



(per) CORSO  
BENESSERE  
OPERATORE 

*... continua*

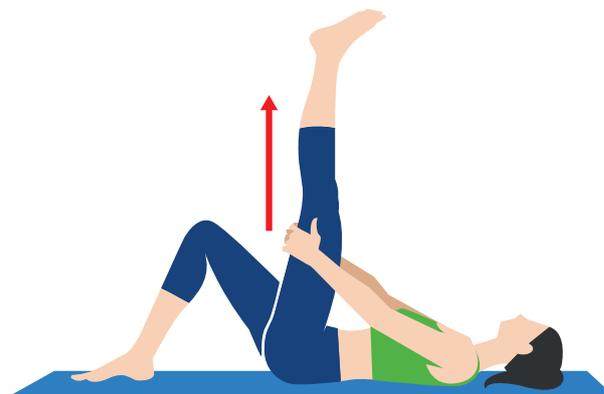
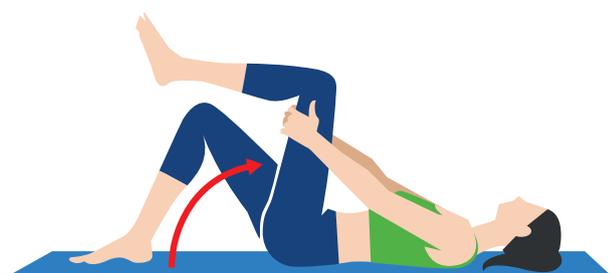
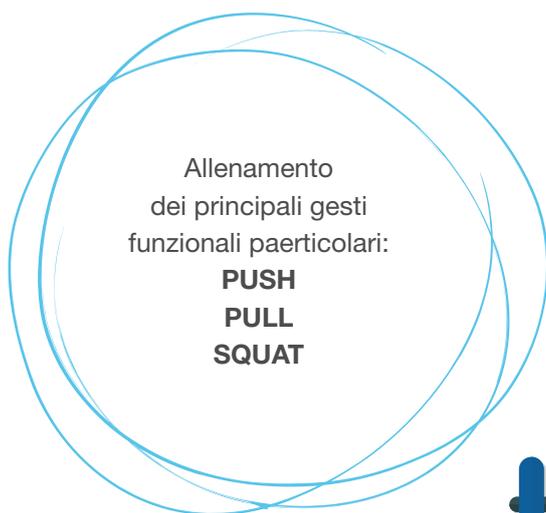
# Benessere

**Dalla gestione quotidiana all'attività fisica costante**

- Esercizi di mobilità e allungamento
- Lavoro aerobico
- Tecniche di rilassamento

## ESERCIZI DI MOBILITÀ E DI ALLUNGAMENTO

Implementa le indicazioni del *MODULO 1* dalla gestione quotidiana all'attività fisica costante.

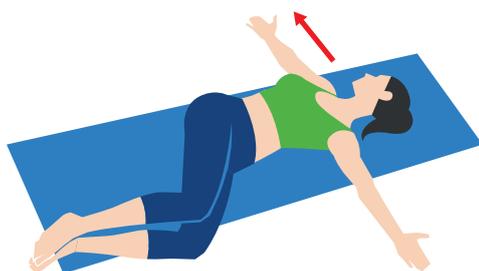
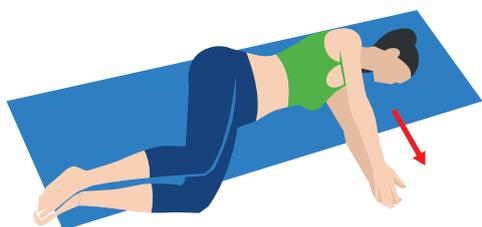


### **Esercizio 1**

Dalla posizione supina con gli arti inferiori flessi, tenersi con le mani la parte posteriore di una coscia, estendere il ginocchio verso l'alto e ritornare in posizione iniziale.

Eseguire 10 movimenti per lato.

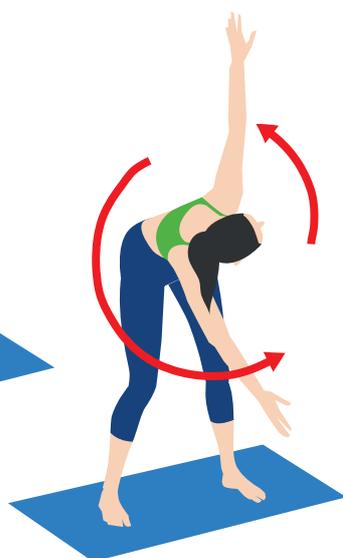
## ESERCIZI DI MOBILITÀ E DI ALLUNGAMENTO RACHIDE E TRONCO ANTERIORE



### *Esercizio 1*

Da sdraiato in decubito laterale ruotare la colonna e il capo dalla parte opposta, allargando il braccio posto in alto. Mantenere il bacino fermo.

