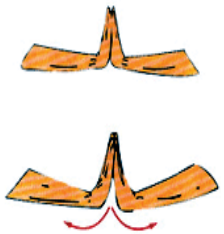
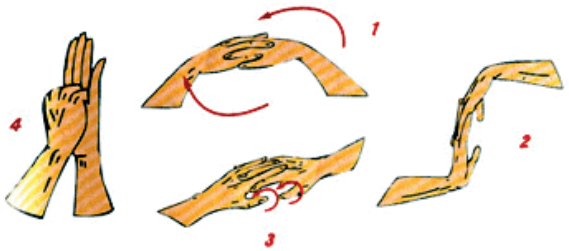
5) *Exercícios para punhos e mãos:*

1. Gire o punho em sentido horário e anti-horário, os dedos devem estar relaxados.

2. Una a palma das mãos na altura do peito estendendo o punho. Faça esse exercício abaixando as mãos e separando as palmas sem separar os dedos.





3. Entrelace os dedos e faça movimentos ondulatórios com ele e com os dedos. Posteriormente, rode os polegares no sentido horário e anti-horário. A seguir, estenda os dedos de cada mão alternadamente. Faça 3x cada movimento.

Universidade Federal do Pará

Pró-reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoal
Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida

Elaboração

Coordenadoria de Vigilância à Saúde do Servidor
Equipe de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças

Contato

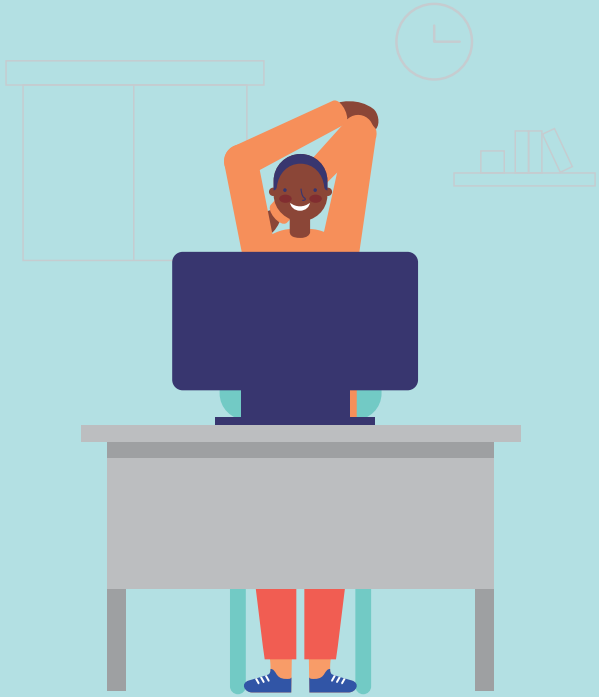
3201-8309
promocaosaude@ufpa.br

Localização

Térreo Setor de Recreação da UFPA (Vadião)

PROGEP
Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoal | UFPA

ALONGAMENTO NO TRABALHO



ALONGAMENTO

Alongamento é um tipo de exercício físico orientado para a manutenção ou melhora da flexibilidade muscular, por meio do estiramento das fibras musculares. Sua prática proporciona bom funcionamento do corpo e previne lesões.

No intervalo de cada 1 hora trabalhada, é importante fazer uma pausa de 5 minutos para realizar alongamentos. Caso trabalhe muito tempo sentado(a), aproveite para levantar durante essa pausa.

1) *Alongamentos dos músculos do pescoço:*

1.
Incline a cabeça para trás.

2.
Incline a cabeça para a lateral.
(um lado de cada vez)

3.
Gire o pescoço.
(um lado de cada vez)

4.
Coloque um braço atrás das costas, incline a cabeça e puxe com a mão do lado inclinado.
(um lado de cada vez)

2) *Alongamentos para os membros superiores:*

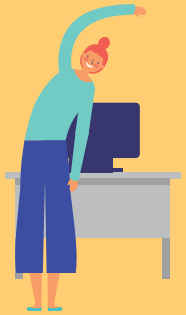
1.
Cruze um braço e puxe o cotovelo em direção do peito.

2.
Puxe as mãos para trás e levante os braços para cima.

3.
Dobre sua mão para cima e puxe com a outra.
(um lado de cada vez)

4.
Dobre sua mão para baixo e puxe com a outra.
(um lado de cada vez)

ALONGAR faz bem e o nosso corpo agradece!



3) *Alongamentos para a coluna:*

Rotação de tronco e pescoço
(um lado de cada vez)

Dobre o tronco para frente.

4) *Alongamentos para os membros inferiores:*

Sente na beira da cadeira e dobre o joelho e puxe a ponta do pé
(um lado de cada vez).

Coloque um pé no joelho oposto e empurre com as mãos o joelho dobrado
(um lado de cada vez).

Coloque um pé apoiado no joelho oposto e com as mãos puxe o joelho dobrado.
(um lado de cada vez).

Puxe as pontas dos pés em sua direção
(um lado de cada vez).

Obs: Cada posição de alongamento deve ser mantida de 15 a 20 segundos.