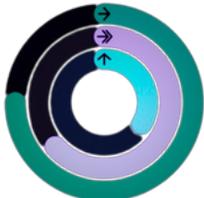




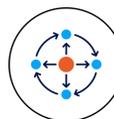
A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

LAVORO ATTIVO



PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA NEI LUOGHI DI LAVORO





"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la Salute".

- IPPOCRATE -

GO !
➔

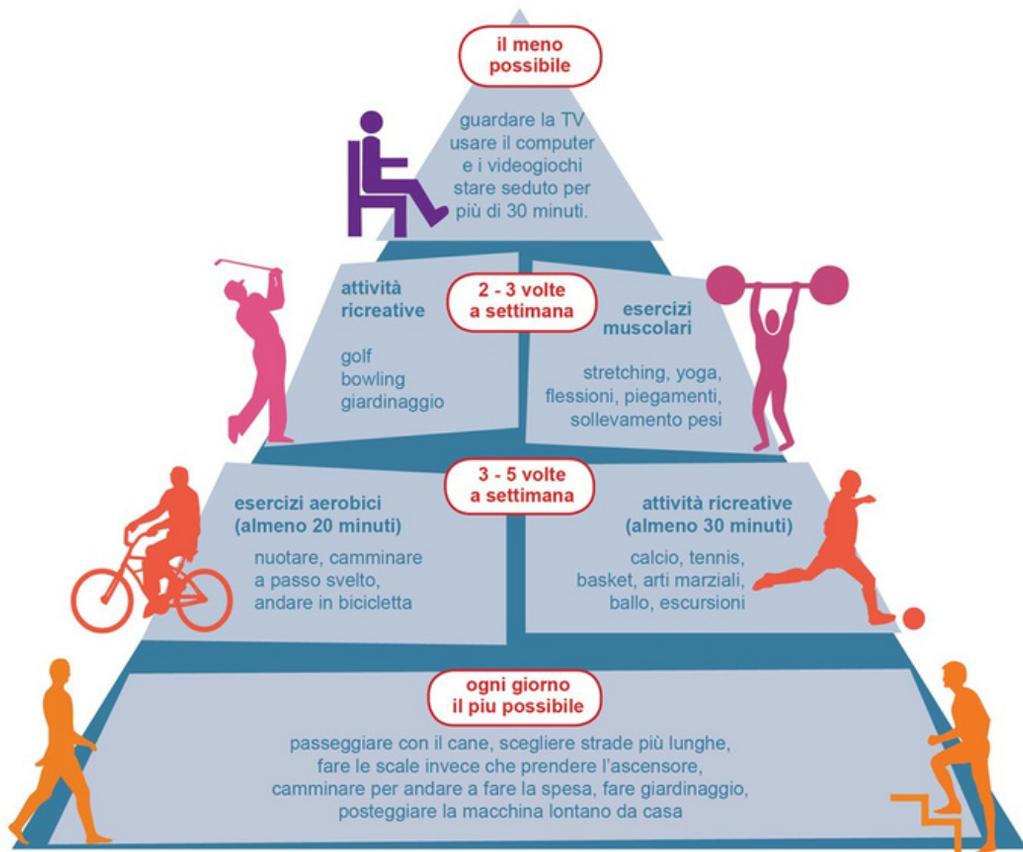




Fonte: OMS

Per attività fisica intensa si intende quella attività fisica che per quantità, durata e intensità provoca grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



Fonte: Progetto Cuore - ISS

BENEFICI ATTIVITA' FISICA

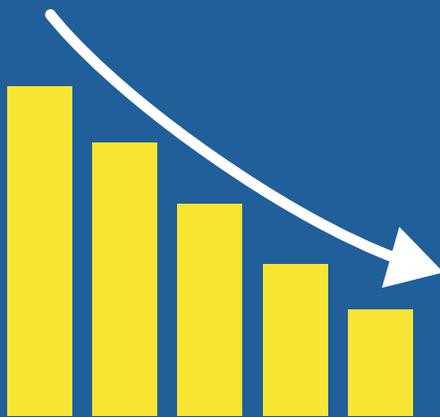
MIGLIORA

qualità di vita
concentrazione
massa muscolare
controllo glicemico
benessere cardiaco
benessere psicofisico
funzionamento polmonare



RIDUCE

stress
infortuni
massa grassa
zucchero nel sangue
colesterolo
peso corporeo
pressione

