



# ACTIVE BOOK

 **SEA**

CONSULENZE E SERVIZI



**agyla**

BENESSERE AL LAVORO

A G Y L A

x

E - P H A R M A





# AGYLA SIGNIFICA STARE BENE AL LAVORO COME A CASA.

L'abbiamo chiamato Agyla, e contiene tutte le **soluzioni per promuovere la salute e il benessere nelle aziende** virtuose. Si tratta di un pacchetto di soluzioni concrete offerte da SEA Consulenze e Servizi S.r.l. per migliorare il **“benessere organizzativo”**, ovvero la promozione del benessere fisico, psicologico e sociale di tutte le persone che lavorano nell'azienda per tutti i livelli e i ruoli dell'organizzazione.

AGYLA si compone di quattro prodotti distinti ma correlati tra loro: **AGYLA ACTIVE, AGYLA ERGONOMIC, AGYLA NUTRITION, AGYLA MINDFUL**. Ciascuno di essi affronta temi specifici del miglioramento all'interno del luogo di lavoro e si avvale di un team multidisciplinare di professionisti in grado di operare in stretta collaborazione, seguendo un approccio di tipo integrato.

I servizi di Agyla, comprendono momenti di analisi e valutazione tecnica, alternati a momenti effettivi di pratica.

Il beneficio si traduce non solo in un migliorato benessere del lavoratore, ma anche in **migliori performance per l'azienda stessa** che diventa così più efficiente, produttiva e caratterizzata da un contesto sereno.

Agyla si propone come strumento per intercettare le necessità dell'individuo e dell'organizzazione in cui opera, occupandosi di: promozione e tutela della salute dei lavoratori, prevenzione delle malattie professionali e degli infortuni, miglioramento della funzionalità fisica e psichica, miglioramento del clima e dei rapporti, miglioramento dei tempi di vita-lavoro.



# AGYLA ACTIVE

Che si lavori in piedi, da seduti oppure sollevando carichi, è necessario ricordare che il movimento quotidiano è fondamentale per star bene a casa... e sul lavoro.

Movimento inteso a 360° che sollecita e allena il corpo nella sua totalità.

Nelle prossime pagine troverai delle proposte motorie da effettuare sul luogo di lavoro e non, suddivise per zona del corpo.

Nell'eserciziario troverai la routine di esercizi adatta a te, che potrai svolgere in autonomia o in gruppo. Per ogni parte del corpo troverai sia esercizi di compensazione che esercizi di allenamento.

**I movimenti di compensazione sono gesti semplici e utili per controbilanciare le posizioni assunte al lavoro,** ti consigliamo di svolgere regolarmente questi esercizi durante la tua giornata lavorativa.

**Gli esercizi di allenamento invece sono movimenti utili per rendere più funzionale il tuo corpo,** possono essere svolti in qualsiasi momento della tua giornata e perché siano efficaci è importante eseguirli più volte alla settimana.

Prima di iniziare controlla sempre di avere una posizione di partenza corretta, esegui gli esercizi senza fretta, mantieni il respiro regolare, ricordandoti che la qualità nell'esecuzione del movimento è più importante della quantità.

Nelle pagine di alcuni esercizi troverai un qr code che ti mostrerà il video dell'esercizio per accompagnarti ad una esecuzione più precisa.

# BENESSERE SUL LUOGO DI LAVORO

AGYLA ACTIVE lavora sulla prevenzione (rif. art. 2 del d.lgs. 81-08) e mira al contenimento di quelli che sono i vizi posturali assunti durante l'orario lavorativo. AGYLA ACTIVE guida i lavoratori alla conoscenza dei rischi connessi alla propria posizione lavorativa e all'apprendimento delle tecniche da adottare al fine di salvaguardare il benessere fisico sul luogo di lavoro.

## IL PIACERE DEL MOVIMENTO

AGYLA ACTIVE:

- PUÒ ESSERE SVOLTA IN AUTONOMIA OPPURE IN GRUPPO;
- RICHIENDE UNA SPAZIO CONTENUTO (ALLA SCRIVANIA, IN UNA SALETTA POLIFUNZIONALE, ALL'ARIA APERTA, ECC.);
- RICHIENDE POCO TEMPO E NON NECESSITA DI STRUMENTAZIONE SPECIFICA.

## INDICAZIONI PER L'USO

Il protocollo può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata. Si consiglia di effettuare gli esercizi nella stessa fascia oraria per far sì che diventi **una pratica costante e regolare**. La routine può essere svolta tutti i giorni, più volte al giorno, senza rischio di sovraccarico.

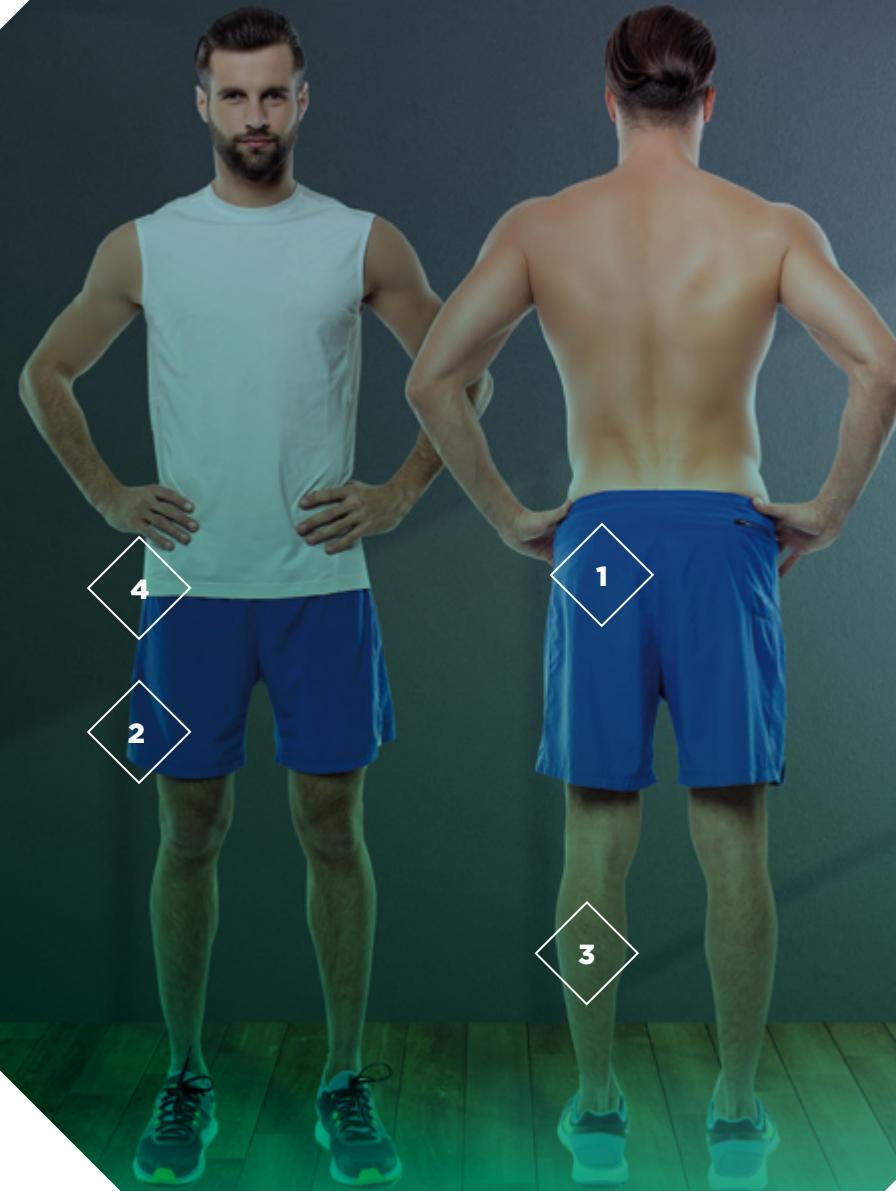


# ARTI INFERIORI

Giornalmente gli arti inferiori ci permettono di camminare, di correre e di stare in equilibrio. La loro salute è fondamentale per assicurare al nostro fisico benessere, leggerezza ed energia. Ed è per questo che dovrebbero essere stimolati tutto l'anno.

