

# IN FORMA AL LAVORO

## ESERCIZI PER LA PREVENZIONE DEI DISTURBI OSTEOARTICOLARI

UN PROGETTO DI ASL NOVARA E LABORATORIO DI  
ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA DELL'UNIVERSITA' DI PAVIA



### Esercizi per RISCALDAMENTO: PRIMA di lavorare

1) **PIEGAMENTO GAMBE** 15 ripetizioni:  
Effettuare piegamento delle gambe mantenendo braccia tese verso il basso e schiena dritta.  
Estendere le gambe portando le braccia flesse ad altezza petto. **Agisce sulla schiena**



2) **ESTENSIONE BUSTO** 10 ripetizioni per lato:  
Da busto flesso con mano in appoggio al ginocchio opposto portarsi in posizione eretta con slancio del braccio verso l'alto.  
**Agisce su schiena e arti superiori**

3) **PIEGAMENTI BRACCIA** 15 ripetizioni:  
Da in piedi, corpo in linea, schiena dritta, eseguire piegamenti delle braccia in appoggio della parete.  
**Agisce su arti superiori**

### Esercizi per DEFATICAMENTO: DOPO aver lavorato



1) **FLESSIONE LATERALE BUSTO**  
20 secondi per lato – 2 volte:  
Appoggiare la mano su un fianco, effettuare una flessione del busto dallo stesso lato con il braccio teso sopra la testa. **Previene dolori alla schiena**

2) **ALLUNGAMENTO SCHIENA**  
30 secondi – 2 volte:  
Gambe tese e leggermente divaricate, flettere il busto in avanti ed appoggiare le mani al muro.  
**Previene dolori alla schiena e spalle**

3) **STRETTING GAMBE E GLUTEI**  
20 secondi per lato – 2 volte:  
Appoggiare gli avambracci al muro e distendere una gamba dietro.  
**Previene dolori alla schiena e gambe**