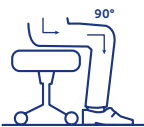


Ergonomia sul posto di lavoro

Assetto della postazione di lavoro



Regoli l'altezza della sedia in modo da appoggiare completamente i piedi a terra.



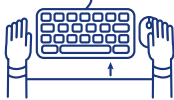
Posizioni il supporto lombare dello schienale appena sopra la cintura, di modo che sostenga la zona lombare.



Regoli l'altezza della scrivania in modo da appoggiare comodamente gli avambracci senza dover sollevare le spalle. Faccia lo stesso con i braccioli, che devono fungere da prosecuzione della scrivania.



Altezza dello schermo: il bordo superiore dello schermo è appena sotto la linea degli occhi.



La tastiera e il mouse stanno di fronte a lei: la tastiera a 15 cm dal bordo della scrivania e il mouse vicino alla tastiera.

Check

Sedia

- ☐ Piedi completamente a terra
- ☐ Zona lombare appoggiata allo schienale

Altezza della scrivania

- ☐ Spalle rilassate

Schermo

- ☐ Sguardo in basso e collo allungato

Tastiera e mouse

- ☐ Polsi sulla scrivania e gomiti liberi o appoggiati sui braccioli. Il mouse vicino alla tastiera

→ kas-box.ch/en/#!/home

Mobilità sul posto di lavoro



Apertura del petto (5 volte)

Porti le mani dietro alla nuca. Inspiri: i gomiti sono aperti e la testa è alzata, con lo sguardo rivolto verso il soffitto. Espiri: porti i gomiti in avanti fino a unirli, dopodiché fletta la nuca e la parte superiore della schiena.



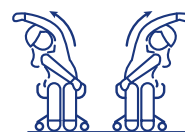
Sequenza gatto-mucca (5 volte)

Inspiri: porti la testa indietro, con lo sguardo rivolto verso il soffitto e inarchi leggermente la schiena. Espiri: porti il mento verso il petto e arrotondi la schiena vertebra dopo vertebra.



Allungamenti laterali (3 volte/lato)

Con la mano destra afferri la coscia sinistra, porti il braccio sinistro in alto, quindi fletta il busto verso destra.



Allungamenti laterali (3 volte/lato)

Con la mano destra afferri la coscia sinistra, porti il braccio sinistro in alto, quindi fletta il busto verso destra.



Allungamento dell'avambraccio (5 sec)

Allunghi il braccio con il palmo della mano rivolto verso l'alto. Con l'altra mano tiri le dita verso l'alto e poi verso il basso, fino a sentire un allungamento. Mantenga le posizioni per 5 sec.



Allungamenti della nuca (5 sec.)

Fletta la nuca verso destra, poi verso sinistra e in avanti. Mantenga le posizioni per 5 sec.



Piriforme (15 sec./lato)

Appoggi la caviglia destra sul ginocchio sinistro. Sposti il busto in avanti, mantenendo la schiena dritta. Prema sul ginocchio destro con la mano destra.

Non basta una postura perfetta. È importante cambiare regolarmente posizione.



Si muova almeno ogni 2 ore.



Se si alza in piedi ogni 30 minuti, è già sulla strada giusta. Se lo fa solo ogni 2 ore, dovrebbe assolutamente compensare con torsioni e allungamenti della schiena



In piedi (10 volte)

Alzi la scrivania. Mano in appoggio sulla scrivania, posizione eretta: si sollevi sulle punte e torni giù lentamente.



Palming (10 sec)

Si sfregi i palmi delle mani fino a quando non diventano caldi e li appoggi sugli occhi.

La tua salute.
Il tuo partner.

