

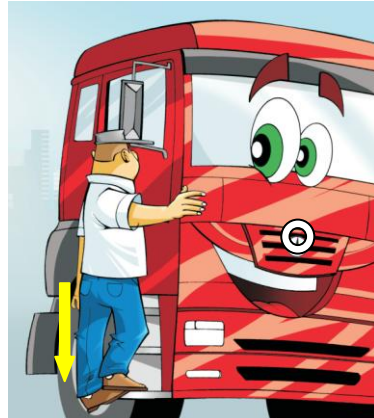
## ALONGAMENTOS: DAS PANTURRILHAS (batata da perna)



Uma perna dobrada à frente e a outra esticada atrás. Empurrar o quadril à frente sem tirar o calcanhar de trás do chão, **alinhando o tronco com a perna de trás**. Procure manter as pontas dos pés voltadas para frente, assim você sentirá bem o alongamento.

Manter posição por 30 segundos

**FAZER PARA AS DUAS PERNAS**

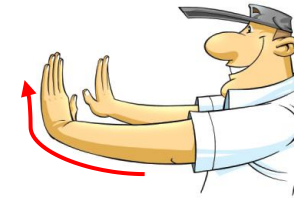
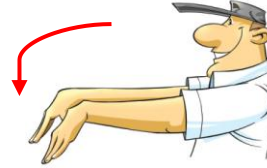


Apoiar a ponta do pé num degrau e levar o calcanhar para baixo deixando o joelho esticado até sentir que a parte de trás da perna esticou.

Manter posição por 30 segundos

**FAZER PARA AS DUAS PERNAS**

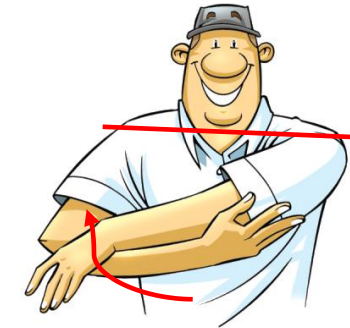
## PUNHOS E MÃOS



Esticar os braços um pouco abaixo da linha dos ombros e mover as mãos para baixo e para cima.

**10 VEZES**

## DOS BRAÇOS E OMBROS



## ANTERIOR DA COXA



Em pé, mantendo o tronco reto e os joelhos alinhados, puxar o pé o mais próximo possível do quadril.

Manter posição por 30 segundos

**FAZER PARA AS DUAS PERNAS**

## DAS PARTES: POSTERIOR DA PERNA



Apoiar a perna sobre uma superfície e manter o joelho esticado. Em seguida, incline o tronco em direção ao joelho da perna elevada (manter a **coluna ereta**).

Manter posição por 30 segundos

**FAZER PARA AS DUAS PERNAS**

## POSTERIOR DO TRONCO



Em pé, segure com as mãos em algo firme, mantenha os joelhos dobrados e faça uma "corcunda" jogando (largando) o peso do corpo para trás e mantendo a cabeça entre os braços. Quanto mais as costas ficarem "corcundas" e o abdômen contraído, mais você irá sentir o exercício.

Manter posição por 30 segundos

Colocar uma das mãos atrás do ombro e puxar o cotovelo para trás com a outra mão. Mantenha o olhar para frente deixando o queixo longe do peito e a cabeça alinhada.

Manter posição por 30 segundos

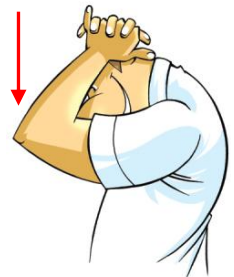
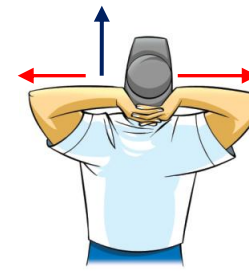
**FAZER PARA OS DOIS BRAÇOS**

Com um dos braços esticado, segure atrás do cotovelo e puxe o braço esticado em direção ao tronco e para cima, **não deixando os ombros subirem em direção às orelhas**.

