N°34

LA PALESTRA

WWW.LAPALESTRA.NET

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMP[illegible]IN[illegible] SULLE TENDENZE DEL MERCATO

Un utile strumento di informazione spedito in abbonamento gratuito ad oltre 8.000 operatori del settore di tutta Italia

LA PALESTRA - N°34 - maggio/giugno 2011 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
"In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto". CONTIENE I.P.

Realizza i tuoi progetti

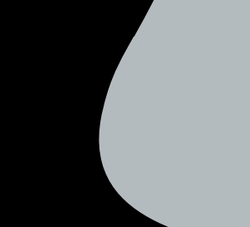
Essere vincenti oggi può sembrare un'impresa difficile. Hai bisogno di un mix di innovazione, tradizione, capacità di adattamento e idee chiare per cogliere le nuove opportunità che comunque il mercato ti offre. Finlease è il tuo partner tecnologico e finanziario per realizzare i progetti più ambiziosi e di successo.

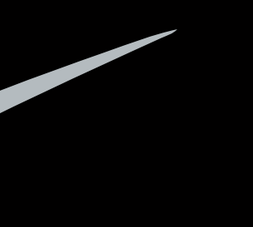
Striding®

Numero Verde 800-661188

TREADMILL STRIDING

Lo Striding è il nuovo sistema di allenamento basato su di un treadmill meccanico. Non necessita di energia elettrica per il suo funzionamento: richiede solo l'energia dell'allievo per azionare lo scivolamento del nastro! Il Treadmill Striding sviluppa il tuo business offrendo un sistema d'allenamento innovativo, divertente ed efficace, basato su uno strumento riconoscibile da tutti: l'attrezzo più usato in palestra!
Il Treadmill Striding è molto maneggevole: è dotato di due ruote anteriori che ne permettono lo spostamento anche sulle pavimentazioni più sofisticate, senza rovinarle. È inoltre richiudibile e può quindi essere collocato in qualsiasi ambiente, con un gran risparmio di spazio in palestra.





STAR TRAC

SPINNING®

THE ORIGINAL IS MAGIC

Numero Verde 800-661188

NEW
SPINNER VELO

NEW
SPINNER PRO

SPINNER NXT

STAR TRAC Distribuito da Finlease Srl Sede operativa: Via Varese, 4 - 20037 Paderno Dugnano (MI) Tel. 02 91082631 Fax 02 91089132 e-mail info@startracitalia.com

SPINNING® ISSA Italia CONVENTION Striding™ International Society of Proprioception and Posture ISPP DELOS LEADER IN PROPRIOCEPTION

RiminiWellness

Scoprite i nuovi avvincenti prodotti del

leader mondiale LIFE FITNESS!

Braccialetto USB* **in omaggio** presso lo stand!

*FINO A ESAURIMENTO

INTEGRITY™ SERIES

SIGNATURE SERIES

ELEVATION™ SERIES

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

*Visitate il nostro stand a **Rimini Wellness 2011***
*dal 12 al 15 Maggio 2011 nel **Padiglione D3/Stand 040***

CONTATTI: TELEFONO (+39) 02 / 55 37 86 11 · FAX (+39) 02 / 55 37 86 99 · INFO@LIFEFITNESSITALIA.COM

© 2011 LIFE FITNESS, UNA DIVISIONE DELLA BRUNSWICK CORPORATION. TUTTI I DIRITTI RISERVATI.
LIFE FITNESS, INTEGRITY E ELEVATION SONO MARCHI REGISTRATI DI BRUNSWICK CORPORATION.

SIAMO A
RiminiWellness
L'ENERGIA PRENDE CORPO
DAL 12 AL 15 MAGGIO
PRESSO L'AREA FUNCTIONAL
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS
Pad A1

XENIOS USA Light

Flex Your Body!

FLEX YOUR BODY!

Flex Your Body

AGILITY & STABILITY

ZEN

visita il sito **WWW.XENIOSUSA.COM**

© – 2010 Xenios USA LLC – NY – All rights reserved. The XENIOS® trademark is owned by and used under license from XENIOS® USA LLC – NY

Accessories that make a difference

Agente internazionale: FREEWEIGHTZONE **TEL. 0549.904251 – sales@freeweightzone.com**

VENITE A BALLARE CON NOI ALLA FIERA DI
RIMINI PRESSO IL PADIGLIONE A6
ALLORA BALLIAMO ?
SH'BAM™
Il nuovo programma LesMILLS
Pensate alla musica piu' coinvolgente,
A delle coreografie semplici e accattivanti.
Aggiungete tanto divertimento, Il tutto perdendo peso
Questo e' lo SH'BAM™ !
www.lesmills.fr/shbam
CONTATTI :
Monica Baroni - Direttore commerciale Les Mills Italia - +39 348 96 58 112 - monica@lesmills.it

www.cardiaca.it

CARDIACA

Ehi tu!

Sai che **Cardiaca** ha tutto quello che serve per la tua palestra?

Cardio, Isotonico, Arredi per spogliatoio belli, eleganti e funzionali.

LINEA ISOTONICO

LINEA CARDIO

ARREDI PER SPOGLIATOIO

Vuoi scoprire tutte le **novità** e approfittare delle **incredibili offerte fiera**?
Vieni a trovarci al
Rimini Wellness 2011

Padiglione **D3**

RiminiWellness

CARDIACA S.R.L. Viale Aldo Moro, 30 - 62019 Recanati (Mc) // infoline: **346.7645211** - direct line: **328.8773385** - info@cardiaca.it

Johnny G KRANKcycle® by MATRIX

www.kranking.it
www.matrixfitness.it

FORMAZIONE KRANKING®

Matrix presenta moltissimi eventi nel 2011 per gli ISTRUTTORI e per i CLUB MANAGER inerenti al **KRANKcycle® by Matrix di Johnny G**. Visita il sito **www.matrixfitness.it** oppure mettiti in contatto con KRANKING® Italia:
tel. 0174/553756 e-mail: JGitalia@krankcycle.com per avere maggiori informazioni.

Se desideri vedere i video del recente Johnny G Tour in Italia e del Kranking® collegati a www.matrixfitness.it

JOHNSON HEALTH TECH ITALIA SPA - Zona Ind.le Campolungo, 11 / 63100 Ascoli Piceno / Italy - TEL. +39.0736.2269 - FAX +39.0736.892452 / E-MAIL: jht@jht.it **www.jht.it**

Il Fitness è un'emozione!

E come ci spiegherà meglio Sandra Alberti nel suo articolo, oggi il consumatore acquista prima di tutto un'esperienza che viene trasmessa e quindi identificata in un prodotto o in un servizio. La nostra attuale copertina è un vero e proprio inno all'emozione (chiaramente positiva!) trasmessa dall'entusiasmo e dall'energia di Jill Cooper che, attraverso un semplice gesto come il salto, ci fa riscoprire la naturale adrenalina che ognuno di noi è in grado di liberare.

Un numero, questo, dedicato proprio a riscoprire l'empatia come base del successo nel nostro lavoro, un rapporto tra gestore e consumatore che passa prima di tutto attraverso la fiducia e la stima. Dobbiamo dimostrare di capire le esigenze e trasformarle in risultati concreti, dobbiamo saper apprezzare l'impegno degli utenti e ripagarlo con attenzioni e consulenze che possano dare un effettivo "plus" alla nostra professionalità. Ecco, quindi, che nei nostri approfondimenti abbiamo affrontato tematiche che spaziano dalla scelta del tipo di corso da consigliare in sala, alla conseguente adozione del piano alimentare giusto, in relazione all'attività svolta e quindi al dispendio energetico richiesto. La lettura dell'articolo di Roberto Calcagno, inoltre, ci indurrà alla ricerca di un equilibrio acido-basico essenziale per il nostro benessere. Senza trascurare il delicato rapporto mente-corpo, abbiamo voluto anche analizzare il reale legame esistente tra le terme e i centri sportivi… come coniugare due servizi che sembrano essere in contrasto (nei primi ci si rilassa e ci si lascia coccolare, mentre nei secondi si suda, ci si scompiglia e si fatica tanto!) ma che in effetti hanno stessi obiettivi e stesso target di clientela.
Oltre alla cura del proprio corpo, si parlerà anche della cura delle proprie attrezzature, così costose e spesso così trascurate nella loro manutenzione ordinaria! E, visto che le emozioni sono il motore della nostra attività, siamo già carichi per salpare alla volta di Barcellona per la seconda edizione della Fit Cruise, in cui ci sarà da divertirsi. Speriamo di vedervi numerosi a bordo!
Prima di salutarvi, vi diamo direttamente appuntamento a RiminiWellness, e vi ricordiamo che lo stand LA PALESTRA sarà nella Hall Sud, all'entrata principale della fiera.
Buona lettura a tutti,

Veronica Telleschi

SOMMARIO

IN COPERTINA
P. 10 Salta che ti passa - Jill Cooper

SALA ATTREZZI
P. 12 Pesi e adolescenza
P. 16 Intervista: Interflon Italia - La cura degli attrezzi

P. 18 ALLENAMENTO FUNZIONALE

SALA CORSI
P. 20 I nuovi stili di allenamento in sala corsi
P. 26 Il dispendio energetico nell'attività fisica

ALIMENTAZIONE
P. 30 L'equilibrio acido–basico
P. 36 L'Assessment nutrizionale nello sport

P.40 CHIEDILO ALL'AVVOCATO

GESTIONE
P. 42 Sponsorizzazioni in palestra
P. 44 Il servizio fitness: come erogarlo

ACQUA & BEAUTY
P. 46 Termalismo e benessere

NOVITÀ & CURIOSITÀ
P. 50 NPower di Nessfitworld. Più forza ai centri fitness
P. 50 TT Method: e i tuoi clienti perdono centimetri!
P. 51 Life Fitness: Centro sportivo Muri Antichi, tra modernità e polivalenza
P. 52 La Sellfit supera i confini. Un'azienda in costante crescita
P. 52 Pilates Italia a Rimini. Formazione, professionalità e macchine di qualità
P. 53 Abdominal crunch Panatta Sport, l'ombelico del mondo
P. 54 Matrix: Cambiate la vostra visione sull'allenamento
P. 55 eSpinner™ di Star Trac Italia. Sono arrivate le bike del futuro
P. 56 Imago Cerca Palestre. C'è un app anche per i club!
P. 56 High Fly: una proposta allettante per investire in un futuro migliore
P. 57 Miss Wellness 2011. Prime selezioni ufficiali a Rimini Wellness 2011

P. 58 DOMANDE & RISPOSTE
a cura di Claudio Tozzi

P. 62 EVENTI
Grimaldi Fit Cruise 2011

P. 63 VETRINA DELLE OCCASIONI

Salta che ti passa

Jill Cooper ci parla (con entusiasmo) del tappeto elastico prodotto da Coal Sport, vera novità nel mondo del fitness

Ciao Jill, come si svolge l'allenamento su questo tappeto elastico? E come è strutturata la lezione?
Prima di tutto è importante ricordare che, anche se si sta semplicemente saltando, si sta effettuando un efficace allenamento. Questo è fondamentale per i corsi in sala dove troppa "coreografia" può spaventare il cliente/utente finale. Finora ho già codificato due lezioni: Interval Jump e Kombat Jump. La prima si concentra sulla parte inferiore del corpo lavorando ad intervalli. L'inizio della lezione è focalizzato sul lavoro aerobico, la seconda parte sulla tonificazione, utilizzando sempre la forza di accelerazione in tutti i movimenti. Kombat Jump invece è più concentrato sulla parte superiore del corpo con sequenze ben divise e facili da eseguire. La lezione è quasi tutta sul tappeto, almeno 45 minuti di lavoro aerobico di media intensità. Sono due opportunità completamente diverse per interpretare il tappeto. Quest'anno arriveranno anche altre lezioni dedicate al balance, bimbi e terza età.

Quali sono i muscoli maggiormente coinvolti e le parti del corpo interessate al movimento?
Ogni cellula del tuo corpo è coinvolta quando salti su di un tappeto elastico! F (forza) = M (massa) x A (accelerazione). Con l'acceleration training tieni la tua massa costante e applichi circa quattro forze G ad ogni atterraggio. I tuoi gravi-ricettori percepiscono un aumento della gravità (iper-gravità) e segnalano al corpo che si deve adattare per sopportare questa nuova "minaccia" alla salute. Esempio: se pesassi 50 kg, ad ogni atterraggio con il mio tappeto modificato verrebbe applicata una forza condizionante di circa 200 kg su ogni cellula del corpo (muscolo, scheletro, tessuto connettivo, vene, vasi linfatici, organi interni ecc.) e questo avverrebbe per circa 125 volte al minuto. Ecco perché è una reale novità nel campo del fitness! Quando mai potresti alzare 200 kg 125 volte in un minuto in sala pesi? Inoltre è stato constatato dalla NASA che il tappeto elastico attiva fino a 68% di fibre muscolari in più rispetto ad un lavoro a terra.

Quali sono i benefici di questo allenamento?
I benefici sono innumerevoli e non basta questa intervista ad elencarli ma ecco i più importanti: abbassa il colesterolo, cura gli inestetismi della cellulite, alleggerisce le gambe, diminuisce la forza di impatto sulle articolazioni fino all'85%, stimola la replicazione dei mitocondri in soli 20 minuti d'uso, crea endorfine, potenzia il sistema immunitario, e molto altro ancora.

Dopo quanto tempo si ottengono i benefici promessi?
Di solito già dopo il primo mese, con circa tre lezioni alla settimana, il corpo comincia a cambiare radicalmente. Personalmente ho perso 5 kg con questo nuovo allenamento. E quando non lo pratico con assiduità riprendo gonfiore sulle gambe nonostante il mio "classico" allenamento di corsa e pesi.

Quali accortezze vanno prese durante la lezione?
Ovviamente gli indumenti e le scarpe sono tra le prime cose che un insegnante deve tener sotto controllo. Ci sono dei ganci laterali al tappeto elastico che possono "agganciare" un laccio troppo lasso o un pantalone troppo lungo. Il corretto assetto sul tappeto va insegnato all'inizio di ogni lezione, e ci sono zone del corpo da tenere sempre sotto controllo durante il corso per evitare contratture o inutili tensioni.

Che tipo di alimentazione è consigliata prima dell'allenamento?
Siccome le tre forze di accelerazione, decelerazione e gravità durante l'atterraggio sono sommate ed agiscono su ogni cellula del tuo corpo, devi ricordare che anche tutto l'apparato digerente è sollecitato. Non è consigliabile mangiare vicino alla lezione. E, se fosse proprio necessario, qualcosa di molto leggero: come un frullato proteico.

È una lezione molto intensa o leggera?
Biomeccanicamente è molto intensa! Si sollecitano fino al 68% di fibre muscolari in più che a terra, ma siccome il movimento stesso del tappeto facilita il ritorno venoso e linfatico verso il torace, il battito cardiaco non si alza mai troppo. Infatti è considerato uno dei modi più efficaci per ri-equilibrare la forma fisica di un soggetto a rischio: astronauti appena ritornati dallo spazio, persone dopo una lunga degenza a letto, o principianti. Ma non vi preoccupate, ho inventato anche qualche trucco per fare uno scatto di intensità! Il mio consiglio finale è: provarlo per credere! Le palestre che hanno preso i miei tappeti mi contattano quasi sempre per ordinarne altri perché la richiesta è straordinaria. Il tappeto funziona, i risultati si vedono, e la gente si diverte per un motivo molto semplice: chi non ama saltare?

COAL SPORT

WWW.COALSPORT.COM

JILL COOPER'S AEROBIC ACCELERATOR SYSTEM

LA VERA NOVITÀ NEL FITNESS

TRAMPOLINO

ORA PIÙ GRANDE: 114 CM !

PIÙ ACCELERAZIONE: 4G !

8 GAMBE

140 KG MAX PESO UTENTE

STABILE E SICURO

UN SALTO ELASTICO

E AMMORTIZZATO !

RISULTATI

STRAORDINARI

IN TEMPI RECORD

INNOVATIVO

DIVERTENTE

FUNZIONALE

ALLENANTE

ANTI-CELLULITE

DIMAGRANTE

MUSICA ORGINALE

CORSI

DI FORMAZIONE

COINVOLGENTE

ANTI AGE

RIGENERATIVA

USA LA FORZA DELL' ACCELERAZIONE PER ALLENARE OGNI CELLULA DEL TUO CORPO!!

INFO@COALSPORT.COM

CONTATTO: 333 6784376

DISTRUBIZIONE SELLFIT SRL

Manuele Mazza
è diplomato ISEF, istruttore BodyBuilding&Fitness
2° livello FIF, tecnico di allenamenti al femminile,
Top Trainer FIF e preparatore atletico
manuele.mazza@libero.it

Pesi e adolescenza

Spesso mi ritrovo di fronte a frasi del tipo "sei troppo piccolo per andare in palestra", "andare in palestra così giovane è dannoso" ecc., e allora mi chiedo: ma esistono davvero problemi legati all'allenamento in palestra per i giovani? Molti preparatori sconsigliano questo allenamento preferendo i cosidetti esercizi a carico naturale, dicendo che allenarsi in palestra è troppo "pesante" per soggetti in via di sviluppo. Iniziamo con una piccola riflessione: il peso del corpo (carico naturale) è sicuramente un carico più alto di quello imposto dai pesi, è un carico non graduabile e forse, in certi casi, troppo elevato per le articolazioni in quell'età. A mio parere (e non solo mio) non ci sono controindicazioni nel praticare attività di pesi in giovane età, anzi possiamo dire che:
- Carichi adeguati facilitano la formazione dell'osso
- Alcuni studi parlano di aumenti nella statura
- Otteniamo sicuramente una modificazione positiva dello stato di salute
- Lo sviluppo di tronco e addome avranno funzione preventiva verso atteggiamenti viziati tipici dell'età
- Il miglioramento fisico genera autostima.

Ovviamente tutto ciò lo otteniamo solo e soltanto se il personale che troviamo in palestra saprà come comportarsi, cosa proporre e riuscirà a fare una valutazione oggettiva dell'atleta in esame.

Procedere con gradualità

La prima domanda può essere: utilizziamo macchine o pesi liberi? La tabella 1 chiarisce quali sono i vantaggi e gli svantaggi. Come sempre consiglio di scegliere cosa usare in base al soggetto, alle sue caratteristiche e al grado di esperienza e allenamento. Ad un principiante che si approccia per la prima volta alla sala pesi suggerisco l'utilizzo di macchine guidate.

MACCHINE	PESI LIBERI
VANTAGGI	**VANTAGGI**
- Permettono un lavoro di isolamento muscolare ottimale. Se ben costruite, fanno assumere al corpo la posizione corretta per non sovraccaricare la colonna vertebrale. - Sono di facile utilizzo anche per i principianti. - Consentono una applicazione costante dell'intensità di carico programmata.	- Con posizioni di lavoro particolari permettono la localizzazione del lavoro muscolare (manubri). - Consentono un lavoro ottimale dei muscoli sinergici (coordinazione intermuscolare). - Consentono l'applicazione di vari ritmi esecutivi. - Migliorano la coordinazione motoria generale. - Allenano (staticamente) anche le masse muscolari stabilizzatrici del movimento. - Consentono una vastissima gamma di esercizi. - Sono ottimali per sviluppare tutte le espressioni della forza.
SVANTAGGI	**SVANTAGGI**
- La predeterminazione della traiettoria limita l'intervento dei muscoli sinergici (coordinazione intermuscolare) ed un totale trasporto della forza, ottenuto in analogo esercizio effettuato con pesi liberi. - Non migliorano la coordinazione motoria generale. - Possono creare carichi estremamente localizzati sulle strutture articolari. - Non consentono un ritmo esecutivo veloce, quindi non sono idonee per lo sviluppo della forza veloce. - Solitamente ogni macchina è limitata alla esecuzione di uno specifico esercizio.	- In alcuni esercizi, specialmente con carico elevato, possono richiedere la presenza di un partner. - Nei principianti è necessaria una prima fase di apprendimento della corretta tecnica esecutiva degli esercizi. - Il bilanciere non consente esercizi di notevole isolamento muscolare. - Non consentono l'applicazione costante della percentuale di carico desiderata durante tutta l'escursione articolare. Si può ovviare a questo lavorando su diversi angoli articolari, cosa che richiede un notevole numero di serie e, quindi, di tempo.

Tab. 1

Il periodo dell'infanzia è particolarmente adatto allo sviluppo della forza tramite un giusto allenamento

È anche importante sapere che i parametri fisiologici si muovono come segue:
- Resistenza aerobica: migliora molto nelle bambine tra i 7/10 anni, si stabilizza e migliora più gradualmente attorno ai 20 anni.
- Potenza: incrementa fino a 20 anni.
- Forza esplosiva: c'è un incremento notevole tra 12 e 15 anni, in precedenza cresce poco e in modo molto graduale.
- Forza resistente: qualità che si manifesta tardivamente.

Già queste indicazioni sono importanti per gestire l'allenamento dei nostri piccoli atleti.
Attorno ai 10/14 anni abbiamo lo sviluppo delle caratteristiche di velocità: è in questo momento che si può inserire un buon allenamento anche di palestra, perché attraverso i miglioramenti muscolo/scheletrici andremo a migliorare tutte le altre componenti. Durante l'allenamento il peso non dovrebbe mai superare il 70% della ripetizione massimale. Ogni parte del processo di sviluppo ha le sue fasi sensibili che possiamo distinguere come segue:

CAPACITÀ	FASE SENSIBILE	FASE ALLENANTE
Equilibrio	9-14 anni	10-12 anni
Combinazione motoria	8-14 anni	11-14 anni
Orientamento	6-14 anni	12-14 anni
Differenziazione spazio-temporale	6-14 anni	6-8 anni e 11-12 anni
Differenziazione dinamica	6-14 anni	10-11 anni
Anticipazione	9-14 anni	12-14 anni
Fantasia motoria	9-14 anni	12-14 anni
Reazione a stimoli acustici e ottici	7-14 anni	8-10 anni
Forza	9-14 anni	13-14 anni
Rapidità	6-14 anni	8-12 anni
Resistenza	7-14 anni	12-14 anni
Mobilità articolare	6-14 anni	6-13 anni

Modulare gli allenamenti

Le caratteristiche degli allenamenti dovranno essere:
- Movimenti veloci ed esplosivi alternati a fasi a più bassa intensità.
- Recuperi completi: questo è un elemento importantissimo.
- Se e quando possibile, eseguire movimenti a carico libero (manubri, bilancieri e piccole resistenze).
- Controllo degli atteggiamenti posturali: attuare eventuali protocolli di lavoro per contrastare atteggiamenti di iperlordosi o ipercifosi, scoliosi ecc. Il tutto in collaborazione con il medico.
- Proponiamo sempre allenamenti che possano sviluppare sia le capacità condizionali che quelle coordinative.
- Allenamenti senza specializzazioni precoci, troppo spesso presenti soprattutto negli sport di squadra: la specializzazione

nessfitworld®
ITALIAN FITNESS INDUSTRY
www.nessfitworld.com
+39 085 46 89 041

POWER
PLATE LOADED

vieni a provare le nostre nuove macchine al padiglione C3 - stand 041

vannicommunication

porta spesso allo sviluppo di paramorfismi per ipersollecitazione di alcuni muscoli rispetto ad altri. **Una specializzazione precoce può anche comportare la perdita di interesse a causa della monotona ripetitività delle esercitazioni proposte.**
Queste situazioni possono avere come conseguenza:
- la stagnazione delle prestazioni, in quanto l'atleta possiede un ristretto bagaglio di schemi motori e quindi riesce ad operare solo in determinate situazioni standardizzate;
- la facilità di traumi all'apparato locomotore, in quanto il sistema muscolare presenta squilibri, spesso notevoli, tra i vari settori del corpo;
- soprattutto nelle discipline con gesto asimmetrico possono sorgere o accentuarsi gli atteggiamenti viziati e predisporre ai paramorfismi;
- l'abbandono precoce della disciplina praticata per mancanza di nuovi stimoli motori e psicologici.

