



## 7 Distendere la schiena

Tenere dritta la schiena e appoggiare le mani sulle scapole. Spingere in alto i gomiti

Mantenere la posizione per 10 secondi



## 9 Ruotare il busto

Seduti con la schiena dritta, ruotare lentamente e quanto più possibile il busto a destra e a sinistra

Mantenere la posizione per 10 secondi



## 8 Stirare i muscoli del collo

Inclinare la testa fino a quando non si sentono tirare i muscoli

Mantenere la posizione per 10 secondi



## 10 Rilassare la nuca e le spalle

Premere la nuca contro il poggiatesta

5 volte



## Pause dinamiche 10 esercizi per conducenti di veicoli e macchinari

**Suva**  
Tutela della salute  
Casella postale, 6002 Lucerna

**Informazioni**  
tel. 041 419 58 51

**Ordinazioni**  
[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)  
fax 041 419 59 17  
tel. 041 419 58 51

Riproduzione autorizzata – salvo a fini commerciali – con citazione della fonte.  
1ª edizione – maggio 2006  
Nuova edizione – settembre 2009  
4ª edizione – maggio 2010 – da 2 500 a 3 500 copie

**Codice**  
84028.i

**suva**pro **ASTAG**+

sicurezza sul lavoro

Schweizerischer Nutzfahrzeugverband  
Association suisse des transports routiers  
Associazione Svizzera dei trasportatori stradali

## Ti senti stanco e teso? Ecco qualche consiglio per rimetterti in sesto.

- Fai questi esercizi una o due volte al giorno.
- Mentre compi i movimenti, ispira ed espira lentamente.

### E un'altra cosa:

il sedile è regolato correttamente?



**1**  
Stirare i muscoli  
posteriori della  
coscia

Tendere la gamba in  
avanti e mantenere  
diritta la schiena

2 volte 10 secondi  
per gamba



**3**  
Stirare gli addo-  
minali e i muscoli  
del bacino

Piegare il busto all'  
indietro e spingere  
contemporanea-  
mente il bacino in  
avanti

Mantenere la posizione  
per 10 secondi



**5**  
Rilassare le spalle  
e la schiena

Ruotare lentamente e  
quanto più possibile il  
busto

5 volte



**2**  
Sciogliere il busto  
e le spalle

Oscillare le braccia  
mantenendo una  
posizione rilassata

5 volte



**4**  
Rilassare  
il busto

Piegare il busto  
prima a sinistra  
e poi a destra

5 volte



**6**  
Rilassare le  
gambe e l'anca

Appoggiarsi con una  
mano e oscillare con  
forza una gamba alla  
volta

5 volte  
la gamba destra  
5 volte  
la gamba sinistra