Eeguire 10 movimenti per lato.



### *Esercizio 2*

Dalla posizione di mezzo squat ruotare la colonna e il capo dalla parte opposta, allargando alternativamente gli arti superiori. Mantenere il bacino fermo.

Eeguire 10 movimenti per lato.

## RINFORZO E LAVORO AEROBICO

### RINFORZO

Due decenni di perdita di forza e massa muscolare associata all'età possono essere riguadagnante in circa due mesi di rinforzo.

### LAVORO AEROBICO

Sono raccomandati **75 minuti alla settimana** di attività aerobica **ad alta intensità**

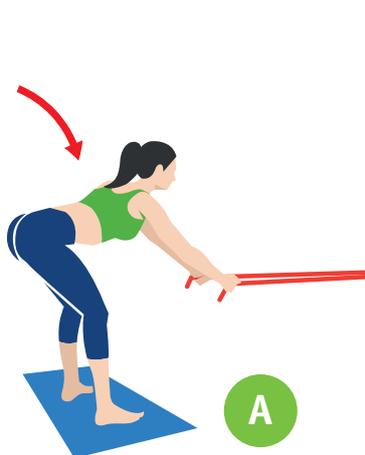
Le linee guida suggeriscono **150 minuti alla settimana** di attività aerobica **moderata**.

## CIRCUITO TOTAL BODY

### Esercizio 1

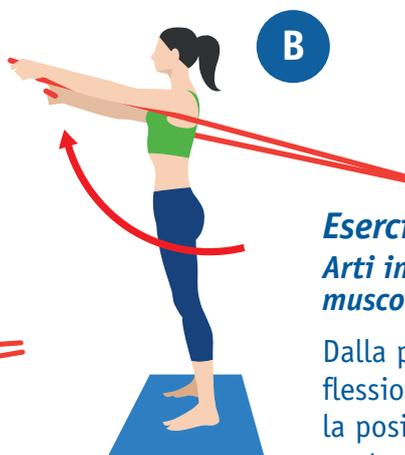
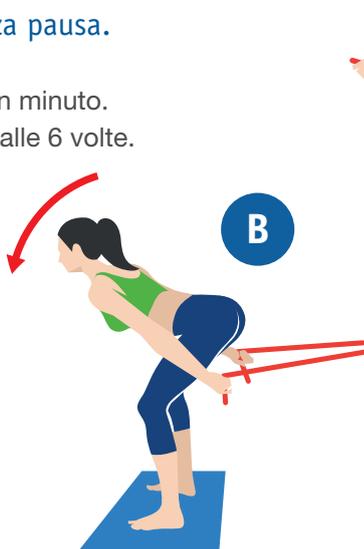
10 movimenti di A + 10 movimenti B di seguito senza pausa.

Pausa di circa un minuto.  
Ripetere dalle 4 alle 6 volte.



### Esercizio 2 Arti inferiori + muscolatura posteriore

Dalla posizione di squat e di flessione anteriore raggiungere la posizione eretta portando contemporaneamente gli arti superiori in alto tendendo l'elastico.



### Esercizio 3 Arti inferiori + muscolatura anteriore

Dalla posizione di squat e di flessione anteriore raggiungere la posizione eretta portando contemporaneamente gli arti superiori in avanti tendendo l'elastico.

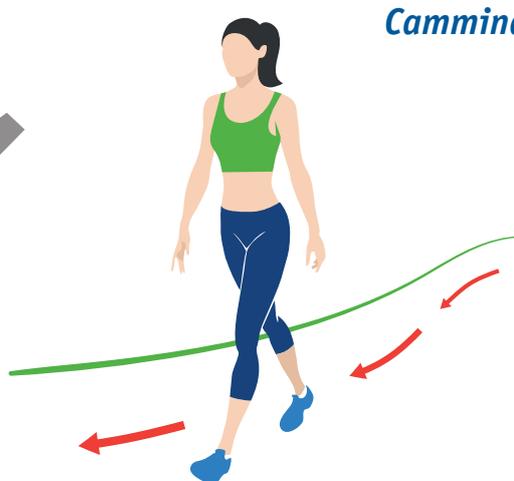
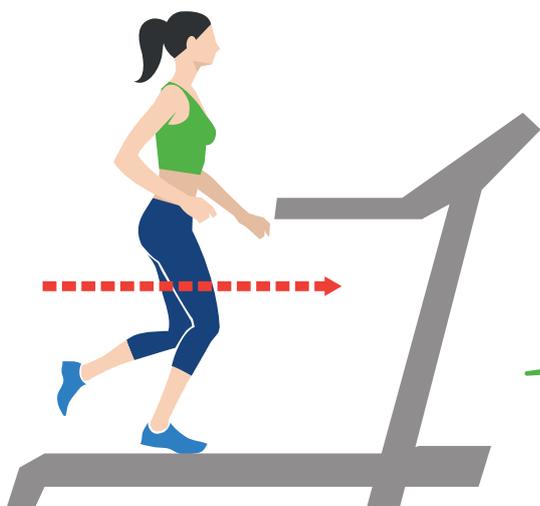
## LAVORO AEROBICO

