

ALONGAMENTO EM HOME OFFICE



Extensão dos dedos e punhos
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão
da coxa



Abdução e rotação externa
da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco



EQUIPE DA GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA
DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS DO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA