

# Pausa caffè? **Pausa attiva!**



**Concediti 5 minuti di movimento per interrompere la routine lavorativa:**

migliora l'umore e la produttività, riduce lo stress, previene i dolori osteo-articolari e favorisce la socialità con le colleghe e i colleghi.



## Se lavori molto tempo **SEDUTO**

### RICORDA DI

- Eseguire gli esercizi in modo lento e graduale.
- Respirare profondamente e regolarmente durante gli esercizi per favorire il rilassamento e la concentrazione.
- Bere dell'acqua al termine della tua pausa attiva.



### LUNEDÌ



Esegui una mezza circonduzione del capo con un movimento fluido e continuo: piega il capo sulla destra, avvicina il mento verso lo sterno per terminare la circonduzione verso il lato sinistro. **Ripeti 6 volte.**



Chiudi entrambi gli occhi per 5 secondi e poi riapri per altri 5 secondi. **Ripeti 3 volte.**



Distendi le braccia davanti a te parallele al pavimento, poi fletti i gomiti in modo alternato. **Ripeti per 15 volte.**



Seduto sulla sedia con i piedi ben poggiati a terra, posiziona le mani sulle cosce e inclina lentamente il tronco verso destra e verso sinistra. **Ripeti 5 volte.**



In piedi distendi una gamba davanti a te, appoggiando solo il tallone e con le dita ben distese verso l'alto. Poi torna nella posizione di partenza. **Ripeti 5 volte per gamba.**

### MARTEDÌ



Immagina di avere un filo sulla parte alta del capo che tira verso l'alto. Ti renderai conto di portare il mento verso la colonna. **Mantieni la posizione 3 secondi e ripeti 5 volte.**



Tenendo la testa ferma e dritta, sposta gli occhi verso l'alto e poi verso il basso. **Ripeti 10 volte. Se vuoi, puoi provare a muovere singolarmente gli occhi, tenendone uno chiuso.**



Apri entrambe le mani allargando le dita il più possibile. Chiudi lentamente le mani a pugno. **Ripeti 10 volte.**



Da seduti o in piedi arrotonda curva la colonna e guarda verso l'ombelico, inarca la colonna e guarda verso il soffitto. **Esegui l'esercizio ispirando e espirando. Ripeti 5 volte.**



Da seduto avvicina una coscia verso il petto con le mani incrociate sul ginocchio e ruota per 10 volte lentamente la caviglia in senso orario e poi 10 volte in senso antiorario. **Ripeti con l'altra gamba.**

### MERCOLEDÌ



In piedi o seduto, con la schiena dritta e le spalle rilassate, immagina di disegnare con il naso una croce: muovi lentamente la testa prima a destra poi a sinistra e passando dal centro abbassa e solleva il capo. **Ripeti 5 volte.**



Tenendo la testa ferma e dritta, sposta gli occhi verso destra e poi verso sinistra. Ripeti 10 volte. Se vuoi, puoi provare a muovere singolarmente gli occhi, tenendone uno chiuso.



Distendi entrambe le braccia in avanti parallele al pavimento. Da questa posizione avvicina le scapole, spostando indietro le spalle senza sollevarle. **Mantieni la posizione 3 secondi e ripeti 5 volte.**



Posiziona l'avambraccio destro a contatto con la scrivania, metti la mano sinistra dietro il capo ed esegui una torsione del tronco: avvicina il gomito alla mano destra e poi portalo indietro oltre la spalla. Lo sguardo segue il gomito in tutto il movimento. **Ripeti 5 volte per lato.**



Da in piedi, esegui una camminata laterale a destra e a sinistra adattando la numerosità dei passi allo spazio disponibile. **Esegui per 16 volte.**

### GIOVEDÌ



Sorridi mostrando i denti dell'arcata superiore per 3 secondi. **Ripeti 5 volte.**



Riposa gli occhi coprendoli con le mani per 10 secondi. **Ripeti 2 volte.**



In piedi o seduto, stendi le braccia in alto verso il soffitto, piega e distendi i gomiti portando le mani verso le scapole in modo alternato. **Ripeti 10 volte.**



In piedi, con le mani incrociate dietro la schiena, ruota il busto verso destra, mantenendo le spalle rilassate. **Mantieni la posizione per 10-15 secondi e poi ripeti sul lato sinistro.**



In piedi, porta i talloni verso i glutei in modo alternato. **Ripeti per 10 volte.**

### VENERDÌ



Gonfia completamente le guance. Premi una con l'indice prima una guancia e poi l'altra. **Ripeti per 8 volte.**



Disegna con entrambi gli occhi delle mezzelune da destra verso sinistra, o viceversa, sia guardando in alto che guardando in basso. **Ripeti 10 volte per ciascuna direzione.**



Esegui una circonduzione delle braccia con gomiti piegati e mani appoggiate sulle spalle. **Ripeti 4 volte in avanti e 4 volte indietro.**



Siedi sul bordo di una sedia con i piedi a terra, metti le mani sulle ginocchia, inarca lentamente la schiena all'indietro, sollevando il petto e guardando verso il soffitto. Espira e curva la schiena, portando il mento verso il petto. **Mantieni la posizione per 5-10 secondi. Ripeti 10 volte.**



In piedi, esegui un mezzo squat ovvero un piegamento sugli arti inferiori. **Ripeti per 10 volte.**

Scansiona il codice per scoprire di più



ats-insubria.it



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Insubria