



L'FCF, amb la campanya 'Gent activa des de casa!'

NOTÍCIES GENERALS | 21/03/2020

Seguint la línia dels programes d'entrenament i consells de nutrició per federats, l'FCF se suma a la campanya 'Gent activa des de casa!', de la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.



La Federació Catalana de Futbol, seguint la línia de servei per a federats amb programes d'entrenament i consells de nutrició, **se suma a la campanya 'Gent activa des de casa!', impulsada per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.** La iniciativa pretén fomentar un confinament actiu i més saludable per a tota la família, amb consells per a la pràctica de l'activitat física a casa, durant la situació d'excepcionalitat a causa del COVID-19.

Així, es recomana realitzar entre 30 i 60 minuts d'activitat física diària; evitar estar més de dues hores assegut o asseguda de forma continuada; fixar-se una rutina diària;



començar l'activitat de forma progressiva, pas a pas i sumant minuts; vestir-se amb roba i calçat còmodes, i hidratar-se bé durant i després de l'exercici.

A més, la campanya 'Gent activa des de casa' proposa combinar tres tipus d'exercicis diferents. En primer lloc, activitats aeròbiques, com ara fer servir la bici estàtica, l'el·líptica o la cinta rodant. Aquestes activitats es poden substituir per caminar per casa, ballar i saltar a corda, que permeten activar les pulsacions i augmentar la circulació sanguínia. En segon terme, activitats de força, com ara abdominals, flexions, bíceps i esquats per tonificar la musculatura i protegir els ossos. Per últim, exercicis de flexibilitat i mobilitat, com són els estiraments i rotacions articulars, per prevenir lesions durant l'activitat física domèstica.

Pots consultar tota la informació de la campanya **AQUÍ**.