### ATTIVITÀ CONTINUATIVE AD INTENSITÀ MODERATA O ALTA

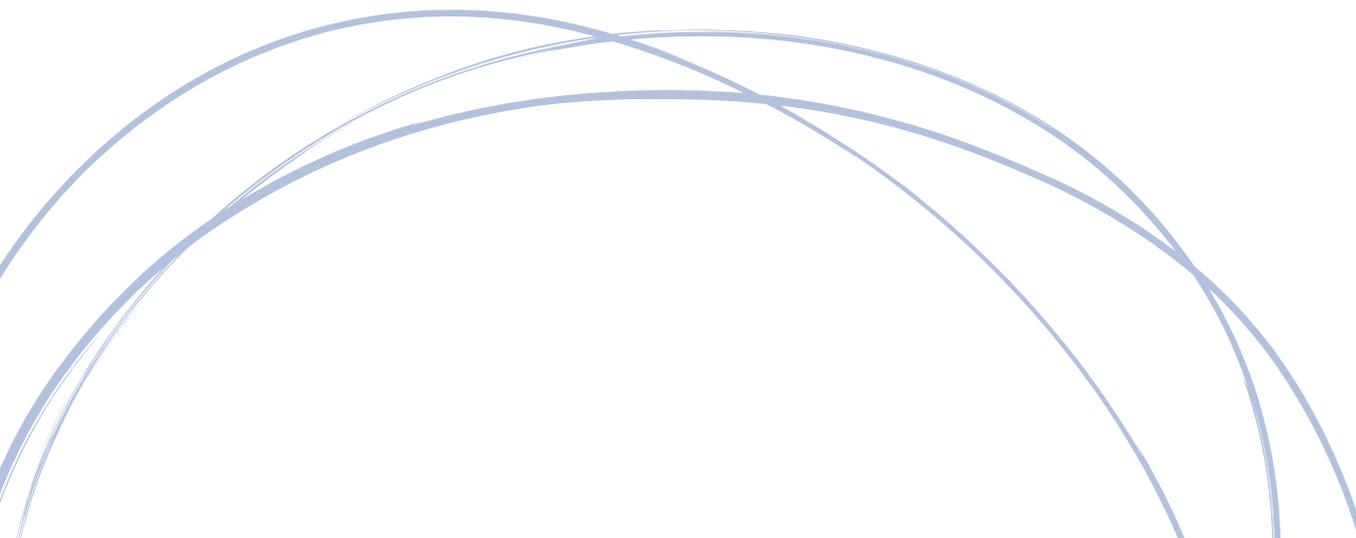
*Almeno 20/30 minuti continuativi*



*Pedalata*



*Camminata*



## RINFORZO MUSCOLATURA DORSALE

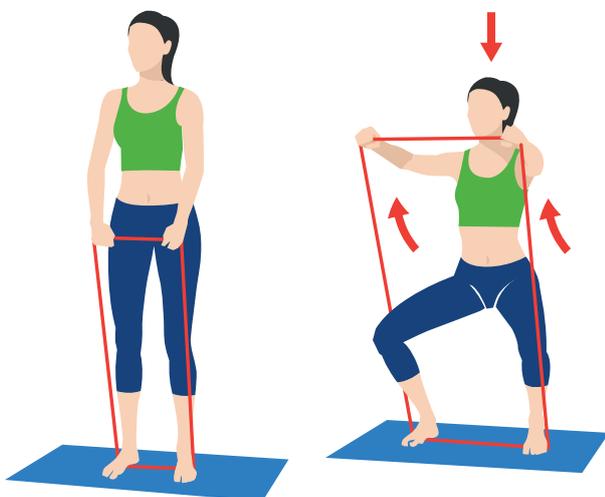


### *Esercizio 1*

Dalla posizione seduta con le gambe tese, posizionare un elastico sotto la pianta dei piedi e metterlo in tensione portando gli arti superiori posteriormente, facendo attenzione a stabilizzare la zona addominale e ad avvicinare le scapole alla colonna vertebrale. Ritornare in posizione iniziale rallentando il «ritorno» dell'elastico.

3 serie x 10 ripetizioni ciascuna.

