

CASA facile

€ 1,90

OTTOBRE 2010



33 lavatrici hi-tech
S.O.S. CasaFacile
i nostri esperti per te

**Shopping
souvenir**
e sei ancora
in vacanza...

di nuovo
a scuola
e al lavoro!

**55
idee**
PER UN
RIENTRO
FACILE

camerette
**prima &
DOPO**
da bambini a
teen-ager
(guarda il video su:
www.casafacileweb.it)

un romantico
MATRIMONIO
low cost

A. NOVAPORI - Ottobre 2010 - n. 10 - Anno XIV - Media - A € 3,30 - Luxe € 3,30 - P. Cont. I € 3,30 - E € 3,30 - Ch. Off. 4,70 - T. Ch. 4,80 - H. Inf. 950 - B € 3,30 - GR € 3,30 - Malta € 2,75
Poste Italiane SpA Sped. in A.P. - D.L. 35/03 - art. 1, comma 1, DOB Verona



sedute & salute

Ergonomia a 360°

Ovvero, impara a scegliere ascoltando i messaggi che il tuo corpo ti manda

fidati del tuo corpo. È un software molto sofisticato che lancia segnali precisi. Se si alza dal letto, da una seggiola, da un divano, dalla scrivania con le ossa doloranti e i muscoli in tensione, qualcosa non va nel mobilio.

Come le scarpe strette provocano dolore, o un paio di pantaloni comprimono gli organi interni impedendo un respiro corretto e ampio, allo stesso modo un materasso può accogliere e rilassare le vertebre lombari e cervicali o, viceversa, irrigidirle. E l'organismo lo sente. La differenza che passa tra una sensazione e l'altra è paragonabile a quella che proviamo durante una passeggiata fatta calzando scarponcini anatomici oppure camminando con scarpe a punta e tacco di dodici centimetri.

Insomma, per scegliere un mobile (così come un vestito), quello che conta è che sia comodo. Meglio lasciarsi guidare dal corpo più che dal senso estetico.

Anche se, quando sbagliamo, non è del tutto colpa nostra. «Abbiamo dimenticato il corpo e ci siamo lasciati sedurre dalla moda», ha scritto Galen Cranz, docente di Body-Conscious Design presso il Dipartimento di Architettura dell'Università di California.

«I progettisti devono pensare in termini ergonomici proponendo **soluzioni sostenibili**».

Prendendo ad esempio i popoli africani continua: «Non sono abituati a stare seduti su sedie e ai tavoli per anni, come noi, e hanno un atteggiamento più sano. L'uomo non è nato per sedersi ma per camminare, stare in piedi, correre, cacciare, pescare, essere in movimento. In una cultura consapevole del corpo, guardando i tacchi alti, il corsetto o una sedia e, riconoscendo il dolore che causano, non possiamo continuare ad esclamare: "Non sono stupendi?". Designer e consumatori impareranno a vedere il dolore fisico insito in questi oggetti culturalmente conorti».

I malanni associati al tacco 12 (molto amato dagli stilisti fetish), come alla postura seduta, sono parecchi: oltre ai dolori nella zona sacrale, l'angolo di seduta a 90° esercita una pressione diaframmatica che altera la funzionalità degli organi interni, in particolare nella zona dello stomaco. Passiamo 5-8-10 ore ogni giorno su seggiole e poltrone, tra ufficio, pranzi, auto, cinema eccetera, e la pressione sui di-

sci intervertebrali è maggiore del 30 per cento rispetto a quando siamo eretti, accovacciati o sdraiati. Inevitabilmente, la colonna vertebrale presenterà il conto. Per contrastare gli effetti collaterali di una posizione innaturale mantenuta troppo a lungo, è utile osservare il respiro quando siamo seduti. Una respirazione addominale scarsa causa una contrazione del bacino su se stesso e il conseguente inarcamento eccessivo delle spalle in avanti. Prendere 5 minuti ogni paio d'ore per respirare con l'addome è un buon modo per rilassare vertebre e schiena. Oltre, naturalmente, alla scelta di una seggiola ergonomica.