Parlando ad esempio di forza, possiamo dire che Jablonowskij afferma che la forza:
- fino a 11 anni è insignificante: è quindi consigliato stimolare la forza sotto forma di gioco senza elementi di specializzazione;
- da 12 a 15 anni aumenta considerevolmente: si inizia a lavorare in modo più specifico e distrettuale, utilizzando esercizi che prevedono ad esempio l'utilizzo di palle mediche. Teniamo sempre e comunque presente il rispetto dello sviluppo armonico di tutta la struttura muscolo/scheletrica;
- da 15 a 18 anni ha uno sviluppo intenso: la specificità del programma può essere sempre più precisa rispetto all'eventuale altro sport praticato.

Da questi dati possiamo dedurre che il periodo dell'infanzia è particolarmente adatto allo sviluppo della forza tramite un giusto allenamento. È scontato dire che un occhio particolare va dato alla postura del soggetto durante l'esecuzione dei movimenti. Atteggiamenti scorretti comportano in genere carichi articolari notevoli con conseguenti problemi.

Le fasi dell'allenamento

Le prime due fasi dell'allenamento si occupano di ginnastica formativa, mentre la terza fase è quella più specifica. L'allenamento dovrà prevedere un riscaldamento, una fase centrale e un defaticamento. Tutte le fasi sono assolutamente importanti e da rispettare. Un buon riscaldamento è alla base di un buon allenamento e soprattutto evita spiacevoli infortuni dovuti al fatto che muscoli e articolazioni non sono pronti ad assorbire determinati movimenti. Un buon defaticamento permette un miglior recupero muscolare e articolare, evitando di affrontare l'allenamento successivo con i muscoli ancora carichi di tossine. Importante è fare apprendere le corrette tecniche di sollevamento e la giusta respirazione (è vietato eseguire esercizi in apnea), e limitare il numero delle sedute settimanali a due per permettere ai giovani di dedicarsi ad altre attività e soprattutto avere il loro tempo libero. Fate eseguire gli esercizi in tutta l'escursione articolare possibile. In questo modo, oltre ad ottenere una maggiore efficacia dall'esercizio, viene mantenuta l'elasticità e la lunghezza ottimale dei muscoli e dei tendini. Inizialmente consiglio un numero di ripetizioni pari a circa 15, per consolidare bene l'esecuzione del movimento con carichi bassi. Va evitato che vengano eseguiti esercizi fino all'affaticamento, a causa dei rischi che si possono produrre per le strutture articolari e lo sviluppo osseo. È bene eseguire, all'inizio ed alla fine di ogni seduta di allenamento, opportuni esercizi di stretching. Questo consente di mantenere una buona estensibilità muscolare ed una mobilità ottimale delle articolazioni e insegna al ragazzo l'importanza di questa attività troppo spesso trascurata o male eseguita. Lo stretching nello sport è fondamentale, ma di questo magari ne parleremo in altro momento. A mio parere, gli allenamenti in sala fitness dovrebbero iniziare con la metodica a circuito per una serie di motivi: primo motivo, molto importante, è che questa metodica è divertente, cosa fondamentale quando si ha a che fare con ragazzi di 10/11 anni. Altra motivazione riguarda la multilateralità degli stimoli, ad esempio forza e dimagrimento nello stesso allenamento. Successivamente, con l'avanzare dell'età e dell'esperienza, e magari con l'aumento della passione, potete inserire la metodica con esercizi a serie e ripetizioni. La scelta sarà effettuata dopo un'attenta analisi del soggetto, tenendo presente età, grado di preparazione, problemi fisici, motivazione che lo ha spinto a venire in sala fitness, carattere ecc. **Ogni persona deve capire che i centri fitness non sono vietati ai minori, a patto che all'interno di essi ci siano istruttori preparati e adatti a trattare con ragazzi giovani**.

Alcuni esempi

Ora passiamo alla pratica e vediamo alcuni esempi di circuiti da proporre a soggetti giovani che si accingono a frequentare la sala fitness.
Gestire bene i carichi e curare bene l'esecuzione dei movimenti è fondamentale, così come rispettare la tappe della crescita.

PROPOSTA 12/13 ANNI
BIKE 5'
SALTO ALLA CORDA 1' A DUE PIEDI: 1' A 1 GAMBA per GAMBA, RIPETERE 2 VOLTE
CRUNCH COMPLETO 1X20
PANCA ORIZZONTALE CON MANUBRI 1X10
SQUAT CON BASTONE DISTESO SOPRA LA TESTA 1X10
IPEREXTENSION 1X10
CRUNCH 1X20
SCROLLATE CON MANUBRI 1X10
STEP UP 1X10
TORSIONI DEL BUSTO CON PALLONE MEDICINALE 1X10
LENTO CON MANUBRI 1X10
AFFONDI CON MANUBRI 1X6 per GAMBA
BIKE 5'
RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE

PROPOSTA 15/16 ANNI
BIKE 5'
TAVOLETTA PROPRIOCETTIVA 4X20"
CRUNCH 3X15
CRUNCH INVERSO 3X15
PANCA ORIZZONTALE CON MANUBRI 2X10
LEG PRESS 2X10
IPEREXTENSION 2X10
ALZATE LATERALI 2X10
LAVORO SU CORE BOARD 4X20"
STEP UP CON MANUBRI 2X10
LAT MACHINE IMP. INVERSA 2X10
LEG CURL 2X10
AFFONDI CON MANUBRI 2X10 X GAMBA
RUN . . . . .

Con le indicazioni che trovate nelle varie tabelle e nell'articolo si possono sviluppare altri mille allenamenti rendendoli sempre più adatti al soggetto e alla sua età o ai suoi desideri, oppure sempre più adatti e funzionali allo sport praticato. Ricordatevi sempre che non è l'età del soggetto a fare danni, ma le conoscenze di chi gestisce il soggetto.

Manuele Mazza

faress

Specialisti nello sport

- Agility Speed Training
- Air Stability Disc
- Anelli ginnici
- Attrezzi professionali
- Balance
- Bilancieri
- Bloccaggi fermadisco
- Body bar
- Boxing fit
- Cardiofrequenzimetri
- Cavi
- Cavigliere
- Cilindro pilates
- Clave
- Corde salto
- Dischi
- Elastici
- Fitball
- Funi allenamento
- Giubbetti zavorrati
- Gym chains
- Impugnature per cavi
- Kettlebells
- Maniglie
- Manubri
- Materassini
- MMA
- Molle fermadisco
- Palle mediche
- Panche
- Pavimentazioni
- Pilates band
- Power bag
- Power rack
- Pump
- Rastrelliere
- Ring pilates
- Set yoga
- Speed ladder
- Step
- Stuoie
- Trampolini

- Usato ricondizionato
- Arredo spogliatoi

Via A. Carruccio, 37 - 00134 Roma
(G.R.A. Uscita 24 - Ardeatina)
tel.06.71.350.124 - Fax 06.71.350.127
posta@faress.com - **www.faress.com**

Intervista di Francesca Tamberlani
a Chiara Mazzei, ingegnere biomedico
www.interflon.com

La cura degli attrezzi

Una corretta manutenzione dei macchinari richiede una lubrificazione ottimale, eseguita con prodotti ad elevata efficienza e basso coefficiente d'attrito

Scopriamo insieme a Chiara Mazzei, ingegnere biomedico, le caratteristiche che dovrebbero avere i prodotti dedicati alla lubrificazione degli attrezzi.

Come definirebbe una corretta manutenzione della sala pesi?

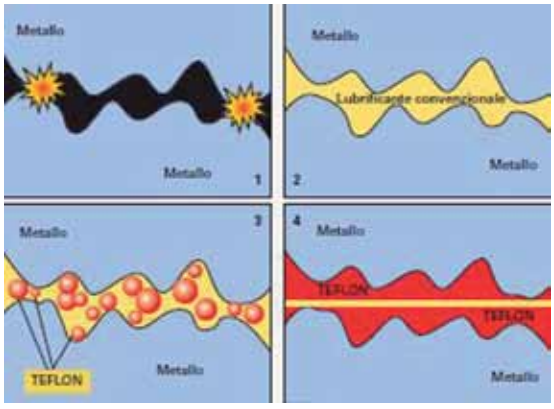
Un buon programma di manutenzione costituisce un valore aggiunto per la palestra, assicurando un funzionamento ottimale degli attrezzi, migliorandone le performance ed aumentando la durata della loro vita, riducendo i costi di manutenzione e di energia. La lubrificazione, in particolare, ha come obiettivo la riduzione degli attriti con il miglioramento delle prestazioni, garantendo l'affidabilità dei macchinari.

In particolare le caratteristiche per una lubrificazione ottimale degli attrezzi di una sala fitness sono:

- massima adesione alle superfici rimanendo pulita e asciutta per evitare che i clienti si sporchino o si ungano con oli o grassi durante l'allenamento;
- minima attitudine ad aggregare corpi estranei grazie a caratteristiche di repellenza a polvere, sporco, acqua;
- deve durare a lungo per ridurre al minimo il tempo di fermo macchina. In questo modo i gestori delle palestre non dovranno più preoccuparsi dei frequenti intervalli di manutenzione, potendo così dedicare maggiormente la propria attenzione al cliente;
- massima capacità di proteggere dalla corrosione e dall'ossidazione;
- minima usura delle parti meccaniche;
- minima quantità impiegata con conseguente riduzione dei costi e dell'impatto ambientale;
- minima tossicità, nel rispetto degli esseri viventi e dell'ambiente.

Quali sono, a suo parere, gli errori commessi più spesso dai gestori delle palestre in riferimento alla manutenzione della sala pesi?

Spesso la manutenzione delle sale fitness viene effettuata con l'utilizzo di sistemi di lubrificazione tradizionali che non permettono di raggiungere questi obiettivi ottimali. Infatti tutti i lubrificanti convenzionali hanno in comune la caratteristica di creare un meato di spessore variabile a seconda del prodotto e dello specifico impiego. Il film, o letto fluido, aderisce alle pareti delle superfici per mezzo di sostanze resinose o collagene, senza le quali l'adesione risulterebbe precaria o insufficiente a garantirne una presenza di sufficiente durata. Ne consegue che tali sostanze inevitabilmente, con il loro effetto collageno, unitamente all'untuosità intrinseca, attraggano e trattengano ogni tipo di impurità si presenti: polvere, sporcizia, residui di usura dei materiali, ecc. Tutti corpi estranei che possono dar luogo ad effetti negativi sull'andamento di un cinematismo meccanico, con la conseguenza di aumentarne la resistenza globale di attrito, l'usura, l'assorbimento energetico.



Può spiegarci le caratteristiche dei vostri prodotti lubrificanti per macchinari?

INTERFLON® è all'avanguardia in campo internazionale con una tecnologia non convenzionale che cambia il concetto di lubrificazione, proponendo prodotti per la lubrificazione ad elevata efficienza e bassissimo coefficiente d'attrito. Essa si basa sulla la-

vorazione delle particelle di Teflon®, il materiale polimerico solido con il minor coefficiente di attrito possibile. La base su cui si fonda è un sofisticato processo nano-tecnologico che inizia con una particolare lavorazione di taglio e micronizzazione del Teflon®. La gamma di prodotti comprende diverse tipologie: lubrificanti, grassi, oli, additivi, sgrassanti e detergenti, prodotti speciali. Il film di Teflon® svolge il proprio compito anche quando il veicolante viene rimosso, o forzatamente mediante asportazione meccanica, o naturalmente per evaporazione.

La pellicola di Teflon® che si crea sul materiale lubrificato è molto aderente e molto resistente. La durata è notevole e, allorquando una porzione viene rimossa per usura, poche gocce di prodotto ne consentono il rapido ripristino. Le particelle di Teflon®, infatti, aderiscono e si aggrappano solo direttamente sulle superfici ove non trovano altre particelle dello stesso materiale. La pellicola rimane pertanto uniforme nello spessore, quindi i giochi negli accoppiamenti non subiscono riduzioni. Essa, oltre a lubrificare, svolge delle prestazioni protettive elevatissime contro ossidazione e corrosione.

Perché questi lubrificanti consentirebbero di avere un risparmio energetico e un impatto ambientale minore?
Un lavoro resistente dà luogo a un processo dissipativo produttore di energia passiva: quasi tutta l'energia dissipata dall'attrito viene convertita in calore. La riduzione dell'attrito ottenuta con questa tecnologia di lubrificazione non convenzionale influisce notevolmente sul consumo energetico. Il rispetto dell'ambiente è un altro valore aggiunto di notevole portata: tutti i prodotti della gamma non sono tossici e, richiedendo nell'uso quantità sensibilmente più limitate rispetto a quelle convenzionali, hanno un impatto ambientale assai più limitato. Una nuova gamma di prodotti biodegradabili ed ecocompatibili garantisce ottime prestazioni nel pieno rispetto dell'ambiente. La nuova linea di lubrificanti INTERFLON® ha ottenuto la certificazione Ecolabel.

Per quali tipi di macchinari sono indicati i prodotti per la lubrificazione Interflon®?
Questa tecnologia permette che bastino solo due prodotti (oltre a uno sgrassante) per la manutenzione generale di tutti gli attrezzi: **Interflon Fin Super**, lubrificante aerosol che forma un film pulito che non macchia, non permette l'adesione di polvere e sporco e protegge dalla corrosione; **Interflon Fin Grease**, grasso aerosol trasparente e pulito che non cola dalla superficie su cui viene applicato; **Interflon Metal Clean** sgrassante, da passare prima dei lubrificanti per preparare le superfici.

È possibile richiedere il manuale di lubrificazione attrezzi fitness inviando una mail a interflon@interflon.it

Teflon® è un marchio registrato dalla E.I. DuPont de Nemours - INTERFLON® è un marchio registrato dalla Interflon b.v.di Roosendaal (NL)

Valentina Croce
Crossfit Trainer - Crossgym functional Trainer e RKC Trainer
Specializzata in allenamento funzionale, personal trainer
presso Fitness First Milano Cairoli. Cell.338.873392

Il circuito crossfit training

Un esempio di allenamento funzionale che si basa sul kettlebell, la corsa e i movimenti a corpo libero

La volta scorsa abbiamo parlato dell'allenamento funzionale e della sua particolarità di avvalersi di attrezzature e sequenze allenanti sempre diverse. A tale proposito, vorrei soffermarmi su una tipologia di circuito che personalmente amo molto eseguire e far seguire alla mia clientela: un circuito che definirei più nello specifico un **circuito di crossfit training** all'interno del quale vengono inseriti i tre modelli di allenamento che caratterizzano il crossfit, ossia il **sollevamento pesi**, la **ginnastica** e il **condizionamento metabolico o cardio**. Per quanto riguarda l'esercizio di sollevamento pesi, ho deciso di utilizzare un attrezzo in particolare, il Kettlebell, ed eseguire il movimento chiamato American Swing.
Il kettlebell, peso in ghisa dalla forma a sfera e provvisto di maniglia, disponibile in diverse pezzature (dai 4 ai 48 kg e oltre) e presente nella maggior parte dei centri sportivi di tutto il mondo ormai da qualche anno, oltre ad essere utilizzato per diversificare il classico lavoro con i pesi, ha il vantaggio di riuscire a coniugare in un'unica attività l'allenamento con i pesi, l'attività cardiovascolare, la coordinazione e lo sviluppo motorio.

I benefici nell'uso dei kettlebells

Nella preparazione atletica di vari sport, l'uso di questo attrezzo consente di lavorare in maniera più efficace sulla forza dinamica, preparando meglio il corpo ai cambi di direzione e alle accelerazioni improvvise e classiche di sport come il calcio e il basket. Esercizi come lo swing, ad esempio, atti a questo scopo, sono difficilmente eseguibili con i classici manubri da palestra. La gran parte dei movimenti richiede una contrazione costante dei muscoli deputati alla stabilità del baricentro, con un effetto di rinforzo sia delle fasce addominali che di quelle lombari, fondamentali in ogni sport per un miglioramento della prestazione sportiva e come prevenzione dagli infortuni.
Includere nella propria routine di allenamento l'uso del kettlebell significa migliorare la presa delle mani agendo sia a livello dei polsi che degli avambracci. Il kettlebell si avvicina di più agli oggetti di uso comune, per questo riesce a stimolare i muscoli delle braccia da angolazioni impossibili con i normali pesi da palestra. I kettlebells sono adatti a tutte le età grazie alle diverse pezzature in commercio e, se utilizzati seguendo l'esecuzione corretta, sono sicuri. Migliorano notevolmente la presa e la forza delle mani e rinforzano l'apparato muscolo-scheletrico aiutando a prevenire infortuni sportivi.
Sono più economici rispetto ai tradizionali attrezzi da palestra, per il loro utilizzo non sono necessarie panche e altre strutture, per questo sono particolarmente indicati nell'allenamento domestico. Oltre che nella tonificazione muscolare, sono utili nel dimagrimento grazie al condizionamento a livello metabolico; sono utili a migliorare tutte le componenti della forza, da quella esplosiva a quella resistente, e aumentano la mobilità delle spalle e del bacino. Riducono notevolmente i tempi di allenamento: con un paio di kettlebells è possibile allenarsi anche in 30 minuti sostituendo un allenamento fatto di body building, lavoro aerobico o cardio-vascolare e pilates. Questi attrezzi sono in grado di realizzare un ottimo condizionamento motorio, e grazie al carico separato sugli arti, sono utili nel recupero di eventuali squilibri di forza.

Il circuito funzionale

Tornando alla routine di allenamento che ho scelto, intendo inserire l'American Swing, ossia il sollevamento completo

dell'attrezzo overhead per 21 ripetizioni dopo una sessione di corsa di 1200 metri. Al termine delle 21 ripetizioni, verrà chiesto di eseguire il movimento a corpo libero chiamato Burpee. Tra i tre esercizi e l'intero circuito non sono previste pause o riposi specifici. Questa sessione di allenamento prevede tre round o giri:

- 1200 m corsa, 21 American Swing, 21 Burpees
- 800 m corsa, 15 American Swing, 15 Burpees
- 400 m corsa, 9 American Swing, 9 Burpees.

Ciò significa che la corsa andrà a scalare dal primo al terzo giro e così gli American Swing e i Burpees, che passeranno da 21, a 15 a 9. Questo circuito è impostato sul tempo: l'obiettivo sarà dunque quello di eseguirlo nel minor tempo possibile. Ho scelto volutamente tre esercizi semplici (corsa, un esercizio balistico con i kettlebells e uno a corpo libero costituito da un piegamento e uno squat jump) per creare tuttavia una sessione di allenamento funzionale in grado di mettere in difficoltà in termini di fiato e prestazione una persona mediamente allenata. **Il fascino dell'allenamento funzionale è proprio questo: la possibilità di creare innumerevoli e sempre diverse routine di lavoro utilizzando qualsiasi tipo di attrezzatura**, anche solo ed esclusivamente il proprio corpo, in qualsiasi ambiente o su qualunque superficie, per tempi di

lavoro assolutamente indefiniti che possono spaziare dai 5 ai 50 minuti. Tutte caratteristiche che definirei ingredienti ottimali per andare a formulare un allenamento eccellente qual è l'allenamento funzionale.

Valentina Croce

ORDINA DIRETTAMENTE
ON-LINE
Lacertosus®
FUNCTIONAL TRAINING GEAR!
WWW.LACERTOSUS.IT
info@lacertosus.it
SHOW-ROOM
650 mq di spazio espositivo che include tutti gli attrezzi visibili sul sito!
KETTLEBELLS - INDIAN CLUBS - BULGARIAN BAGS - GYM RINGS - SANDBAGS - PLYOMETRIC BOX - BATTLE ROPES - GLADIATOR WALL
- MEDICINAL BALLS - TRAINING DUMMIES - POWER-RACKS - BUMPER PLATES - BILANCIERI - PESISTICA - ACCESSORI
via Franklin 31, 43122 PARMA (PR)
Tel. +39.0521607870
fax +39 0522 1840348
Workshop & certificazioni ufficiali Bulgarian Bags/ MMA/ Kettlebells/ Sandbags

David Cardano
è laureato in Scienze Motorie, insegnante professionista, docente ai corsi di formazione e creatore di alcuni stili come Spinsoul e Aerobic Fight

I nuovi stili di allenamento in sala corsi

Conosciamo una serie di attività che mirano alla tonificazione e che, ognuna in modo diverso, vengono incontro alle richieste degli utenti

In sala corsi da tempo le lezioni sono principalmente indirizzate verso proposte basate sui principi della tonificazione. Come sovente accade nel modo del fitness, ognuno conferisce al termine "tonificazione" una propria interpretazione e nascono così svariate versioni e modalità che promettono grandi risultati. Ho fatto una ricerca dalla quale è scaturito un elenco di nuove attività caratterizzate da modalità di svolgimento, benefici e tipologia di utenza alla quale sono rivolte che può essere interessante analizzare, e che sempre più spesso fanno parte del planning delle palestre.

M.E.T. (Metabolic Exercise Training)

Si tratta di un programma che attraverso l'applicazione della conoscenze teoriche e degli studi più recenti sul dimagrimento localizzato è in grado di fornire dei risultati tangibili in termini di diminuzione della massa grassa e di incremento della massa magra. Lo scopo di questo programma è quello di aumentare il metabolismo basale, ovvero il dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. Il metodo M.E.T. propone lezioni varie e diverse; nella settimana sono previste tre tipologie quali G.A.G., Total Fit e Total Body (fasi aerobiche al suolo o con lo step alternate a fasi di condizionamento muscolare per arti inferiori e superiori, busto e addome con utilizzo di piccoli attrezzi). Ciascuna lezione prevede per ogni fase un incremento dell'attività settimanale. Studi hanno dimostrato che un soggetto normale, seguendo questo programma con costanza almeno due volte alla settimana, può raggiungere ottimi risultati.

M.E.T. (Military Exercise Training)

Il M.E.T. è una tipologia di tonificazione quasi estrema. Molto utilizzato negli Stati Uniti dove gli esercizi sono portati al limite e con una modalità di insegnamento in perfetto stile militare. Quando l'esecuzione da parte di un partecipante non è perfetta, provoca il duro rimprovero dell'istruttore che "infligge" la punizione consistente nell'esecuzione di un alto numero di squat o piegamenti sulle braccia. È evidente che se questo metodo viene proposto in maniera scherzosa può essere una simpatica variante. Ovviamene tutto ciò è da dosare in funzione della tipologia di utenza con cui ci si trova ad operare.

T.B.W. (Total Body Workout)

È uno dei più completi programmi di tonificazione. Serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria ed è un'attività che si affianca all'aerobica, al body building e al corpo libero tradizionale. Si basa su esercizi aerobici, passi di step, esercizi per la tonificazione utilizzando manubri, elastici, cavigliere e pesi.

Tonificazione funzionale

Al giorno d'oggi, a causa di un errato stile di vita, la funzionalità del corpo facilmente viene compromessa. L'obiettivo che si cerca di raggiungere attraverso questa tecnica è un apparato locomotore funzionale e simmetrico nelle sue parti, con articolazioni mobili, muscoli forti, elastici e resistenti. Questa tecnica di allenamento combina la forza funzionale e la flessibilità, con la filosofia orientale dell'integrazione mente-corpo (body & mind). Movimenti ispirati allo yoga (Reebok Flexible Strength, Power Yoga, i cinque tibetani) e non solo (core zone, pilates, Reebok F.I.R.E.).

