



ERGHOS

Consultoria em Saúde
Ocupacional

Alongamentos para Logística e Motoristas- Bellube

	Pescoço: Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado com a mão estendida.		Rotação dos punhos: Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.
	Ombro: Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.		Relaxar os músculos do pescoço: Inclinar a cabeça para esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.
	Punho 1: Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com outro punho.		Relaxar os ombros: Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.
	Punho 2: Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.		Flexão das pontas dos dedos: Com uma das mãos estendidas, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos da outra mão contra a palma, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão com a outra mão.



ERGHOS

Alongamentos para Logística e Motoristas - Bellube

Alongamentos



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.



2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.



4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.



6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.



7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.



9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.



10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.



11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.



12. Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90º com a perna que foi a frente.



13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

Alongamentos para Logística e Motoristas - Bellube

Figura-nº-6	Figura-nº-7	Figura-nº-8	Figura-nº-9	Figura-nº-10
PESCOÇO	PULSO	OMBRO	BRAÇOS	CINTURA
				
Girar a cabeça para esquerda e direita, e realizar movimentos circulares	Entrelaçar os dedos e fazer movimentos circulares com o punho	Com os braços esticados realizar movimentos circulares para a frente e para trás	Esticar o braço à frente do tronco, dobrar o punho e pressioná-lo	Com pernas semi-afastadas e mãos na cintura, girar a bacia para esquerda e direita

Alongamentos para Logística e Motoristas - Bellube

Figura-nº-11	Figura-nº-12	Figura-nº-13	Figura-nº-14	Figura-nº-15
TRONCO	COLUNA	PERNAS	JOELHOS	TORNOZELOS
				
Com as pernas afastadas, levar o braço para cima da cabeça, flexionando o tronco para a esquerda e depois para a direita	Com as pernas semi-afastadas, tocar com as mãos no chão, flexionando o tronco, em seguida elevar os braços para trás da cabeça	Com as pernas semi-afastadas, agachado e esticando uma perna e flexionado a outra sob o calcanhar bem assente no chão	Com os joelhos semi-fletidos, realizar movimentos de rotação para a esquerda e direita	Apoiar a ponta do pé no chão e realizar movimentos circulares

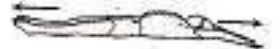


ERGHOS

Consultoria em Saúde
Ocupacional

Alongamentos para Logística e Motoristas - Bellube

ALONGAMENTOS

braços e mãos	pernas	pés	pescoço	costas e tronco
     	       	   	     	   

Orientações sobre Transporte Manual de Cargas





ERGHOS

Consultoria em Saúde
Ocupacional

Orientações sobre Transporte Manual de Cargas



Transporte de cargas

