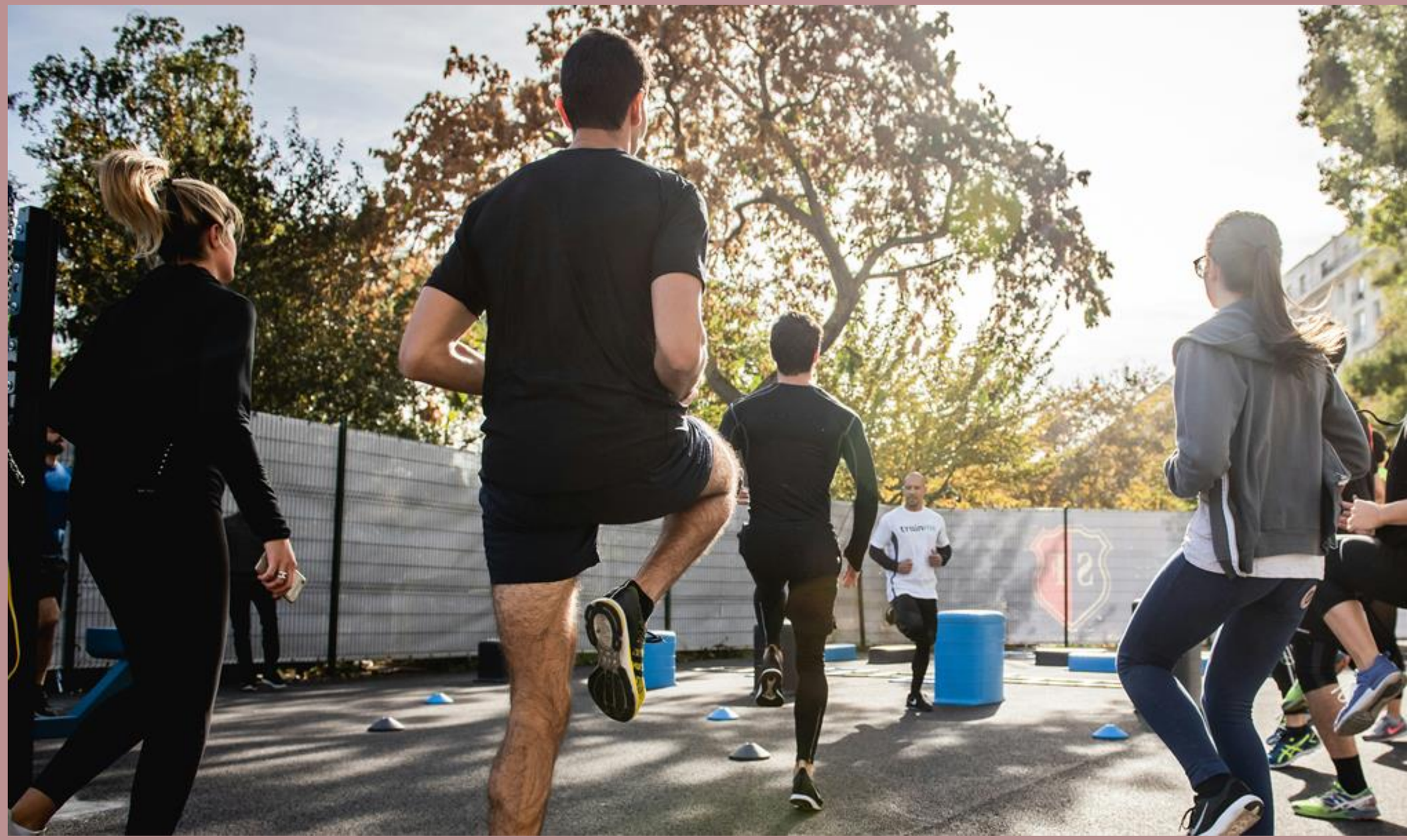
HFTeam
Healthy and Fit Work Team



LINEE GUIDA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HFTeam
LINEE GUIDA
Sport Program

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

OBIETTIVI

Mantenimento della corretta attività delle fibre muscolari e quindi del corretto drenaggio dei liquidi, considerando che una vita lavorativa sedentaria può portare anche al ristagno (stasi) dei liquidi.

Allungamento di tendini e legamenti, prevenendo la formazione di contratture muscolari e protrusioni discali dovute al trascorrere troppe ore seduti su una sedia

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1. Equilibrio sui talloni

Mettiti accanto a una superficie stabile a cui aggrapparti, se necessario. Spingi sulla punta di piedi, sollevando i talloni dal pavimento, quindi abbassa i talloni e solleva le dita dei piedi dal pavimento. Ripeti 10 volte.