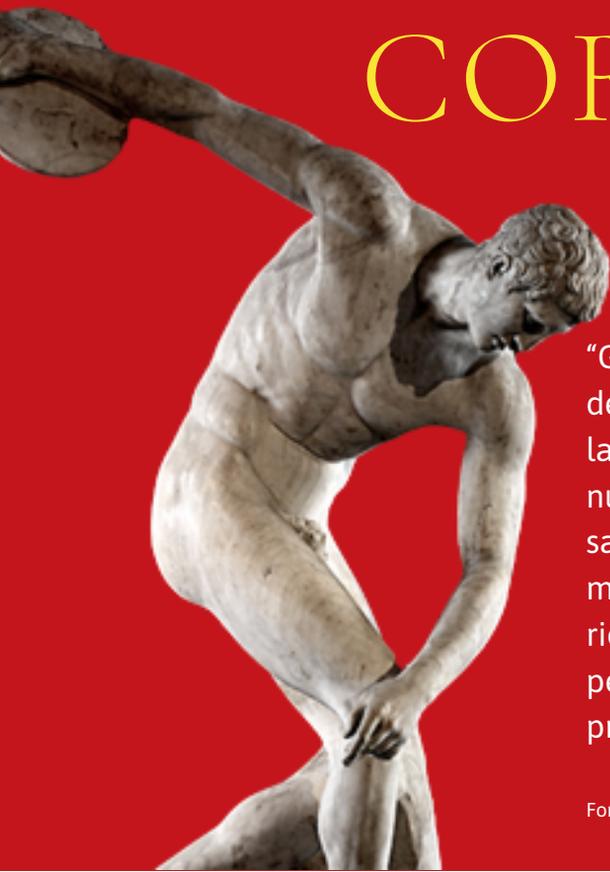


D E C A L O G O

10 REGOLE PER PRATICARE ATTIVITA' FISICA AL LAVORO

- 1 Mantieni una corretta postura
- 2 Se fai un lavoro sedentario, durante la pausa approfittane per muoverti
- 3 Usa le scale e non l'ascensore
- 4 Imposta una routine e fai qualche passo ogni ora
- 5 Vai a lavoro a piedi o in bicicletta, parcheggia l'auto più distante o scendi dal bus una fermata prima
- 6 Prenditi un momento ed effettua 10 respirazioni profonde
- 7 Esegui qualche esercizio di stretching
- 8 Esegui qualche esercizio di mobilità articolare
- 9 Sistema e metti in ordine i tuoi spazi
- 10 Durante la pausa caffè stai in piedi

MENS SANA IN CORPORE SANO



“Gli interventi di promozione dell’attività fisica sul luogo di lavoro possono portare numerosi benefici in termini di salute e benessere fisico, mentale e sociale così come ridurre le assenze dal lavoro per malattia e il burnout professionale tra i lavoratori.”

RESPIRAZIONE ADDOMINALE PROFONDA

La respirazione addominale profonda, perfetta quando vi serve un momento di rilassamento, può essere praticata in modo semplice anche durante una pausa lavorativa.

Seguite questi brevi consigli: sedetevi con la schiena dritta e appoggiate le mani sull'addome in modo che le punte delle dita si sfiorino. Inspirate ed espirate regolarmente e senza stancarvi.

Inspirando attraverso il naso, lasciate che l'aria entri nel vostro addome e poi nel torace. L'addome si gonfia leggermente verso l'esterno e le dita si allontanano le une dalle altre. Espirate rilassando dapprima il torace e poi l'addome, che dovrebbe sgonfiarsi in maniera percepibile.

Quando avete espirato completamente, inspirate di nuovo soltanto quando ne sentite la necessità.

Questo esercizio di respirazione aumenta la quantità di aria inspirata e migliora l'ossigenazione dell'intero organismo, favorendo il rilassamento.





Ricordatevi di respirare. Dopo tutto, è il segreto della vita.

- GREGORY MAGUIRE -



Stretching da ufficio

28
MAGGIO
2018

NOTTE
EUROPEA
DEI RICERCATORI



European
Citizen
Scientist

Protezione
della Salute



Prenditi una pausa e combatti le tensioni muscolari con questi semplici esercizi

Collo - per ogni lato eseguire 3 serie da 10 ripetizioni

Fletti il capo
in avanti e
indietro
passando per
il centro.



Ruota la testa
prima a
destra poi a
sinistra
passando per
il centro.



