

*In-formazione in sicurezza?
'take it easy', il futuro è nelle
tue mani*



ESERCITAZIONE: Ergonomia

Qualsiasi posizione fissa se mantenuta a lungo è scomoda, quindi cerchiamo di cambiare spesso posizione e ogni tanto alziamoci in piedi per sgranchire i muscoli

Facciamo insieme questi semplici esercizi per mantenere il nostro sistema muscolo-scheletrico in salute e per contrastare la staticità delle attività al videoterminale, al banco di scuola e al tavolo di studio

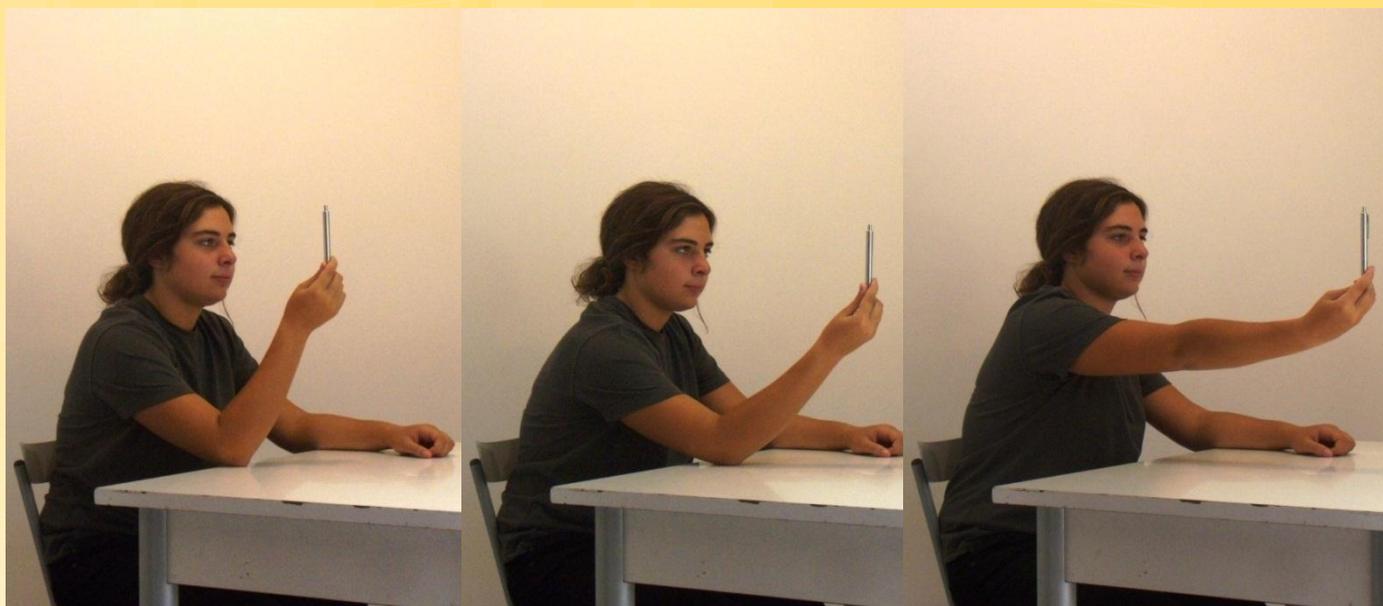
...pronti? ...a posto? ...viaaaa!

Iniziamo con alcuni semplici esercizi per prevenire i disturbi oculo-visivi...

Seduti ad una scrivania, con i gomiti poggiati sul piano, chiudiamo gli occhi e copriamoli con le mani, appoggiando tutto il peso del capo sui palmi delle mani. Manteniamo questa posizione per 2-3 minuti respirando lentamente



In un ambiente preferibilmente illuminato da luce naturale, avviciniamo ed allontaniamo dagli occhi una penna (o un qualsiasi oggetto colorato) seguendo con lo sguardo. Respiriamo profondamente e battiamo le palpebre. Ripetiamo più volte.



