

Granollers, activa't des de casa!

El Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers proposa una sèrie de consells i



[+](#) [1]

- Marca't uns horaris, aixeca't sempre a la mateixa hora i intenta seguir una rutina diària.
- Tingues una mentalitat positiva. Avui pot ser un gran dia per fer moltes coses!
- Prepara't un bon esmorzar, d'aquells que no et pots preparar normalment per falta de temps.
- Vesteix-te, et farà sentir millor.
- Mima't, aquests dies tenim temps per cuidar de la nostra pell i del nostre cos.
- No oblidis beure molta aigua, la hidratació és molt important.
- Dedica cada dia una estona a un hobby que tenies oblidat: llegeix, canta, balla, escolta música, fes ganxet... però sobretot fes activitat física!
- Si fas teletreball i passes moltes hores assegut o asseguda a la cadira, procura mantenir una postura correcta i aixecar-te de tant en tant, és important estirar les cames.

- Aquests dies les feines de casa poden ser un entreteniment: netejar els vidres, canviar els llençols, plegar la roba... potser no és tan avorrit.
- Segueix una taula d'estiraments, és important. Aquests dies passem més estones assegudes del compte i les nostres espatlles, cervicals i lumbar se'n ressenten.
- Puja i baixa escales quan vagis a comprar.
- Fes un mínim de 30' d'activitat física diària.
- Alimenta't de manera equilibrada, ara tens temps per preparar uns bons àpats saludables.
- Menja moltes verdures i fruita fresca. Intenta minimitzar el consum de sucres i greixos, també el consum d'alcohol i tabac.
- Si ets de fer la migdiada, aprofita si aquests dies pots fer-la. No massa estona. I després, a activar-te!
- Regula l'ús de dispositius electrònics com el mòbil, la tablet, l'ordinador... Intenta no fer-los servir durant molta estona abans d'anar a dormir. Posa't un nou repte: no superar un temps diari.

Si hi ha canalla a casa:

- Intenta que segueixin la mateixa rutina diària.
- Estableix uns horaris, encara que siguin més permissius.
- Juga, canta i balla amb ells.
- Dedica una estona a fer activitat amb ells: jocs de pilota, estiraments, ballar coreografies...
- Limita'ls el temps d'ús dels aparells electrònics, que aquest no sigui superior a l'hora i mitja diària.

Més recursos per mantenir-te actiu a casa:

- Gent activa des de casa. Campanya de la Secretaria General de l'Esport.

http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/ [2]

- Tens 15 minuts per a tu? Proposta de l'INEFC d'activitat física.

http://inefc.gencat.cat/ca/inefc_lleida/coneix_inefc/proposta-activitat-fisica-confinament/ [3]

- El COPLEFC activa Catalunya [4]

<https://www.coplefc.cat/actualitat/el-coplefc-activa-catalunya/1260> [4]

- La UFEC fa una campanya Uesports a casa amb classes dirigides, rutines adaptades, consells i molt més.

<https://uesports.cat/uesports-a-casa/> [5]

- Durant el confinament, no t'aturis! Proposta de la Diputació de Barcelona.

<https://www.diba.cat/web/esports/durantelconfinamentnotaturis> [6]

A la web www.granoller.cat/coronavirus [7] hi ha aquestes i altres propostes per mantenir l'activitat física des de casa.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/noticies/esports/granollers-activat-des-de-casa>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/04/exercici3.jpg>

[2] http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/

[3] http://inefc.gencat.cat/ca/inefc_lleida/coneix_inefc/proposta-activitat-fisica-confinament/

[4] <https://www.coplefc.cat/actualitat/el-coplefc-activa-catalunya/1260> [5] <https://uesports.cat/uesports-a-casa/>

[6] <https://www.diba.cat/web/esports/durantelconfinamentnotaturis>

[7] <http://www.granoller.cat/coronavirus>