

10 Idee per essere attivi a casa

Sii attiva/o ogni giorno nei diversi e tanti modi possibili perché fa bene alla salute

- 01.** Quando guardi la TV approfitta delle pause pubblicitarie per fare un po' di movimento: alzati, cammina, fai qualche esercizio per stirare gambe e braccia
- 02.** Quando parli al telefono stai in piedi o, se puoi, passeggia lungo il corridoio o nella stanza
- 03.** Anche i lavori domestici sono un buon modo per fare del movimento: fare le pulizie, stirare, lavare i piatti,...
- 04.** Fai del bricolage, cura le piante che hai in casa, sul balcone/terrazzo o in giardino
- 05.** Balla ascoltando la tua musica preferita. Ballare fa muovere tutti i muscoli e fa star bene. La musica è una buona compagna
- 06.** Gioca attivamente con i tuoi figli. Si fa attività fisica anche giocando
- 07.** Se in casa hai degli attrezzi, ad esempio cyclette, tapis roulant, piccoli pesi, elastici, è l'occasione giusta per usarli. Puoi farlo anche davanti alla TV mentre guardi i tuoi programmi preferiti o ascoltando la tua musica preferita. Mentre sei sulla cyclette puoi anche dedicarti alla lettura
- 08.** Consulta tutorial free e APP che possono aiutarti nel scegliere esercizi ginnici adatti alla tua condizione psicofisica. Se sei iscritto a qualche corso - pilates, ginnastica dolce, yoga, ... - consulta le pagine facebook del centro che frequenti. Potresti trovare dei video tutorial per allenarti da casa
- 09.** Se lavori a casa in smart working ricordati di fare ogni tanto delle pause e qualche esercizio di stretching
- 10.** Usa il tempo che devi trascorrere in casa anche per cercare sul web schemi di allenamento e informazioni su nuove attività sportive che potrai poi sperimentare all'aperto

Per approfondimenti consulta l'articolo [Giornata mondiale dell'attività fisica 2020](#) su [dors.it](#)