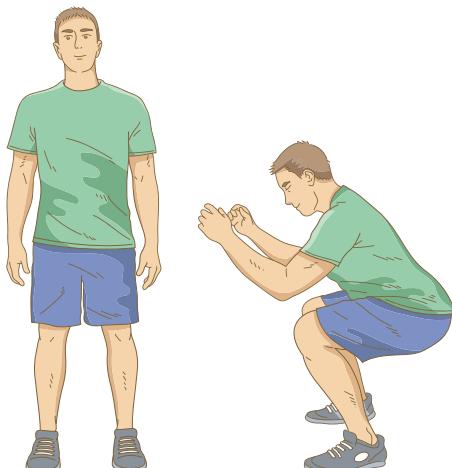
## ZONE INTERESSATE

- 1 / GLUTEO
- 2 / COSCIA
- 3 / POLPACCI
- 4 / ANCHE

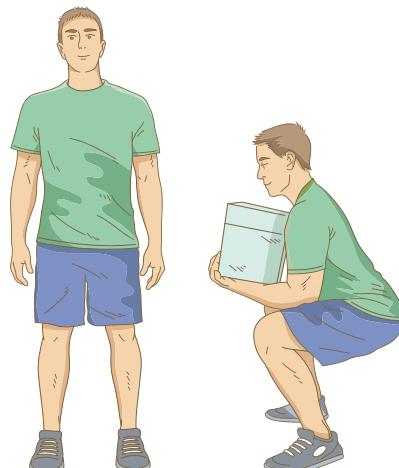


# SQUAT

TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	3 X 10
INTENSITÀ	3 / INTENSO
PRONTI	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE.
ATTENTI	MANTIENI LA SCHIENA ERETTA, L'ADDOME ATTIVO, E I PIEDI SALDAMENTE APPOGGIATI A TERRA.
VIA	INSPIRANDO ESEGUI UN PIEGAMENTO SULLE GAMBE, PORTANDO IL BACINO VERSO DIETRO, COME SE TI DOVESSI SEDERE SU UNA SEDIA. ESPIRANDO SPINGI I PIEDI VERSO TERRA E RISALI.
VARIANTE	ESEGUI LO STESSO ESERCIZIO UTILIZZANDO UN CARICO, MANTENENDOLO APPOGGIATO AL PETTO DURANTE TUTTA L'ESECUZIONE. OPPURE FAI LO STESSO MOVIMENTO METTENDO LA LOOP BAND INTORNO ALLE GAMBE SOPRA LE GINOCCHIA.



VARIANTE 1



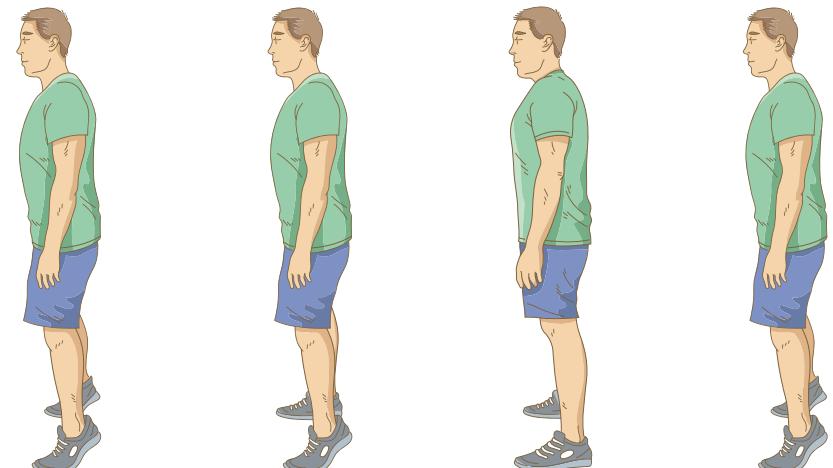
VARIANTE 2



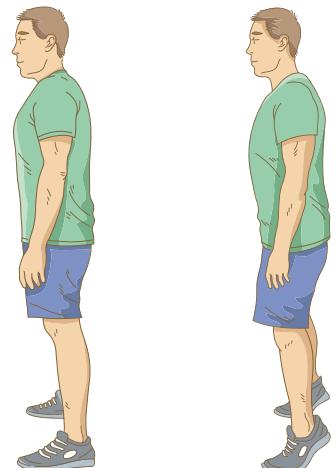
INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# CALF

TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	3 X 10
INTENSITÀ	2 / INTERMEDIO
PRONTI	POSIZIONE ERETTA, PIEDI UNITI O LEGGERMENTE DIVARICATI.
ATTENTI	MANTIENI LA SCHIENA ERETTA, L'ADDOME E I GLUTEI ATTIVI, I PIEDI SALDAMENTE APPOGGIATI A TERRA, ALLUNGA IL TUO CORPO VERSO L'ALTO E FISSA UN PUNTO DAVANTI A TE PER AVER MAGGIORE STABILITÀ.
VIA	SOLLEVA ENTRAMBI I TALLONI, RIMANI IN EQUILIBRIO UN ISTANTE, ORA APPOGGIA UN TALLONE A TERRA E RITORNA SU, FAI IL MOVIMENTO ALTERNANDO I TALLONI DESTRO E SINISTRO.
VARIANTE	1. PUOI ESEGUIRE IL MOVIMENTO APPOGGIANDO LE MANI SU UN SUPPORTO (SE-DIA, MURO) MANTENENDO IL CORPO BEN ERETTO. 2. ESEGUI LO STESSO ESERCIZIO SOLLEVANDO ED ABBASSANDO CONTEMPORANEAMENTE I TALLONI, SCENDI LENTAMENTE E SALI PIÙ VELOCEMENTE.



