

# Consigli per il movimento: Interrompere la routine quotidiana

Esercizi di respirazione, stretching, fino a semplici esercizi di rafforzamento e rilassamento... I nostri suggerimenti pratici per persone di ogni età che stanno sedute a lungo oppure che desiderano introdurre un po' più di movimento nella vita di tutti i giorni.



Con l'ausilio di una sedia, ogni giorno si possono realizzare diversi esercizi molto efficaci

Fare movimento sotto forma di esercizi di respirazione, rilassamento e rafforzamento interrompe la routine quotidiana sul posto di lavoro o a casa, con grandi benefici per corpo e mente.

Di seguito presentiamo dei semplici ma efficaci esercizi per questo tipo di pausa. Il programma può essere scaricato, stampato e appeso in ufficio, ad esempio.

Il programma è stato sviluppato da esperti della Scuola universitaria federale dello sport SUFMS di Macolin.

## Consigli per il movimento

### In ufficio

- [Contro lo stress e il mal di testa](#)
- [Sollievo per chi sta seduto a lungo](#)
- [Attivi e rilassati per tutto il giorno](#)

### Rafforzamento al quotidiano

- [Braccia, spalle, gambe](#)
- [Tronco, schiena, addome](#)
- [Lo stretching dopo l'allenamento](#)

### Download

- [Scaricare il programma](#) (pdf)

---

Fonte: [Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**