Fit point

Consigliato a chi desidera ottenere il massimo beneficio nel minor tempo possibile, nel FIT POINT, con 15 minuti durante la pausa pranzo e 20 minuti nelle ore serali si cambiano continuamente i distretti muscolari interessati al movimento. Quando, a proprio piacimento, ci si inserisce nella lezione, si ha la possibilità di poter portare a termine almeno un ciclo completo e forse anche di più.

Circuit fusion

È un circuito a sei o più stazioni. In 50 minuti lavoreranno, a fasi alterne, tutti i gruppi muscolari: arti inferiori, addominali, pettorali, dorsali, braccia e spalle. 45 secondi di lavoro e 15 secondi di recupero ottimizzando così al massimo il vostro allenamento con l'energia del gruppo e la carica e l'assistenza dell'istruttore.

R.e.d.

Programma basato sul concetto di allenamento della resistenza muscolare localizzata che ha come obiettivo principale lo sviluppo e il miglioramento delle capacità fisiche quali resistenza muscolare, endurance, forza, mobilità articolare.

Cardio & gag

Allenamento cardiaco a tempo di musica abbinato ad una tonificazione mirata alle zone che più ci interessano: gambe glutei e addominali!

Interval fusion

L'interval training consiste in un allenamento che alterna un lavoro ad alta intensità a quello di recupero a bassa intensità. Ottimizza lo sviluppo dell'apparato cardio-respiratorio e migliora il tono mu-

XENIOS® USA

HEAVY

SIAMO A
RiminiWellness
L'ENERGIA PRENDE CORPO
DAL 12 AL 15 MAGGIO
PRESSO L'AREA FUNCTIONAL
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS
Pad A1

JUST FUNCTIONAL!

ACCESSORIES THAT MAKE A DIFFERENCE

AGILITY & STABILITY
ZEN
HEAVY LIFTING
FUNCTIONAL

visita il sito WWW.XENIOSUSA.COM

WE WANT YOU !
Vuoi diventare un centro pilota XENIOS USA ?

© – 2010 Xenios USA LLC – NY – All rights reserved. The XENIOS® trademark is owned by and used under license from XENIOS® USA LLC – NY

CHIEDICI COME: FREEWEIGHTZONE TEL. 0549.904251 – sales@freeweightzone.com

scolare. Uscirete dalla lezione soddisfatti e motivati per proseguire con questo tipo di allenamento.

Power free body

La tecnica Power Free Body è un vero e proprio metodo di allenamento alternativo con una sua formazione specifica. Prevede l'utilizzo di tecniche quali il power yoga, il power tai chi, la ginnastica tibetana, la ginnastica taoista, la ginnastica zen ed il pilates. In una lezione di tonificazione è molto usato per creare fasi di allenamento alternative e ricche di svariate possibilità. Il Power Free Body può essere applicato anche solo in alcuni esercizi durante la lezione di tonificazione attingendo dalle numerose tecniche a disposizione.

Bodycation

"Body" e "Communication", queste le parole che, unite insieme, spiegano letteralmente il senso del Bodycation, una nuova tecnica di benessere psicofisico appena arrivata direttamente dal Giappone. In realtà, si tratta di una pratica ideata dalla stimata istruttrice di Oki Yoga, Pogang (anche apprezzata stilista), che attinge i principi basilari di svariate discipline, orientali e non, principalmente lo Shiatsu, il Pilates e lo Yoga, per sviluppare una forma di training fisico e mentale in grado di risolvere problemi posturali e di tensione muscolare. Il Bodycation è una disciplina recentissima che, dopo il successo ottenuto in Giappone, si sta diffondendo velocemente in tutto il mondo. È da poco che questa pratica ha mosso i primi passi in Italia ma, grazie ai tanti benefici che offre, la velocità con cui è possibile imparare le basi e l'assenza di controindicazioni potrà diventare, in breve tempo, una delle discipline più seguite nell'ambito del wellness. Mal di schiena, postura scorretta, contrazioni muscolari e cattiva respirazione sono problemi che con il Bodycation possono essere affrontati e risolti.
Il Bodycation permette di acquisire una maggiore conoscenza del proprio corpo, dei segnali che quotidianamente ci invia e che sono il risultato della comunicazione, fluida o conflittuale, tra la mente e gli organi interni di un individuo. È un'attività che, se praticata nel modo giusto, consente di correggere le posture viziate, da cui spesso derivano le algie del rachide, di intervenire sull'assetto del bacino, di riequilibrare le asimmetrie delle spalle, di sciogliere tensioni e rigidità, favorendo il rilassamento muscolare ed estendendone il senso di benessere complessivo a tutta la persona.

Upper body

Per allenare e tonificare la parte superiore del corpo è nato questo programma di esercizi, denominato Upper Body, o ABS (addome, braccia, spalle), espressamente studiato per modellare e scolpire armonicamente la muscolatura di braccia, spalle e petto attraverso una ginnastica mirata. Questa particolare disciplina è dedicata al potenziamento dei muscoli del tronco e degli arti superiori, nello specifico addominali, grande e piccolo pettorale, dorsali, bicipiti, tricipiti e deltoidi, mediante l'utilizzo di specifici attrezzi. È una ginnastica di tonificazione che mira al raggiungimento di una migliore trofia e definizione muscolare attraverso esercizi di resistenza progressiva e che permette, allo stesso tempo, di incrementare le capacità respiratorie dell'individuo, favorendo l'ossigenazione di tutti i distretti corporei e la stabilizzazione dinamica della postura. Ogni seduta di Upper Body può avere una durata variabile, dai 30 ai 60 minuti circa, che dipende dall'intensità dell'attività svolta. Per i principianti, o individui poco allenati, è consigliato un allenamento di bassa-media intensità ad alta durata.

David Cardano

Visita il nostro NUOVO sito
www.lapalestra.net

IN PIÙ RISPETTO AL SOLITO TROVERAI

- **Grafica più accattivante**
- **Facilità di ricerca e navigazione in centinaia di pagine**
- **Accesso gratuito al nostro archivio storico**
- **Video ed eventi sempre aggiornati**
- **Possibilità di lasciare commenti**

...e per non perdere le ultime notizie **iscriviti alla newsletter!**

Volare è possibile

High Fly *l'allenamento di nuova concezione*

HIGH FLY
TRIPLE FLY ZONE

- CARDIO
- TONE
- PILATES

High Fly, è nata per:

- Lezioni musicali innovative Low/High impact
- Tonificazione specifica
- Protocolli Pilates
- Ginnastica correttiva
- Lavoro per il recupero funzionale
- Protocolli fisioterapici post-intervento e conservativi

CARDIO: Nuove routine musicali, possibilità di eseguire lavori in coppia sulla stessa macchina o di operare con classi molto numerose, variando senza problemi intensità e livello di intervento grazie all'incredibile semplicità di utilizzo. Scopri la versatilità di **HIGH FLY** nel settore aerobico musicale.

TONE: Lavori di tonificazione statici e dinamici. **HIGH FLY**, grazie alla sua struttura polifunzionale con carrucole a scorrimento, permette di lavorare su ogni gruppo muscolare, adeguandosi alle diverse esigenze di allenamento.

PILATES: Utilizza **HIGH FLY** nell'esecuzione dei protocolli Pilates, sfruttandone il massimo potenziale di utilizzo con il minimo investimento.

PRODOTTO da FITNESS sas:
Via Torino 6 - 10077 San Maurizio C.se (To)
Tel. 011 9278029
mail: highfly@powers.it
www.highfly.it
www.powers.it

Ufficio corsi CLINICAL Pilates:
Via Condove 19/a - 10100 Torino
Tel. 011 5089184
Fax 011 0202220
mail: marco@clinicalpilates.it
www.clinicalpilates.it

L'unico olio secco
con il 10% di Fosfatidilcolina pura.
Contrasta attivamente l'adipe di addome e fianchi.
Creato specificatamente come Fit-Routine per essere utilizzato prima e dopo l'attività fisica per potenziare gli effetti rimodellanti degli esercizi.
L'altissima concentrazione di Fosfatidilcolina, Caffeina e Genisteina è immediatamente attiva e maggiormente bio-disponibile grazie alla preparazione istantanea. La pelle di addome e fianchi risulterà distesa, tonica e compatta in breve tempo.

Tutti i prodotti della linea LIPOBREAK per uomo e donna sono in vendita nelle palestre e nei negozi di Fitness.
I cosmetici non prescindono da un'alimentazione bilanciata e da una corretta attività fisica.

SPORT
NATURAL PROJECT

www.naturalproject.it

* Inestetismo cutaneo

L'unico olio secco
con il 10% di Fosfatidilcolina pura.
Contrasta attivamente l'adipe* di addome e fianchi. Creato specificatamente come Fit-Routine per essere utilizzato prima e dopo l'attività fisica per potenziare gli effetti rimodellanti degli esercizi. L'altissima concentrazione di Fosfatidilcolina e Caffeina è immediatamente attiva e maggiormente bio-disponibile grazie alla preparazione istantanea.
La pelle di addome e fianchi risulterà distesa, tonica e compatta in breve tempo.

Tutti i prodotti della linea LIPOBREAK per uomo e donna sono in vendita nelle palestre e nei negozi di Fitness.
I cosmetici non prescindono da un'alimentazione bilanciata e da una corretta attività fisica.

SPORT
NATURAL PROJECT

www.naturalproject.it

Francesco Barbato
è osteopata (Accademia Europea di Medicina Osteopatica), personal trainer & life coach, insegnante di Pilates e autore di diversi articoli e studi di settore

Il dispendio energetico nell'attività fisica

Esiste una grande differenza tra il consumo calorico derivante da diverse attività sportive. Analizziamo il dispendio energetico delle pratiche più diffuse

Il consumo calorico riferisce alla caloria, ovvero alla quantità di calore necessaria ad elevare da 14,5 a 15,5 °C la temperatura della massa di un grammo di acqua distillata a livello del mare, anche se, data l'infinitesimalità di questa misura, è di uso comune parlare di Kcal (1000 cal). Per valutare il consumo calorico relativo bisogna tener presente alcuni fattori (tab 1), tra cui l'attività praticata (tab 2).

Spesa energetica giornaliera	
1. Metabolismo (20-30%)	60/70%
2. Termogenesi indotta dall'attività fisica	20/30%
3. Termogenesi dieto-indotta	10%

Tab. 1

Tale calcolo, al quale andrà poi addizionato il dispendio energetico indotto risulta fattibile attraverso due principali processi:

1. **calorimetria diretta:** viene eseguita ponendo il soggetto in una camera termoisolata, valutando il calore irraggiato, mediante uno scambiatore termico
2. **calorimetria indiretta:** dispendio energetico attraverso la misura del consumo di O2 e produzione CO2 (QR: quoziente respiratorio),

oppure attraverso semplici calcoli, se pur indicativi:

a. uomo: h2 (cm) X 660
b. donne: h2 (cm) X 600
Oltremodo si potrebbe fare riferimento ad alcune tabelle (tab.3)

Uomo		Donna	
media	range	media	range
1900 kcal/24h	da 1500 a 2976	1458 Kcal/24h	da 825 a 2081

Tab. 3

Attività praticata	Kcal x Kg / h
Ginnastica aerobica:	
• leggera	5
• moderata	6
• intensa	7
Yoga	4
Body building	
• leggero	3
• moderato	4
• intenso	6
Acqua gym	4
Nuoto	
• stile libero amatoriale	7
• stile libero agonistico	10
• stile dorso amatoriale	6
• stile dorso agonistico	9
• stile farfalla amatoriale	8
• stile farfalla agonistico	11
• stile rana amatoriale	7
• stile rana agonistico	10
Running	
• amatoriale	da 8 a 12
• agonistico	da 12 a 14
Sci	
• fondo amatoriale	7
• fondo agonistico	14
• discesa amatoriale	5
• discesa agonistica	8
Ciclismo	
• passeggiata	4
• amatoriale	8
• agonistico	12
Calcio	
• amatoriale	7
• agonistico	10
Canoa	
• amatoriale	3
• agonistica	12

Tab. 2

Quanto ci fornisce energia è rappresentato da ciò che mangiamo o substrati (tab.4), concetto che risulta incisivo in relazione all'attività fisica praticata e all'obbiettivo prefissato.

ttm technology & training method

Il Metodo rivoluzionario e completo per risultati concreti
nel **dimagrimento** e **modellamento**

Ci incontriamo a Rimini Wellness Padiglione D3

6 Servizi finanziari
5 Assistenza Post vendita
4 Tecnologia
3 Marketing
2 Formazione
1 Know-how

Vuoi **VINCERE** nel tuo business?
Fai **PERDERE** centimetri ai tuoi clienti.

www.ttsport.net

ttsport tecnology & training
Via Nicolino di Galasso, 21 – 47899 Galazzano – RSM
Tel.: 0549 97.07.66 Fax: 0549 97.38.64 – (+) 378 (from the other countries)
Email: info@ttsport.net www.ttsport.net

Tab. 4

	lipidi	carboidrati	proteine
Indice biologico	9 kcal/g	4 kcal/g	4 kcal/g
Quoziente respiratorio	0,71	1	0,835
Equivalente calorico di O2	4.683	5.044	4.65

Bioenergetica del movimento

Chiarito il concetto riguardante i principali substrati, bisogna ora assimilare come questi vengono utilizzati dal nostro organismo durante la pratica sportiva ai fini energetici. Sinteticamente essi fanno capo a tre principali meccanismi metabolici: anaerobico alattacido (AA), anaerobico lattacido (AL), ed aerobico (A) (tab. 5). Da tener presente è che taluna azione dipende sia dall'intensità del gesto prodotto che dalla durata dello stesso in relazione quindi ai tipi di fibra muscolare maggiormente sollecitata (grafico 1):

1. **fibre veloci o bianche (IIb):** assimilabili ad attività inerenti principalmente i sistemi AA ed AL. Molta forza e bassa resistenza

2. **fibre intermedie (IIa):** assimilabili ad attività inerenti principalmente il sistema AL. Discrete sia la forza che la resistenza

3. **fibre lente o rosse (I):** assimilabili ad attività inerenti principalmente AA ed AL. Poca forza e molta resistenza

	Potenza	Capacità	Latenza	Recupero	Substrato
AA	60/100 kcal/min	5/10 kcal	minima	10'' max	CP
AL	50 kcal/min	40 kcal	15/30''	15'' 2'	glicolitico
A	20 kcal/min	2000 kcal	2/3'	36/48h	ossidativo

Tab. 5

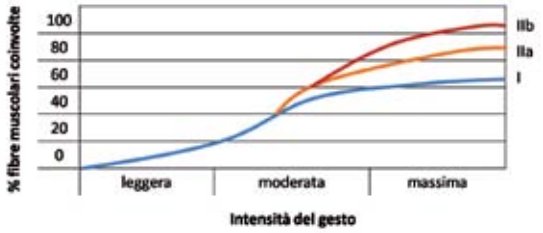


Grafico 1

Impegno metabolico

I tre sistemi energetici risultano sempre agonisti, in quanto sempre attivi se pur con prevalenza specifiche a seconda dell'attività svolta. Andremo, quindi, ad identificare:

1. **attività ad impegno prevalentemente anaerobico:** discipline sportive che hanno una durata compresa tra i 20 e i 45 secondi come:
   - **a.** atletica leggera (200/400m)
   - **b.** body building
   - **c.** nuoto (50m, pinnato, apnea 50m, sub 100m)

2. **attività ad impegno aerobico/anaerobico massivo:** discipline sportive la cui durata è compresa tra i 40 secondi circa e i 4 – 5 minuti come:
   - **a.** nuoto (100/200/400m)
   - **b.** canoa (500/1000m)
   - **c.** atletica leggera (800m)

3. **attività ad impegno prevalentemente aerobico:** discipline sportive la cui durata è superiore a 4/5 minuti, prevedono l'attuazione di movimenti la cui intensità non risulta essere, per la massima parte della competizione, superiore alla quantità di rifornimento energetico di tipo aerobico
   - **a.** nuoto (800/1500m)
   - **b.** ciclismo
   - **c.** atletica leggera (5000/10000m)

4. **attività ad impegno aerobico/anaerobico alternato:** discipline sportive che si basano sull'alternanza di fasi: subaerobiche, aerobiche, anaerobiche e di riposo.
   - **a.** calcio
   - **b.** tennis
   - **c.** pallavolo
   - **d.** pallanuoto
   - **e.** pugilato

5. **attività a impegno prevalentemente anaerobico alattacido o di potenza:** discipline nelle quali il comune denominatore è costituito dalla capacità di imprimere grandi accelerazioni a determinate masse.
   - **a.** sollevamento pesi
   - **b.** atletica leggera (lancio del disco, salto in alto, salto in lungo, salto con l'asta, salto triplo)

Strategie per il recupero

Come ravveduto in tabella 5, ogni impegno metabolico richiede un certo periodo di recupero al fine di ripristinare una fisiologica omeostasi. In caso di impegno fisico relativamente importante, l'alimentazione post-prestazione (fino a 20/30 min dopo) gioca un ruolo fondamentale per la risintesi dei substrati energetici e quindi per la stessa sintesi proteica. Ruolo fondamentale viene rappresentato dall'assunzione di carboidrati e proteine (grafico 2):

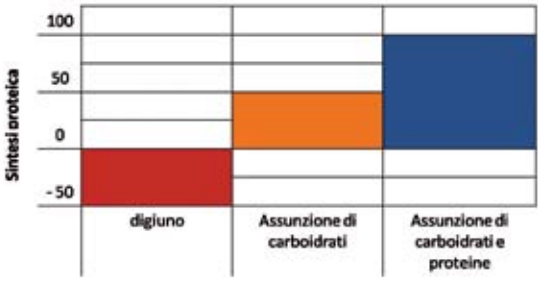


Grafico 2

Francesco Barbato

CRUISIN' WELLNESS HDEMY

La Cruisin' Wellness Hdemy ha la mission di promuovere la cultura della prevenzione attraverso l'insegnamento del corretto movimento, stimolato dalla musica o totalmente indipendente, aggiornando puntualmente gli insegnanti sulle nuove tecniche e metodologie relative alle attività motorie.

PHYSIOWELLNESS

Rimini 14/15 maggio

PILATES MATWORK

Modena

07/08 - 21/22 maggio

04/05 - 18/19 giugno

CIRCULAR PILATES

mod. UNO Firenze 28/29 maggio

mod. DUE Riccione 24/25 maggio

EVO FIT

Modena 11/12 giugno

FIT YOGA

Modena

25/26 giugno

09/10 luglio

pilates X la danza

PILATES X LA DANZA

Riccione 25/26 luglio

CRUISIN'
CRUISIN' FITNESS WELLNESS
via G. B. Amici 41 - 41124 Modena ph 059 225940 fx 059 220609
info@cruisin.it www.cruisin.it

Roberto Calcagno
è Diplomato I.S.E.F., esperto in alimentazione nello sport, "zone consultant" certificato da Barry Sears, preparatore atletico, docente e autore del libro "L'alimentazione vincente" edito da C.S.S.M.

L'equilibrio acido–basico

Con un allenamento regolare e un'alimentazione sana si può evitare l'acidosi cronica che, nel tempo, può dar origine a disturbi e patologie

Il pH è l'unità di misura del grado di acidità (da 0 a 7) o di alcalinità (da 7 a 14) di un liquido, che risulta neutro a pH 7, dove P sta per potere e H è chiaramente il simbolo dell'idrogeno, quindi indica il potenziale che una sostanza ha nel liberare gli ioni di idrogeno: maggiore è, minore è il valore del pH. In altre parole, maggiormente elevato è il grado di acidità, maggiormente bassa è la lettura del pH. In condizioni normali, il sangue è leggermente alcalino, con un pH che varia entro limiti piuttosto ristretti, tra 7,35 e 7,45. Numerosi fattori possono influenzare questo parametro, ma lo scarto è comunque piuttosto contenuto. Nell'arco della giornata questi valori oscillano con un pH acido nelle prime ore del mattino, che sale, cioè diventa alcalino, nel pomeriggio, per poi ridiscendere la sera. **Per mantenere l'organismo in buona salute, occorre mantenere il pH in un range di variazioni molto limitate.** Ciò richiede quindi un sistema di regolazione molto efficace, tramite i sistemi tampone, realizzati attraverso determinati minerali, in particolare i bicarbonati, che consentono le reazioni biochimiche necessarie alla vita, mantenendo cioè il pH in una situazione di equilibrio acido-base.

Questi minerali sono:
- **minerali alcalini:** calcio, potassio, sodio e magnesio;
- **minerali acidi:** cloro, azoto, zolfo e fosforo.

Le attività della vita di relazione, l'attività fisica, l'alimentazione, lo stress, tendono a rendere acido il pH sanguigno. Questi acidi vengono immagazzinati nel tessuto connettivo, che si comporta come una vera e propria spugna, per toglierli dal sangue e poi rimetterli in circolo durante il riposo notturno, e quindi essere eliminati, tramite gli organi emuntori, in particolare i reni, con la prima minzione del mattino (questo è il motivo per cui negli esami urinari viene generalmente richiesta la seconda, perché la prima è troppo acida). Un organismo sano ha la capacità di sbarazzarsi degli acidi, ma fino ad un certo punto: oltre un certo limite, gli acidi in eccesso vengono accumulati nel connettivo ed in altri organi, creando una situazione di acidosi cronica che, nel tempo, può dar origine a tutta una serie di disturbi e patologie, prima tra tutte l'osteoporosi, in quanto l'organismo, per far fronte all'acidosi, ha bisogno di minerali e quindi sottrae il calcio alle ossa, ma anche ai denti e ai vari tessuti corporei, spiegando così perché i forti consumatori di aceto e sottaceti abbiano spesso problemi ai denti. Si considera che dopo i 20 anni si abbia una

riduzione della massa ossea dello 0,5% all'anno. Spesso non è sufficiente utilizzare degli integratori a base di calcio, perché l'ambiente acido non permette di assimilarli, così come è inutile consumare formaggi, tra l'altro ricchi di grassi saturi, in quanto la maggioranza degli stessi è acidificante. L'acidosi cronica crea stanchezza, irritabilità, insonnia, dolori articolari e muscolari, disturbi gastrointestinali, emicranie, alopecia, invecchiamento precoce, ansia, fatica cronica, cellulite e iperproduzione di cortisolo, inoltre è predisponente a patologie quali l'artrosi e a malattie come il cancro. Se consideriamo che l'infiammazione, come dice il dott. Sears, è la causa di tutte le malattie, possiamo capire come **un'acidosi cronica ci accorci l'esistenza, peggiorandone la qualità**. In un soggetto malato o che presenta delle patologie croniche, la situazione è ancora peggiore, perché la malattia porta ad uno stato infiammatorio dei tessuti con conseguente acidosi cronica. L'acidità, inoltre, mette a repentaglio la sopravvivenza delle cellule, in quanto il nucleo deve presentare una reazione acida ed il citoplasma basica, condizione indispensabile affinché avvenga lo scambio di informazioni e nutrienti tra il nucleo ed il citoplasma. Se il citoplasma diventa acido, la cellula si ammala, portando a quelle malattie che vanno sotto il nome di alterazione cellulare. **Il soggetto allenato, grazie ad una miglior ossigenazione dei tessuti, riesce ad eliminare più facilmente**

Gli acidi vengono immagazzinati nel tessuto connettivo

VITAMINCENTER
INTERNATIONAL

new

- NUOVO SITO INTERNAZIONALE
- 2000 PRODOTTI IN CATALOGO
- ZERO SPESE DI SPEDIZIONE
- IN 24 ORE A CASA TUA

INTEGRATORI ALIMENTARI, TUTTE LE ULTIME NOVITA'
PROTEINE E VITAMINE, ALIMENTI NATURALI E BIOLOGICI
PRODOTTI DIMAGRANTI, CREME RIDUCENTI, ESTETICA CORPO
ABBIGLIAMENTO DA PALESTRA, ACCESSORI SPORTIVI E TANTO ALTRO

www.vitamincenter.it

VITAMINCENTER srl via Garibaldi 10/H 40069 Zola Predosa (BO)
Tel. 0516166680 info@vitamincenter.it

le scorie acide, a patto che vengano rispettati i giusti tempi di recupero per dare modo all'organismo di depurarsi, diversamente si ottiene l'effetto opposto. Ho elencato una serie di cause che portano ad acidificare il sangue e tra esse, certamente, l'alimentazione gioca un ruolo importante. Se pensiamo alle tonnellate di cibo che ingeriamo nel corso della vita, ripartite in più pasti giornalieri, ci sarà chiaro come **una dieta scorretta possa portare ad un lento accumulo di scorie non eliminate**. Va specificato che il sapore acido dei cibi non è da mettere in relazione con il fatto che gli stessi creino acidosi, perché in realtà sono i residui derivanti dalla loro ossidazione a determinare o meno un ambiente acido. È il caso, per esempio, del limone, il quale pur avendo un sapore acido e un pH molto basso, crea delle ceneri alcaline. Tutti i cibi sono "bruciati" nell'organismo e lasciano residui, definiti "ceneri", che possono essere neutrali, acide o alcaline, in relazione alla composizione minerale dell'alimento. Se nelle ceneri predominano sodio, potassio, calcio e magnesio, esse sono alcaline. Se predominano zolfo, fosforo, cloro sono considerate acide. Di seguito elenco una lista di alimenti, peraltro incompleta, suddivisa in cibi acidificanti, alcalinizzanti e neutri.

