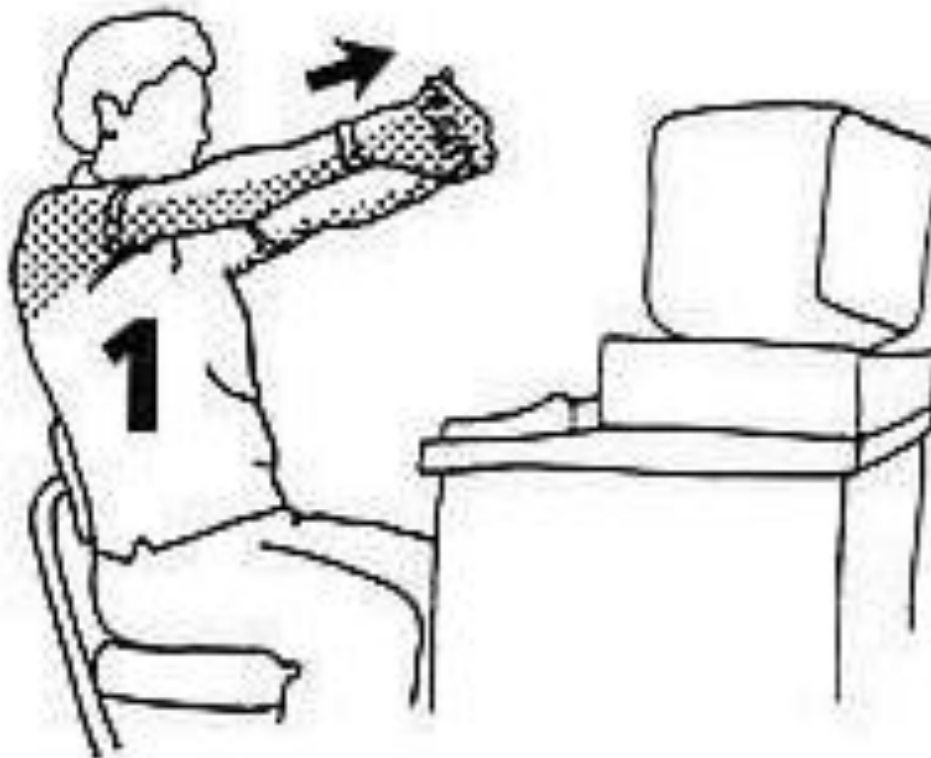
3

2

1

Mexa-se!

