

Índice

Apresentação	3
Prefácio	5
1. Conceitos introdutórios	9
2. Ergonomia da condução	13
Algumas noções preliminares de anatomia	14
Posição de condução e cargas de trabalho	17
A postura na condução para o camionista: progressos, problemas e perspectivas	29
3. Os exercícios anti-stress para o automobilista	34
Instruções	37
Descrição fotográfica	39
<i>Pequeno glossário de anatomia</i>	59