ALIMENTI ACIDIFICANTI

Carne, pesce, formaggi, albume d'uovo, cereali, grassi animali, caffè, tè, cioccolata, cacao, aceto, alcolici, condimenti, spezie, prodotti da forno di pasticceria, zucchero raffinato, edulcoranti, pizza, burro, confetture, fritti.

ALIMENTI ALCALINIZZANTI

Frutta e verdura, frutta secca: mandorle, nocciole, uva, sesamo, legumi, latte, yogurt magro, patate, salsa di soia, acqua.

ALIMENTI NEUTRI

Miele grezzo, formaggio di capra, grano saraceno, tuorlo d'uovo, riso, tacchino, olio di oliva.

Come si può notare dal suddetto elenco, l'acqua, componente fondamentale dell'organismo, è alcalinizzante, così come lo sono, in generale, frutta e verdura, i carboidrati primordiali. E' presumibile che i nostri antenati avessero un sistema di regolazione acido base perfetto, nutrendosi principalmente di verdura, frutta, semi oleosi e radici accompagnati, quando riuscivano a procurarseli, da carne e uova intere, utilizzando solo l'acqua come bevanda.

Analizzando questo elenco di alimenti c'è da rimanere sconcertati, in quanto tutte le fonti proteiche e la maggioranza dei carboidrati sono acidificanti. Inoltre, in un precedente articolo, sottolineai l'importanza dell'epigallocatechingallato, polifenolo contenuto nel tè verde, ma il tè è, a sua volta, acidificante. In realtà in natura non esiste nulla che abbia solo aspetti negativi o positivi, ma la sopravvivenza di tutti gli organismi viventi si basa sul concetto di omeostasi, cioè sull'equilibrio. Anche per quanto riguarda l'alimentazione dovremmo quindi non rinunciare ai nutrienti che ci servono, ma cercare di mantenere il giusto equilibrio tra cibi acidi e cibi alcalini.

> Tutte le fonti proteiche e la maggioranza dei carboidrati sono acidificanti

Consigli pratici sulla base della mia esperienza

- Fare una regolare attività fisica, senza stravolgersi e rispettando i giusti tempi di recupero.
- Consumare abbondanti quantità di frutta e verdura, meglio se ad ogni pasto.
- Se non siete intolleranti, consumare yogurt magro.
- Bere molta acqua, almeno 40 ml per kg di massa magra o 30 ml per kg di peso corporeo.
- Abituarsi a condire con salsa di soia e succo di limone. Quest'ultimo può essere anche spremuto nell'acqua da bere, ottenendo pure l'effetto di abbassare l'indice glicemico del pasto (fonte Okinawa, L'isola dei centenari).
- Eliminare fritti e salse elaborate.
- Utilizzare l'olio extravergine d'oliva crudo.
- Limitare l'uso del caffè.
- Riposare per un sufficiente numero di ore.
- Evitare il fumo e l'alcol, forti acidificanti.
- Cercare di evitare gli stress.

Utile anche un'integrazione con minerali alcalinizzanti e con glutammina che, essendo basica, potenzia il sistema immunitario. Se assunta prima di coricarsi, contrasta il metabolismo notturno e, dopo l'allenamento muscolare intenso, contrasta la successiva acidosi metabolica. In questa fase ritengo molto utile anche un'integrazione di potassio. Infatti l'acidosi metabolica cronica ci porta a risultati opposti a quelli desiderati, con eccessiva produzione di cortisolo, perdita della massa magra e riduzione della secrezione di ormone della crescita. Questa integrazione è assolutamente necessaria, oltre alla raccomandazione di bere molto, in caso di diete iperproteiche, o a basso tenore di frutta e verdura.

Una buona abitudine potrebbe essere quella di testare il pH urinario con delle semplici cartine che trovate in farmacia, utilizzando la seconda minzione del mattino (la prima è sicuramente acida), per almeno una settimana; se il valore è costantemente acido allora è il caso di correre ai ripari.

Una domanda mi sorge spontanea: che futuro avranno i nostri bambini? Visto che attualmente quasi tutti rifiutano frutta e verdura. Un futuro di precoce acidosi cronica e, quindi, dei processi di invecchiamento? C'è stata una diseducazione al gusto, creata dalle merendine, dalle bibite gassate, dai cibi preconfezionati, dai conservanti e dai grassi idrogenati. Cerchiamo di rieducarli al sapore delle cose semplici e genuine se ci sta a cuore la loro salute!

Secondo Barry Sears queste saranno le prime generazioni che vivranno meno dei loro genitori. Devo inoltre aggiungere che l'alimentazione a Zona, secondo Sears, crea proprio i presupposti per l'equilibrio acido basico attraverso l'utilizzo di moltissima verdura e frutta, che tamponano l'effetto acido delle fonti proteiche e limitano i grassi saturi a favore di quelli insaturi.

In conclusione, non dobbiamo demonizzare il cibo, ma considerarlo come un alleato, a condizione che manteniamo l'equilibrio acido basico indispensabile alla sopravvivenza.

Roberto Calcagno

PRO MUSCLE
By ProAction

ProAction vi aspetta
a Rimini Wellness
PADIGLIONE B1

UPGRADE
YOUR BODY

artwork: jennymolle.com

PROMUSCLE.IT

Il tuo corpo è una macchina perfetta e per questo devi utilizzare i migliori prodotti.
ProMuscle è la nuova linea di integratori alimentari, pensata per chi fa palestra e vuole migliorare la performance.

SCARICA IL LETTORE QR CODE SUL TUO CELLULARE ALL'INDIRIZZO: HTTP://BIT.LY/PROACTION POI INQUADRA L'IMMAGINE A FIANCO, SCATTA E SCOPRI LA SORPRESA CHE TI ABBIAMO RISERVATO!

Servizio Clienti
800-425330
lun. - ven. 8.30 - 18.30

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulle confezioni dei prodotti.

PANATTA SPORT

www.panattasport.com

FIT Evo CIRCULAR

NUOVA LINEA ISOTONICA CON MOVIMENTI CIRCOLARI

- *Design moderno*
- *Biomeccanica Panatta Sport*
- *Leve indipendenti*
- *Movimenti circolari*
- *Regolazioni gas assistite*

Panatta Sport vi aspetta
a Rimini Wellness, Pad.C1
dal 12 al 15 maggio 2011

PANATTA SPORT

www.panattasport.com

Panatta Sport srl
Via Madonna della Fonte 3/c
62021 Apiro (MC) - ITALY
tel. +39 0733 611824
fax +39 0733 611777
info@panattasport.it

TONIDIGIULIO.IT

Fabrizio Angelini
è nutrizionista dello sport Juventus F.C - Presidente della Società Italiana di Nutrizione dello Sport e del Benessere SINSeB
www.fabrizioangelini.it, info@fabrizioangelini.it

L'Assessment nutrizionale nello sport

Il giudizio sullo stato nutrizionale di un atleta deve basarsi sulle valutazioni antropometriche, ematochimiche ed ormonali e sullo studio del dispendio energetico

La stesura di un piano nutrizionale per uno sportivo amatoriale o di élite deve adattare la richiesta dell'atleta alle esigenze ed al fine che ci vogliamo proporre. In particolare, nella Nutrizione dello Sport, il nutrizionista deve porsi come primo fine la salute degli atleti che a lui si rivolgono e, partendo da questo presupposto, raggiungere quei target che in genere vengono individuati nella Nutrizione dello Sport, vale a dire:

- **Diminuzione della massa grassa, se essa risulta essere in eccesso**
- **Mantenimento e/o incremento della Massa Grasso Priva (massa muscolare in particolare)**
- **Ottimizzare il dispendio di energia sfruttando al meglio i substrati energetici organici (glicogeno muscolare ed epatico) e quelli introdotti con gli alimenti e/o i supplementi durante la performance**
- **Facilitare il recupero dopo lo sforzo**
- **Modulare i processi infiammatori che si formano "fisiologicamente" durante l'attività fisica e che possono sia influire sulla performance che favorire in qualche modo gli infortuni muscolari.**

Per raggiungere questi obiettivi, ci sembra che sia assolutamente da evitare redigere un piano nutrizionale prescindendo da una serie di valutazioni anamnestiche, ematochimiche e ormonali, antropometriche e di valutazione del dispendio di energia che saranno d'ausilio nel personalizzare al massimo il trattamento sia alimentare che eventualmente di supplementazione/integrazione.
Da un punto di vista metodologico, possiamo individuare i seguenti step:

- **Valutazione anamnestica**
- **Indagini ematochimiche**
- **Valutazione del dispendio energetico**
- **Valutazione antropometrica**

Indagine Anamnestica Nutrizionale

L'indagine anamnestica nutrizionale risulta fondamentale per valutare le abitudini alimentari dell'atleta, le sue preferenze alimentari, la quantità e qualità dei macro e micronutrienti (carboidrati, proteine, grassi , vitamine, sali minerali) e se l'atleta utilizza correttamente le forme alimentari in rapporto all'allenamento o alla competizione. In conclusione, se è sensibilizzato sul rapporto alimentazione/performance sportiva. Il colloquio risulterà utile anche nella valutazione su come l'atleta presti attenzione ad una corretta idratazione e servirà al medico anche per individuare la possibilità di cogliere precocemente eventuali sintomi di disturbo dell'alimentazione. Altra cosa importante sarà quella di valutare alcuni segni e/o sintomi di eventuali intolleranze alimentari, ad esempio reazioni cutanee e/o generali (cefalea, stanchezza, stipsi) relative alla ingestione di un determinato alimento o di gruppi alimentari.

Esami Ematochimici – Ormonali – Stress Ossidativo

Gli esami ematochimici di routine saranno utili per valutare la normalità della glicemia, della funzione epatica tramite le transaminasi e le gamma GT, del colesterolo totale ed HDl, della sideremia, fattore poi determinante della anemia da carenza di ferro frequente negli atleti.
Le valutazioni ormonali non possono prescindere, a nostro avviso, dalla valutazione della funzione tiroidea tramite il dosaggio di FT4 – FT3 – TSH. La funzione tiroidea è indice indiretto dello stato metabolico del nostro organismo, atteggiamenti dietologici non corretti (ad esempio diete restrittive nei primi giorni di ritiro oppure durante l'anno in atleti sovrappeso) possono portare ad una "risposta" della funzione tiroidea di "difesa metabolica", con diminuzione della produzione degli OT e aumento del TSH e, come dimostrato dalla letteratura scientifica, aumentata produzione di rT3 (ormone di risparmio metabolico). Altro dato da non sottovalutare risulta poi come la patologia tiroidea sia endemica in Italia e, pur se la popolazione da testare è anagraficamente giovane, non si possa escludere la maggiore probabilità di patologie tiroidee (es. tiroiditi autoimmuni) con alterazioni funzionali, come ad esempio un ipotiroidismo che potrebbero influenzare negativamente la performance, oppure l'associazione con altre patologie come le fibromialgie autoimmuni che possono spesso associarsi alle tiroiditi autoimmuni mettendo a rischio l'apparato muscolare. Gli altri ormoni che possono essere utili ai fini di valutare ed eventualmente prevenire lo stato di fatica dell'atleta sono rappresentati dai dosaggi del cortisolo ematico e del testosterone; infatti il rapporto T/C è stato, ed

ALLENATI ALLA GIOVINEZZA

Migiantiox1 è una miscela specifica di sostanze antiossidanti di origine naturale, altamente biodisponibili. Può essere utile per contrastare l'invecchiamento cellulare ed è particolarmente indicata come antiossidante dei processi cellulari attivi nello sportivo, poichè aiuta a recuperare velocemente l'acido lattico nelle situazioni di over training.

MIGIANTIOX 1 è ideale come integratore della nostra dieta mediterranea: tiene infatti conto del tipo di alimenti che di solito assumiamo e non eccede nei componenti ad azione antiossidante.

MIGIANTIOX contiene Zinco, Vitamina C, Vitamina E, Bioflavonoidi, Selenio, Coenzima Q10, Vitamina B6, Vitamina A. Il dosaggio consigliato è un flaconcino al giorno, preferibilmente al mattino.

starletadv.com

Distribuito da www.migivapa.it

MIGIVAPA

via Molino delle Armi 3/5 - Milano
tel. 02 36639174 fax 02 36639175

Scopri su www.migivapa.it tutti i prodotti e i servizi per personalizzare la cura della tua salute.

è da sempre, indicato come "indice" funzionale degli stati di over reaching e overtrainig nello sport.
Da sottolineare poi il fatto che la valutazione dell'ormone steroideo può essere effettuata anche nella saliva, evitando dunque il fastidio del prelievo ematico. Inoltre, il dosaggio dell'ormone steroideo sulla saliva permetterebbe di valutare la frazione veramente attiva dell'ormone. La valutazione dell'ormone della crescita (GH) spesso "stressata" dagli articoli on line o su riviste di settore è secondo noi di scarsa utilità pratica in quanto di difficile valutazione a seconda delle diverse fasce di età e potrebbe portare a facili e pericolose ipotesi di deficit di ormone somatotropo (GH) con innesco del fenomeno doping di utilizzo del GH a scopo correttivo di questi presunti deficit, con grave rischio per la salute degli individui sottoposti a tale pratiche illecite (maggior rischio di sviluppo di neoplasie).
I radicali dell'ossigeno ROS sono prodotti fisiologicamente durante i normali processi metabolici e la loro potenziale azione dannosa sulle membrane cellulari viene "tamponata" da un complesso sistema antiossidante messo in atto dal nostro organismo. Nell'attività sportiva si ha indubbiamente un'aumentata produzione di citochine infiammatorie e di radicali liberi legati ai processi metabolici indotti dallo sforzo fisico cui non sempre si contrappone una "risposta antiossidante". Quando l'equilibrio tra fattori pro-ossidanti e fattori antiossidanti viene alterato a favore dei primi, si crea una situazione fisio-patologica definita "stress ossidativo" che può influire sia sulla performance che sulla predisposizione agli infortuni di natura muscolare. La valutazione dello stress ossidativo non è semplice, pochi sono i test sui liquidi biologici, soprattutto ematici ed urinari ma anche salivari che possono dare informazioni utili ai fini che abbiamo precedentemente esposto.
La valutazione dei radicali liberi nel sangue (DRoms) delle capacità antiossidanti (Oxy Test) e delle riserve antiossidanti (malondialdeide urinaria) può esser proposta come base di valutazione della presenza di uno stress ossidativo ma deve essere a nostro avviso interpretata in senso dinamico con prelievi seriati e programmati durante il periodo di allenamento e gara (stagione agonistica se l'atleta è uno sportivo professionista). Questo per identificare eventuali fenomeni di "adattamento dei sistemi di ossidazione e antiossidazione", come spesso avviene all'inizio della ripresa dell'attività agonistica, che rendono inutile l'utilizzo ormai usuale di prodotti multivitaminici ad azione antiossidante. In questo caso i droms agirebbero come fenomeni di stimolo alle difese antiossidanti, processo che verrebbe invece inibito dall'uso non razionale dei prodotti antiossidanti.

Si rimanda al prossimo numero la continuazione dell'articolo, con la trattazione delle intolleranze alimentari.

Fabrizio Angelini

NON HAI UNA PALESTRA ma vuoi comunque ricevere la rivista "LA PALESTRA", ABBONATI!

Abbonamento per 6 numeri € 30,00

Nome ..... Cognome.....

Via ..... n°..... Località.....

CAP..... Provincia ..... Tel.(con pref.)..... e-mail.....

con il presente richiedo di abbonarmi per 6 numeri alla rivista LA PALESTRA a partire dalla data indicata.

Data..... Firma.....

INVIARE COPIA DEL PRESENTE MODULO COMPRENSIVO DI ATTESTAZIONE DI PAGAMENTO
AL FAX 02.44386161 OPPURE SPEDIRE IN BUSTA CHIUSA A:
LA PALESTRA - VIA LUIGI PLONER, 9 - 00123 ROMA

Le richieste di abbonamento prive di attestazione di pagamento non verranno prese in considerazione
PER QUALSIASI INFORMAZIONE TELEFONARE DA LUNEDÌ A VENERDÌ
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00
AL NUMERO 02.91533211 abbonamenti@lapalestra.net
La ricevuta del Bonifico Bancario costituisce documento valido agli effetti contabili: conservala!
Non rilasceremo nessun altra quietanza. L'IVA è assolta dall'Editore.

Il pagamento dell'abbonamento dovrà essere effettuato tramite BONIFICO BANCARIO
COD IBAN: IT 62 U031 2403 2100 0000 0234 766 intestato ad Api Editrici s.n.c, viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI) - CAUSALE: Abbonamento LA PALESTRA.
Si informa che non sono disponibili arretrati e che l'abbonamento NON HA TACITO RINNOVO.

COMUNICAZIONE IMPORTANTE. Api Editrici s.n.c con sede a Cassina de' Pecchi (MI), viale Michelangelo, 6 , è il titolare del trattamento dei dati personali che vengono raccolti, trattati e conservati ex d.lgs. 196/03. Ai sensi degli art. 7 e ss. si potrà richiedere la modifica, la correzione e/o la cancellazione dei dati, ovvero l'esercizio di tutti i diritti previsti per Legge. La sottoscrizione del presente modulo deve intendersi quale presa visione, dell'Informativa completa ex art. 13 d.lgs. 196/03, nonché consenso espresso al trattamento ex art. 23 d.lgs. 196/03 in favore dell'Azienda.

RIF. LA PALESTRA N34

SARA fitness srl

Cadi in tentazioni affidati a noi!!!!!

Scopri le nostre proposte sul nuovo ed usato.

Super valutiamo il tuo usato sull'acquisto del nuovo.

Life Fitness 95 Run €2950 Bike-Recline-Step €1450 Crosstrainer €2100

Technogym Excite 700 - 500, linea Xt , xt Pro e Race a prezzi imbattibili

Le attrezzature isotoniche nuove sono made in Europe

I prezzi si intendono IVA esclusa trasporto compreso. Garanzia 1 anno su tutte le attrezzature usate

www.sarafitness.it info@sarafitness.it tel-fax 0823-965228

Chiedilo all'avvocato

L'avvocato Franco Muratori
risponde ai tanti quesiti di ordine legale che ruotano intorno al mondo dei club sportivi e delle palestre.

Potete rivolgergli le vostre domande scrivendo a: avvocato@lapalestra.net

Buongiorno Avvocato, abbiamo letto un suo articolo su LA PALESTRA, siamo i responsabili di un' A.s.d. a Treviso, nel settore fitness. Abbiamo avuto il dispiacere di un controllo dell'ufficio delle entrate a luglio 2010, siamo ancora in pieno caos. Non solo ci hanno revocato la legge 398/91, ma hanno disconosciuto tutto il possibile, pur avendo noi il libro soci corretto, le tessere affiliato Coni per tutti i soci, i verbali del consiglio direttivo regolari e i verbali delle assemblee a posto. Si sono impuntati sul libro cassa, mai fatto perché non previsto per legge, hanno fatto un sacco di questionari ai soci, tutti hanno risposto di sapere di essere socio in palestra, ma non gliene è fregato nulla, hanno detto che le firme delle assemblee soci sono poche e che quindi non sono valide. Alla fine sono arrivati 4 verbali, ognuno diverso, con un totale inimmaginabile... Stiamo andando avanti con un tributarista, ci dice che sarà quasi impossibile concordare la validità della 398, quindi c'è la possibilità che vadano avanti a verbalizzare anche gli altri anni fiscali, totale multa x 5... che facciamo, ci spariamo? Attendo se ha tempo un consiglio che ci dia un barlume di speranza. Con questi metodi ci uccidono in tanti, non siamo i soli in zona ad avere questo enorme problema.
Ringrazio anticipatamente.

L'articolo dello scorso numero ha generato un gran numero di segnalazioni. Considerato l'interesse che ha riscontrato, restiamo anche questo mese sulle associazioni sportive. Il contesto descritto dal lettore è molto diffuso in tutto il paese e genera forti preoccupazioni. Accade spesso, tuttavia, che casi apparentemente drammatici siano completamente ribaltati in sede di valutazione del giudice competente all'impugnazione. La situazione del lettore, così come rappresentata nella lettera, sembrerebbe comunque corretta. Il libro cassa, in effetti, non è previsto come obbligatorio per legge, in quanto le associazioni sportive dilettantistiche che si avvalgono del regime forfetario di cui alla legge 398/1991 sono esonerate dalla certificazione dei corrispettivi ai fini Iva. Ciò è ulteriormente chiarito dall'articolo 2, comma 1, lettera h), del D.P.R. n. 696/1996 (regolamento recante norme per la semplificazione degli obblighi dei corrispettivi): non sono soggette all'obbligo di certificazione "le cessioni e le prestazioni poste in essere dalle associazioni sportive dilettantistiche che si avvalgono della disciplina di cui alla legge 16 dicembre 1991, n. 398...".
La tenuta del libro cassa, semmai, può essere consigliabile per semplificare i controlli dell'Amministrazione o per compilare le note di pagamento delle tasse o, più semplicemente, per una maggiore efficienza nella tenuta della contabilità ma la sua mancanza non potrà mai determinare conseguenze come quelle descritte.
Per quanto riguarda le assemblee dei soci, il rilievo sul numero delle firme fa sorridere. I quorum costitutivi e deliberativi sono stabiliti dalla legge e dallo statuto e qualsiasi apprezzamento sulla validità delle stesse è precluso all'amministrazione finanziaria essendo riservato ai soci stessi. La scarsa presenza alle assemblee ben può essere valutata come dimostrazione di fiducia negli organi direttivi dell'associazione. Del resto nei questionari proposti tutti i soci hanno manifestato di ben conoscere il proprio status.
Il parere del tributarista interpellato, inspiegabile stando alla sommaria descrizione dell'accaduto, sarà verosimilmente supportato da ulteriori elementi che il lettore ha incolpevolmente omesso. Uno di questi, a titolo esemplificativo, potrebbe essere stato il superamento del limite di € 250.000,00 per i proventi derivanti dall'attività commerciale. Peraltro in questo caso la perdita dei benefici riguarderebbe esclusivamente il periodo decorrente dal primo giorno del mese successivo a quello di superamento della soglia e non il precedente che manterrebbe comunque tutte le agevolazioni previste. Per una risposta maggiormente esaustiva poteva essere utile conoscere il contenuto dei quattro verbali notificati.
È importante comunque valutare che non esiste alcun obbligo di "concordare" con l'amministrazione finanziaria. Quando non sia possibile giungere ad una soluzione condivisa, si può seguire la via dell'impugnazione del verbale di accertamento presso la competente Commissione Tributaria Provinciale. Peraltro la pendenza del giudizio di impugnazione non preclude affatto la possibilità di un accordo.

