



Usare le scale e non lâ??ascensore, oggi lâ??iniziativa anti sedentarietÃ del
â??No Elevators Dayâ??

Descrizione

(Adnkronos) â?? La â??palestraâ?? puÃ² essere ovunque, in ogni angolo della cittÃ , ed Ã aperta h24. Basta saper riconoscere nella nostra quotidianitÃ le occasioni di esercizio fisico. Un esempio su tutti: usare le scale invece dellâ??ascensore (e delle scale mobili). Eâ?? il messaggio su cui punta il â??No Elevators Dayâ??, iniziativa promossa dallâ??associazione International Sport and Culture Association (Isca) lâ??ultimo mercoledÃ di aprile, che questâ??anno Ã il 29.

La Giornata senza ascensore rientra nella cornice della campagna â??NowWeMOVE 2026â??, che riunisce una serie di progetti e iniziative finalizzate a incoraggiare un maggior numero di persone a muoversi. â??Eâ?? sempre stata un modo per attirare lâ??attenzione delle persone su un modo semplice e accessibile per fare attivitÃ fisicaâ?•, spiegano i promotori online. â??I livelli di inattivitÃ continuano ad aumentare in tutto il mondo, e con essi anche molte malattie e infortuni. Pertanto, Ã evidente la necessitÃ di promuovere modi semplici per mantenersi attiviâ?•.

Lâ??invito Ã a â??considerare le scale come uno strumento attraente, divertente e utile per trovare il proprio movimentoâ?• e a â??unirsi per diffondere il messaggio invitando altre persone a condividere le proprie idee su come usare le scaleâ?•. Una sorta di â??trekking urbanoâ?? per sfidare la sedentarietÃ . Come si puÃ² partecipare? â??Basta usare le scale e condividere i movimenti con foto e video accompagnati dai due hashtag della campagna #UseTheStairs e #NoElevatorsDayâ?•, spiegano gli organizzatori. Il â??No Elevators Dayâ?? nasce nel 2015 come evento europeo, ricorda Isca. â??Per 3 anni Ã diventato uno degli eventi piÃ¹ popolari di NowWeMove e nel 2018 Ã diventato un evento globaleâ?•.

Negli anni lâ??iniziativa Ã cresciuta toccando dallâ??Europa allâ??America Latina e ricevendo il supporto anche di istituzioni (Ue compresa). Si Ã celebrato anche ai tempi di Covid-19, per motivare le persone a muoversi anche in quella difficile situazione. â??Nonostante la pandemia â?? ricordano gli organizzatori â?? nel 2020 lâ??iniziativa ha visto la partecipazione di 50 Paesi in 6 continentiâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 29, 2026

Autore

redazione

default watermark