VARIANTE 1



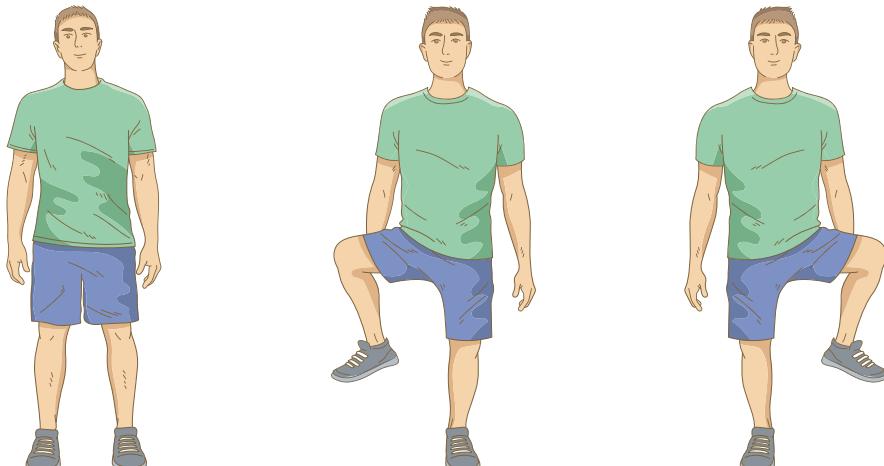
VARIANTE 2



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

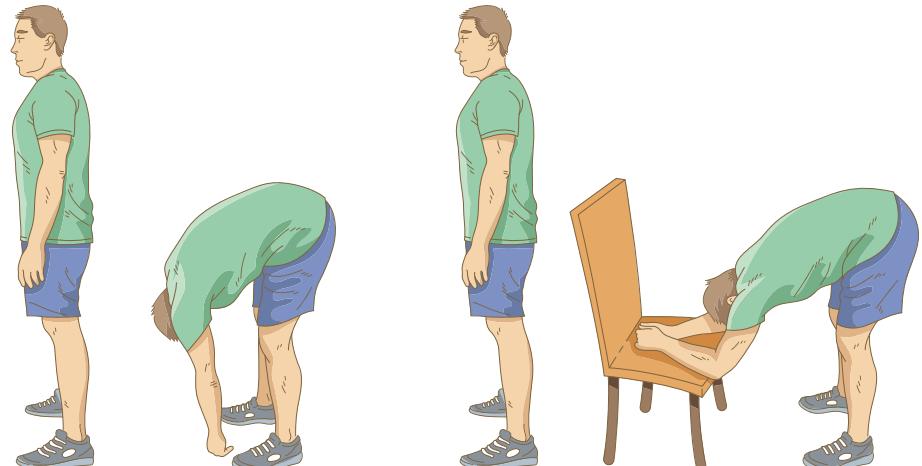
# MOBILIZZAZIONE DELLE ANCHE

TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	3 X 10 (CIASCUN ARTO)
INTENSITÀ	1 / POCO INTENSO
PRONTI	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE.
ATTENTI	MANTIENI LA SCHIENA ERETTA, SE NECESSARIO APPOGGIA LE MANI SU UN SUPPORTO (SEDIA/PARETE).
VIA	ESEGUI UNA CIRCONDUZIONE DELL'ANCA RIMANENDO IN EQUILIBRIO SULL'ARTO INFERIORE OPPOSTO, ALTERNA LA CIRCONDUZIONE IN SENSO ORARIO E ANTIORARIO



# PIEGAMENTO IN AVANTI

TIPOLOGIA	COMPENSAZIONE - UTILE DA ESEGUIRE QUANDO SI È STATI A LUNGO IN PIEDI
SERIE E RIPETIZIONI	1 X 3
INTENSITÀ	1 / POCO INTENSO
PRONTI	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE.
ATTENTI	ESEGUI IL MOVIMENTO LENTAMENTE CON UN RESPIRO REGOLARE, RICORDANDOTI DI MANTENERE RILASSATE SPALLE E COLLO.
VIA	DALLA POSIZIONE ERETTA ESEGUI UNA FLESSIONE DEL CORPO IN AVANTI MANTENENDO GLI ARTI INFERIORI DISTESI, PORTA LE MANI VERSO IL PAVIMENTO E MANTIENI LA POSIZIONE PER ALMENO 3 RESPIRI PROFONDI.
VARIANTE	<ol style="list-style-type: none"><li>ESEGUI IL MOVIMENTO PORTANDO LE MANI IN APPoggIO SU UNA SEDIA PER AVERE UNA MAGGIORE STABILITÀ.</li><li>PER RENDERE L'ESERCIZIO PIÙ INTENSO, QUANDO SEI CON IL CORPO FLESSO IN AVANTI AFFERRA LE TUE CAVIGLIE E MANTENENDO GLI ARTI INFERIORI TESI, CERCA DI TIRARE IL PETTO VERSO LE GINOCCHIA.</li></ol>



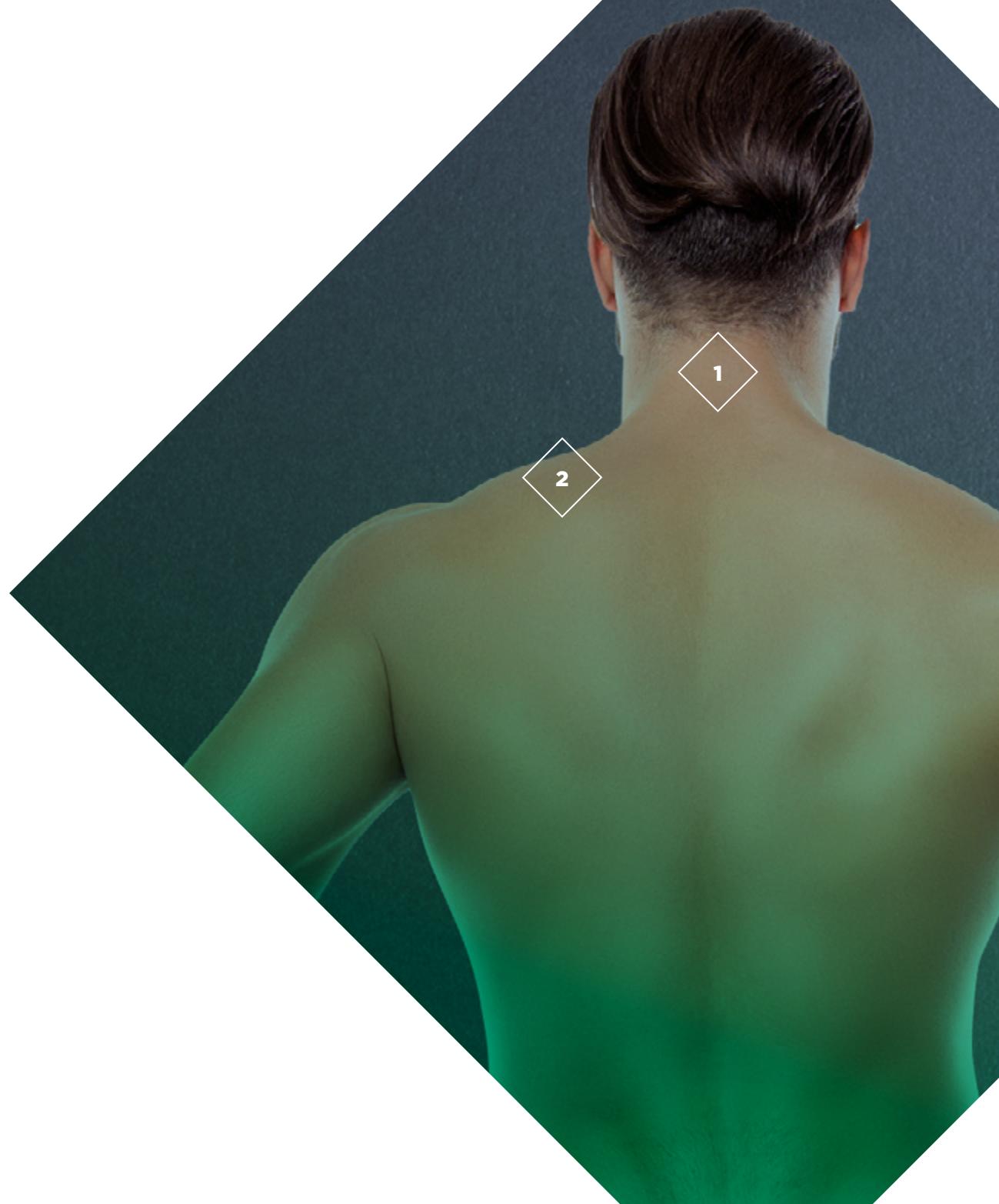
INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# ZONA CERVICALE

Rigidità e tensioni del collo e della parte cervicale spesso ci fanno compagnia. Per contrastare questi fastidi occorrerebbe intervenire sullo stile di vita: postura corretta e attività fisica dovrebbero accompagnarci tutti i giorni.

