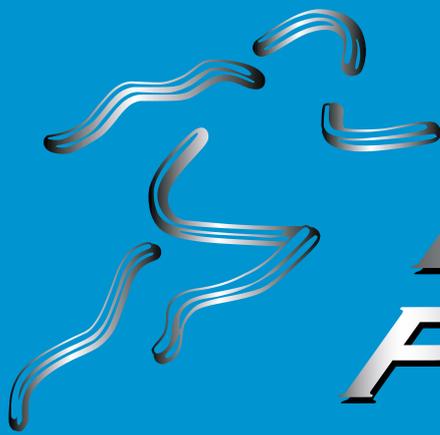


# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO



**Un pratico strumento  
di informazione  
spedito gratuitamente  
in 8.000 Centri Fitness  
di tutta Italia**



# H.E.A.T. PROGRAM®



Ti aspetta a Vietri alla 1<sup>a</sup> edizione  
**COSTIERA AMALFITANA FITFESTIVAL!**



**8/9/10 DICEMBRE 2006**

[www.heatprogram.com](http://www.heatprogram.com)



## Buon compleanno a La Palestra!



**E**bbene sì, *La Palestra* compie un anno ed è felice di condividere questa festa con voi. Voi che ci avete seguito, incitato, criticato, scritto, cercato. È grazie a voi che siamo riusciti a tagliare questo primo, importantissimo, traguardo. In questi primi 12 mesi il nostro entusiasmo è cresciuto alle stelle, insieme ai risultati e alla voglia di accontentarvi offrendovi un servizio sempre più completo ed efficace.

Come tutti i festeggiati che si rispettano, *La Palestra* si è rifatta il look per l'occasione... Troverete quindi un'aria nuova all'interno delle nostre tradizionali rubriche, colori più frizzanti, impostazione grafica più leggera e tanti consigli dei nostri esperti.

Abbiamo anche inaugurato il sito ufficiale della rivista [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net). Un portale interattivo a disposizione di tutti gli appassionati per lasciare messaggi, scambiare opinioni con la redazione, chiedere consigli, consultare l'archivio degli articoli, scaricare i numeri passati della rivista... insomma ce ne sarà per tutti i gusti!

In questo numero 7, vi proponiamo un percorso dalle tinte invernali: dalla preparazione atletica per le prossime sciare, alla sauna e il bagno turco per sgombrare la mente e il fisico dagli stress quotidiani, passando per la disamina dei corsi fitness più in voga e la scelta della pavimentazione per rendere il vostro centro sportivo sicuro e, perché no?, alla moda.

Il nostro globetrotter è andato come sempre alla ricerca delle notizie flash dal mondo e abbiamo aggiunto una sezione dedicata a tutti gli internauti, selezionando i siti più interessanti e curiosi del FitWeb.

Bene, prima di lasciarvi alla lettura, approfitto per inviarvi, anche se con un po' di anticipo, i più sinceri auguri per una fine di 2006 all'altezza delle vostre aspettative. Fate il pieno di allegria e ottimismo, per ripartire in forma smagliante l'anno che verrà!

*Veronica Telleschi*

## Sala Attrezzi

5

- 6. **Attrezzi liberi o macchine isotoniche?** di Dario Soranù
- 8. **Un fisico allenato per sciare spensierate**  
di Alessio Donnini

- 12. **1° Simposio Internazionale: "Tudor Bomp Institute Italia & X-Sport"** di Manuela Di Cori

## Sala Corsi

14

- 15. **In forma con il ballo** di Francesca Tamberlani
- 18. **Impariamo a correggere** di David Cardano
- 20. **Dance Training: una miscela esplosiva** di Rachele Cirri

## Novità & Curiosità

21

- 21. **www.4fitness.it:** semplice, veloce, economico e sempre aperto  
**Patentverwag Italia:** quattro linee di armadietti per spogliatoi in laminato massello ed alluminio anodizzato
- 22. **Azzurra:** Stop al problema dei cattivi odori  
Affidatevi al Deodorizzatore per ambienti elettronico programmabile  
**Solution G: FITNESS MACHINE:** Il software per le schede di allenamento dai molteplici servizi
- 23. **SKIER'S EDGE:** La macchina a movimento laterale per il Fitness  
**Azzurra:** Riscaldarsi con stile Caldo quadro è l'ultima frontiera degli apparecchi di riscaldamento

## Fitness dal mondo

24

## Alimentazione

25

- 26. **Creatina fra leggenda e verità** di Marco Neri
- 28. **La disinformazione alimentare** di Roberto Calcagno

## Gestione

30

- 30. **La fase finale della trattativa: la chiusura del contratto** di Francesco Iodice
- 32. **Fipcf: una federazione che punta in alto**  
di Veronica Telleschi

## Arredo

35

- 36. **I pavimenti più adatti per la tua palestra**  
di Barbara Baldrati
- 38. **Sauna e bagno turco: caratteristiche, benefici, differenze** di Andrea Scala

## Parola all'esperto

di Massimo Rugolo 41

## Su e giù per il FitWeb

42

## Eventi & Fiere

43

## Vetrina delle occasioni

45

## Cerco & Vendo

49

## Nel mondo del Fitness è arrivato un nuovo modo di realizzare le card associative.

Potrai creare e stampare in pochi istanti la tessera al tuo cliente completa di foto e logo aziendale, gestire in maniera autonoma ed indipendente la fidelizzazione ed il controllo accessi per i tuoi clienti.

Grazie a questi prodotti riuscirai ad avere la completa gestione delle tue card dalla personalizzazione grafica alla codifica dei dati della carta.

### ID-box

La soluzione per stampare e personalizzare le vostre cards



#### Ideale per realizzare:

Card d'accesso, Card identificative  
Card fedeltà, Card pre-pagate...

### sistema FEDELE

La tua card potrà essere utilizzata per molte funzioni, controllo accessi, conteggio dei servizi extra come consumazioni bar, servizi di ristorazione, massaggi, sauna, attività d'intrattenimento, raccolta punti e molto altro ancora



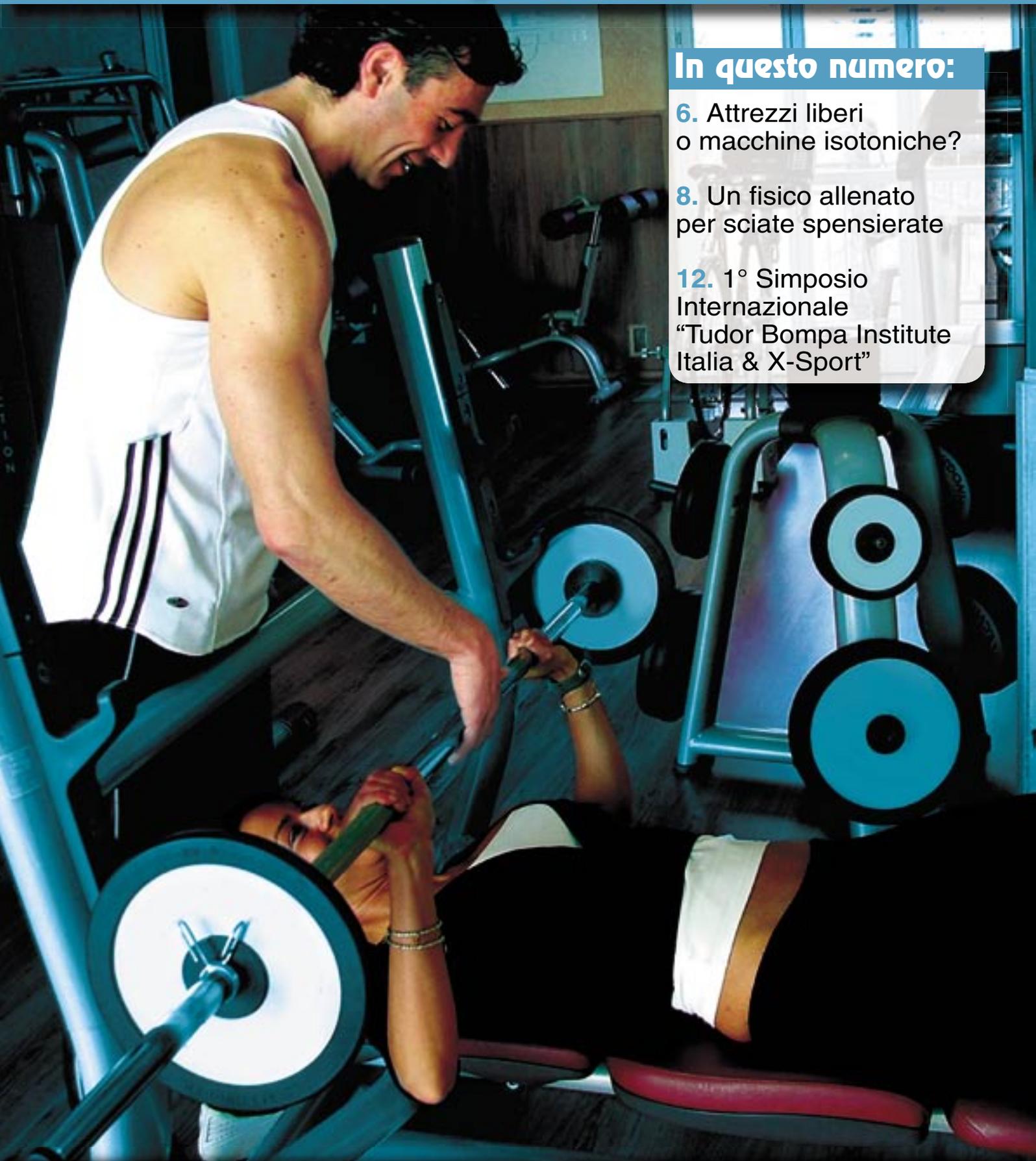
La soluzione completa per la fidelizzazione dei vostri clienti

## In questo numero:

6. Attrezzi liberi o macchine isotoniche?

8. Un fisico allenato per sciate spensierate

12. 1° Simposio Internazionale  
"Tudor Bompa Institute  
Italia & X-Sport"



# Attrezzi liberi o macchine isotoniche?

***Allenarsi con le macchine o con i pesi liberi richiede gradi di esperienza e competenze diverse. Esaminiamo insieme quali***



**T**ra le questioni aperte relativamente all'allenamento in palestra, molta attenzione è sempre stata rivolta al confronto tra l'impiego di esercizi con gli attrezzi liberi e quelli tramite le macchine con i sovraccarichi. Come in ogni dibattito, non è mai mancato il confronto tra i sostenitori degli uni e quelli degli altri con argomentazioni valide a sostegno di entrambe le posizioni.

Tuttavia, per poter analizzare in modo obiettivo ogni aspetto legato alle differenti modalità di allenamento, è bene partire da un assunto fondamentale che viene adottato nella biomeccanica in palestra: **“non esistono esercizi buoni o cattivi in assoluto ma buono o cattivo può essere l'uso degli stessi”**. Tale regola è valida sempre, anche se qualche

eccezione naturalmente esiste. Alcuni esercizi, utilizzati fino a qualche tempo fa, sono stati progressivamente abbandonati per la loro irrazionalità e presunta “pericolosità” per la salute degli utenti.

L'origine dell'allenamento in palestra vede nell'impiego degli attrezzi liberi l'unica possibilità per ottenere adeguati stimoli allenanti che potessero consentire di raggiungere determinati risultati.

Sono stati proprio i **bilancieri**, i **manubri**, le **scarpe metalliche**, le **cinture zavorrate**, con l'ausilio di qualche **panca**, a permettere agli atleti di un tempo di seguire dei programmi di sviluppo della massa muscolare efficaci.

## Alcune differenze

I **“piccoli attrezzi”** richiedono un controllo maggiore per il loro utilizzo rispetto alle macchine isotoniche, in quanto i movimenti sono liberi, non vincolati secondo una traiettoria rettilinea o curvilinea che deve essere rispettata volontariamente.

Per garantire questo controllo la coordinazione motoria indispensabile è più elevata; inoltre il numero di muscoli attivati, non solo per la realizzazione dell'escursione articolare prevista, ma anche per il mantenimento della corretta posizione, è senza dubbio molto alto.

Si pensi, ad esempio, al re-

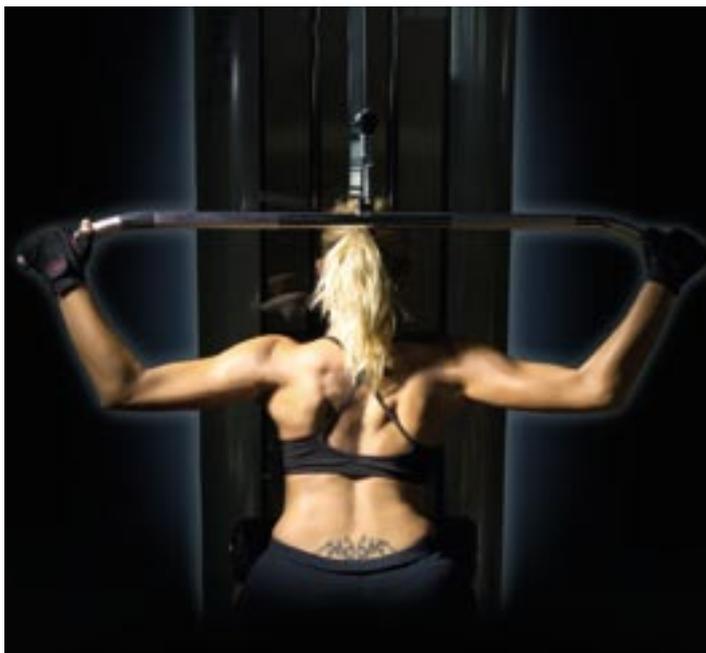
matore con il bilanciere: stare a busto flesso in avanti comporta un intervento dei muscoli della catena estensoria antigravitaria sensibilmente maggiore rispetto al rematore eseguito alla dorsal machine, in cui si rimane seduti con un appoggio sul petto. Pertanto potremmo dire che l'impiego dei muscoli statici, oltre che dinamici, assume un'importanza sostanziale negli esercizi con gli attrezzi liberi.

Questa maggiore richiesta di controllo non è però realizzabile da chiunque: un principiante infatti avrà molta più difficoltà a mantenere una certa posizione e ad eseguire correttamente un determinato esercizio, specialmente poliarticolare, in cui si mette in moto una catena cinetica.

Di contro, avremo un migliore adattamento dell'attrezzo con chiunque, non condizionato cioè dalle misure antropometriche che talvolta, con le macchine, rappresentano un limite.

## Attrezzi liberi vs macchine

Sulla base dei punti argomentati si può dedurre che con gli attrezzi liberi il gradiente di difficoltà sarà più elevato che con le macchine e non solo in funzione del peso utilizzato, ma anche della maggiore coordinazione motoria richiesta. Tale aspetto deve essere ben valutato quando si propone un programma di allenamento.



Con le macchine isotoniche, che possono rientrare nella categoria dei “**grandi attrezzi**”, la situazione cambia a vantaggio di un maggiore controllo del movimento, estremamente agevolato grazie alle guide presenti. Chiunque, infatti, può eseguire qualsiasi escursione prevista dalla macchina in modo corretto, in quanto non è indispensabile un controllo volontario e in più si favorisce la concentrazione sul lavoro muscolare.

