



## Divieto di palle ginniche sul posto di lavoro

Per ragioni di sicurezza, sul posto di lavoro, è vietato l'uso di palle ginniche come sedia da ufficio, poiché una palla ginnica non può sostituire una sedia ergonomica e professionale da lavoro.

La sedia ergonomica da lavoro offre i seguenti vantaggi:

- ✓ è stabile e non si ribalta (dotata di basamento stabile o a 5 punti di appoggio)
- ✓ è girevole e consente quindi un cambio di posizione rapido e sicuro
- ✓ ha una regolazione "alto-basso" dello schienale indipendente rispetto al piano di seduta, pertanto, si adatta sia all'altezza della scrivania che all'altezza e forma del corpo di ognuno
- ✓ La regolazione al piano di seduta e allo schienale può essere apportata rapidamente e facilmente
- ✓ lo schienale supporta il bacino, i lombari e le spalle e consente un'oscillazione dinamica del corpo (quindi non limita il bisogno di movimento del corpo).



Fonte: <https://www.istockphoto.com>

Molte di queste caratteristiche non si trovano in una palla da ginnastica comune. Nel commercio, le palle ginniche si possono acquistare in varie misure, tuttavia non possono essere adattate in modo ottimale alla scrivania. Nel caso di persone non allenate, con un senso del corpo meno consapevole, una palla da ginnastica può anche aumentare il rischio di caduta (per esempio nel caso di movimenti rapidi e improvvisi), poiché quest'ultima non ha schienale e può rotolare via rapidamente.

Anche la tanto decantata "postura eretta" sulla palla da ginnastica può rapidamente trasformarsi nel contrario. Poiché i piccoli muscoli che tengono le vertebre sempre in una posizione ottimale, finiscono per sovraccaricarsi quando si sta seduti in modo permanente su una palla da ginnastica. Quindi l'effetto si inverte e si assume una postura non salutare a causa del sovraccarico muscolare.

**Quindi: Giù le mani dalla palla ginnica sul posto di lavoro!**