



Pause dinamiche

10 esercizi di compensazione per i
conducenti di veicoli e macchinari

suva**Pro**

sicurezza sul lavoro

Ti senti stanco e teso? Ecco qualche consiglio per rimetterti in sesto:

- fai questi esercizi una o due volte al giorno;
- mentre compi i movimenti, espira e inspira lentamente;
- se hai problemi di salute, consulta il tuo medico prima di cominciare con gli esercizi.

Importante:

il tuo sedile è regolato correttamente?

Mentre esegui gli esercizi osserva sempre le regole di sicurezza (il codice della strada o le istruzioni per l'uso del macchinario).



1

Ruotare le spalle

Ruotare lentamente le spalle.

10 volte in avanti

10 volte all'indietro



2

Oscillare le braccia

In posizione rilassata, fare oscillare un braccio in avanti e l'altro all'indietro.

20 volte



3

Distendere gli addominali e gli adduttori

Piegare all'indietro la schiena e spingere in avanti il bacino. Mantenere questa posizione per 5 secondi.

3-5 volte



4

Inclinare il busto di lato

Inclinare il busto di lato, prima a destra e poi a sinistra.

10 volte



5

Ruotare il busto

Ruotare il busto il più possibile, prima a destra e poi a sinistra, lentamente.

10 volte



6

Oscillare la gamba

Appoggiarsi con una mano, fare oscillare con forza la gamba.

10 volte con la gamba destra

10 volte con la gamba sinistra



7

Distendere la schiena

Tenere la schiena ben diritta e appoggiare le mani sulle scapole. Spingere in alto i gomiti.

Mantenere questa posizione per almeno 20 secondi.



8

Sciogliere i muscoli del collo

Inclinare la testa di lato fino a quando non si sentono tirare i muscoli.

Mantenere questa posizione per almeno 15 secondi.

1 volta a destra

1 volta a sinistra



9

Ruotare il busto

Seduti con la schiena ben diritta, ruotare il busto il più possibile, prima a destra e poi a sinistra, lentamente.

10 volte



10

Muovere le caviglie

Distendere la gamba e sollevarla leggermente. Con la punta del piede verso l'alto (piede a martello) e il ginocchio disteso, ruotare la caviglia.

10 volte per ogni piede

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-i
fax 041 419 59 17
tel. 041 419 58 51

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.

1^a edizione – maggio 2006 – 1000

Codice: 84028.i