

Strike-Zone® per addominali scolpiti



Il programma che ha rivoluzionato il modo di allenare la zona, per molti critica, del nostro corpo

Se il vostro punto debole sono gli addominali, abbiamo trovato il workout giusto per voi, ideato dal giovanissimo Enrico Olivieri, dottore in scienze motorie ed esperto in fisiologia biomeccanica del movimento. Abbiamo sentito il diretto interessato per capirne di più:

Quando ti è venuta l'idea e perché hai sentito l'esigenza di creare un tuo programma d'allenamento?

“L'idea è nata nel 1998 quando, deluso dalla ricerca di un buon programma d'allenamento per gli addominali, decisi di studiare un mio programma personale, prendendo spunto dal modo di

allenarsi delle persone e dal materiale scientifico ricercato in tutto il mondo “

In cosa consiste il programma e come si svolge la lezione?

“Strike Zone® propone un programma in cui l'uomo diventa il centro del movimento, tutti gli elementi della lezione sono eseguiti a corpo libero, senza macchine o pesi. In ordine d'interesse nel coinvolgimento dei muscoli al primo posto troviamo, naturalmente, la parete addominale. Lo Strike Zone® è composto di quattro fasi, ognuna caratterizzata da un proprio stile musicale. La prima fase è costituita da elementi di arti marziali, la seconda da esercizi di forza, la terza da elementi di yoga e l'ultima consiste in un bilanciamento posturale. La durata della lezione è di 50 minuti ed è possibile allenarsi sia in lezioni di gruppo sia con sedute di allenamento individuali, entrambe tenute

da istruttori certificati Strike Zone®”

Quali sono state le strategie di comunicazione messe in atto per far conoscere questo nuovo metodo di allenamento?

“Dopo il gran successo ottenuto al 17° Festival del Fitness di Rimini, ad ottobre 2005 è stato dato il via allo Strike Zone® tour che ha toccato le principali città d'Italia. Da aprile 2006 partiremo con la seconda fase del tour che prevede altre 30 tappe. Dal 24 al 28 Maggio troverete uno spazio dedicato al programma durante la 18° edizione del Festival che quest'anno sarà ospitata dalla città di Firenze, dove sarà possibile provare gratuitamente le nuove lezioni, ancora più allenanti e coinvolgenti.”

Parlaci del percorso per diventare istruttore certificato strike zone®

“Il percorso è molto sempli-

ce, bisogna partecipare ad un corso di primo livello di due giorni interamente dedicati allo studio di questa disciplina, affrontare un periodo di tirocinio partecipando a lezioni standard e continuare ad aggiornarsi seguendo le special class e gli strike zone day, è previsto anche un aggiornamento trimestrale, per essere sempre informati sulle nuove lezioni e le tecniche utilizzate.”

Sappiamo che esiste anche una linea di abbigliamento interamente a marchio strike zone®, chi se ne occupa e dove è possibile acquistarla?

“La linea di abbigliamento è disegnata interamente dal nostro staff ed è possibile acquistarla tramite il sito ufficiale www.strikezone.it, dove troverete anche tutte le novità per quanto riguarda la formazione, il tour e i centri ufficiali.”

Rachele Cirri

