

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

1

DOWNLOAD



Dall'Apple store o Google play cerca
“ALLENAMENTO A CASA”, scarica
l'applicazione e aprila.



2

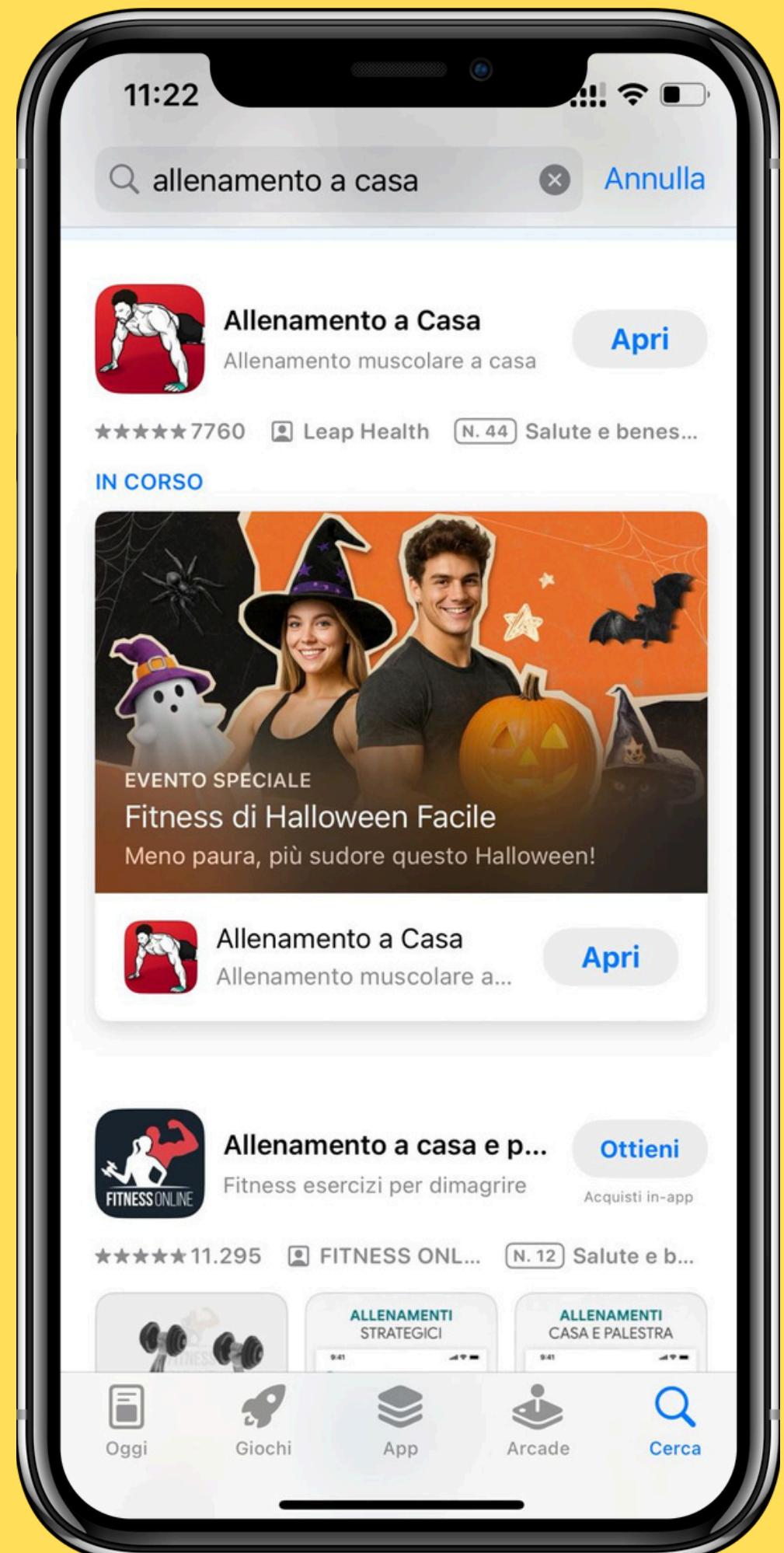
INFO GENERALI

ALLENAMENTO A CASA è un'App gratuita per allenamento e fitness, pensata per tutti, dai più giovani a più anziani.

🎯 Contiene diversi programmi per realizzare i tuoi obiettivi per la forma fisica. Vuoi sviluppare i muscoli, bruciare i grassi o mantenerti in forma, migliorare la tua agilità? Non importa quale sia il tuo livello di attività fisica, puoi tuffarti nella tua speciale routine quotidiana a casa o in qualsiasi posto, senza bisogno di attrezzature o istruttori.

