

#(S)heWorks #ICare

Prendersi cura di sé
significa prendersi cura anche degli altri!



MUOVITI!

PER MANTENERTI IN FORMA E VIGILE AL VOLANTE

*Nel tuo lavoro, trascorri molte ore al volante.
Il tuo corpo rimane immobile... ma la stanchezza si accumula.*

*La tua pausa non serve solo a fermarti.
È anche un'occasione per rimettersi in movimento.*

LE PAUSE ATTIVE SONO SEMPLICI

Bastano pochi minuti per:

- allentare la tensione
- stimolare la circolazione
- sentirsi subito meglio
- rimanere più vigili al volante.

Una pausa attiva è più di una semplice sosta:
è un'abitudine che ti aiuta a rimetterti in strada al meglio della forma.

COMPROVATO

Anche un'attività fisica leggera:

- migliora il benessere e la salute
- aumenta la concentrazione
- riduce gli errori.

Muoversi significa guidare in condizioni migliori.

5 MINUTI POSSONO FARE LA DIFFERENZA

- Muoviti durante la pausa
- Fai una passeggiata prima di rimetterti in strada
- Fai qualche semplice esercizio



GIRA questo foglio!
Trova gli esercizi su misura per il tuo lavoro.
A te la scelta...

ESERCIZI DA FARE DURANTE LA PAUSA

SEMPLICI, VELOCI, EFFICACI

- > Questi esercizi sono pensati per te
- > Aiutano a prevenire i disturbi muscolo-scheletrici
- > Bastano pochi minuti per sentirti meglio e tornare al lavoro in ottima forma.

1. ALLUNGAMENTI

Allungamenti per spalle e schiena:

Alza delicatamente le spalle verso le orecchie, poi rilassale. Ripeti più volte per rilassare la zona del collo e delle scapole.



Allungamenti schiena:

piegati in avanti con le braccia rilassate per allungare la colonna vertebrale. Ripeti più volte per alleviare la tensione accumulata.



2. ROTAZIONI DELLE SPALLE:

Fai dei cerchi con le spalle in avanti, poi all'indietro per migliorare la mobilità e ridurre la rigidità.



3. CAMMINA E SCIOGLITI

Durante le pause, cammina per qualche minuto. Fai alcuni allungamenti della parte superiore del corpo e delle gambe per riattivare la circolazione sanguigna ed evitare di rimanere fermo troppo a lungo.



Allungamenti per polsi e avambracci:

Allunga un braccio davanti a te, con il palmo rivolto verso il basso, e tira delicatamente le dita verso l'alto con l'altra mano per allungare l'avambraccio e il polso. Ripeti su entrambi i lati.



Rotazioni del polso:

Con le braccia distese davanti a te, ruota lentamente i polsi in entrambe le direzioni.



Non gettare rifiuti a terra

Adotta una postura corretta alla guida:

Schiena dritta e appoggiata al sedile, testa allineata con la colonna vertebrale, sedile regolato alla giusta distanza dal volante, cintura di sicurezza allacciata correttamente.



Scendi dal veicolo nel modo corretto:

Gira il busto di lato prima di scendere e appoggia entrambi i piedi a terra contemporaneamente per evitare di affaticare la zona lombare.



RESPIRA IN MODO DIVERSO

Prova la respirazione di coerenza cardiaca:

Inspira per 5 secondi, espira per 5 secondi, per 5 minuti.

Questa semplice routine aiuta a ridurre la tensione e migliora il recupero muscolare.