Ispirati dalla **passione.**

Siamo il primo istituto di credito specializzato nello sport.
Siamo a servizio di chi ama, vive e pratica lo sport con **passione**.
Siamo l'Istituto per il Credito Sportivo, l'unica banca dello sport in Italia.

Essere la prima banca dello sport in Italia vuol dire avere **passione**, lealtà, rispetto e determinazione per potersi spingere fino ai propri limiti.

E superarli.

ICS ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO

MUTUO LIGHT

creditosportivo.it

Sandra Alberti
è consulente marketing e comunicazione
per centri fitness, www.marketools.it,
sandra.alberti@marketools.it, tel. 392.8531507

Sponsorizzazioni in palestra

Il coinvolgimento del consumatore è la base su cui impiantare azioni di marketing efficaci. Sono le esperienze a determinare la soddisfazione dell'utenza

Perché ci sono persone disposte a spendere tre volte tanto il normale valore di una cena se questa si svolge al Bhudda Bar di Parigi? La cucina in sé, come pure il servizio, sono di buon livello, ma come in tantissimi altri bei ristoranti di Parigi: allora perché? La risposta è nella cornice: diversa, unica e irripetibile. Il locale è situato in una via molto elegante della capitale francese. Entrando, l'illuminazione unicamente a lume di candela, la musica di sottofondo e l'arredamento lounge style creano un'atmosfera estremamente coinvolgente. Quello che si paga non è la cena in senso stretto ma l'esperienza di una serata esclusiva.

Oggi si compra l'esperienza

L'evoluzione del marketing negli ultimi anni ha sempre più focalizzato l'attenzione proprio sulla componente emozionale piuttosto che sul prodotto in senso stretto. Detto in altre parole, **oggi il consumatore compra l'esperienza, non il prodotto**. Mentre le proposte economiche di un tempo rimanevano distanti, le esperienze sono personali, intime. Oggi la persona viene coinvolta a livello emotivo, fisico o intellettuale. Parafrasando Gilmor e Pine: le esperienze sono eventi che coinvolgono gli individui sul piano personale. Creare un'offerta sempre più personalizzata è oggi l'obiettivo di tutte le aziende. Un esempio riuscito di personalizzazione e di esperienza plurisensoriale unita ad un prodotto di qualità è il famoso ovetto di cioccolato al latte, che da decenni ormai fa costruire le sorprese ai propri consumatori. Si acquista del buon cioccolato ma soprattutto l'esperienza di costruirsi personalmente la sorpresa.
Affinché il marketing esperienziale sia efficace, si deve creare **empatia**, ovvero un rapporto di fiducia con il cliente, il quale, dopo essere stato coinvolto, arriva ad avere una percezione positiva rispetto al prodotto/servizio da acquistare. Guardando l'altra faccia della medaglia, lo sponsor investirà nuovamente se avrà dei riscontri positivi nei termini di:

- Aumento della visibilità
- Miglioramento dell'immagine
- Incremento del "brand awareness", ovvero la capacità del consumatore di riconoscere un marchio e di associarlo correttamente ad un prodotto/servizio
- Aumento delle vendite.

Perché fare pubblicità in una palestra?

La scelta della location deve essere funzionale ad un contatto diretto ed empatico con il potenziale cliente, ecco allora che i centri sportivi e le palestre rappresentano lo scenario ideale dove poter incontrare il proprio target. Le possibilità sono svariate:

- verificare il livello di soddisfazione dei propri clienti
- testare e monitorare il lancio di nuovi prodotti/servizi
- definire tendenze di mercato
- raccogliere informazioni su preferenze e gusti personali
- sperimentare attività di marketing non convenzionale.

Il **contatto umano** è sicuramente un mezzo molto efficace da utilizzare per instaurare un rapporto partecipativo ed emozionale con il cliente. Ecco perché le aziende che investono in pubblicità in una palestra dovrebbero superare la "logica da cartellone" e investire in azioni mirate che stimolino il bisogno emotivo del cliente, come ad esempio la promozione one-to-one di prodotti e servizi, ovvero l'interazione brand-consumatore. Per semplificare: se un'azienda che produce abbigliamento decide di investire facendosi pubblicità, una strategia di marketing efficace potrebbe essere quella di far indossare i propri prodotti allo staff della palestra, in modo che questi diventino testimonial e indossatori autorevoli, che oltretutto sono costantemente a stretto contatto con i soci. Il capo indossato dall'istruttore col fisico prestante ed allenato diventerà oggetto del desiderio del cliente che desidererà emulare il suo trainer. O ancora, vista la duttilità dell'ambiente, cosa ci vieta di organizzare una sfilata di moda con un percorso prestabilito in sala pesi? Sarà un'esperienza diretta e fuori dal comune, che coinvolgerà il cliente ad un livello più profondo rispetto ad una semplice pubblicità esposta su un muro.
L'allestimento di corner informativi in zone strategiche del centro (come ad esempio nelle vicinanze dei tornelli/ingressi) è un'altra modalità che risponde a queste logiche di sponsorizzazione. Le persone mandate dall'azienda ad avere il contatto diretto con i potenziali clienti dovranno però avere l'accortezza di non risultare invasive. Ricordiamoci sempre che il socio viene in palestra per allenarsi; sin dai primissimi secondi, il contatto con la pubblicità dovrà stimolare la sua curiosità e non essere percepita come un'invasione della propria privacy o un fastidioso tentativo di vendita. Per evitare che ciò accada e che l'obiettivo della sponsorizzazione fallisca, il luogo stesso gioca un ruolo determinante, che dobbiamo saper sfruttare: **la palestra agisce da mediatore tra l'azienda che fa pubblicità e il consumatore finale**. Essa infatti rappresenta un luogo familiare e conosciuto, un'area di confort, dove anche la pubblicità (se presentata con le suddette accortezze) non viene vista come un'invasione o col preconcetto

che spesso l'accompagna, proprio perché è come se la palestra avesse già operato un filtro aprendo le porte a quel particolare sponsor che si sta pubblicizzando. A questo punto la domanda che lo sponsor dovrebbe porsi è: che tipo di esperienza voglio offrire ai soci di questa palestra? La risposta trasformerà il luogo di vendita in un palcoscenico, dove le rappresentazioni possibili saranno le più svariate.

Individuare il protagonista

Il frequentatore tipo di un centro fitness è una persona che attribuisce alla prevenzione e al benessere psico-fisico un'importanza certa. Il target è eterogeneo, numeroso ma assolutamente peculiare nella sua ampiezza ed articolazione: composto cioè da utenti finali fidelizzati, orientati ad uno stile di vita dinamico e volti alla realizzazione di sé. Altri sono i fattori da non sottovalutare: lo sport in generale, il fitness nel nostro caso, crea passione, senso di appartenenza ed ha una connotazione sociale, tutti aspetti che aiutano a comprendere perché da sempre le aziende investono nelle realtà sportive. È un'utenza esigente ma, proprio per questo, una volta conquistata, ci sarà per molto tempo!

La relazione vale più del contenuto

Se come abbiamo sostenuto finora, la relazione vale più del contenuto, **il coinvolgimento del consumatore è la base su cui impiantare azioni di marketing efficaci.** L'empatia consiste proprio nel curare il rapporto con i clienti: conoscerli e dimostrare di tenere davvero a loro consente in primis di personalizzare l'offerta. Il divertimento è sicuramente uno strumento di attrattiva per i soci, ma non tutte le esperienze possono offrire divertimento, distrazione, bellezza o meraviglia. Se ci pensiamo un attimo, la stessa logica per cui i nostri soci pagano per venire in palestra prevede che si debba provare una certa dose di sofferenza fisica, allora cosa conta davvero alla fine?
La risposta è: il coinvolgimento nell'esperienza, se poi questa è il più possibile unica, personalizzata e differenziata, l'investimento sarà ben ricompensato. Il coinvolgimento determinato dal marketing esperienziale arriva a questo punto, oltre è comunque il consumatore a decidere se attuare o meno il cambiamento. Poiché non è pensabile che un'esperienza non provochi un cambiamento di qualche tipo, possiamo dire che l'azione di marketing conduce inevitabilmente ad una trasformazione nel proprio interlocutore. Queste trasformazioni possono e devono essere guidate dall'azienda consapevolmente, nel migliore dei casi determinando la situazione adatta su cui attuare le proprie azioni di marketing. Ecco allora come un buon olio di semi che nell'alimentazione mediterranea viene notoriamente scalzato dall'olio d'oliva, se pubblicizzato correlato alle caratteristiche organolettiche e nutritive in palestra, può essere associato ad una dieta sportiva e fare maggior presa sul target che si intende coinvolgere.

Sandra Alberti

Rimini Wellness®
12-15 MAGGIO 2011
PRESENTA
FICDC
Federazione Italiana Cardio Dance Combat-Fitness
CARDIO DANCE COMBAT: Innovazione del fitness musicale
DEFINITO DALLA RAI: "sport a 360° e musica per la salute, quando arte marziale musica e fitness diventano le nostre migliori amiche del cuore."
NUOVO STILE DI AEROBICA IN ARTE MARZIALE
GAG - TONIC Innovazione del gag tradizionale
Simulazione del settore ACQUA DANCE COMBAT Innovazione dell'acqua gym
COMBAT SACCO Kion individuale e al sacco
COMBAT COREOGRAFICO Latino e Dance
KARATE DANCE JUMP "New" Gag / Karate Kion / Coreografico
Corso di formazione professionale BASIC INSTRUCTOR 80,00 anzichè 250,00
a fine corso si rilascia:
- Diploma e tesseramento F.I.C.D.C. (riconosciuto da MSP Italia - ente di promozione del CONI).
- Nozioni e Manuale del Cardio Dance Combat®.
- CD musicali.
- DVD di tutti gli schemi e strategie di allenamento.
- Gadget.

Inoltre tutte le società sportive che aderiscono a questa promozione riceveranno GRATUITAMENTE l'affiliazione per l'anno sportivo 2011-2012
Per info www.ficdc-f.com - info@cardiodancecombat.it
Contatti 0775 235014 - 3334211500

Francesco Iodice
è un imprenditore, consulente aziendale di fitness club, esperto in comunicazione e docente ai corsi di formazione per professionisti del fitness.

Il servizio fitness: come erogarlo

Per far diventare il fitness un'abitudine irrinunciabile occorre trasferire valori e rinforzare la determinazione dei potenziali clienti

Il tema della qualità del servizio accomuna moltissime attività commerciali perché rappresenta l'elemento fondamentale del riacquisto. Per il nostro settore, il riacquisto è la fidelizzazione: poiché non si tratta di ricomprare un prodotto o un sevizio soddisfacente, per noi si tratta di **sposare uno stile di vita**. Una delle consapevolezze ormai assodate da quanti si occupano di marketing del nostro settore è il numero elevato di abbandoni che caratterizzano il comportamento del cliente medio della palestra. Questa è la riflessione che più preoccupa gli imprenditori, ma anche i responsabili commerciali, che hanno nel tempo messo in campo contromosse allo scopo di trovare una soluzione alla questione. **Il fitness, e l'attività motoria in genere, perché svolga appieno la sua funzione, necessita di continuità, non prevede interruzioni e ha bisogno di diventare una vera e propria abitudine**, un comportamento quotidiano, portando con sé una serie di altre abitudini connesse come la corretta alimentazione, lo stile di vita salutare, l'attenzione al proprio corpo che ne completano il senso. Questo complesso di comportamenti prevede di solito, in esperienze affini, che venga assolto da soggetti che vivano una certa esperienza con un livello di consapevolezza e passione al di sopra della media. Mai nessuno si sognerebbe di riprodurre un comportamento per due volte la settimana per un tempo molto lungo senza che questo rappresenti una esperienza fondamentale e condivisa nella nostra esistenza.
Il cliente medio di una palestra, e soprattutto i clienti ai quali ci si vorrebbe rivolgere, hanno un bassissimo livello di consapevolezza dell'attività fisica e pochissima passione, spesso sono sedentari e non hanno nessuna cultura e storia personale legata al movimento e allo sport. Per cui la richiesta di avvicinarsi a questa attività con quelle leve motivazionali suscitate normalmente da una passione, rende le probabilità di successo alquanto basse. E questo è il motivo per cui fin ora non siamo riusciti a raggiungere l'obiettivo di portare un numero più considerevole di persone in palestra.
Tutti sono a conoscenza del fatto che l'attività fisica comporta dei benefici, quindi non è l'informazione che manca, ma **a mancare è la capacità di far svolgere un'attività che richiede livelli molto più alti di consapevolezza e coinvolgimento rispetto a quelli della popolazione media**. Ci si è resi conto infatti che il "prodotto attività fisica", tradizionalmente concepito, non riusciva ad attrarre il numero di persone che avrebbero avuto bisogno di questo prodotto. Si è allora cominciato a riflettere su come raggiungere questo risultato, si sono proposti modelli più accattivanti di palestra sia da un punto di vista strutturale che, soprattutto, da un punto di vista relazionale. Si è detto che l'attività fisica doveva essere proposta con l'obiettivo di suscitare emozioni e sensazioni positive e si è introdotto il concetto di "attività esperienziale" facendo riferimento al concetto che un comportamento tende a riprodursi quando trae piacere e tende a interrompersi quando produce sensazioni dolorose fisicamente e psicologicamente. Se si trasforma l'allenamento in una esperienza gradevole ed appagante, si facilita la creazione di un ancoraggio positivo, rispetto a quell'esperienza che tenderà a creare meccanismi di ripetitività del comportamento. Condivido questa visione ma credo che, da solo, quest'approccio non sia sufficiente.

L'importanza dei valori

Sono convinto che per vincere la sfida della conquista del maggior numero di clienti e della loro fidelizzazione sia necessario aggiungere qualcosa. Il qualcosa di cui parlo ha a che vedere con i valori che sottendono al nostro settore. Dobbiamo conoscere a fondo quali siano **i valori** dei clienti e saperli adeguatamente comunicare.
Secondo la teoria esperienziale, il servizio in palestra dovrebbe essere erogato tenendo in considerazione i seguenti aspetti:

1) attività fisica concepita come esperienza fisica gradevole e motivante;
2) attenzione massima rivolta alla relazione con lo scopo di gratificare il cliente.

Io ritengo che ci debba essere un secondo passo legato ai contenuti della comunicazione, oltre a quello della forma fisica, ed i contenuti devono essere volti a comunicare sempre e il più possibile cosa ci sia di prezioso nel fare la scelta di andare in palestra.
È necessario che i tecnici si prendano carico di contribuire fortemente alla diffusione dei nostri valori, comunicandoli costantemente con lo scopo di fortificare la consapevolezza della scelta del cliente e stimolandone la motivazione. Per fare questo possono attingere, a differenza del settore commerciale, alle competenze tecniche specifiche ma con lo scopo di coinvolgere quotidianamente il proprio cliente sempre più a credere nella giustezza della propria scelta.
Questo potrebbe essere un iter possibile:

1. Proporre l'esercizio fisico in maniera **gradevole** ed appagante per stimolare la percezione di piacevolezza del movimento; con attenzione massima a quelle esperienze frustranti e dolorose che possono creare ancoraggi negativi.
2. Instaurare **relazioni** gratificanti ed empatiche per far sentire le persone al centro dell'attenzione, conquistarci la fiducia e creare senso d'appartenenza. Comunicare il **senso** della scelta portando il cliente a riflettere su cosa sta facendo e creando momenti motivazionali per rinforzare quotidianamente il significato di questa abitudine, perché il cliente cominci a costruirsi pian piano una consapevolezza sempre più radicata.
3. Comunicare i **valori** che rappresentano questa scelta per rinforzare, oltre alla consapevolezza del cosa sta facendo, anche il perché.

Partendo dalla scala di valori che ho descritto nel precedente articolo e che devono rappresentare una bussola di riferimento per comunicarli efficacemente e sempre più in profondità, dove trovare i "perché":

- la palestra come luogo e spazio di **attenzione nei confronti di se stessi** perché anche solo la scelta di ritagliarsi un contesto dedicato a noi è un regalo prezioso ed insostituibile;
- la palestra come **momento di qualità della propria giornata** nel quale fare qualcosa di veramente positivo e gratificante, un modo veramente splendido per passare il tempo libero;
- la palestra come luogo di **cura di sé** inteso come momento di coccola nel quale fuori dalle frustrazioni quotidiane e dalle trascuratezze del nostro stile di vita (fumo, stress, ritmi sballati ecc.) facciamo **un atto d'amore nei confronti di noi stessi**;
- la palestra come luogo di **miglioramento continuo** nel quale oltre alla coccola, che potrebbe accomunarla ad un centro benessere, utilizziamo il nostro tempo in un attività che ci rende migliori dentro e fuori;
- la palestra come luogo nel quale ritrovare il **perduto rapporto con il nostro corpo**, imparare a riconoscere i suoi segnali, il suo linguaggio, imparare a dare le risposte giuste agli stimoli che ci arrivano ed in questo gli istruttori devono diventare dei veri e propri insegnanti di comunicazione col proprio corpo, trasferendo ai clienti la attenzioni, mediate dalle informazioni che il professionista può trasferire, che ogni persona dovrebbe avere per il proprio corpo, con l'intento di ritrovare una vero equilibrio;
- ma c'è un ultima cosa che l'attività fisica ha ereditato dallo sport e che può essere comunicato ed insegnato ai nostri clienti, ed è il valore incommensurabile che ha l'essere impegnati in qualcosa: **raggiungere un risultato tramite uno sforzo**! È un esperienza che ci fa davvero sentire migliori e che dovremmo essere onorati di poter trasferire. L'istruttore ha il grosso vantaggio di avere nelle proprie sale, tutti i giorni, i propri clienti che spesso addirittura si rivolgono a lui per indicazioni e consigli. Ogni contatto con il singolo cliente dovrebbe essere l'occasione di trasferire questi valori e rinforzare costantemente la determinazione a procedere in questa scelta. Ogni cliente dovrebbe, ad ogni colloquio e contatto col proprio trainer, sentirsi ancora più motivato a fare attività fisica rispetto a prima di parlare con lui. Ed ognuno di questi contatti dovrebbe avere come scopo principale proprio quello di fortificare la motivazione, anche se l'abito col quale vestiamo la comunicazione può essere quello di un consiglio tecnico. Costruire una relazione empatica e gratificante con il cliente deve essere considerato il mezzo col quale conquistarci la sua attenzione e fiducia, per poi comunicargli più qualitativamente possibile i nostri valori, cosicché possa acquisire la consapevolezza di far diventare una passione ciò che fino a ieri era solo una delle tante attività soggette ai venti del dubbio e dell'incertezza.

Francesco Iodice

ASD FEDERAZIONE ITALIANA WALKING

NOLEGGIA PER 3 MESI
11 TAPIS ROULANT
A SOLI € 1.500,00
N.B.: CON POSSIBILITA' DI RISCATTO

OFFERTA ECCEZIONALE
invece di ~~€ 8500~~
11 TAPIS ROULANT
a € 5.500

VI ASPETTIAMO A
RIMINI WELLNESS

WALKEXERCISE
il KILLER
dei grassi !
by Lionsfit

LionsFit
+39 348 3546007
+39 348 3033241
email: info@fiwalk.it
www.federazioneitalianawalking.it

Intervista a cura di **Francesca Tamberlani**, giornalista professionista specializzata nei settori dell'interior design, life style, fitness, benessere, turismo, enogastronomia, società e spettacoli. Il suo sito personale è www.travirgolette.com

Termalismo e benessere

Il potere terapeutico dell'acqua termale e quello dell'esercizio fisico si uniscono per offrire alla clientela servizi completi, all'insegna della salute e della prevenzione

Strutture termali che accolgono al loro interno moderne aree fitness. È la scelta, al passo coi tempi, di alcuni centri che mirano a rispondere a bisogni diversificati e ad attrarre una clientela vasta ed eterogenea. Il Dr. Ambrogio Valentini, Fitness Manager di Fitness Spa Terme Pompeo (Ferentino), ci parla delle tendenze in atto nel settore termale e di un caso di eccellenza in Italia.

Quanti centri fitness, in Italia, offrono alla clientela anche servizi termali? O, al contrario, quante strutture termali prevedono anche l'esercizio fisico al loro interno?

Prima di rispondere alla domanda in questione, occorre fare una piccola digressione su ciò che si intende per servizi termali. Molti centri fitness infatti si fregiano di disporre di una zona termale semplicemente perché al loro interno è predisposta una zona umida, ma ciò non significa affatto essere in possesso di una zona termale. Per acque termali, infatti, si intendono solo quelle acque che hanno qualità terapeutiche riconosciute dal Ministero della Salute. Per quanto concerne il contrario, invece, vale a dire quante strutture termali prevedono l'esercizio fisico al loro interno, c'è da dire che la riabilitazione motoria, così come quella respiratoria, è parte integrante dei servizi termali.

Sul territorio nazionale sono infatti presenti circa 390 aziende termali, distribuite su 185 località differenti, e molte di loro per le motivazioni prima spiegate possiede un'area dedicata all'attività motoria a fini riabilitativi, molte di loro prevedono anche aree per il tempo libero come parchi per passeggiare, campi da golf o piscine natatorie, ma sono davvero pochi gli stabilimenti termali, anche tra quelli riconosciuti da Federterme, che hanno all'interno un'area fitness strutturata e organizzata come un vero e proprio Club Fitness cittadino. La novità introdotta da Terme Pompeo (www.termepompeo.it) è stata proprio quella di innovare il settore, con un'area di oltre 3.000 mq dedicati esclusivamente all'attività motoria, attraendo così una moltitudine di clienti residenziali che fruiscono dei servizi del Club (oltre 1.600 soci attivi) e di clientela che frequenta la struttura nei periodi di vacanza per godere di momenti di relax e benessere.

Dove sono maggiormente diffuse queste realtà e a quale clientela si rivolgono?