Fantastiche funzioni progettate per te:

- 🏃‍♂️ Allenamento e programmi speciali in base ai tuoi obiettivi fitness
- 🏠 Allenamento a casa basato sul peso corporeo, senza bisogno di attrezzature
- 👶 Livello principiante, intermedio ed esperto per soddisfare le tue esigenze
- 🎓 Oltre 100 allenamenti completi preparati da esperti
- 🎥 Guida tramite video animazione o istruttore professionale
- 📊 Grafico personalizzato per il monitoraggio dei dati



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

3

PROFILO

Segui la guida e prepara il tuo profilo, inserisci i dati riguardanti la tua situazione fisica, la tua età, le tue abitudini, il tempo a disposizione e, cosa più importante i tuoi obiettivi.

SEGUI QUESTA GUIDA PASSO A PASSO E SARAI PRONTO PER METTERTI IN GIOCO E MIGLIORARE LA TUA CONDIZIONE FISICA.

BUON LAVORO E NON DEMORDERE!!

The image displays three smartphones side-by-side, each showing a different step in the app's profile setup process:

- Left Phone Screen:** Shows a welcome message "Ciao!" with a clapping emoji. It features a circular profile picture placeholder with a male coach icon. Below the text: "Sono il tuo coach personale. Ecco alcune domande per costruire un piano personalizzato per te." At the bottom is a black button labeled "SONO PRONTA".
- Middle Phone Screen:** Shows the question "Di che sesso sei?". It includes a small AI robot icon and a text box stating: "Questo ci aiuterà a personalizzare il tuo allenamento per adattarlo perfettamente al tuo tasso metabolico.". Below are two options: "Uomo" (male) and "Donna" (female), each with a portrait of a fit individual. At the bottom is a text box with "Altro / Preferisco non rispondere".
- Right Phone Screen:** Shows the question "Su cosa ti vuoi concentrare?". It lists several body parts with corresponding icons: Braccio (Arm), Spalle (Shoulders), Torace (Chest), Addominali (Abdominals), Gambe (Legs), and Tutto Il Corpo (Whole Body). To the right is a full-body portrait of a smiling man. At the bottom is a grey button labeled "Prossimo".

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Laboratorio del
Cittadino APS
Associazione di Promozione Sociale

Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

4

PROFILO

Forma fisica ed età sono i primi due parametri fondamentali per poter capire le tue capacità e fisiche.

The image displays three smartphones side-by-side, each showing a different step in the profile setup process of the 'Allenamento a Casa' app.

- Smartphone 1 (Left):** Shows the question "Qual è la tua **attuale** forma corporea?" (What is your current body shape?). Below are four options: "Medio" (Medium), "Grasso" (Fatty), "Magro" (Thin), and "Muscoloso" (Muscular). Each option has a small illustration of a male torso.
- Smartphone 2 (Middle):** Shows the question "Qual è la forma corporea che **vorresti**?" (What is the body shape you want?). It features a central illustration of a male torso with a滑动控件 (slider) below it, ranging from "Definita" (Defined) on the left to "Extra" on the right. A callout box states: "Grasso corporeo ideale 16%~23% (Obiettivo ragionevole!)". A note at the bottom says: "Un passo alla volta! Questo obiettivo è pratico e adatto ai principianti." At the bottom is a "Prossimo" (Next) button.
- Smartphone 3 (Right):** Shows the question "In che anno sei nata?" (In what year were you born?). It lists years from 1948 to 1952. The year "1950" is highlighted with a blue background. At the bottom is a "Prossimo" (Next) button.

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Laboratorio del
Cittadino APS
Associazione di Promozione Sociale

Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

5

PROFILO

Altezza e peso, altre due caratteristiche fondamentali per la creazione del tuo piano di allenamento.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

6

PROFILO

L'applicazione tiene presente del fatto se hai sofferto di infortuni o hai qualche patologia. Inoltre puoi scegliere quante volte ti vorrai allenare ogni settimana.