Inclina la
testa prima a
destra poi a
sinistra
passando per
il centro.



Spalle - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Incrocia le
dita delle
mani con
i palmi in
avanti ed
estendi le
braccia.



Estendi le
braccia
indietro e
incrocia le
dita con i
palmi verso
l'alto.



Porta il braccio
destro dietro la testa
e spingi il gomito
verso il basso
aiutandoti con la
mano sinistra. Ripeti
per il braccio sinistro.



Estendi il braccio
destro e portalo in
alto e indietro
spingendo sul
gomito con la mano
sinistra. Ripeti per il
braccio sinistro.



Schiena - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Poggia le
mani dietro
ai fianchi e
spingi il petto
in fuori.



Ruota il busto
da un lato,
incrocia le
gambe e spingi
con la mano
sul ginocchio
opposto.
Ripeti per
l'altro lato.



Fletti il busto
sulle cosce e
lascia cadere
testa e
braccia in
avanti.



Estendi il
braccio
sinistro in
alto e inclina
il busto dal
lato opposto.
Ripeti a
destra.



FONTE: ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA'

Stretching da ufficio

28
settembre
2018

NOTTE
EUROPEA
DEI RICERCATORI



100
città
Scientist

Università
di Milano



Prenditi una pausa e combatti le tensioni muscolari con questi semplici esercizi

Mani - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Estendi le braccia in avanti mantenendo la schiena eretta.



Apri e chiudi le mani.



Ruota i polsi facendo dei cerchi prima a destra poi a sinistra.



Afferra con una mano il palmo opposto ed estendilo. Ripeti flettendo il palmo.



Gambe - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Da seduto afferra il ginocchio destro e portalo al petto. Ripeti per gamba sinistra.



Fletti la gamba destra e porta il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripeti per gamba sinistra.



Estendi la gamba destra su una sedia e cerca di afferrare la punta del piede. Ripeti per gamba sinistra.



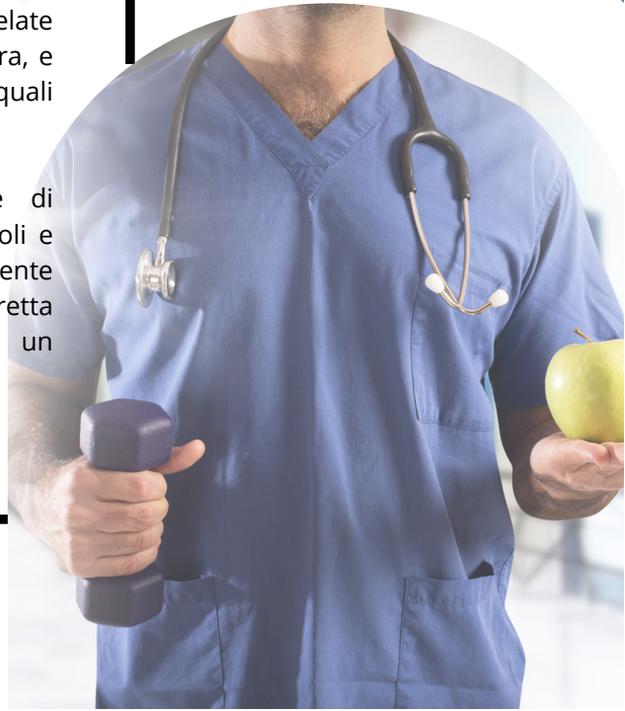
ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE



Raccomandazioni:

L'attività fisica sul luogo di lavoro non deve essere vista come una semplice forma per bruciare calorie. Adottare uno stile di vita attivo, malgrado un lavoro sedentario, significa prevenire patologie croniche osteoarticolari, correlate ad esempio ad un'errata postura, e patologie metaboliche, quali dislipidemie, obesità e diabete.

Ricordate sempre: la salute di cuore, polmoni, cervello, muscoli e ossa non passa solamente attraverso una corretta alimentazione, ma anche da un costante movimento.



Realizzato per l'attività di Marketing Sociale in occasione della Settimana Europea per la sicurezza e la salute nei luoghi di lavoro.

A Cura del Dipartimento di Prevenzione e del Programma PP3 del Piano Locale della Prevenzione, in collaborazione con i programmi PP2 - PL16 e il Gruppo ASL WHP dell' ASL TO5.



A.S.L. TO5

*Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino*