

# In forma tutto l'anno!



Semplice programma di ginnastica  
sul luogo di lavoro

suvaPro

sicurezza sul lavoro

## Introduzione

Che si lavori seduti o in piedi, la mancanza di movimento legata a una postura statica prolungata può a lungo andare causare ogni tipo di irrigidimenti e di tensioni muscolari. Gli esercizi di rafforzamento e di allungamento (stretching) presentati in questo calendario la aiuteranno a migliorare il suo benessere generale correggendo gli effetti della sua postura di lavoro. Richiedono poco tempo e non necessitano di alcun equipaggiamento particolare.

Il programma che le proponiamo l'accompagna per l'intera settimana lavorativa e le permetterà di restare in piena forma tutto l'anno!

Sia perseverante: il gioco vale la candela!

La Suva

## Esecuzione degli esercizi

Abbia cura di rispettare le istruzioni indicate per ogni esercizio. Può eseguire il programma completo del giorno o della settimana con esercizi per ciascuna parte del corpo o scegliere solo qualche esercizio in funzione dei bisogni del momento (per es. nuca, schiena). Le consigliamo tuttavia di fare almeno due esercizi il mattino e due il pomeriggio.

Per mantenere una certa regolarità, cerchi di formare un gruppo di ginnastica con alcuni colleghi e fissare un orario d'incontro, come ad esempio ogni ora piena, all'inizio del lavoro, prima/dopo la pausa oppure prima/dopo il pranzo.

## Principi importanti (I)

Faccia ciascun esercizio **lentamente e con precisione.**

Rispetti le istruzioni alla lettera e per la sua sicurezza non faccia mai esperimenti con sedie a rotelle!

Non forzi alcun esercizio. Gli esercizi di allungamento devono essere fatti in scioltezza, al ritmo della sua respirazione.



## Principi importanti (II)

Consigli generali per l'esecuzione degli esercizi:

- Se per principio lei si muove poco e se non pratica uno sport, **inizi facendo una volta ogni esercizio** e aumenti poi progressivamente il numero di ripetizioni.
- Interrompa immediatamente gli esercizi in caso di **vertigini**, di **nausea** o di **dolori improvvisi** (come ad es. fitte muscolari).
- Se soffre di **disturbi cardiocircolatori** o di **problemi alla schiena** e se assume **medicamenti contro l'ipertensione**, chieda consiglio al suo medico in merito a un eventuale controindicazione.
- Non si dimentichi di **bere acqua** a sufficienza (almeno 1,5–2 litri al giorno).

Lunedì

## Mobilizzazione

Portare il mento lentamente in avanti e poi indietro, guardando dritto in avanti. Mantenere il tronco stabile.

**Ripetere 10 x l'esercizio**



Nuca

## Allungamento

Guardando dritto in avanti, esercitare una leggera pressione con la mano posta sul mento e una leggera contro-pressione con la mano posta dietro la testa.

**3 x 10 secondi**



Lunedì

## Mobilizzazione

Braccia tese, puntare alternativamente i pollici verso l'alto e il basso, girando sempre la testa dalla parte del pollice rivolto verso l'alto.

**10 x da ciascun lato**



**Spalle/  
Busto**

## Allungamento

Gambe divaricate, mani piatte sul bordo del tavolo, girare la testa a destra e a sinistra allungando le spalle.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Lunedì

## Mobilizzazione

Schiena diritta, eseguire una rotazione del busto e afferrare lo schienale della sedia.

**10 x da ciascun lato**



Schiena/  
Addome

## Rafforzamento

Seduti sul bordo di un tavolo stabile, appoggiarsi sulle mani e flettere alternativamente un ginocchio in direzione del busto.

**10 x da ciascun lato**





Lunedì

## Rafforzamento

Appoggiare i gomiti su un tavolo stabile, allungare orizzontalmente una gamba in avanti alternando il movimento.



**10 x da ciascun lato**

## Allungamento

Appoggiare una mano sul tavolo, fare un lungo passo spostando il peso sul piede davanti. Allungare la coscia della gamba tesa.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Anche/  
Glutei

Lunedì

## Rafforzamento

Mani incrociate dietro la testa, gambe divaricate, piedi leggermente girati verso l'esterno. Spostare il peso sui talloni, flettere le ginocchia tenendo la schiena diritta e ritornare alla posizione iniziale.



**Ripetere 10 x l'esercizio**

## Allungamento

In appoggio sul tavolo, tendere una gamba in avanti allungando la muscolatura posteriore della coscia.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Cosce

Lunedì

## Rafforzamento/Mobilizzazione

Sollevarne leggermente la gamba dal pavimento e tenderla. Allungare e flettere il piede alternando il movimento.



**10 x da ciascun lato**

## Allungamento

Appoggiarsi al tavolo, fare un passo indietro e tendere la gamba, allungando il polpaccio.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Polpacci/  
Piedi

## Rafforzamento/Allungamento

Mani incrociate dietro la testa, occhi rivolti verso l'alto, inclinare la testa all'indietro esercitando una contropres-sione con le mani.



