



# RESTO A CASA... IN MOVIMENTO!

Dottor Guido Ciccarone Medicina dello Sport    Dott.ssa Nicoletta De Marzo Attività Motoria e Promozione della Salute  
Grafica: ing. Nicola Canal    libero professionista



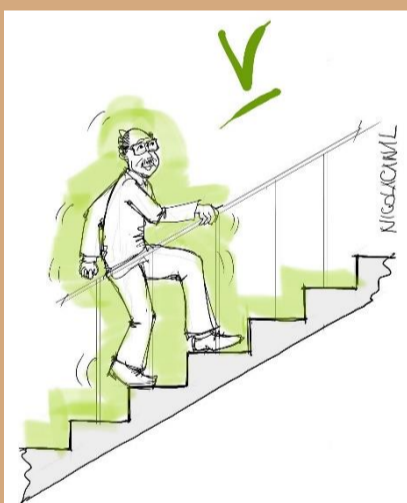
È importante in questi tempi continuare una regolare attività fisica a casa, seguendo semplici raccomandazioni e consigli, se le condizioni fisiche e di salute lo consentono



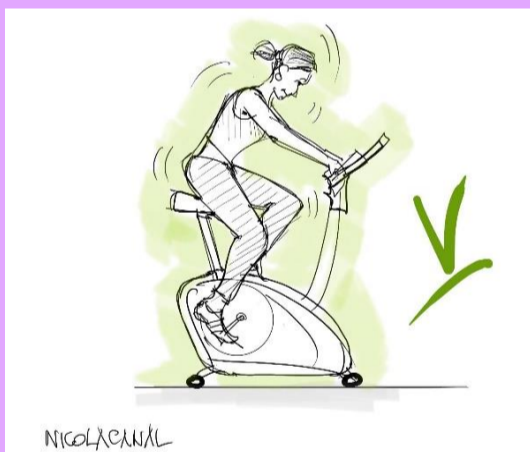
Si raccomanda un minimo d'attività fisica di almeno 60 minuti al giorno per bambini o adolescenti e di 30 minuti per adulti



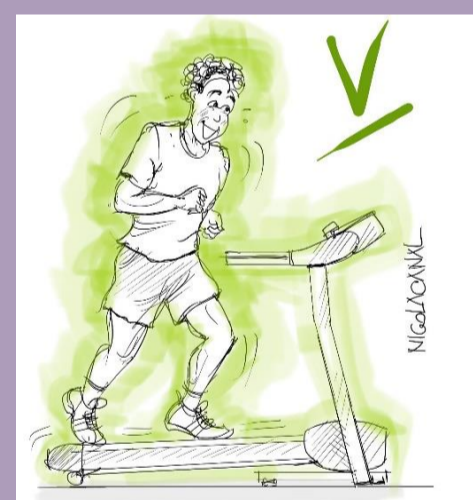
Il lavoro da svolgere dovrebbe avere come obiettivo principale quello di mantenere il tono muscolare con qualche esercizio per la flessibilità e l'equilibrio



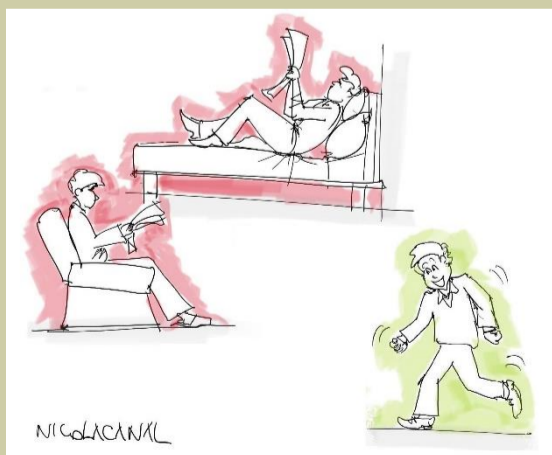
Usa le scale, su e giù, più volte al dì: modula l'attività variando la velocità, con l'aiuto delle braccia



Chi ha una cyclette e/o un tapis roulant è fortunato e può utilizzare con successo queste semplici attrezzature...



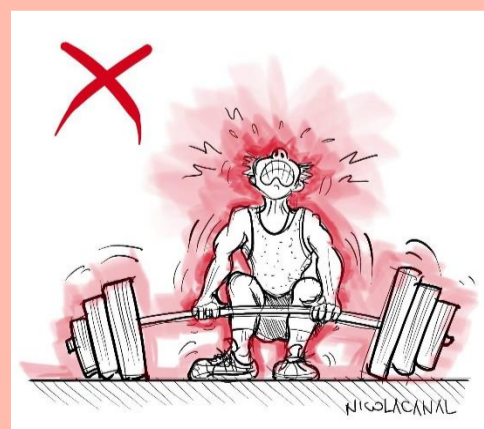
... un vero e proprio invito a rispettare uno STILE DI VITA da atleta!



Ogni 2 ore trascorse seduto o sdraiato è utile fare una camminata in casa o in giardino



Pulire, lucidare..., tutte le attività domestiche sono da considerare come una forma di esercizio fisico a bassa intensità.



«Primum non nocere»: non esagerare con il lavoro fisico perché un eccesso di attività diminuisce le difese immunitarie e aumenta il rischio di infortuni muscolo-scheletrici