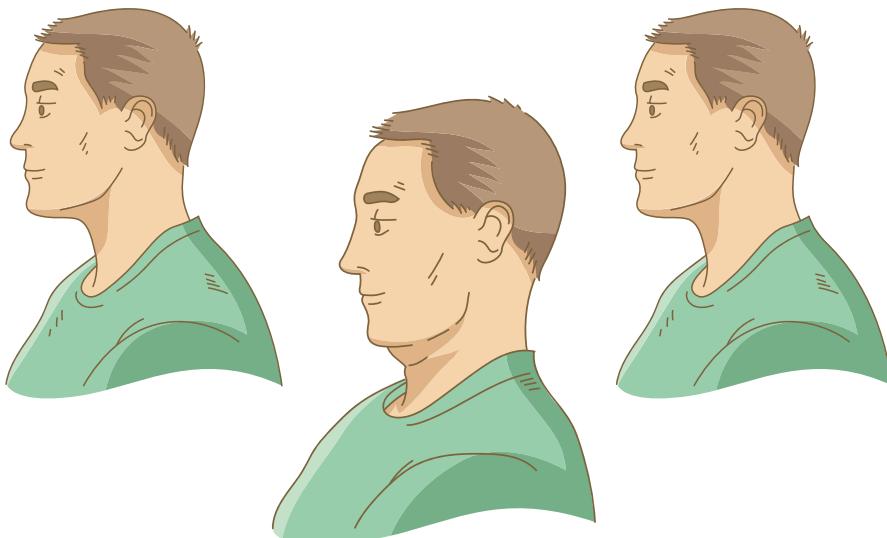
## ZONE INTERESSATE

- 1 / ZONA CERVICALE
- 2 / TRAPEZIO



# RETROPULSIONE DEL MENTO

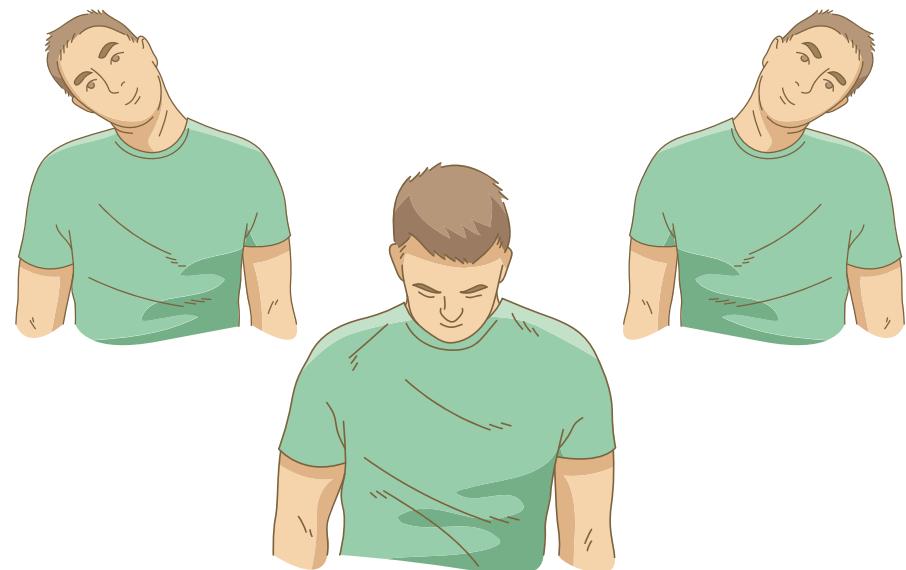
<b>TIPOLOGIA</b>	COMPENSAZIONE - UTILE DA ESEGUIRE QUANDO SI MANTIENE LA ZONA CERVICALE IN POSIZIONE STATICÀ PER TANTO TEMPO COME AD ESEMPIO DAVANTI AL MONITOR DEL PC O QUANDO SI È ALLA GUIDA.
<b>SERIE E RIPETIZIONI</b>	1 X 5
<b>INTENSITÀ</b>	1 / POCO INTENSO
<b>PRONTI</b>	POSIZIONE ERETTA O SEDUTA, SCHIENA ALLINEATA, SGUARDO VERSO L'ORIZZONTE.
<b>ATTENTI</b>	MANTIENI LO SGUARDO VERSO UN PUNTO FISSO DAVANTI A TE, LA SCHIENA ERETTA E LE SPALLE RILASSATE.
<b>VIA</b>	ESPIRANDO SPINGI IL MENTO INDIETRO E MANTIENI LA POSIZIONE FINO ALLA FINE DELL'ESPIRAZIONE. INSPIRANDO RIPORTA IL MENTO AVANTI NELLA POSIZIONE DI PARTENZA.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# MOBILITÀ CERVICALE

<b>TIPOLOGIA</b>	ALLENAMENTO
<b>SERIE E RIPETIZIONI</b>	1 X 10
<b>INTENSITÀ</b>	1 / POCO INTENSO
<b>PRONTI</b>	POSIZIONE SEDUTA, SCHIENA ALLINEATA, SGUARDO VERSO L'ORIZZONTE.
<b>ATTENTI</b>	MANTIENI LA SCHIENA ERETTA LE SPALLE RILASSATE.
<b>VIA</b>	FLETTI LA TESTA LATERALMENTE VERSO DESTRA POI PORTALA DIRETTAMENTE VERSO IL BASSO E RISALI A SINISTRA, RIPETI A RITROSO DISEGNANDO UNA MEZZA LUNA CON LA TESTA.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# ZONA DORSALE

Stress, tensioni muscolari, posture scorrette possono essere motivo di rigidità della zona dorsale.

Eseguire quotidianamente esercizi specifici per questa zona permette di rinforzare la muscolatura, alleviare fastidi, apportando benessere generale al corpo.

