

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Realizzato con il sostegno della



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

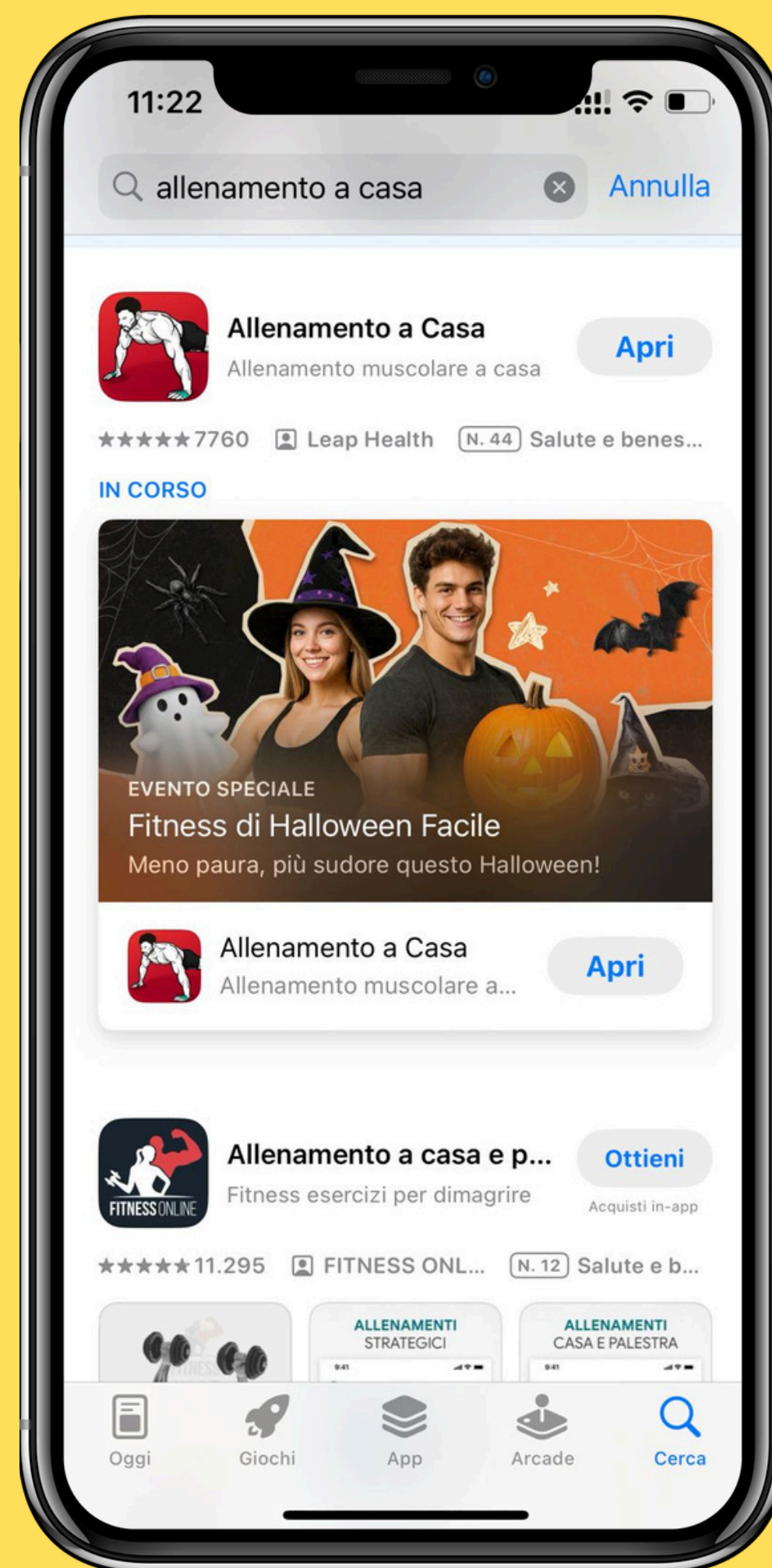
🏠 Allenamento a casa basato sul peso corporeo, senza bisogno di attrezzature