Il fatto, però, che il movimento sia obbligato, non sempre rappresenta un vantaggio.

Si pensi ad un soggetto che ha dei limiti nella mobilità delle articolazioni coinvolte, oppure è molto basso o molto alto e, non riuscendo ad adattare il movimento consentito dalla macchina alle sue possibilità, è costretto a seguire un’escursione biomeccanicamente scorretta.

Il limite principale delle macchine a contrappeso è proprio questo, a cui si aggiunge una minore richiesta di coordinazione motoria.

È indispensabile comunque fare una distinzione tra le diverse tipologie di attrezzi a

disposizione: i **cavi** o la **lat machine** offrono molte più possibilità di adattamento alle caratteristiche di ciascun soggetto rispetto alle macchine che prevedono un solo piano di movimento, come alcune **deltoid machine** o la **multi power**.

Ad esclusione di questi casi particolari, la postazione inserita in ciascuna macchina richiede un minor intervento di un’azione di controllo della propria postura non esponendo al rischio di errori che potrebbero causare un maggiore sovraccarico funzionale.

Si osservi a questo proposito quello che accade nell’esempio già citato del rematore con il **bilanciere** rispetto alla **dorsal machine** e alla diversa compressione vertebrale causata.

## La resistenza

Per ultimo è bene osservare un’altra importante caratteristica biomeccanica che concorre a differenziare le due categorie di attrezzi. Con quelli liberi la resistenza provocata è variabile in funzione dell’angolo di escursione articolare

considerato e della posizione nello spazio del segmento rigido in movimento (per esempio gli arti superiori/inferiori o il tronco) a cui quindi corrisponde una tensione muscolare variabile.

Utilizzando le macchine, grazie alla presenza di organi meccanici come le camme, la resistenza e la tensione che ne consegue possono essere costanti, oppure volutamente variabili per assecondare particolari esigenze allenanti. In quest’ultimo caso ci si accorge come effettivamente le macchine siano molto poco “isotoniche”.

Da questa breve analisi è possibile concludere che sarebbe più opportuno e prudente utilizzare gli esercizi con le macchine, escludendo i casi limite prima accennati, con i principianti che ancora non dispongono dei sufficienti controlli per usare correttamente i piccoli attrezzi.

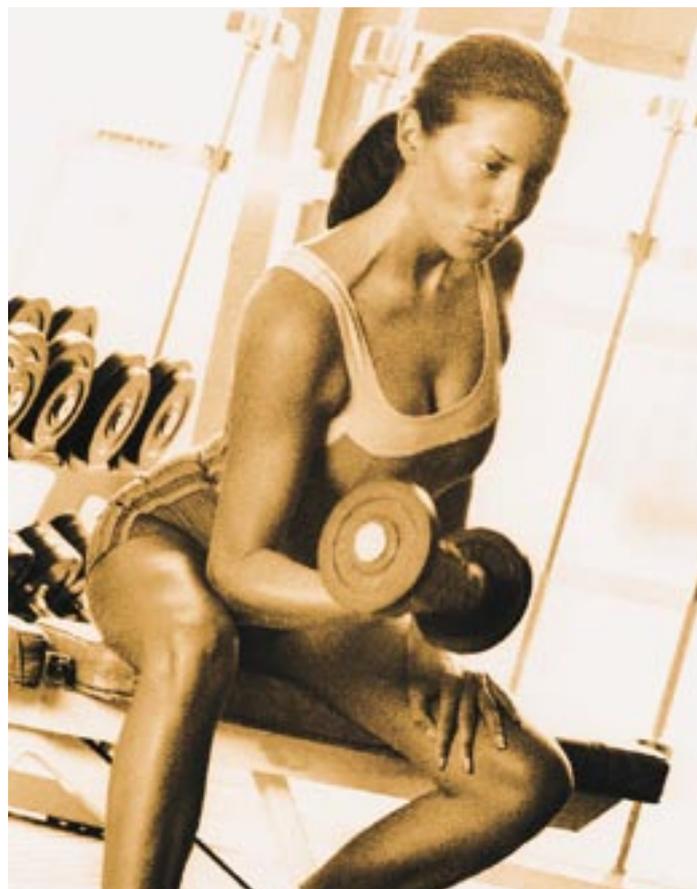
Ma successivamente, una volta acquisite quelle capacità coordinative di base, gradualmente si dovrebbero introdurre anche esercizi con gli attrezzi liberi così da richiedere un maggiore impegno sia nell’esecuzione che nel mantenimento della posizione richiesta.

Chiaramente questa non deve diventare una regola per ogni situazione: esisteranno casi in cui sarà consigliabile proseguire con l’uso delle macchine e altri in cui potranno essere impiegati fin da subito manubri e bilancieri.

*Dario Sorarù*

### Dario Sorarù

*è formatore professionista, docente CONI di teoria dell’allenamento e biomeccanica degli esercizi, autore e curatore di rubriche e articoli su periodici del settore.*



# Un fisico allenato per sciare spensierate

**La preparazione atletica presciistica è fondamentale per affrontare gli sport invernali senza rischi di traumi fisici**

**T**utti coloro che hanno in programma un inverno bianco, all'insegna degli sci e degli sport sulla neve, necessitano di una preparazione atletica particolare, che ha come obiettivo principale quello di garantire la stabilità e la funzionalità dell'apparato muscolo scheletrico. Molto spesso gli appassionati di cime innevate e discese spericolate sono dotati di buoni propositi, ma non di sufficiente coerenza e organizzazione!

Prendendo in esame il "classico" appuntamento con la settimana bianca, bisogna riconoscere che la preparazione fisica ad essa associata, viene frequentemente sottovalutata e circoscritta a poche e sporadiche sedute. Ecco **qualche consiglio-guida** per arrivare alla fatidica settimana allenati e per prevenire ogni tipo di infortunio. In questo numero illustrerò un programma di allenamento presciistico indirizzato a coloro che si



organizzano per tempo. Nel numero di gennaio-febbraio mi soffermerò invece su un programma d'emergenza o d'urto, dedicato alle persone che, nonostante la passione e la motivazione, si sono ritrovate ad avere un tempo ridotto per la preparazione atletica.

## Periodo Preparatorio A

Divideremo questo periodo di 12 settimane, che chiameremo "MACROCICLO", in 4 sotto periodi ("FASI"), formati da 3 settimane l'uno: **FASE 1; FASE 2; FASE 3; FASE 4.**

**La FASE 1 è un periodo preparatorio introduttivo** e di ricondizionamento muscolare che, indipendentemente dalle attività sportive svolte in precedenza, servirà a "preparare" l'organismo a sopportare i carichi di lavoro delle FASI successive. Si consiglia di andare

in palestra 3 volte a settimana, intervallando gli allenamenti con un giorno di recupero (es.: Lunedì+Mercoledì+Venerdì oppure Martedì+Giovedì+Sabato). In ogni seduta di allenamento (che chiameremo "Unità di Allenamento"), sarà presente una fase di Riscaldamento detta "WARM-UP" e una fase finale di Defaticamento chiamata "COOL-DOWN", entrambe della durata di circa 10 minuti di lavoro aerobico + 5 minuti di stretching Statico/Dinamico. La differenza sostanziale tra "warm-up" e "cool-down" risiede nelle progressioni e nell'intensità di lavoro. Per il warm-up si segue un andamento che aumenta progressivamente;

la "F.C." (frequenza cardiaca) parte dallo stato di riposo e ad ogni "STEP"(2/4 minuti), sale di circa 10/15 bpm (5%-10%) fino ad arrivare a fine riscaldamento ad una F.C. pari al 60%-75% della F.C. MAX (frequenza cardiaca massima). Per quanto riguarda il cool-down (che non si deve assolutamente ignorare!), la F.C. segue un andamento ondulatorio: parte da una "zona di fine allenamento" stimata tra il 50% ed il 70% della F.C. MAX e, dopo qualche minuto di lavoro (3-5 minuti) tra il 70% e l'80%, diminuisce progressivamente, fino ad arrivare tra il 45% ed il 55% della F.C. MAX. Su entrambi i momenti dell'Uni-

Esempio di Scheda per la FASE 1

Lunedì	Mercoledì	Venerdì
<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico
<b>Circuit-Training</b> Squat x15 Lat Machine Inversa x15 Distensioni Pancia Piana x15 Couch x15 Alfano x15 Pul Over x15 Cyclista 5'00'	<b>Circuit-Training</b> Pressa x15 Lat Machine Avanti x15 Sprint Pancia a 30° x15 Couch Reverse x15 Call Seduto x15 Apertura a 90° x15 Cross-Trainer 5'00'	<b>Circuit-Training</b> Step-Up x15 Inclinata Row Shitta x15 Chest Press x15 Sole Bridge x10'cat. Alfano x10'cat. Pulso Over x15 Cyclista/Racletti 5'00'
<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico

Esempio di Scheda per la FASE 2

Lunedì	Mercoledì	Venerdì
<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico
<b>Serie per Ripetizioni</b> Squat x8 Leg Curl x8 Lat Machine Inversa x15 Couch x15 Pul Over x8	<b>Serie per Ripetizioni</b> Alfano x10'cat. Call Seduto x12 Distensioni Pancia Piana x8 Couch-Trainer x15 Pulley Down x8	<b>Circuit-Training</b> Squat + Spine Manovra x10-8-12 Call in piedi x10-8-12 Lat Machine Inversa x12-8-12 Pul Over x10-8-12 Sole Bridge x10'cat.
<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico

Esempio di scheda di allenamento per la FASE 3

Lunedì	Mercoledì	Venerdì
<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico
<b>Serie per Ripetizioni</b> Squat a una gamba x10'cat. Distensioni Mancini Swiss Ball x8 Pulso Alfano Laterale + Elastic x15 Pulso Alfano Anteriore 45° laterali da sopra su Swiss Ball x12	<b>Serie per Ripetizioni</b> Super Infer su Swiss Ball x12 Sprint del bacino da Supino x12 + 3' su ... Squat su Tavolotta + OSM "Foot"	<b>Serie per Ripetizioni</b> Squat su Tavolotta (10'00') x8 Lat Machine Inversa x12 Distensioni Pancia Piana x12 Couch - Swiss Ball x15
<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico

Esempio di scheda di allenamento per la FASE 3

Lunedì	Mercoledì	Venerdì
<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Warm-up</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico
<b>Serie per Ripetizioni</b> Squat a una gamba x10'cat. Distensioni Mancini Swiss Ball x8 Pulso Alfano Laterale + Elastic x15 Pulso Alfano Anteriore 45° laterali da sopra su Swiss Ball x12	<b>Serie per Ripetizioni</b> Squat + Spine Manovra su tavolotta x12 Super Infer su Swiss Ball x12 Sprint del bacino da Supino x12 + 3' su ... Squat su Tavolotta + OSM "Foot"	<b>Serie per Ripetizioni</b> Squat su Tavolotta (10'00') x8 Lat Machine Inversa x12 Distensioni Pancia Piana x12 Couch - Swiss Ball x15
<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico	<b>Cool-Down</b> 10'00' aerobica + 5'00' stretching statico/dinamico

# POWRGARD



Per AUMENTARE la tua POTENZA (anche del 30%) e PROTEGGERE la tua BOCCA

**M.I.O.R.A.**  
Mandibular Orthopaedic Repositioning Appliances

## UNIVERS

Dispositivo per tutti gli sport. Protegge i denti dai traumi. Previene fenomeni di bruxismo.



## STEALTH

Per sport da contatto, singola arcata.



## 4 BRACES

Per atleti in terapia ortodontica.



## EXTREME

Per sport da contatto, doppia arcata.



**STC™**  
SHOCK TRANSFER CORE  
TRASFERIMENTO D'IMPATTO



Consigliato dalla  
**SOCIETA' ITALIANA**  
di TRAUMATOLOGIA  
DENTALE

ISASAN srl  
Div. POWRGARD  
via Bellini, 17 22070 Rovello Porro (CO)  
tel 02 96754179 fax. 02 96754190 [www.powrgard.it](http://www.powrgard.it) - [info@powrgard.it](mailto:info@powrgard.it)

tà di Allenamento, occorre inserire un periodo (5 minuti) di stretching Statico/Dinamico "Full-Body".

Entrando nella strutturazione vera e propria delle sedute di allenamento di questa FASE, per le prime 3 settimane gli esercizi in palestra saranno eseguiti con il metodo del "Circuit-Training". Esso consiste nell'effettuare tutti gli esercizi presenti nella scheda di allenamento in modo continuativo, con la fase di recupero solamente a fine di ogni "giro di circuito" (vedi scheda Fase 1).

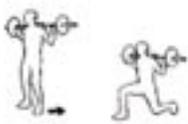
In queste prime 3 settimane, la quantità di volume relativo al carico di lavoro, seguirà un andamento "crescente" in modo proporzionale. Avremo 2 serie e 2 giri di tutti gli esercizi per la prima settimana, con un recupero ad ogni serie pari a 1'30"; per la seconda settimana le serie diventeranno 3 ed il tempo di recupero tra le serie passerà a 2'00"; la terza ed ultima settimana della FASE 1 vedrà aumentare ancora le serie a 4 per ogni blocco di esercizi, mentre il tempo di recupero rimarrà a 2'00" come la settimana precedente.

Svolta la prima fase di "Ricondizionamento e Adattamento Anatomico", si passa alla **FASE 2, il vero e proprio periodo preparatorio** che consentirà di allenare e "riequilibrare" le catene cinetiche interessate dalle discipline del "circo bianco". In questa FASE daremo priorità sia all'incremento della Forza Resistente, che all'ottimizzazione dell'apparato cardiocircolatorio (vedi scheda Fase 2).

Le sedute del Lunedì e del Mercoledì verranno eseguite con il metodo classico delle serie per le ripetizioni, seguendo questo andamento per le 3 settimane:

la 1° settimana 3 serie x tutti gli esercizi con 1'30" di recupero ad ogni serie; la 2° settimana 4 serie per tutti gli esercizi con 1'30" di recupero; la 3° ed ultima settimana di questa fase, le serie saranno 2, mentre il recupero passerà a 2'00" dopo ogni serie. Per quanto riguarda la seduta di allenamento del Venerdì, verrà effettuata secondo il metodo del "Circuit-Training". La 1° settimana, quindi, si effettueranno 3 serie da 10rip./cad., la 2° settimana sempre 3 serie, ma da 8rip./cad. e la 3° settimana 3 serie, ma da 12rip./cad. Il recupero tra le serie verrà tenuto costante ad ogni fine serie per un tempo pari a 2'00". Dopo aver effettuato le prime 6 settimane di periodo preparatorio, entreremo nelle due FASI di allenamento più specifiche, rivolte sia al rafforzamento muscolare sia all'equilibrio e alla coordinazione. Per ottimizzare la resa dell'allenamento dovremo dotarci di piccoli ausili, purtroppo non sempre presenti nella maggior parte delle palestre: Tavole Propriocettive, Tappetini di vario spessore e durezza, "Swiss Ball" di varie dimensioni, elastici di diverse durezze e forme, elettrostimolatore (vedi scheda Fase 3). Nella **FASE 3** la 1° settimana svolgeremo ben 5 serie x esercizio, con recupero "attivo" tra le serie pari a 3 minuti; la 2° settimana porteremo le serie a 4 per esercizio, con recupero sempre a 3 minuti, e la 3° settimana effettueremo solamente 2 serie per tutti gli esercizi ed il recupero tra le serie scenderà a 2 minuti. In quest'ultima settimana di questa FASE, aumenteremo il tempo di lavoro aerobico del "cool-down" a 20 minuti per ottimizzare il flusso ematico in tutto l'organismo e migliorare il recupero fisiologico.