Le strutture termali presenti sul territorio nazionale sono circa 390 distribuite su 185 località differenti, la maggior concentrazione di tali strutture, e di conseguenza anche di strutture termali che prevedono l'esercizio fisico al loro interno, si trova nel centro nord, particolarmente in Emilia Romagna, Lombardia, Toscana, Lazio, Campania, Veneto. Per quanto riguarda l'aspetto strettamente medicale, esse si rivolgono principalmente ad una clientela legata alla terza età, ma nell'ultimo decennio è nata l'esigenza, in seguito anche ad una grave crisi attraversata alla fine degli anni '90, di offrire una molteplicità di opportunità alla diversificazione del bisogno di salute. Le località termali si sono trasformate così in centri polivalenti e creatori di possibilità di armonia e prevenzione medica. La domanda dei servizi legati al benessere, in questo modo, è stata in forte crescita e proveniente da una fascia di utenza sempre più vasta

Per questo motivo le strutture termali hanno realizzato molti investimenti in questa direzione, che hanno permesso così di attrarre un nuovo mercato fatto di giovani e di persone motivate a stare meglio. Si è passati così da un "termalismo di tipo assistito" concentrato solo ed esclusivamente sulla cura intesa come erogazione da parte del Servizio Sanitario nazionale tra gli anni '60 e '80, ad una fase di "Termalismo & Benessere" che apre le porte al cosiddetto turismo della salute negli anni '90, fino ad arrivare ai giorni nostri con una vera inversione di tendenza rispetto agli anni '80 che prevede una desanitarizzazione del servizio termale e pone l'accento su un benessere di tipo olistico, aprendo le porte al turismo del benessere che coinvolge tutte le fasce d'età.

Qual è la relazione tra cure termali e fitness?

Le relazioni tra cure termali e fitness sono moltissime così come anche i benefici che se ne traggono, possiamo ben dire che sia un'accoppiata davvero vincente. L'attività motoria, infatti, enfatizza le proprietà terapeutiche dell'acqua termale permettendo ai benefici che ne conseguono di perdurare nel tempo. Ma facciamo qualche esempio pratico. Per chi soffre di osteoartrosi, associare le cure balneaterapiche in acqua sulfurea o la fangoterapia termale ad una ginnastica di tipo posturale permette di ottenere sicuramente un beneficio maggiore sulla mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale. La stessa

WELLNESS POINT srl
Mario Cocca
Sales Manager
+39.388.1043114 • +39.338.2790225 • +39.392.3736604
info@wellnessoutlet.it • www.wellnessoutlet.it

Special Cardio

Eccezionale offerta

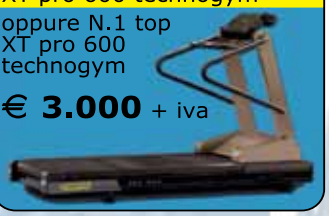
Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

Offerta pacchetti cardio

Pacchetto cardio linea Race Technogym (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende: n.1 Run Race In più (a scelta) n.1 bike race oppure n.1 step race
€ 3.000 + iva

Pacchetto cardio linea XT Technogym (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 Run XT technogym. In più (a scelta): N.1 Bike verticale XT technogym oppure N.1 Bike orizzontale XT technogym oppure N.1 Step XT technogym oppure N.1 Top XT technogym
€ 2.500 + iva

Pacchetto cardio XT PRO 600 Technogym (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 Run XT pro 600 technogym. In più (a scelta): N.1 Bike verticale XT pro 600 technogym oppure N.1 Bike orizzontale XT pro 600 technogym oppure N.1 Step XT pro 600 technogym oppure N.1 top XT pro 600 technogym
€ 3.000 + iva



Pacchetto cardio Life Fitness 9500 HR (2 Pezzi)
Il pacchetto è composto dei sottoelencati articoli:
N.1 Crosstrainer 9500 HRR elliptical;
N.1 Treadmill 9500 HR next generation
€ 4.000 + iva

Pacchetto cardio Life Fitness 95 (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende.
N.1 run 95 ti
N.1 Cross Trainer 95 xi
€ 5.000 + iva

Technogym linea Race (3 pezzi)
Il pacchetto comprende:
n.1 Run Race
n.1 bike race
n.1 step race
€ 3.500 + iva

Technogym XT line (6 pezzi) Il pacchetto comprende:
N.1 Run XT;
N.1 Bike verticale XT;
N.1 Bike orizzontale XT
N.1 Step XT;
N.1 Rotex XT
N.1 Top XT
€ 6.500 + iva

Technogym XT PRO 600 (5 pezzi)
Il pacchetto comprende:
N.1 Run XT pro 600;
N.1 Bike verticale XT pro 600;
N.1 Bike recline XT pro 600;
N.1 Step XT pro 600
N.1 glidex XT pro 600
€ 6.500 + iva

Technogym XT PRO 600 (7 pezzi)
Il pacchetto comprende:
N.1 Run XT pro 600,
N.1 Bike verticale XT pro 600
N.1 Bike recline XT pro 600
N.1 Step XT pro 600
N.1 Glidex XT pro 600
N.1 Rotex XT pro 600
N.1 top XT pro 600
€ 8.500 + iva

Technogym Excite (5 pezzi)
Il pacchetto comprende:
N.1 Run Excite 500
N.1 Bike recline excite 700
N.1 Bike verticale excite 700
N.1 Synchro excite 500
N.1 Step excite 500
€ 9.000 + iva
Sostituendo una delle 5 macchine con il Cardio Wave
€ 10.000 + iva

Pacchetto cardio Life Fitness 95 (5 Pezzi)
Il pacchetto comprende.
N.1 Run life fitness 95 ti
N.1 Step 95 si
n.1 Crosstrainer 95 xi
n.1 Bike 95 ri
n.1 bike 95 ci
€ 9.000 + iva

Kit gestione ingressi
composto da tornello bi-direzionale in acciaio inox con lettore e display POS per programmazione o software e n. 200 chip card
€ 2.800 + iva

... e ancora

Cavo in acciaio gommato nero per macchine isotoniche € 3,50 al mt

Panche spogliatoio a partire da	€ 100	Pavimentazione in gomma 6 mm (effetto parquet)	€ 18 mq	Kit Body-Pump	€ 33
Armadi spogliatoio 4 ante a partire da	€ 300			Dischi gommati foro 50 mm con maniglia	€ 2,50 Kg
Doccia solare nuova 48 tubi x 160 w	€ 7.000	Sacco Fit-Boxe	€ 150	Manubri gommati tutte le serie	€ 2,50 Kg
Kit gestione ingressi completo	€ 2.800	Step Aerobica in ABS	€ 70	Kettlebells	€ 2,50 Kg

cosa avviene a chi usufruisce delle cure per l'apparato respiratorio e associa una ginnastica di tipo respiratorio. Sempre per rimanere nel campo curativo e preventivo, occorre anche sottolineare quanto sia efficace il trattamento di idrokinesiterapia in acqua termale, associando i benefici del movimento in acqua per il recupero funzionale delle articolazioni alle proprietà terapeutiche dell'acqua stesse per le patologie legate all'apparato locomotore o alla colonna vertebrale. Un altro esempio di integrazione è l'azione fortemente energizzante sul sistema muscolare del fango termale, particolarmente gradito da chi fa attività fisica. I benefici che si traggono da questa accoppiata non sono solo da un punto di vista prettamente curativo-preventivo, ma anche da un punto di vista estetico. Basti pensare al vantaggio di fare una lezione di Acqua Gym in una piscina termale. L'azione drenante dell'acqua derivante dall'attività motoria e i suoi effetti sulla riattivazione del microcircolo sono sicuramente enfatizzati dalle proprietà terapeutiche dell'acqua termale sulla pelle, migliorando visibilmente l'effetto buccia d'arancia.

Quanto il popolo del fitness, diciamo quello che frequenta manifestazioni come RiminiWellness, può essere attratto anche dai servizi termali, e perché?

Apparentemente il popolo del fitness potrebbe sembrare poco attratto dal mondo del termalismo, ma in realtà non è così. Negli ultimi 15-20 anni il fitness si è evoluto molto, passando da una concezione prettamente ad alto impatto, fatta di fatica e sudore, ad un approccio di tipo olistico, ove l'obiettivo è quello di raggiungere un equilibrio psico-fisico, senza stressarsi particolarmente con attività molto faticose. Di conseguenza i corsi di Step e di Aerobica hanno lasciato sempre di più il posto ai corsi di Pilates, Yoga e discipline simili. Anche gli utenti tipici dei corsi particolarmente strong cedono facilmente alla tentazione di qualche momento di relax nel quale farsi coccolare dalle bollicine di un idromassaggio o dalle mani di un massaggiatore. Pertanto c'è sempre una maggior richiesta di centri fitness che associno all'attività fisica, una zona umida con vasche idromassaggio, saune e bagni turchi e un angolo estetico per i massaggi. Le palestre vanno sempre più scomparendo per lasciare il posto a strutture più complete e organizzate, che permettono di soddisfare i bisogni di benessere a 360 gradi. In virtù di ciò, è facile ritrovare nei weekend successivi al Rimini Wellness molte delle persone che saltavano sullo step, immerse in una bella vasca idromassaggio in un centro termale, oppure ritrovare gli amanti del fitness olistico completare il loro percorso di benessere in qualche Spa.

Quali tipi di problematiche possono essere trattate con un utilizzo combinato di sport e cure termali?

Tutte le patologie legate all'apparato locomotore o alla colonna vertebrale, ad esempio, come le osteoartrosi, discopatie, cervicoartrosi, periartriti; le patologie dell'apparato respiratorio e gli inestetismi tipici del mondo femminile come la cellulite.

Ci può essere un beneficio anche per persone 'sane' e giovani?

Con l'aumento dei ritmi di vita e il continuo stress che ne consegue, il miglioramento della qualità della vita è diventato per l'uomo un fabbisogno primario, tant'è vero che la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità ha ridefinito il termine "salute" come "uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale", e non solo come l'assenza di malattie. Chi conduce una vita particolarmente frenetica è il giovane in piena attività lavorativa e che abbraccia una fascia d'età dai 20 a 55 anni e non l'anziano. Ne consegue che i benefici, anche se diversi, sono molteplici anche per persone sane e giovani e più che altro finalizzati alla ricerca di un equilibrio psicofisico che permetta loro di scaricare le tensioni e affrontare in maniera più energica il tran tran quotidiano. Con ciò non bisogna dimenticare anche il fine preventivo delle cure termali, oltre a quello curativo, pertanto in quanto tale rivolto a persone sane che vogliono prevenire eventuali problemi. Oltre ai giovani, rientrano in questa fascia anche i bambini che traggono un beneficio enorme dalle cure inalatorie per la prevenzione di tonsilliti, faringiti e altre patologie dell'apparato respiratorio di cui i bambini sono spesso vittime. Quindi è sbagliato associare il termine Terme esclusivamente all'anziano in quanto, chi per un motivo chi per un altro, può trarre vantaggi dal loro utilizzo, anche i bambini e i giovani.

Quali tipi di attrezzature e servizi del mondo fitness vengono sfruttati maggiormente nei centri termali?

Sicuramente tra i servizi fitness che meglio si sposano con i centri termali ci sono le piscine natatorie e le sale per la ginnastica a corpo libero, così come anche le aree all'aperto per il trekking o il golf. Per questo tipo di attività non servono molte attrezzature, bastano piccoli attrezzi come bastoni, elastici, palline propiocettive, tappetini, tubi e manubri acquatici e cuscini vari. La maggior parte delle strutture termali che prevede anche l'attività fisica è dotata di questo tipo di spazi e attrezzature. Se invece si vuol dare un servizio più completo, come avviene a Terme Pompeo, le attrezzature diventano molte di più e sicuramente prevedono investimenti importanti. Si può allestire una zona isocardio con macchinari all'avanguardia come Tapis Roulant, Ellittiche e Bike di ultima generazione, e una sala isotonica con macchinari che permettono l'allenamento di tutti i distretti muscolari in maniera specifica. Ovviamente ciò non basta per offrire un servizio al Top, ma si deve affiancare alle attrezzature anche un personale altamente qualificato, in grado di permettere al meglio l'utilizzo delle stesse.

Francesca Tamberlani

IMAGO
TESSILE PROMOZIONALE

- Sacche e Borse
- Prodotti in Spugna
- Prodotti in Microfibra
- Abbigliamento Sportivo
- Merchandising per lo Sport
- Accessori e Gadgets

deprimera.it

I prezzi più bassi d'Italia, solo da noi!

PROMOZIONE n.4/b del 2011

ART. 4098
Borsa Postina Top Gym

DIMENSIONI:
cm 52x30x28

MATERIALE:
poliestere 600x600 D

COLORI:
- nero
- grigio scuro

€ 7,00 + iva

Il tuo logo stampato incluso nel prezzo

ART. 772
Telo Panca

DIMENSIONI:
cm 40x90

MATERIALE:
spugna in cotone gr. 370 mq

COLORI:
- arancione
- rosso
- verde acido
- blu navy
- giallo

€ 2,50 + iva

Ordine minimo 200 pz. Le promozioni saranno valide fino al 30/06/2011 e fino ad esaurimento scorte.

PROMOZIONE n.5/b del 2011

Borsa Postina Top Gym
(art. 4098)

+

Telo Panca
(art. 772)

kit

€ 8,99 + iva

Il tuo logo stampato incluso nel prezzo

A soli € 0,50 in più il tuo logo verrà ricamato.

Vieni a trovarci al
RIMINIWELLNESS
dal 12 al 15 Maggio 2011
Padiglione D3 - Stand 195

PER INFO E PROMOZIONI:
www.imagopromozioni.it

Numero Verde
800 134 962

NPower di Nessfitworld
Più forza ai centri fitness

Saremo presenti al Rimini Wellness Padiglione C3 - Stand 041

nessfitworld
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

NPower è la nuovissima linea Plate Loaded creata dal centro ricerche e sviluppo Nessfitworld. La gamma completa delle nuove macchine soddisfa le esigenze degli atleti più evoluti. La particolare cura dei movimenti, degli angoli di lavoro e della meccanica dell'esercizio hanno generato una linea straordinaria per l'allenamento della forza nella massima sicurezza. NPower è la risposta ideale alle richieste dei clienti dei centri fitness che cercano qualcosa in più per il raggiungimento delle migliori performance. Inoltre, l'attento studio di design rende l'allenamento particolarmente coinvolgente e stimolante.
NPower la scelta migliore per aumentare la forza dei centri fitness.

NPower is the new Plate Loaded line created by Nessfit World R&D department.

This set of machines is designed to satisfy the particular needs of even the most advanced athletes.

NPower is Nessfit World's solution for a new way of strength training and the best choice to improve the quality and variety of fitness centres.

NessFit World S.r.l.
Via O. Martelli snc - Montesilvano - Pescara (PE)
Tel 085.4689041 - Fax 085.4684457
www.nessfitworld.com

TT Method
E i tuoi clienti perdono centimetri!

t-method by tt sport

67 italiani su 100 hanno problemi di sovrappeso. TT Sport ha creato un metodo infallibile per l'ottenimento di risultati concreti, rapidi e fisiologicamente validi: il **TT Method**, che risponde in maniera concreta alla sempre più pressante richiesta dei clienti di ottenere una tangibile diminuzione di centimetri e di peso. Il TT Method prevede l'utilizzo di macchinari di altissimo livello che, combinati assieme, permettono il raggiungimento di risultati fisiologicamente validi in tempi rapidissimi. Il principio è quello di allenare in un'ottica di "Personal" più clienti contemporaneamente, ottimizzando il tempo di utilizzo dell'attrezzatura. Proprio questa concezione di allenamento permette di calcolare un ritorno dell'investimento diretto su ogni macchina. Gli investimenti che si dovranno affrontare saranno ripagati in tempi brevissimi, i clienti saranno soddisfatti e rimarranno fedeli grazie ai risultati ottenuti. Un esempio dei macchinari di allenamento di punta del TT Method è **Vacu Fit** nelle sue varie declinazioni (tapis roulant e elliptical), che permette miglioramenti visibili sul cliente in sole 4-6 sedute. Dopo solo 24 sedute si possono avere riduzioni del girovita di 16 - 18 cm. Vacu Fit, con soli due clienti al mese, vi permette di ripagare l'investimento in meno di sei mesi.

TT sport
Tel. 0549.970766
info@ttsport.net
www.ttsport.net

Centro sportivo Muri Antichi
Tra modernità e polivalenza

Sul gofo di Catania, una palestra evoluta e attenta al benessere della clientela. Con attrezzature di qualità firmate Life Fitness

Un'ampia palestra con le attrezzature più evolute di Life Fitness, una moderna piscina, campi da tennis in terra rossa: a Catania, il Centro Sportivo Muri Antichi fa della polivalenza il suo punto di forza, offrendo un ampio ventaglio di opportunità e una perfetta sintesi tra benessere e divertimento.
Il complesso piscina si affaccia su un'area verde di 160 mq e ospita una vasca da 25 metri a 6 corsie e una vasca da ambientamento su una superficie coperta di 760 mq. La moderna struttura a guscio può essere aperta anche parzialmente nelle giornate calde e rimane chiusa in inverno, lasciando passare la luce del sole che dona tutto l'anno la piacevole sensazione di nuotare a cielo aperto.
La palestra è dotata di sala isotonica e sala cardio con attrezzature Life Fitness di estrema precisione ed è collocata su un'area a vetri di 400 mq che si affaccia sul golfo di Catania e gode di un'illuminazione straordinaria; le sale Pilates e Ju Jitsu sono dirette da maestri e tecnici di grande esperienza. La zona dedicata al fitness è strutturata secondo la filosofia "Journey" di Life Fitness che divide l'area sportiva in zone organizzate in gruppi tematici, tipo, livello e obiettivo di allenamento, disposte in modo da creare un ambiente stimolante volto a favorire la comunicazione e la socializzazione. Grazie ai segnali visivi chiari e intuitivi, gli utenti riconoscono subito la zona adatta al proprio training. Aumento di massa muscolare, tonificazione, perdita di peso oppure il mantenimento di una buona forma fisica, grazie al concept "Life Fitness Journey", utenti di ogni livello trovano un allenamento sempre vario e stimolante che risponde al meglio alle proprie esigenze e ai propri obiettivi.

La sala cardio è attrezzata con la serie Classic di Life Fitness, un vero e proprio classico dell'azienda americana, concepita tenendo a mente comfort e facilità d'uso. I sensori per il controllo della frequenza cardiaca sono posizionati perfettamente sulle maniglie degli attrezzi per un preciso monitoraggio della frequenza cardiaca, mentre la telemetria Polar fornisce un accurato monitoraggio senza bisogno di appoggi.
La biomeccanica degli attrezzi Signature fornisce, grazie ad assi convergenti e divergenti che si allineano al movimento dell'utente, una sensazione confortevole e naturale durante l'esercizio.
La gamma di attività proposte dal club comprende anche una Scuola Addestramento Tennis che dal 1996 ha ospitato competizioni internazionali e ha ottenuto importanti riconoscimenti con i suoi atleti. Le attività agonistiche coordinate da Muri Antichi investono anche il settore piscina con le sue molteplici attività: nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato; oltre a prendere parte a gare regionali e nazionali.

Life Fitness Italia
info@lifefitnessitalia.com
Tel. 02.55378611
Centro Sportivo Polivalente Muri Antichi
Via del Canalicchio, 21 - 95030 Tremestieri Etneo (CT)
Tel. 095.330594

La Sellfit supera i confini

Un'azienda in costante crescita

Tra le aziende italiane del settore del fitness che possono vantare una costante crescita, vi è sicuramente la Sellfit srl. Dal momento della sua costituzione, ha registrato conferme e consensi per la scelta dei prodotti da distribuire sul mercato nazionale e da produrre direttamente su suo progetto esclusivo con il prestigioso marchio WHY BE NORMAL? Importanti partnership in Spagna, Francia, Portogallo, Belgio e Olanda hanno permesso di ottenere gli stimoli necessari ad investire energie e risorse per realizzare un'ulteriore crescita dell'azienda piemontese, con sede a Cuneo, oltre i confini nazionali.

Dopo aver partecipato con il suo team di sviluppo a IHRSA 2011 a San Francisco, oggi la Sellfit è impegnata nella preparazione dei prossimi importanti appuntamenti fieristici tra cui il Fibo ad Essen in Germania e l'immancabile appuntamento italiano a Rimini Wellness, dove sarà possibile provare tutte le attrezzature nello stand ufficiale Sellfit (pad. D2), nello stand del prestigioso marchio americano Skechers (Hall A7C7), in collaborazione con il noto personaggio televisivo Jill Cooper (padiglione D5), ed in due spazi dedicati a programmi di walking indoor gestiti da WalkZone (pad. A5) e Trekkmill nell'area Fun esterna.

Sellfit srl
Tel. 0174.563782
info@sellfit.com
www.sellfit.com

Pilates Italia a Rimini. Formazione, professionalità e macchine di qualità

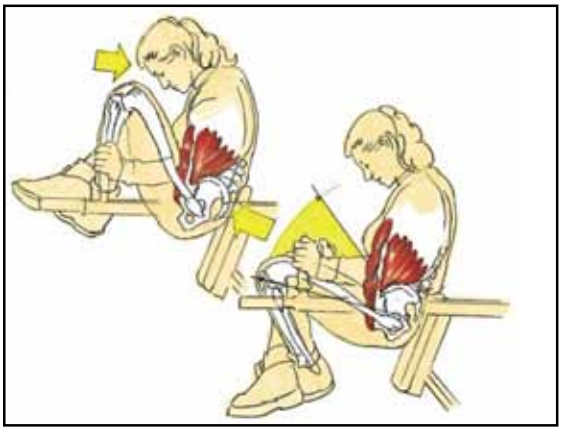
Avete voglia di sapere perché la Pilates Italia/Stott Pilates è l'azienda leader del settore e il metodo più rispettato in tutto il mondo? Venite a trovarci a Rimini dal 12 al 15 maggio allo stand Pilates Italia, licenziataria ufficiale in Italia. Sarete accolti dal nostro staff altamente qualificato e cortese, che vi illustrerà le varie possibilità che la Pilates Italia offre come corsi di formazione, workshops, macchinari e attrezzi. Potrete provare i nostri Reformers, Stability Chairs e gli altri macchinari e accessori che rappresentano l'evoluzione di quelli originali di Joseph Pilates. Nate in simbiosi con il metodo, le nostre macchine seguono logiche di biomeccanica moderne che vengono applicate ai macchinari in modo che il corpo e le sue articolazioni possano beneficiare al massimo degli esercizi. Create con leghe di metalli di qualità pregiata made in Canada, le nostre macchine sono durature e non subiscono cambiamenti dovuti ad umidità, caldo o freddo. Ultra resistenti ed intelligenti, permettono aggiustamenti e regolazioni veloci sempre nel massimo rispetto del corpo. Ecco alcune novità presenti a Rimini: i **Reformers max plus**, che permettono l'esecuzione di una gamma enorme di esercizi in piedi, aggiungendo propriocettività, equilibrio, rafforzamento profondo degli stabilizzatori locali e funzionalità agli allenamenti; il **cardio tramp**, rete per saltare invece delle tavole standard, che sfida le vostre capacità cardio-vascolari, rendendo più dolce l'impatto sulle articolazioni dei piedi, ma adatto anche ad allenamenti per le braccia; gli **stability cushions**, che incrementano la percezione dei muscoli profondi per cercare la stabilità durante l'esecuzione degli esercizi di Matwork o sui macchinari; le **bande elastiche ipoallergeniche** prive di lattex; le nuove **borracce** a tema e tanto altro da scoprire presso il nostro stand.

