

10 REGOLE PER ALLENARSI IN CASA IN SICUREZZA

A cura della dott.ssa Elena Boccalandro

- 1. Allenati in uno spazio comodo**, privo di oggetti che potresti urtare e possibilmente areato.
- 2. Indossa indumenti idonei** all'attività fisica. Utilizza calze antiscivolo o scarpe da tennis per garantire la tua stabilità.
- 3. Esegui gli esercizi su un tappetino o una coperta spessa** per proteggere la colonna vertebrale.
- 4. Parti dal riscaldamento** prima di sollecitare la muscolatura con esercizi di rinforzo o di carico.
- 5. Non avere fretta** di eseguire i movimenti. Impara a conoscere i tuoi limiti e le tue potenzialità.
- 6. Ricordati di potenziare i muscoli progressivamente:** aumenta prima il numero di ripetizioni, poi le serie, e dopo il carico.
- 7. Non dimenticare di svolgere esercizi propriocettivi**, che sono fondamentali per garantire al tuo corpo maggiore stabilità e destrezza nei gesti quotidiani (come camminare, correre, salire e scendere le scale). Su www.articoliamo.com trovi un'intera sezione dedicata.
- 8. Se avverti dolore** durante l'allenamento, vuol dire che stai caricando troppo. Alleggerisci il carico o le ripetizioni e, se il dolore persiste, fermati e comunicalo subito al tuo medico.
- 9. Se le articolazioni cominciano a sanguinare**, interrompi subito l'allenamento e contatta il tuo medico.
- 10. Al termine di ogni allenamento, esegui degli esercizi di allungamento o di stretching.** Ricordati di arrivare a un punto di tensione muscolare che non provochi dolore.

Con il patrocinio di



Con il contributo non condizionante di

