



# PROGETTO **IN-FORMA AL LAVORO A TUTTE LE ETA'** PER CANTIERI SICURI E LAVORATORI IN SALUTE

Il progetto si propone di favorire l'adozione di stili di vita sani nell'ottica di migliorare la qualità della vita riducendo i comportamenti a rischio al fine di lavorare più a lungo in salute.

## ESERCIZI PER LA PREVENZIONE DEI DISTURBI OSTEOARTICOLARI PER PREVENIRE, NON CURARE!

PER ATTIVITÀ LAVORATIVE CON MOVIMENTAZIONE MANUALE DI CARICHI

**RISCALDAMENTO** → *PRIMA di lavorare, per attivare la muscolatura e prevenire infortuni.*



**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:**  
Tenendo le gambe semidivarcate e semipiegate, porto la mano sul ginocchio opposto ed estendo il braccio teso seguendo la mano con lo sguardo.  
**Agisce su arti superiori**



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

**DEFATICAMENTO** → *DOPO aver lavorato, per recuperare meglio e più velocemente.*



**1) FLESSIONE LATERALE BUSTO 20 secondi per lato – 2 volte:**  
Effettuare una flessione del busto estendendo un braccio teso sopra la testa.  
**Previene dolori alla schiena**



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



**3) STRETCHING 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**

**PERCORSO STILI DI VITA : Università di Pavia Laboratorio di attività motoria adattata**

### Contatti:

LINK VIDEO con esercizi: <https://www.youtube.com/watch?v=Q9Ao2kwtz20>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FptkBvVKLwg>

E-MAIL: [lama@unipv.it](mailto:lama@unipv.it)

Seguici anche sulla PAGINA FACEBOOK: LAMA – Laboratorio Attività Motoria Adattata