



COPLLEFC

Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

RECOMANACIONS BÀSIQUES PER FER EXERCICI FÍSIC A CASA

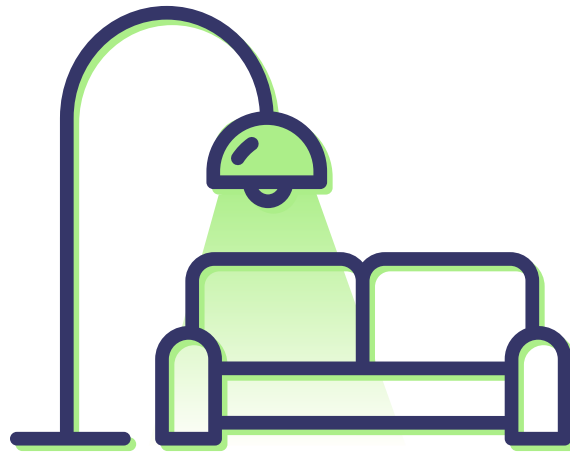
Durant el període de confinament evita el sedentarisme i la inactivitat. Fes activitat física.

1



Escull un/a professional qualificat/ada per seguir les seves indicacions.

2



Prepara un espai lliure,
sense obstacles (mobles, catifes...)
al més ampli possible.

3



Posa't roba còmoda i transpirable.

4



Utilitza calçat esportiu no lliscant i que et subjecti tot el peu.



Segueix la sessió al teu ritme
(has de poder mantenir una conversa)
i no has de notar dolor en cap cas, segueix
sempre les indicacions del professional.

6



Hidrata't mentres fas exercici.

7



Ventila l'espai
un mínim de 10 minuts
després de fer l'activitat física.



Segueix les normes d'higiene
recomanades per les autoritats
sanitàries abans i després
de fer activitat física.