1-1

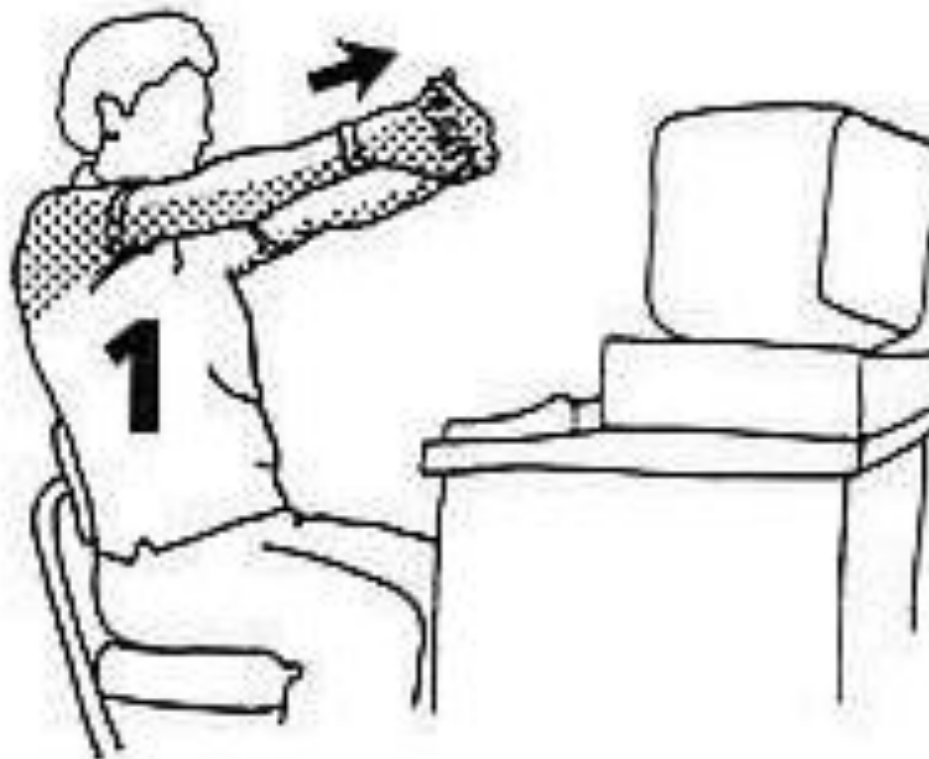


**10 a 20 segundos
2 vezes**



Outra vez!

1-2

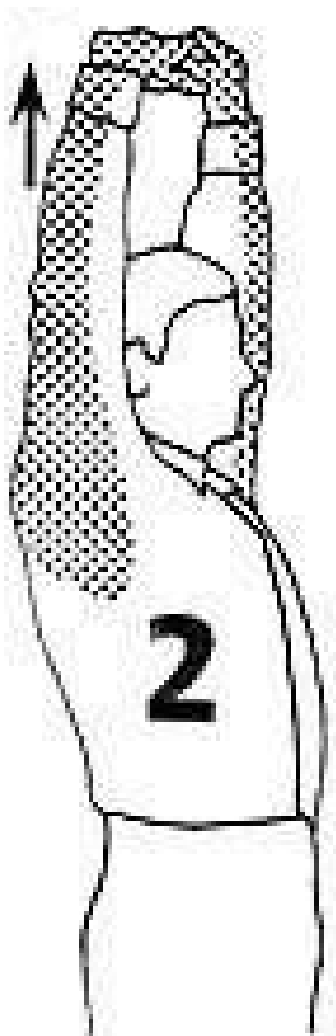


10 a 20 segundos
2 vezes



Levante-se!

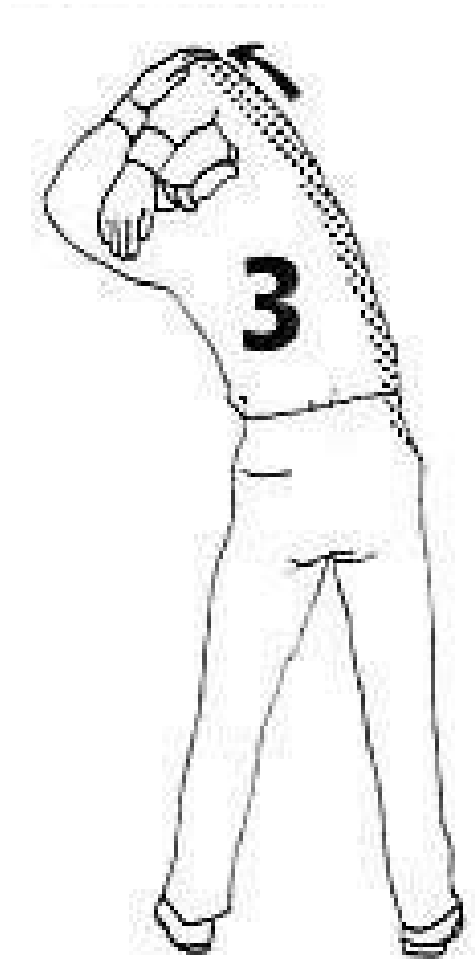
2



10 a 15 segundos

É hora de
espreguiçar!

