

La physiothérapie active des

# BONS VOISINS.

Voici quelques suggestions sur la façon de rester actif à la maison durant la quarantaine/distanciation sociale.

## Recommandations de l'ACP pour rester actif.

### Les faits

L'activité physique régulière est bénéfique à:

- réduire le risque de maladie respiratoire et,
- réduire le stress.

### Que faire à la maison?

Monter et descendre des escaliers est une excellente activité d'aérobie.

Des exercices de poids corporel tels que des squats, des pompes et des planches.

Des cours de yoga, de Pilates et d'exercices gratuits sur YouTube / en ligne.



Association  
canadienne de  
physiothérapie

