

GINÁSTICA LABORAL

Ginástica Laboral - O que é?

Exercícios de fácil execução realizada no próprio local de trabalho.



9 Benefícios

- Melhor disposição e bem estar;
- Previne doenças funcionais como as lesões por esforços repetitivos e as lesões músculo-esqueléticas;
- Melhora a postura corporal, a flexibilidade, a resistência e a coordenação;
- Diminui inflamações, traumas, tensões musculares e os esforços na execução das tarefas de trabalho.

BRAÇOS











COSTAS/ ZONA LOMBAR





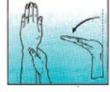


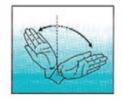
PESCOÇO

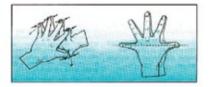


MÃOS/DEDOS









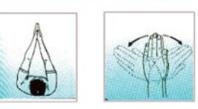














MEMBROS INFERIORES

