
Checklist Pausa Attiva 60/5

La tua routine per spezzare la sedentarietà

Stampa questa checklist, attaccala sulla scrivania e usala per programmare le tue 5 micro pause attive ogni ora di lavoro.

Come usare questa checklist?

- **Regola 60/5:** 60 minuti di lavoro concentrato + 5 minuti di movimento attivo.
 - **Trova il trigger:** associa ogni pausa a un momento fisso (fine riunione, invio mail, cambio task, pausa pranzo).
 - **Spunta mentre fai:** prima di tornare alla scrivania, spunta il mini-esercizio che hai fatto.
-

Schema orario giornaliero

Ora	Trigger	Esercizio scelto	Spunta
09:00	Inizio lavoro	Camminata corridoio	<input type="checkbox"/>
10:00	Fine prima riunione	Rotazioni spalle	<input type="checkbox"/>
11:00	Cambio task	Allungamento braccia	<input type="checkbox"/>
12:00	Invio report	Salita scale	<input type="checkbox"/>
13:00	Pausa pranzo	Camminata	<input type="checkbox"/>
14:00	Ripresa lavoro	Mobilità collo	<input type="checkbox"/>
15:00	Fine riunione	Sollevamento ginocchia	<input type="checkbox"/>
16:00	Cambio task	Stretching gambe	<input type="checkbox"/>
17:00	Chiusura giornata	Camminata finale	<input type="checkbox"/>

Mini esercizi rapidi (scegli 1 ogni pausa)

Mobilità e stretching (2-3 minuti)

- **Rotazioni spalle:** 10 rotazioni indietro, 10 in avanti
- **Allungamento collo:** inclina verso spalla destra 15 sec, sinistra 15 sec
- **Circonduzioni braccia:** 10 rotazioni avanti, 10 indietro
- **Stretching polsi:** estendi palme avanti, tira le dita verso il corpo per 15 sec
- **Piegamenti ginocchia:** 10 piegamenti leggeri vicino alla scrivania
- **Allungamento collo:** inclina verso spalla destra 15 sec, sinistra 15 sec

Movimento attivo (3-5 minuti)

- **Camminata corridoio:** percorri corridoio avanti e indietro 2-3 volte
- **Salita scale:** sali e scendi le scale dell'ufficio (oppure in casa)
- **Camminata all'aperto:** 3-5 minuti fuori dall'ufficio, anche solo intorno all'edificio
- **Sollevamento ginocchia:** cammina sul posto sollevando le ginocchia, 20-30 sec
- **Oscillazioni gambe:** in piedi, oscillazioni laterali e frontali, 10 oscillazioni per gamba

Respiro e consapevolezza (3-5 minuti)

- **Respirazione profonda:** 10 respiri lenti dal naso, espira dalla bocca
 - **Torsione leggera:** rotazione dolce del busto, 10 movimenti per lato
 - **Spalle alle orecchie:** solleva le spalle verso le orecchie, mantieni 3 sec, rilascia (10 ripetizioni)
-

Trigger fissi da associare alle pause

Collega ogni pausa a un momento specifico della giornata:

Spunta	Momento trigger
<input type="checkbox"/>	Fine riunione (5 min prima di avviare la successiva)
<input type="checkbox"/>	Invio di un documento o una email importante
<input type="checkbox"/>	Cambio tra task diversi
<input type="checkbox"/>	Ogni ora della giornata (impostando un timer automatico)
<input type="checkbox"/>	Pausa caffè/tè (movimento + bevanda)
<input type="checkbox"/>	Fine di una telefonata
<input type="checkbox"/>	Completamento di un documento importante

Obiettivi settimanali

Questa settimana mi impegno a:

<input type="checkbox"/>	Fare almeno 5 pause al giorno
<input type="checkbox"/>	Scegliere 3 esercizi diversi per variare il movimento
<input type="checkbox"/>	Associare ogni pausa a un trigger fisso
<input type="checkbox"/>	Coinvolgere il team almeno 1 volta a settimana

Note e osservazioni

Come mi sento dopo le pause attive?

Giorno	Note e sensazioni
Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	

Esercizio preferito: _____

Momento migliore della giornata per fare pausa: _____

Beneficio più evidente: _____



Ricorda

- Non occorre perfezionismo: **anche 2-3 pause al giorno sono un ottimo inizio**
- Le pause attive migliorano **concentrazione, postura e energia** – noterai i benefici già nella prima settimana
- **Condividi questa checklist con i colleghi:** le pause di gruppo sono più sostenibili e motivanti
- Stampa una nuova copia ogni settimana per tracciare il tuo progresso