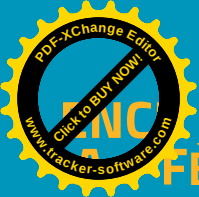




TE CÈSA BEN, CEC NO



Ence se mever fora deida a fèr passèr l temp!



SE MEVER FORA DEIDA FÈR PASSÈR L TEMP!

Te ches temp che cognon stèr a cèsa
acioche no se sparpagne fora l
Coronavirus
ge vel vardèr de se mever fora fajan

**amancol 30 menuc de
atività
fisica en dì e amancol
2 outes en setemèna
ejercizies per renforzèr i
muscoi**

Ence demò 10 menuc a l'outa
de ejercizie fisich i pel esser de utol.



L'atività fisica
la ne deida a
no se stufèr,
a stèr manco
senté ju te
cèsa, a
mantegnir la
forza di muscoi
e l'equilibrie,
a dormir miec, a
restèr
de bona luna.

Se te pes, chier de
levèr su ogne ora per
vareèr te cèsa, fèr i
fac de cèsa
o ge stèr dò
ai fiores o a
l'ort.

CHIÒ L'É DOTREI EJERCIZIES CHE TE PES FÈR:

1

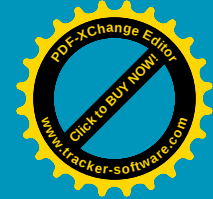
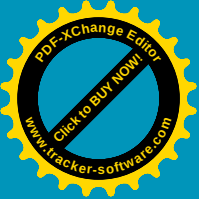


Pojà su per na cariega, pièr la
giames tegnan la schena dreta

2



Se uzèr su la pontes di piesc e dapò
sui ciucegnes, semper co la schena
dreta



CHIÒ L'É DOTREI EJERCIZIES CHE TE PES FÈR:

3



Sentà ju,
uzèr da la mans,
inant e en aut doi
bocetes de èga

4



Sentà ju, co la
schena drete,
uzèr na giama e
dò chel'autra

FÈR OGNE EJERCIZIE AMANCOL 5 OUTES

CHIÒ L'É DOTREI EJERCIZIES CHE TE PES FÈR

5

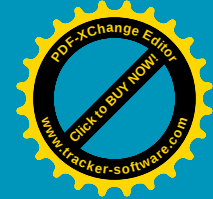
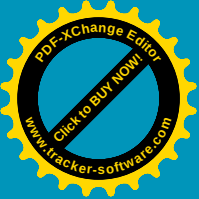


Co la giama fora
dreta mever l pe
inant e endò

6



Sentà ju, oujer
dut l bust
a dreta e a cencia



**Te cèsa te pes fèr ence cyclette
o durèr l tapis roulant
aldò de tia condizions de sanità e dechel
che te conseaa tie dottor**

AI 15 DE ORIL 2020

Dat fora dai ofizies stampa de la Provincia autonoma de Trent e APSS



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*