La tua sedia.
Il tuo spazio.

Una lista da tenere a portata di mano



Usa le caselle per ricordare cosa controllare.
Questa scheda non contiene esercizi né attesta l'idoneità fisica.

- [ ] **Stato della sedia**
  Cerca danni, parti allentate o ruote. Leggi le istruzioni del produttore e il limite di carico.

- [ ] **Pavimento e spazio**
  Controlla la superficie. Sposta gli oggetti che potrebbero intralciare la sedia o i tuoi movimenti.

- [ ] **Seduta**
  Verifica se la seduta sostiene la tua posizione abituale. Chiedi consiglio se hai dubbi.

- [ ] **Formato della lezione**
  Cerca una descrizione che specifichi se si resta seduti per tutta la lezione. La foto di una sedia non basta.

- [ ] **Schermo e audio**
  Dalla tua posizione, controlla che la dimostrazione sia visibile e che testi e sottotitoli si leggano bene.

- [ ] **Pausa e accesso**
  Trova il comando per la pausa. Verifica se servono un account, un pagamento o un abbonamento.

- [ ] **Un consiglio personale**
  Se non sai se l'attività è adatta a te, chiedi a un professionista sanitario che segue la tua situazione.

Una domanda da chiarire

_____

_____

Fonte: NHS, Sitting exercises (consultato il 4 novembre 2026).
nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/