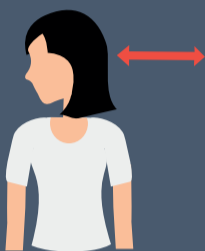


Sentir-se melhor, trabalhar melhor:
Demora apenas **7 minutos** por dia

Alongamentos
no posto de trabalho
para fazer na sua secretária

Pescoço



Mantenha a posição durante 5 segundos e relaxe. Repita três vezes para cada lado



Mantenha a posição durante 5 segundos e relaxe. Repita três vezes para cada lado



Mantenha a posição durante 5 segundos e relaxe. Repita três vezes para cada lado

Ombros



Repita 3 vezes



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos para cada braço. Repita 3 vezes para cada lado.

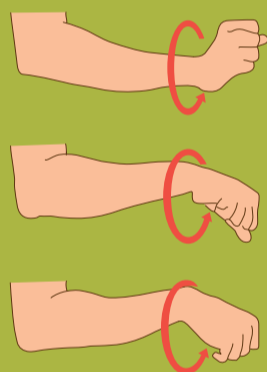
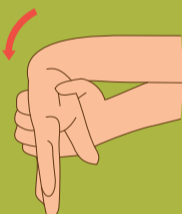


Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos para cada braço. Repita 3 vezes para cada lado.

Punhos



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos para cada punho.



Rode os dois punhos 5 vezes nas duas direções

Tronco



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos Repita 3 vezes



Coluna



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos Mantenha a posição durante 5 segundos e relaxe



Mantenha a posição durante 5 segundos e relaxe Repita três vezes para cada lado



Mantenha a posição durante 5 segundos e relaxe Repita 3 vezes para cada perna

Pernas



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos Repita para cada perna



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos Repita para cada perna



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos Repita para cada perna

Dicas importantes para alongar

- Não exagere ao alongar.
- Mantenha os alongamentos de forma descontraída, suave e fácil.
- Respire lenta e profundamente a cada alongamento.
- Alongue até ao seu nível de conforto.
- Interrompa qualquer alongamento que lhe cause desconforto anormal.