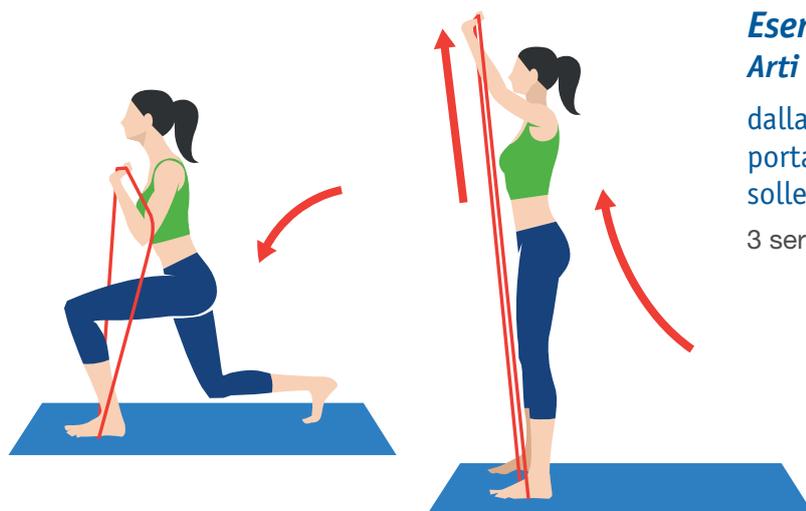
## RINFORZO



### **Esercizio 1** **Arti inferiori + arti superiori**

Dalla posizione iniziale portarsi nella posizione di squat sollevando le braccia tenendo l'elastico.

3 serie x 10 ripetizioni.



### **Esercizio 2** **Arti inferiori + arti superiori**

dalla posizione iniziale di affondo, portarsi nella posizione di eretta sollevando le braccia tenendo l'elastico.

3 serie x 10 ripetizioni.

## TECNICHE DI RILASSAMENTO

Esistono diverse tecniche di rilassamento che non richiedono spese, aiuti esterni o attrezzature particolari. Puoi eseguirli in autonomia ovunque ti trovi.

Per quanto possa sembrare banale, non dimenticarti delle attività più comuni che possono rilassarti: una camminata nel bosco, una corsa, qualunque genere di hobby manuale o intellettuale.

L'ansia e lo stress crescono se non li si affronta quotidianamente, quindi è importante agire per il nostro benessere e per quello di chi vive con noi.

## TECNICHE DI RILASSAMENTO VISUALIZZAZIONE

La **visualizzazione** è una tecnica di meditazione che consiste nell'**evocare scene**, luoghi o esperienze rilassanti nella tua mente per aiutarti a rilassarti e concentrarti. Le immagini guidate possono aiutarti a rafforzare una visione positiva di te stesso, ma può essere un esercizio difficile per coloro che hanno pensieri invidenti o trovano difficile evocare **immagini mentali**.

Puoi esercitarti nella visualizzazione **da solo o con un audio per guidarti** attraverso le immagini. Puoi anche scegliere di eseguire la visualizzazione in silenzio o utilizzare **musica rilassante** o suoni della natura che ti aiutino ad evocare scenari calmanti.

Ecco un semplice esercizio di visualizzazione che puoi eseguire in autonomia.

Chiudi gli occhi e immagina un luogo che ti rilassa: può essere uno scenario inventato, oppure un posto in cui sei stato davvero che ti ha dato sensazioni di pace e tranquillità. Immaginalo il più vividamente possibile: devi materializzare nella tua mente tutto ciò che vedi, ascolti, annusi, assaggi e tocchi. In pratica coinvolgere tutti i **cinque sensi**.



## TECNICHE DI RILASSAMENTO

### RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Anche se da bambini era naturale respirare di pancia, col tempo ci siamo abituati a respirare di petto. Questo tipo di respirazione non permette al sangue di circolare bene in tutto il corpo e può facilmente condurre all'iperventilazione (protagonista di ogni attacco di panico).

Respirare di pancia, gonfiando e sgonfiando l'addome. Aiutiamoci mettendo una mano sul petto e una sull'addome. Quando l'aria entra, la mano poggiata sul petto deve restare ferma, mentre quella poggiata sull'addome deve alzarsi, per poi abbassarsi quando l'aria esce. Fai un respiro lento e profondo, inalando dal naso ed espirando dalla bocca. Farlo dalla posizione supina è preferibile se non lo si è mai fatto.

L'obiettivo consiste nell'eseguire **6-10 respiri lenti e profondi al minuto nel corso di 10 minuti circa**. Questo esercizio deve essere ripetuto quotidianamente perchè i benefici, come la riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, durino nel tempo.

#### **Quando usare questa tecnica:**

In qualunque momento e in qualunque luogo. In particolare, questa tecnica è **molto efficace prima di andare a dormire** può aiutare a prendere sonno, perchè tende a rallentare il flusso dei pensieri e l'influenza degli altri fattori che distraggono dal sonno.

