



N. 30

MESE: DICEMBRE

ANNO: 2009

IN
QUESTO
NUMERO:



LO STRETCHING NEL LAVORO D'UFFICIO

Tutti noi, alzandoci al mattino, sentiamo il bisogno di stirarci e allungarci. Lo stesso fanno numerosi animali. Si tratta quindi, almeno in alcune sue forme, di un atteggiamento istintivo e naturale.

Questo ha portato ad uno sviluppo degli studi e delle applicazioni dello *stretching*, oltre che ad una sua diffusione nel campo dell'educazione fisica, sia come complemento ad altri sport che come attività fisica autonoma.

Stretching è un termine inglese (che significa *allungamento, stiramento*) usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento muscolare. Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare.

In questo numero del Giornalino andremo ad elencare, mediante illustrazioni e descrizioni (per un totale di sedici didascalie), una serie di esercizi di stiramento indicati per combattere lo stress psicofisico da ufficio, causato il più delle volte da posture errate e/o prolungate, come le ore passate seduti davanti al computer.

Talvolta una posizione o una manovra sbagliata, specie se ripetute ciclicamente, possono essere causa di problemi di salute, quindi ad una giusta ergonomia va aggiunto un sano e semplice esercizio fisico, anche quello più autonomo ed elementare, come lo stiramento.

Provare ad eseguire correttamente gli esercizi che seguono può aiutarci a sentirci più rilassati, o a riconquistare quel tono e quella concentrazione utili allo svolgimento del nostro lavoro.



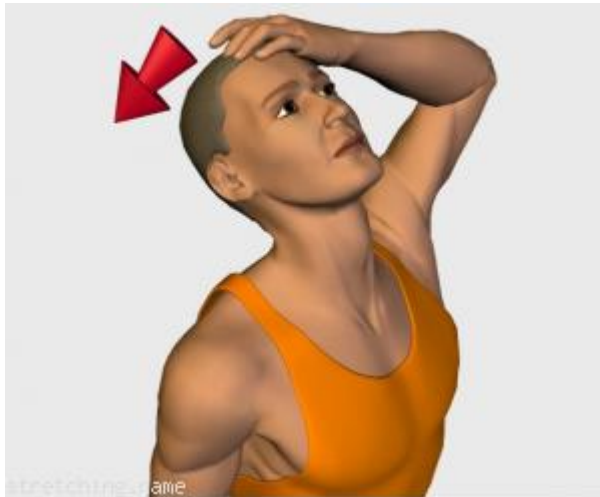
¹/₁₆ 10 secondi per ciascun lato

In piedi o seduti, allungare il collo lateralmente, tirare la testa lateralmente



²/₁₆ 20 secondi

In piedi o seduti, con le mani che si intrecciano dietro la testa sopra la nuca. Portare la testa in giù, senza muovere il tronco, fino a che il mento tocchi il petto



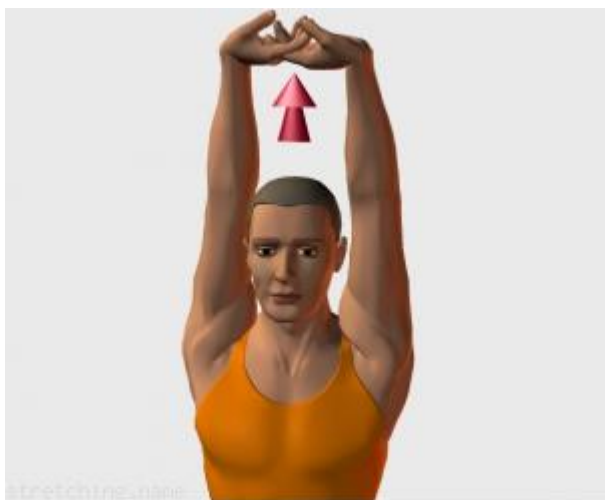
³/₁₆ 5 secondi

In piedi o seduti, porre una mano sulla fronte e tirare dolcemente indietro



⁴/₁₆ 10 secondi per ciascun lato

In piedi o seduti, inclinare lateralmente il corpo e tirare il gomito con la mano



