

Pausa caffè? **Pausa attiva!**



Concediti **5 minuti di movimento** per interrompere la routine lavorativa:

migliora l'umore e la produttività, riduce lo stress, previene i dolori osteo-articolari e favorisce la socialità con le colleghe e i colleghi.



Se lavori molto tempo **IN PIEDI**

RICORDA DI

- Eseguire gli esercizi in modo lento e graduale.
- Respirare profondamente e regolarmente durante gli esercizi per favorire il rilassamento e la concentrazione.
- Bere dell'acqua al termine della tua pausa attiva.



LUNEDÌ



Inclina lentamente la testa verso destra, portando l'orecchio verso la spalla. Ripeti verso sinistra. **Mantieni la posizione per 10-15 secondi e poi cambia lato. Ripeti 2 volte.**



In piedi, alza entrambe le spalle in modo lento, mantieni la tensione per 5 secondi. Rilascia lentamente. **Ripeti 10-15 volte.**



Stendi la mano destra davanti a te con il palmo rivolto verso l'alto. Usa la mano sinistra per piegare delicatamente le dita verso il basso. **Mantieni le posizioni per 10 secondi, poi rilascia. Ripeti con l'altra mano.**



In piedi con le mani sui fianchi e piedi larghezza delle spalle. Ruota lentamente il tronco verso destra, tenendo i fianchi fermi. Torna al centro e ruota verso sinistra. **Ripeti 10 volte.**



In posizione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle. Piega le ginocchia e scendi in una posizione accovacciata (senza andare troppo giù). Ritorna lentamente alla posizione eretta. **Ripeti 10-15 volte.**

MARTEDÌ



Ruota lentamente la testa in senso orario, cercando di fare movimenti ampi e controllati. **Fai 5 cerchi, poi ripeti in senso antiorario.**



In piedi, porta le braccia lungo i fianchi e poi ruotale avanti e indietro, mantenendo le spalle rilassate. **Ripeti 10/15 volte.**



Apri entrambe le mani allargando le dita il più possibile. Chiudi lentamente le mani a pugno. **Ripeti 10 volte.**



In piedi con le mani appoggiate sulla parte bassa della schiena e piedi larghezza delle spalle. Inarca lentamente la schiena all'indietro, guardando verso il soffitto. Mantieni la posizione per 5-10 secondi. **Ripeti 5 volte.**



Da seduto o in piedi, solleva il piede destro dal pavimento e ruota per 10 volte lentamente la caviglia in senso orario e poi 10 volte in senso antiorario. **Ripeti con l'altra gamba.**

MERCOLEDÌ



Appoggia la mano destra sulla testa e tirala delicatamente verso la spalla destra. **Mantieni la posizione per 15-20 secondi, poi cambia lato.**



In piedi, stendi il braccio destro davanti al petto, metti la mano sinistra sul gomito del braccio destro e spingi leggermente verso il petto. **Mantieni la posizione per 15-20 secondi. Poi cambia braccio. Ripeti 2-3 volte.**



In piedi o seduto, stendi le braccia lateralmente parallele al pavimento, piega i gomiti verso l'interno: le mani andranno a toccare il petto. **Ripeti 10 volte.**



In piedi con la schiena dritta inclina lentamente il tronco verso destra e verso sinistra. **Ripeti 5 volte.**



In piedi, solleva alternativamente le ginocchia verso il petto, marciando sul posto. **Esegui l'esercizio per 1-2 minuti.**

GIOVEDÌ



Inclina lentamente la testa in avanti cercando di toccare il petto con il mento. Poi, con calma, torna alla posizione neutra, con la testa dritta. **Ripeti 10 volte.**



Porta le braccia dietro la schiena e intreccia le mani. Solleva leggermente le braccia e apri il petto spingendo le spalle indietro. **Mantieni la posizione per 20 secondi. Ripeti 3 volte.**



Chiudi le mani a pugno e muovi solo i polsi in questa sequenza: verso l'alto, verso il basso, verso destra e verso sinistra. **Ripeti 5 volte.**



In piedi o seduto, chiudi lentamente le spalle abbassando il capo per 3 secondi e poi, sempre con movimenti dolci, apri completamente le spalle sollevando il capo per altri 3 secondi. **Ripeti 10 volte.**



In piedi appoggia le mani alla sedia o al muro, porta dietro una gamba con la punta del piede rivolta in avanti. Piega leggermente il ginocchio della gamba anteriore verso la sedia o il muro e spingi il tallone della gamba posteriore verso il pavimento. **Mantieni la posizione per 15-20 secondi, poi ripeti con la gamba sinistra.**

VENERDÌ



In piedi o seduto, con la schiena dritta e le spalle rilassate. Immagina di disegnare lentamente con il naso un otto orizzontale, simile al simbolo dell'infinito. **Ripeti 5 volte, dopo inverti la direzione.**



Porta le mani sulle spalle e disegna dei cerchi con i gomiti, sia in avanti che indietro. Esegui un movimento lento e controllato. **Ripeti 10 volte.**



Apri la mano destra e tocca il palmo con ogni dito, uno alla volta, partendo dal pollice o dal mignolo. Ripeti con l'altra mano o esegui contemporaneamente con entrambe. **Ripeti 2 volte.**



In posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle, inclina il tronco in avanti mantenendo le gambe dritte. Scendi il più possibile senza forzare, cercando di toccare le punte dei piedi. Mantieni la posizione per 5 secondi e torna lentamente in posizione eretta. **Ripeti 5 volte.**



Da alzato con i piedi alla larghezza delle spalle, solleva i talloni da terra e mantieni la posizione per 2 secondi, poi abbassa lentamente i talloni. In alternativa puoi tenere i talloni fermi e alzare le punte. **Ripeti 10-15 volte.**

Scansiona il codice per scoprire di più



ats-insubria.it



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Insubria