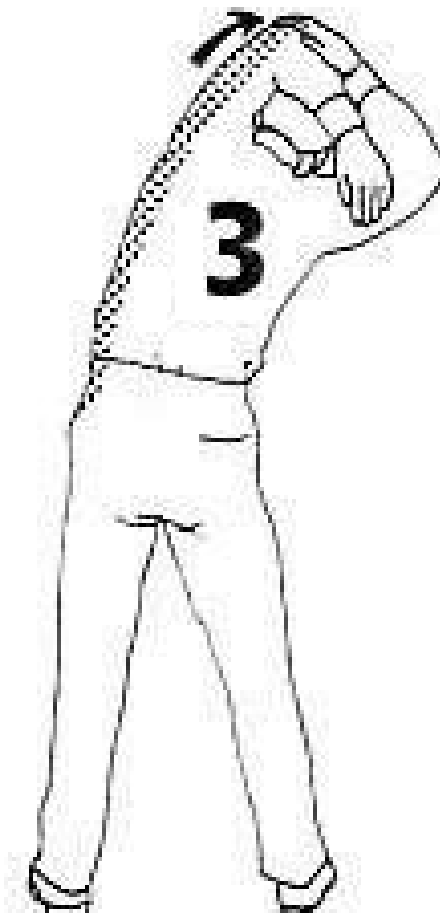
3-lado esquerdo



**8 a 10 segundos
cada lado**

Agora o outro
lado!

