

“Muoviti fermo!” Sport da casa



Ai tempi del Coronavirus uscire di casa e soprattutto riunirsi con altre persone è vietato. Molte sono le attività che sono state annullate: tra queste ritroviamo anche gli allenamenti e i corsi sportivi per persone con disabilità organizzati da *inclusione handicap ticino*. Sarebbe molto facile lasciarsi andare del tutto e aspettare con pazienza di poter tornare alla normalità. La distanza sociale non ha però fermato il servizio sport e i suoi volenterosi monitori, motivati a trovare una soluzione creativa per poter rimanere accanto ai propri partecipanti nel pieno rispetto delle regole.

Da un'idea, prende forma in poco tempo il progetto «**Muoviti Fermo!**», un **programma di allenamento facile e divertente** pensato per persone che hanno problemi fisici o difficoltà motorie. Questi allenamenti richiedono l'impiego di materiale facilmente reperibile in casa come un asciugamano o una scopa. Gli esercizi possono essere eseguiti tranquillamente anche da bambini e persone anziane. Ci sono quindi tutti i presupposti per mantenersi in forma tra le mura domestiche, assaporando per un attimo la spensieratezza e spezzando così la noia che contraddistingue le lunghe giornate da trascorrere in casa.

Gli allenamenti sono pubblicati a puntate, a cadenza settimanale.

Altri episodi sono in arrivo! Nel frattempo, oltre a condividere con parenti e amici quest'esperienza, abbiamo raccolto i primi commenti positivi:

“Bello, originale, divertente. Bravi!”

“Stasera mi alleno insieme a mia mamma!”

“Ma come vi è venuta quest'idea? Mi piace”