

# MOVIMENTO SUL POSTO DI LAVORO

## SFRUTTARE IL TRAGITTO CASA-LAVORO

Tempo e distanza impiegati per raggiungere il posto di lavoro sono un'ottima occasione per fare movimento. **L'alternativa ideale all'auto è la bici.** Chi, invece, va al lavoro con i mezzi pubblici può **scendere una o 2 fermate prima** e fare due passi a piedi.

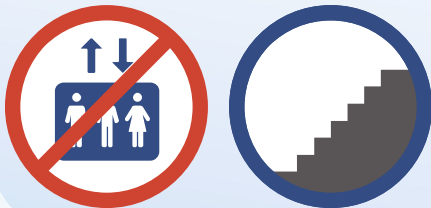


## APPROFITTARE DI OGNI OCCASIONE PER FARE MOVIMENTO

Per interrompere regolarmente la sedentarietà prolungata è consigliabile **alzarsi dalla scrivania ogni volta che se ne ha l'occasione**, per esempio per andare a parlare di persona con un collega invece di scrivergli una mail.

## USARE LE SCALE ANZICHÉ L'ASCENSORE

**Abituarsi a fare le scale.** Chi deve andare spesso da un piano all'altro per sbrigare questioni di lavoro guadagna subito in salute.



## FARE GINNASTICA

Esiste un **ampio numero di esercizi facilmente eseguibili in ufficio**, magari **tra una riunione e l'altra o tra due attività**. Sul sito [www.allianz.ch/healthcorner-it](http://www.allianz.ch/healthcorner-it) è disponibile una selezione di esercizi pensati per l'ufficio.

## FARE BREVI PAUSE

**Fare una pausa breve non solo rilassa i muscoli**, ma aiuta anche a liberare la mente. Per un effetto pausa più intenso si può anche fare qualche **semplice esercizio di rilassamento**.



## FARE SPORT CON I COLLEGGHI

Da soli, si sa, è più difficile trovare la motivazione per fare sport. Quindi, perché non **coinvolgere altre persone**? Si può andare a **correre o fare squash con i colleghi in pausa pranzo** o darsi appuntamento in palestra la sera dopo il lavoro.

