

**Viața în perioada  
pandemiei de  
#coronavirus  
Fiți activi acasă!**



**World Health  
Organization**

# Fiți activi când stați acasă din cauza COVID-19



- ✓ Încercați programe de exerciții online
- ✓ Dansați
- ✓ Jucați jocuri video active
- ✓ Săriți coarda
- ✓ Încercați exerciții de rezistență musculară și echilibru



World Health  
Organization

# Orice formă de activitate este mai bună decât deloc

Fiți activi cât timp stați acasă în perioada de pandemie, pentru a vă menține sănătatea inimii, masa musculară și flexibilitatea. Este, de asemenea, foarte benefic pentru sănătatea dvs. mintală.



World Health  
Organization

Părinții și copiii pot face exerciții împreună,  
respectând gradul de dificultate specific vârstei



OMS recomandă adulților sănătoși **30 de minute** de activitate fizică zilnică, iar copiilor le este recomandată minim **o oră** pe zi.



World Health  
Organization

# Fiți activ chiar dacă lucrați de acasă

- ✓ Verificați-vă des postura atunci când lucrați de acasă.
- ✓ Ridicați-vă des de la birou atunci când lucrați, vorbiți la telefon sau vă uitați la televizor.



World Health  
Organization



# Idei de exerciții pentru când lucrați de acasă

✓ Urcați și coborâți scările



✓ Faceți exerciții de stretching



✓ Dansați pe muzica preferată



✓ Căutați alte idei și resurse online



World Health  
Organization