

Activitate fizică stând în casă

Dacă nu puteți ieși din casă, respectați un program, dormiți regulat și încorporați activitatea fizică în viața de zi cu zi cât mai mult posibil. Exercițiile fizice vă vor ajuta să vă îmbunătățiți sănătatea fizică și mentală.

Un stil de viață sedentar reprezintă un risc pentru sănătate. Evitați să petreceți mai mult de 2 ore la rând așezat sau culcat, în special urmărind ecrane (televizor, mobil, jocuri video, computer, etc.), conducând sau citind. La fiecare 2 ore ridicați-vă și faceți [exerciții de întindere](#) și forță musculară pentru câteva minute.

Încercați să petreceți aproximativ 45-60 de minute pe zi făcând [exerciții fizice](#). Îl puteți împărți în două perioade, dimineața și după-amiaza. Tot exercițiul pe care îl faceți se adaugă, chiar dacă este puțin de fiecare dată.



Cu imaginație și puține resurse putem face activitate fizică acasă, la orice vârstă, chiar dacă suntem sănătoși sau avem patologii anterioare și cu risc scăzut de rănire. Programul de exerciții trebuie să fie adaptat la forma fizică și vârstă și trebuie să ne încălzim în prealabil.

Mergeți pe hol; un aparat care măsoară pașii vă poate motiva. Lucrările casnice, ordonarea lucrurilor, lucrările de bricolaj, dansul sau îngrijirea plantelor vă vor ajuta, de asemenea, să faceți exerciții. Dacă aveți o bicicletă

statică sau alte aparate, utilizați-le. Urmați un exercițiu ușor sau un program de yoga.

Puneți muzica care vă place, pentru a dansa sau în timp ce faceți treburile casnice și, astfel, vă veți mișca cu ritm. În plus, muzica vă va ajuta să vă îmbunătățiți starea de bine emoțională.



În timp ce vorbești la telefon, plimbă-te prin casă. Ridică-te să bei apă, este un alt moment bun pentru a te mișca. Dacă te uiți la televizor, te poți ridica de fiecare dată când fac anunțuri.

Evitați să faceți exerciții după masă.

Când ieșiți pe stradă, dacă este posibil, încercați să vă mișcați cât puteți: deplasați-vă pe jos și urcați și coborâți scările de acasă.



Dacă lucrați de la distanță, [pentru a vă menține activ](#) faceți pauze de asemenea, stretching, exerciții ușoare, mers pe jos etc.