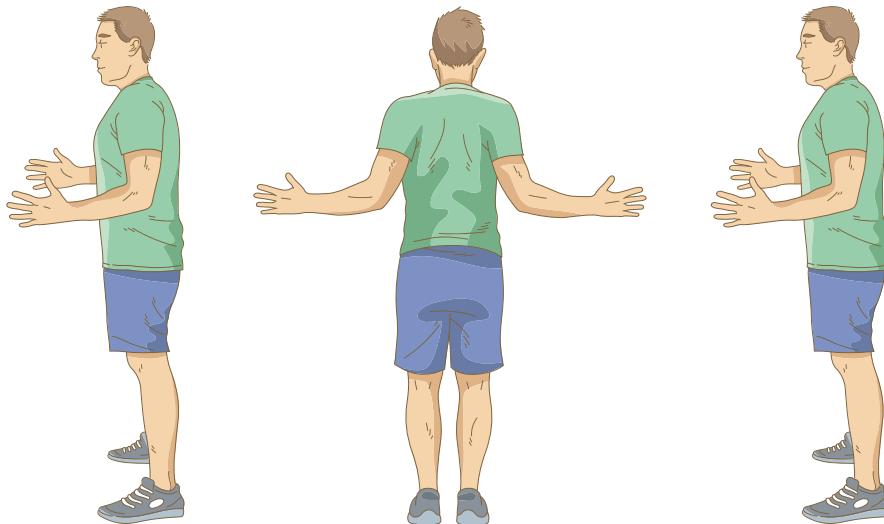
## ZONE INTERESSATE

- 1 / DORSO
- 2 / SPALLA



# ADDUZIONE SCAPOLE

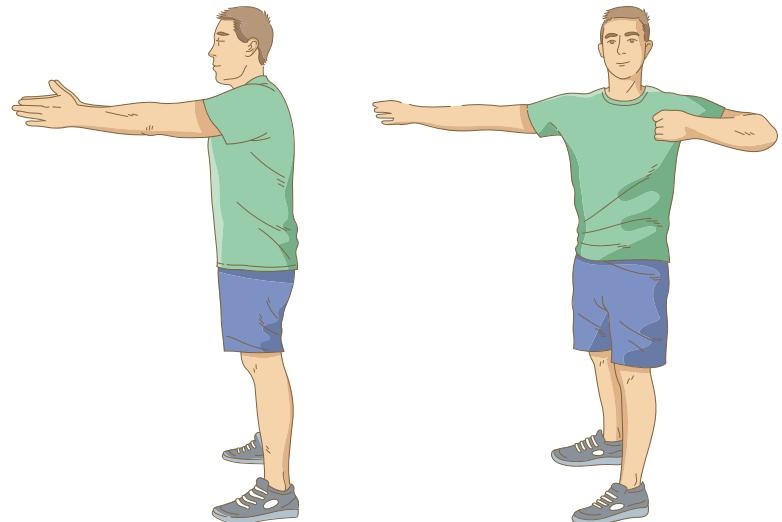
<b>TIPOLOGIA</b>	COMPENSAZIONE - ESEGUI QUESTO MOVIMENTO QUANDO MANTIENI A LUNGO LE SPALLE CHIUSE IN AVANTI.
<b>SERIE E RIPETIZIONI</b>	1 X 5
<b>INTENSITÀ</b>	1 / POCO INTENSO
<b>PRONTI</b>	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, SCHIENA ALLINEATA, ADDOME ATTIVO E SPALLE RILASSATE, GOMITI VICINO AI FIANCHI, FLETTI L'AVAMBRACCIO FORMANDO UN ANGOLO DI 90 GRADI AL GOMITO.
<b>ATTENTI</b>	DURANTE L'ESECUZIONE MANTIENI LA SCHIENA ALLINEATA E LE SPALLE BASSE.
<b>VIA</b>	PORTA GLI AVAMBRACCI ALL'ESTERNO E CERCA DI AVVICINARE I GOMITI ALLA SCHIENA, SENTIRAI LE SCAPOLE CHE SI AVVICINANO, MANTIENI LA POSIZIONE ESPIRANDO PER 3-5 SECONDI E INSPIRANDO TORNA IN POSIZIONE.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# TIRO CON L'ARCO

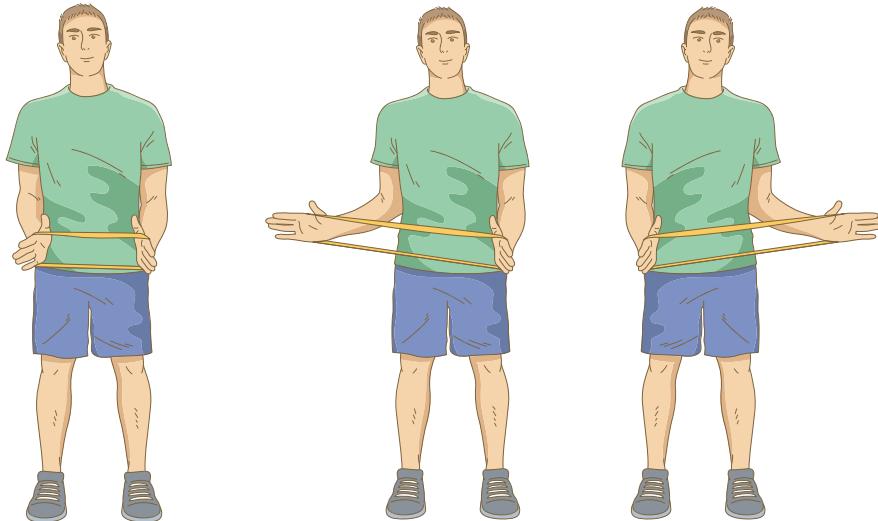
<b>TIPOLOGIA</b>	ALLENAMENTO
<b>SERIE E RIPETIZIONI</b>	3 X 10 (CIASCUN LATO)
<b>INTENSITÀ</b>	1 / POCO INTENSO
<b>PRONTI</b>	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, BRACCIA DISTESI AVANTI CON I PALMI UNITI.
<b>ATTENTI</b>	MANTIENI LA SCHIENA ERETTA, LE SPALLE RILASSATE E LONTANE DALLE ORECCHIE E I PIEDI BEN SALDI A TERRA.
<b>VIA</b>	FAI SCIVOLARE IL PALMO DESTRO LUNGO IL BRACCIO SINISTRO FINO ALLA SPALLA DESTRA, RUOTANDO IL BUSTO E SEGUENDO IL MOVIMENTO CON LA TESTA E LO SGUARDO. ALTERNA I MOVIMENTI A DESTRA E A SINISTRA.
<b>VARIANTE</b>	ESEGUI IL MOVIMENTO TENENDO LA LOOP BAND CON ENTRAMBE LE MANI.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# EXTRAROTAZIONE DELL' OMERO

TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	3 X 10 (CIASCUN LATO)
INTENSITÀ	3 / INTENSO
PRONTI	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, ADDOME ATTIVO, GOMITI VICINO AI FIANCHI E AVAMBRACCI CHE FORMANO UN ANGOLO DI 90 GRADI AL GOMITO, LOOP BAND SUL DORSO DELLA MANO.
ATTENTI	MANTIENI LA SCHIENA ERETTA, L'ADDOME ATTIVO, LE SPALLE RILASSATE CON PETTO BEN APERTO E GOMITI VICINI AI FIANCHI.
VIA	MANTIENI IL BRACCIO SINISTRO BEN FERMO E PORTA L'AVAMBRACCIO DESTRO VERSO L'ESTERNO. MANTIENI LA POSIZIONE PER 3-5 SECONDI E POI RITORNA ALLA POSIZIONE INIZIALE.
VARIANTE	1. PER AVERE UN MAGGIOR CONTROLLO DEL MOVIMENTO METTI UN ASCIUGAMANO TRA IL GOMITO E IL FIANCO. 2. PER RENDERE L'ESERCIZIO PIÙ INTENSO ESEGUI IL MOVIMENTO CON ENTRAMBI GLI ARTI CONTEMPORANEAMENTE.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI



