



Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

**GUARDARE LA
TV, USARE IL PC**
il meno possibile



**ATTIVITÀ SPORTIVA,
ESERCIZI DI FORZA,
FLESSIBILITÀ ED
EQUILIBRIO**
2-3 volte la settimana



**ESERCIZI AEROBICI,
ATTIVITÀ SPORTIVA**
3-5 volte la settimana



**PASSEGGIARE, FARE LE SCALE,
ANDARE AL LAVORO A PIEDI
OPPURE IN BICICLETTA**
tutti i giorni