Elenco degli esercizi

<p><b>Squat</b> Piegamto ed estensione degli arti inferiori con carico poggiate sulle spalle</p>	<p>Fine  Inizio</p>	<p><b>SQUAT</b> Cosa, muscoli: posteriori</p> 
<p><b>Leg-Curl</b> Flessione-estensione degli arti inferiori, da supini, su apposito macchinario</p>		<p><b>LEG-CURL</b> Cosa: fem. anteriori, ischio-crurali</p> 
<p><b>Affondo</b> Piegamto e distensione alternata degli arti inferiori in appoggio sagittale</p>	<p><b>AFFONDI</b></p> 	
<p><b>Tavoletta</b> Propriocettiva Pedana di legno "barcollante" con appoggio centrale per allenare coordinazione ed</p>		
<p><b>Swiss Ball</b> Palla di gomma leggera di diametro vario tra i 55cm e i 75 cm.</p>		

L'ultimo periodo della preparazione atletica, che chiameremo **FASE 4**, sempre di 3 settimane, è quella che ci introdurrà direttamente alle piste!

Nell'ultima FASE della programmazione, eseguiremo 3 serie di tutti gli esercizi con recupero tra le serie di 1'30" per la 1° settimana; 4 serie di tutto con 2'00" di recupero per la 2° settimana e solamente 2 serie di tutto con 2'30" di recupero per la 3° settimana. Anche in quest'ultima settimana porteremo a 20 minuti il lavoro aerobico finale. Finita la FASE 4 non rimane che controllare la valigia e

verificare di aver preso tutto il necessario per trascorrere una serena e divertente "vacanza bianca", sicuri di affrontare le fatiche della neve con un'eccellente preparazione fisica.

Alessio Donnini

**Alessio Donnini**  
è Responsabile Tecnico del "Tudor Bompia Institute Italia" per il centro-sud, Coproprietario e Codirettore Tecnico del "Laboratorio di Studio e Analisi del Movimento" Genesis di Roma, istruttore e Personal Trainer di Body Building e Cardio-Fitness.



Numero Clienti  
**800-42 53 30**

## PROTEIN PLUS™

Integratore proteico a base di siero proteico e caseinati del latte, miscelati nell'esclusivo rapporto 3:1 (75% siero proteico e 25% caseine). La miscela è inoltre bilanciata con un mix di vitamine granulate che migliora l'assimilazione del prodotto.

Protein Plus rilascia gradualmente nei muscoli aminoacidi essenziali; immediatamente dopo l'assunzione ha un effetto anabolico, e nelle ore successive esplica un effetto anticatabolico.

Scatola 500g € 18,00  
Confezione da 3 kg € 99,00

## PROTIVE XL™

Barretta iperproteica da 50g con il 30% di proteine del latte ad alto valore biologico, contiene carboidrati a basso indice glicemico (fruttosio) grassi vegetali non idrogenati e vitamine.

La composizione nutrizionale di Protive XL è un completamento dell'apporto proteico giornaliero indispensabile per lo sportivo.

Gusti: cacao, vaniglia, toffee, banana, cocco e yogurt.

Confezione da 50g € 2,30

## CARNITINE 1000™

Integratore liquido in fiala monodose al gusto arancio ad azione pro-energetica lipolitica contenente 1g di carnitina, Colina e vitamina B6.

Carnitine 1000 si assume durante l'allenamento, migliora l'utilizzo degli acidi grassi a livello cellulare ed è utile in associazione ad un programma alimentare finalizzato alla riduzione della massa grassa.

Fiala da 25 ml € 2,20

## AMINO MAX™

Integratore di aminoacidi a catena ramificata (B.C.A.A.) in compresse da 1 g nel rapporto 2:1:1 (Isoleucina, Leucina, Valina), sostanze che favoriscono l'incremento della sintesi proteica e migliorano la performance grazie all'azione anticatabolica.

Amino Max assunto dopo un allenamento migliora i tempi di recupero e di rigenerazione muscolare.

Busta monodose da 5 cpr € 1,00  
Confezione da 90 cpr € 19,00  
Confezione da 200 cpr € 37,00  
Confezione da 400 cpr € 66,00

# 1° Simposio Internazionale

## “Tudor Bompainstitute Italia & X-Sport”

*Relatori prestigiosi e seminari di grande interesse a Roma, per un evento unico nel suo genere*

**S**abato 07 e domenica 08 ottobre scorsi, si è svolto a Roma, presso l'Aula Magna della Scuola dello Sport del Centro di Preparazione Olimpica dell'Acquacetosa, il primo Simposio Internazionale della nuova Scuola di Formazione del “Tudor-Bompainstitute-Italia e Istituto di Cultura e Sviluppo dello Sport”. La nuova “Struttura Formativa” è maturata grazie a un progetto nato alla fine degli anni novanta realizzato da un gruppo di professionisti del settore delle attività motorie che, dopo aver effettuato esperienze in molte discipline sportive e lavorato in ambienti come Palestre, Fitness Club, Centri Sportivi, ecc., hanno deciso di riunire le proprie forze al servizio della professione che più amano.

L'evento è stato arricchito dalla presenza di relatori prestigiosi, come il professor **Tudor O. Bompain**, fondatore della “Tudor Bompainstitute”, considerato uno degli specialisti a livello mondiale di teoria dell'allenamento. “Schierato” tra le fila dei docenti c'era anche **Fred Koch**, direttore della “Tudor Bompainstitute Scandinavia” oltre che preparatore atletico di centinaia di sportivi di livello internazionale ed olimpico.

Un altro prezioso contributo didattico è stato quello



di **Giorgio Visintin**, esperto nell'apprendimento motorio giovanile e grande conoscitore della preparazione atletica nel mondo delle attività natatorie. Altri interventi molto interessanti sono stati quelli di **Giuseppe Gueli**, allenatore della “Australian Swimming Coaches & Teachers Association”, e di **Armando Vinci**, Kinesiologo Specializzato e Operatore della Tecnica “Neurostructural Integration Technique (NST)”. Il Simposio ha potuto contare anche sulla partecipazione del Direttore del TBI-Italia, **Carlo Buzzichelli**, Personal Trainer e preparatore atletico professionista certificato come Personal Trainer dalla “National Strength & Conditioning Association” (USA). L'intervento, infine, del professore **Gian Piero Ventrone**, preparatore atletico specializzato nel Settore Calcio,

che ha lavorato per anni in club quali Napoli, Juventus e Siena, ha stimolato una serie di ripetuti “botta e risposta” con i partecipanti. Durante l'evento sono state dibattute tematiche inerenti alla **Pianificazione della Preparazione Atletica, la Periodizzazione della Forza, Allenamento Funzionale e Recupero, Metodiche per la Forza nello Sport, Preparazione Atletica Specifica, Apprendimento Motorio nell'età Giovanile.**

L'alto contenuto tecnico delle relazioni, la sede particolarmente prestigiosa e, non ultima, l'eccellente organizzazione, hanno generato un entusiasmante grado di interesse e soddisfazione, sia da parte dei relatori, sia da parte dei partecipanti che, alla fine, hanno ricevuto un attestato di partecipazione della “X-Sport & TBI-I” in

collaborazione con il “Centro Nazionale Sportivo Libertas”. Il “1° Simposio Internazionale” ha dato il via ai corsi di Formazione tenuti dalla “X-Sport & TBI-I”. Corsi, Seminari ed Incontri Monotematici si terranno su tutto il territorio nazionale e saranno rivolti a tutti gli specialisti delle attività motorie operanti nelle Palestre e Centri Sportivi con qualifiche di “Istruttore” (“SI-ICS”), “Personal-Trainer” (“PT-ICS”), ma anche ai “Preparatori Atletici” di atleti e squadre di livello sia amatoriale che agonistico, con varie qualifiche (“P-PS”; “P-JATS”; “P-SCE”; “RTS”, ecc.).

Per tutte le informazioni potete contattare la segreteria operativa allo 06/45438930 dalle 09,00 alle 12,00 dal Lunedì al Sabato oppure tramite e-mail: [info@tudorbompainstitute.it](mailto:info@tudorbompainstitute.it) o i siti [www.tbi-i.com](http://www.tbi-i.com) e [www.ics-sport.it](http://www.ics-sport.it).

*Manuela Di Cori*

### Manuela Di Cori

è Fondatrice e Presidente della “X-Sport”, Istituto di Cultura e Sviluppo per lo Sport, istruttrice di Natural Body Building e Organizzatrice del 1° Simposio Internazionale “X-Sport&TBI-I” c/o “Scuola dello Sport dell'Acquacetosa” a Roma.

# 10 macchine a scelta ad un prezzo eccezionale!

\* compresa IVA , trasporto e spese pratica finanziamento



**CLASSIC Line**  
**€ 1.199,00cad.**  
PER 10 MACCHINE  
€ 463,00 per 36 MESI\*  
tan 8,82%



**EXCLUSIVE Line**  
**€ 999,00cad.**  
PER 10 MACCHINE  
€ 399,50 per 36 MESI\*  
tan 8,80%

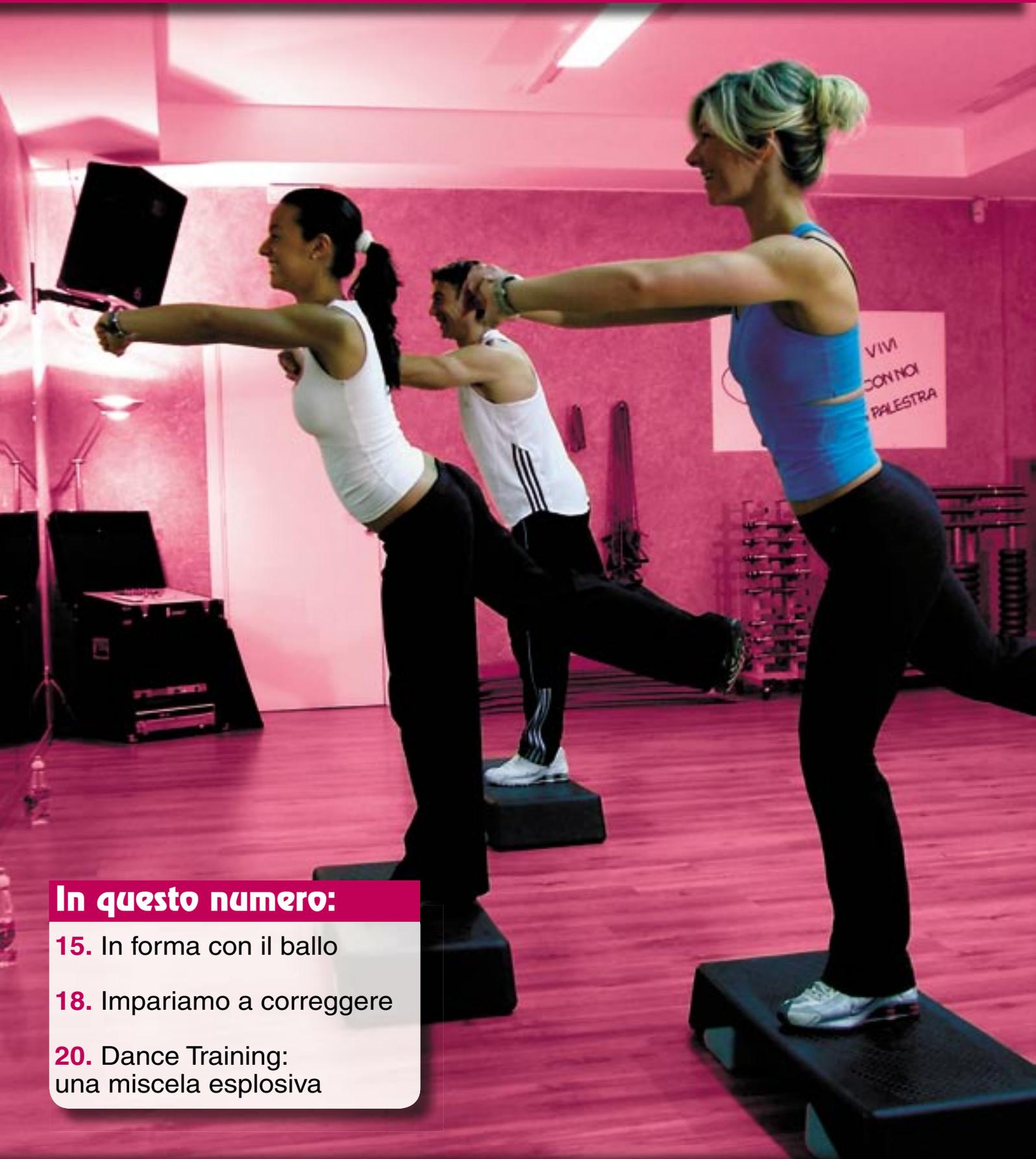


**FITNESS Line**  
**€ 799,00cad.**  
PER 10 MACCHINE  
€ 315,50 per 36 MESI\*  
tan 9,03%



a scelta tra queste macchine: • leg press • leg curl • leg extension • multi hip • adductor  
• abductor • pectoral • rower • lat • pulley • shoulder press • abdominal • multi power

  
**gervasport italia®**



## In questo numero:

**15.** In forma con il ballo

**18.** Impariamo a correggere

**20.** Dance Training:  
una miscela esplosiva

# In forma con il ballo

*La danza è entrata da tempo nei corsi fitness proponendo una fusione di stili ed espressioni. Ma senza rinunciare a un work out efficace*



**F**ino a qualche anno fa le palestre offrivano corsi di aerobica, step, body work. La ginnastica a ritmo di musica seguiva una sua disciplina, delle regole precise. Il ritmo era cadenzato, braccia e gambe dovevano sollevarsi o abbassarsi con movimenti controllati. L'allenamento esige una colonna sonora adatta, musica dance dai battiti più o meno veloci a seconda della fase della lezione. La coreografia tracciava un percorso lineare e coerente, senza sbavature o deviazioni. Poi, un poco alla volta, tra un salto e un sollevamento di pesetti, si è incominciato a intrufolare un accenno di **mambo**, un timido tentativo di ruotare il bacino più sinuosamente, un passo di **chassé**. Anche la musica di accompagnamento ha iniziato a differenziarsi e ad alternare melodie da disco-

teca a sonorità più calienti, dal sapore latino, orientale, o africano.

Gli istruttori, sull'onda delle trascinanti tendenze d'oltreoceano e di una diffusa voglia di sperimentare e abbracciare nuovi stili, hanno così dato il via a una piccola rivoluzione nel fitness. Insieme ai corsi tradizionali, si sono affacciate nei programmi delle palestre, **classi di aerobica latina, zumba, latin-step, tango-step, bollywood, danza del ventre**.

