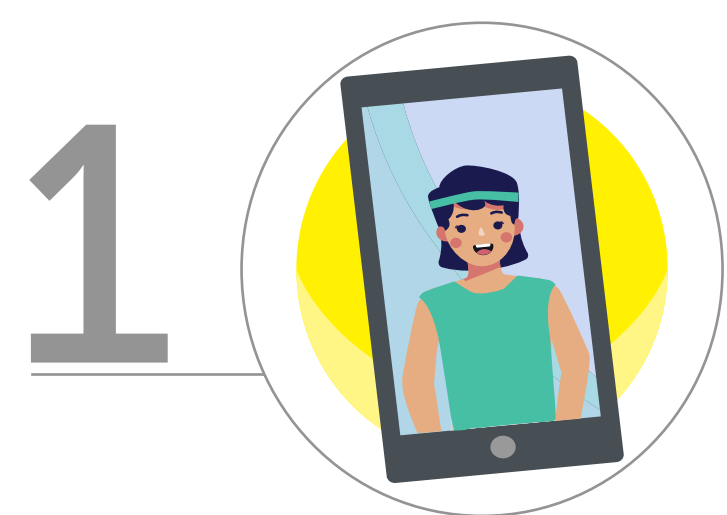


IL DECALOGO PER ALLENARSI IN SICUREZZA



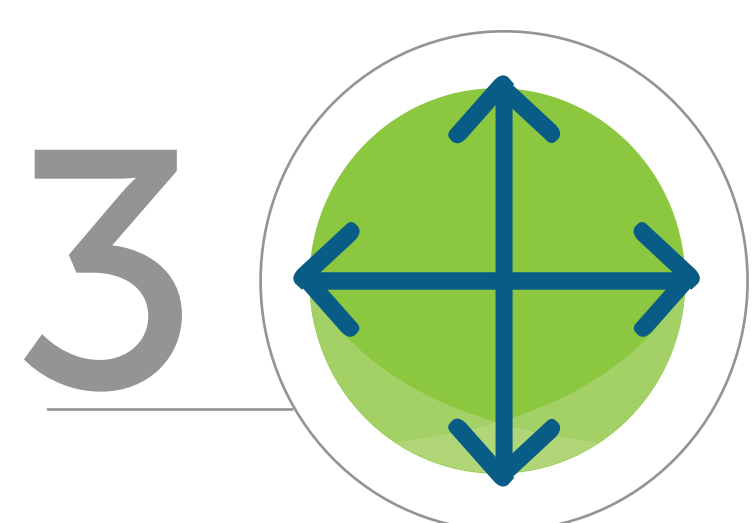
1

Avvalersi di un trainer virtuale e/o di una app mirata alla propria condizione fisica



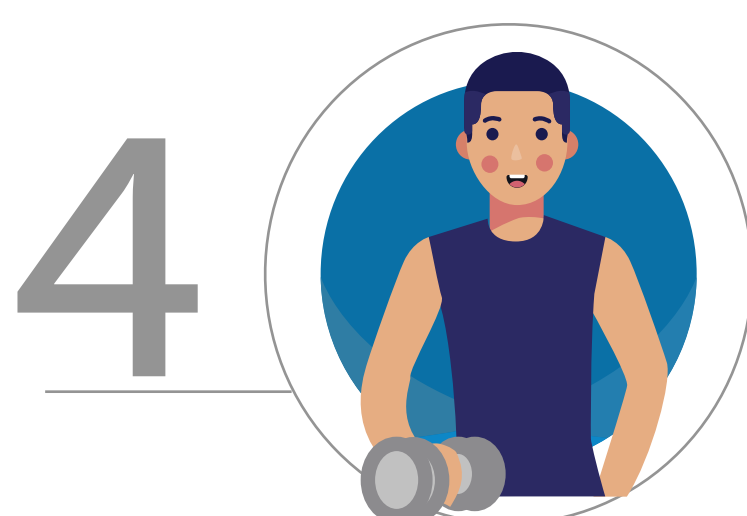
2

Prediligere carichi controllati, separando le sessioni di allenamento in più sedute di minore durata, con i giusti periodi di scarico (1 giorno intero di riposo per i professionisti – attività a giorni alterni per gli amatori)



