



Usare le scale e non l'ascensore, oggi l'iniziativa anti sedentariet  del
No Elevators Day 

Descrizione

(Adnkronos) La palestra pu  essere ovunque, in ogni angolo della citt  , ed   aperta h24. Basta saper riconoscere nella nostra quotidianit  le occasioni di esercizio fisico. Un esempio su tutti: usare le scale invece dell'ascensore (e delle scale mobili). E  il messaggio su cui punta il No Elevators Day , iniziativa promossa dall'associazione International Sport and Culture Association (Isca) l'ultimo mercoled  di aprile, che quest'anno   il 29.

La Giornata senza ascensore rientra nella cornice della campagna NowWeMOVE 2026 , che riunisce una serie di progetti e iniziative finalizzate a incoraggiare un maggior numero di persone a muoversi. E  sempre stata un modo per attirare l'attenzione delle persone su un modo semplice e accessibile per fare attivit  fisica , spiegano i promotori online. I livelli di inattivit  continuano ad aumentare in tutto il mondo, e con essi anche molte malattie e infortuni. Pertanto,   evidente la necessit  di promuovere modi semplici per mantenersi attivi .

L'invito   a considerare le scale come uno strumento attraente, divertente e utile per trovare il proprio movimento  e a unirsi per diffondere il messaggio invitando altre persone a condividere le proprie idee su come usare le scale . Una sorta di trekking urbano  per sfidare la sedentariet . Come si pu  partecipare? Basta usare le scale e condividere i movimenti con foto e video accompagnati dai due hashtag della campagna #UseTheStairs e #NoElevatorsDay , spiegano gli organizzatori. Il No Elevators Day  nasce nel 2015 come evento europeo, ricorda Isca. Per 3 anni   diventato uno degli eventi pi  popolari di NowWeMove e nel 2018   diventato un evento globale .

Negli anni l'iniziativa   cresciuta toccando dall'Europa all'America Latina e ricevendo il supporto anche di istituzioni (Ue compresa). Si   celebrato anche ai tempi di Covid-19, per motivare le persone a muoversi anche in quella difficile situazione. Nonostante la pandemia ricordano gli organizzatori nel 2020 l'iniziativa ha visto la partecipazione di 50 Paesi in 6 continenti .

  

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 29, 2026

Autore

redazione

default watermark