E oggi la contaminazione dei linguaggi non fa che crescere e fiorire, offrendo mescolamenti accattivanti, sintesi di ginnastica e danze che nascono in zone lontane del mon-

do e arrivano a noi in modo gioioso e divertente.

Vediamo nel dettaglio alcune di queste lezioni di fitness "contaminate":

## Zumba

È una combinazione vivace e coinvolgente di fitness e musiche caraibiche. Unisce i passi di salsa, merengue, samba, rumba e tribali con i movimenti dell'aerobica. Ideale per chi ama la danza, le melodie incalzanti e le atmosfere latine. Durante la lezione di zumba si suda molto, si fatica, si tiene il cuore in allenamento e si sorride. Le repentine e travolgenti variazioni di ritmo, che aumentano e dimi-

nuiscono in continuazione la frequenza cardiaca, accrescono la resistenza di chi pratica. È indicata per ogni persona di ogni fascia di età, dai bambini di sei anni fino alle persone anziane, essendo una lezione di **aerobica low impact** che può essere praticata a vari livelli di intensità.

## Tango-step

Una lezione perfetta per gli appassionati dello **step "alternativo"**. Il ballo sensuale per eccellenza, il tango, si sposa con uno dei corsi fitness più popolari e amati, lo step. Il risultato è un piano di allenamento originale e appassionante, che coniuga le

eleganti movenze del ballo argentino con i passi base e avanzati dello step. La coreografia è un mix di fantasia ed energia che mantiene alta l'intensità del lavoro aerobico. Tango-step è la scelta ideale per chi non vuole rinunciare ai benefici dello step, ma allo stesso tempo è incuriosito da un'arte antica e carica di suggestioni. Una variante ugualmente diffusa nei centri sportivi è il **tango-aerobica**, dove ad alternarsi sono le mosse dell'aerobica coi movimenti flessuosi del tango.

## Latin Style

Il fitness latino permette di praticare ginnastica sul ritmo della musica latina. I movimenti della danza latino-americana sono inseriti in una coreografia allegra e coinvolgente, che rende il corso piacevole e di grande appeal. Gli

ingredienti fondamentali di questa lezione sono una serie di passi semplici, accattivanti e facili da memorizzare (come **cha-cha, V step, pivot turns**), e una notevole enfaticizzazione delle spinte col bacino, per rendere il tutto più "caliente".

## Bollywood Style

In questa disciplina il fitness prende in prestito gli elementi della danza indiana e diventa un genere magico e contagioso. La musica che scandisce la lezione è basata su remix ad hoc di tradizionali sound orientali. Si tratta di un allenamento altamente energetico, dal gusto teatrale, che infonde buonumore, ma soprattutto è un workout che svolge un lavoro completo su tutto il corpo, dalle spalle alle gambe. Il Bollywood Style è al tempo stesso low impact e dinamico, associa **sinuose posture**

## Le danze "di sempre" in palestra

Se le intrusioni delle danze latine e orientali nel settore del fitness risalgono a tempi recenti, esistono altre forme di ballo che da sempre fanno parte dei corsi nelle palestre. L'**hip-hop**, il **jazz** e il **funky** continuano a riscuotere un enorme successo tra le fila degli sportivi e costituiscono un work out completo e intenso. Chi pratica queste discipline adora allenarsi in gruppo, stabilire un rapporto stretto con l'istruttore, mantenere un grande affiatamento coi compagni. Tutti i partecipanti, inoltre, amano indossare capi di abbigliamento specifici, per entrare meglio nel mood e sentirsi a loro agio. Guai a chi frequenta una lezione di questo tipo senza calarsi completamente nella parte!

**yoga** nella fase preparatoria di stretching a performance più bizzarre e ad alta intensità nel vivo della lezione. Il corso, adatto a uomini e donne di ogni fascia di età, è capace di bruciare fino a 500 calorie in un'ora, di allontanare lo stress aiutando la fluidità dei movimenti e di migliorare la coordinazione articolare.

## Danza del ventre

È un allenamento totale per il corpo, la mente e lo spirito. Non si tratta solo di una forma di esercizio dolce e in grado di bruciare i grassi in eccesso, ma favorisce anche un atteggiamento mentale positivo nei confronti del proprio corpo. Ogni vibrazione e ondeggiamento dei fianchi è un'espressione di forza e femminilità e un'occasione per recuperare il proprio lato più seducente. I movimenti della danza del ventre potenziano e rassodano la muscolatura dei piedi, dei polpacci e delle cosce, evitando i disturbi della circolazione. Inoltre rinforzano i muscoli dell'addome, dei fianchi, dei glutei; rinvigoriscono i muscoli dorsali, irrobustiscono braccia, spalle e petto, poiché il portamento eretto, la base per ogni danza, favorisce il tono muscolare e contribuisce a sostenere il seno.

## Tirando le somme...

Il fitness che si apre alle altre culture ci consente di entrare in contatto con le tradizioni di popoli differenti, di condividere le loro forme di espressione artistica, di accoglierle e integrarle con le nostre. Un allenamento in palestra può diventare così l'occasione per uno scambio vivo e partecipe, per una conoscenza dell'"altro" informale e giocosa. A fine lezione si avrà ancor più voglia di provare, ballare, sapere e nascerà, istintivo, il desiderio di migliorare, di diventare bravi e trascinanti come "loro". Non è raro che, dopo aver frequentato un corso di fitness "contaminato", le persone decidano di approfondire il discorso e di iscriversi a scuole di ballo vere e proprie.

*Francesca Tamberlani*

### Francesca Tamberlani

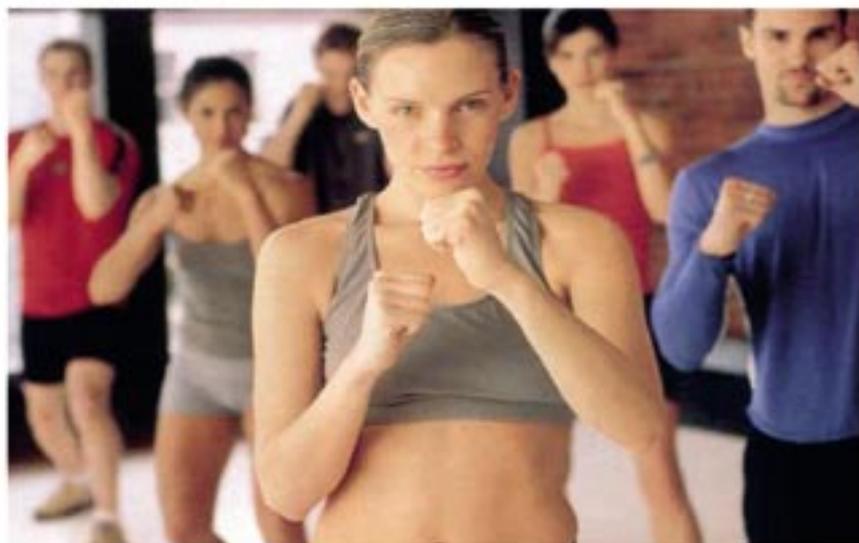
*è Sociologa ed Editor presso la casa editrice Edizioni Play Press. Curatrice ed ideatrice del sito [www.travirgolette.com](http://www.travirgolette.com), scrive per il quotidiano "Il Golfo".*



# il benessere totale inizia con il **Check Up**

Migliora le tue performance

- spirometria
- analisi posturale



Misura le percentuali di massa muscolare, e idratazione, per ottimizzare il tuo allenamento.  
• **B.I.A.** (analisi della composizione corporea)

Conosci i tuoi limiti per raggiungere i tuoi obiettivi

- elettrocardiogramma a riposo
- obbiettività cardiopolmonare



Fitness Clinic esegue Check Up medici completi e consulenza dietologica on-line.

**Conoscere meglio il proprio corpo per ottimizzare l'allenamento e raggiungere i risultati desiderati.**

*Servizi medici per fitness e benessere*

**SPORT<sup>®</sup>**  
*Lab*

Fitness Clinic

SportLab - Fitness Clinic  
Corso Sempione, 37 - 20149 Milano - Tel. 02 / 5311604  
[www.fitnessclinic.it](http://www.fitnessclinic.it)  
[info@fitnessclinic.it](mailto:info@fitnessclinic.it)

# Impariamo a correggere

***Gli alunni hanno bisogno di essere corretti e guidati nel modo più opportuno durante l'esecuzione dei movimenti***

Il momento della correzione è utile e necessario per far progredire i nostri allievi nel livello della loro preparazione, stimolarli, gratificarli ed evitare che si procurino danni, assumendo abitudini motorie inefficaci e/o dannose. La correzione può avvenire attraverso la parola o attraverso la modifica della postura, eseguita materialmente dall'insegnante.

## Imitando si impara

Nella fase iniziale dell'apprendimento, la correzione verbale è secondaria rispetto alla più efficace e immediata correzione posturale. Infatti le persone al principio, più che ascoltare, tendono a imitare. Di conseguenza, anche se noi comunichiamo verbalmente e con una buona dialettica la corretta esecuzione di un esercizio fisico, l'elemento che maggiormente salterà all'occhio è come noi stiamo eseguendo quello specifico movimento. Uso un assioma psicologico per spiegare meglio il concetto: Sentire = Dimenticare, Vedere =

Capire, Fare = Memorizzare. Iniziamo come istruttori a far vedere come eseguire il movimento; subito dopo, facciamo ripetere all'allievo e contemporaneamente associamo la spiegazione verbale.

Con il passare del tempo il significato dalle parole, dapprima vago e astratto, acquisirà un significato più chiaro. Quando ciò avverrà, l'allievo riuscirà a modificare il movimento anche solo con le indicazioni verbali dell'istruttore.

La funzione della correzione è indubbiamente la più difficile, ma anche la più importante. Un buon istruttore deve essere in grado di leggere il movimento dell'allievo, di capirne gli eventuali errori e intervenire, correggendo prevalentemente quello principale. La correzione permette di completare il ruolo delle spiegazioni e della dimostrazione, favorisce la sensibilità, la percezione del corpo e l'unione della teoria con la pratica. Un buon istruttore deve essere in grado di fare la cosa giusta al momento giusto, cercando di trovare il canale più appropriato per una comunicazione adatta agli allievi e alle attitudini delle singole persone.

## Tipi di correzione

La correzione potrà essere:

### Positiva

Consiste in una fase di approvazione per lo sforzo prodotto, anche se l'esecuzione non è perfetta. Si pone l'attenzione inizialmente su ciò che l'allievo sta facendo correttamente per poi concentrarsi su cosa può essere ancora migliorato e/o modifica-

to. È una tipologia di correzione il più delle volte gradita e ben accettata dagli allievi. La persona, oltre ad essere corretta, viene anche gratificata. Suggestivo di utilizzare questa metodica con lo scopo di incoraggiare e stimolare.

### Negativa

Serve per evidenziare l'errore. Con un linguaggio semplice e immediato si comunica l'errore o l'esecuzione scorretta, mostrando subito dopo, e con un'enfasi maggiore, l'esatta esecuzione. È ovviamente necessario che l'istruttore sappia eseguire alla perfezione gli esercizi proposti. Questo tipo di correzione è molto diretta e talvolta può creare sensazioni di fastidio e/o imbarazzo. Risulta molto importante, per chi adotta tale tipologia di correzione, ponderare con attenzione la scelta dei termini, il tono di voce, l'espressione del viso, la comunicazione del corpo e la gestualità. Sovente non è il contenuto di ciò che si comunica a creare tensione, ma la modalità utilizzata a infastidire, creando quindi barriere. La correzione negativa è utile in caso di errori esecutivi "gravi e rischiosi", dove non è possibile tergiversare o concedere gradualmente del tempo all'allievo per capire e modificare l'esecuzione.

### Neutrale

Si rileva senza esprimere giudizi specifici sul lavoro che i nostri allievi stanno facendo. Questa correzione è strettamente collegata alla didattica e personalmente la ritengo molto efficace. Non è indirizzata a nessun allievo nello specifico; l'affermazione è rivolta a tutta la classe, ma

chi sta eseguendo in modalità erronea un movimento, ascoltando i suggerimenti dell'istruttore, potrà correggersi automaticamente. Grazie all'utilizzo di questa tecnica, l'istruttore sviluppa didattica e allo stesso tempo, indirettamente, corregge.

Consiglio a ogni buon istruttore di fare costantemente didattica durante una lezione di attività motoria. È un ottimo modo per ricordare ogni volta le fondamentali nozioni, per eseguire correttamente gli esercizi proposti, portare l'attenzione sul proprio corpo e sulle proprie sensazioni. Se, ad esempio, notiamo che alcuni soggetti eseguono male gli addominali crunch a terra: possiamo intervenire così: "Bene. Portate l'attenzione al respiro e alla zona lombare. Vi ricordo che la corretta esecuzione dei crunch consiste in...".

## Quando correggere

La correzione può essere effettuata:

- Durante la lezione collettivamente (utilizzo della correzione neutrale e della didattica).
- Durante la lezione individualmente, anche toccando l'allievo o soltanto avvicinandosi a lui/lei (in modo positivo o, se proprio necessario ed urgente, in modo negativo).
- Dopo la lezione collettivamente o individualmente.
- Durante un'eventuale breve pausa o cambio.

## La comunicazione non verbale

Quando si corregge è molto importante utilizzare anche una buona comunicazione

corporea. Più un istruttore è in grado di decodificare le espressioni facciali, le variazioni tonali della voce, i movimenti corporei, e più saranno gli strumenti a sua disposizione per sviluppare un buon lavoro e una buona correzione. L'atteggiamento del corpo può dire molto circa le nostre sensazioni ed emozioni.

### Gli Occhi

Un elemento utile di valutazione, da tenere in considerazione nella metodologia della correzione, sono gli occhi. Questi possono trasmettere una varietà notevole di messaggi. Distogliere lo sguardo può significare disinteresse, intenzione di congedarsi, mancanza di fiducia o sottomissione. Le nostre pupille si dilatano

quando guardano qualcosa con interesse e piacere. Se si è nervosi è facile distogliere lo sguardo da quello del nostro interlocutore.

Se avete difficoltà a sostenere il contatto visivo, provate a fissare lo sguardo sul triangolo occhi bocca e a spostarlo sul triangolo occhi fronte quando avete finito di parlare. Il vostro interlocutore difficilmente si accorgerà che non lo state guardando negli occhi. Uno sguardo fisso e insistente va assolutamente evitato, sia quando si corregge, che quando si comunica. Potrebbe apparire intimidatorio. Analogamente, guardando un'altra persona, se ne può valutare la sicurezza tramite il contatto visivo nei nostri confronti. Se è minimo, potrebbe sentirsi a disagio o non essere

certa di quello che sta dicendo, se è fisso, è possibile che ci sia del rancore, dell'aggressività o che stia tentando di intimidirci. Tutti elementi utili per comprendere se la nostra correzione ha avuto buon esito.

