

abril verde

Mês de Conscientização da
Saúde e Segurança do
Trabalho

Dicas importantes

- Respire naturalmente;
- Alongue-se com calma e sem dor;
- Não force o alongamento com balanços ou arrancos;
- Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos;
- Faça pausas regulares durante o dia;
- Procure manter uma boa postura.

Atenção!

Respire naturalmente os limites do seu corpo.

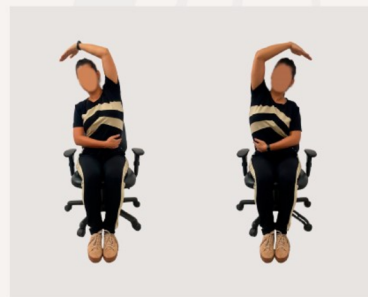
Pequenas pausas, grandes benefícios. **Cuide-se!**

SIASS
Subsistema Integrado de
Atenção à Saúde do Servidor
IF GOIANO / IFG



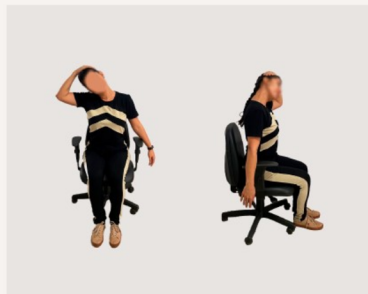
Alongamento Global de Coluna

Levante os braços com os dedos entrelaçados elevando a coluna para alongamento global.



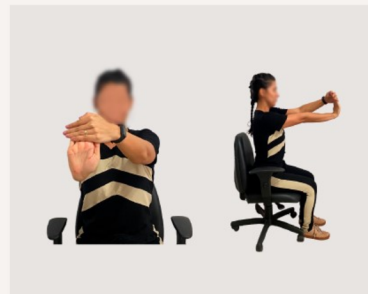
Alongamento de Cadeia Lateral

Levante um braço acima da cabeça e incline o tronco lateralmente. Faça o mesmo com o outro braço.



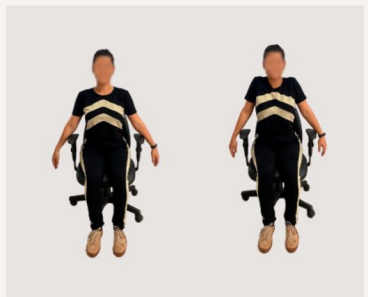
Alongamento de Coluna Cervical

Sente-se na cadeira com as costas apoiadas, olhe para frente e, com a mão apoiada sobre a cabeça, puxe-a levemente em direção ao ombro. Faça isso para os dois lados.



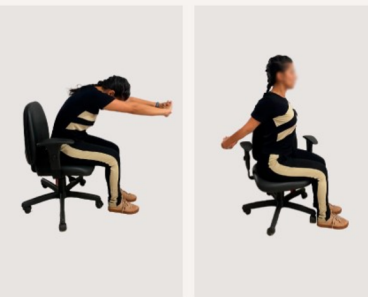
Alongamento de Punhos

Mantenha o braço esticado com as palmas das mãos voltadas para frente. Dobre os punhos e com ajuda da mão oposta puxe-os levemente. Repetir o movimento com o punho oposto.



Elevação de Ombro

Sente-se com a postura ereta e eleve os ombros aproximando-os das orelhas e em seguida relaxe. Repita o movimento 10 vezes.



Alívio Lombar

Com os braços esticados, entrelace os dedos e, empurrando as costas para trás, sinta alongar a parte superior das costas. Mantenha esta postura por 20 a 30 segundos e retorne.

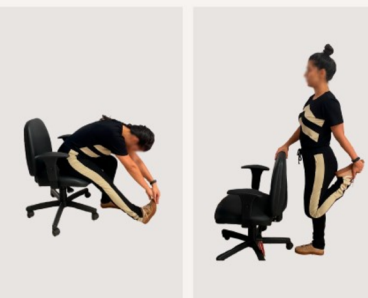
Alongamento de Bíceps e Peitoral

Sente-se com as costas eretas e, mantendo as mãos entrelaçadas por trás das costas, eleve levemente os braços abrindo os ombros.



Alongamento de Coluna Lombar

Incline-se para frente apoiando o tronco sobre as pernas e, mantendo a cabeça abaixada e o pescoço relaxado, estique os braços a fim de tocar o chão. Sinta o alívio lombar.



Alongamento de Isquiotibiais

Sente-se mais à frente na cadeira e, mantendo uma perna dobrada e apoiada no chão, estique a outra perna à frente com o calcanhar apoiado. Curve-se para frente tentando pegar a ponta do pé e puxando-o para trás.

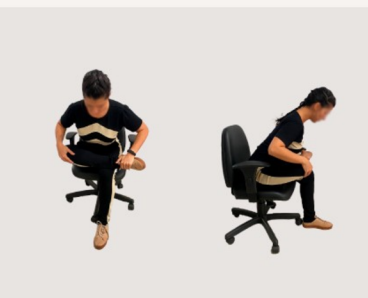
Rotação de quadríceps

Levante-se e utilize uma cadeira como apoio. Flexione uma das pernas puxando-a com uma das mãos, de modo que sinta a parte anterior da coxa sendo alongada. Repita o movimento com a outra perna.



Rotação de Tronco

Gire o tronco segurando no encosto da cadeira e olhando sempre por cima dos ombros. Sinta alongar a musculatura das costas, pescoço e cintura. Repita o movimento para o lado oposto.



Alongamento de Glúteos

Flexione o joelho, posicione o tornozelo em cima do joelho da outra perna e incline levemente o tronco para frente mantendo o alinhamento da coluna. Repita o movimento com o lado oposto.