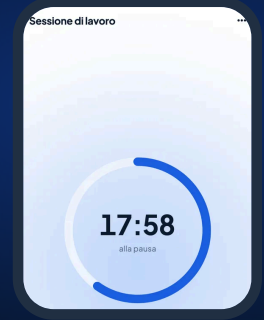


Otto ore alla scrivania. Qualche minuto per muoversi.

Pause guidate durante il lavoro e una valutazione di postura ed equilibrio fatta con il telefono, per chi lavora seduto, in ufficio o da casa.



Cosa trovano le vostre persone

Pause mentre lavorano

Una sessione di lavoro da una a otto ore, con una pausa ogni 20, 30, 45 o 60 minuti. Un esercizio dal proprio piano, seduti o in piedi: mai a terra, niente attrezzi. Il conto alla rovescia resta in vista (Live Activity su iPhone, notifica su Android).

Una valutazione con il telefono

Tre foto e un test su una gamba: un punteggio da 0 a 100 per area e un piano di esercizi guidati dalla voce. Si rifà dopo due settimane. Non è una diagnosi.

Un promemoria, e il report

Un promemoria al giorno, che tace se l'esercizio è già fatto. Il report PDF della valutazione è gratuito. App in italiano e inglese.

Come si comincia

- 1 **Ci scrivete:** quante persone siete e come lavorate.
- 2 **Vi mostriamo l'app:** una demo e le risposte alle vostre domande.
- 3 **Ognuno sul suo telefono:** da App Store e Google Play. Il resto lo decidiamo insieme.

Perché fermarsi, secondo la ricerca

Gli adulti dovrebbero limitare il tempo passato seduti; sostituirlo con attività di qualunque intensità, anche leggera, fa bene alla salute.

Linee guida OMS 2020 · Bull et al., Br J Sports Med · doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

193 impiegati, sei aziende, sei mesi: con pause attive durante il lavoro, nuovo dolore al collo nel **17%** contro il **44%** del gruppo di controllo; alla zona lombare, **9%** contro **33%**. Studio piccolo, con un sistema diverso da Posely: dice che muoversi conta, non che Posely ottenga gli stessi numeri.

Waongenngarm et al., Scand J Work Environ Health 2021 · doi.org/10.5271/sjweh.3949

L'azienda non vede i risultati di nessuno

Nessun pannello per l'azienda

Punteggi, foto e pause restano della persona.

Le foto restano sul telefono

Analizzate sul dispositivo, cifrate, fuori dai backup. L'unica eccezione è una condivisione anonima per migliorare il riconoscimento, spenta finché la persona non la accende.

Account facoltativo

Senza account non esce niente dal telefono. Con l'account, punteggi e risposte su server nell'Unione Europea.

Il professionista, se scelto

Chi collega il proprio fisioterapista gli mostra i risultati che sceglie. Mai le foto.

Parliamone.

Vi rispondiamo noi di Neuraft, con una demo dell'app. Tutto su posely.it/aziende

info@posely.it