



Envolver Fisioterapeutas e ginastas na performance digital da sua profissão para orientação à distância em exercício físico

DICAS DE MOVIMENTAÇÃO NO TRABALHO REMOTO



MOVER!

COMO HUMANOS, NÃO FOMOS PROJETADOS PARA FICAR PARADOS POR LONGOS PERÍODOS DE TEMPO. EVITE FICAR NUMA POSIÇÃO POR MAIS DE 45 MINUTOS. ESTA É A CHAVE PARA SUA COLUNA, OLHOS, CÉREBRO E TODO O SEU CORPO. AS PAUSAS PARA SE MOVIMENTAR SÃO ESSENCIAIS PARA UMA ATUALIZAÇÃO ENERGÉTICA DE TODO O CORPO.

ALONGAR E FORTALECER!

OS NOSSOS CORPOS, ESPECIALMENTE A NOSSA COLUNA, NÃO SE ADAPTARAM, COM RAPIDEZ SUFICIENTE, PARA SUPORTAR O USO PROLONGADO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS E O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO. PORTANTO, ALONGUE OS MÚSCULOS DA PARTE DA FRENTE DO CORPO E FORTALEÇA OS MÚSCULOS DAS COSTAS.



PREPARE-SE (E À SUA MESA) PARA O SUCESSO!

ALTERNÂNCIA: FICAR DE PÉ E SENTADO PARA FACILITAR O MOVIMENTO AO LONGO DO DIA.

PERNAS: MANTENHA OS PÉS PLANOS, E OS JOELHOS A 90 GRAUS.

PÉLVIS: SENTE-SE CONFORTAVELMENTE; EVITE POSIÇÕES ERETAS OU DESLEIXADAS.

BRAÇOS: FORNEÇA SUPORTE PARA OS SEUS BRAÇOS.

CABEÇA/OMBROS: POSICIONE O MONITOR AO NÍVEL DOS OLHOS QUANDO ESTIVER SENTADO, COM AS PONTAS DOS DEDOS TOCANDO-O.



AMIGO DO MOVIMENTO!

PEGUE NO SEU TELEFONE - DEFINA UM CRONÓMETRO DE 45 MINUTOS PARA LEMBRÁ-LO DE QUE É HORA DE FAZER UMA CAMINHADA!

O SEU CORPO E OS NÍVEIS DE PRODUTIVIDADE IRÃO-LHE AGRADECER!



VOCÊ SABIA QUE...

A SUA CABEÇA PESA ATÉ 8KG!

ESTEJA ATENTO À SUA POSTURA E EVITE QUE A CURVATURA DO COMPUTADOR O SOBRECARREGUE. CONTINUE EM MOVIMENTO, PARA LIBERTAR A TENSÃO PARA QUE SEJA MAIS FELIZ E SAUDÁVEL!



Para saber mais sobre o REBALANCE, visite nosso site, Facebook e LinkedIn.

Parceiros:

