

SOLUZIONI TECNOLOGICHE

Alcuni uffici sono come i cimiteri, su ogni porta si potrebbe scrivere: “Qui giace il signor tal dei tali” (Moritz Gottlieb Saphir)

di Procomfort, ufficio comunicazione

Sarà che sono appena passati Halloween e il 2 novembre ma spesso, per chi ci lavora, gli uffici non sono l'ambiente ideale.

Per affrontare una migliore la giornata lavorativa, dopo aver dormito su un letto non adeguato e poi seduto sullo scomodo sedile di un'auto prima di arrivare in ufficio, servirebbe la prospettiva di trovare un ambiente luminoso, pulito, gradevole ma soprattutto adeguato all'utilizzatore.

Chi lavora in ufficio passa circa un terzo della giornata seduto, salvo i tempi di trasferimento, e quindi dovrebbe farlo nelle migliori condizioni.

In attesa di arrivare alla scrivania integrata con il tapis roulant o con la bicicletta da spinning incorporata (non è fantasia, è realtà) intanto cerchiamo di adeguare ciò che utilizziamo abitualmente per migliorare la nostra vita e la nostra salute.

Imbianchiamo l'ambiente, miglioriamo l'illuminazione grazie ai nuovi ed economici sistemi luce a risparmio energetico, utilizziamo purificatori d'aria e deumidifichiamo l'ambiente. Poi passiamo a noi: organizziamo meglio la nostra scrivania, così da permetterci una ottimale gestione delle pratiche e una pulizia costante, e regoliamo la seduta in modo da stare comodi, rilassati e con una postura corretta.

Quando si entra in macchina il guidatore imposta la profondità della seduta, la sua altezza, regola il poggiatesta e l'inclinazione dello schienale. Poi regola anche il volante affinché possa afferrarlo comodamente ma con la dovuta sicurezza.

Anche in ufficio si dovrebbe fare lo stesso: dedicare pochi istanti per adeguare la seduta può essere molto salutare.

Le poltrone COMFORT permettono ogni tipo di regolazione: dalla regolazione dell'altezza dello schienale a quella del sostegno lombare, così da avere un supporto che permetta quella curvatura che rallenta l'appiattimento delle vertebre, all'impostazione dell'altezza o della larghezza dei braccioli, primo punto di sostegno e di appoggio per non affaticare la spina dorsale. Nella poltrona POFIT è possibile, tramite l'esclusiva “APP”, impostare l'avviso di errata postura che evidenzia dove stiamo sforzando il nostro corpo per ottenere una posizione forse

comoda ma non certamente salutare. Ed avvisa anche quando è giunto il momento di fare due passi per riattivare al meglio quella circolazione che, altrimenti, rischierebbe di causarci eventi fastidiosi.

Quando si lavora sarebbe anche corretto, ogni mezz'ora, alzarsi per sgranchirsi gambe e braccia, come prescrivono le normative sulla sicurezza sul posto di lavoro. Se riporrete i cartolari su un ripiano posto ad un'altezza superiore alla vostra testa, farete anche dello stretching, esercizio utile per allungare tutte le vostre membra. Come anche, ad esempio, affrontare un paio di rampe di scale dell'ufficio sia in salita che in discesa.

Per chi lavora, e spesso non riesce a trovare il tempo per fare del vero esercizio fisico in palestra o in piscina, esistono testi che spiegano come aiutare a rafforzare il corpo e a lenire gli eventuali dolori da postura scorretta. Se in palestra il trainer potrà aiutarvi a fare la scheda di esercizi utili, il vostro medico (posturologo, osteopata, ma anche spesso quello di base) vi potrà aiutare valutando sulla vostra reale condizione fisica cosa e quanto fare. Cercate di non fare da soli, potreste fare peggio e creare delle condizioni che nel tempo potrebbero divenire irrecuperabili.



procomfort *presenta* **POFIT**
la prima poltrona al mondo con smart app
che guida l'utente nella configurazione della posizione corretta


procomfort
Official Italian COMFORT distributor
commerciale@procomfort.it
www.procomfort.it
tel. +39 0587 55373