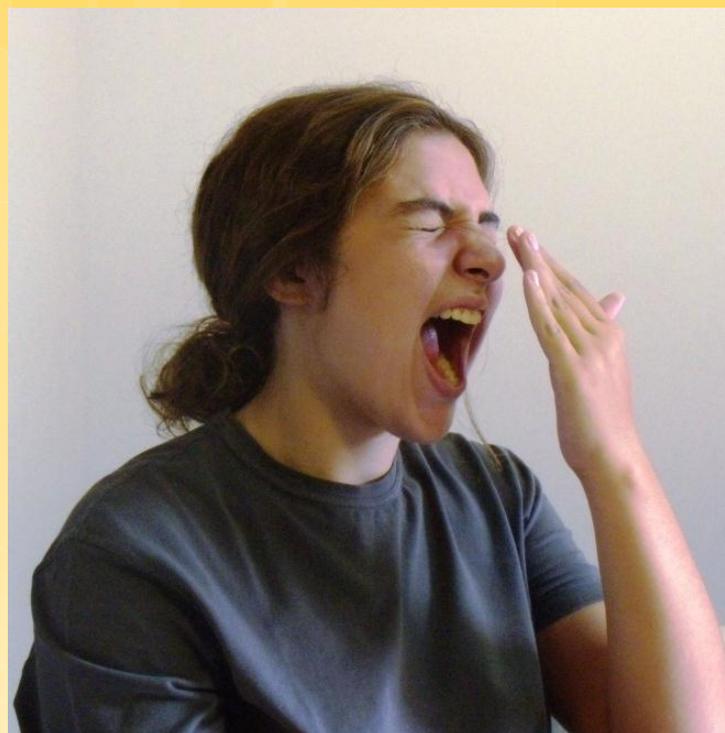
Seguiamo molto lentamente il contorno di un quadro e, in seguito, di altri oggetti, tenendo la testa ferma e muovendo soltanto gli occhi, alternando oggetti vicini e lontani.





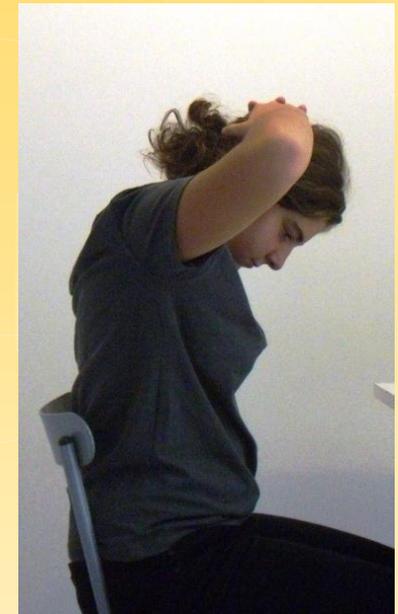
Battiamo le palpebre con movimento leggero più volte, anche alternando un battito di palpebre con lo “strizzare” gli occhi.

Fingiamo di sbadigliare... anche se «non viene» spontaneo. Ripetiamo più volte.



...e adesso facciamo qualche semplice esercizio per «sgranchire» i muscoli

tiriamo il capo lentamente verso il basso con le dita intrecciate su di esso e i gomiti vicini. Fermiamoci in questa posizione per 10 secondi. Ripetiamo per 10 volte.



Incliniamo il collo verso il lato destro, guardando dritto davanti a noi (senza alzare la spalla sinistra). Ripetiamo più volte alternando con il lato sinistro. Possiamo completare l'esercizio compiendo alcune rotazioni laterali del capo.



Estendiamo le braccia sopra la testa il più alto possibile stando seduti sulla sedia. Lasciamo riposare le braccia e poi ripetiamo.



Da seduti appoggiamo i palmi delle mani sul sedile rivolte verso dietro. Manteniamo la posizione per 20-30 secondi: ripetiamo per 5 volte.





Da seduti, dita delle mani incrociate e palmi delle mani rivolti all'interno. Espirando, estendiamo le braccia in avanti, portando i palmi delle mani verso l'esterno, senza staccare le dita tra loro. Manteniamo la posizione, rilassiamoci e ripetiamo.

Da seduti, braccia distese in alto con i palmi delle mani in contatto in modo che le braccia risultino incrociate. Espirando, allunghiamo le braccia verso l'alto e all'indietro. Manteniamo la posizione, rilassiamoci e ripetiamo.





Seduti o in piedi, portiamo una mano tra le scapole tenendo con l'altra mano il gomito ben in alto. Rimaniamo nella posizione per 20 secondi. Alterniamo con l'altro braccio e ripetiamo per 5 volte.

