

## Consigli per il movimento: Sollievo per chi sta seduto a lungo

È noto che stare seduti per lunghi periodi di tempo può essere un rischio per la salute e causare tensioni al collo nonché mal di schiena. Contrastare questo fenomeno è possibile con un semplice programma di esercizi.

### Alzarsi

Alzarsi e allungarsi ad intervalli regolari, almeno ogni mezz'ora.



## Rilassarsi

Sedersi, piegarsi in avanti, lasciare la testa e le braccia penzoloni.



### Variante

- Afferrare con le mani i talloni e incurvare la schiena (come un gatto).

## Ruotare il busto

- Ruotare lentamente la parte superiore del corpo a sinistra e a destra.
- Tenendo le gambe incrociate, girare il busto a destra e sinistra invertendo la direzione (girandosi a destra tenere la gamba destra su quella sinistra e viceversa).
- Mantenere la posizione per circa 20 secondi facendo attenzione a tenere la testa diritta e sollevata.



## Lavorare in piedi è una valida alternativa?

Anche lavorare a lungo in piedi può essere dannoso e pericoloso per la salute.

Questo opuscolo della Segreteria di Stato dell'economia SECO offre utili consigli per organizzare in modo ottimale la postazione di lavoro e spiega come prevenire gli effetti negativi del lavorare in piedi.

- [Opuscolo Lavorare in piedi](#) (pdf)

## La sedia è il nuovo fumo

Di seguito abbiamo raccolto per voi i fatti più importanti in materia, insieme a semplici consigli da seguire nella quotidianità lavorativa per evitare i danni a lungo termine provocati dalla sedentarietà.

- [Leggi l'articolo](#)

---

Fonte: [Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