Pilates Italia
Tel. 02.89451369
info@pilatesitalia.com
www.pilatesitalia.com

Abdominal crunch Panatta Sport, l'ombelico del mondo

Una macchina che mima alla perfezione la contrazione sul piano sagittale e contribuisce ad allenare gli addominali in modo profondo e completo

Niente mai nell'inconscio collettivo fu più desiderato di un punto vita tonico e snello. Già gli affreschi dell'antico Egitto ci mostrano corpi asciutti dalle clavicole larghe e dai fianchi sottili. La si chiami tartaruga oppure punto vita, la zona centrale del nostro corpo è da sempre l'oggetto di ogni desiderio, oggi più che mai, da quando la scienza medica ha indicato tra i parametri della nefasta sindrome metabolica non più l'indice di massa corporea ma la circonferenza addominale.
L'accumulo di grasso attorno alla vita non solo non è esteticamente gradevole ma soprattutto è predittivo – insieme ad altri parametri – di malattie cardiovascolari e metaboliche. La muscolatura addominale riveste molteplici ruoli, è contenimento dei visceri, fondamentale motore della respirazione, ineludibile supporto della nostra colonna vertebrale. È costituita da quattro gruppi muscolari che agiscono sempre in sinergia anche se con diverso grado di impegno, il trasverso, gli obliqui interni ed esterni, il retto addominale. Espirazione, torsione e flessione del busto, contenimento dei visceri, flessione del torace verso il bacino, queste le funzioni principali.
L'esercizio che isola in particolare il retto dell'addome – il gruppo più superficiale, la tanto sospirata "tartaruga" – è la contrazione sul piano sagittale o crunch. Se eseguito senza carichi aggiunti, l'esercizio risulta presto non abbastanza stimolante. Infatti il retto dell'addome, come tutti i muscoli del nostro corpo, deve essere adeguatamente caricato per ottenere la massima forza e tonicità. Ecco allora la nuovissima Abdominal crunch Panatta Sport che, con un sapiente gioco di snodi e di leve, mima alla perfezione il movimento naturale nella sua piena escursione articolare, consentendo al tempo stesso di utilizzare tutto il carico di cui siamo capaci. Dimensioni ridotte, grande versatilità e capacità di adeguarsi alle più diverse strutture, Abdominal Crunch è divenuto immediatamente il "must" dei Centri Fitness più avanzati. La sua struttura elegante, le imbottiture sagomate sulla fisiologia del corpo, la vasta gamma di colori e abbinamenti, ne fanno l'attrezzo più utilizzato in ogni momento.
L'estate è alle porte, gli abiti che ci scoprono, il tempo libero vissuto in "plein air", la voglia di sentirsi più liberi e più leggeri invitano a intensificare gli sforzi per migliorare il nostro aspetto fisico. L'addome di ognuno di noi è sotto gli occhi di tutti. Abdominal Crunch unito a una dieta intelligente e razionale è la risposta ad ogni problema.



Panatta Sport
Tel. 0733.611824
info@panattasport.it
www.panattasport.com

SPAZI PUBBLI-REDAZIONALI A CURA DEGLI INSERZIONISTI (*LEGGERE NOTA INFORMATIVA A FINE RIVISTA)

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

Cambiate la vostra visione sull'allenamento

5 modi per integrare il KRANKcycle® by Matrix nella vostra palestra!

Il Krankcycle® by Matrix è l'attrezzo cardio ed isotonico per la parte superiore del corpo più entusiasmante, versatile ed efficace attualmente presente sul mercato. La dimostrazione ne è la sua capacità di essere integrato in qualsiasi club con modalità diverse.

- **KRANKING®** – come sessione completa
- **KRANK Fusion** – per integrare il Krankcycle® con walking o cycling
- **KRANK Express** – per allenare piccoli gruppi
- **KRANK PT** – per i Personal Trainer
- **KRANK Circuit** – Krankcycle® insieme ad altre attrezzature in sala cardio per allenarsi in circuito.
- **KRANKING®**: 5 o più Krankcycle® nella palestra o studio e si può dare inizio ad un allenamento a diverse intensità in grado di rafforzare il sistema muscolare upper-body, di migliorare il sistema cardiovascolare e di perdere peso.
- **KRANK Fusion**: si introducono i Krankcycles nelle sale di attività di gruppo abbinandoli con il walking e/o l'indoor cycling, dando vita ad un allenamento completo e ben bilanciato. Krank Fusion migliora l'offerta dei servizi proposti dalle palestre portando sicuramente nuovi utenti in sala corsi.
- **KRANK Express:** è uno dei tanti modi di utilizzare il Krankcycle® nel vostro club. Un allenamento di soli 20 minuti da praticarsi a piccoli gruppi in maniera divertente ed efficace. Richiede solo pochi Krankcycle e l'istruttore non necessita di microfono o musica.
- **KRANK PT**: il Personal Trainer può lavorare in modo individuale con i propri clienti ristabilendo l'equilibrio e la simmetria, aumentando la forza e la resistenza, completando così il programma previsto. I Personal Trainers – grazie al Krankcycle by Matrix, saranno in grado non solo di mantenere la propria clientela, ma di attrarne della nuova creando di conseguenza maggiore movimento all'interno della palestra.
- **KRANK Circuit**: dà nuova vita ai format tradizionali di allenamento a circuito con la semplice aggiunta di uno o due Krankcycle. Gli utenti possono quindi integrare i loro esercizi per la parte inferiore del corpo a quelli per la parte superiore dando vita ad un perfetto allenamento, ottimo sia per i muscoli che per il cuore.

Siate curiosi e divertitevi ad esplorare tutte le possibilità in grado di offrirvi il Krankcycle® by Matrix.
www.matrixfitness.it
www.kranking.it

eSpinner™ di Star Trac Italia

Sono arrivate le bike del futuro

Certamente l'attrezzo più innovativo per la tua zona cardio! Con il touch screen incorporato, la eSpinner™ rappresenta il massimo livello tecnologico per l'allenamento su bici indoor. Gli utenti di tutti i livelli possono ora sperimentare a scelta pedalate con il personal trainer, ascoltare musica, guardare video e seguire lezioni virtuali di Spinning®. Una bike confortevole e funzionale, che permette di vivere un'esperienza interattiva.
eSpinner® ha un design unico abbinato ad una grande qualità e solidità ed è dotata di Relase, il sistema frenante che offre prestazioni sicure ed affidabili, schermo touch screen integrato con sintonizzatore TV digitale, connessione IPod integrata e stazione di ricarica USB e Polar® wireless, sistema compatibile per il monitoraggio della frequenza cardiaca.

Star Trac Italia
Tel. 02/91082631, Fax 02/91089132
Numero Verde 800-661188
info@startracitalia.com
www.startracitalia.com

HOTEL ★★★ DUE ROSE
Hotel Due Rose

Hotel Due Rose - Via Rossini, 1 - 47922 Viserba (Rn)
Tel. +39 0541/735395- Fax +39 0541/737105
www.hotelduerose.com **E-mail: info@hotelduerose.com**

L'***Hotel Due Rose*** è un albergo a tre stelle gestito direttamente e con grande entusiasmo dai proprietari che nel corso degli anni, l'hanno valorizzato non solo dotandolo di tutti i comfort, ma soprattutto dando quella impronta di calorosa familiarità che gli ha reso la stima dei suoi clienti.

È situato in una posizione strategica, **alle spalle dei padiglioni fieristici a 1,5 km dall'ingresso ovest della nuova fiera** e a soli 10 mt dal mare. Collegamento con servizio navetta pubblico diretto alla fiera e agevolmente raggiungibili a due passi dall'albergo. Ricca prima colazione a buffet.
Possibilità su richiesta di cenare.
Comodo parcheggio gratuito.

SCONTO SPECIALE PER GLI AMICI DE "LA PALESTRA" IN OCCASIONE DEL RiminiWellness

Imago Cerca Palestre
C'è un app anche per i club!

Come si cerca un fitness club o un centro benessere nei dintorni della propria abitazione o del posto di lavoro? Una soluzione potrebbe essere consultare il caro vecchio elenco telefonico. Ma chi possiede un iPhone o un iPad può ora risparmiarsi la fatica di consultare il grande e scomodo volume. Non dovrà fare altro che scaricare l'app Imago Cerca Palestre, la prima applicazione appositamente realizzata per la ricerca di centri fitness, centri benessere, SPA e dei servizi correlati. Grazie a questo app è possibile sapere, in qualsiasi momento e ovunque ci si trovi, qual è il club più vicino e dove è possibile trovare il servizio desiderato.
Ma non è tutto. L'pplicazione non si limita a fornire semplicemente indicazioni stradali o recapiti come un banale elenco telefonico. Trattandosi di uno strumento decisamente innovativo, può essere utilizzato dai club per promuovere gli eventi organizzati, pubblicizzare le offerte in corso, indicare la programmazione dei corsi e presentare tutti i servizi disponibili. Aggiornare il contenuto è semplicissimo: basta entrare, in qualsiasi momento, nella propria home page e aggiornare i dati presenti e/o inserirne di nuovi. Aderire è altrettanto facile e, per di più, gratuito. È sufficiente compilare un semplice modulo per entrare a far parte dei tantissimi centri che hanno già aderito all'app Imago Cerca Palestre.

Imago
numero verde 800.134.962
www.imagopromozioni.it

High Fly, una proposta allettante
per investire in un futuro migliore

Ormai non siamo più la generazione del Just Do It (fallo e basta), oggi siamo etichettati come generazione Already Done It (già fatto). Due parole definiscono in modo efficace questo modo di essere: "estremo" e ".com". Se la maggioranza di noi si guadagna da vivere lavorando oltre la normale giornata lavorativa di otto ore, la pagella della forma fisica e il tempo che le si dedica è ai limiti della bocciatura. Pare che i principali fattori siano: la mancanza di tempo e la mancanza di danaro. Ci troviamo in un periodo dove non si può dar torto a chi si lamenta della mancanza di danaro, ma non è forse in questi momenti che chi ha la forza di credere ancora in un futuro migliore riesce alla fine a sopravvivere? Noi dell'High Fly, raccogliendo il coraggio a due mani, abbiamo deciso di attuare una politica di forte di sostegno a chi, come noi, ha voglia di continuare ad andare avanti con progetti italiani. Abbiamo deciso di non partecipare a nessuna fiera nei prossimi mesi e di investire l'intero importo economico che avremmo speso nella fiera in sconti per l'acquisto dei macchinari HIGH FLY e VIRGINIA. Come molti di voi sapranno, l'azienda ha costruito due macchine completamente nuove: High Fly, un macchinario polivalente utile per il recupero funzionale ma che si presta benissimo anche al lavoro del Personal Trainer o delle lezioni musicali e Virginia, specifico per il Pilates o per il recupero funzionale della colonna vertebrale e della mobilità articolare.
Chi fosse interessato ad aprire un centro o chi già ha un centro e in qualche modo vuole ottimizzare spazi e costi, può contattarci al numero indicato a fine articolo, saremo lieti di fornire tutte le informazioni in merito alla proposta.

High Fly
Tel. 011.9278029
highfly@powers.it
www.highfly.it

Comune di Riccione

MISS WELLNESS CONTEST

PRIME SELEZIONI UFFICIALI A RIMINI WELLNESS 2011

Sempre più avvincente, curioso e divertente, per il terzo anno **Cruisin'** organizza **Miss Wellness Contest 2011**, un'occasione imperdibile per tutte le ragazze che vogliono esprimere la loro passione per lo sport, dimostrando talento e personalità.

Rimini Wellness 2011, in programma a Rimini Fiera **dal 12 al 15 maggio**, sarà la location perfetta per cercare la nuova regina del benessere psicofisico; una ragazza con un corpo equilibrato e armonioso, allegra, socievole, impegnata e di talento.

Le aspiranti miss possono iscriversi al concorso tramite il coupon di lato o tramite il sito **www.misswellness.it**; avranno così diritto all'accesso giornaliero gratuito alla più prestigiosa kermesse dedicata al mondo del fitness e partecipare alle selezioni.

I test in programma a Rimini Wellness sono sconosciuti alle partecipanti e sono accuratamente studiati dall'organizzazione per testare abilità fisiche, quali destrezza, forza, resistenza e coordinazione ma anche coraggio e determinazione. Nella valutazione delle candidate viene dato ampio rilievo anche al loro atteggiamento positivo, allo spirito con cui affrontano le prove, all'entusiasmo dimostrato, alla predisposizione al contatto con il pubblico e alla presenza scenica.

Le ragazze che superano le selezioni di Rimini Wellness 2011 potranno accedere alla fase finale in programma a **Riccione dal 26 al 29 luglio 2011**.

PER INFO 059 225940 - info@cruisin.it

LA PALESTRA

RiminiWellness

Federico Fellini International Airport Rimini (Italy) - Republic of San Marino

Riccione Terme

Costa Hotels

NADIA FASSI SPORT COUTURE

HARLEQUIN The world dances on Harlequin floors

JKFitness

Inviando il coupon compilato, anche il tuo club parteciperà a "MISS WELLNESS 2011"

MONTEPREMI

5.000 euro per la vincitrice e un guardaroba firmato Nadia Fassi per un valore di circa 2.000 euro

2.500 euro in attrezzature per il club

Segnala Miss Wellness

Nome_____

Cognome_____

Indirizzo_____

Città_____PV_____

Cell._____

e-mail _____

Centro Fitness & Wellness

Club _____

Indirizzo_____

Città_____PV_____

Responsabile_____

Cell._____

e-mail _____

compila ed invia a :
IDEA SRL via G.B. AMICI 41
41124 MODENA
www.misswellness.it

Credits: Sergio Tricanico (www.sergiotricanico.com)

Claudio Tozzi
è autore del bestseller "La scienza del natural bodybuilding" e Presidente della Natural Body Building Federation - www.claudiotozzi.it - www.nbbf.eu

Per rivolgere le vostre domande a Claudio Tozzi, mandate un'e-mail a: claudiotozzi@lapalestra.net

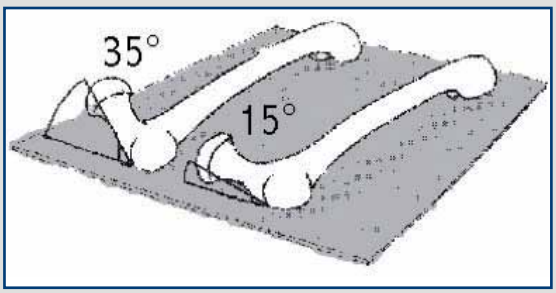
Ciao Claudio, esistono delle differenze anatomico-fisiologiche e anche di allenamento nella donna e nell'uomo? In palestra le donne fanno adduttori e abduttori e l'uomo no, è giusto così?
Mara (Caserta)

Assolutamente no, Mara, la cellula muscolare della donna è assolutamente uguale a quella dell'uomo e anche lo scheletro è praticamente identico (tranne un particolare che spiegherò dopo), quindi tutte le teorie sviluppate sulla differenziazione del training tra uomo e donna sono totalmente sbagliate. Le macchine per gli adduttori, abduttori e le migliaia di slanci ai cavi e alla cavigliera sono il peggio per ottenere un gluteo scultoreo, come tutte le donne vorrebbero. Infatti il gluteo è un muscolo molto forte e i pochi kg delle macchine/cavi non smuovono (se non minimamente) il suo tono muscolare, mentre uno squat e/o uno stacco da terra pesante permettono uno sviluppo eccezionale di questa parte anatomica tanto amata dalla donne (ma anche da noi uomini!). Quindi niente macchine, cavini e cavetti, ma solo dei progressivamente più pesanti esercizi base che permettano un più completo sviluppo muscolare. Detto questo, esistono certamente delle differenze fisiologiche importanti tra uomo e donna, tuttavia non influiscono sul tipo ed intensità di allenamento. Infatti, se osserviamo la struttura fisica di un bambino e una bambina di 8-10 anni, notiamo che l'unica cosa che li distingue sono i vestiti e magari l'acconciatura (pantaloni e gonnellina, capelli corti, capelli lunghi) e magari una gioca con Barbie e l'altro con Big Gym. Infatti fino agli 11-12 anni, tolti gli organi genitali, la conformazione fisica e la forza dei maschi e delle femmine sono sostanzialmente simili. Solo quando esplode la pubertà, cioè intervengono gli ormoni a differenziare i due sessi dentro e fuori, si assiste ad una progressiva e marcata divaricazione della forza, delle zone degli accumuli di grasso, della maturazione e dell'orientamento sessuale, il ciclo, ecc.

DIFFERENZE MUSCOLO-SCHELETRICHE

Rispetto all'uomo, a livello di ossa e di muscoli, non ci sono praticamente grandi differenze, tolto ovviamente il maggior volume muscolare e la lunghezza delle ossa che caratterizzano l'uomo. Tuttavia la donna è dotata di una maggiore ampiezza d'anca, dovuta al fatto che è predisposta per il parto. Un'altra differenza di tipo evolutivo è l'anteroversione del bacino (cioè la rotazione in avanti sul suo asse trasversale), per cui il pube si abbassa e il sacro si innalza; in questo modo l'addome si distende e i glutei vengono messi maggiormente in evidenza. Una delle teorie più accreditate è che questa conformazione favorisca il richiamo del maschio a fini sessuali e quindi procreativi. Per il resto, una fibra muscolare femminile è esattamente uguale a quella di un uomo, anche in termini di percentuali di fibre bianche e rosse. Come accennato nell'introduzione, le differenze nascono dalla pubertà in poi, in quanto l'esplodere del testosterone nel fanciullo modifica e stacca di molto come forza le fanciulle. Il testosterone, l'ormone principale maschile, permette anche l'aumento della massa muscolare, l'abbassamento della voce, la maggior crescita dei peli, ecc, in pratica trasforma letteralmente il bambino in uomo, gli dà cioè i cosidetti caratteri androgeni. Nelle bambine, invece, sono gli ormoni femminili che salgono, gli estrogeni, permettendo la crescita del seno, la morbidezza delle forme tramite accumulo di grasso localizzato su cosce e glutei (che accentuano ancora di più l'anteroversione del bacino), ecc. insomma trasformando in questo caso la bambina in una donna.

Anteroversione dell'anca



DIFFERENZE FISIOLOGICHE

Conseguenza delle componenti endocrino-evoluzionistiche è che la donna:

- mediamente, è il 10% meno alta dell'uomo
- pesa circa il 20% in meno

BIIOSystem®
LIFESTYLE R-EVOLUTION

Affiliati ASI
Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano)

GRAFICA donne

RICONOSCIUTO DA:

MASTER 2011

NATURAL BODY BUILDING FEDERATION
CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

Master BIIOSystem - TUTTO SULLA PRATICA:

ANDIAMO IN PALESTRA INSIEME

ROMA, 11/12 GIUGNO 2011

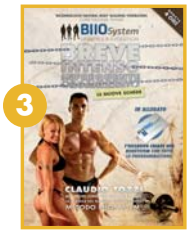
L'avete chiesto in tanti e quindi abbiamo deciso di organizzare, per la prima volta, un seminario solamente pratico sul sistema che ha rivoluzionato l'allenamento prima in **Italia** e poi in **Spagna**.

Le lezioni saranno tenute da Claudio Tozzi e il suo staff
(formato da Roberto Hernandez, Emanuele Bellini e Mauro Scarponi)

SONO IN USCITA I DVD dei master 2010:

1

2

3


4

5

Collana BIIOSystem® Volume 1
"Squat & Stacco"
Un innovativo approccio biomeccanico" + velocità + massa + forza + resistenza - infortuni +...glutei

Collana BIIOSystem® Volume 2
"Nutrizione e DNA" di C. Tozzi
Come perdere peso senza controllare le calorie e senza fame. Nutrigenetica, Nutrigenomica, Paleo diet, le problematiche del latte, il digiuno modificato, intossicazione da metalli pesanti.

Collana BIIOSystem® Volume 4
"BIIOSystem®" di C. Tozzi
Tutte le nuove schede di allenamento, secondo le moderne acquisizioni scientifiche sulla scienza del training per la forza e la massa muscolare. Come diffondere il **BIIOSystem®** nelle palestre. Il progetto **BIIOSystem® POINT**.

Collana BIIOSystem® Volume 4
"Traumatologia della spalla" di Marco Bonotti
Teoria e pratica della prevenzione e trattamento di un problema che affligge tantissimi praticanti di body building & fitness.

Collana BIIOSystem® Volume 5
"Integrazione alimentare" di C. Tozzi
Tutti i supplementi per aumentare la performance, la massa muscolare, la resistenza e il dimagrimento. Prodotti mirati per aumentare la salute. Piano annuale di integrazione.

In collaborazione con:

net
nutrizione evoluzione tecnologia per lo sport

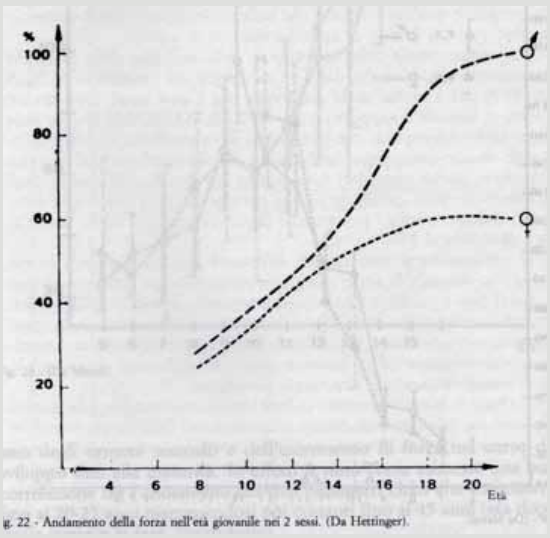
ACCAPI
THE WINNING WELLNESS

È possibile richiedere i DVD tramite il nostro shop (www.nbbf.eu/shop),
tramite la segreteria BIIOSystem/NBBF: 06/97840043 (L-V 10:30-14:30 – 15:30-17:30) – info@nbbf.it
o direttamente presso la nostra sede:
Sede Centrale: BIIOSystem - BODYSTUDIO, Piazzale Flaminio 19 - (Metro A – FLAMINIO) - 00189 – Roma.
Orario Segreteria: dal Lunedì al Venerdì, (dalle 10:30 alle 14:30 - 15.30-17.30) - TEL. 0697840043 www.bodystudioflaminio.it

www.nbbf.eu - www.claudiotozzi.it - www.nbbf.eu/shop

- è mediamente più grassa; il 15-23% in più nelle sedentarie e il 10-15% in più nelle atlete. La differenziazione endocrina si riflette naturalmente anche nelle pliche cutanee, cioè nello spessore del grasso sottocutaneo. Mediamente nell'uomo giovane le pliche hanno uno spessore di 9 millimetri, con un massimo di 40 mm nella regione glutea. Nella donna della stessa età il valore medio delle pliche è di 20-30 mm, di 43 mm nella regione del seno e di 71 mm in quella dei glutei. Cambia conseguentemente anche la relazione tra grasso e muscoli; nel braccio dell'uomo il rapporto tra adipe e massa magra è di 1:8 e di 1:11 nella coscia. Nella donna, invece, questi valori sono rispettivamente 1:3 e 1:3,5. Come già detto, anche la distribuzione del grasso è diversa: ginoide, cioè soprattutto su cosce e glutei per la donna e androide, cioè soprattutto pancia e fianchi per l'uomo. Tuttavia si possono anche trovare maschi "ginoidi" e donne "androidi", anche se la frequenza è molto minore.
- Ha livelli di forza, paragonata ad un uomo di pari peso, di circa il 30-40% in meno.

In particolare, l'andamento della forza nei giovanissimi dei due sessi è simile fino a 11-12 anni, poi entra in azione il turbo-testosterone, che permette ai maschi di raggiungere l'abissale differenza di forza di circa il 40% rispetto alle coetanee. La figura raffigura chiaramente questo andamento.



g. 22 - Andamento della forza nell'età giovanile nei 2 sessi. (Da Hettinger).

