

OTTIMIZZIAMO LE INNUMEREBOLI POTENZIALITA' DEL NOSTRO ORGANISMO

Coordinatore: prof. Domenico Ottino

Gestione della quotidianità per conoscere e perseguire il nostro benessere

- L'apparato locomotore: conoscenza e gestione. Sapere utilizzare i vari sistemi che lo compongono: osseo, articolare e muscolare.
- Alimentazione e Nutrizione: attinenze, differenze e utilizzo del settimo nutriente.
- Conoscenza del nostro apparato respiratorio e tecniche di respirazione.
- Considerazioni sull'unico tessuto liquido del nostro corpo: quello ematico. Valutazioni sia chimiche che fisiche sul nostro torrente circolatorio.
- La colonna vertebrale: importanza fondamentale relativamente alla prevenzione e al potenziale controllo nell'evoluzione delle artrosi vertebrali.
- La casa come palestra: consapevolezza di utilizzo del nostro apparato locomotore nelle attività quotidiane.
- La casa come palestra: attività ginnastica senza attrezzi specifici.
- La camminata: questa scontatissima... sconosciuta.
- La muscolatura va allenata, attivata, o entrambe le azioni. Differenze tra allenamento e attivazione muscolare.
- Traumi cronici e traumi acuti: differenze e invasività per il nostro organismo.