

GINÁSTICA LABORAL

Ginástica Laboral - O que é?

Exercícios de fácil execução realizada no próprio local de trabalho.



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



Vamos contribuir para que todos os dias sejam de prevenção.