

5 RECOMANDĂRI PRACTICE PENTRU O ZI MAI ACTIVĂ

1 Deplasează-te în siguranță!

Practică activități fizice adecvate stării tale de sănătate. Exemple: exerciții de pe scaun, mers pe jos (cu baston dacă e nevoie) sau cu ajutorul unui kinetoterapeut.

2 Pune accent pe flexibilitate și echilibru!

Încearcă exerciții de echilibru din poziția stând în picioare sau de pe scaun, întinderi musculare ușoare, yoga. Astfel, previi căderile și îți crești mobilitatea.

3 Întărește musculatura de 2 ori pe săptămână!

Folosește greutateți mai mici, benzi de rezistență sau chiar propria greutate, mai ales pentru susținerea inimii, brațelor și picioarelor.

4 Practică activități aerobe cât mai des!

Alege activități care să crească ritmul inimii. Exemple: mers pe jos în ritm rapid, mers cu bicicleta, exerciții în apă.

5 Adaptează activitățile fizice nevoilor tale!

Folosește echipamente sportive, lucrează cu un kinetoterapeut și ascultă-ți corpul. Chiar și puțină mișcare aduce beneficii mari.