L'ergonomia va incontro alla **consapevolezza corporea**,

al contrario di quanto fa quel design che privilegia le linee alla comodità e alle curve dell'essere umano. Non basta disegnare un bel mobile, o lasciarsi sedurre dalle sue linee, perché così facendo si corre il rischio di acquistare la sedia da 2000 € il cui progettista non ha notato che chi è alto nella media (1 metro e 66), prende una botta alle vertebre cervicali appena poggia i glutei sul sedile. Allora meglio

DISEGNI TRATTI DALL'OPUSCOLO
"HUMAN INSTRUMENTS" DI VARIER





GETTYIMAGES

uno sgabello indiano alto dieci centimetri che, grazie alla postura accosciata, rilassa le dorsali, stira le lombari e costa soltanto 10 €! Non solo è più economico, ma è ergonomico, perché considera nella giusta prospettiva l'interazione tra individuo e tecnologia, tra essere umano e oggetto. Un oggetto è ergonomico se considera la soddisfazione che l'umano trae dal suo utilizzo: se è pratico, comodo, facile da usare, è ergonomico. In caso contrario non lo è. Il corpo lo capisce in fretta. Il cervello, viziato da schemi come "bello" e "brutto", è facilmente condizionabile. Sta a noi farci guidare dall'organismo nella sua totalità per fare un buon acquisto, oppure lasciarci condizionare da criteri estetici e poi accorgerci di aver acquistato mobili scomodi.

I parametri che il corpo utilizza per valutare la sedia o il materasso più adatti, sono infiniti e variano da persona a per-

sona. Il sistema nervoso e l'apparato muscolo-scheletrico del soggetto A reagiscono in maniera differente alle sollecitazioni offerte da un divano, una seggiola, un letto rispetto a quelli del soggetto B. Non esistono valori assoluti nella scelta di una seggiola per il computer o di un giaciglio. La seggiola ergonomica che consente al bacino la perfetta inclinazione scaricando il peso corporeo sulle ginocchia è ideale per chi ha difficoltà nel mantenere eretta la colonna vertebrale, ma può non corrispondere alle esigenze di chi soffre di artrosi alle rotule o abbia subito un intervento al menisco. Una soluzione probabilmente universale per la scrivania, è il modello basculante (tipo sedia a dondolo della nonna): il movimento rende la seduta elastica, garantendo relax al bacino e alle articolazioni superiori.

Il corpo parla e va ascoltato.

Ricordiamoci che siamo tutti diversi e, come per le seggiole, anche per i materassi non c'è un valore assoluto. Se un venditore sostiene che sia meglio il lattice o il cotone e scarta a priori altre soluzioni, non considera la variabile corpo. Per fare un esempio pratico, può darsi che una persona di temperamento nervoso si trovi a proprio agio dormendo su un materiale naturale come il cotone, mentre una dal carattere rilassato si trovi comoda su un materasso a molle, che farebbe soffrire di insonnia chi ha difficoltà a lasciarsi andare. Certo è che da sdraiata la colonna vertebrale va sostenuta: l'azione della

forza di gravità, al contrario di quando si trova in posizione eretta, agisce perpendicolarmente e tende a raddrizzarla anche a causa del rilasciamento muscolare. Sta solo al corpo scegliere il materasso e il cuscino più confortevoli, il cui fine è contribuire a mantenere la conformazione sinusoidale della colonna. Non ultimo, va ricordato che a livello psicosomatico le anomalie che la riguardano sono considerate manifestazioni di uno squilibrio interiore: paura, mancanza di fiducia e di perseveranza nelle proprie convinzioni, sono spesso all'origine di alterazioni posturali e morfologiche. Come dire che lasciarsi sedurre da un marchio, un modello o una moda anziché seguire gli input del software-corpo avranno effetti proprio sulla colonna vertebrale: quando scopriremo di aver acquistato la seggiola bella ma scomoda o il materasso reclamizzato ma duro e ce ne renderemo conto, anche la psiche oltre alle ossa subirà un contraccolpo. Insomma, saper scegliere è importante, e il corpo sarà riconoscente di ogni scelta fatta a suo (e ovviamente nostro) beneficio: regalarsi un mobile o un oggetto ergonomico implica un sodalizio con l'organismo e le sensazioni, anziché l'affidamento alle mode del momento. Una progettazione consapevole del corpo, che abbia creato un materasso o una seggiola armonica con le vertebre e le ossa, con le giunture e i muscoli, con gli organi interni e il tessuto connettivo, garantirà piacere al nostro stare su un sofà o davanti al computer: e questo risultato sarà la prova che il designer ha fatto al meglio il suo lavoro.

