|  |
| --- |
| http://www.rubytech.it |
| Qual é la differenza di seduta tra ufficio e automobile?  | Сидение в офисе и в автомобиле, какая между ними разница? |
| In che modo il Salvaschiena RUBY lavora sulla seduta in auto e in ufficio? | Каким образом ортопедическая подушка для спины RUBY воздействует в авто и в офисе? |
| Differenza di carico tra l’uso in ufficio e quello in auto.  | Различия нагрузок при использовании в офисе и в автомобиле. |
| In ufficio il carico sulla colonna vertebrale tende ad essere maggiore perchè la persona sta spesso protesa in avanti verso il computer, il tavolo, i fogli, il cliente ecc. . e quindi non sempre appoggia la schiena allo schienale.  | В офисе нагрузка на позвоночный столб увеличивается, т.к. сидящий часто наклоняется к компьютеру, столу, документам, клиенту и т. п., и не всегда опирается на спинку сидения. |
| In auto invece siamo costretti a rimanere appoggiati con la schiena al sedile e quindi il carico è minore.  | В автомобиле, мы, как правило, опираемся на спинку сидения, вследствие чего нагрузка на спину меньше. |
| Ma si devono tenere presente altri due macro-fattori: è vero che chi sta seduto su un auto solitamente usufruisce di una seduta più ergonomica rispetto a quella dell’ufficio, ma è anche vero, che chi sta seduto su un auto è costretto a rimanere in quella posizione senza potersi muovere.  | Однако, необходимо учитывать два фактора: сидящий в авто находится в более удобном положении, чем сидящий в офисе, однако сидящий в авто вынужден находиться в этом положении более длительное время. |
| Mentre chi sta seduto in ufficio può alzarsi in piedi ogni 30 minuti e allungare la muscolatura e le vertebre anche solo per 3-4 secondi e poi risiedersi e questo gesto è già abbondantemente sufficiente per ridurre notevolmente lo stress posturale!  | Человек, сидящий в офисе, может подняться с кресла каждые полчаса, расправить, хотя бы на несколько секунд, мышцы и позвонки. Этого простого движения достаточно для уменьшения напряжения вызванного сидячим положением. |
| Di fatti il rischio relativo all’ernia discale e/o sciatalgia negli autisti è superiore del 450% rispetto a chi sta seduto in ufficio.  | И действительно, уровень риска грыжи позвоночного диска у водителей, превышает уровень риска работающих в офисе на 450%. |
| Differenza di carico attraverso l’ausilio Salvaschiena RUBY. Il metodo NIOSH (National Institute For Occupational Safety and Health) ed il metodo RULA (Rapid Upper Limb Assessment) ci indicano i dati di sovraccarico sul tratto lombo-sacrale che abbiamo indicato in +180Kg, nella posizione da ufficio +150Kg nella posizione in auto.  | Как влияет на нагрузку ортопедическая подушка для спины RUBY. Исследования NIOSH (Национальный институт профессиональной безопасности и здоровья) и RULA (Методика оценки работоспособности верхних конечностей) указывают на дополнительную нагрузку на поперечно крестцовый сустав +180 кг у офисных работников и + 150 кг у водителей. |
| Questo notevole sovraccarico di Kg. e forze avviene perchè quando ci sediamo il bacino tende ad andare da una posizione di anteversione (fisiologica) ad una posizione di retroversione (afisiologica) e quindi il tratto lombo-sacrale si comporta come una leva svantaggiosa accumulando pesi, tensioni e forze biomeccaniche nelle vertebre e nei dischi intervertebrali.  | Такие значительные перегрузки возникают потому, что когда мы садимся, таз стремится переместиться из переднего положения (физиологического), в заднее (противоестественное) и пояснчно-крестцовая область позвоночника ведет себя как рычаг, увеличивая нагрузки и биомеханические усилия в позвонках и межпозвоночных дисках. |
| L’ausilio salvaschiena Ruby con l’azione bi-combinata della sezione orizzontale con quella verticale e viceversa, consente: il ripristino della anteversione (fisiologica) del bacino, il ripristino della cifosi dorsale, la retroversione di spalle e scapole.  | ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА ДЛЯ СПИНЫ RUBY, оказывая комбинированное воздействие в вертикальном и горизонтальном направлениях, обеспечивает: восстановление физиологического смещения вперед таза и изгиба грудного отдела позвоночника, смещение назад плечевого пояса и лопаток. |
| Queste tre macro-correzioni portano la colonna vertebrale in una postura molto prossima a quella che abbiamo in posizione eretta (ortostatica) nella quale i valori di carico sul tratto lombo-sacrale (riportati dal metodo NIOSH e RULA) sono di Kg. 100, ecco spiegato empiricamente lo scarto e quindi lo sgravio di Kg.che l’ausilio Salvaschiena RUBY permette di ottenere nella postura in ufficio, auto, ecc... | Эти изменения приводят позвоночный столб в положение очень близкое к тому, которое он занимает в положении стоя (ортостатическое), когда значение нагрузки на пояснично-крестцовый сустав (по данным NIOSH e RULA) составляют в среднем 100 кг. Таким образом, становится понятно, почему ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА ДЛЯ СПИНЫ RUBY позволяет уменьшить нагрузки на позвоночник офисных работников и водителей. |