

Daniela Melis è Laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive con magistrale (“specializzazione”) in Scienze e Tecnica delle Attività Motorie Preventive e Adattate. Istruttrice in sala pesi e attività quali: funzionale a bassa e alta intensità, ginnastica dolce, posturale, corpo libero e attività adattata, in piscina e in palestra, a bambini e adulti con disturbo dello spettro autistico e deficit motori.

Obiettivo del corso: **Attività motorie** a.a. 2021/22

Il corso, adatto ad ogni individuo, ha l’obiettivo di allenare corpo e mente in maniera graduale, per portare colui che lo pratica ad una sensazione di benessere a 360°, agendo sull’apparato osteo-articolare con una tonificazione generale dei muscoli e il loro allungamento, oltre alla stimolazione dell’apparato cardio-circolatorio e respiratorio, per la battaglia contro le malattie cardio-vascolari. Si tratta di esercizi di tonificazione, ma non stressanti il fisico, che:

- ci aiutano a mantenere le posture corrette nella vita di tutti i giorni, andando a modificare positivamente atteggiamenti scorretti dovuti alle abitudini personali di ognuno;
- rinforzano le ossa durante la stimolazione meccanica, prevenendo o contrastando l’osteoporosi;
- ci permettono di avere una maggiore resistenza muscolare;
- ci permettono di avere una maggiore coordinazione nei movimenti.

Gli esercizi di allungamento, che possono variare da esercizi di stretching statico a quelli di stretching dinamico e mobilizzazione delle articolazioni, ci aiutano a evitare compensazioni che possono provocare algie e dolori, oltre al mantenimento di movimenti quotidiani molto spesso trascurati o difficili da eseguire per problematiche personali. Nel complesso si tratta di un’attività per il benessere psico-fisico dell’individuo, nel quale si possono prevenire o contrastare diverse patologie, acquisendo maggiore autostima, in un momento di socializzazione.