Flettiamo il braccio sinistro di fronte al torace con la mano destra in appoggio sul gomito sinistro. Avviciniamo il braccio sinistro al torace, cercando di spingere lentamente con la mano destra. Manteniamo la posizione, rilassiamoci e ripetiamo dalla parte opposta.



Apriamo le mani a ventaglio, teniamo la posizione per 5 secondi, i polsi più fermi possibile. Chiudiamo le mani a "pugno". Ripetiamo 5 volte. Alterniamo con i palmi rivolti prima verso l'alto e poi verso il basso.

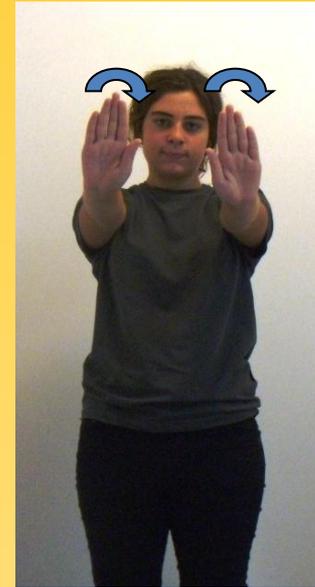


Massaggiamo con intensità le mani come se fossero posizionate sotto l'acqua corrente.

Seduti, appoggiamo le dita della mano destra sul palmo della mano sinistra, tenendo le braccia flesse di fronte al torace. Espirando, spingiamo le dita della mano destra verso l'avambraccio. Manteniamo la posizione, rilassiamoci e ripetiamo l'esercizio con l'altra mano.

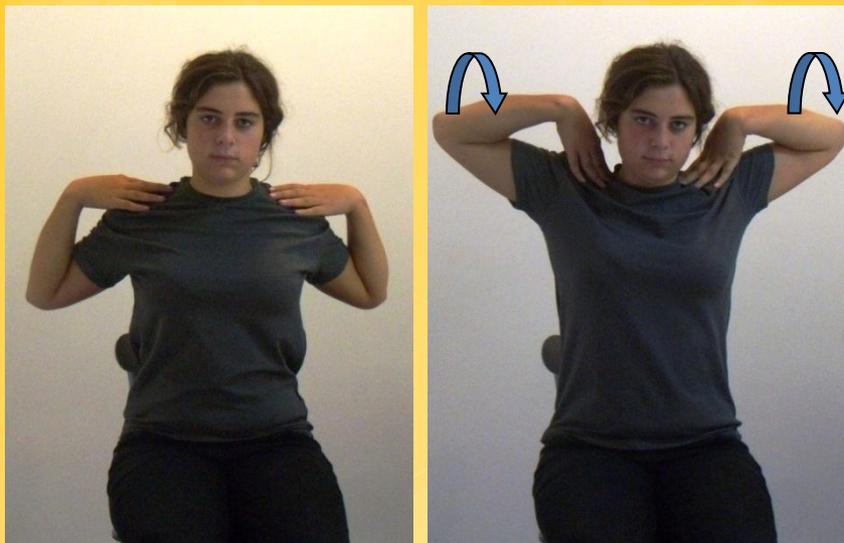


Stendiamo le braccia in avanti all'altezza delle spalle a palmi aperti (ad angolo retto rispetto agli avambracci). Formiamo dei piccoli cerchi, in senso orario e antiorario. Rilassiamoci e poi ripetiamo l'esercizio altre due volte. Ripetiamo l'esercizio portando le braccia lateralmente e in alto.



Solleviamo le spalle per 10 secondi poi rilassiamole. Facciamo scendere le spalle (curvandole leggermente) per 10 secondi poi rilassiamole. Ripetiamo l'esercizio per 5 volte.

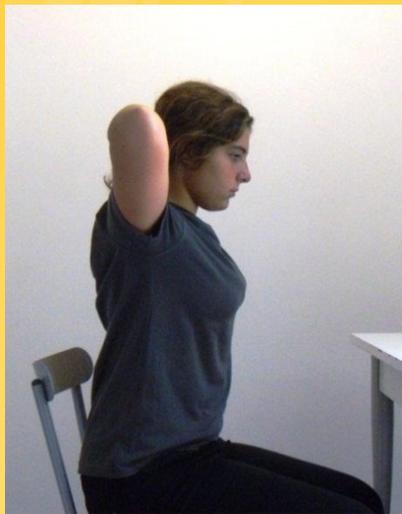




In piedi, con le gambe leggermente divaricate, o seduti, braccia flesse, mani sulle spalle “disegniamo” ampi cerchi con i gomiti in un senso e poi nell'altro per 10 volte.