### Il tono della voce

Il tono della voce ha la stessa importanza dello sguardo ed è la risultante di una serie di fattori in combinazione: l'enfasi che si mette sulle singole parole, l'intonazione, il volume, la velocità del discorso. Quando ci sentiamo calmi, tutti gli "ingredienti" sono a un livello moderato e l'enfasi è posta su vocaboli che hanno un riferimento concreto. Ma quando ci accaloriamo tutto cambia, tendiamo a divagare, volume e ritmo salgo-

no e l'enfasi è posta maggiormente su parole che attengono maggiormente alla sfera emotiva o personale. Per mostrare sicurezza assumiamo, allora, un tono di voce neutro, enfatizzando i termini più oggettivi. Ma del tono di voce e delle sue implicazioni parleremo più diffusamente nel prossimo numero...

David Cardano

### David Cardano

è laureato in Scienze Motorie, insegnante professionista, docente ai corsi di formazione per i professionisti del Fitness e creatore di alcuni stili come Spinsoul, Aerobic Fight, Power Free Body, Aero Weapon Combat.

**MEETING**  
ACTIVE PEOPLE

**OFFERTA ECCEZIONALE**  
**11 TAPIS ROULANT € 4500 + IVA**  
COMPRESI 2 FORMAZIONI ISTRUTTORI

**IL NUOVO BUSINESS DEL FITNESS**

[WWW.WALKEXERCISE.IT](http://WWW.WALKEXERCISE.IT) - [WWW.WOLKING.IT](http://WWW.WOLKING.IT) Per info corsi: TEL. 340 5330548

# Dance Training: una miscela esplosiva

**Non c'è niente di più salutare che allenarsi divertendosi. Fiteducation fa di questo principio il suo motto**

**S**tanchi dei soliti programmi di allenamento? Allora datevi al ballo! Non c'è bisogno di infilare calzamaglia e tutù, sono sufficienti le solite scarpe da ginnastica e una grossa dose di entusiasmo.

Se l'idea di provare qualcosa di innovativo vi attira, allora prendete nota... Abbiamo raccolto tutte le informazioni utili sui programmi di **Dance Training** proposti da **Fiteducation**. Ideatrice e curatrice dei corsi è Sayonara Motta, presenter e formatrice di fama internazionale, da anni atleta del team Nike.

## Mix di stili

Il programma unisce danza e Fitness, combinando diversi stili e miscelando tutte le tecniche di ballo. Il suo obiettivo è quello di permettere agli istruttori di sviluppare una lezione dinamica, divertente e allenante. Alla fine della sessione il fisico e lo spirito ringrazieranno!



Gli stili a cui si rifanno i corsi sono: **Jazz Dance Style**, **Dance Brazilian Rhythms**, **Hip Hop Flava** e **Tv Dance**. Già dai nomi si può evincere il carattere originale e straordinario del programma...

## Jazz Dance Style

Crea un approccio semplice per l'applicazione dei passi, sviluppando un lavoro mirato come nelle vere lezioni di danza.

## Dance Brazilian Rhythms

Propone un mix di Samba, Afro Dance, Axè. È l'ideale

sia per il trainer più esigente, alla ricerca continua di nuovi stimoli, che per quello meno esperto.

## Hip Hop Flava

Non solo uno stile, ma una filosofia di vita che racchiude musica, abbigliamento e danza.

## Tv Dance

Avete presente la carica travolgente dei video musicali? Attraverso questo stile, che crea una fusione tra diverse discipline della danza, potrete cimentarvi a mettere in scena le coreografie dei video più famosi.

## Punti di forza

Il mix di più stili musicali rende il workout divertente e garantisce un ottimo lavoro cardiovascolare. Inoltre favorisce un miglioramento nell'apprendimento delle tecniche di danza e permette di riscoprire il ritmo, la musica e le esplosioni di passi e movimenti.

Le lezioni sono adatte a tutte le tipologie di allievi. L'allenamento è divertente e diverso da tutti i programmi che siamo abituati a seguire in palestra. Il giovamento non sarà solo per gli allievi, ma anche per il Trainer. Quest'ultimo si sentirà stimolato e motivato ad esprimersi al massimo con lo scopo di coinvolgere e convincere sempre più i partecipanti.

Per tutte le info che riguardano la formazione promossa da Fiteducation, consultate i siti [www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it) e [www.valentinavisconti.com](http://www.valentinavisconti.com) oppure contattate il numero 392-2302255.

*Rachele Cirri*

### Rachele Cirri

laureanda allo IUSM di Roma, vanta un'esperienza decennale nel fitness a 360°, passando dalla sala corsi come insegnante, alla direzione tecnica di alcuni centri sportivi romani, all'organizzazione di eventi e convention al fianco di EuroEducation e dei Centri Dabliu.

# Novità & Curiosità

Tutto ciò che avreste voluto sapere sul mondo del fitness e non avete mai osato chiedere...

[www.4fitness.it](http://www.4fitness.it)

**Semplice, veloce, economico e sempre aperto**

Nel settore della vendita all'ingrosso di integratori alimentari, Area Fitness s.n.c. è diventata un punto di riferimento per tutti gli operatori del settore, negozi, erboristerie, personal trainer, piccoli e grandi centri fitness hanno scoperto come questo portale può rendere facile, veloce ed economica la vendita di integratori alimentari all'interno della propria attività. [www.4fitness.it](http://www.4fitness.it) mette a disposizione un catalogo di oltre 3.000 articoli e 72 marche diverse, suddivisi tra produttori americani, italiani ed europei. Un ingrosso sempre aperto, 24 ore su 24, offerte sempre aggiornate e chiare, nessuna sorpresa di prodotti con scadenze brevi, nessun costo di spedizione, non sarà più necessario fare grosse scorte di magazzino, vengono spediti anche pochi barattoli, nessun obbligo di fatturati mensili, tutta la libertà di scegliere i prodotti che più interessano al vostro cliente, non dovrete più spendere tempo e fatica per convincere un cliente a comprare

una determinata marca solo perché vi offre una buona condizione commerciale. Vendere ciò che è richiesto è più facile, remunerativo e soddisfa sempre il cliente. Iscrivere al sito è facile e intuitivo: all'interno della home page di [www.4fitness.it](http://www.4fitness.it) è sufficiente cliccare sul nome della categoria di appartenenza, completare il modulo e inviarlo. La registrazione è completamente gratuita e non obbliga in alcun caso all'acquisto. Una volta ottenuti username e password, si potranno vedere le condizioni commerciali accordate, le offerte e le promozioni in corso. Perché aspettare, con pochi click si apriranno le porte di un nuovo business.

**Area Fintess s.n.c**  
Via M. D'Azeglio n. 24  
47841 Cattolica (RN)  
Tel. 0541/830504 Fax 0541/961307  
[info@4fitness.it](mailto:info@4fitness.it) - [www.4fitness.it](http://www.4fitness.it)  
Numero Verde 800-134658



## Patentverwag Italia: quattro linee di armadietti per spogliatoi in laminato massello ed alluminio anodizzato



Patentverwag Italia è leader, nella produzione di armadietti per spogliatoi. Le innovazioni apportate da questa Azienda straordinariamente creativa sono state imitate in tutta Europa.

Valga l'esempio della cerniera a tutta altezza che oltre ad eliminare le viti ed i perni implica il fermo della rotazione a 90° e conferisce all'antina una resistenza eccezionale.

La produzione Patentverwag si struttura su quattro linee di armadietti. **La linea A, la linea K, la linea HITEC e la linea LIGHT.**

**La linea K** è stata pensata utilizzando i materiali senza risparmio, le antine sono "scolpite" in laminato massello da mm. 14 di spessore!

**La linea A**, si pone come prodotto in-

termedio: finiture raffinate con livelli di prezzo equilibrati (cfr. foto).

**La linea HITEC** che prevede l'antina estrusa in alluminio.

**La linea LIGHT** è adatta per spogliatoi giovani. Nel progettare questa linea si è voluto contenere al massimo i prezzi di vendita, senza sacrificare resistenza, robustezza, finiture e connotazioni estetiche. La linea Light infatti offre una serie di armadietti, dal design pulito e dalle linee essenziali.

**PATENTVERWAG ITALIA SRL**  
Via Germania 10/12  
20083 GAGGIANO (MI)  
Tel: 02-90841609 Fax: 02-9086800  
[info@patentverwag.it](mailto:info@patentverwag.it)  
[www.patentverwag.it](http://www.patentverwag.it)



## Stop al problema dei cattivi odori Affidatevi al Deodorizzatore per ambienti elettronico programmabile

Se il problema che vi affligge è quello di ambienti poco "profumati", scegliete il deodorizzatore elettronico programmabile di Azzurra Fitness. La soluzione contro i cattivi odori è racchiusa in un piccolo apparecchio che, una volta programmato, rilascia nell'ambiente un'essenza gradevole. Facile da usare ed economico sia nel costo che nella gestione, il deodorizzatore presenta le seguenti caratteristiche:

- Capacità dispenser: ricarica da 100 ml (3000 nebulizzazioni/ricarica)
- Dimensioni: 7,5x9x19 cm- 0,5 kg
- Elettronico a batterie (2 x 1,5 V D LR14) totalmente automatico

- Intervallo e tempo di erogazione regolabile
- Dotato di display digitale che mostra: livello batterie, livello ricarica, count-down d'erogazione
- Apertura verso l'alto per una comoda manutenzione
- Tasti regolazione interni quindi protetti da possibili manomissioni
- Colori Bianco o argento satinato

**Azzurra srl**  
Via soldaini 6 int c  
Castelfranco di sotto  
Tel 0571 80447 Fax 0571 82455  
[www.azzurrafitness.com](http://www.azzurrafitness.com)  
[info@azzurrafitness.com](mailto:info@azzurrafitness.com)

**Azzurra Fitness**  
mette in forma  
il tuo spazio



## FITNESS MACHINE: Il software per le schede di allenamento dai molteplici servizi

Creata dal Team HPC e Solution G, racchiude un background di esperienze e conoscenze che spaziano dalla gestione dell'atleta Olimpico al fruitore occasionale di fitness. Mediante Fitness Machine è possibile creare un percorso specifico e personalizzato per ogni cliente-atleta che, partendo da un'anamnesi iniziale, potrà muoversi nella direzione di un reale processo di sviluppo prestativo.

Indirizzando il soggetto in una delle tre categorie precostituite (base, intermedio, avanzato) il trainer avrà immediatamente la possibilità di scegliere tra 2 percorsi: il primo orientato su schede standard (percorso rapido in grado di dare nell'immediato una risposta concreta ad un bisogno espresso), il secondo basato su schede personalizzate con esercizi già scelti sulla base delle reali capacità individuali (ad esempio nel livello base possono essere esclusi tutti gli esercizi con i pesi liberi, oppure possono essere scelti solo certi macchinari). La possibilità di calcolare ed utiliz-

zare i vari massimali, permetterà di adattare continuamente la scheda di allenamento ai miglioramenti e alle esigenze degli atleti. Tutto ciò favorirà la fidelizzazione del cliente, il quale potrà anche disporre del report prestativo stampato con il grafico illustrativo dei miglioramenti raggiunti. Nel caso in cui il trainer voglia far lavorare il proprio atleta a percentuali specifiche di frequenza cardiaca, Fitness Machine possiede già l'apposita funzione. Per ogni esercizio è poi possibile scegliere la metodologia di esecuzione più appropriata (piramidale, contrasto, Bulgaro, superserie, ecc.) o crearne una propria. Oltre 500 esercizi proposti e la possibilità di aggiungerne altri grazie alla fotocamera digitale. Con la consulenza del team

HPC ogni trainer sarà preparato ad un utilizzo globale di Fitness Machine, raggiungendo in un solo momento due importanti obiettivi: la completa soddisfazione del cliente e il rafforzamento della propria immagine di trainer vincente.



**Solution G**  
Corso Nizza 39  
12100 Cuneo - Italia  
Tel. 0171.65.148  
Fax 0171.63.03.74  
[www.solution-g.com](http://www.solution-g.com)  
[info@solution-g.com](mailto:info@solution-g.com)

**HPC - HUMAN PERFORMANCE CENTER**  
Via Fontana, 34  
Borgomercato  
12011 Borgo San Dalmazzo (CN)  
[www.hpcsport.it](http://www.hpcsport.it)



## SKIER'S EDGE

### La macchina a movimento laterale per il Fitness

**S**kier's Edge è una macchina di allenamento a movimento laterale diffusa negli Stati Uniti da oltre 10 anni e introdotta di recente in Italia con grande successo. Pietro Iallorardo, che attraverso la sua società, IT Sports, è Distributore Esclusivo di Skier's Edge per l'Europa, ci spiega nel dettaglio le caratteristiche principali della macchina.

“Skier's Edge nasce negli USA circa dieci anni fa ad opera di un ex giocatore di football americano che cercava sul mercato uno strumento con cui svolgere un allenamento laterale, ma senza far subire ad articolazioni e colonna vertebrale alcun trauma da impatto.



Ed è proprio questa la caratteristica principale delle macchine Skier's Edge”.

*Perché Skier's Edge sta riscuotendo un ottimo successo, oltre che nel settore presciistico, anche in quello del Fitness?*

“Perché è una valida alternativa alle classiche macchine isotoniche e cardiache. Le traslazioni che possono essere effettuate variando la tensione degli elastici e dunque la velocità di esecuzione, consentono di lavorare sul condizionamento organico e sulla forza contemporaneamente.

Nelle palestre si vede sempre più S.E. a fianco o al posto di uno “Step” o di un “Treadmill”.

Inoltre, tutti coloro che si vogliono avvicinare allo sci e fare presciistica possono utilizzarlo anche in casa sognando piste innevate e curve

mozzafiato.

**Skier's Edge** è uno strumento utilizzato anche nel campo della riabilitazione, fortemente raccomandato nel recupero degli infortuni soprattutto di ginocchia e caviglie”.

**Skier's Edge**  
è distribuito da IT Sports  
Numero verde 800 031915  
[www.skiersedge.it](http://www.skiersedge.it)



## Riscaldarsi con stile

### Caldo quadro è l'ultima frontiera degli apparecchi di riscaldamento

**C**aldo quadro è un nuovo prodotto per riscaldamento reception, spogliatoi e piccoli ambienti, anche nei periodi di mezza stagione, con la modica cifra di 0,055 € l'ora. Si tratta di un pannello in vetroresina

capace di distribuire, in maniera omogenea, il calore. Il vantaggio più evidente consiste nella creazione di un campo termico con il minimo consumo. Facile da montare, è leggero e non necessita di manutenzione. Riesce a raggiungere 80° in un minuto e 30 ed è il prodotto per riscaldamento più economico nel mercato. Per fare un esempio: consuma come una lampadina da 125V e otto volte in meno di un forno. **Caldo quadro** è dotato di un termostato che ne regola la temperatura e, al raggiungimento degli 80°, si stacca automaticamente per riaccendersi appena la sua



temperatura scende. È un prodotto ecologico perché non scarica ozono, gas e fumi. Non brucia ossigeno perché il calore è trasmesso sia per irraggiamento sia in forma convettiva. Da oggi è disponibile anche con la **cornice in legno. Misure disponibili 60x80 o**

**40x60. Possibilità di personalizzazione immagine.**

**Azzurra srl**  
Via soldaini 6 int c  
Castelfranco di sotto  
Tel 0571 80447  
Fax 0571 82455  
[www.azzurrafitness.com](http://www.azzurrafitness.com)  
[info@azzurrafitness.com](mailto:info@azzurrafitness.com)

**Azzurra Fitness**  
mette in forma  
il tuo spazio



# Fitness dal mondo

***Direttamente dall'universo del fitness una serie di notizie curiose, divertenti e, alle volte, decisamente sorprendenti...***

## La palestra? Un toccasana per l'umore

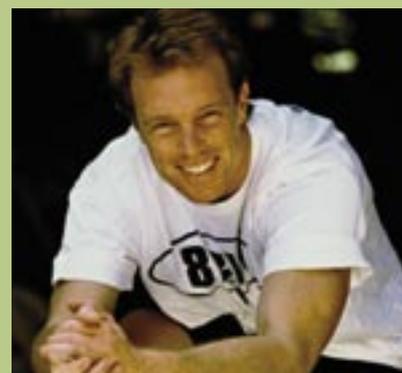
È quanto emerge da una ricerca curata da Acqua su un campione di oltre 5.000 interviste raccolte nei centri Virgin Active nel periodo giugno-luglio 2006. I frequentatori dei fitness center in Italia risultano interessati più al benessere psichico che fisico, poco propensi a fare rinunce di gola e pronti a fare nuove conoscenze e a relazionarsi con gli altri. Il centro sportivo è considerato dall'80% degli intervistati un vero e proprio acceleratore del buonumore e il suo appeal non diminuisce durante i periodi di vacanza. Per conoscere nel dettaglio i risultati della ricerca andate su [www.barabino.it](http://www.barabino.it).

