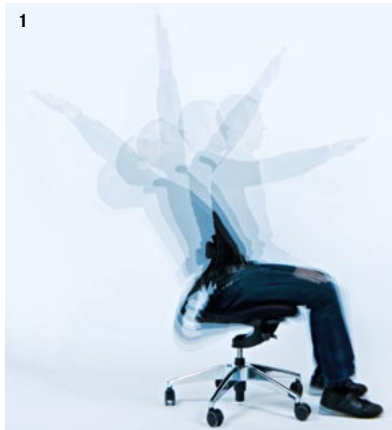




girsberger



1 Tendere le braccia all'indietro

Appoggiatevi completamente allo schienale senza mai perdere il contatto con lo stesso, spingete lo schienale all'indietro e tendete il più possibile le braccia verso l'alto. Mantenete questa posizione per 2-3 respiri.

2 Rotare le spalle

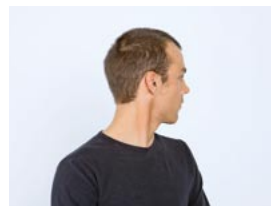
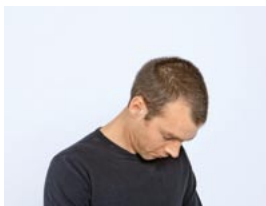
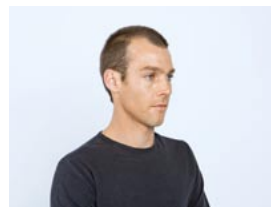
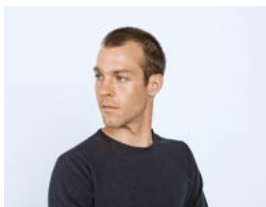
Sedetevi con la spina dorsale dritta, mantenendo una piccola distanza dallo schienale. Alzate le spalle, muovetele all'indietro e il più possibile verso il basso, successivamente in avanti e di nuovo verso l'alto. Potete eseguire il movimento circolare più volte e anche in senso contrario. Inspirate quando alzate le spalle ed espirate quando le abbassate. N.B.: Aumentate man mano l'ampiezza dei movimenti circolari, accentuando il movimento delle spalle all'indietro e verso il basso. In alternativa potete eseguire l'esercizio in piedi.

1 Estirarse hacia atrás

Reclíñese hacia atrás, siempre en contacto con el respaldo. Estire los brazos lo máximo posible hacia arriba. Mantenga esta posición respirando dos o tres veces.

2 Rotar los hombros

Siéntese en posición recta y mantenga algo de distancia con el respaldo. Levante los hombros. Después, gírelos hacia atrás y lo máximo posible hacia abajo, luego hacia delante y otra vez hacia arriba. Puede repetir los movimientos circulares varias veces y cambiando de sentido. Inspire mientras levanta los hombros y espire mientras los deja caer. Atención: Aumente poco a poco los movimientos circulares de los hombros, sobre todo los movimientos hacia atrás y hacia abajo. También puede hacer este ejercicio de pie.



3 Girare la testa

Girate la testa verso destra. Riportate la testa nella posizione originaria e abbassate quindi il mento. Rialzate la testa e giratela verso sinistra.

