

Helsana

Pause  
rigeneranti

Per il bene della vostra salute



---

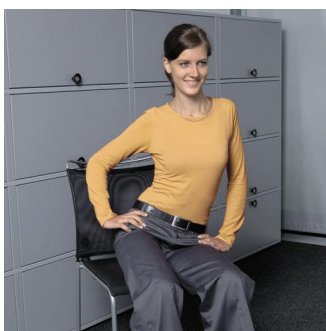
Muovetevi e rilassatevi maggiormente durante il vostro lavoro quotidiano, migliorando così il vostro benessere e la vostra produttività.

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.



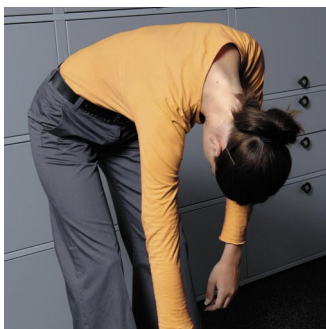
## **Ruotare le braccia**

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.

---

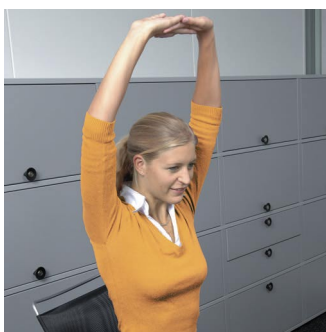
# Stretching

---



## **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.

---

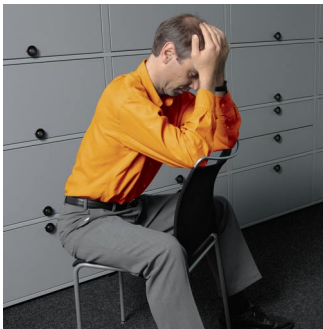
# Rilassamento

---



## **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.



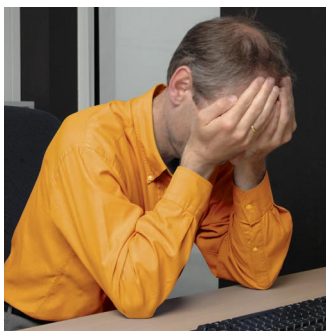
## **Respirare meglio**

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](http://www.helsana.ch)