(Fonte: Uff. Stampa Virgin Active Italia)



## Parola di guru

Per raggiungere il benessere si devono rispettare alcune regole d'oro: dedicare un'ora al giorno all'attività fisica, mangiare poco e spesso e, avere una forza di volontà ferrea. Soprattutto quest'ultima è una condizione imprescindibile e fondamentale. A sostenerlo è uno dei personal trainer più famosi del mondo, Gunnar Peterson, che tra i suoi clienti annovera nomi quali Madonna, Cameron Diaz e Jennifer Lopez. Se lo dice un guru come lui, allora c'è da aprire bene le orecchie e starlo a sentire. Ma con tutti gli impegni che ha, e con tutte le star che deve allenare, come fa Gunnar a mantener fede alle sue parole? Semplice, mettendo la sveglia alle 3.45 di mattina per non rischiare di saltare la sua indispensabile dose di fitness quotidiano...



(Fonte: Fitness Blog)

## La TV per il popolo del fitness

Si chiama HelloTv ed è una televisione innovativa, ad uso e consumo dei frequentatori dei centri sportivi. HelloTv consente ai titolari delle palestre di disporre di uno strumento personalizzato per comunicare al proprio interno tutte le attività del centro: corsi, campagne abbonamenti, eventi, pubblicità dei propri sponsor.

Attraverso un servizio di gestione computerizzato, il palinsesto audiovisivo (scelto dai gestori) viene trasmesso su uno o più monitor presso



le sale e reso accessibile a tutti. Il più grande punto di forza di HelloTv è la possibilità di rendere flessibile i contenuti in base alle fasce orarie della giornata e alle caratteristiche dei singoli frequentatori.

(Fonte: [hellotv.it](http://hellotv.it))

## Fitness da imprenditori

Una ricerca di Confartigianato, su dati che vanno dal 2002 all'inizio del 2006, ha dimostrato che il settore del fitness ha fatto un grosso balzo in avanti (+ 69,3 %), per quello che riguarda gli investimenti economici e la nascita di nuove aziende incentrate sul benessere. A quanto pare, il fitness è il nuovo motore dell'economia italiana. Finalmente si sta diffondendo nel nostro Paese la concezione che fare attività fisica migliora la qualità della vita e incrementa la sua durata.



(Fonte: [www.nonsolofitness.it](http://www.nonsolofitness.it))

## In questo numero:

26. Creatina fra leggenda e verità

28. La disinformazione alimentare



# Creatina fra leggenda e verità

***Sfatiamo insieme alcune dicerie legate all'uso da parte degli sportivi di questo importante integratore, troppo spesso messo sotto accusa***

## **Storia della creatina**

La creatina fu scoperta dal chimico francese **Michel Eugène Chevreul** nel 1832. La sua presenza nella carne fu però confermata qualche anno più tardi, nel 1847, dal chimico tedesco **Justus von Liebig**. Lo studioso, dopo aver condotto degli esperimenti specifici, riscontrò che la creatina si trovava in maggiore quantità nella muscolatura umana che negli altri tessuti. Liebig confrontò inoltre carni di volpi selvatiche con carni di volpi in cattività e ipotizzò che la maggiore o minore concentrazione di creatina nei muscoli fosse legata all'attività motoria. Nel corso del tempo altri ricercatori scoprirono che parte della creatina assunta oralmente (tramite dieta, per esempio) poteva essere trattenuta dalla muscolatura, per rinforzarla o per sostenerne lo sforzo fisico. Ma solo durante gli anni ottanta e novanta la sostanza è entrata nella cultura popolare con il diffondersi del culto del corpo e del benessere.

**N**onostante gli studi sulla creatina siano cominciati più di **150 anni** fa, la disinformazione che ancora oggi ruota intorno a questa sostanza è preoccupante.

La creatina è un **tripeptide** (è formata cioè da 3 amminoacidi), presente in molte sostanze animali e riscontrabile anche nel corpo umano che, tramite reazioni biochimiche, fornisce l'energia necessaria per lo sforzo muscolare.

Gli studi effettuati hanno dimostrato che **la creatina è efficace nelle prestazioni potenti e ripetute** (per esempio 10 scatti sui 100 m). Al contrario, sulla prestazione massimale (1 ripetizione con il massimo carico possibile o un unico scatto sui 60 o 100 o 200 m) l'uso o meno della creatina sembra che non comporti alcun cambiamento.

In generale si può dire che gli sport composti da molteplici scatti ripetuti (calcio, pallavolo, pallacanestro ecc.) sono quelli più interessanti, dal punto di vista del recupero energetico, all'impiego della creatina.

Le attività propriamente aerobiche (come bici o corsa), in cui il metabolismo energetico attinge ad altri substrati, risultano invece

meno coinvolte. Tuttavia c'è da dire che, nella realtà, non esiste nessuna disciplina esclusivamente aerobica e che durante una sessione di allenamento, soprattutto agonistica, si verificano frequenti sbalzi di intensità.

## **Un po' di cifre**

La creatina è normalmente presente in molti cibi, ad esempio la carne rossa contiene circa 4,5 g di creatina per kg e, a seconda del grado di cottura, viene dispersa dal 70 al 90%. La quantità di creatina in un uomo che pesa mediamente 70 kg è di circa 140 g, con un turnover giornaliero (per un sedentario) di 3 g.

I depositi organici di creatina aumentano dopo circa 20 giorni di uso continuativo. Il contenuto di creatina corporea torna al livello di partenza dopo 3-4 settimane di sospensione d'uso.

L'utilizzo della creatina è in genere continuativo e non limitato a una singola prestazione. In quest'ultimo caso esso ha evidenziato principalmente un miglioramento dell'attività tampone contro l'acido lattico (che rimane valido ed utilizzabile da molti atleti).

L'impiego continuativo prevede vari protocolli che possono basarsi su 3 livel-

li decrescenti da svolgere in 3 settimane, oppure su un dosaggio intermedio da mantenere anche per periodi superiori.

## **L'uso della creatina in palestra**

La creatina viene usata nel mondo del fitness e del body building per stimolare il recupero e l'energia, ma anche per promuovere la massa muscolare. È stato accertato che la creatina promuove la crescita della massa muscolare sia come conseguenza diretta delle aumentate prestazioni, sia con una serie di modificazioni indotte a livello meccanico e cellulare sulle fibre muscolari.

Il mio consiglio è quello di acquistare sempre prodotti che contengano **creatina pura**, senza aggiunta di zuccheri. Questi ultimi possono essere assunti in un secondo tempo, secondo le caratteristiche dell'utilizzatore.

## **Non credete alle dicerie**

Nonostante le frequenti accuse che le sono state mosse, la creatina non ha mai evidenziato problematiche significative a livello epatico e renale. Tutte le supposizioni in merito non

sono state suffragate da riscontri clinici inappellabili. Nessuno studio scientifico e ripetuto nel tempo ha riportato problematiche legate all'insorgere di crampi. Solo in alcuni casi sono state riscontrate esperienze di atleti che non s'idratavano a sufficienza.

**La normativa Italiana**, per evitare di incorrere in qualsiasi rischio di "abuso" prevede che la creatina sia assunta nella **quantità massima di 3 g al giorno**, mentre per dosaggi superiori occorre il parere del medico. Ma più che sulla quantità, numerosi ricercatori concordano sul fatto che sarebbe opportuno concentrarsi

sul concetto di **qualità**.

La creatina viene prodotta per lo più da sostanze animali ed è estratta da sarcosina e cianamide (molecole derivate dalla lavorazione delle carni e del connettivo). Di conseguenza il prodotto finale può essere "contaminato" da alcune sostanze considerate dannose per il nostro organismo. La presenza di batteri, metalli pesanti e creatinina fa sì che molti prodotti, pur rientrando fra quelli utilizzabili e vendibili ad uso umano, provochino problemi di disenteria, pesantezza, acidità gastrica.

Per evitare tali effetti collaterali sarebbe opportuno che

tutte le aziende che vendono creatina disponessero di un laboratorio interno di controllo qualità (e non si fidassero ciecamente dell'analisi riportata dal grossista dove è stata acquistata la materia prima).

Quando si parla di creatina si fa solitamente riferimento a quella **monoidrata**, cioè quella che al 99% ha avuto riscontri positivi nei test effettuati da strutture universitarie e indipendenti dalle politiche aziendali. Sul mercato imperversano, invece, le forme più variegiate di creatina e nessuna di queste ha una credibilità ed una bibliografia neppure lontanamente paragonabile

a quella della forma monoidrata.

In chiusura mi sembra importante sottolineare che, al di là di voci, sussurri e grida, la creatina non rientra nell'elenco delle sostanze ritenute dopanti dal Comitato Olimpico Internazionale.

Marco Neri

#### Marco Neri

è laureato in Scienza e Tec. Alimentare, preparatore atletico e membro del Comitato Scientifico Federazione Italiana Fitness, membro dell'equipe medico-scientifica Ducati Corse, Segretario dell'Associazione Italiana Fitness e Medicina.

# KIT KeFORMA

## METODO E ASSUNZIONE PER RISULTATI GARANTITI



Il kit contiene 5 tipologie di  
integratori funzionali specifici per il  
**body&beauty**

durata KIT 30 giorni

4 KIT Ciclista - Calciatore - Body&Beauty - Fitness



# La disinformazione alimentare

**Esistono molti luoghi comuni riguardo all'alimentazione. È arrivato il momento di conoscere la verità**

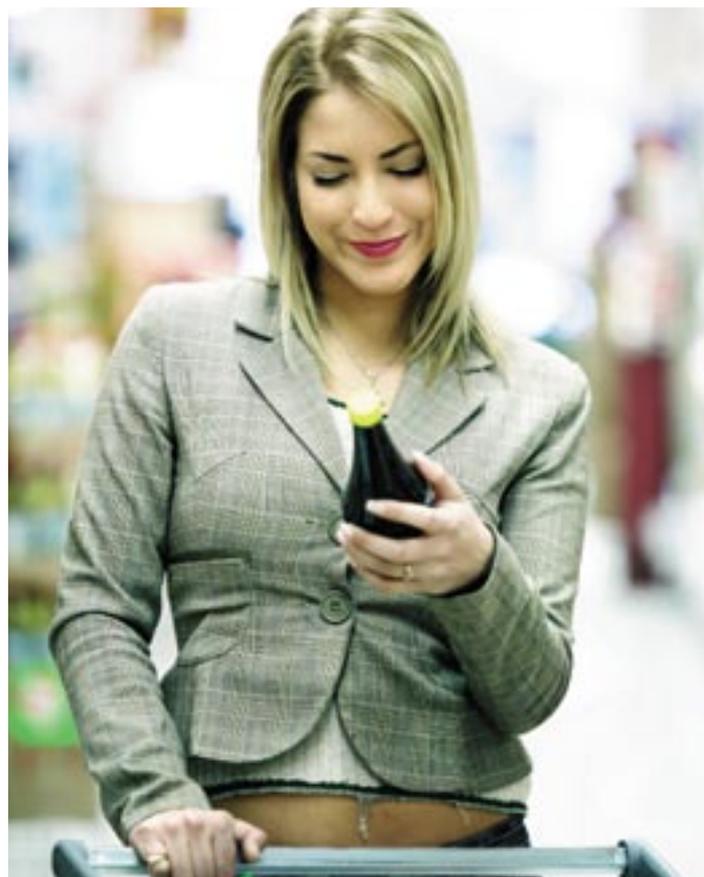
**Q**uesto articolo prende spunto da tutto ciò che ho sentito dire nell'arco degli ultimi anni, nei locali che frequento e nello studio medico in cui presto la mia opera di consulente esperto in alimentazione, sperando di fare un po' di chiarezza e cercare di discernere il vero dal falso.

Di seguito riporto alcune frasi che mi è capitato di ascoltare e il mio personale commento su ciascuna di esse.

## Esempi di disinformazione

*“Non prendo la bistecca perché è impanata e mi fa ingrassare, mi dia invece un piatto di verdura mista: carote, patate, zucchine e una macedonia”*

La signora in questione avrebbe fatto meno danni mangiandosi la bistecca di cui aveva voglia, perché più equilibrata nei macronutrienti; la scelta da lei fatta invece è solo a base di



carboidrati (tutti ad alto indice glicemico, escluse le zucchine) e grassi sotto forma di olio nel condimento.

*“Adoro il gelato alla crema, ma me lo dia alla frutta perché sono a dieta”*

Come nel caso precedente: il gelato alla frutta ha un indice glicemico maggiore rispetto a quello alla crema, perché a base solo di carboidrati, mentre quello alla crema ha una composizione più equilibrata di macronutrienti in quanto contiene carboidrati, grassi e proteine.

*“Mangerei volentieri delle pa-*

*tatine fritte, ma sono a dieta, mi porti una patata al forno”*

Vale il medesimo ragionamento: la patata al forno ha un indice glicemico di 80 su 100, che scende a 51 nelle patatine fritte per la presenza dell'olio.

*“Ho sostituito lo zucchero con il fruttosio perché non fa ingrassare”*

Il fruttosio è indubbiamente una scelta migliore, perché ha un indice glicemico di 20 contro il 59 del saccarosio, però è sempre un carboidrato e come tale va conteggiato; non esistono alimenti che non fanno ingrassare, qualsiasi eccesso provoca un

aumento dell'adipe più o meno marcato a seconda delle caratteristiche genetiche, dell'età e dello stile di vita del soggetto.

*“In famiglia abbiamo sostituito il pane con le cialde di riso soffiato, non ci piacciono molto, ma sono dietetiche”*

Continuate tranquillamente a mangiare il pane perché fate meno danni: il pane bianco ha un indice glicemico di 69, che scende a 64 nel pane integrale, contro l'80 del riso soffiato.

*“Oltre all'acqua io bevo solo succhi di frutta senza zucchero per non ingrassare”*

Non esiste un succo di frutta senza zucchero! La dicitura che trovate sulla confezione significa senza zucchero aggiunto, ma la presenza degli zuccheri propri della frutta rimane!