5/16 20 secondi

In piedi o seduti, intrecciare le dita e muovere le mani verso l'alto



6/16 2 volte 5 secondi ciascuna

In piedi o seduti, distendere le braccia verso l'alto, alternativamente, cercando di estendere una mano più su dell'altra



7/16 15 secondi per ciascun braccio

In piedi o seduti, le braccia sopra la testa, premere il gomito con la mano



8/16 2 volte 5 secondi ciascuna

In piedi o seduti, con le braccia accanto al corpo, spostare verso l'alto le spalle



9/16

15 secondi

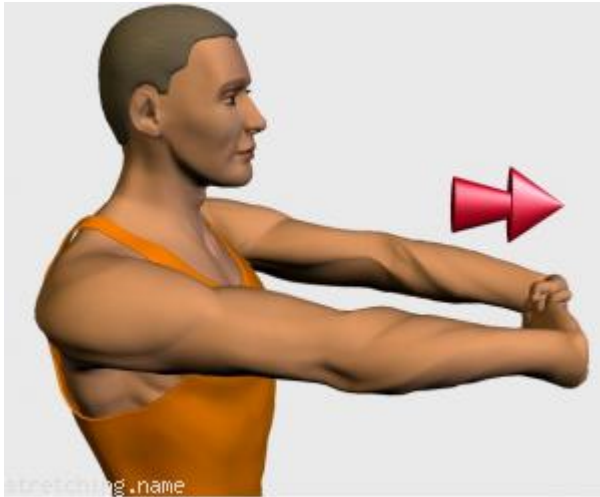
In piedi o seduti, intrecciando le dita, allungare le braccia verso l'alto.



10/16

15 secondi per ciascun braccio

In piedi o seduti, passare un braccio sotto l'ascella e tirare il gomito



11/16

15 secondi

In piedi o seduti, intrecciare le dita, mettere le mani avanti, allungare le braccia in avanti



12/16

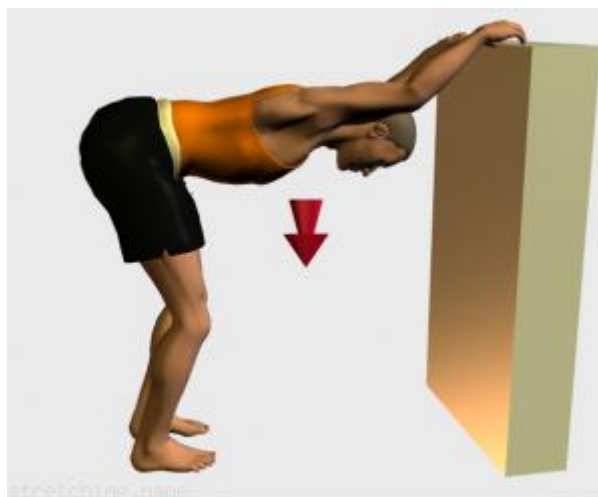
10 secondi per ciascun braccio

In piedi o seduti, un braccio piegato dietro la schiena a venire fino all'altro piegato dietro la testa e verso il basso, afferrando le dita



13/16 15 volte ogni mano in senso orario e antiorario

Intrecciare le mani e ruotare il polso in entrambi i modi, in senso orario e antiorario



14/16 30 secondi

In piedi, gambe leggermente separate, ginocchia leggermente piegate, inclinare il corpo e le mani appoggiandosi ad un muretto



15/16 10 secondi per ciascun lato

In piedi, con le gambe separate e le braccia sulle anche, ruotare lateralmente il corpo



16/16 15 secondi

In piedi, con le gambe separate e le mani sulla schiena, spostare in avanti la vita



Buon Natale!...



REGIONE MOLISE

GIUNTA REGIONALE

SERVIZIO AFFARI GENERALI

DELLA PRESIDENZA DELLA REGIONE

UFFICIO PER LA PREVENZIONE E PROTEZIONE SUI LUOGHI DI LAVORO

Aula Formazione e Sorveglianza Sanitaria

Via S. Antonio Abate 236 – 86100 CAMPOBASSO

Tel. 0874 .424.442(443)

Fax 0874. 424.444

e.mail: r.normanno@regione.molise.it



**...e felice
Anno Nuovo!**