4 Spingere la gabbia toracica in avanti

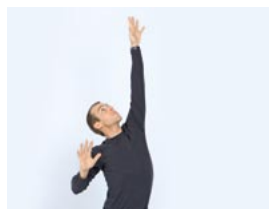
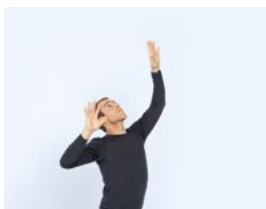
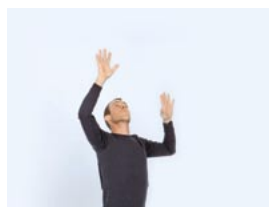
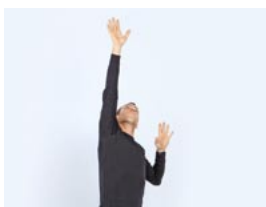
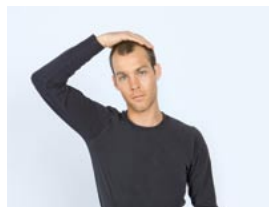
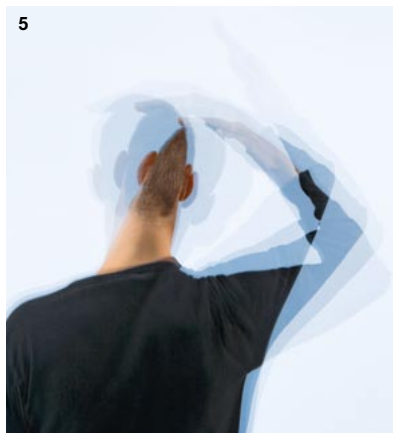
Chinate la testa e lasciate cadere le spalle in avanti, girate le mani con il dorso verso la sedia. Combinare questo movimento con l'inspirazione. Raddrizzate la colonna vertebrale, spingete lo sterno in avanti e verso l'alto tirando indietro le spalle, girate le mani fino a raggiungere nuovamente la posizione con il dorso verso la sedia. Combinare questo movimento con l'inspirazione.

3 Mover la cabeza

Gire la cabeza hacia la derecha. Vuelve a girar la cabeza al centro e inclínela hacia delante. Gire la cabeza hacia la izquierda.

4 Estirar el tórax

Incline la cabeza y la parte superior de la espalda hacia delante, tire los hombros hacia delante y gire los pulgares hacia dentro. Espire durante este movimiento. Siéntese en posición recta y estire el esternón hacia delante y hacia arriba. Al mismo tiempo, tire los hombros hacia atrás y gire los pulgares hacia fuera. Inspire durante este movimiento.



5 Allungare i muscoli cervicali

Un braccio penzola liberamente con le dita della mano rivolte verso il pavimento, la spalla è rilassata. La mano dell'altro braccio si posa sulla testa e la tira dolcemente da una parte. Contemporaneamente inclinate leggermente la testa in avanti. L'altro braccio tira verso il pavimento. Mantenete questa posizione di allungamento per 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio 3 volte per ogni lato.

6 Toccare le stelle

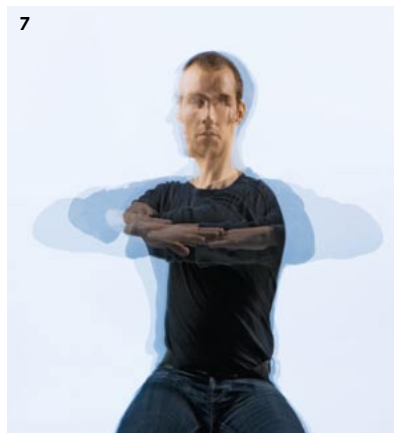
Sedetevi con la schiena diritta oppure potete eseguire l'esercizio stando in piedi. Allungate le braccia verso il soffitto, come se le mani volessero toccare le stelle, cercate di allungarvi sempre di più. Sentite come si tendono e allungano i muscoli dorsali. Accentuate alternativamente l'allungamento destro e quello sinistro. Mantenete - come in tutti gli esercizi - una respirazione regolare e rilassata.

5 Estirar la nuca

Un brazo cuelga suelto al lado del cuerpo, la mano hacia abajo, el hombro está relajado. La otra mano está puesta en la cabeza y la tira hacia un lado con un movimiento suave. Incline la cabeza ligeramente hacia delante. El brazo opuesto tira hacia el suelo. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos. Repita este ejercicio 3 veces en cada lado.

6 Alcanzar las estrellas

Siéntese en posición recta en su silla o haga este ejercicio de pie. Estire las manos hacia el techo. Imagínese que quiere alcanzar las estrellas e intente hacerse más y más «alto». Notará como se estira la espalda. Estire una vez el lado derecho y después el lado izquierdo. Como en todos los ejercicios, concéntrese en una respiración regular y relajada.



7 Rotare il busto

Sedetevi, con la schiena dritta, sul bordo anteriore della sedia. Appoggiate una mano sopra all'altra di modo che i gomiti si trovino all'altezza delle spalle. Rotate lentamente il busto da una parte fin dove riuscite, quindi cambiate lato.