*“Per evitare di ingrassare ho sostituito lo zucchero con il miele”*

Dal punto di vista nutrizionale il miele è senz'altro migliore dello zucchero da cucina, ma per evitare di ingrassare è una scelta sbagliata perché il suo indice glicemico è di 87 su 100. Non eliminatelo, ma riservatene l'utilizzo nei momenti in cui siete in ipoglicemia: al mattino a colazione e dopo un allenamento ad alta intensità.

*“Mangio pochissimo, ma non dimagrisco”*

Il concetto di poco è alquanto elastico e personale, ma questa affermazione può essere vera: i soggetti in questione, però,

mangiano quasi esclusivamente carboidrati e quasi sempre si dimenticano di quantificare le bibite e i caffè. Non è insolito il caso di persone che assumono 6 o 7 caffè al giorno ognuno con una bustina di zucchero. Una bustina di zucchero pesa 10 grammi, quindi questi individui ingeriscono 60-70 grammi di zucchero ad alto indice glicemico, ripartito in più assunzioni, ognuna delle quali provoca un picco di insulina.

*“Faccio solo due pasti al giorno, ma non riesco a dimagrire”*  
A parte il fatto che bisognerebbe vedere la composizione di questi pasti e la quantità degli alimenti, è comunque preferibile mangiare poco e spesso per mantenere attivo il metabolismo.

*“Per dimagrire ho eliminato quasi tutto, mi sento svenire, non ho energia, ma non perdo più neanche un etto”*

Il nostro organismo è intelligente, meno nutrienti gli forniamo, più rallenta il metabolismo e fa questo nell'ottica della sopravvivenza. Inoltre deve garantire la produzione di glucosio per il funzionamento del cervello, dei reni, delle emazie, catabolizzando il tessuto muscolare. Il pessimo risultato che si ottiene in questo caso è che non diminuisce l'adipe, ma i muscoli, e l'aspetto è flaccido e cadente. La soluzione è sempre la stessa: mangiare poco e spesso. La dieta deve essere ricca di nutrienti e povera di calorie. È il tipico caso in cui si dimagrisce e si sta in salute mangiando di più rispetto a prima.

*“Ingrasso e dimagrisco con una facilità enorme: da un giorno all'altro ho delle variazioni di 1 kg o 2”*

Fisiologicamente non si possono perdere più di 500 grammi circa di grasso a settimana; variazioni superiori sono sempre dovute al flusso dei liquidi. A tale pro-

posito vorrei raccomandarvi di dare un'importanza relativa alla bilancia, la quale vi dice quanto pesate, ma non la vostra composizione in massa grassa e massa magra.

*“Ho bisogno di zuccheri perché senza non ho energia per lavorare”*

Il nostro organismo utilizza due meccanismi per la produzione di energia: il primo, definito aerobico perché si svolge in presenza di ossigeno, utilizza come carburante di elezione i grassi. Il secondo, definito anaerobico perché si svolge in assenza di ossigeno si suddivide ulteriormente in: lattacido che utilizza i fosfati come substrato energetico e lattacido, che utilizza il glicogeno come carburante di elezione.

Un individuo sedentario utilizza il meccanismo anaerobico lattacido per circa tre minuti al giorno, questo significa che per circa 23 ore e 57 minuti il suo corpo funziona soprattutto a grassi!

Il bisogno di zuccheri è un bisogno indotto da cattive abitudini alimentari. È un meccanismo dal quale conviene liberarsi, sia per il dimagrimento che per la salute. Sappiate che se siete zucchero dipendenti ci vorranno dai 15 ai 30 giorni per uscirne.

Spero di aver chiarito alcuni dubbi sull'alimentazione e di aver sottolineato come, talvolta, non abbia senso mortificare i propri desideri, soprattutto quando si rivela controproducente.

Roberto Calcagno

**Roberto Calcagno** è Diplomato I.S.E.F., esperto in alimentazione nello sport, preparatore atletico, docente in corsi di formazione per professionisti del Fitness e autore del libro *“L'alimentazione vincente”* edito da C.S.S.M.

# Azzurra Fitness

mette in forma  
il tuo spazio



**SAUNA E BAGNO TURCO  
PISCINE E IDROMASSAGGI  
BOXE E ARTI MARZIALI  
PAVIMENTI  
ATTREZZI GINNICI  
SOLARIUM  
ACCESSORI VARI  
CONTROLLO ACCESSI  
ARREDO SPOGLIATOI  
USATO**

Più di 500 articoli per la tua palestra e per il tuo centro benessere.

Richiedi subito il nuovo catalogo prodotti telefonando allo 0571.80447, o visita il sito [www.azzurrafitness.com](http://www.azzurrafitness.com).

[www.azzurrafitness.com](http://www.azzurrafitness.com)

## In questo numero:

**31.** La fase finale della trattativa: la chiusura del contratto

**32.** Fipcf: una federazione che punta in alto



# La fase finale della trattativa: la chiusura del contratto

**La semplice  
figura del  
consulente  
all'interno delle  
palestre si  
è trasformata  
in quella  
del venditore**

**N**ella fase conclusiva della trattativa, la proposta dell'abbonamento al potenziale cliente che viene a chiedere informazioni, rappresenta una vera e propria vendita. Al fine di chiudere il contratto in modo soddisfacente, sono due le considerazioni che vanno tenute a mente:

- 1) il titolare che vuole costruire uno staff di reception soddisfacente deve costituire non un gruppo di segretari, ma di venditori e superare il pregiudizio che la predisposizione alla vendita faccia perdere serietà al suo club;
- 2) il receptionist deve interpretare il suo lavoro, specialmente durante il tour del potenziale cliente nella palestra, calandosi nel ruolo del venditore.

La fase finale del tour rappresenta proprio la cartina tornasole della differenza di impostazione delle due figure, o almeno la più esplicita. Mentre negli step precedenti,

che sono caratterizzati da momenti di conoscenza ed empatia con il cliente, un approccio semplicemente cordiale può, agli occhi del consulente, sostituire una tecnica di vendita, nella fase finale della visita, se non si applica una vera e propria strategia, il contratto non si chiude. Ebbene sì, **obiettivo del consulente è fare in modo che il cliente si iscriva dopo il primo incontro.** Questo non significa che si deve aggredire il malcapitato, circuirlo o costringerlo a fare qualcosa contro la sua volontà, come spesso affermano i detrattori della chiusura in prima battuta. La realtà è che un atteggiamento basato su una solida tecnica e conoscenza della vendita, orienta il consulente ad assecondare le esigenze del cliente.

Vendere qualcosa significa proporre il servizio dopo aver davvero capito cosa desidera l'interlocutore, personalizzando la proposta. Non si deve proporre un elenco di servizi che non interessano, ma parlare il linguaggio del cliente e andare incontro ai suoi gusti e interessi, mettendolo al centro dell'attenzione, offrendogli solo ciò che lui chiede.

## Una scelta che spaventa

Durante la fase finale, quando è il momento di prendere una decisione, le persone affrontano una piccola crisi dovuta alla paura di non fare la scelta giusta. La cosa più sbagliata da fare in questo caso è lasciare il cliente da solo a gestire la

situazione.

Oltre alla difficoltà psicologica del cliente, esiste però anche l'impaccio del consulente, che è dovuto a diversi fattori:

- è il momento di chiedere soldi
- si teme un rifiuto
- un eventuale no può essere visto come uno sbaglio personale, un colpo per la propria autostima.

I due meccanismi psicologici del cliente e del venditore portano il primo a voler posticipare la decisione, il secondo ad accettare e quasi inconsapevolmente supportare questa non decisione, per timore di un no ancora più deciso. Nella mente del consulente si affaccia un'idea inconscia del tipo: "Se non ti chiedo di iscriverti, allora non potrai dirmi di no prima di andare via!".

Il venditore dovrebbe essere consapevole del fatto che, da un lato, il cliente ha paura di prendere una decisione di cui si pentirà e, dall'altro, la sua preoccupazione per un rifiuto potrebbe incoraggiare inconsapevolmente il procrastinarsi della scelta.

Di fronte alle perplessità del cliente, titubante riguardo alla proposta economica, il consulente dovrebbe:

- 1) fare in modo che il potenziale iscritto non percepisca un'eccessiva pressione, poiché questo lo porterebbe automaticamente a chiudersi
- 2) analizzare insieme al cliente i dubbi e le perplessità, mettendo in evidenza il fatto che quello è il momento mi-

gliore per prendere la decisione, poiché le informazioni e le sensazioni legate al centro sono fresche, e in più ha a disposizione un professionista in grado di rispondere a tutti i suoi quesiti.

Quello che è certo è che **la predisposizione a iscriversi si indebolisce man mano che si allontana l'esperienza della visita del centro.** Una delle domande che il consulente dovrebbe porre a se stesso è: "Cosa mi spinge a fare un acquisto piuttosto che un altro?" o, più in generale, "Quali sono i meccanismi che mi inducono a prendere delle decisioni piuttosto che altre?". Questo esercizio di autoanalisi aiuta a incrementare la propria sensibilità e premette di comprendere meglio il cliente in questa fase decisiva.

La necessità di porsi come consulente e non come semplice segretario, e di analizzare secondo criteri professionali il contatto con il potenziale cliente, apre un nuovo corso in questa professione. Al giorno d'oggi un buon consulente si affianca per importanza alla figura dell'istruttore e diviene determinante per gli andamenti economici dell'azienda.

*Francesco Iodice*

### Francesco Iodice

*è un imprenditore, consulente aziendale di Wellness Club, esperto in comunicazione e docente ai corsi di formazione per professionisti del Fitness.*



# Una federazione che punta in alto

**Il presidente della Fipcf, Antonio Urso, ci illustra i passi avanti compiuti dalla Fipcf e le numerose attività di cui si è resa promotrice in questi anni**



**C**ostituitasi da pochi anni, la Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica è già diventata una realtà di riferimento per gli amanti del sollevamento pesi e del fitness in generale.

*Dott. Urso, può spiegarci che cos'è la Fipcf e com'è nata?*

La Fipcf, Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica, è nata a luglio del 2000. L'Assemblea Nazionale dell'allora Filpjk, che raccoglieva al suo interno le discipline della Lotta, dei Pesì, del Judo e del Karate, decise la scissione: da una parte gli sport di contatto e le arti marziali, a formare la Fijlkam, dall'altra - appunto - la Pesistica e la Cultura Fisica. Due entità strettamente collegate, visto che i pesi sono alla base della preparazione per qualsiasi attività sportiva

e del fitness in particolare. La nascita della Fipcf è stata ispirata, ferma restando la dignità olimpica di una disciplina antichissima come il Sollevamento Pesì, proprio dallo sviluppo crescente della cultura fisica, dalla diffusione delle palestre, dall'evolversi di una vera e propria filosofia. Si trattava in pratica di inserire nella vastissima realtà del Coni una struttura in grado di raccogliere le migliaia di atleti (o semplici aspiranti) impegnati nelle attività più varie, spesso senza la guida di un'organizzazione seria e preparata. La Fipcf si diede il suo primo presidente, Andrea Umili, a febbraio del 2001. Quattro anni più tardi, il 26 febbraio del 2005, è toccato al sottoscritto, Antonio Urso, assumere l'incarico di guidare una Federazione tanto giovane quanto, oggi, piena di prospettive.

*Qual è il bilancio dell'attività della Federazione finora?*

Il bilancio del lavoro mio, dei consiglieri, dei collaboratori che mi hanno seguito in questi due anni scarsi di lavoro è nei risultati: quelli sportivi, che non solo hanno salutato il ritorno dei pesisti italiani (Genny Pagliaro, Giorgio De Luca) ai massimi livelli internazionali, ma che fanno registrare il risveglio di un intero movimento, che trova la sua espressione più alta nel lavoro svolto presso il College federale, vera fucina

di atleti protagonisti in pedana; quelli più strettamente istituzionali, legati al nostro ruolo nell'ambito del Coni, che ci consentono di registrare l'affiliazione di 520 palestre, con 30 mila atleti tesserati: dati che contiamo di incrementare negli anni e che stanno comunque crescendo, come ci confermano le proiezioni della campagna tesseramento per il 2007, già avviata senza alcuna modifica alla quota di iscrizioni, che resta praticamente simbolica: 100 euro.



## La formazione per i professionisti del fitness 2006/2007

Corsi	Master
<b>Corso di formazione per Istruttori di Fitness e Body Building 1°liv.</b> Milano, inizio febbraio 2007 <i>Durata:</i> 10 incontri per 5 week end + esami.	<b>Master di acquamotricità genitore/bambino</b> Milano, febbraio 2007 <i>Durata:</i> 4 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso di formazione per Istruttori di Aerobica</b> Milano, inizio febbraio 2007 <i>Durata:</i> 10 incontri per 5 week end + esami.	<b>Master di traumatologia e ricondizionamento muscolare</b> Milano, febbraio 2007 <i>Durata:</i> 4 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso di formazione per Personal Trainer</b> Milano, inizio Sabato febbraio 2007 <i>Durata:</i> 10 incontri per 5 week end + esami.	<b>Master di massaggio sportivo ed estetico</b> Milano, feb. - mar. - apr. 2007 <i>Durata:</i> 6 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso base per consulenti di vendita</b> Milano, febbraio 2007 <i>Durata:</i> 2 incontri.	<b>Master di ricondizionamento motorio in acqua</b> Milano, da febbraio 2007 <i>Durata:</i> 4 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso di formazione per istruttori di Idrobike</b> Milano, feb. (1° liv.) - apr. (2° liv.) 2007 <i>Durata:</i> 4 incontri con lezioni teoriche e pratiche.	<b>Master di biomeccanica degli esercizi</b> Milano, marzo 2007 <i>Durata:</i> 4 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso di formazione per istruttori di Indoor Cycling</b> Milano, feb. (1° liv.) - apr. (2° liv.) 2007 <i>Durata:</i> 4 incontri con lezioni teoriche e pratiche.	<b>Master di Aerobic Coreography</b> Milano, marzo 2007 <i>Durata:</i> 2 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso di formazione per istruttori di Funk e Hip Hop</b> Milano, febbraio 2007 <i>Durata:</i> 2 incontri con lezioni teoriche e pratiche.	<b>Master di massaggio anticellulite</b> Milano, 25/26 novembre 2006 <i>Durata:</i> 2 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso di formazione per istruttori di Aerobic Fight T.B.K.</b> Milano, marzo 2007 <i>Durata:</i> 2 incontri con lezioni teoriche e pratiche.	<b>Master di acquamotricità prescolare</b> Milano, 25/26 novembre 2006 <i>Durata:</i> 2 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso di formazione per istruttori di Acquagym</b> Milano, marzo 2007 <i>Durata:</i> 4 incontri con lezioni teoriche e pratiche.	<b>Master di Aero Weapon Combat</b> Milano, 2/3 dicembre 2006 <i>Durata:</i> 2 incontri con lezioni teoriche e pratiche.
<b>Corso base di gestione aziendale e del personale</b> Milano, marzo 2007 <i>Durata:</i> 2 incontri.	<b>Master di preparazione atletica</b> Milano, 2/3 dicembre 2006 <i>Durata:</i> 2 incontri.

