

IN CASA SÌ, FERMI NÒ



Anche il movimento aiuta a far trascorrere il tempo!

ANCHE IL MOVIMENTO AIUTA A FAR TRASCORRERE IL TEMPO!

In questo periodo dove siamo costretti a rimanere in casa per ridurre la diffusione del Coronavirus è importante rimanere attivi facendo

almeno 30 minuti di attività fisica al giorno e almeno 2 volte alla settimana esercizi di rafforzamento muscolare.

Anche solo 10 minuti alla volta di esercizio fisico possono essere utili.



L'attività fisica ci aiuta a non annoiarci, a rimanere meno seduti in casa, a mantenere la forza muscolare e l'equilibrio, a dormire meglio, a rimanere di buon umore.

Se puoi, ogni ora, cerca quindi di alzarti per camminare in casa, fare qualche lavoro domestico o attività di giardinaggio.

ECCO ALCUNI ESERCIZI CHE POTRESTI FARE:

1



Appoggiato ad una sedia, flettere le gambe mantenendo il tronco eretto (schiena dritta)

2



Sollevarsi sulle punte e poi sui talloni sempre con il tronco eretto

RIPETERE OGNI SEQUENZA PER ALMENO 5 VOLTE

ECCO ALCUNI ESERCIZI CHE POTRESTI FARE:

3



Da seduto
alzare di lato,
in avanti e in alto
due bottigliette
di acqua

4



Da seduto con
la schiena eretta,
alzare una gamba
e poi l'altra

RIPETERE OGNI SEQUENZA PER ALMENO 5 VOLTE

ECCO ALCUNI ESERCIZI CHE POTRESTI FARE:

5



Con la gamba estesa
flettere il piede
più volte

6



Da seduto girare
tutto il tronco
a destra e sinistra

RIPETERE OGNI SEQUENZA PER ALMENO 5 VOLTE

**In casa puoi fare anche cyclette
o usare il tapis roulant
questo in base alle tue condizioni di salute
ed in accordo con il tuo medico.**

15 APRILE 2020

A cura degli Uffici stampa di Provincia autonoma di Trento e APSS