ANNA TAGLIACARNE



Ergonomico è bello

Nelle pagine precedenti ti abbiamo spiegato come l'ergonomia può **influenzare** psico-fisico. Ora, insieme a **Variér**, l'azienda leader nelle sedute ergonomiche,



Versatile: **Actulum™**

Mantiene la naturale curvatura della tua schiena anche da seduto e ti dà il massimo sostegno, nella posizione in avanti come in quella reclinata. Misura cm 51x66x90h.

Il punto forte Il giunto flessibile che migliora il comfort quando ti appoggi allo schienale o quando ti stiri.



La libertà: **Håg Capisco®**

Grazie allo schienale ergonomico, cambi spesso posizione e non perdi mai la postura corretta. L'altezza si regola facilmente con l'alzata a gas. Misura cm 58x46x85-99h.

Il punto forte Prodotta da Håg, ha i braccioli incorporati e il sedile e lo schienale regolabili.



Variable™ per tutti

Estremamente versatile, è la seduta adatta a ogni ambiente e attività. La possono usare tutti, compresi i bambini a partire da 1 m di altezza. Misura cm 52x72x51h.

Il punto forte I pattini (aiutano a distribuire il peso) e il sedile inclinato (facilita e migliora la respirazione).

ERGONOMIA, SCELTA DI VITA

■ **La vita sedentaria** che caratterizza le nostre giornate fa sì che il mal di schiena sia tra i disturbi più diffusi. Per prevenirlo, occorre adottare alcuni accorgimenti, primo fra tutti **sedersi in modo "dinamico"**.

■ **Le sedute Variér** tendono ad assecondare il corpo nel suo costante bisogno di dinamismo, fornendogli un **sostegno completo** in tutti i suoi movimenti, mantenendo però sempre fisso l'angolo di seduta.

■ **Studiare e lavorare più a lungo** e con meno stress è possibile, **mantenendo una posizione naturale**, senza irrigidire i muscoli né affaticare collo e schiena, grazie al sistema di sedute Balans®, progettate da Peter Opsvik in collaborazione con Hans Mengshoel dagli anni '70.

■ **L'asse inclinato della seduta** e l'appoggio delle ginocchia, permettono poi una **fisiologica ripartizione del peso**, prevenendo l'insorgenza del mal di schiena e consentendo l'allungamento della colonna vertebrale.

■ **Tutte le sedute sono consigliate** dalle due più importanti associazioni di professionisti di **fisioterapia** (AIFI) e di **chiropratica** (AIC).

Le regole per partecipare

come Ritaglia il coupon che trovi nella pagina accanto e, dopo averlo compilato in tutte le sue parti, invialo a mezzo posta prioritaria in busta regolarmente affrancata al seguente indirizzo: **Concorso Ergonomico è bello-CasaFacile/Variér CP 26 - 20053 Muggiò (MB)** entro il 15/10/2010 (farà fede il timbro postale).

quando L'estrazione dei premi avverrà entro il 30/10/2010. I vincitori saranno avvisati a mezzo raccomandata.

cosa vinci Tra tutti i lettori che avranno inviato il coupon, debitamente compilato in tutte le sue parti, verranno estratti a sorte 6 vincitori. A ogni vincitore verrà attribuito un premio ad estrazione tra i 6 mesi in palio: una sedia Variable™; una sedia Variable™ con schienale; una sedia Thatsit™; una sedia Actulum™; una sedia Gravity™; una sedia Håg Capisco®.

Il regolamento del concorso è consultabile sul sito: www.concretaconcorsi.it/regolamenti/variér.htm

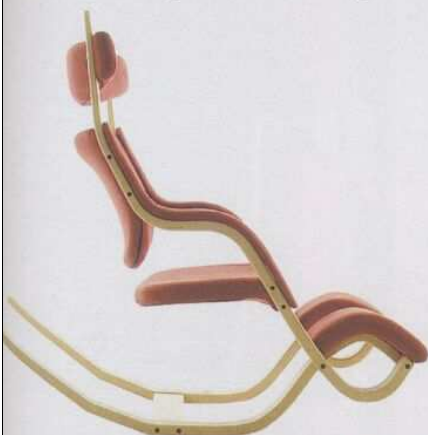
partecipa e vinci!

