



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.

ATTIVITA' FISICA PER MANSIONI SEDENTARIE PER PREVENIRE, NON CURARE!

ESERCIZI DA SVOLGERE OGNI 2 ORE PER EVITARE L'INSORGENZA DEI POSSIBILI EFFETTI DERIVATI DA POSTURE SEDUTE SCORRETTE PROLUNGATE PER ES. IMPIEGATI, AUTISTI



- 1. RICERCARE LA POSTURA CORRETTA**
Mantenere per 10 secondi
Avvicinare il bacino allo schienale, estendere la schiena ed avvicinare le scapole tra loro.



- 2. ESTENSIONE DEGLI ARTI SUPERIORI**
Mantenere per 10 secondi
Contrarre gli addominali e portare le braccia tese con le mani congiunte sopra il capo senza perdere la contrazione.



- 3. ESTENSIONE DELLA SCHIENA**
Mantenere per 10 secondi
Rimanendo in appoggio sulle braccia, sollevare il bacino ed inarcare la schiena come da immagine.



- 4. APERTURA LATERALE**
Mantenere per 10 secondi
Sedersi sulla punta della sedia, mantenere le gambe semipiegate ed i piedi a martello, allontanare le braccia tese e ruotare i palmi delle mani verso l'alto.



- 5. ROTAZIONI**
10 ripetizioni
Partendo dalla stazione eretta e con le mani in appoggio sul gomito opposto all'altezza delle spalle, ruotare la testa verso una direzione e portare i gomiti da quella opposta.



N.B. Avvicinare lo schienale della sedia al muro per evitare cadute.

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

Contatti:

LINK VIDEO con esercizi: <https://youtu.be/MOoolp9zKrE>

E-MAIL: lama@unipv.it

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