



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 RIEQUILIBRARE LA POSTURA PER PREVENIRE, NON CURARE!

PER ATTIVITÀ LAVORATIVE CON POSTURE OBBLIGATE COME PER ES. POSATORI, PONTEGGISTI

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



1. FLESSIONE COSCIA + ESTENSIONE

5 volte per gamba

Fletto la coscia al petto e la estendo mantenendo il piede a martello.



2. ESTENSIONE + ROTAZIONE

5 volte per senso

Porto le braccia tese sopra il capo, mani congiunte e svolgo piccole rotazioni.



3. PREPARAZIONE ARTI SUPERIORI E POLSI

10 secondi per braccio

Tenendo il braccio teso, porto prima il dorso poi il palmo della mano verso il petto.



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



1. ALLUNGAMENTO ARTI INFERIORI

10 secondi per gamba

Porto una gamba dietro all'altra, cerco di stendere il ginocchio e appoggiare il tallone a terra mantenendo le scapole vicine tra di loro.



2. ALLUNGAMENTO LATERALE

10 secondi per lato

Porto una gamba davanti all'altra incrociandole, il braccio della gamba dietro lo porto in allungamento teso vicino alla tempia.



3. ESTENSIONE DEL BUSTO

5 volte 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.



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

Contatti:

LINK VIDEO con esercizi: <https://youtu.be/EK9e76H77V0>

E-MAIL: lama@unipv.it

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