



# Sei sicuro???



## Informatore del Servizio di prevenzione e protezione

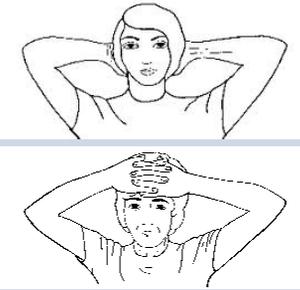
### Esercizi consigliati per mantenere la schiena in buona salute

Per mantenere la schiena in buona salute occorre rilassare, stirare, rinforzare determinati gruppi muscolari.

1. IL **RILASSAMENTO** va eseguito prima degli altri esercizi o quando si sentono il collo e la schiena particolarmente stanchi.
2. LO **STIRAMENTO** ha la funzione di allungare i tendini, ridurre la tensione muscolare e migliorare la mobilità delle articolazioni. Va eseguito con calma, senza provocare dolore, ma solo una sensazione di tensione.
3. IL **RINFORZO** va eseguito dopo gli esercizi di allungamento e mobilizzazione e serve ad aumentare la forza e la tonicità di gruppi muscolari che generalmente non vengono sollecitati nelle normali attività quotidiane.

Se eseguiti correttamente e con regolarità (almeno due volte alla settimana), gli esercizi di seguito indicati contribuiranno ad alleggerire il carico di lavoro e la pressione sull'apparato muscolo scheletrico.

**Qualsiasi esercizio fisico, se eseguito in modo scorretto, potrebbe risultare dannoso. In presenza di determinate patologie, problemi specifici o dolori persistenti, molti esercizi, tra cui quelli sotto elencati, sono da evitare. In un tale contesto è opportuno consultare un Medico Specialista.**

COLLO	
	<b>Rilassamento</b> Assumere questa posizione più volte durante il giorno e mantenerla per alcuni minuti respirando profondamente.
	<b>Stiramento</b> Mettersi in questa posizione. Intrecciare le dita sulla testa, lasciare cadere lentamente i gomiti verso terra in modo che il peso delle braccia possa incrementare la flessione del capo. Restare così per 10 secondi.
	<b>Rinforzo</b> Posizionare le mani dietro la testa con i gomiti in fuori e le spalle appoggiate al suolo. Da questa posizione spingere la testa indietro verso le mani. Posizionare le mani alla fronte con i gomiti in fuori e le spalle appoggiate al suolo. Da questa posizione spingere progressivamente la fronte in avanti contro le mani (contro resistenza) senza alzare la testa.

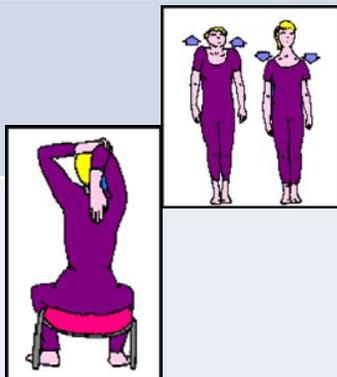


# Sei sicuro???



*Informatore del Servizio di prevenzione e protezione*

## SPALLE E BRACCIA



### Rilassamento e attivazione

Solleverle le spalle, contare fino a 10, poi rilassarle.

Portarle in basso, contare fino a 10, poi rilassarle. **Ripetere 5 volte.**

### Stiramento

in posizione seduta portare una mano tra le scapole tenendo il gomito bene in alto. Per aumentare lo stiramento aumentare progressivamente l'estensione del capo. Mantenere la posizione per 20 secondi. **Ripetere 5 volte**



### Rinforzo

Seduto con la schiena ben dritta, braccia in fuori, descrivere 10 piccoli cerchi con le mani, prima in un senso e poi nell'altro.

Ripetere l'esercizio con le braccia in alto e con le braccia in avanti.

## SCHIENA



### Rilassamento

Assumere la posizione supina, arti inferiori piegati, piedi al pavimento, braccia distese lungo i fianchi, respirare profondamente inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca. Fare un ciclo di 20 respirazioni complete.



### Stiramento

Dalla posizione supina, flettere le gambe al petto, circondare le ginocchia con le braccia ed avvicinarle al torace affinché le spalle e parte del dorso si sollevino dal suolo. Mantenere questa posizione per 15 secondi.



Seduti su di una sedia, la schiena ben dritta, i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente allargate. Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti lentamente a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani. Restare in questa posizione qualche istante, poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso, le spalle e infine la testa. **Ripetere 5 volte.**