8 Inclinare il bacino

Un importante «esercizio standard» per le vertebre lombari. Sedetevi, con la schiena dritta, sulla parte anteriore della sedia. Inclinate il bacino in avanti e poi indietro facendo delicatamente perno sull'ischio. Variate l'ampiezza dei movimenti: alternate movimenti piccoli e fini con movimenti più ampi e corrispondentemente più lenti.

7 Girar el tronco

Siéntese en posición recta en la parte delantera del asiento. Ponga las manos una encima de la otra con los codos a la altura de los hombros. Ahora gire lentamente y lo máximo posible hacia un lado, después hacia el otro lado.

8 Inclinar la pelvis

Se trata de un «ejercicio estándar» muy importante para la columna lumbar. Siéntese en posición recta en la parte delantera del asiento. Incline la pelvis hacia delante y hacia atrás. Con estos movimientos rueda lentamente con el trasero sobre el isquion. Varíe los movimientos: intente hacer movimientos muy pequeños y finos, pero también movimientos más grandes y más lentos.

Una seduta sana – movimento in ufficio

Posición sentada sana – movimiento en la oficina



1

La vita è movimento

Probabilmente lo avrete sperimentato sul vostro corpo: dolori cervicali, schiena contratta, riduzione della concentrazione e stanchezza sono disturbi che si presentano spesso durante la giornata di lavoro. Il nostro moderno mondo lavorativo ha trasformato l'homo erectus in essere umano seduto, in homo sedens.

Qualunque posizione corporea statica – sia stando in piedi, sdraiati o seduti – causa una stagnazione delle attività metaboliche. L'essere umano ha bisogno di movimento (fig. 1). Il movimento stimola il metabolismo e, di conseguenza, la nutrizione dei dischi intervertebrali e la vascolarizzazione muscolare. A tale riguardo esiste un modo di dire: «Use it, or lose it». Una seduta sana significa quindi una seduta in movimento cambiando spesso la posizione, per ottenere una sollecitazione dinamica dei muscoli. Inoltre, bisognerebbe sempre adottare la posizione diritta con la naturale forma a S della colonna vertebrale, per distribuire la pressione uniformemente sui dischi intervertebrali (fig. 2).

Rapporto e comportamento

La seduta sana viene raggiunta se vengono combinati due importanti elementi: un rapporto ottimale in termini di una sedia ergonomica e un comportamento d'utilizzo ottimale. È basilare conoscere le singole funzioni della sedia per poterla regolare correttamente, sfruttando appieno le possibilità di movimento.



2

La vida es movimiento

A lo mejor lo ha notado en su propio cuerpo: dolores en la nuca, tensiones en la espalda, falta de concentración y fatiga son las típicas molestias que aparecen a menudo en una jornada laboral. Nuestro mundo laboral moderno ha transformado el homo erectus en hombre sentado, el homo sedens.

Cada postura estática – estar de pie, tumbado o sentado – frena las actividades metabólicas. El hombre es un ser vivo que está hecho para el movimiento (fig. 1). El movimiento favorece el metabolismo y es beneficioso para la nutrición de los discos intervertebrales y la circulación sanguínea de los músculos; todo según el lema «uselo o píerdalo». Por lo tanto, una posición sentada sana significa una posición sentada en movimiento con cambios frecuentes de la postura para esforzar los músculos de forma dinámica. Es importante sentarse siempre en posición erguida favoreciendo la forma natural de «S» de la columna vertebral para distribuir la presión sobre los discos intervertebrales de manera uniforme (fig. 2).

Circunstancias y aprovechamiento

Una posición sentada sana se puede desarrollar combinando unas circunstancias ideales, es decir una silla ergonómica, con un aprovechamiento óptimo. Es importante conocer las funciones de la silla para poder ajustar la silla correctamente y aprovechar todas las posibilidades de movimiento.



