

NON STARTENE LÌ SEDUTO

Prezzo: **Prezzo di listino**
12,00 € **Prezzo a te riservato**
11,40 €

Katy Bowman

NON startene LÌ SEDUTO

MOVIMENTI DA UFFICIO E POSTAZIONI DI LAVORO
DINAMICHE PER LA SALUTE DEL CORPO



Codice	9788863108262
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	23 lug 2018
Reparto	LIBRI
Autore	Bowman Katy
Editore	Epc

Movimenti da ufficio e postazioni di lavoro dinamiche per la salute del corpo

CHE NE DIRESTE DI ALLENARVI NELL'ORARIO DI LAVORO? Se la sedentarietà rappresenta oggi il nuovo fumo, allora dovremmo smettere senz'altro di stare fermi. Ma il problema è davvero la sedentarietà o sta succedendo qualcos'altro? Stare meglio è forse semplice come dare un calcio alla sedia e stare in piedi tutto il giorno, davanti allo stesso computer e sotto alla stessa luce fluorescente? O c'è qualcos'altro da imparare dai dati su come le persone (e i loro corpi) lavorano meglio? In Non startene lì seduto, l'esperta in biomeccanica Katy Bowman spiega perché passare da una posizione statica a un'altra altrettanto immobile, non significa avere una visione completa del problema. Bowman fornisce esercizi correttivi e soluzioni che riguardano il nostro stile di vita per aiutarci ad abbandonare, in modo efficace e sicuro, l'ambiente di lavoro convenzionale. Questo ci permetterà di raccogliere i grandi benefici derivanti dal muoversi di più nel corso della giornata, pur svolgendo regolarmente il nostro lavoro.

"Non startene lì seduto" ci spiega:

- in che modo le postazioni di lavoro tradizionali pongono un limite al nostro livello di salute e perché questo limite non può essere compensato da una raffica quotidiana di esercizi;
- che il tempo che passiamo seduti e quello trascorso davanti allo schermo sono due variabili diverse e dovrebbero essere trattate come tali;
- gli esercizi correttivi per migliorare il modo in cui stiamo seduti, in piedi e come ci possiamo muovere senza lasciare l'ufficio;
- come incrementare i livelli di creatività ed energia in ufficio.

Attraverso spiegazioni chiare e scientificamente dimostrate, Bowman espone i problemi creati da ambienti di lavoro tradizionali e descrive nel dettaglio i passi necessari per passare, in modo sicuro ed efficace, a un ambiente più dinamico. Con oltre trenta esercizi, questo libro è uno strumento indispensabile per coloro che sperano di aumentare il movimento quotidiano e migliorare la salute senza sacrificare la produttività.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

