

Helsana

Pause
rigeneranti

Per il bene della vostra salute



Muovetevi e rilassatevi maggiormente durante il vostro lavoro quotidiano, migliorando così il vostro benessere e la vostra produttività.

Qui di seguito trovate una serie di semplici esercizi che potete eseguire senza problemi in ufficio. Osservando i seguenti suggerimenti, potete organizzare le vostre ore in ufficio in modo più dinamico.

- Mettete il materiale d'ufficio che usate spesso su una superficie lontana dalla scrivania.
- Posizionate la stampante in modo tale da dovervi alzare per raggiungerla.
- Consultate un collega di persona anziché scrivergli un'e-mail o telefonargli.
- Quando state fermi in piedi, ad es. davanti alla stampante, approfittatene per mettervi in punta di piedi o per fare un esercizio di rilassamento.
- Usate la pausa caffè come piccola pausa di movimento e bevete stando in piedi.

Movimento



Oscillare

Sedetevi con la schiena diritta sul bordo della sedia e oscillate lateralmente da una parte all'altra.



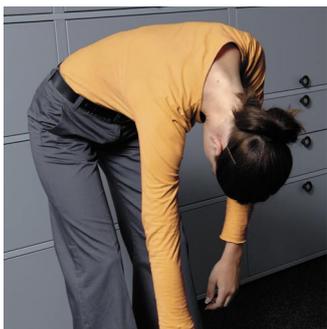
Ruotare le braccia

Sedetevi con la schiena diritta e tenete le braccia tese lungo i fianchi. Ruotate un braccio in avanti e l'altro indietro.



Camminare sul posto

Attivate la circolazione in posizione seduta camminando sul posto.



Flettere la colonna vertebrale

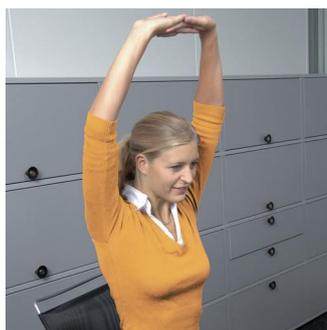
Espirare e flettete contemporaneamente e lentamente il busto in avanti. Scrollate le spalle. Inspirare nel tornare alla posizione di partenza e allungate le mani verso il soffitto.

Stretching



Muscolatura della nuca

Inclinate la testa a destra tenendola leggermente con la mano destra. La mano sinistra si allunga leggermente verso terra. Eseguite in seguito l'esercizio per la parte sinistra.



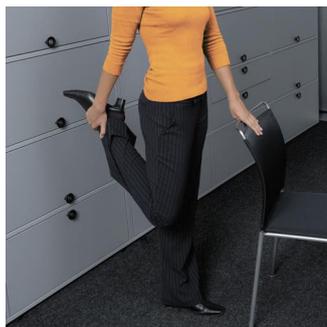
Muscolatura della spalla

Incrociate le mani con i palmi rivolti verso l'alto e allungate le braccia verso l'alto fino ad avvertire una tensione in tutto il busto.



Muscolatura del busto

Incrociate le gambe (gamba destra davanti), tenete il braccio destro sopra la testa e spostate i fianchi a destra. Inclinate il busto dalla parte opposta fino ad avvertire una tensione nella muscolatura laterale del busto. Eseguite in seguito l'esercizio per la parte sinistra.



Coscia anteriore

Afferrate un piede e piegate il ginocchio fino a toccare i glutei con il tallone. Allo stesso tempo spingete in avanti il bacino fino ad avvertire una tensione alla muscolatura anteriore della coscia. Durante l'esercizio, tenete la gamba d'appoggio leggermente piegata e evitate assolutamente di inarcare la schiena.

Rilassamento



Rilassare la schiena

Sedetevi sulla parte anteriore della sedia e appoggiate le spalle allo schienale. Chiudete gli occhi e inspirate ed espirate profondamente.



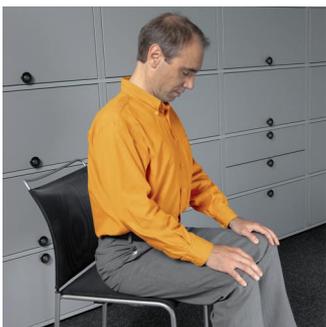
Rilassare la nuca

Sedetevi su una sedia al contrario, appoggiate i gomiti sullo schienale e posate la testa con lo sguardo rivolto verso il basso sulle mani. Respirate con calma e regolarità.



Rilassare il busto

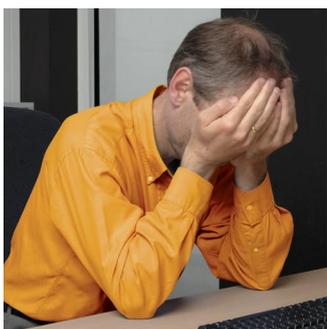
Appoggiate le braccia incrociate sul tavolo e posateci la testa. Respirate con calma e regolarità.



Respirare meglio

Espirate lentamente. Premete con forza il mento verso il petto e trattenete il respiro per tre secondi circa. Rialzate la testa e inspirate profondamente. Durante l'inspirazione lo sterno si alza, mentre con l'espirazione si abbassa rilassato.

Rilassamento



Palming

Mettetevi comodamente seduti. Sfregate i palmi delle mani finché sono caldi. Appoggiatevi sui gomiti e coprite gli occhi con le mani a coppa senza toccarli. Chiudete gli occhi e restate per alcuni minuti in questa posizione. Godetevi le sensazioni visive e acustiche.

Guardare in lontananza

Guardate rilassati in lontananza. Durante il lavoro al computer guardate di tanto in tanto oltre il bordo dello schermo e fissate un oggetto lontano.

Helsana Assicurazioni SA

Casella postale
8081 Zurigo
Telefono 043 340 11 11
Telefax 043 340 01 11
www.helsana.ch