

REGOLE PER #IOMIALLENOACASA



Concentrati sull'attività

Ambiente sufficientemente ampio e ben aerato

Scegli il momento opportuno della giornata per effettuare gli esercizi/allenamento

Assicurati che il pavimento non sia scivoloso

Indossa abbigliamento comodo

Calza scarpe adatte /calze antiscivolo per Yoga Pilates

La lezione deve essere adeguata alle proprie capacità

Bevi acqua prima , durante e dopo l'allenamento

RELAX : ricordati che oltre a fare attività sono importanti, il recupero tra un esercizio e l'altro, e alla fine, un po' di stretching e una doccia calda