3-lado direito



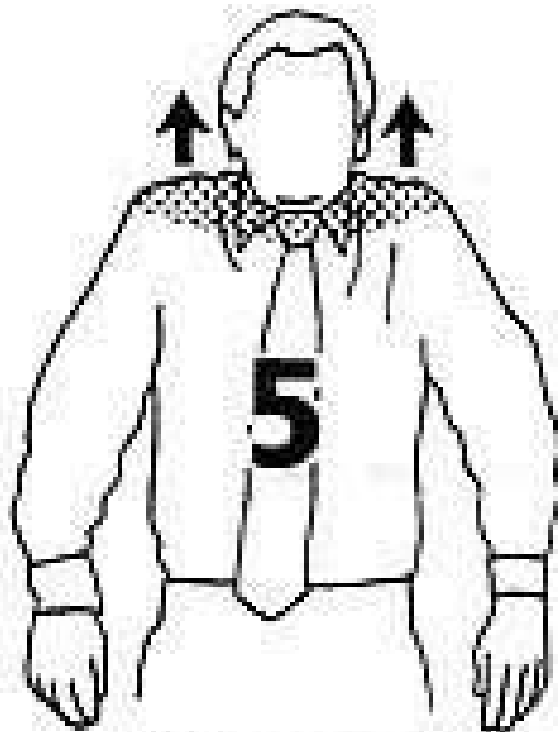
**8 a 10 segundos
cada lado**

4



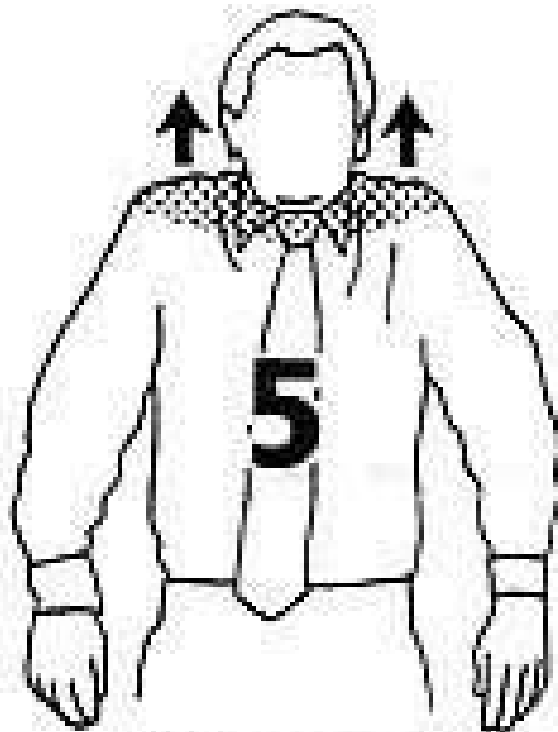
15 a 20 segundos

5-1



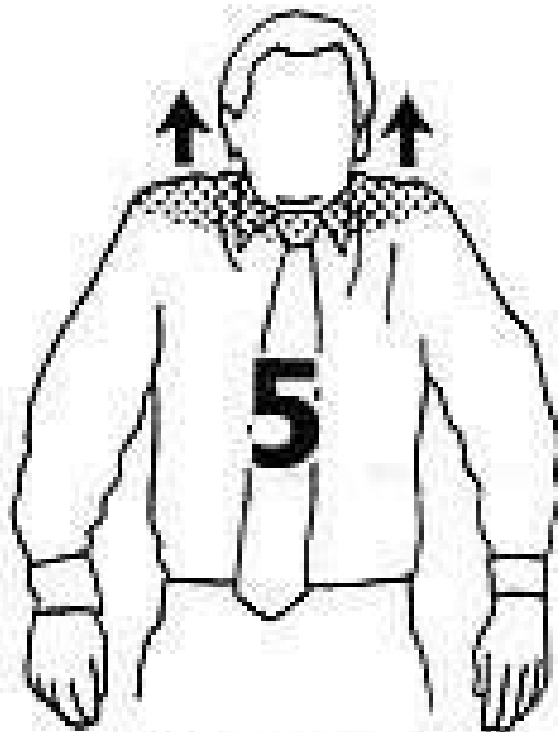
**3 a 5 segundos
3 vezes**

5-2



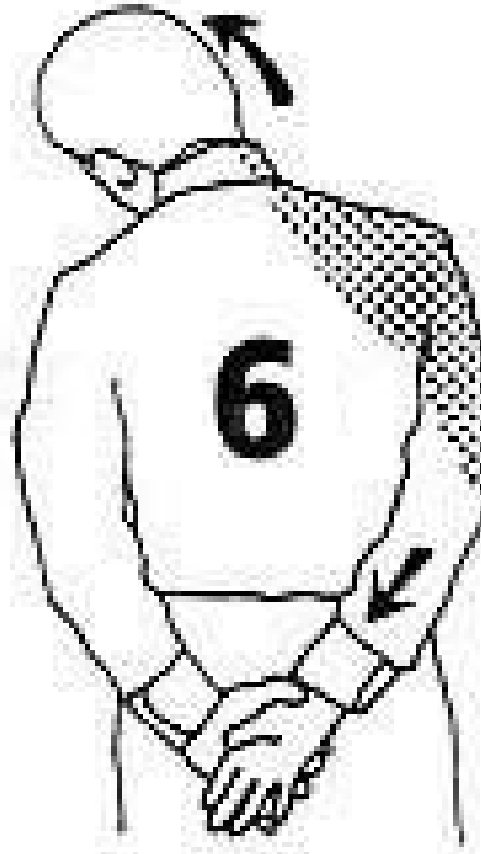
**3 a 5 segundos
3 vezes**

5-3



3 a 5 segundos
3 vezes

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

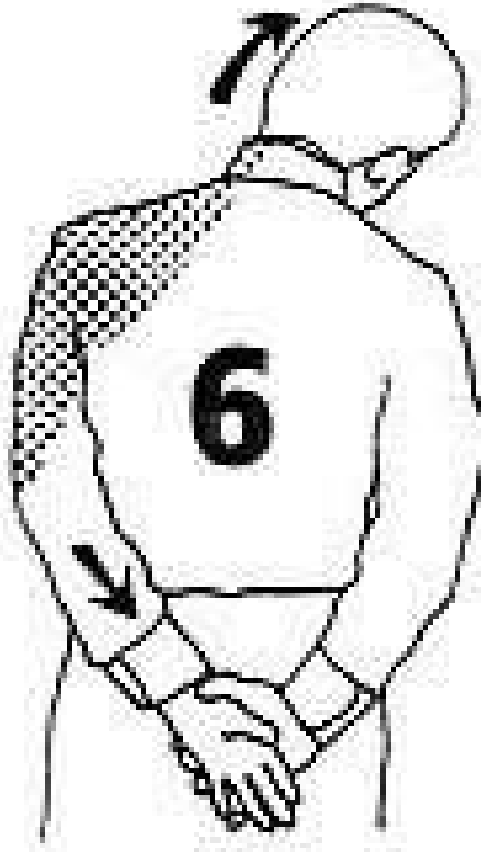


**10 a 12 segundos
cada braço**



Agora do outro