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità che consentono comunque di camminare, che lavorano in ufficio o a casa in smart working. Fatti sostenere dalla sedia o dal tavolo per mantenere l'equilibrio. Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2. Braccia e spalle

Allunga le spalle e solleva entrambe le mani verso l'alto, avvicinandole. Conta fino a 10 per la durata di questo movimento, sentirai che i tendini dei tuoi polsi si allungano. Rilassa le dita di entrambe le mani facendole oscillare verso il basso. Sarà sufficiente candidarsi per un breve periodo. Ripeti 5 volte

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità. Si può fare sedendosi. Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3. Esercizi per la schiena e la vita

Stai con le mani sui fianchi. Ruota lentamente il corpo all'altezza della vita e guarda oltre le spalle finché non senti tensione. Rimani così per 10 secondi. Prova anche nell'altro modo. Tieni le ginocchia leggermente piegate e non trattenere il respiro. Ripetilo 10 volte per entrambi i lati

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità. I disabili possono farlo anche tenendosi al bracciolo della sedia mentre sono seduti. Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

4. Camminata sul posto e circolo delle braccia

2 minuti di camminata o marcia sul posto per riscaldarsi un po' estendendo le braccia lungo i fianchi e disegnando piccoli cerchi nell'aria con le mani. È comune nei riscaldamenti sia per l'allenamento che per l'atletica. Ripetere tutti i giorni o 3 volte a settimana

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità che consentono comunque di camminare, che lavorano in ufficio o a casa in smart working. Fatti sostenere dalla sedia o dal tavolo per mantenere l'equilibrio.
Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

5. Affondi

Fai un passo avanti con un piede, piegando entrambe le ginocchia in modo che la gamba anteriore formi un angolo di 90 gradi e la tibia posteriore sia parallela al pavimento. Stare in piedi e avvicinare il piede posteriore a quello anteriore. Ripeti il movimento attraverso la stanza 10 volte, alternando il passo del piede.

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità che consentono comunque di camminare, che lavorano in ufficio o a casa in smart working. Fatti sostenere dalla sedia o dal tavolo per mantenere l'equilibrio. Passi più piccoli e/o cinque ripetizioni

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

6. Piccola marcia

Mettiti accanto a una superficie stabile a cui aggrapparti, se necessario. Solleva una gamba, mantenendo le cosce a livello. Prova a tenerlo per 10 secondi e ripeti con la sua gamba.

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità che consentono comunque di camminare, che lavorano in ufficio o a casa in smart working. Fatti sostenere dalla sedia o dal tavolo per mantenere l'equilibrio. Ripeti 2-3 volte a settimana.

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

7. Sedersi e alzarsi

Sedersi su una sedia con i piedi e le ginocchia divaricati. Alzarsi e poi sedersi. Cerca di non usare le mani per aiutarti. Assicurati che il movimento sia lento e controllato durante tutto il percorso su e giù. Ripeti 5-10 volte

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità che consentono comunque di camminare, che lavorano in ufficio o a casa in smart working. Fatti sostenere dalla sedia o dal tavolo per mantenere l'equilibrio. Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

8. Piegamenti delle gambe

Inizia in posizione seduta sul pavimento con le ginocchia piegate a 90 gradi. Abbassa gradualmente la parte superiore del corpo all'indietro fino a distenderti sul pavimento, rivolto verso l'alto. Rimettiti in posizione seduta in ogni modo possibile e ripeti il processo di abbassamento. Prova a far rotolare la colonna vertebrale mentre ti abbassi, assicurandoti che ogni vertebra tocchi il tappetino una per una. Ripeti 5-10 volte

Adattamento per disabili

Rivolto a persone con disabilità che consentono comunque di camminare, che lavorano in ufficio o a casa in smart working. Usa le mani per afferrare le ginocchia o le cosce per guidarti lentamente

Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

9. Piegamenti della schiena

Inizia l'esercizio sdraiato a faccia in giù. Porta la punta delle dita alle tempie e allarga i gomiti. Solleva la testa e le spalle dal pavimento contemporaneamente alle cosce. Abbassarsi lentamente senza rilassarsi completamente evitando che le braccia tocchino il pavimento. Ripeti 5-10 volte

Adattamento per disabili

Sulla sedia a rotelle o seduto su qualsiasi altra piattaforma stabile, piegati dalla vita finché la parte superiore del corpo non è rivolta verso il pavimento. Da questa posizione estendere lentamente la testa e la schiena per portarsi in posizione eretta e ripetere il movimento. Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

10. Torsione del busto

Prendete una sedia e prendete una bottiglia da 2 litri e mezzo e fate 20 rotazioni del busto alternate a 10 rotazioni dei polsi sempre per 3 volte. Quindi seduti sulla sedia, con le gambe unite, portate il busto in avanti appendendoci alle gambe (stiramento della colonna vertebrale). Ci alterniamo tirando le braccia verso l'alto o davanti a te.

Adattamento per disabili

Rivolto a tutti i tipi di disabilità. Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

11. Allungamento

Appoggiati a una sedia, mettiti in punta dei piedi e tira tutto il corpo verso l'alto. Rimani in questa posizione per 10 secondi. Aggrappandosi sempre alla sedia, stare sui talloni e rimanere per 10 secondi, in alternativa l'esercizio di stretching può essere eseguito anche in piedi tirando le braccia dietro la schiena e poi verso l'alto. Ricorda che per ogni esercizio di stretching bisogna contare almeno 10 secondi.

Adattamento per disabili

Rivolto a tutti i tipi di disabilità. Ripeti 2-3 volte a settimana

Adeguamenti della sede dell'ufficio

Lo spazio necessario è quello di un ufficio: scrivania e sedia più uno o due metri dalla sedia. Il pavimento non deve essere scivoloso e la sedia deve essere stabile (le sedie da ufficio con ruote non sono adatte) ed eventualmente la stanza deve essere ventilata.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.