

## Utilizza una scrivania regolabile in altezza

- ed aggiungi benessere, attività  
fisica e salute nella tua giornata  
lavorativa....

LINEAR ACTUATOR TECHNOLOGY

**LINAK**®   
WE IMPROVE YOUR LIFE



Negli ambienti di lavoro moderni l'ufficio è diventato molto più che una semplice area funzionale - è uno spazio vitale in cui sentirsi bene è indispensabile per essere pienamente efficienti.

#### Muoversi ci rende più dinamici

Creatività, soddisfazione personale e benessere fisico sono gli elementi che contribuiscono ad aumentare la qualità del nostro lavoro.

Una postazione di lavoro regolabile in altezza aggiunge comfort ed ergonomia rappresentando la soluzione più indicata per essere produttivi nel mondo moderno.

Disporre di una scrivania sit-stand consente di alternare momenti in piedi e seduti, fare esercizio fisico ed aumentare il benessere mentre si è in ufficio.

Oltre un quarto delle assenze per malattia sono dovute a disturbi muscolari.

#### ...ed a mantenerci snelli

Studi (fonte Mayo Clinic) hanno dimostrato che una vita sedentaria rende i muscoli della schiena la parte più vulnerabile del nostro corpo. Inoltre una recente indagine a cura della "Wellness Council of America" ha rivelato come trascorrere troppo tempo seduti sia un fattore che contribuisce ad aumentare il rischio di obesità. Quando restiamo per lungo tempo seduti infatti gli enzimi responsabili di bruciare i grassi all'interno dell'organismo arrestano completamente il proprio lavoro.

Non è sufficiente quindi praticare attività fisica dopo una giornata di lavoro. Persone che restano sedute per molte ore durante il giorno hanno un modello più povero di salute anche se risultano sane ed in forma. La buona notizia tuttavia è che per aumentare le attività delle cellule cerebrali e mantenere attivi i nostri muscoli bastano semplici esercizi.



Spossatezza ed affaticamento muscolare possono essere sanati con dei semplici esercizi. E' sufficiente alternare momenti seduti ed in piedi per tonificare e riportare energia al nostro corpo.

#### ...mentre siamo al lavoro

Un tavolo regolabile in altezza non solo riattiva la circolazione ed apporta energia all'organismo ma allevia tensione, stress e stimola la creatività.

In collaborazione con il Dr. Ingo Froböse, Professore di prevenzione e riabilitazione presso il Centro per la Salute dell'Università dello Sport di Colonia, LINAK ha sviluppato alcuni semplici esercizi da svolgere mentre si è al lavoro.

#### Resta attivo, lavora attivo

La forma fisica di un individuo viene stabilita in base al grado di risposta fisiologica dei propri apparati organici ed alle capacità di adattamento ai vari gradi di allenamento. Questi nostri esercizi sono a bassa intensità di allenamento, i cui effetti sono preventivi e non sottopongono il corpo ad alcun sforzo.

In breve: Un'esplosione di energia e benessere per tutto il corpo.

Manager abitualmente attivi prendono decisioni migliori e più rapidamente rispetto a manager sedentari.

## Mantieniti in forma anche in ufficio

- con semplici esercizi durante le pause...



1

### In punta di piedi

Potenziamento dei polpacci.

Posiziona i piedi in linea con il bacino e solleva lentamente i talloni restando in punta di piedi. Mantieni questa posizione per alcuni istanti, dopodichè ritorna nella posizione iniziale e ripeti l'esercizio.

Durata: 1-3 minuti



3

### Distensione delle gambe

Rafforza fianchi e quadricipiti.

In equilibrio su una gamba sola alza il quadricipite verso l'alto. Lentamente riporta la gamba a terra mantenendo la punta del piede in avanti.

Durata: 1-3 minuti  
Ripetere l'esercizio 8-12 volte per gamba.



2

### In equilibrio su una gamba

Stimola la capacità di restare in equilibrio.

Resta in equilibrio su una gamba sola, in questo modo i glutei inizieranno a contrarsi. Aumenta ora il livello di difficoltà mettendoti in punta di piedi oppure sposta il peso del corpo in avanti.

Durata: 1-3 minuti  
Resta in equilibrio per 15-20 secondi, dopodichè esegui lo stesso esercizio con l'altra gamba.



4

### Distensione delle gambe 2

Rafforza fianchi e quadricipiti.

