

## Suggerimenti per la pratica di attività fisica in tempi di coronavirus

Le restrizioni ai consueti comportamenti che il Governo, giustamente in questo periodo così delicato, impone a tutta l'Italia per contrastare il diffondere dell'epidemia da Coronavirus, condizionano la quotidianità di milioni di cittadini.

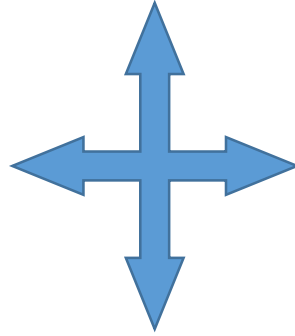
Il provvedimento di chiusura delle scuole, unito alla raccomandazione di stare il più possibile a casa per evitare il contagio da Covid-19 può indurre i nostri studenti a passare la maggior parte della giornata tra pc, tavolo da pranzo e divano.

In questo quadro, per evitare di essere sopraffatti dalla pigrizia diviene di fondamentale importanza fare dell'attività fisica per garantire quella quota di movimento necessario per mantenere la salute, la forma fisica e il buonumore.

Misure per la  
pratica dello sport

Inevitabilmente, per contenere l'emergenza epidemica si sono rese necessarie misure drastiche anche per lo sport.

**Palestre e piscine chiuse**



**No agli allenamenti di gruppo e in compagnia** (pallavolo, fitness, arti marziali, ecc.), neanche all'aperto (calcio, running)

L'attività sportiva all'aperto si può svolgere solo in luoghi non affollati, rispettando la distanza di sicurezza con le persone che si incontrano per strada.

Quindi



**all'aria aperta:**

- lunghe camminate o corsetta per le stradine di campagna o al parco urbano
- esercizi a corpo libero o con attrezzi non convenzionali che l'ambiente naturale offre (salite, marciapiedi, panchine, alberi, ecc.)

**in casa:**

- esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi non codificati (bottiglie d'acqua, sedie, ecc.)
- ginnastica aerobica con un gradevole sottofondo musicale

Effetti dell'attività fisica

Migliora l'efficienza cardio-circolatoria

Migliora e mantiene il tono e il trofismo muscolare

Accelera il metabolismo (consumo calorico)

Stimola la produzione di endorfine

Migliora le difese immunitarie

Benessere fisico e psicologico

L'inattività fisica e il forzato isolamento aumentano nell'organismo il rilascio del cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress.

# Suggerimenti

Svolgere attività adeguata alle proprie possibilità e al proprio stato di forma

Non portare le mani alla bocca e lavarsi accuratamente le mani

Mantenere la distanza opportuna con le altre persone

Non entrare in casa con le scarpe calzate per fare attività

Non bere dalla stessa bottiglietta o bicchiere



Mettere a lavare gli indumenti e Fare la doccia (il virus può vivere alcune ore sui capelli e vestiti)

## Fate vincere l'ottimismo