The image displays three iPhone screens illustrating the profile setup process:

- Step 1:** "Quanto spesso ti vuoi allenare?" (How often do you want to train?). It shows a calendar icon with the number 3, indicating "3 volte/settimana" (3 times/week). Below it, a note says "Mi piace allenarmi come parte del mio stile di vita" (I like to train as part of my lifestyle). A slider at the bottom ranges from "Meno" (Less) to "Più" (More), with the midpoint marked by a blue dot. A "Prossimo" (Next) button is at the bottom.
- Step 2:** "Hai sofferto di qualche infortunio di recente?" (Have you suffered from any recent injury?). It lists several body parts with corresponding icons and "next" buttons:
 - Nessuno (None)
 - Spalle (Shoulder)
 - Polso (Wrist)
 - Ginocchio (Knee)
 - Caviglia (Ankle)
 - Parte bassa della schiena (Lower back)A "Prossimo" button is at the bottom.
- Step 3:** "Hai avuto problemi di salute di recente?" (Have you had any recent health problems?). It lists several conditions with corresponding icons and "next" buttons:
 - Ipertensione (Hypertension)
 - Diabete (Diabetes)
 - Cardiovascolare (Cardiovascular)
 - Asma (Asthma)
 - Emorroidi (Hemorrhoids)
 - Altro (Other)A "Prossimo" button is at the bottom.

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

7

PROFILO

L'Applicazione a questo punto fa una stima del tempo che ci vorrà per farti raggiungere i tuoi obiettivi, sulla base delle informazioni fornite fino a questo punto.

Ma non è finita qui....

The image displays three smartphones side-by-side, each showing a different step in the app's profile setup process:

- Smartphone 1 (Left):** Shows a progress graph from "Oggi" (Today) to "feb 4". The weight starts at 74.7 kg and trends downwards to 70.0 kg by February 4th, which is the target weight. Below the graph, the text "Un ottimo inizio." (An excellent start.) is displayed, followed by a note: "Tutto sta procedendo come previsto! Ti daremo una data più precisa dopo qualche altra domanda." (Everything is proceeding as expected! We will give you a more precise date after a few more questions.) At the bottom is a "Prossimo" (Next) button.
- Smartphone 2 (Middle):** Shows the question "Come valuteresti il tuo livello di forma fisica?" (How would you rate your current fitness level?). Three options are listed: "Principiante" (Beginner), "Intermedio" (Intermediate), and "Avanzato" (Advanced). The "Principiante" option is selected with a checkmark. Below each option is a brief description: "Sono nuovo nell'attività fisica" (I am new to physical activity) for Beginner, "Di solito mi allenano alcune volte a settimana" (I usually train a few times a week) for Intermediate, and "Sono esperto e voglio superare i miei limiti" (I am an expert and want to exceed my limits) for Advanced. At the bottom is a "Prossimo" (Next) button.
- Smartphone 3 (Right):** Shows the question "Scegli il tuo livello di allenamento preferito" (Choose your preferred training level). Three options are listed: "Facile per iniziare" (Easy to start), "Fai una leggera sudata" (Sweat a little), and "Un po' impegnativo" (Somewhat challenging). The first option is selected with a checkmark. Below each option is a small icon: a hand for "Facile per iniziare", a sweat drop for "Fai una leggera sudata", and a person running for "Un po' impegnativo". At the bottom is a "Prossimo" (Next) button.

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Laboratorio del
Cittadino APS
Associazione di Promozione Sociale

Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

8

PROFILO

Forma fisica ed età sono i primi due parametri fondamentali per poter capire le tue capacità e fisiche.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app ALLENAMENTO A CASA



Realizzato con il sostegno della
FONDAZIONE PERUGIA

8

PROFILO

Dal menù principale in basso scegli la voce "Personale".

Pronti a rimettervi in forma? Da adesso segui le istruzioni del tuo formatore/ice.
SI INIZIA!!!!

NB: l'applicazione è gratuita, di conseguenza possono apparire delle pubblicità, aspetta il tempo dovuto e chiudi la schermata delle pubblicità. Se lo desideri puoi scoprire i piani a pagamento.

The image shows three smartphones displaying the INDIS app interface against a yellow background.

- Screenshot 1:** Shows the main home screen with a banner for a 30% discount, three daily workout plans (Giorno 1, Giorno 2, Giorno 3) each lasting 5 minutes and burning 75 kcal, and navigation icons at the bottom.
- Screenshot 2:** Shows a detailed view of a workout exercise titled "Gomiti all'indietro". It includes a video thumbnail showing a woman performing the exercise, duration (00:30), instructions, and focus area (Area di Flesso).
- Screenshot 3:** Shows a timer screen for the exercise, indicating "FA UNA PAUSA" (Take a break) with a large number 7, and a button labeled "Inizio!".