

# “Opus sanum in corpore sano”

## SEMINARIO (1ora)

VALIDO COME AGGIORNAMENTO RSPP/ASPP, RLS,  
FORMATORI SICUREZZA, DIRIGENTI E PREPOSTI

**Docente: Dott. C. Gatti**

Siamo più abituati a curare l'immagine del corpo in sè.

La “conoscenza del corpo” è una capacità cognitiva, indica un “sapere come è fatto il proprio corpo”, solo attraverso tale conoscenza possiamo educare e quindi correggere il nostro corpo.

### CONTENUTI:

- Interazione dei tre elementi del sistema lavoro: ambiente, macchina e uomo;
- Salute nel 2022;
- Il corpo, elemento integrato, interattivo;
- Sistemi anatomici;
- Ergonomia e reattività del corpo;
- Mobilità e motilità;
- Agonisti e antagonisti;
- Movimento è salute;
- Postura.

### VALUTAZIONE FINALE

### ESERCITAZIONI PRATICHE:

- Movimento sul luogo di lavoro;
- Allenarsi a casa;
- Sitting ball chair;
- Stick muscle training.