3

Una seduta sana

Una seduta sana può essere raggiunta considerando i seguenti aspetti:

1. La corretta regolazione delle funzioni della sedia (altezza dello schienale, forza di contropressione, altezza di seduta, altezza dei braccioli ecc.) (fig. 3) e degli altri elementi facenti parte della postazione di lavoro (scrivania, altezza del monitor, tastiera ecc.) favorisce un'ideale posizione di seduta individuale.
2. Una seduta consapevole (diritta, sostenuta e in movimento) e sana (che tenga conto delle esigenze della spina dorsale) evita sollecitazioni negative dei dischi intervertebrali e un'eccessiva sollecitazione statica della muscolatura. Adottando la naturale forma a S della colonna vertebrale, ottenete un'uniforme distribuzione della pressione sui dischi intervertebrali.
3. Un cambio frequente della posizione lavorativa – per esempio nell'ambito di una dinamica alternante tra stare seduti e in piedi (fig. 4) – evita sollecitazioni continue. Una seduta dinamica o in movimento richiede un cambio a intervalli regolari della posizione di seduta, ovvero tra posizione anteriore, centrale e posteriore (fig. 5).



4

Posición sentada sana

Los siguientes puntos favorecen una posición sentada sana:

1. El ajuste y la regulación correcta de las funciones de la silla (altura del respaldo, tensión del respaldo, altura del asiento, altura de los apoya-brazos, etc.) (fig. 3) así como de los elementos del puesto de trabajo (mesa, altura de la pantalla, teclado, etc.) favorecen una posición ideal e individual.
2. Una posición sentada sana (beneficiando a la columna vertebral) y consciente (posición erguida, apoyada y en movimiento) evita las cargas inconvenientes de los discos intervertebrales así como una sobrecarga estática de los músculos. Intente distribuir siempre la presión sobre los discos intervertebrales de manera uniforme sentándose en una posición que favorece la forma natural de «S» de la columna vertebral.
3. Un cambio frecuente de la postura de trabajo – por ejemplo el cambio entre una posición sentada y de pie (fig. 4) – previene las cargas constantes. Por la expresión «posición sentada dinámica o en movimiento» entendemos el cambio frecuente de la postura de trabajo, es decir una posición delantera, media y posterior (fig. 5).



5



6

Ginnastica quotidiana

Come si possono evitare dolori cervicali o una schiena contratta? Semplicemente con il movimento! Non preoccupatevi, non dovete sacrificare la vostra preziosa pausa pranzo per recarvi in palestra. Con semplici esercizi motori da svolgere in ufficio riuscirete ad accrescere il vostro benessere (fig. 6). Qui di seguito sono illustrati alcuni esercizi che potete eseguire in ufficio in qualunque momento e senza mezzi ausiliari. Non «informatevi» soltanto sugli esercizi, eseguiteli anche! I benefici della ginnastica in ufficio si hanno soltanto attraverso una pratica continua. Sperimentate quali movimenti fanno bene al vostro corpo, e - non importa se qualcuno vi guarda - abbiate il coraggio di eseguire gli esercizi che vi fanno stare meglio.

Ginnasia para la vida cotidiana

Cómo se pueden evitar los dolores en la nuca o las tensiones en la espalda? Es muy fácil: muévase! Pero no se preocupe, no hace falta sacrificar la hora de comer para ir al gimnasio. Puede aumentar su bienestar en la oficina con unos ejercicios de movimiento muy simples (fig. 6). A continuación se describen algunos ejercicios que puede hacer en todo momento y sin medios auxiliares en la oficina. No sólo «infórmese» sobre los ejercicios: la gimnasia en la oficina sólo hace efecto si los ejercicios se hacen regularmente. Averigüe cuales de los ejercicios benefician a su cuerpo y tenga el valor de hacer estos ejercicios - independientemente de los compañeros que le puedan observar.

Girsberger AG, Bützberg, CH; Girsberger AG, Wien, A;
 Girsberger France, Paris, F; Girsberger GmbH, Endingen, D;
 Girsberger UK, London, GB; Girsberger Iberia S.L., Madrid, E;
 Girsberger Benelux BV, Amsterdam, NL;
 Girsberger Industries, Inc., Smithfield, USA; Tuna Girsberger Tic. AS, Silivri, TR

mail@girsberger.com, www.girsberger.com

girsberger