Più precisamente, secondo Jablonowsky, in generale l'andamento della forza:

- Fino agli 11 anni è insignificante
- Dai 12 ai 15 anni è in notevole aumento
- Dai 15 anni ai 18 lo sviluppo è intenso

Secondo Denisiuk, la forza ha un andamento irregolare, che comunque è comune sia nelle rapidità di reazioni motorie che nella velocità:

- Nei ragazzi di 12-13 anni si ha un aumento notevole che raggiunge il massimo a 14-16 anni
- Nelle ragazze, dopo un grande progresso a 12-13 anni, la curva rallenta notevolmente.

Per Ciciskin, intorno ai 13-14 anni c'è una fase favorevole per la FORZA RELATIVA, con conseguente buona predisposizione ai salti. Confrontando la FORZA MASSIMALE ISOMETRICA (la massima tensione possibile attraverso la tensione muscolare statica) tra l'uomo e la donna, si osserva che nei maschi cresce fino a raggiungere un picco massimo all'età di 20-25 anni, mentre nelle femmine si arresta verso i 15-16 anni. Tuttavia questi valori sono validi quando si misura la forza assoluta, ma quando si prende in considerazione la FORZA RELATIVA, le cose cambiano. Questo perché le donne, avendo mediamente una taglia minore rispetto a quella dell'uomo, pesano di meno, dividendo la forza prodotta per il peso corporeo, le differenze si riducono al 7%-10%.
Secondo alcuni autori (Hettinger), le donne sono meno rispondenti all'allenamento, mentre altri (Wilmore) sono convinti che esse hanno invece un grado di allenabilità pari e in alcuni casi, superiore, all'uomo. Per quanto riguarda il lavoro in palestra, le donne nella parte inferiore hanno una forza quasi pari all'uomo, mentre le differenze sono molto più marcate nella parte superiore. Infatti, mentre è abbastanza facile vedere atlete che eseguono 100-150 squat, valori comuni con molti uomini, è molto più raro vedere che superino i 50 – 60 Kg di panca orizzontale, valore lontanissimo da quello medio del maschio (95 – 120 Kg).
Quindi, è proprio il livello strettamente fisiologico che non permette (salvo rare eccezioni) aumenti di massa muscolare oltre un certo limite, che nella maggior parte dei casi è assolutamente entro canoni estetici gradevoli ed estremamente femminili.
Questo dipende essenzialmente dai loro livelli di produzione di ormoni anabolici, che collaborano alla crescita della massa muscolare e della forza, estremamente più bassi rispetto agli uomini. Per esempio il testosterone, l'ormone principale maschile corresponsabile della profonda differenza di muscolatura che avviene dalla pubertà in poi rispetto alle femmine, è prodotto giornalmente dai maschi (dai testicoli) in una misura media di circa 6-7 ng/ml al giorno, mentre nelle donne (dalle surrenali) il valore medio è di 0,4 ng/ml: una differenza abissale.
Un'altra sostanza da considerare è l'IGF-1 (Insulin grow factor 1) o somatomedina C, che è un importante mediatore dell'ormone della crescita, che insieme a questo aumenta di molto le capacità di aumento muscolare, tant'è vero che molti bodybuilder se lo iniettano direttamente e così risolvono il problema…
Nell'uomo la produzione naturale di IGF-1, per esempio, tra i 18 e i 20 anni, varia tra 197 e 956 ng/ml, mentre nella stessa fascia di età la donna ne produce tra i 193 e i 575 ng/ml. Quindi può accadere che una donna al minimo basso di somatomedina C, abbia quasi cinque volte in meno la quantità di un maschio sul limite alto; un altro abisso incolmabile (veramente colmabilissimo ma… lasciamo perdere…).
Quindi, per le donne è organicamente impossibile ottenere masse muscolare simili agli uomini, a meno che ci sia una anomala e geneticamente rara (una su 100.000 e forse anche di più), sovrapproduzione di ormoni anabolici, magari combinata con una prevalenza di fibre bianche (che hanno una maggiore capacità di crescita). Nella maggior parte dei casi, invece, può ottenere un corpo armonico con il giusto grado di muscolatura, assolutamente entro i canoni femminili e con una bassa percentuale di grasso corporeo.

SCUOLA UFFICIALE:

BIIOSystem®
LIFESTYLE R-EVOLUTION

Affiliati ASI
Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano)

GRAFICA done

RICONOSCIUTO DA:

NBBF
NATURAL BODY BUILDING FEDERATION
CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

CORSI 2011/2012

CORSI PERSONAL TRAINER & ALLENATORE BODYBUILDING

COME SONO STRUTTURATI I NOSTRI CORSI

Si suddividono in due livelli + uno Master:

Personal Trainer Certificato STANDARD & Allenatore Body Building e Fitness (PTCS-BB)

ENTRY LEVEL

Corso di base per chi entra per la prima volta nell'N.B.B.F. Per entrarvi non è necessario avere titoli o conoscenze particolari, perchè è il primo passo verso la professione

PERSONAL TRAINER CERTIFICATO ADVANCED (PTCA-BIIO)

Il corso permette di diventare professionisti a 360°, in grado di programmare un allenamento più produttivo, come il metodo BIIOSystem®, in quanto solo questo livello permette la certificazione ufficiale per insegnarlo.

LE DATE DEI CORSI

ITALIA 2011/2012

Master "PALEO DIET con Loren Cordain":
16-17 Aprile 2011 - www.paloeodiet.it

Corso STANDARD MILANO:
2-3-4-5 Giugno / 18-19 giugno 2011
(ogni corso dura 6 giorni totali + esame)

Master "BIIOSYSTEM - IN PRATICA":
11-12 Giugno 2011

Corso STANDARD ROMA:
15-16 Ottobre 2011 / 29-30 Ottobre - 12-13 Novembre 2011
(ogni corso dura 3 week-end + esame)
Esame 26 Novembre 2011

Corso ADVANCED ROMA:
17-18 Dicembre 2011 / 7-8 Gennaio 2012 - 21-22 Gennaio 2012
(ogni corso dura 3 week-end + esame)
Esame 11 febbraio 2012

Corso ADVANCED MILANO:
8-9-10-11 Dicembre 2011 / 14-15 Gennaio 2012
(ogni corso dura 6 giorni totali + esame)
Esame 4 febbraio 2012

SPAGNA 2011

Personal Trainer Certificado STANDARD & Entrenador Body Building y Fitness (PTCS-BB) – Mallorca:
26-27 Febbraio 2011/ 12-13 Marzo 2011 / 26-27 Marzo 2011
(Este curso tiene una duración de 3 fines de semana + un dia de examen)
Examen 09 Aprile 2011

Personal Trainer Certificado ADVANCED (BIIOSystem) – Mallorca:
7-8 Maggio 2011 / 21-22 Maggio 2011 / 4-5 Giugno 2011
(Este curso tiene una duración de 3 fines de semana + un dia de examen)
Examen 18 Giugno 2011

Personal Trainer Certificado STANDARD & Entrenador Body Building y Fitness (PTCS-BB) – Madrid:
5-6 Marzo 2011 / 19-20 Marzo 2011/ 2-3 Aprile 2011
(Este curso tiene una duración de 3 fines de semana + un dia de examen)
Examen 7 Maggio 2011

In collaborazione con:

net — nutrizione evoluzione tecnologia per lo sport
ACCAPI — THE WINNING WELLNESS
NAMED — Medicina Funzionale Regolatoria
Ionizzatore ENAGIC Distributore WP GROUP
OMEGOR

Info e Prenotazioni:
I nostri corsi possono essere pagati parzialmente o interamente a rate tramite la CONSEL. Per maggiori informazioni chiamare la nostra segreteria:
Sede centrale: BIIOSystem - BODYSTUDIO, Piazzale Flaminio 19 - (Metro A – FLAMINIO) - 00189 – Roma. www.bodystudioflaminio.it
Orario Segreteria: dal Lunedì al Venerdì, (dalle 10:30 alle 14:30 - 15.30-17.30) - TEL. 0697840043

www.nbbf.eu - www.claudiotozzi.it - www.nbbf.eu/shop

Grimaldi Fit Cruise 2011

Tutti pronti a salpare! Ci siamo quasi… Ritorna la nave del fitness, per tenersi in forma in alto mare, divertirsi e ammirare Barcellona

Sabato 4 Giugno la Cruise Roma partirà da Civitavecchia verso Barcellona. Quattro giorni di pura energia con 20 trainer di fama internazionale che presenteranno le discipline più in voga del momento in 10 aree interattive di bordo. "Con la passata edizione della Grimaldi Fit Cruise, ha dichiarato Francesca Marino - Manager Passenger Department di Grimaldi Lines - ben 800 passeggeri, tutti amanti del fitness, si sono imbarcati a bordo della Cruise Roma per raggiungere la capitale catalana. Le nostre navi tengono conto delle esigenze dei clienti che non vogliono rinunciare a mantenersi in forma durante la traversata. Per questo il nostro centro benessere è fornito di una palestra di ultima generazione. Dunque, l'idea di realizzare una vera e propria palestra galleggiante in cui confluissero le molteplici discipline del fitness, ci ha da subito entusiasmato e crediamo che il programma di Fit Cruise, creato con professionalità ed esperienza da FM Group, possa essere anche quest'anno una garanzia per tutti gli appassionati".

Ricordiamo, tra le novità 2011, le lezioni di Energy Hip Hop con la testimonial Vitasnellla Annarosa Petri, il 1° corso di formazione UISP teorico e pratico "Dalla postura al functional training" con rilascio di Diploma, le classi di Fispin Academy, Striding, Gravity, Centro Studi Paf, Blound Dancing Girls&Boys ed il gruppo Energy e ed un'area test messa a disposizione dalla Sidea.

Da non perdere la **Cruise special class** in cui tutti i presenter si esibiranno contemporaneamente sul ponte piscina della nave dando vita ad un'esperienza che lascerà senza fiato. Inoltre, una volta a Barcellona, la **city running** capitanata dalla vulcanica Jill Cooper permetterà a tutti i partecipanti di visitare il centro di Barcellona attraverso un percorso sportivo affascinante ed unico nel suo genere. Maggiori dettagli sono disponibili sul sito ufficiale www.grimaldifitcuise.com.

Oltre al fitness, anche moda e spettacolo: X-Drums presenterà la nuova linea abbigliamento estate 2011 e la compagnia ufficiale Vitasnella Dance Company si esibirà con il suo show ufficiale.

Un evento unico nel suo genere: 4 giorni di fitness, divertimento e relax ad un prezzo davvero eccezionale!

Presenters a bordo:

Ary Marques, Jill Cooper, Joan Altisen, Jairo Junior, Giovanni Manzone, Alfredo Petrosino, Enrico Olivieri & Strike Zone Team, Cristiano Lollo, Massimo Colantoni, Enrico Ceron for Fit Ball, Alessandro Froilich, Massimo Corsano ed il team Zero Max, Paola Caruano, Giampiero Fabi, il Master Team della Fispin ed il Master Team Striding.
Media Patners ufficiali: Radio Subasio, La Palestra e Mosse.it

Info e prenotazioni su: www.grimaldifitcruise.com

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT - E-mail: Tony.Fumagalli@virgilio.it

Vetrina delle occasioni

Una sezione dedicata ai macchinari e a tutti i prodotti per il fitness
che potete trovare a prezzi promozionali.
Per informazioni chiamate Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT E-mail: Tony.Fumagalli@virgilio.it

STEP SAPILO
EURO 500,00+IVA

GLYDEX
EURO 2.000,00+IVA

SERIE MANUBRI DA 30 KG
A 50 KG TECHNOGYM
EURO 3,50 AL KG + IVA

SHOULDER
PRESS ELEMENT
EURO 1.500,00+IVA

STEP EXCITE 700
EURO 2.500,00+IVA

RUN XT PRO 600
EURO 2.100,00+IVA

SELECTION
EURO 1.700,00+IVA

WAVE
EURO 2.000,00+IVA

RUN EXCITE 500
EURO 3.950,00+IVA

BIKE EXCITE 700
EURO 2.000,00+IVA
CON O SENZA TV

STEP XT PRO 600
EURO 1.000,00+IVA

MULTIFUNZIONI NUOVA
LIFE FITNESS G5
EURO 1.500,00+IVA

Attrezzature sportive usate
WWW.FITNESS STUDIO.IT
di Tony Fumagalli
Telefono / Fax 0434-81061 Cell. 338-6525777

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT - E-mail: Tony.Fumagalli@virgilio.it

RECLINE EXCITE 700
TASTIERA
EURO 1.950,00+IVA

PANCHE ADDOMINALI
EURO 450,00+IVA AL PZ

RECLINE SAPILO
EURO 500,00+IVA

ACQUISTIAMO ISOTONICO TECHNOGYM

DISCHI HOME FITNESS
EURO 150,00+IVA

NUOVA

PANCA 1 METRO
EURO 150,00+IVA

NUOVO

ARMADIO 4 POSTI
EURO 360,00+IVA

SPECCHIERA
EURO 550,00+IVA

NUOVA

PANCA
EURO 200,00+IVA

MANUBRI GOMMATI
EURO 3,50 AL KG + IVA

PANCHE REGOLABILI 4 USI
EURO 300,00+IVA

MANUBRI GOMMATI NUOVI
TECHNOGYM SFERICI
EURO 3,50+IVA AL KG

BILANCIERE 28 MM, 1,80 MT
EURO 100,00+IVA

BILANCIERE 50 MM 1,50 MT
EURO 100,00+IVA

BILANCIERE 50 MM, 2,20 MT
EURO 100,00+IVA

BILANCIERE ANGOLATO
DIAMETRO 28
EURO 100,00+IVA

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT - E-mail: Tony.Fumagalli@virgilio.it

Attrezzature sportive usate
WWW.FITNESS STUDIO.IT
di Tony Fumagalli
Telefono / Fax 0434-81061 Cell. 338-6525777

MANUBRI GOMMATI
4 KG 20 KG
EURO 850,00 + IVA

GABBIA
EURO 700,00 + IVA

RUN RACE
EURO 2.690,00+IVA
COME NUOVO

RUN SAPILO
EURO 1.000,00+IVA

PANCA FISSA SELECTION
EURO 400,00+IVA

SELECTION
EURO 1.700,00+IVA

PANCA SCOTT NUOVA
SILVER
EURO 450,00+IVA

PANCA SCOTT
EURO 450,00+IVA

MULTIPOWER SILVER
EURO 1.200,00+IVA

TOP XT PRO 600
EURO 1.250,00+IVA

UNICA EVOLUTION
EURO 3.500,00

ACQUISTIAMO ISOTONICO TECHNOGYM

BIKE SPINNING DKN NUOVA
EURO 450,00+IVA

MANUBRI CROMATI SFUSI

SERIE MANUBRI CROMO
DA 1 KG A 10 KG
EURO 750,00+IVA
CON RASTRELLIERA

IDROBIKE
EURO 500,00+IVA

Le aziende citate in questo numero

Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Cardio Dance Combat	Tel. 0775.235014	wwww.cardiodancecombat.it
Coal Sport	Tel. 333.6784376	www.coalsport.com
CRUISIN'	Tel. 059.225940	www.cruisin.it
Esseci	N.V. 800.589.204	www.esseciplast.com
Faress	Tel. 06.71350124	www.faress.com
Finlease - Star Trac	Tel. 02.91082631	www.startracitalia.com
Fit One Promotion	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Grimaldi Fit Cruise	Tel. 081496444	www.grimaldifitcruise.com
HighFly	Tel. 011.9278029	www.highfly.it
Hotel Due Rose	Tel. 0541.735395	www.hotelduerose.com
Imago	Tel. 800.134962	www.imagopromozioni.it
Istituto per il Credito Sportivo	N. V. 800298278	www.creditosportivo.it
Johnson Health Tech Italia	Tel. 0736.2269	www.jht.it
Les Mills Italia	Tel. 0174551277	www.lesmills.it
Life Fitness	Tel. 02.55378611	www.lifefitness.com
LionsFit	Tel. 348.3546007	www.federazioneitalianawalking.it
Migivapa	Tel. 02.36639174	www.migivapa.it
Natural Project	N. V. 800.945.965	www.naturalproject.it
Nbbf	Tel. 06.97840043	www.nbbf.it
Nessfitworld	Tel. 085.4689041	www.nessfitworld.com
Panatta Sport	Tel. 0733.611824	www.panattasport.com
Pilates Italia	Tel. 02.89451369	www.pilatesitala.com
Proaction	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
Sara Fitness	Tel. 0823.965228	www.sarafitness.it
Sellfit	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
tt Sport	Tel. 0549.970766	www.ttsport.net
Vitamin Center	Tel. 051.6166680	www.vitamincenter.it
WellnessOutlet	Tel. 388.1043114	www.wellnessoutlet.it
Xenios USA	Tel. 0549.904251	www.xeniosusa.com

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET

Anno VI - N. 34
maggio/giugno 2011

Edita da: Api Editrici s.n.c.
Viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI)
Tel. 02.91533211 Fax. 02.44386161
info@lapalestra.net

Direttore Responsabile:
Veronica Telleschi

Comitato di Redazione:
Cesare Salgaro, Veronica Telleschi e Francesca Tamberlani

Hanno collaborato:
Sandra Alberti, Fabrizio Angelini, Francesco Barbato, Roberto Calcagno, David Cardano, Valentina Croce, Francesco Iodice, Manuele Mazza, Franco Muratori, Marco Neri, Dario Sorarù, Claudio Tozzi

Traffico pubblicitario
Nika's Comunicazione
Via Luigi Ploner, 9
00123 Roma
Tel. 06.30896070
pubblicita@lapalestra.net

Immagini
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Copertina: Jill Cooper

Stampa:
Lasergrafica Polver S.r.l. (MI)
Tel. 02.76000213

LA PALESTRA
Pubblicazione bimestrale registrata al Tribunale di Milano il 21.09.2005 con il numero 643. Iscrizione al R.O.C. con il N° 13029. Gli articoli contenuti in questa rivista non hanno scopo didattico, ma esprimono opinioni e nozioni personali da parte di esperti del settore. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati e caratteristiche tecniche sono generalmente forniti dalle case produttrici, non sono comunque tassativi e possono essere soggetti a rettifiche. La Api Editrici s.n.c declina ogni responsabilità circa l'uso improprio delle tecniche che vengono descritte al suo interno. L'invio di fotografie alla redazione ne autorizza implicitamente la pubblicazione gratuita su qualsiasi supporto cartaceo e su qualsiasi pubblicazione anche non della Api Editrici s.n.c. Il materiale inviato alla redazione non sarà restituito.

Copyright Api Editrici s.n.c. Testi, fotografie e disegni, pubblicazione anche parziale vietata.

AVVERTENZA - I contenuti degli articoli di questa rivista non hanno valore prescrittivo, ma solo informativo e culturale. Tutti i nostri consigli e suggerimenti vanno sempre sottoposti all'approvazione del proprio medico.

***NOTA INFORMATIVA INTEGRATORI ALIMENTARI**
Leggere attentamente l'etichetta apposta sul prodotto. In caso di uso prolungato (oltre 6-8 settimane) è necessario il parere del medico.
Il prodotto è controindicato nei casi di patologia epatica, renale, in gravidanza e al di sotto dei 12 anni. Gli integratori non sono da intendersi come sostituti di una dieta variata. Non superare la dose consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età.

FIT ONE PROMOTION

Affiliato C.S.E.N.
Ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.

Fit One Promotion

Dal 1997 al servizio dei professionisti del fitness

FORMAZIONE E SPECIALIZZAZIONE *per i professionisti del fitness*

Corso di formazione per istruttori di Fitness e Body Building 1° liv.

Milano, 21/22 mag. - 28/29 mag. - 11/12 giu. - 25/26 giu. - 9/10 lug. 2011

Corso di base per la formazione di istruttori di sala attrezzi con specifiche competenze per l'insegnamento nei centri sportivi. Le aree didattiche sono state selezionate in funzione delle particolari esigenze tecniche che si presentano nei centri fitness e le cui conoscenze devono andare a formare la preparazione di base dell'operatore sportivo: anatomia, fisiologia, teoria e metodologia dell'allenamento, alimentazione ed integrazione, biomeccanica degli esercizi, pronto soccorso, psicologia e tecniche di comunicazione. Al termine del corso a coloro che, privi di esperienza nell'insegnamento in palestra, avranno superato gli esami di qualificazione, verrà proposto un periodo di tirocinio pratico in centri sportivi riconosciuti.

Corso di formazione per istruttori di Aerobica e Tonificazione

Milano, 21/22 mag. - 28/29 mag. - 11/12 giu. - 25/26 giu. - 9/10 lug. 2011

Corso di base per la formazione di insegnanti di aerobica e tonificazione con specifiche conoscenze dei principi fondamentali che regolano l'insegnamento nei corsi di gruppo. Verranno studiati ed analizzati i vari stili, tecniche e metodologie di allenamento più specifici ed innovativi. Le aree di studio sono state selezionate in funzione delle esigenze e richieste più diffuse nei centri fitness. Gli argomenti proposti sono frutto di un continuo aggiornamento nel mondo del fitness e del wellness con l'obiettivo di fornire a tutti i partecipanti una panoramica completa e in linea con le tendenze e le richieste del momento. Inoltre molta attenzione verrà data alla metodologia dell'insegnamento ed al rapporto insegnante/allievo in modo da fornire al futuro istruttore gli strumenti necessari per ricoprire professionalmente questo ruolo.

Percorso formativo per istruttori di Pilates Mat Work

Milano, inizio 28 Maggio 2011

La formazione completa di un Istruttore di Pilates Mat Work prevede più step nei quali vengono appresi gradualmente tutti gli esercizi che fanno parte del metodo creato da J.H.Pilates, la cui conoscenza è garanzia di qualità nella sua applicazione. Un percorso formativo articolato e composto da tre livelli e da alcuni stage monotematici a disposizione del professionista che desidera specializzarsi in questo metodo. In ciascun corso si apprenderanno alcuni esercizi del metodo curandone in particolar modo la loro corretta applicazione ed insegnamento, e analizzandone analiticamente gli effetti e le controindicazioni. Oltre ai moduli teorici, le sessioni pratiche occuperanno la maggior parte del monte ore disponibile, in cui ogni partecipante potrà sperimentare ed acquisire la necessaria competenza per un immediato impiego professionale.

Info line
tel. 02.34.93.43.35
fax 02.33.61.86.58
info@fitpromos.it

www.fitpromos.it

FIT ONE PROMOTION - via Mario Pagano,52 20145 Milano - c.so di P.ta Vittoria,10 20122 Milano

HIGH DEFINITION BODY

THERMOSTACK.IT

ProAction vi aspetta
a Rimini Wellness
PADIGLIONE B1

MASSIMILIANO ROSOLINO
PER THERMOSTACK PLUS

artwork: jonnymole.com ph: mario reggiani

3 PRODOTTI, UNA LINEA PER LUI E PER LEI

Thermo Stack Plus, l'integratore maschile per la definizione, diventa una linea completa con **Thermo Stack Plus Fat Blocker** da assumere ai pasti e **Thermo Stack Plus Drain Formula** studiato per la donna.

Per raggiungere il tuo obiettivo prova Thermo Stack Plus in azione combinata.

Thermostack Plus è un prodotto **ProAction**

LUI
THERMOGENIC CUTTING FORMULA

LEI
DRAIN FORMULA

LUI&LEI
FAT BLOCKER FORMULA

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione del prodotto.
Si consiglia di associare a un regime alimentare ipocalorico ed una adeguata attività fisica.

Servizio Clienti
800-425330
lun. - ven. 8.30 - 18.30

SCARICA IL LETTORE QR CODE SUL TUO CELLULARE DA: **HTTP://BIT.LY/PROACTION**, POI INQUADRA L'IMMAGINE A FIANCO, SCATTA E SCOPRI LA SORPRESA CHE TI ABBIAMO RISERVATO!