



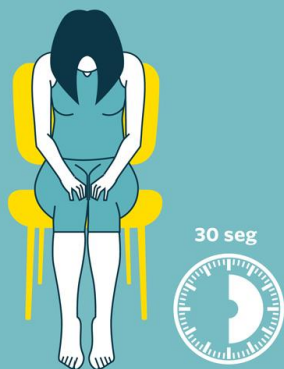
DICAS

Sentado muitas horas

Ao teletrabalho está geralmente associado estar-se sentado por longos períodos de tempo, o que pode prejudicar a saúde.

O seu Clube propõe-lhe 6 exercícios, que poderá fazer de hora a hora ou de 2 em 2 horas, pelo menos.

Postura dobrada



1 - Postura dobrada

Com os pés bem assentes no chão, mantenha as costas direitas e baixe a cabeça com o queixo em direção ao peito. Não suba os ombros.

2 - Esticar

Para alongar as costas e o dorsal, sente-se direito, levante os dois braços e alinhe-os com as orelhas. Olhe para cima.



Meio lótus alternado



3 - Meio lótus alternado

Cruze a perna e coloque o tornozelo sobre o joelho. Com as costas direitas, vá alongando até sentir os glúteos e o quadril externo. Faça o mesmo com a perna contrária.



DICAS

Sentado muitas horas

Torção alternada de lótus



4 – Torção alternada de lótus

Sentado com as costas direitas e pés no chão, cruze o braço direito sobre o esquerdo encaixando os cotovelos. Junte o melhor possível os antebraços, apontando os dedos para cima e encoste as costas das mãos, com as palmas para fora.

Elevações alternadas



5 – Elevações alternadas

Com as costas direitas, levante um joelho acima da altura da cintura e leve o braço oposto à altura do ombro, virando a palma da mão para cima.

Alongamento lateral alternado



6 – Alongamento lateral alternado

Sentado com as costas direitas e pés no chão, levante o braço direito ao nível das orelhas e incline o tronco para a esquerda. Olhe para a direita. Repita para o outro lado.

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

(Adaptado *In Deco Proteste, Saúde*, 06/04/2020)