

In movimento restando a casa: on line un corso di attività motoria realizzato in collaborazione con l'Università

Attualità - 22 marzo 2020 - 12:14



Un mini corso di attività motoria adatta a tutti per stare a casa ma stare in movimento: è on line sul sito istituzionale del Comune di Rimini un mini corso di attività motoria nato dalla collaborazione tra l'assessorato allo Sport e il Dipartimento di Scienze Qualità della Vita di Rimini (Università degli Studi di Bologna). Si tratta di tre semplici lezioni condotte dal dottor Guido Belli, chinesologo e docente all'università di Rimini e Bologna, che propongono alcuni semplici esercizi da svolgere a casa quotidianamente.

“In queste settimane la nostra quotidianità è stata stravolta, costringendoci ad una routine casalinga – commenta **l'assessore Gian Luca Brasini** – Per molti si è trattato di un cambiamento drastico, ancor più 'sofferto' con le belle giornate che questo inizio di primavera ci sta regalando, ma necessario nell'interesse della collettività. Sappiamo tutti quali siano i benefici dello sport all'aria aperta e dell'attività motoria, ma, anche se appare paradossale, per salvaguardare la nostra salute possiamo solo restare a casa. Questo però non significa non fare movimento: al contrario è quanto mai necessario trovare il modo di continuare a fare attività fisica, sia per migliorare e mantenere il tono muscolare, sia per favorire il benessere psicofisico generale, messo alla prova da questa straordinaria situazione che stiamo vivendo. Su questi presupposti nasce la collaborazione con il Dipartimento Scienze Qualità della Vita di Rimini e con il professor Maietta, coordinatore del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva, per questo mini corso adatto a tutti e soprattutto a coloro che hanno meno dimestichezza con l'attività motoria e che vogliono partire dalle basi: basta una sedia, pesetti o bottiglie d'acqua per portare a termine semplici esercizi che possono entrare a far parte della routine quotidiana, da realizzare anche insieme ai famiglia”.

Le lezioni sono pubblicate sul canale Youtube del Comune di Rimini e consultabili al link www.comune.rimini.it/comune-e-citta/citta/arengo-online/coronavirus-tutto-quello-che-ce-da-sapere/iorestoacasa-mantenersi-forma-online.

