

## Fitness generale: Provare per credere

Queste proposte garantiscono una quotidianità all'insegna del benessere fra le mura domestiche. Lasciatevi ispirare dagli strumenti che avete a disposizione in cucina, in lavanderia o in salotto!



### Elastico thera-band – sotto mano

Un elastico thera-band costa poco, necessita di poco spazio e offre infinite possibilità di migliorare la propria condizione fisica: dall'allenamento di singoli gruppi muscolari a quello della resistenza per tutto il corpo. Esso viene pure utilizzato durante il periodo di riabilitazione a seguito di un infortunio.

### La palla – sedersi in movimento

La Swissball non è soltanto un'ottima alternativa alla sedia, per chi vi resta a lungo, ma anche una straordinaria opportunità di mantenersi informa e di rilassarsi. Una palla, inoltre, può sempre essere usata in modo ludico.

### Stanga – sempre pronta

Eseguire una serie di sollevamenti con le braccia, oppure sospendersi in modo rilassato... questo attrezzo offre un vasto repertorio di esercizi di rafforzamento e di rilassamento. Combinata con altri attrezzi, come ad esempio un elastico thera-band, può anche contribuire a migliorare la condizione fisica.



## La sedia – più di un mobile

Non è bene per la propria postura rimanere seduti troppo a lungo. Ma la sedia non serve solo per sedersi: si può anche dondolare rimanendo in appoggio sui braccioli oppure disporre le mani sotto il sedere cercando poi di sollevarlo dalla superficie. Due esercizi che stimolano il controllo posturale.



## La cucina – un attrezzo poco convenzionale

Anche in cucina ci si può rimettere in forma in tanti modi. Ad esempio può bastare assumere diverse posizioni, come cucinare con una gamba appoggiata su una sedia o sulla cucina stessa! Può apparire un'idea poco convenzionale ma è veramente efficace!



## Stendere gli abiti – uno squat ogni tanto

Con un po' di fantasia e buona volontà anche i lavori di casa possono trasformarsi in un allenamento della resistenza e della forza. Perché non eseguire uno squat (passo profondo) in avanti o di lato dopo aver steso ogni indumento appena lavato? In questo modo un movimento quotidiano diventa un esercizio di rafforzamento.

## Passare l'aspirapolvere – chi l'avrebbe mai detto

Anche pulendo il pavimento si possono fare degli esercizi di rafforzamento e di resistenza. Basta eseguire diversi movimenti regolari con le braccia e con la parte superiore del corpo passando l'aspirapolvere.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**