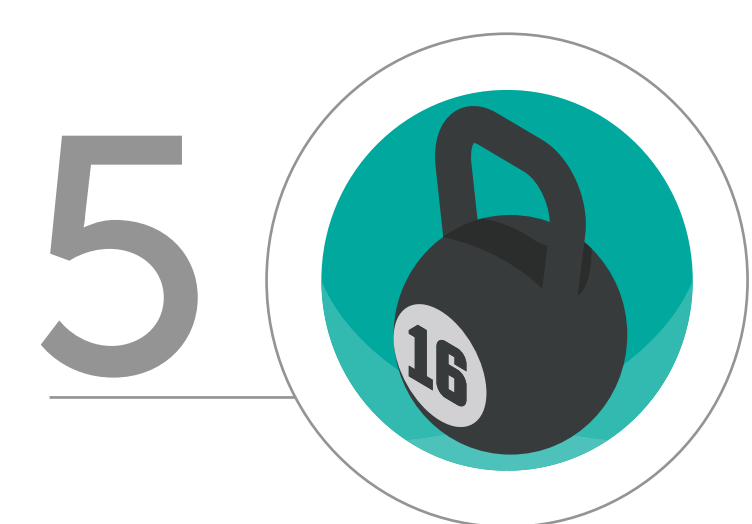
3

Disporre di spazio sufficiente per evitare contatti con persone e/o cose



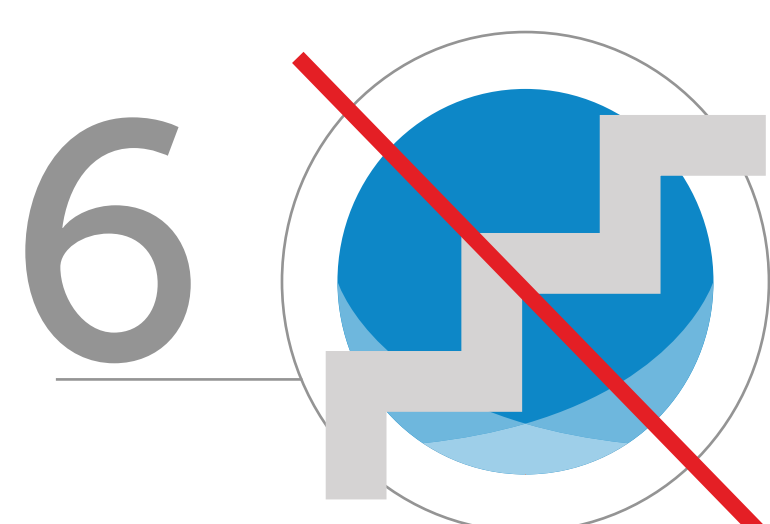
4

Praticare esercizi proporzionati al proprio stato di allenamento



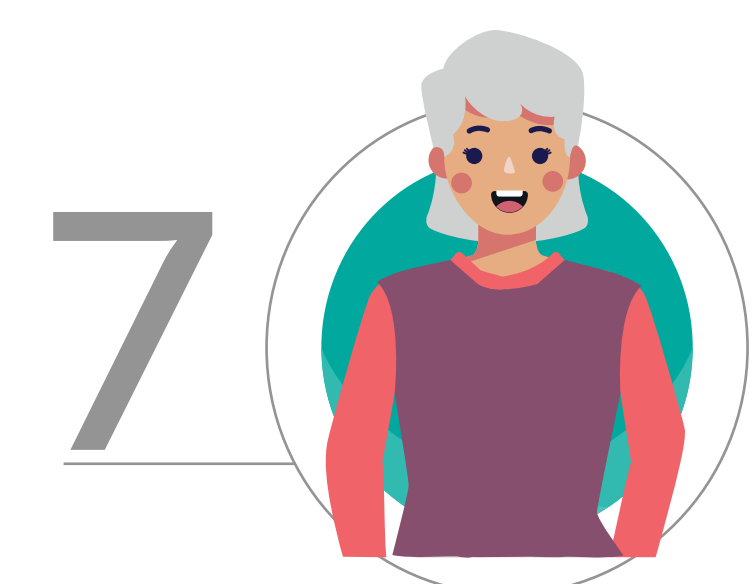
5

Utilizzare attrezzi corretti e non improvvisati. Non utilizzare palloni da calcio



6

Prediligere superfici adeguate



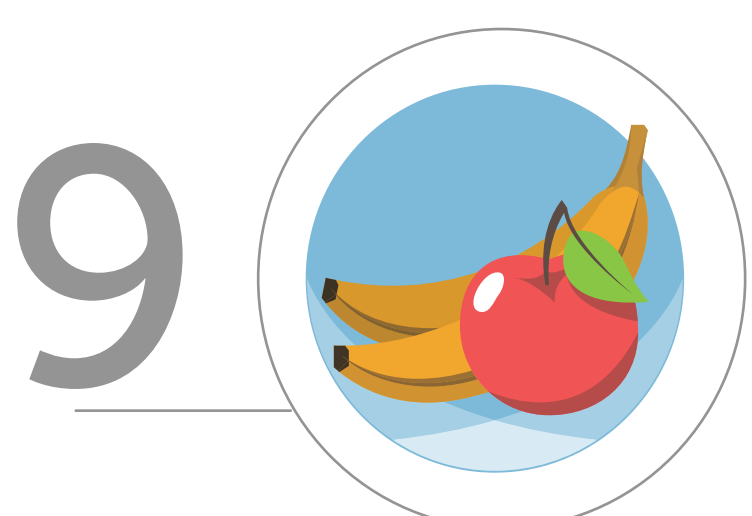
7

Evitare, per le donne in menopausa, balzi ripetuti (rischio di fratture da stress)



8

Alternare sforzi aerobici con sedute anaerobiche



9

Alimentarsi in modo adeguato



10

Non fare esercizi nel periodo post-prandiale