



# 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](mailto:lama@unipv.it)

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