



**io sto
a casa...**

**solo
sport 2**



**QUESTI GIORNI NON SONO STATI SEMPLICI E QUELLI
CHE SEGUIRANNO SARANNO PIU' COMPLICATI MA
CON LA RESPONSABILITA' DEI NOSTRI
COMPORAMENTI POSSIAMO DAVVERO FARE
MOLTO PER LA NOSTRA COMUNITA'**

INTER - LUDOGORETS

PARTITA A
PORTE CHIUSE



**PERCIO' RAGAZZI PRENDIAMO SUL SERIO LE INDICAZIONI DI CHI SI
OCCUPA DELLA NOSTRA SALUTE**

RESTIAMO A CASA ED EVITIAMO DI RIUNIRCI IN GRUPPI NUMEROSI



**MANTENIAMO LA DISTANZA DI SICUREZZA E CURIAMO LA NOSTRA
IGIENE**

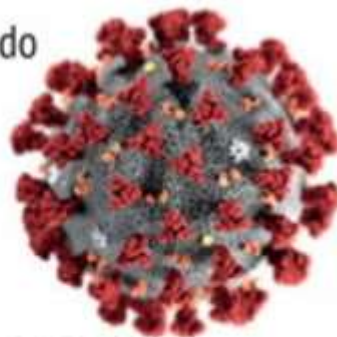
**LO DOBBIAMO A QUELLI CHE PIU' DI NOI SONO ESPOSTI AGLI
EFFETTI, ANCHE GRAVI, CHE QUESTO VIRUS PUO' PROVOCARE**

LE RACCOMANDAZIONI DEL MINISTERO

Evita contatti ravvicinati mantenendo la **distanza di almeno un metro**



Evita i luoghi affollati



Copri bocca e naso con fazzoletti monouso quando starnutisci o tossisci, altrimenti usa la **piega del gomito**



Se hai **sintomi** simili all'influenza resta a casa e **contatta il medico** di medicina generale



Evita **strette di mano** e gli abbracci fino a quando questa emergenza sarà finita



Non toccarti **occhi, naso e bocca** con le mani



Lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica



Alcune semplici raccomandazioni per contenere il contagio da **CORONAVIRUS**

Continua il
“forzato riposo”
vi raccomandiamo
di non diventare
sempre più
parte del divano!!!

**MA RICORDIAMOCI CHE LO SPORT E IL MOVIMENTO CI
AIUTANO A STARE IN SALUTE**



**MUOVERCI E FARE SPORT NON E' VIETATO... PERO', ALMENO PER
QUALCHE SETTIMANA, NON POTREMO FARLO SPALLA A SPALLA
CON I NOSTRI AMICI**



**E ALLORA DAI...
MUSICA IN CUFFIA
E AL LAVORO !!**

**BASTA UN PO' DI
SPAZIO, BUONA
VOLONTA' E
VOGLIA DI
SUDARE...**

**...COL SORRISO
PERO', VEDRAI CHE
FUNZIONA !!**

CIRCUITO A CARICO NATURALE

RIPETI 2-3 VOLTE



10 jumping jacks



5 squats



5 push-ups



10 climbers



10 plank jump-ins



10 high knees



5 knee pull-ins



10 cross crunches



10 leg raises

PAUSA
TRA LE RIPETIZIONI
45"-60"

CIRCUITO A CARICO NATURALE

RIPETI 2-3 VOLTE



10 high knees



5 squats



10 high knees



5 squats



10 high knees



5 push-ups



10 high knees



5 push-ups



10 high knees



5 sit-ups



10 high knees



5 sit-ups

PAUSA
TRA LE RIPETIZIONI
45"-60"

CIRCUITO A CARICO NATURALE

RIPETI 2-3 VOLTE



100 fast high knees



100 mountain climbers



20 decline push-ups



10 tricep dips



20 leg raises



40 squats

PAUSA
TRA LE RIPETIZIONI
45"-60"

sets level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 60 seconds

E PER FINIRE



UN PO' DI STRETCHING



buona settimana !!!