👨👩 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



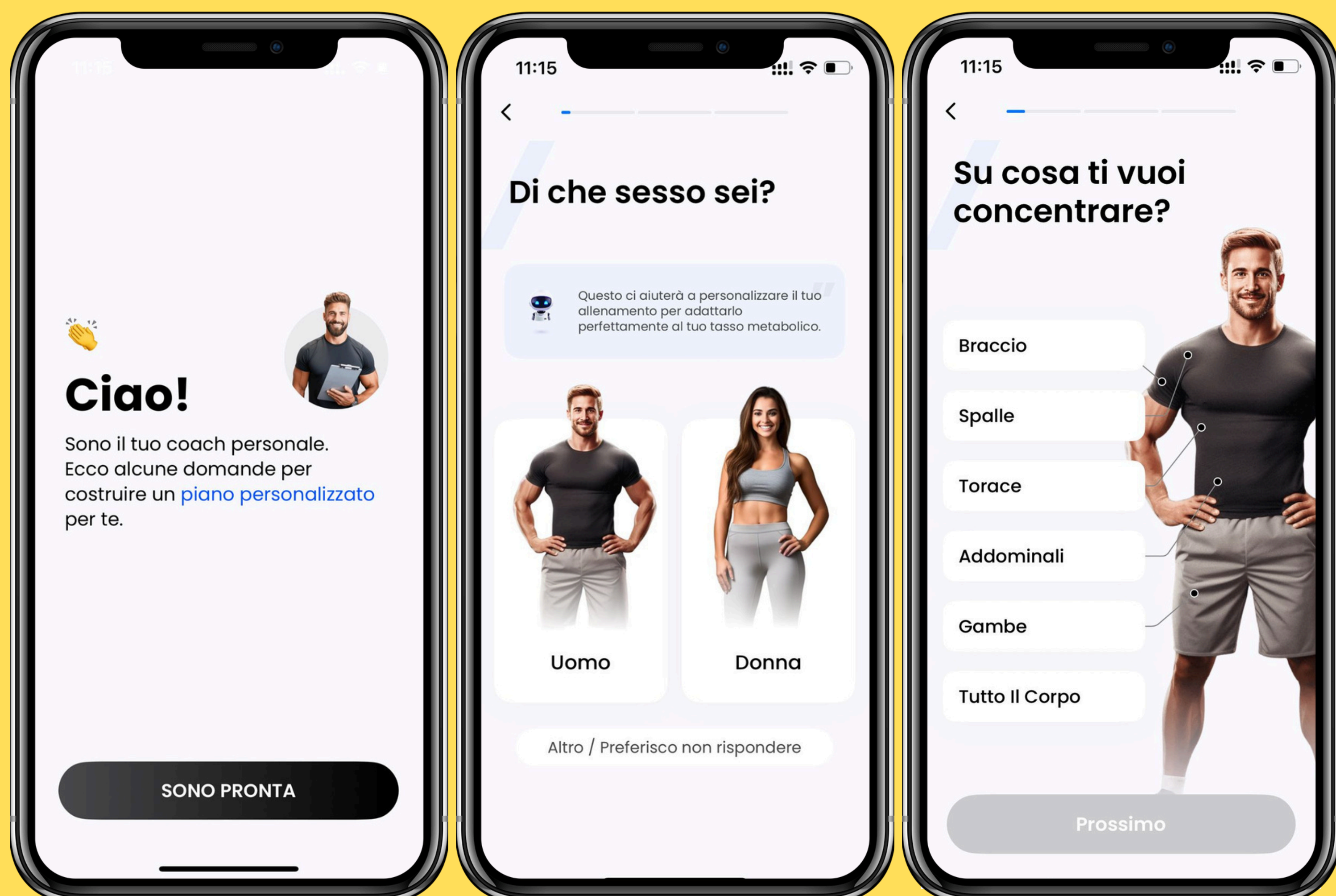
3

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!!