In equilibrio su una gamba sola alza il quadricipite verso l'alto. Lentamente tendi la gamba in avanti fino a raggiungere la sua massima estensione.

Durata: 1-3 minuti  
Ripetere l'esercizio 8-12 volte per gamba.

La qualità del nostro lavoro è determinata dalla nostra creatività, dalla nostra soddisfazione e dal nostro benessere.

4

Avrete sicuramente constatato che rimanere seduti per oltre 20 minuti nella stessa posizione si iniziano ad accusare indolenzimenti muscolari e cali di concentrazione.

5



## Mantieniti in forma anche in ufficio

- con semplici esercizi durante le pause...



5

### Distensione dei polpacci

Stretching dei muscoli dei polpacci.

Porta una gamba davanti all'altra piegandola leggermente ed appoggia le mani al piano del tavolo. Fletti leggermente il ginocchio della gamba più avanzata e distendi completamente la gamba arretrata tenendo entrambi i talloni ben saldi al pavimento. Ora porta il bacino in avanti fino a quando i muscoli non sono in tensione.

Durata: 1-2 minuti  
Mantieni i muscoli in tensione per 15-20 secondi.  
Esegui lo stesso esercizio con l'altra gamba.



7

### Appoggiati al tavolo

Rafforza gli arti superiori (braccia e spalle).

Posiziona entrambi i piedi in modo che siano perfettamente allineati con il bacino e successivamente piega le braccia appoggiando le mani al piano del tavolo. Distendi i muscoli della schiena e fletti i gomiti fino a 90°.

Durata: 1-4 minuti  
Ripetere l'esercizio per 10-15 volte con pause di 30 secondi al termine di ogni esercizio.



6

### Flettere le ginocchia

Rafforza i muscoli femorali.

In equilibrio su una gamba fletti un ginocchio portandolo in posizione parallela rispetto al pavimento. Riporta la gamba nella posizione iniziale e ripeti l'esercizio.

Durata: 1-3 minuti  
Ripetere l'esercizio per 10-15 volte.  
Esegui lo stesso esercizio con l'altra gamba.



8

### Solleverare le ginocchia

Rafforza i glutei e quadricipiti.

Posiziona un piede davanti all'altro e solleva il tallone della gamba arretrata dal pavimento. Dopodichè fletti il ginocchio della gamba più avanzata.

Durata: 1-3 minuti  
Ripetere l'esercizio per 10-15 volte.  
Esegui lo stesso esercizio con l'altra gamba.

Un tavolo regolabile in altezza è la base per aumentare la produttività ed il benessere quotidiano.

6

Alternare le posture del corpo durante la giornata lavorativa contribuisce a mantenersi in forma migliorando il tono muscolare.

7

## Alcuni semplici esercizi mentre si è al lavoro...

- Lavora in piedi ad intervalli di dieci minuti per quattro/cinque volte durante la giornata
- Varia la tua postura mentre lavori e non dimenticare che la miglior posizione è quella successiva
- Concediti brevi ma frequenti pause ed allunga i muscoli per riattivare il tuo organismo
- Raggiungi direttamente l'ufficio di un tuo collaboratore, evita di inviare email o di chiamarlo al telefono
- Prima di uscire, regola la tua scrivania e sei già pronto per il giorno successivo

Scopri il piacere di regolare il tavolo ad un livello più confortevole.  
Non devi più adattarti al tavolo oggi è il tavolo che si adatta a te.

## SCEGLI LINAK PER...

- Sviluppiamo soluzioni innovative che migliorano la qualità della vita delle persone e degli ambienti di lavoro.
- Noi di LINAK siamo convinti che una stretta collaborazione con i nostri clienti sia la chiave per sviluppare soluzioni davvero innovative. Per questa ragione abbiamo avviato una rete commerciale e servizi post-vendita presente in tutti i principali mercati per assistervi ed assistere i vostri clienti.
- Qualità in tutto ciò che facciamo! Sicurezza e qualità sono gli elementi di base durante i nostri processi produttivi.

Per ulteriori informazioni, [www.linak.it/deskline](http://www.linak.it/deskline)

Fonti: Centre for Health, Cologne (Prof. Dr. Ingo Froböse), ABC News: A New Way to Control Weight? (Nov. 2007); Scientific research project by Marc Hamilton, University of Missouri Columbia, Journal of Diabetes (Nov. 2007).

[www.linak.it](http://www.linak.it)

**LINAK**®   
WE IMPROVE YOUR LIFE