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

_____

_____