...e sano!

GRANDE CONCORSO CASA facile



positivamente la nostra vita quotidiana e il nostro benessere ti diamo la possibilità di provarlo. Come? Leggi qui!



Relax totale: Gravity™

Un classico senza tempo, che con le sue quattro posizioni, tutte comode ed estremamente rilassanti, ti dà la sensazione di fluttuare senza peso. Misura cm 73x135x122h.

Il punto forte Quando la sedia è in posizione reclinata, spina dorsale e collo sono completamente sostenuti.



Variable™ con schienale

Come il modello base, previene la tensione su schiena e spalle e migliora la circolazione; così concentrazione e creatività sul lavoro vanno alle stelle. Misura cm 51x72x93h.

Il punto forte Lo schienale: migliora una seduta già ergonomicamente perfetta con un punto d'appoggio in più.



Professionale: Thatsit™

Lo schienale la rende perfetta per il lavoro da scrivania, anche prolungato nel tempo. La schiena si mantiene sempre nella posizione più corretta. Misura cm 50x83x86-94h.

Il punto forte I poggiatesta sono regolabili, per adattarsi al meglio a chi la utilizza, a prescindere dall'altezza.

Montepremi complessivo del concorso: € 5.369 (iva compresa).

Grande concorso Ergonomico è bello CasaFacile/Variér

Cognome _____

Nome _____

Via _____ N. _____

Città _____ Prov. _____ CAP _____

e-mail _____

Tel. _____

AccONSENTE che le titolari utilizzino i Suoi dati per le finalità e secondo le modalità illustrate nell'informativa?

sì no

AccONSENTE che i Suoi dati siano comunicati ai suddetti soggetti terzi e da questi utilizzati per le finalità e secondo le modalità illustrate nell'informativa?

sì no

Informativa ai sensi dell'art.13 D. Lgs n. 196/2003

I Suoi dati saranno trattati, manualmente ed elettronicamente, da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Via Mondadori 1, Segrate (MI) - e dalle società con essa in rapporto di controllo e collegamento ai sensi dell'art. 2359 cod. civ. - titolari del trattamento - per evadere la Sua richiesta di partecipazione al concorso Ergonomico è bello... e sano! - CasaFacile/Variér, Noma, cognome, indirizzo completo, telefono e indicazione della scelta del materasso sono indispensabili per il suddetto fine. Il mancato conferimento della email non pregiudica quanto richiesto.

Inoltre, previo Suo consenso, i Suoi dati saranno trattati dalle titolari per finalità di marketing, attività promozionali, offerte commerciali e per indagini di mercato anche nell'interesse di terzi. I Suoi dati potranno, altresì, essere comunicati a soggetti operanti nei settori editoriale, largo consumo e distribuzione, vendita a distanza, arredamento, telecomunicazioni, farmaceutico, finanziario, assicurativo, automobilistico, e ad enti pubblici ed Onlus, per propri utilizzi aventi le suddette medesime finalità. Responsabile del trattamento è il responsabile dati presso la Direzione Periodici di Mondadori, c/o Ufficio Customer Care - via Cassanese, 224 - 20090 Segrate (MI).

L'elenco completo ed aggiornato delle società in rapporto di controllo e collegamento ai sensi dell'art. 2359 cod. civ. con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., delle aziende terze a cui i dati possono essere comunicati e dei responsabili è disponibile a richiesta al seguente indirizzo e-mail: privacy@mondadori.it. I Suoi dati saranno resi disponibili agli incaricati preposti alle seguenti operazioni di trattamento finalizzate ai predetti fini: registrazione e gestione dei dati, call center. Ai sensi dell'art. 7, d. lgs 196/2003, potrà esercitare i relativi diritti, fra cui consultare, modificare e cancellare i Suoi dati o opporsi al loro trattamento scrivendo ad Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. all'indirizzo indicato.