

OPPORTUNITÀ PER PROMUOVERE IL BENESSERE FISICO, SOCIALE E PSICOLOGICO MENTRE

“RIMANIAMO A CASA”.



ATTIVITA' FISICA

UISP_POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 – MILANO

“I tutorial possono essere seguiti da tutti e descrivono semplici esercizi o vere e proprie parti di lezione che normalmente si svolgono in palestra. sono di semplice comprensione e possono essere utili per mantenersi in forma anche da casa. non ci sono particolari controindicazioni, salvo raccomandare un po' di attenzione a coloro che presentano condizioni fisiche che limitano la normale funzionalità del corpo.”

Video tutorial Master

Lezioni di attività motoria rivolta prevalentemente agli anziani.

1. Per la mobilità articolare con l'obiettivo di mantenere la funzionalità delle

articolazioni <https://www.youtube.com/watch?v=KoZ3XF3zdbc&t=119s>

2. Rinforzo <https://www.youtube.com/watch?v=PrRZHFmekl0&t=131s>

3. Allenamento con la sedia <https://www.youtube.com/watch?v=fBYu2veb-2Y&t=171s>

4. Allenamento con

bastone <https://www.youtube.com/watch?v=7Rd3ObzSnUk&t=2s>

5. Esercizi

allungamento <https://www.youtube.com/watch?v=KNvch5wANI0&t=6s>

6. Esercizi antalgici soprattutto per la

schiena <https://www.youtube.com/watch?v=y6C8s9A2edM&t=103s>

7. Lezione di ginnastica, molto blanda, a ritmo di

musica <https://www.youtube.com/watch?v=eH2P04OaiBo&t=43s>

Video tutorial fitness con la musica e da sala

Lezioni di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness con metodologia musicale rivolta prevalentemente a giovani e adulti, che attraverso la musica possono mantenere allenare le capacità condizionali e stimolare gli

apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=K-wxyzVLXC0>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=5RgVxV85Daw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qVNrDnebl0Q>
4. https://www.youtube.com/watch?v=Q9_6nA5u03l
5. <https://www.youtube.com/watch?v=UVcOnPrQ-7A>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=9UxoKrnv0KQ>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=YS6konULnUg>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=npCS56Obkts>

Lezioni di fitness da sala rivolte prevalentemente agli adulti. Tonificazione generale, ginnastica finalizzata alla salute con metodiche pilates e yoga dinamico e total work out.

Tutorial Fitness #1 - Tonificazione

Generale <https://www.youtube.com/watch?v=jRMcPx1aFmA&t=218>

Tutorial Fitness #2 - Ginnastica Finalizzata alla Salute con Metodica

Pilates https://www.youtube.com/watch?v=0_whGIJEfIQ&t=12s

Tutorial Fitness #4 - Ginnastica Finalizzata alla Salute con Metodica Yoga

Dinamico <https://www.youtube.com/watch?v=STUIGxNHiwM&t=6s>

Tutorial Fitness #5 - Total Workout

Simona <https://www.youtube.com/watch?v=VM8ug9sCrFI&t=163s>

Tutorial Fitness #6 - Total Workout

Stefania https://www.youtube.com/watch?v=SEWcP_1EvG8&t=329s

Tutorial Fitness #7 - Seconda Lezione

Pilates <https://www.youtube.com/watch?v=FUJBLDPfGcs>

Tonificazione generale (total work

out) <https://www.youtube.com/watch?v=uX1B1yapISo&t=500s>

Ginnastica con metodologia yoga <https://www.youtube.com/watch?v=n-FtK3cZVnU&t=47s>

Lezione di tonificazione generale (total body a corpo

libero) <https://www.youtube.com/watch?v=7hgBSzs9-LY&t=204s>

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PAVIA – Laboratorio di Attività Motoria
Adattata (LAMA) - Corso di Laurea in Scienze Motorie

Come allenarsi a casa

[10 Minuti di Yoga](#)

[Esercizi Training House Livello Base](#)

[Esercizi Training House Livello Medio](#)

[Esercizi Training House Livello Alto](#)

[Allenati con Elena](#)

Attività fisica per mansioni sedentarie
Potenziamento muscolare alla corsa