

**Stare seduti
nuoce
gravemente
alla salute**



Muoversi da seduti è l'unica soluzione

È possibile stare seduti, ma nello stesso tempo stare in movimento?
Certo, ma solo sedendosi su una seduta ergonomica e dinamica, che asseconda il tuo naturale desiderio di movimento.

COLLO

Riduzione dei disturbi cervicali e della cefalea muscolo-tensiva

OCCHI
Comodità e funzionalità della posizione migliorano l'attenzione e l'efficienza

CASSA TORACICA

La postura seduta, simile alla posizione eretta, mantiene la respirazione regolare

ZONA LOMBARE

Prevenzione dei dolori alla colonna dorso-lombare

BRACCIA
Prevenzione dei disturbi all'arto superiore (tendiniti, brachialgie, mouse syndrome)

SEDUTA A SELLA

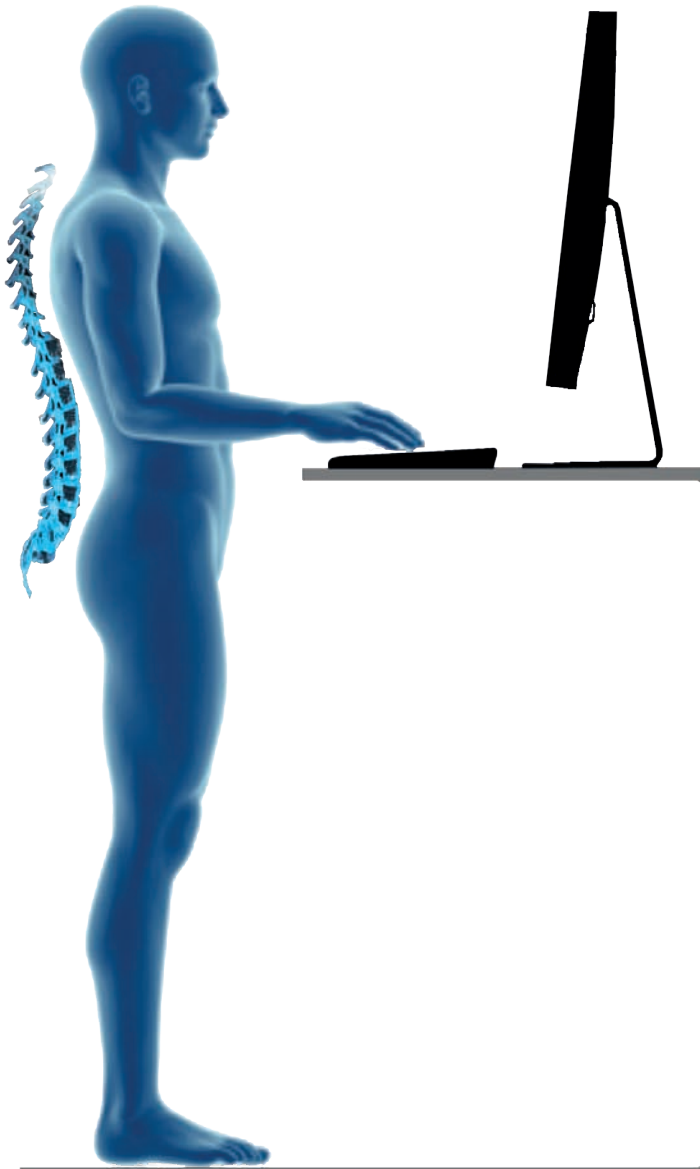
la particolare conformazione del piano di seduta favorisce il mantenimento della fisiologica lordosi lombare, riducendo il sovraccarico su questa parte della colonna vertebrale

GAMBE
Miglioramento, grazie al movimento, della circolazione periferica e della sensazione di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori



E la scrivania? Si muove insieme a te

Quando passiamo dalla posizione seduta a quella eretta il peso è meglio distribuito, offrendo maggiore benessere alle specifiche parti del nostro corpo. Passare da seduti a in piedi, può determinare un cambiamento nel nostro stile di vita in pochi mesi.



Lavorare in posizione eretta stimola l'attività fisica e cerebrale, diminuendo la sensazione di stanchezza e aumentando l'energia.



Cambiare posizione è semplicissimo grazie alla regolazione elettrica dell'altezza del piano. Basta premere un pulsante per aggiungere benessere alla giornata lavorativa.



