

## Não esquecer:

-Estacione num lugar um pouco mais afastado do seu local de trabalho ou saia na estação/paragem anterior à sua

- Aproveite alguns segundos do seu dia para relaxar fazendo exercícios de alongamento



- Levante-se! Para cumprimentar o seu utente, para atender o telefone, para buscar os documentos à impressora, para passar alguma informação a um colega de trabalho

- Faça caminhadas diárias de 30-45 min, em passo rápido



## DÊ RITMO AO SEU TRABALHO



ACeS Espinho/Gaia

ACeS Gaia



## Sabia que:

- A inatividade física duplica o risco de doença cardíaca, diabetes tipo 2 e obesidade ?
- A inatividade física aumenta o risco de Acidente Vascular Cerebral, Cancro da Mama, Cancro do Intestino, Depressão, Ansiedade e Quedas?
- Permanecer na posição sentada por períodos prolongados de tempo está relacionado com mortalidade prematura, doenças cardíacas e diabetes?

## Então porquê ficar parado?



## 10 Exercícios em 10 minutos:

**1:** Por baixo da mesa, bata com as pontas dos pés no chão, em simultâneo ou alternadamente, de forma rápida



**2:** Levante-se e corra no mesmo lugar durante 1 minuto



**3:** Estenda as pernas e mantenha durante 15 segundos. Em seguida eleve cada perna alternadamente sem tocar com os pés no chão. Repita este exercício 15 vezes para cada perna.



**4:** Encoste as costas à parede e flita os joelhos até um ângulo próximo dos 90°. Mantenha essa posição durante 30/60 segundos.



**5:** De costas para a secretária, coloque as mãos na extremidade da mesa, flita os joelhos e cotovelos até um ângulo de 90°, depois estenda os joelhos e cotovelos elevando a bacia. Repita este movimento 10 vezes.



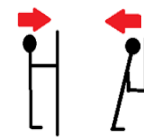
**6:** Com as palmas das mãos estendidas em frente ao peito, pressione uma contra a outra durante 30/60 segundos.



**7:** Eleve os ombros em direção às orelhas e mantenha a posição durante 5 segundos, relaxando de seguida. Repita este exercício 15 vezes.



**8:** Posicione-se a 1 metro de distância de uma parede resistente, incline-se para a frente encostando as palmas das mãos na parede com os braços estendidos. Dobre os cotovelos, aproximando o corpo da parede, mantendo esta posição durante 2 segundos antes de empurrar o corpo de volta para a posição inicial. Complete 12-15 repetições.



**9:** Respire fundo e durante a expiração aperte os músculos abdominais, trazendo-os em direção à coluna. Mantenha os músculos contraídos durante 5-10 segundos. Repita o procedimento 12 a 15 vezes.



**10:** Coloque ambos os cotovelos nas coxas e enrole o peito em direção às pernas fazendo simultaneamente resistência ao movimento com os braços, durante 10 segundos, antes de soltar. Repita o exercício 10 vezes.