Manter posição por 30 segundos

**FAZER PARA OS DOIS BRAÇOS**

## PEITORAL E REGIÃO CERVICAL



Entrelaçar os dedos atrás da nuca, olhar para cima e abrir os cotovelos o máximo possível.

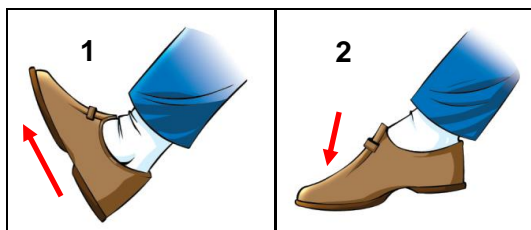
Manter posição por 30 segundos

Entrelaçar os dedos atrás da nuca, puxar a cabeça para baixo relaxando os cotovelos e **permanecer com a coluna ereta**.

Manter posição por 30 segundos

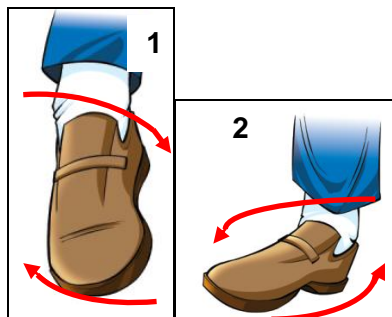
## EXERCÍCIOS PARA OS TORNOZELOS

Favorecer a circulação do sangue



Colocar a ponta dos pés para cima e para baixo até o máximo possível.

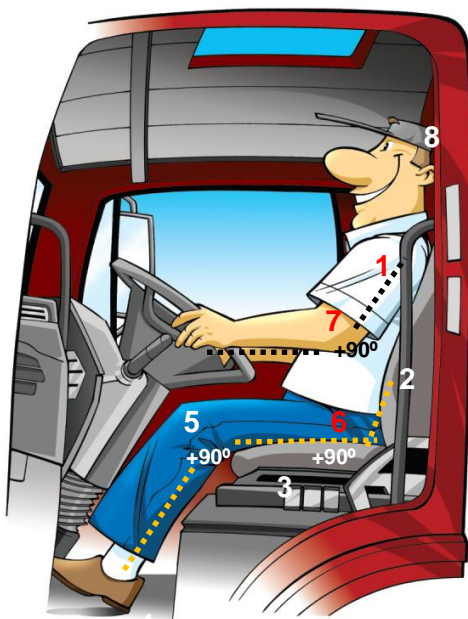
10 VEZES PARA CADA MOVIMENTO  
FAZER PARA OS DOIS PÉS



Fazer círculos com os pés nos sentidos horário e anti-horário.

10 VEZES PARA CADA MOVIMENTO  
FAZER PARA OS DOIS PÉS

## POSTURA CORRETA NO POSTO DE TRABALHO



1. **Ombros relaxados** - Mantenha-os na mesma altura;
2. Manter a lombar (parte de baixo das costas) apoiada no encosto, conservando a curvatura normal da coluna;
3. **Distribuir o peso do corpo** entre o quadril e a parte de trás das coxas;
4. Manter os calcanhares apoiados no assoalho;
5. Manter os joelhos dobrados a pouco mais de 90°, evitando pressionar a parte de trás do assento;
6. Manter angulação do quadril em pouco mais de 90°;
7. Manter cotovelos dobrados a pouco mais de 90° e o mais próximo possível do tronco;
8. Manter o alinhamento entre a cabeça e o quadril

# SAÚDE NA ESTRADA



Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador  
Coordenação: 27 3636-8270  
e-mail: crst@saude.es.gov.br



\*Fonte de Pesquisa: [www.brasilcaminhoneiro.com.br](http://www.brasilcaminhoneiro.com.br)