

ESCOLHA
**VIVER
BEM** | todos os
dias

[CARTILHA]

EXERCÍCIOS
PRÁTICOS
PARA O DIA A DIA
NO TRABALHO

Faça os exercícios e **melhore o seu bem-estar**

MUDE HÁBITO

Unimed 
Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

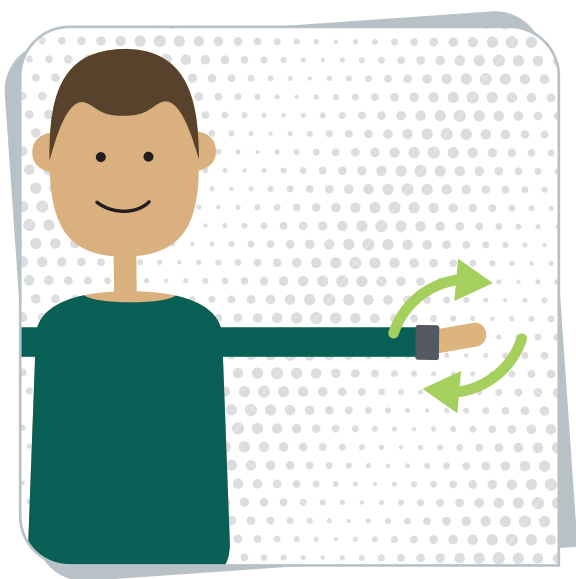
Ficar muito tempo sentado, na mesma posição e por muitas horas seguidas, não fará bem ao seu corpo. Por isso, sugerimos que você revise seus hábitos diários para combater o sedentarismo.

Nessa cartilha você aprenderá **8 exercícios simples que você poderá praticar diariamente**, antes, durante ou após o seu expediente.

Vamos começar?



A boa postura no trabalho exige atenção e dedicação. Melhore sua performance de maneira confortável e agradável:



PUNHOS

Estenda um dos braços à frente do tronco com a mão aberta e dedos apontados para abaixo. Com a outra mão, puxe levemente todos os dedos, inclusive o polegar, para trás. **Conte lentamente até 30** e repita o movimento com o outro braço.



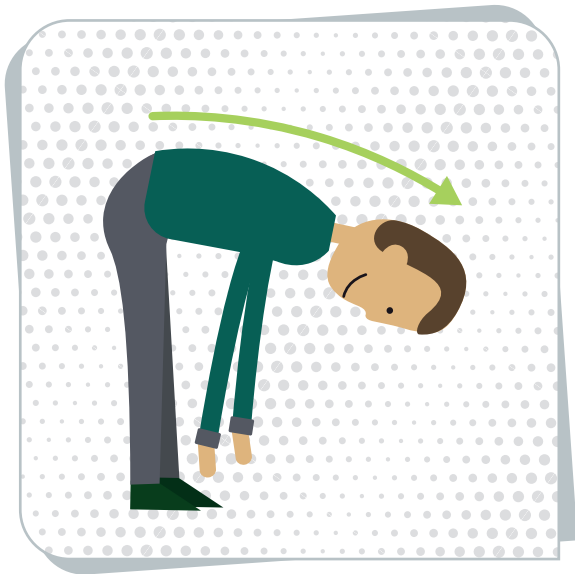
02 BRAÇOS

Com os dedos entrelaçados, estenda os dois braços acima da cabeça e inspire. Mantenha a posição por **30 segundos**, solte os braços e expire. Repita mais uma vez.



03 OMBROS

Com os braços relaxados, realize movimentos circulares com os ombros **5 vezes** para trás e, em seguida, **5 vezes** para a frente.



04 COLUNA

Incline o tronco para a frente, alongando a parte detrás das pernas. Sem subir o tronco, flexione um pouco os joelhos e torne a estender, descendo mais o tronco. Depois suba devagar “desenrolando” o corpo.

05 COSTAS



Com os dedos entrelaçados e braços estendidos, incline o tronco mantendo as pernas estendidas. Permaneça na posição por **30 segundos**.



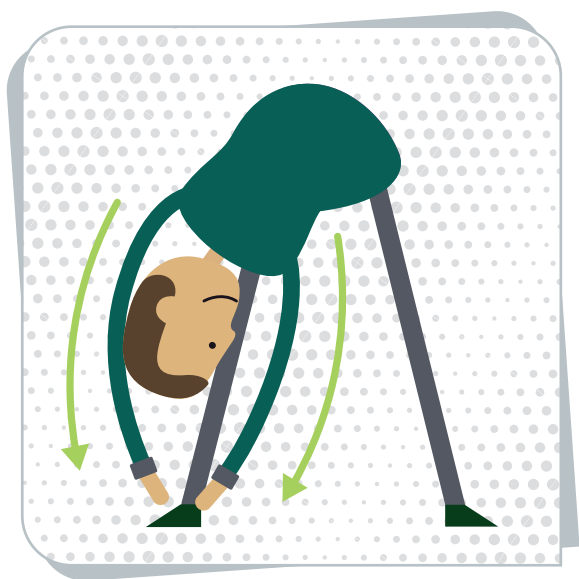
PESCOÇO

Incline a cabeça para o lado. Com a ajuda da mão (do mesmo lado), abaixe a cabeça, alongando o pescoço na diagonal. Mantenha a posição por **30 segundos** e inverta para o outro lado.



PERNAS

Apoie o calcanhar no chão à frente do corpo com o joelho estendido. Incline o tronco na mesma direção apoiando as mãos na coxa. Mantenha o tronco inclinado por **30 segundos**. Depois, realize o mesmo movimento com a outra perna.



COSTAS

Em pé, com os pés afastados além da linha do ombro, incline o tronco para baixo, na direção de um dos pés. Mantenha a posição por **30 segundos** sem flexionar os joelhos. Depois faça o mesmo para o outro lado.

**E AÍ, JÁ SE
EXERCITOU
HOJE?**

**CONVIDE OS COLEGAS
DE TRABALHO E
PRATIQUEM JUNTOS!**



MUDE HÁBITO

Unimed 
Santa Bárbara
d'Oeste e Americana