

DECALOGO APPARATO LOCOMOTORE



1. ATTIVITA' FISICA REGOLARE

2. ASSUMERE CALCIO E VITAMINA D

3. MANTENERE UNA BUONA POSTURA

4. FARE STRETCHING PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO

5. BERE MOLTA ACQUA

6. NON SALTARE I PASTI

7. NON SOLLEVARE PESI IN MODO SCORRETTO

8. DORMIRE ALMENO 8 ORE

9. NON FARE MOVIMENTI BRUSCHI O SCORRETTI

10. NON ESAGERARE CON L'ALLENAMENTO