Non è necessario lavorare "in piedi", infatti è consigliabile l'uso di una sedia o di uno sgabello regolabile in altezza.



Non solo per il lavoro. Anche i ragazzi che studiano molte ore possono avere beneficio da un variazione della postura da seduta ad eretta.



La posizione più comoda è la prossima.

La chiave del benessere della schiena è la possibilità di modificare liberamente la propria posizione sulla sedia; è quindi sempre preferibile non cercare di mantenere per ore una posizione, ma modificarla spesso.

Chi può utilizzare una seduta attiva e dove?

Questo tipo di seduta è indicata fin dai 6/7 anni di età.

Ma la stessa seduta è perfetta anche per ragazzi e adulti.

Si utilizza alla scrivania ed al tavolo, per studiare, scrivere, disegnare o per lavorare in home office, perchè è la sedia più adatta per ogni tipo di attività da svolgere da seduto.



LIBERA LA TUA SCHIENA



Avere la schiena
più flessibile
significa mandare
**più ossigeno
al cervello**

STUDIO MAZZINI
Chiropractic Center

La lombalgia cronica è la prima causa di assenza sul lavoro che colpisce 540 milioni di persone al mondo. I dati sono allarmanti perchè in crescita costante.

Stare seduti aumenta di un terzo il peso gravitazionale sugli ultimi dischi lombari. E' quindi logico pensare che più a lungo si sta seduti e meno è comoda la sedia, più la zona lombare soffrirà ed è per questo motivo che la lombalgia cronica è diventata una malattia professionale per chi lavora seduto per più di otto ore al giorno.

Da molti anni collaboriamo con Varier Italia per la cura e la prevenzione di questo grave problema e da tre anni abbiamo sviluppato un programma di prevenzione per il mal di schiena nelle aziende che prevede l'offerta di un servizio personalizzato per i dipendenti che non solo li aiuterà a prevenire il mal di schiena, ma permetterà loro di essere sempre meno stanchi e più lucidi durante le ore di lavoro.

**Una buona postura equivale
a una buona salute!**

www.milanochiropratica.com

I dati raccolti dall'Organizzazione Mondiale della Chiropratica mostrano che il 95% dei pazienti si rivolge al chiropratico per problemi dell'apparato neuromuscoloscheletrico, ad esempio, mal di schiena, mal di testa, cervicalgia e mal di collo, sciatica e formicolio articolare.

In realtà la chiropratica punta al benessere in senso lato: gli stessi dati dell'Organizzazione Mondiale della Chiropratica indicano che il 25% dei pazienti di chiropratica dichiara di aver ottenuto benefici a favore dell'apparato respiratorio, digerente, circolatorio e visivo.

A Milano, la nostra clinica chiropratica offre trattamenti per tutte le età, affrontando molteplici patologie con un approccio all'avanguardia, completo e sicuro. Avvalendosi di competenze che vanno dalla chiropratica alla fisioterapia, dalla fisiokinesi alla medicina sportiva, i nostri specialisti affrontano i disturbi indagandone innanzitutto l'origine, trattando al contempo cause ed effetti. A questa prima fase, seguono specifici programmi individuali caratterizzati da ginnastica posturale, esercizi di respirazione e consigli alimentari.



Studio Mazzini Chiropractic Center

Via Edmondo De Amicis, 25 - 20123 Milano (MI)

02 89.40.49.90 - segreteria@studiomazzini.com

www.milanochiropratica.com

Håg, azienda fondata nel 1937, fa parte del gruppo scandinavo Flokk, che raggruppa diverse aziende specializzate in arredamento per ufficio e collettività.

Il concetto sul quale si basa l'intera produzione è la fusione di forma e funzione, sostenuto da quattro capisaldi fondamentali: ergonomia dinamica, qualità, design funzionale e tutela ambientale.

La mission di Håg è fornire le migliori soluzioni di seduta portando il movimento e la possibilità di variare posizione sul posto di lavoro.

Ci prendiamo cura della salute dei lavoratori, sul loro posto di lavoro, in qualsiasi ambiente.

HÅG by Flokk è distribuito in Italia da
Varier Furniture srl - Dormelletto (NO)
info@varier.it - www.spazioergonomia.it
Showroom - Via Molino delle Armi, 11 - Milano