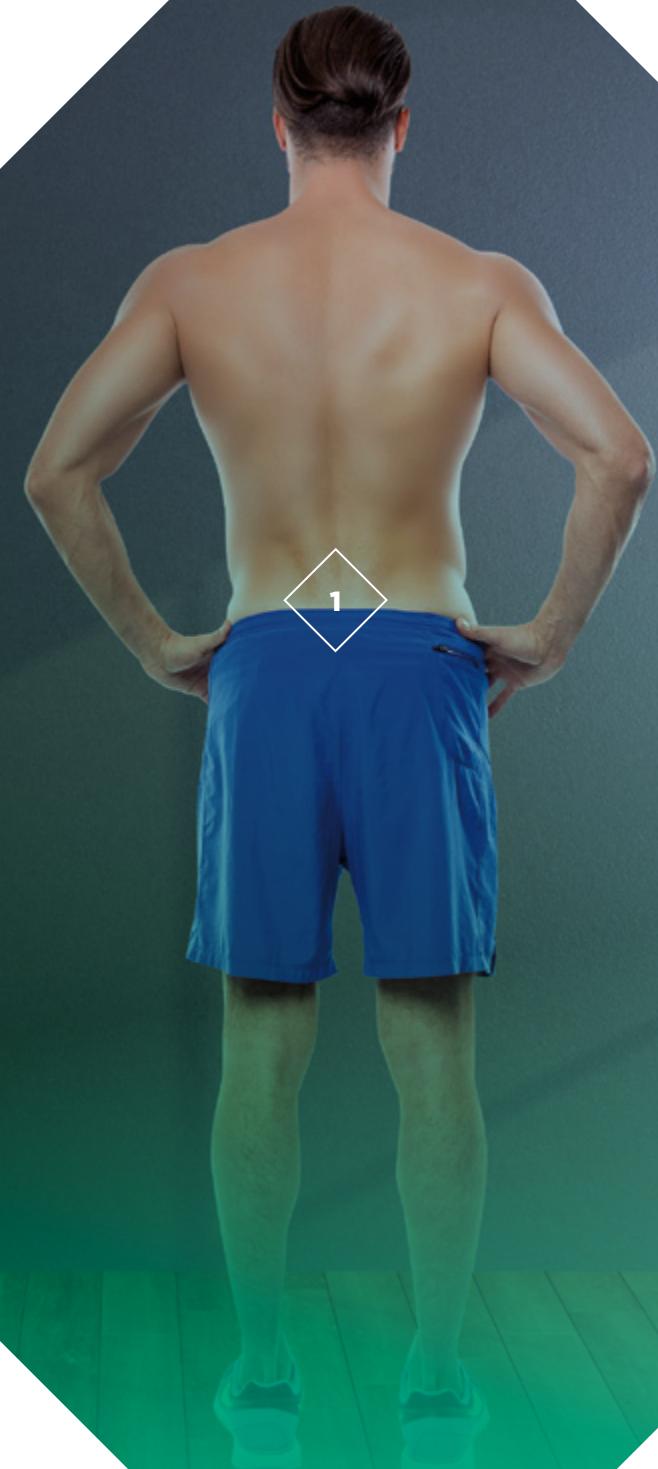
# ZONA LOMBARE

Una zona lombare forte e mobile dona al corpo un benessere generale, prevenendo eventuali lombalgie.

Ricordati di eseguire gli esercizi che troverai di seguito per migliorare forza e stabilità della colonna vertebrale.

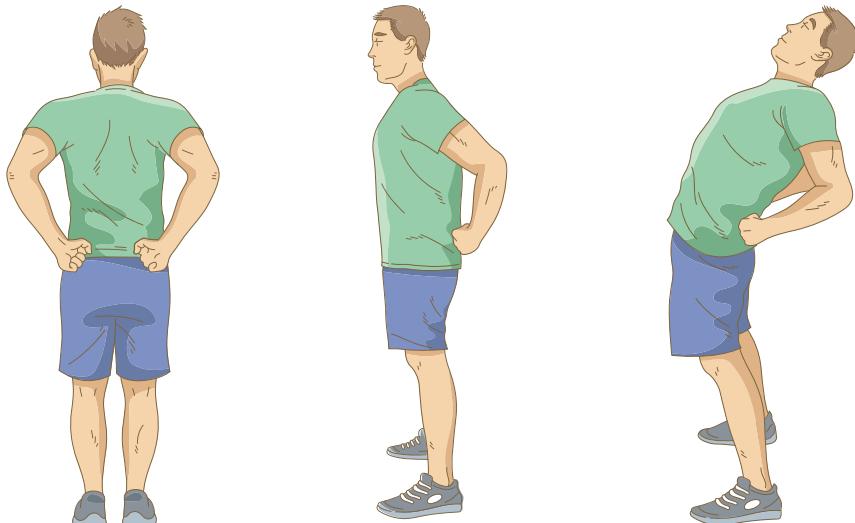
## ZONE INTERESSATE

- 1 / ZONA LOMBARE



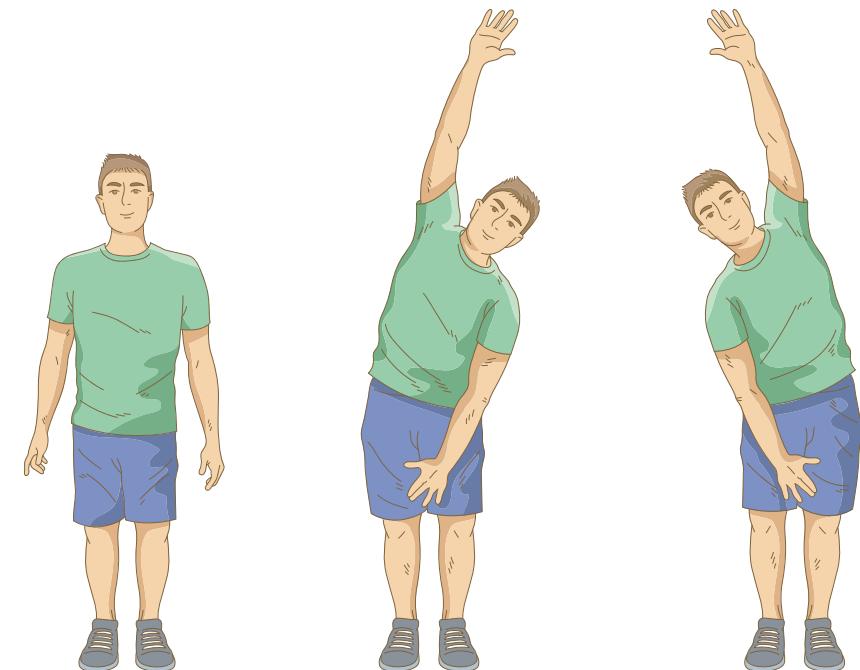
# ESTENSIONE COLONNA

TIPOLOGIA	COMPENSAZIONE - ESEGUI QUESTO MOVIMENTO QUANDO STAI PER MOLTO TEMPO SEDUTO O CON LA SCHIENA FLESSA (ALLA SCRIVANIA, IN AUTO, QUANDO ESEGUI DELLE LAVORAZIONI IN BASSO).
SERIE E RIPETIZIONI	1 X 5
INTENSITÀ	1 / POCO INTENSO
PRONTI	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, ADDOME ATTIVO, APPOGGIA I PUGNI A LATO DELLA ZONA LOMBO-SACRALE.
ATTENTI	MANTIENI IL CORPO ALLUNGATO VERSO L'ALTO, I PIEDI BEN SALDI A TERRA, L'ADDOME ATTIVO, SPALLE E PETTO BEN APERTI E GOMITI VERSO DIETRO.
VIA	INSPIRANDO ESEGUI UN'ESTENSIONE DELLA COLONNA, SPINGI CON LE MANI IL BACINO IN AVANTI E TIENI LO SGUARDO IN UNA DIAGONALE ALTA, ESPIRANDO TORNA ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



# FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO

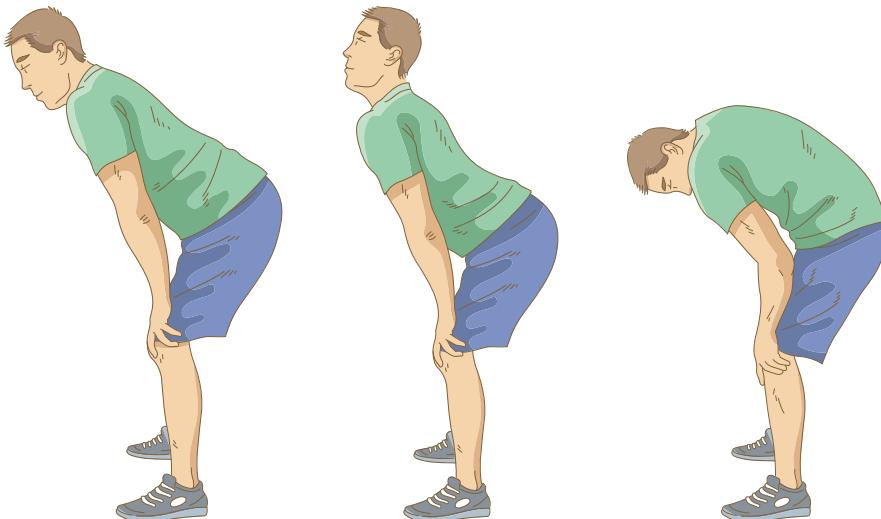
TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	3 X 10 (ALTERNATE)
INTENSITÀ	1 / POCO INTENSO
PRONTI	POSIZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, ADDOME ATTIVO.
ATTENTI	AUTO ALLUNGA IL CORPO VERSO L'ALTO.
VIA	ESEGUI UNA FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO A DESTRA PORTANDO IL BRACCIO SINISTRO ESTESO VERSO L'ALTO VICINO ALL'ORECCHIO, CERCA DI ALLUNGARE IL PIÙ POSSIBILE IN DIREZIONE DELLA DIAGONALE.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# FLESSIONE ED ESTENSIONE COLONNA

TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	1 X 10
INTENSITÀ	1 / POCO INTENSO
PRONTI	GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, LEGGERMENTE PIEGATE .
ATTENTI	MANTIENI L'ADDOME ATTIVO.
VIA	ESEGUI DELLE FLESSIONI ED ESTENSIONI DELLA COLONNA; QUANDO FLETTI LA COLONNA, ESPIRANDO, PORTA IL BACINO IN RETROVERSIONE E LO SGUARDO VERSO L'OMBELICO, INSPIRANDO ESTENDI LA COLONNA PORTANDO IL BACINO IN ANTIVERSIONE E LO SGUARDO VERSO AVANTI - ALTO.
VARIANTE	1. ESEGUI IL MOVIMENTO IN QUADRUPEDIA. 2. ESEGUI LO STESSO MOVIMENTO UTILIZZANDO LA LOOP BAND. TIENI LA LOOP BAND CON I POLlicI FACENDOLA PASSARE DIETRO LA ZONA LOMBARE.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI



# ARTI SUPERIORI

Mani, dita, braccia e avambracci tutti i giorni e per tutto il giorno sono grandi protagonisti nelle nostre attività.

In casa o al lavoro vengono normalmente sollecitati.

Per questo motivo è importante allenare tutti i distretti che compongono l'arto superiore.

## ZONE INTERESSATE

- 1 / POLSI
- 2 / MANI
- 3 / BRACCIO



# CIRCONDUZIONE DEI POLSI

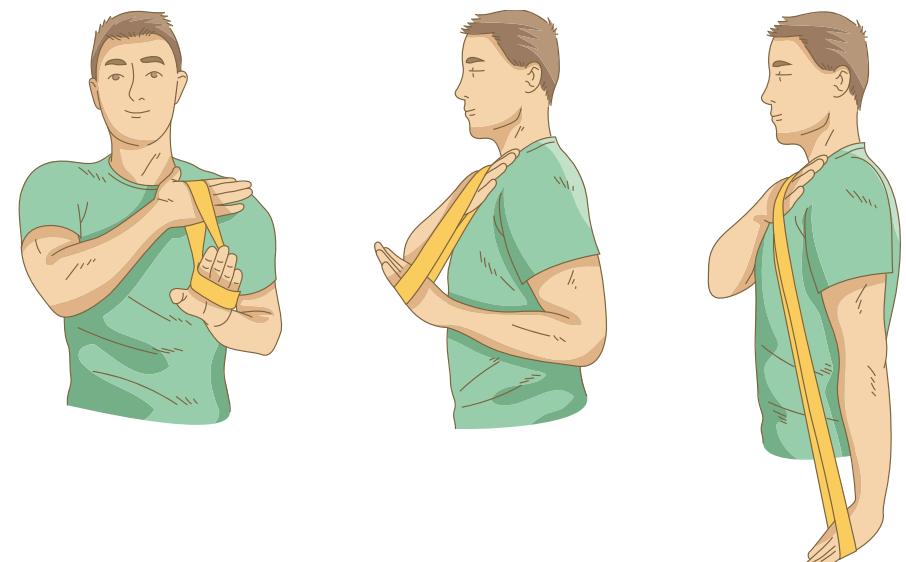
TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	1 X 10
INTENSITÀ	1 / POCO INTENSO
PRONTI	DITA INCROCIATE.
ATTENTI	MANTIENI I GOMITI VICINI TRA LORO E LE BRACCIA FERME.
VIA	ESEGUI DELLE CIRCONDUZIONI DEI POLSI IN SENSO ORARIO E ANTIORARIO.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# ESTENSIONE DEL GOMITO