In piedi, braccia estese dietro, mano destra che impugna il polso sinistro. Espirando, tiriamo con la mano destra il braccio sinistro verso il basso; manteniamo la posizione, rilassiamoci e ripetiamo dalla parte opposta.





Da seduti, con le mani dietro la nuca, inspiriamo cercando di aprire il più possibile i gomiti ed espandendo il torace e l'addome ma cercando di non inarcare la schiena. Espirando, ritorniamo nella posizione di partenza.

Seduti su una sedia, a schiena dritta, piedi poggiati a terra e gambe leggermente divaricate. Abbandoniamo le braccia tra le gambe, portiamo lentamente il corpo in avanti, curvando prima il collo e poi la schiena, fino a toccare il pavimento con il dorso delle mani. Restiamo in questa posizione per qualche secondo poi ritorniamo lentamente nella posizione iniziale. Ripetiamo 5 volte.

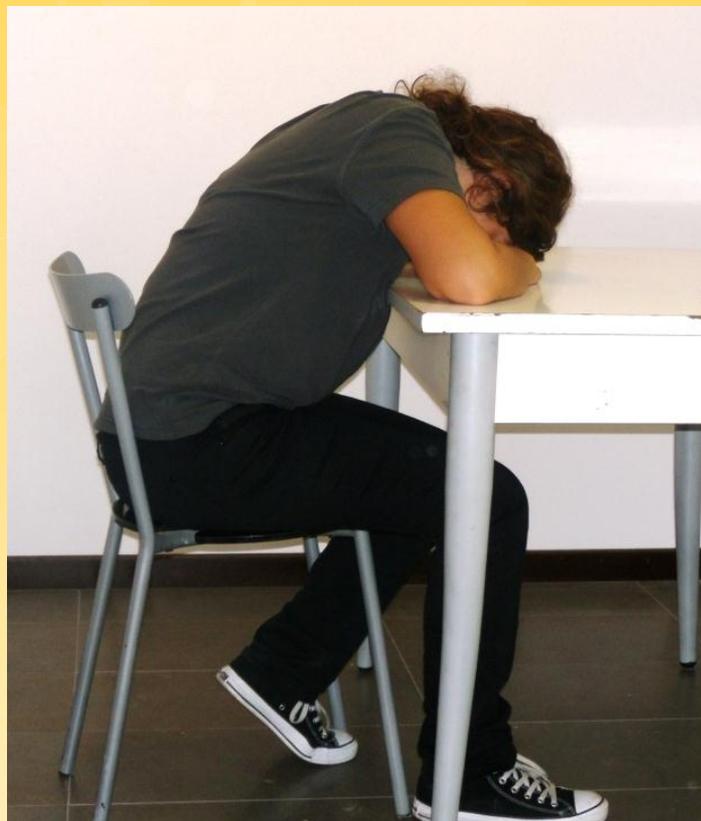


In piedi, a gambe divaricate, ruotiamo il busto a destra e a sinistra, lasciando che le braccia seguano liberamente il movimento del torace.

Seduti, busto staccato dalla sedia, piedi ben appoggiati a terra, mani in appoggio sulla nuca. Inspiriamo; espirando effettuiamo una torsione del busto verso destra; inspirando ritorniamo al centro ed espirando ruotiamo verso sinistra. Ripetiamo 10 volte.



