

Movimento nos tempos do Corona

Dicas para pessoas idosas

Por causa do vírus Corona você tem que manter a distância de outras pessoas.

Mas é importante que você, apesar disso, continue em movimento.

Existem muitas possibilidades para isso – sem custos e sem complicações.

Movimentar-se regularmente



Menos quedas

Aumento da esperança de vida

Menos dores nas costas, Menos doenças do coração e
Menos osteoporose

Melhoras no sono

Melhoras no humor

Movimente-se no mínimo 2 ½ por semana

Distribua o tempo de movimento durante a semana toda, como por exemplo 30 minutos por dia.

Afazeres da casa e serviços de jardinagem

Limpar as janelas, aspirar o pó, amassar o pão ou trabalhar no jardim também significa movimentar-se.

Ginástica e exercícios de equilíbrio

Fique em uma perna só quando for escovar os dentes

Fique em pé, por exemplo, quando for assistir televisão
Pegue a escada em vez do elevador.

Andar de bicicleta e fazer Jogging

Se lhe agrada, ande de bicicleta e faça o Jogging.

Assista programas de ginástica na televisão e se exercite junto

Dica especial para pessoas idosas: «Fit mit Adriano»
(veja embaixo)

Passear

Você pode ir passear agora!
Mantenha 2 metros de distância das outras pessoas.
Caminhe na floresta ou busque rotas diferentes perto do seu apartamento.

Faça apenas os exercícios, aqueles em que você se sinte bem!

Um pulso um pouco elevado e forte respiração são normais quando se movimenta.

Exemplos de um plano semanal para movimentar-se

Segunda-feira	Passear 30 Minutos
Terça-feira	Exercitar-se com o programa de televisão «Fit mit Adriano» (SRF 2, 9.05 Uhr)
Quarta-feira	Passear 30 Minutos
Quinta-feira	Exercitar-se com o programa de televisão «Fit mit Adriano» (SRF 2, 9.05 Uhr)
Sexta-feira	Aspirar o pó do apartamento
Sábado	Passear 30 Minutos
Domingo	Descansar

Outras dicas

Idéias e exercícios para movimentar-se em casa

www.prosenectute.ch > Movimento e esporte

Programa de televisão para exercícios de ginástica para pessoas idosas

«Fit mit Adriano», cada terça e quinta-feira às 9.05 no canal SRF 2 ou no sítio web www.srf.ch > TV/Radio > colocar o tema *Fit mit Adriano* na busca da web