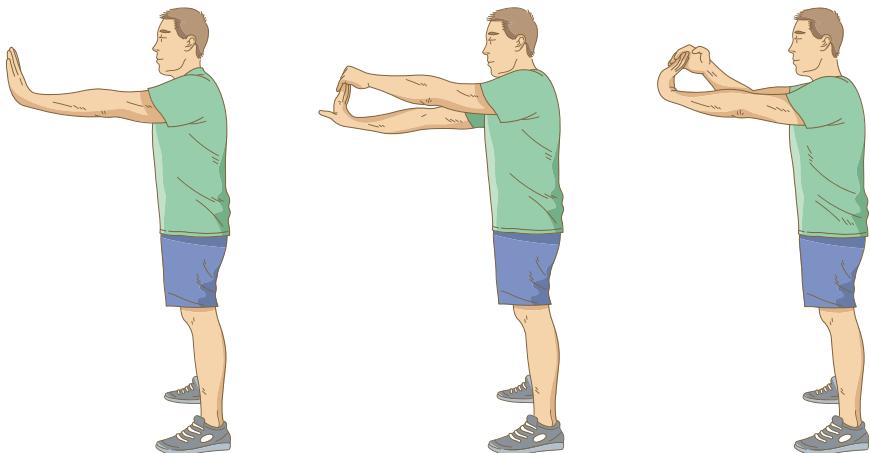
TIPOLOGIA	ALLENAMENTO
SERIE E RIPETIZIONI	3 X 10
INTENSITÀ	3 / INTENSO
PRONTI	IN PIEDI STAZIONE ERETTA, GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, MANO DESTRA SULLA SPALLA SINISTRA E TIENI LA LOOP BAND; INSERISCI LA MANO SINISTRA NELLA LOOP BAND CON IL PALMO RIVOLTO VERSO IL BASSO.
ATTENTI	DURANTE IL MOVIMENTO MANTIENI IL CORPO FERMO ED ALLINEATO E RALLENTA L'ULTIMA PARTE DEL MOVIMENTO QUANDO LA MANO TORNA VERSO LA SPALLA
VIA	STENDI COMPLETAMENTE IL BRACCIO SINISTRO LUNGO IL FIANCO E RITORNA.



INQUADRA IL QR CODE  
ED ESERCITATI CON NOI

# ALLUNGAMENTO MUSCOLI FLESSORI DELLA MANO

<b>TIPOLOGIA</b>	COMPENSAZIONE - ESEGUI IL MOVIMENTO QUANDO MANTIENI I POLSI IN FLESSIONE O FERMI PER TANTO TEMPO (UTILIZZO TASTIERA E MOUSE, LAVORI DI MANUALITÀ FINE)
<b>SERIE E RIPETIZIONI</b>	1 X 5 (CIASCUN LATO)
<b>INTENSITÀ</b>	1 / POCO INTENSO
<b>PRONTI</b>	GAMBE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE, LEGGERMENTE FLESSE.
<b>ATTENTI</b>	MANTIENI L'ADDOME ATTIVO.
<b>VIA</b>	CON LA MANO SINISTRA TIRA LE DITA DELLA MANO DESTRA INDIETRO VERSO DI TE E MANTIENE LA POSIZIONE PER 3 CICLI RESPIRATORI.



# PILLOLE DI BENESSERE

**HAI PROGRAMMATO IL TIMER DEL MOVIMENTO?**  
**IMPOSTALO OGNI ORA SUL CELLULARE!**  
**QUESTO TI STIMOLERÀ A MUOVERTI!**  
**PUOI ALZARTI E FARE QUALCHE PASSO,**  
**FARE UNA O PIÙ RAMPE DI SCALE, FARE**  
**QUALCHE ESERCIZIO DELL'ACTIVE BOOK.**  
**RICORDA CHE GLI ESERCIZI POSSONO**  
**ESSERE SVOLTI PIÙ VOLTE AL GIORNO.**

**1.**

**DOVE HAI PARCHEGGIATO?**  
**PARCHEGGIA LA MACCHINA DISTANTE**  
**DALLA TUA AZIENDA E AUMENTA QUESTA**  
**DISTANZA OGNI SETTIMANA/MESE;**  
**PERCHÉ NON TI METTI D'ACCORDO**  
**CON UN COLLEGA?**  
**IN DUE O PIÙ È PIÙ BELLO!**

**2.**

**3,2,1 MUOVITI! ALZATI IN PIEDI**  
**ED ESEGUI UNA ESTENSIONE DEL RACHIDE!**  
**MANTIENI LA POSIZIONE PER QUALCHE**  
**SECONDO. DETTO ANCHE L'ESERCIZIO**  
**DELL'AUTOGRIFF.**

**3.**

**3, 2, 1 MUOVITI!**  
**ESEGUI DELLE SEMI-CIRCONDUZIONI**  
**DELLA TESTA.**  
**DA DESTRA-AVANTI-SINISTRA-AVANTI-**  
**DESTRA.**  
**ESEGUI IL MOVIMENTO UNA DECINA**  
**DI VOLTE LENTAMENTE.**

**4.**

**QUANDO LAVORI IN PIEDI**  
**APPOGGIA UN PIEDE SU UN RIALZO**  
**PER SCARICARE LA ZONA LOMBARE.**  
**LA SENSAZIONE DI BENESSERE**  
**È IMMEDIATA.**

**5.**

**LO STRESS/IL LAVORO**  
**TI TOGLIE IL RESPIRO?**  
**FERMATI UN MINUTO E**  
**FAI DEI RESPIRI PROFONDI:**  
**INSPIRA DAL NASO GONFIANDO**  
**LEGGERMENTE L'ADDOME,**  
**ESPIRA DAL NASO E DALLA BOCCA**  
**SGONFIANDO L'ADDOME.**  
**DOPO 5/10 CICLI RESPIRATORI ASCOLTATI!**  
**TI SENTIRAI PIÙ LEGGERO.**

**6.**

# PILLOLE DI BENESSERE

**È DA TANTO CHE SEI SEDUTO?  
ALZATI E FAI QUALCHE PASSO.**

**7.**

**ALLENATI, MUOVITI!  
UN LAVORO È TROPPO FATICOSO SOLO SE  
IL CORPO NON È SUFFICIENTEMENTE  
PREPARATO PER ESEGUIRLO.**

**8.**

**CHECK DELLA POSTURA!  
SEI SEDUTO CORRETTAMENTE?  
MI RACCOMANDO: APPoggia LA SCHIENA  
ALLO SCHIENALE E MANTIENI BEN SALDE  
LE PIANTE DEI PIEDI A TERRA.**

**9.**

**FAI ATTENZIONE QUANDO  
RACCOGLI QUALCOSA DA TERRA.  
NON FLETTERE "SOLAMENTE" IL BUSTO  
AVANTI. RICORDATI DI PIEGARE LE GAMBE,  
DI MANTENERE LA SCHIENA Dritta E  
DI MANTENERE IL CARICO  
VICINO AL CORPO.**

**10.**

**E' DA TANTO TEMPO CHE SEI SEDUTO?  
SENTI TENSIONE NELLA PARTE BASSA  
DELLA SCHIENA? ALLUNGA LA COLONNA  
VERTICALE FACENDO QUESTO SEMPLICE  
ESERCIZIO: DALLA POSIZIONE SEDUTA,  
GAMBE LARGHE, PORTA AVANTI  
LA SCHIENA PORTANDO LE MANI  
VERSO IL PAVIMENTO E IL MENTO  
VERSO IL PETTO.  
MANTIENI LA POSIZIONE  
UN MINUTO CIRCA.**

**11.**

**OGNI ORA CERCA DI ALTERNARE  
LA STAZIONE ERETTA A QUELLA SEDUTA  
ALMENO 3 VOLTE.**

**12.**



**UN PROGETTO DI SEA CONSULENZE**  
VIA GIUSEPPE DI VITTORIO, 16  
38015 LAVIS (TN)  
TEL: +39 0461 433 433  
MAIL: [INFO@SEACONSULENZE.IT](mailto:INFO@SEACONSULENZE.IT)



**seaconsulenze.it**

 **SEA**

CONSULENZE E SERVIZI