

## FARE PER CONOSCERE

### OBIETTIVI

### Ricerca posture corrette ed equilibrate

- 4** Prendi uno sgabello sul quale appoggiare comodamente i piedi. Mettilo contro ad una parete, e siediti con il sedere più indietro possibile, appoggiando poi anche la testa.  
Questo è già un buon test: stiamo chiedendo alla colonna di allungarsi, che cosa ne penserà?  
Le opzioni sono fondamentalmente tre:
  - riesci a stare in questa posizione, e senza avvertire nulla
  - riesci a stare in questa posizione, ma avverti tensione da qualche parte
  - non riesci ad appoggiare la testa correttamente senza inarcare eccessivamente il collo
- 5** **Da seduto/a.** Allinea la schiena con il dorso della sedia per evitare di assumere una postura cadente o di piegarti in avanti.
- 6** **Al computer.** Inclina lo schermo verso l'alto in maniera da evitare di assumere posizioni inappropriate. Questo piccolo accorgimento ti costringerà a stare seduto dritto, per vedere meglio lo schermo.
  - Tieni la testa e le spalle dritte e il collo, la schiena e i talloni allineati.
  - Tieni i piedi sul pavimento o su un poggiapiedi.
  - Regola la sedia e la tua posizione affinché le tue mani stiano piegate, non dritte.