



SUGGERIMENTI PER UNA POSTURA CORRETTA dal Centro di Ricerca in Attività Motorie (C.R.A.M.)

Quando rispondi a una mail urgente del tuo PI alle 22:00 di sabato sera, ricordati di mantenere ginocchia e gomiti a formare un angolo retto, poggia gli avambracci sulla scrivania e poni tastiera e mouse in linea con i gomiti. Mantieni la schiena dritta e non sdraiarti sullo schienale. Posiziona il monitor all'altezza dell'asse visivo orizzontale ad almeno un braccio di distanza. Mantieni i piedi paralleli tra loro... non accavallare le gambe!



Quando cerchi di raccogliere il coraggio per rispondere ai commenti del revisore #4, prepara la tua postura ad accogliere il peso allargando la tua base di appoggio. Pieghi sulle gambe senza sollevare i talloni dal suolo, spingi i glutei in fuori e mantieni la colonna allineata, preservando la naturale lordosi lombare. Fletti ginocchia e anche... non la schiena!

Mentre guardi video di gattini aspettando che termini l'incubazione del tuo Ab, tieni il cellulare a circa 20 cm di distanza e alzalo facendo lavorare le braccia, non il collo. Cerca di mantenere l'asse visivo orizzontale e non verso il basso, raddrizza di conseguenza il capo. Prova a fare questo esercizio: mantieni lo sguardo fisso sul cellulare e portalo in alto, a destra e poi a sinistra, seguendo il movimento con il capo. Il tuo collo ringrazierà!



Incoraggiamo all'IGIENE POSTURALE e... all'IRONIA