Mani incrociate dietro la testa, occhi rivolti verso il basso, inclinare la testa in avanti/in basso e allungare la nuca esercitando una pressione con le mani.



Nuca

Martedì

**3 x 10 secondi**  
**alternando gli esercizi**

## Mobilizzazione/Allungamento

Braccia tese verso il basso, palmo della mano rivolto in avanti, tirare leggermente le spalle all'indietro.



Braccia tese orizzontalmente, palmo rivolto verso l'alto, tirare le braccia all'indietro.



Braccia tese verso l'alto, palmo rivolto in avanti, tirare le braccia all'indietro.



Martedì

Spalle/  
Busto

**5 ripetizioni,  
tenere ogni posizione  
2 secondi**

## Rafforzamento

Ginocchia leggermente flesse, schiena diritta, inclinare il tronco in avanti, portare le braccia tese in avanti e poi indietro.



Martedì

**Ripetere 10 x l'esercizio**

Schiena/  
Addome

Seduti sul bordo di un tavolo stabile, inclinare il busto all'indietro cercando di mantenere l'equilibrio. Flettere alternativamente il ginocchio in direzione del gomito opposto.



**10 x da ciascun lato**

## Rafforzamento/Mobilizzazione

Appoggiare la mano sul tavolo, fare un lungo passo. Con la schiena dritta, inginocchiarsi e poi riprendere la posizione iniziale.

**10 x da ciascun lato**

Martedì



Anche/  
Glutei

## Rafforzamento

Gambe leggermente allargate, spostare il peso sulle gambe e alzarsi mantenendo la schiena dritta.

**Ripetere 10 x l'esercizio**



Martedì

## Allungamento

Afferrare le mani o i gomiti dietro le ginocchia, tendere le gambe senza staccare le mani.

**3 x 10 secondi**



Cosce



## Rafforzamento

Posare un oggetto sul pavimento, cercare di afferrarlo e poi sollevarlo con le dita dei piedi.

**10 x da ciascun lato**



Martedì

## Allungamento

Appoggiarsi al tavolo, punta del piede sullo zoccolo del tavolo, muovere il tallone verso il basso e l'anca in avanti allungando il polpaccio.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Polpacci/  
Piedi

## Mobilizzazione

Girare la testa da destra a sinistra e viceversa.

**10 x da ciascun lato**



Nuca

Mercoledì

## Mobilizzazione/Allungamento

Schiena diritta, tendere alternativamente un braccio verso il soffitto e l'altro verso il pavimento.

**10 x da ciascun lato**



**Spalle/  
Busto**

## Allungamento

Schiena diritta, palmo girato verso l'alto, tendere il braccio all'indietro con una rotazione del tronco.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



**Mercoledì**

## Mobilizzazione

Inarcare la schiena,  
«srotolare» lentamente  
il tronco e muovere le braccia  
all'indietro sopra la testa.

**Ripetere 5 x l'esercizio**



Schiena/  
Addome

## Rafforzamento

In appoggio sugli avambracci,  
il tronco forma una linea paral-  
lela con il tavolo. Gamba  
d'appoggio leggermente  
flessa, tendere l'altra gamba  
dieci volte all'indietro.

**10 x da ciascun lato**



Mercoledì

## Rafforzamento

Appoggiare le mani sul tavolo, muovere la gamba all'indietro compiendo un semicerchio e mantenendo il bacino diritto.

**10 x da ciascun lato**



## Allungamento

Posizione seduta, schiena diritta, appoggiare il piede sul ginocchio. Tirare leggermente il piede verso l'alto esercitando una leggera pressione sul ginocchio.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Mercoledì

Anche/  
Glutei

## Rafforzamento

Appoggiarsi sul tavolo, gamba d'appoggio leggermente flessa. Piegare il ginocchio (al massimo a 90°) in direzione del piede (non di lato!).

**10 x da ciascun lato**



## Allungamento

Appoggiarsi leggermente sul tavolo, gambe incrociate. Spostare il peso all'indietro, allungando i muscoli posteriori della coscia.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Mercoledì

Cosce

## Rafforzamento/Mobilizzazione

In equilibrio su un piede, fare movimenti rotatori

- con il piede
- con la gamba dal ginocchio in giù
- con tutta la gamba.



**3 x 10 secondi**  
**da ciascun lato**

## Allungamento

Accovacciarsi, premere i talloni contro il pavimento e spostare il peso in avanti allungando i muscoli del polpaccio.



**3 x 10 secondi**

Mercoledì

Polpacci/  
Piedi

## Rafforzamento

Una mano dietro la testa, spingere con la testa contro il palmo della mano.

**3 x 10 secondi**  
**da ciascun lato**



Nuca

## Allungamento

Schiena eretta, una mano afferra il bordo della sedia. Con la mano posta sulla tempia tirare con cura la testa in direzione della spalla.



