



Sport a casa

Allenarsi in sicurezza tra le mura domestiche

Quando si è in forma, ci si sente meglio. È importante proprio ora che trascorriamo molto tempo a casa. Fortunatamente ci si può muovere anche a casa. Con i consigli dell'UPI eviti gli infortuni.

La «palestra per il fitness» prende molto spazio in casa. Meno spazio c'è meno esercizi dinamici sono possibili. Ostacoli, bordi e rischi di inciampo sono definitivamente fuori posto.

Chi non dispone dell'attrezzatura sportiva adeguatamente assemblata, si mette su pavimento svolgendo esercizi liberi. Gli esercizi già noti, sono i migliori. Per ridurre al minimo il rischio d'infortuni, dovrebbero essere provati solo i nuovi esercizi adatti ai principianti.

I programmi di allenamento tramite streaming possono quindi essere utili. Assicurati che i video provengano da fornitori qualificati, p. es dal centro fitness.

Se esegui gli esercizi in modo tecnicamente pulito, lento e controllato e non esageri, nulla ostacola l'allenamento sicuro in casa.

Trovi gli esercizi per l'allenamento a casa su [camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch).

I consigli più importanti

- **Crea spazio sufficiente** ed elimina gli ostacoli
- Non allenarti con **attrezzature improvvisate**
- **Svolgi esercizi che conosci**
- **Allenamento tramite streaming?** Utilizza le offerte dei fornitori qualificati
- **Frena l'ambizione:** svolgi gli esercizi in modo pulito, con la dovuta calma e il necessario controllo