

# Home- Training®



## Insegnamento Home-Training®

Università degli Studi di Roma Tor Vergata - Corso di Laurea Magistrale in  
Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate -  
STAMPA.

# Programma Corso (2 CFU - 14h)

## Lezione n° 1 - Presentazione del Metodo Home-Training® (2 ore- Lezione teorica in aula)

- ✚ Perché il metodo HT®: Il Physical Fitness (Efficienza fisica); L'indipendenza; L'autosufficienza; La salute e il benessere psico-fisico.
- ✚ I destinatari: L'involuzione fisiologica; I problemi dell'invecchiamento.
- ✚ Caratteristiche positive dell'HT®: Semplicità del metodo; Controllo; Ambiente; Indipendenza.
- ✚ Cenni di letteratura scientifica sull' argomento.
- ✚ Studio pilota.

## Lezione n° 2- Mezzi e Metodi per l'applicazione dell'Home-Training® (2 ore- Lezione teorica in aula)

- ✚ Metodologia generale: L'operatore; La valutazione; Le sequenze.
- ✚ Organizzazione dello spazio: Personalizzazione e messa in sicurezza.
- ✚ Attrezzatura necessaria e abbigliamento.

## Lezione n° 3- Mezzi e Metodi per l'applicazione dell'Home-Training® (2 ore- Lezione teorico-pratica in palestra)

- ✚ La Valutazione Funzionale.
- ✚ L'organizzazione dell'allenamento.

## Lezione n° 4- Esercizi Sequenze Didattiche 1 e 2 (2 ore- Lezione pratica in palestra)

- 1) Piegamento Sulle Gambe
- 2) Piegata in Fuori

## Lezione n° 5- Esercizi Sequenze Didattiche 3 e 4 (2 ore- Lezione pratica in palestra)

- 3) Piegata e Affondo
- 4) Core Stability

## Lezione n° 6- Esercizi Sequenze Didattiche 5 e 6 (2 ore- Lezione pratica in palestra)

- 5) Core Stability con Rotazione
- 6) Erettori Spinali

## Lezione n° 7- Esercizi Sequenze Didattiche 7 e 8 (2 ore- Lezione pratica in palestra)

- 7) Arti Superiori in Spinta
- 8) Arti Superiori in Trazione

N.B.: Per le lezioni in palestra necessari anche proiettore e sedie per i partecipanti.