

GINÁSTICA LABORAL

ESCRITÓRIO

Exercícios para MMSS – material – elástico de “cós” de calça – 1 metro



Manter o tronco ereto e realizar a flexão dos ombros.
2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Manter o tronco ereto e realizar a látero-flexão do tronco.
2 séries de 8 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Manter o tronco ereto e realizar a extensão dos cotovelos.
2 séries de 10 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Manter o tronco ereto e realizar a rotação do tronco.
2 séries de 8 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Manter o tronco ereto e realizar a flexão alternada dos ombros.
2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.

Exercícios para Tronco e Braços – material - cadeira



Realizar a flexão dos ombros, mantendo o tronco ereto. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a abdução dos cotovelos, mantendo o tronco ereto. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a flexão do tronco . 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a abdução dos ombros, mantendo o tronco ereto. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a rotação do tronco . 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a flexão da cervical . 2 séries de 8 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.

Exercícios para Membros Inferiores (sentado)



Realizar a flexão do quadril esquerdo. Repetir o outro lado. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a abdução do quadril direito. Repetir o outro lado. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a flexão e extensão do joelho esquerdo. Repetir o outro lado. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Realizar a flexão do quadril esquerdo e abdução simultânea. Repetir o outro lado. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Em pé, realizar a flexão do quadril esquerdo e abdução simultânea. Repetir o outro lado. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.



Em pé, realizar a flexão do quadril direito. Repetir o outro lado. 2 séries de 12 repetições.

Varição: Manter este posicionamento por 30 segs. Repetir duas vezes.