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



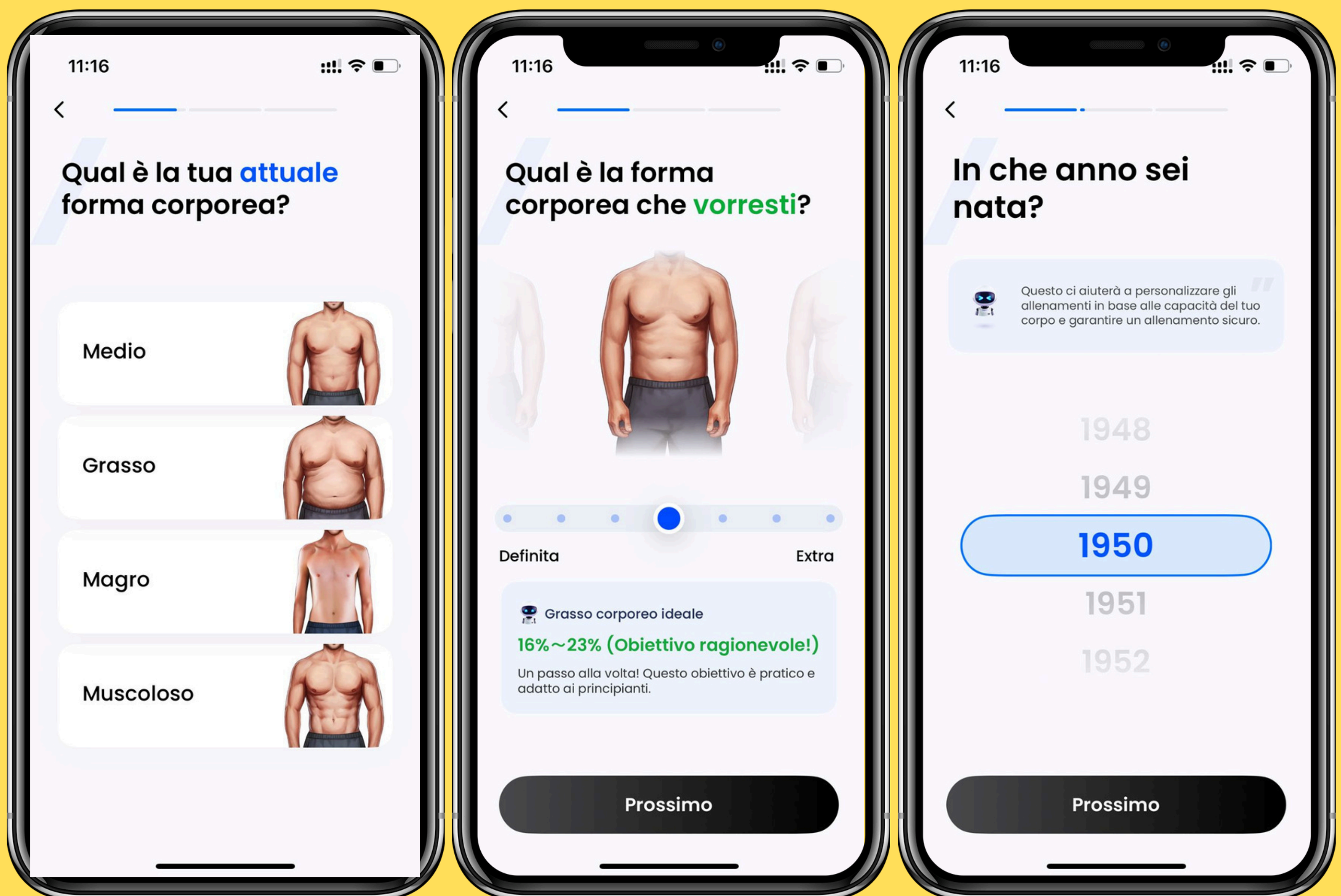
Realizzato con il sostegno della



4

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



5

PROFILO

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

The image displays three sequential screens of the 'INDIS' app for profile creation. Each screen has a status bar at the top showing the time (11:16, 11:17, 11:17) and signal/battery icons.

- Screen 1: 'Quanto sei alta?' (How tall are you?)**
 - Time: 11:16
 - Question: 'Quanto sei alta?' with a blue highlight on 'Quanto'.
 - Tip: 'Calcoleremo il tuo BMI e adatteremo gli allenamenti per rispondere al meglio alla tua corporatura!' (We will calculate your BMI and adapt the workouts to best suit your physique!).
 - Unit selector: 'cm' (selected) and 'ft.'.
 - Height input: '171' cm, with a vertical scale from 160 to 190 cm.
 - Button: 'Prossimo' (Next).
- Screen 2: 'Qual è il tuo peso attuale?' (What is your current weight?)**
 - Time: 11:17
 - Question: 'Qual è il tuo peso attuale?' with 'attuale?' highlighted in blue.
 - Unit selector: 'kg' (selected) and 'lbs'.
 - Weight input: '78.5' kg, with a horizontal scale from 77 to 80 kg.
 - Tip: 'Current BMI' is 26.8. Text: 'Ti serve solo un po' più di attività fisica per sudare e avere una figura più sana!' (You just need a little more physical activity to sweat and have a healthier figure!).
 - Button: 'Prossimo' (Next).
- Screen 3: 'Qual è il peso che vuoi raggiungere?' (What weight do you want to reach?)**
 - Time: 11:17
 - Question: 'Qual è il peso che vuoi raggiungere?' with 'raggiungere?' highlighted in green.
 - Unit selector: 'kg' (selected) and 'lbs'.
 - Weight input: '70' kg, with a horizontal scale from 50 to 90 kg. A blue bar indicates the range from 70 to 78.5 kg.
 - Tip: 'Scelta sudata!' (Sweaty choice!). Text: 'Perderai il 10.8% del peso corporeo. Otterrai costanti vantaggi per la salute: - Riduce i lipidi nel sangue e la pressione sanguigna - Potenzia il metabolismo' (You will lose 10.8% of body weight. You will gain constant health benefits: - Reduces lipids in the blood and blood pressure - Boosts metabolism).
 - Button: 'Prossimo' (Next).

INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



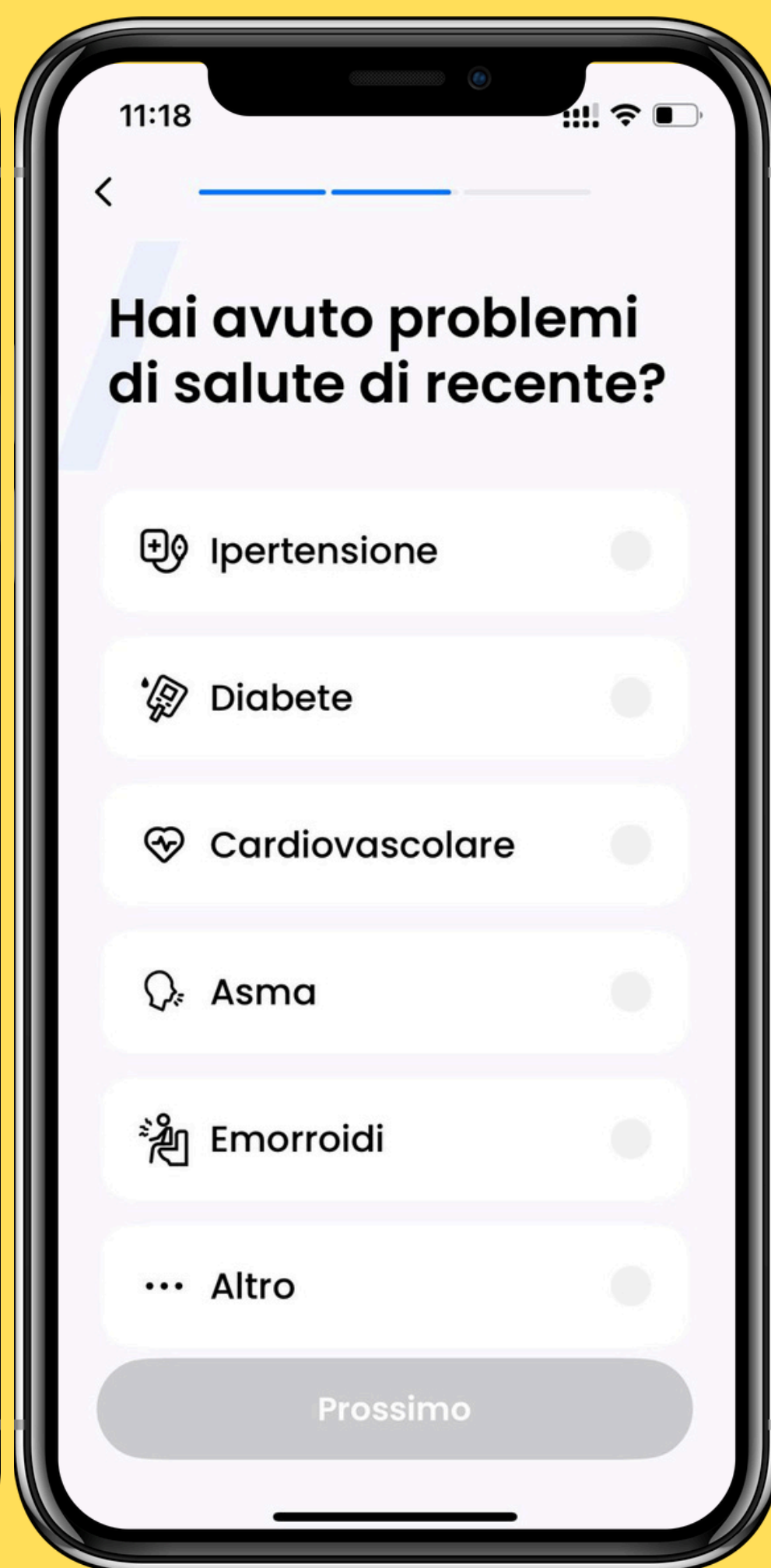
Realizzato con il sostegno della



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.



INDIS: INCLUSIONE DIGITALE SENIOR

ALLENAMENTO A CASA

Guida pratica all'utilizzo dell'app
ALLENAMENTO A CASA



Realizzato con il sostegno della



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....



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

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.