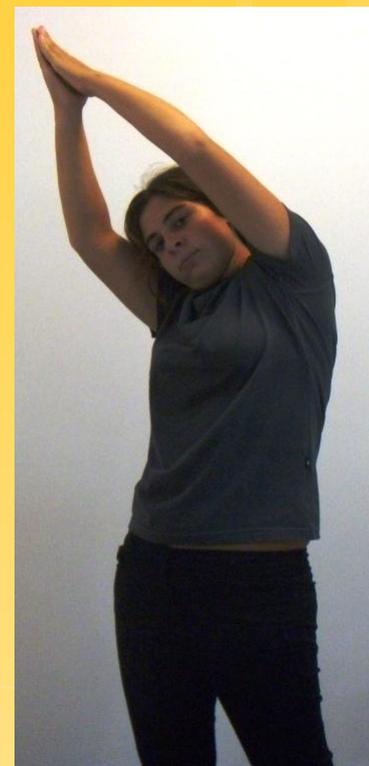
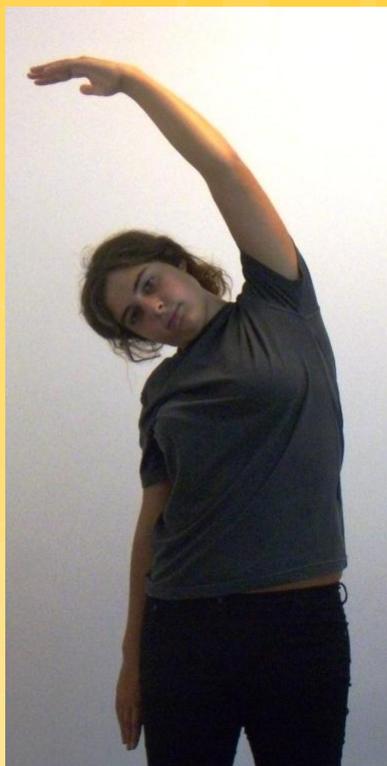
Stando seduti, appoggiamo le braccia e la testa sul tavolo; respiriamo profondamente: ripetiamo almeno 2 volte al giorno e manteniamo per alcuni minuti.



Seduti su uno sgabello, portiamo lievemente indietro il tronco, fino ad avvertire la contrazione dei muscoli addominali: manteniamo la posizione per 30 secondi.

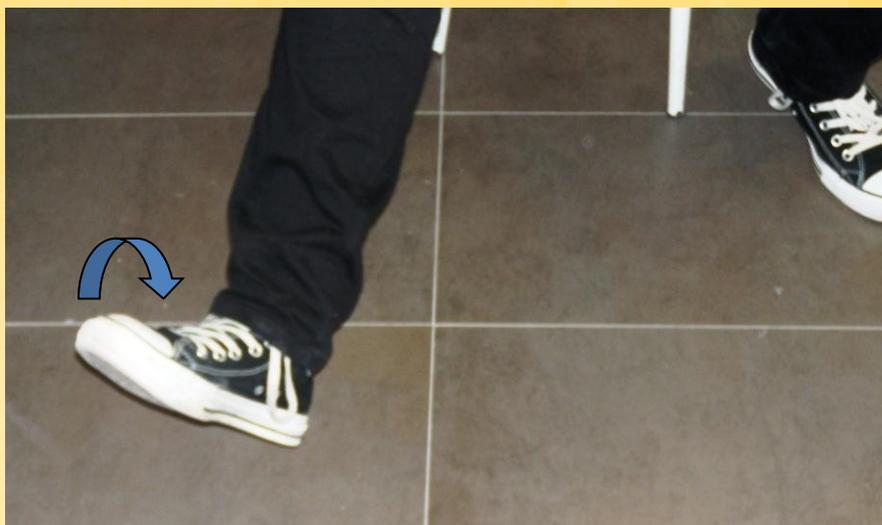


Seduti, busto appoggiato allo schienale, mani che impugnano il bordo laterale del sedile, piedi appoggiati al suolo. Inspiriamo, poi espirando solleviamo le ginocchia, staccando i piedi dal pavimento, e avviciniamole al torace. Inspirando, rilassiamoci. Ripetiamo 6 volte.



In piedi con le gambe leggermente divaricate e le braccia in alto. Incliniamo il busto verso sinistra portando il braccio destro sopra la testa e il braccio sinistro lungo il fianco sinistro. Manteniamo la posizione, rilassiamoci e ripetiamo dall'altra parte. Ripetiamo a mani unite.

Stando seduti compiamo con la punta del piede dei piccoli cerchi in entrambi i sensi, alterniamo con l'altro piede.



In posizione seduta spingiamo sulla punta del piede. Alterniamo con l'altro piede.



...e ora rilassiamoci!



FINE