Fitness e yoga, l'università lancia la palestra virtuale

I laureati di Scienze motorie protagonisti di lezioni su Facebook e Youtube La preside Di Baldassarre: «Anche in questo periodo bisogna restare attivi»

CHIETI

A lezione di mobilità con Federica, di yoga con Alessandra, di ginnastica con Valentina e Matteo e di danza con Giusy. Tutti a casa propria ma collegati via internet con le piattaforme social dell'università d'Annunzio. È la palestra virtuale attivata dall'ateneo del rettore **Sergio Caputi**, grazie a UdActive Training, nuova iniziativa per aiutare non solo gli universitari ma chiunque vorrà passare il tempo libero a casa in salute e in movimento. L'iniziativa è stata ideata dai laureati del corso di studi in Scienze delle attività motorie e sportive, presieduto da **Angela Di Baldassarre**. «La confinazione a casa e la limitazione degli spostamenti, regola essenziale per il contenimento dei contagi», spiega Di Baldassarre, «comportano una drastica riduzione dei livelli di attività fisica, un aumento dei comportamenti sedentari e una riduzione di quei momenti di socialità che fanno parte della vita quotidiana e che trovano nelle attività motorie e sportive una delle espressioni più importanti. Durante questo periodo di grande difficoltà, è comunque importante tentare di rimanere attivi e fare esercizio fisico all'interno delle mura domestiche. Crediamo perciò sia utile poter condividere con quanti vorranno i benefici e il divertimento che caratterizzano le attività motorie, che conservano intatti questi valori anche se vengono svolte a casa».

Ecco gli studenti dell'università d'Annunzio protagonisti delle lezioni virtuali di fitness

Il calendario delle attività si può trovare sul sito della d'Annunzio (www.unich.it). I video delle attività saranno disponibili su Facebook (www.facebook.com/universitadannunzio/), dove saranno postati in prima visione, alle ore 19, su Instagram (www.instagram.com/universitadannunzio/), Youtube (www.youtube.com/UniversitàGdAnnunzioChietiPescara) nella playlist #UdActive, e Youtube Scienze Motorie (youtube.com/channel/UCoTFHhfzHYGy-BY-eM3yhlYw?view_as=subscriber).

Alle lezioni di danza sarà associata anche una challenge: gli studenti che condivideranno sul proprio profilo Instagram un video in cui interpretano la coreografia della lezione, utilizzando l'hashtag #univdancers, potranno vederlo pubblicato sui canali ufficiali di ateneo. Sul sito istituzionale dell'ateneo, inoltre, è stato attivato un nuovo servizio per essere aggiornati puntualmente su tutte le notizie riguardanti l'emergenza sanitaria da coronavirus. Il servizio è curato da **Nazzareno Re**, docente di Chimica nel dipartimento di Farmacia. La pagina contiene l'analisi dei dati riguardanti il contagio in Abruzzo. I dati saranno analizzati in forma grafica e commentati in un quadro con cifre aggiornate giorno per giorno. Si tratta di uno strumento rigoroso ma di facile lettura che consente di essere informati continuamente sull'andamento dell'emergenza Covid-19.