lado!

6-braço e mão esquerdos



**10 a 12 segundos
cada braço**

7



10 segundos

8



10 segundos

Sente-se e
levante o braço
direito!

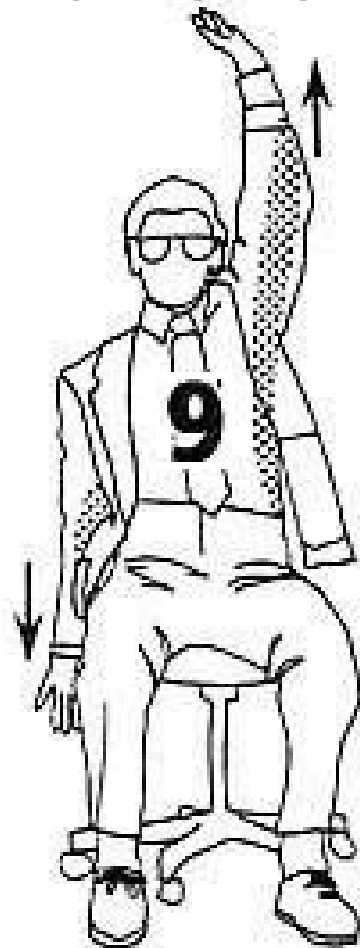
9-mão direita para o alto e mão esquerda para baixo



**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**



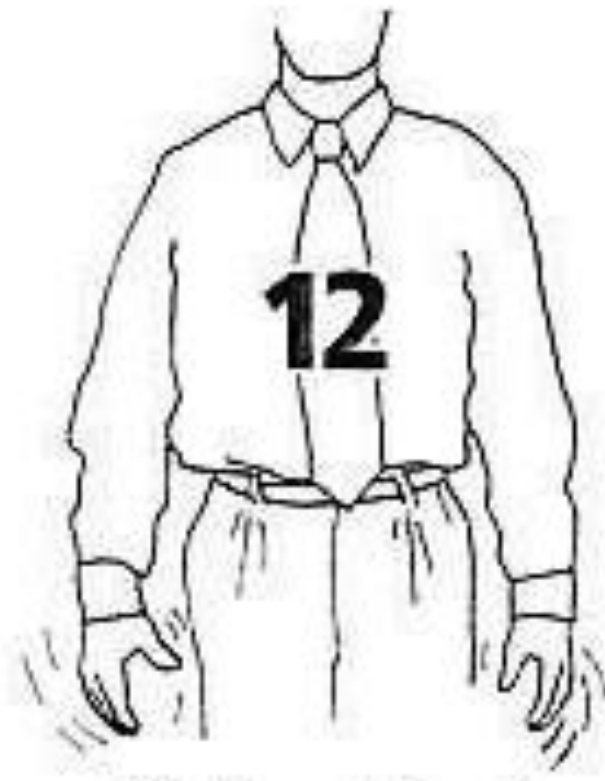
Mais uma vez!

11-2



**10 a 15 segundos
duas vezes**

12



**Sacudir ambas mãos
8 a 10 segundos**

Fim.

Outra vez?!

Ou

Tecla “ESC” para parar.