Giovedì

**3 x 10 secondi**  
**da ciascun lato**



## Mobilizzazione

Seduti su una sedia, tronco inclinato in avanti, «srotolare» la schiena e raddrizzarsi portando le braccia all'indietro.



**Ripetere 5 x l'esercizio**

**Spalle/  
Busto**

## Allungamento

Schiena eretta, tendere il braccio verso l'alto inclinandosi leggermente di lato.



Giovedì

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**

## Mobilizzazione

Appoggiare le mani sulla sedia. Fare la «gobba» poi inarcare la schiena verso il basso e riprendere la posizione iniziale.



**Ripetere 10 x l'esercizio**

Schiena/  
Addome

## Rafforzamento

Mani incrociate dietro la testa, portare alternativamente il gomito verso il ginocchio opposto.



Giovedì

**10 x da ciascun lato**

## Rafforzamento

Appoggiare le mani sullo schienale della sedia, schiena eretta, stendere una gamba lateralmente.

**10 x da ciascun lato**



## Allungamento

Appoggiare il dorso del piede sul bordo di un tavolo stabile, spingere le anche in avanti allungando i muscoli anteriori della coscia.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Anche/  
Glutei

Giovedì

## Rafforzamento

Schiena eretta. Afferrare con le mani il bordo della sedia, sollevare e poi tendere completamente entrambe le gambe.

**Ripetere 10 x l'esercizio**



## Allungamento

Tenersi con una mano al bordo della sedia, con l'altra afferrare il piede, tirare all'indietro e allungare i muscoli della coscia.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Giovedì

Cosce

## Rafforzamento

Spostare il peso del corpo dalle dita ai talloni e viceversa. Il corpo resta teso.

**Ripetere 10 x l'esercizio**



## Allungamento

Gamba tesa, tallone sul pavimento, tirare la punta del piede verso il corpo.

**3 x 10 secondo  
da ciascun lato**



Giovedì

Polpacci/  
Piedi

## Mobilizzazione

Testa leggermente inclinata in avanti, eseguire piccole rotazioni a destra e a sinistra. Sguardo diretto verso il basso.

**5 x da ciascun lato**



Testa leggermente inclinata all'indietro, eseguire piccole rotazioni a destra e a sinistra. Sguardo rivolto verso l'alto.

**5 x da ciascun lato**



Nuca

## Rafforzamento

Appoggiarsi con le mani su un tavolo stabile, portare il peso sulle braccia e flettere le ginocchia.

**Ripetere 10 x l'esercizio**



**Spalle/  
Busto**

## Allungamento

Porre una mano piatta sulla schiena, prendere il gomito con l'altra mano e tirarlo verso il basso.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



## Rafforzamento

Mani incrociate dietro la testa.  
Piegare il tronco in avanti  
mantenendo la schiena diritta.

**Ripetere 10 x l'esercizio**



Schiena/  
Addome

Afferrare con le mani il bordo  
della sedia, allungare il tronco  
verso l'alto.

**Ripetere 10 x l'esercizio**





## Rafforzamento

Appoggiare il dorso del piede sul bordo di un tavolo stabile, flettere il ginocchio.

**10 x da ciascun lato**



## Allungamento

Divaricare le gambe, flettere un ginocchio allungando i muscoli interni della coscia.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Anche/  
Glutei

## Rafforzamento

Alternativamente fare un lungo passo in avanti, spostare il peso sul piede davanti.

**10 x da ciascun lato**



## Allungamento

Appoggiarsi leggermente al bordo del tavolo, afferrare il piede e tirarlo all'indietro allungando i muscoli della coscia.

**3 x 10 secondi  
da ciascun lato**



Cosce

## Rafforzamento

Appoggiandosi su un piede, chiudere gli occhi e mantenere l'equilibrio.

**3 x 10 secondi**  
**da ciascun lato**



## Allungamento

Appoggiarsi al bordo del tavolo. Piegare leggermente la gamba davanti, flettere a circa 60° l'altra gamba sollevando il tallone.

**3 x 10 secondi**  
**da ciascun lato**



Suva  
Istituto nazionale svizzero di assicurazione  
contro gli infortuni  
Tutela della salute  
Casella postale, 6002 Lucerna

Per informazioni:  
Tel. 041 419 51 11

Per ordinazioni:  
[www.suva.ch/waswo-it](http://www.suva.ch/waswo-it)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

**In forma tutto l'anno!**

Settore promozione

1ª edizione – ottobre 2004 – 2000 copie

**Codice: 88210.i**

**suvaPro**

sicurezza sul lavoro

in collaborazione con



**bodyinmotion GmbH**  
gesundheitsförderung und prävention

**[info@bodyinmotion.ch](mailto:info@bodyinmotion.ch)**  
**[www.bodyinmotion.ch](http://www.bodyinmotion.ch)**