*Richiedi il catalogo completo  
alla segreteria organizzativa!*

[www.fitpromos.it](http://www.fitpromos.it)

**Segreteria organizzativa**  
tel. 02.34.93.43.35  
fax 02.33.61.86.58  
info@fitpromos.it





### *Perché una palestra dovrebbe affidarsi alla Fipcf?*

Chi si affilia alla Fipcf può sfoggiare un vero e proprio marchio di garanzia: quello di entrare in una struttura organizzativa per molti versi unica al mondo, quale è appunto il Coni. Sul piano più strettamente pratico, i nostri affiliati si possono iscrivere al Registro delle Società Sportive, che consente il riconoscimento ai fini sportivi da parte dello stesso Coni. E che garantisce una serie di benefici: esenzioni e agevolazioni fiscali per le attività dilettantistiche (la legge 133/1999); l'accesso al credito agevolato attraverso l'Istituto per il Credito Sportivo; l'accesso ai contributi da parte del Coni e della Fipcf per l'attività sportiva organizzata. E ancora: una società a noi affiliata può prendere parte all'attività sportiva promozionale e agonistica organizzata dalla Federazione che tratta, appunto, la Pesisitica Olimpica, il braccio di ferro, lo sviluppo muscolare altezza-peso, la distensione sulla panca, il biathlon atletico panca e corsa, le Palestriadi (una vera "Olimpiade" di fitness a squadre) e i Power Games. E non è finita: c'è anche la pos-

sibilità di partecipare ai Corsi di formazione federale per l'acquisizione delle qualifiche tecniche (dal 1° livello, "allenatore di pesistica e cultura fisica", al 3°, "Personal Trainer Master), organizzati dalla Fipcf in collaborazione con l'Università di Scienze Motorie di Tor Vergata, e ai Corsi di aggiornamento di alta specializzazione, per sviluppare e arricchire le proprie competenze professionali.

### *Quanto è importante, per voi, la preparazione degli istruttori?*

Nell'ottica del nostro lavoro è assolutamente fondamentale garantire il massimo livello di preparazione a chi, in una palestra, deve occuparsi di seguire atleti di ogni età e livello. Ciò significa adempiere in pieno al compito di formare (e in molti casi correggere e curare) il fisico dei praticanti. In questo senso è per noi basilare la lotta a qualsiasi forma di doping: abbiamo da tempo prodotto un protocollo che impegna i nostri tesserati al rispetto assoluto di leggi che non sono dettate, ormai, solo dai codici penali. Il rispetto della propria salute è per noi un elemento irrinunciabile:

chi si associa a noi deve sposare l'idea di uno sport assolutamente pulito.

### *Come comunicate le attività della Fipcf?*

La Federazione ha un sito, [www.fipcf.it](http://www.fipcf.it), costantemente aggiornato sui risultati sportivi, le iniziative, gli appuntamenti di un calendario nazionale ed internazionale sempre nutritissimo; diffonde bollettini frequentissimi a tutti gli affiliati; ha organizzato da qualche mese un ufficio stampa; si serve di un'importante struttura di comunicazione e di marketing (lo Studio Ghiretti) a livello nazionale; si sta affacciando a nuovi canali di comunicazione (riviste, tivù, produzione di dvd).

### *Quali iniziative avete in programma per il 2007?*

Se il fiore all'occhiello di una Federazione sportiva sono i risultati agonistici da conseguire nei vari eventi internazionali (e in questo senso nel 2007 continueranno gli sforzi di tutto lo staff azzurro per qualificare atleti ai Giochi di Pechino 2008), anche nella stagione che si sta per aprire la Fipcf sarà fortemente impegnata nell'organizzazione dei

Corsi per i Personal Trainer, autentico snodo per la nostra attività a favore delle palestre; nella cura della seconda edizione delle Palestriadi, che hanno vissuto il loro esordio a Roma nel luglio scorso; nei campionati europei under 17 in programma a Pavia; nell'organizzazione di un evento medico-tecnico di grande prestigio internazionale quale il "Symposium" che verrà ospitato a marzo nella splendida cornice di Villa Mondragone, alle porte di Roma. Siamo una Federazione che cresce di pari passo con lo sviluppo dell'attenzione al fitness: lo dicono i numeri e l'entusiasmo che condividiamo con quanti scelgono il nostro progetto.

**Per maggiori informazioni andate su [www.fipcf.it](http://www.fipcf.it)**

*Veronica Telleschi*

**Veronica Telleschi**  
titolare dell'agenzia Nika's, gestisce la comunicazione e l'ufficio stampa di aziende e associazioni sportive con una forte inclinazione al mondo del fitness. Insieme a Cesare Salgaro, ha dato vita nel 2005 al bimestrale *La Palestra*.

## In questo numero:

**36.** I pavimenti più adatti per la tua palestra

**38.** Sauna e bagno turco: caratteristiche, benefici, differenze



# I pavimenti più adatti per la tua palestra

*Impariamo a “decifrare” i termini tecnici relativi alle caratteristiche dei materiali utilizzati per i pavimenti dei centri sportivi*



**L**e pavimentazioni attualmente esistenti sul mercato si presentano in una gamma illimitata di proposte per tipologie, materiali e cromie, consentendo di realizzare i rivestimenti con uno stile del tutto personale. Nel caso delle palestre però, la scelta non si può limitare unicamente a soluzioni legate alle questioni estetiche: l'uso degli spazi impone materiali con prestazioni di alto livello, in grado di offrire un'ottima resistenza al calpestio, all'usura e per evitare che l'eventuale caduta di oggetti possa provocare graffi o scalfiture.

Le caratteristiche della pavimentazione (elasticità, ammortizzamento, deformabilità, attrito superficiale, planarità,

rimbalzo, isolamento termico-acustico e sicurezza) variano in funzione dello sport praticato, del suo livello di specializzazione e della destinazione dell'impianto. Esaminiamo brevemente alcune delle principali caratteristiche:

**L'elasticità** è la caratteristica fondamentale in quanto conferisce alla pavimentazione la qualità di attutire le forze di impatto del corpo durante le azioni di salto o corsa, dando una sensazione di comfort all'azione sportiva: il suo valore ottimale favorisce la velocità di azione e diminuisce l'affaticamento muscolare. Una pavimentazione troppo dura, invece, aumenta l'incidenza dei traumi

ai legamenti articolari.

**L'attrito superficiale** è un elemento di notevole importanza e il suo valore ottimale varia con il tipo di sport praticato: in alcune discipline risulta necessario che l'aderenza fra piede e pavimentazione sia massima, come nella corsa, in altri si chiede la possibilità di effettuare una scivolata controllata e che il piede abbia la possibilità di ruotare facilmente sul punto di appoggio senza bloccarsi e provocare distorsioni. Per migliorare le caratteristiche di attrito superficiale, i materiali sintetici vengono resi rugosi mediante la goffratura.

**La coibenza termica** è un

parametro importante, soprattutto quando la pavimentazione viene utilizzata anche per l'esecuzione di esercizi a terra: un valore buono consente di migliorare il comfort e concorre alla riduzione dei consumi energetici, soprattutto tenendo presente che in una palestra il pavimento costituisce una superficie di grande dispersione termica.

**La coibenza acustica** rappresenta un requisito che viene determinato dall'ambiente nel suo complesso ma, comunque, il pavimento non deve essere fonte di vibrazioni eccessive prodotte dal correre o dal saltare.

Nel caso in cui un impianto sia polivalente, come la palestra,

si può scegliere un materiale che presenti caratteristiche intermedie che meglio soddisfino le necessità delle diverse discipline oppure scandire gli spazi secondo una soluzione compositiva dinamica mediante l'uso di materiali diversi, scelti in base alle esigenze e al tipo di attività che caratterizza l'uso dei vari ambienti. Nella scelta della pavimentazione migliore, la strategia vincente è ricercare materiali in grado di coniugare le ragioni dell'estetica e quelle della praticità, orientandosi fra materiali plastici o legno e valutando anche i costi di realizzazione e manutenzione.

## Il parquet

Il legno rappresenta uno dei materiali preferiti, soprattutto per la sensazione di calore che trasmette, per le tonalità armoniose e per la varietà dei formati che spaziano dalle tavole ai listoncini. La scelta delle essenze legnose è disponibile in un'ampia gamma di possibilità, ma occorre tenere conto della durezza e del comportamento del legno alle va-

riazioni di umidità e temperatura date dal periodico afflusso di utenti. Il parquet richiede una certa manutenzione, ma presenta il vantaggio di poter essere ripristinato alcune volte, mediante la lamatura dello strato superficiale: il migliore, e più costoso, è quello realizzato con listoni dello spessore di una ventina di millimetri, trattati in superficie con una vernice trasparente, in genere poliuretanica.

## Il PVC

Questa sigla indica il cloruro di polivinile, ossia un materiale sintetico estremamente resistente che, per le pavimentazioni sportive, viene generalmente mescolato con plastificanti in grado di determinare le necessarie caratteristiche di elasticità e con cariche inerti che conferiscono una maggiore resistenza all'abrasione. Questo tipo di pavimentazione è prodotta in teli, dello spessore variabile fra 2 e 5 mm, e presenta una superficie che può essere liscia, ruvida o goffrata e in vari colori.

La manutenzione è molto limitata e richiede solo le normali operazioni di pulizia con prodotti correnti.

## La gomma

Le pavimentazioni in gomma, naturale o sintetica, sono ottenute con polimeri di varia composizione addizionati di opportune cariche minerali che ne determinano la durezza e la resistenza all'usura; sono prodotte in teli continui e possono essere applicate su sottofondo con cemento o con idonei adesivi (da escludere in presenza di umidità). La gomma si presenta con una superficie liscia, ruvida o goffrata ed è caratterizzata da una ottima resistenza all'usura e agli agenti chimici; la manutenzione non richiede particolari cure ma si verifica la tendenza a mantenere segni di strisciate.

## Il linoleum

Il linoleum è un materiale costituito da diverse sostanze organiche, di cui la principale è l'olio di lino che, trattato, polimerizza. Viene prodotto in teli lisci, dello spessore di 4,5 cm, in vari colori che sono messi in opera per incollaggio sul sottofondo che deve risultare privo di umidità da risalita. La manutenzione richiede qualche cura perché questo materiale risulta sensibile all'acqua, agli alcali concentrati e alla varechina.

## I requisiti irrinunciabili

Le caratteristiche e le prestazioni richieste ad una pavimentazione sportiva dovranno essere scelte in relazione alle caratteristiche d'uso dei vari ambienti e del tipo di utenza ma, in ogni caso, la qualità dei materiali deve garantire

nel tempo la planarità del pavimento, non dando luogo a ritiri, gibbosità, scheggiature, scansioni o fessurazioni. Fondamentale è la caratteristica di continuità, assicurata da materiali omogenei che consentano di evitare tutti i possibili ostacoli al moto dovuti a disuguaglianza di comportamento dei pavimenti stessi.

## Qualche consiglio

La superficie sportiva deve essere opaca ma non troppo scura e, nello scegliere i colori, è necessario tenere presente che la luce artificiale ne modifica l'intensità: le lampade ad incandescenza intensificano i toni caldi mentre quelle al neon accentuano le predominanti fredde di verdi, azzurri e grigi.

Al momento dell'acquisto, conviene sempre considerare un quantitativo maggiorato del 10% circa rispetto alle reali esigenze, in modo tale da avere una scorta da poter utilizzare nel caso di qualche piccola riparazione o sostituzione.

Per la pulizia è consigliabile sempre l'uso di detergenti neutri in quanto quelli aggressivi, a lungo andare, intaccano le superfici rendendole meno brillanti e sgretolano i materiali leganti usati per le fughe o l'incollaggio.

Barbara Baldrati

### Barbara Baldrati

laureata in Architettura, è attualmente impegnata nel Dottorato di Ricerca del Dipartimento di Restauro e Conservazione. Attiva in ambito progettuale e autrice di numerose pubblicazioni, si è lanciata nel progetto *HistoriArchitectura* ([www.historiarchitectura.com](http://www.historiarchitectura.com))



# Sauna e bagno turco: caratteristiche, benefici, differenze

**Non sempre chi si concede un rilassante bagno turco o una sauna rinvigorente, conosce le giuste procedure da seguire**



## Caratteristiche e differenze

**N**egli ultimi anni stiamo assistendo ad una proliferazione di centri benessere e SPA in molte palestre (e anche molti hotel): da una parte i titolari dei centri fitness sperano, realizzando una zona termale, di incrementare i propri fatturati, dall'altra parte i clienti cercano, attraverso la pratica della sauna e del bagno turco, un po' di relax (e alcuni la perdita di peso...). Quando mi capita di consigliare ai clienti queste pratiche, mi rendo conto che fra il pubblico esiste molta disinformazione e che spesso non si comprende a fondo la differenza fra sauna e bagno turco, come si praticano e che effetti possono procurare al nostro fisico.

Sostanzialmente bisogna distinguere fra i bagni d'aria calda di tipo asciutto e quelli di tipo umido. Ovviamente fra i due estremi vi sono numerose sfumature. Da una parte troviamo le saune di tipo finlandese ad aria calda molto secca (umidità non superiore al 15%) e che possono rag-

giungere temperature fino a 90, 100 o 110 °C, anche se non è necessario (e neanche consigliabile) arrivare a questi estremi. Le saune sono realizzate abitualmente in legno non verniciato (perché le esalazioni potrebbero rivelarsi tossiche) e ben stagionato, in modo che il vapore non lo deformi. All'interno della cabina è posta una stufa che tiene costante la temperatura e sulla quale sono appoggiate pietre

refrattarie che hanno lo scopo di trattenere il calore. Un termometro esterno regola la temperatura; un termometro ed un igrometro interni misurano rispettivamente la temperatura e l'umidità.

Dall'altra parte troviamo i cosiddetti "bagni turchi" a temperature molto più moderate, tra i 45 e i 55 °C, ma con tassi di umidità tali (fra il 90 e il 100%) da rendere vaporose le sale adibite a questo uso. I materiali utilizzati devono essere impermeabili e lavabili: solitamente si tratta di realizzazioni in muratura rivestite con piastrelle e ceramiche; ultimamente sono completate con una fontana d'acqua fresca interna, da cieli colorati con fibre ottiche luminose (cromoterapia) e dall'aggiunta di essenze aromatiche e profumi (aromaterapia). La caldaia è esterna e il vapore generato viene immesso nel locale dal basso. Sono rari i bagni turchi prefabbricati in materiale plastico.

## Entrare in sauna o in bagno turco

Le indicazioni generali sono praticamente identiche per i due ambienti. Potendo disporre di entrambe le cabine consigliamo ai neofiti di iniziare dal bagno turco: la pratica permetterà di capire cosa è meglio per il nostro fisico e il nostro piacere. Ci si prepara alla prima entrata

	SAUNA	BAGNO TURCO
TEMPERATURA	90 – 110°	45 – 55°
UMIDITÀ	10 – 20%	90 – 100%
TEMPI DI PERMANENZA MEDI	8 – 12 min.	8 – 20 min.

*Sognare è facile con*

**mioblu**

spas

Minipiscine per interni ed esterni con impianto di filtrazione, disinfezione ad ozono, riscaldamento automatico (temperatura programmabile fino a 40 gradi).

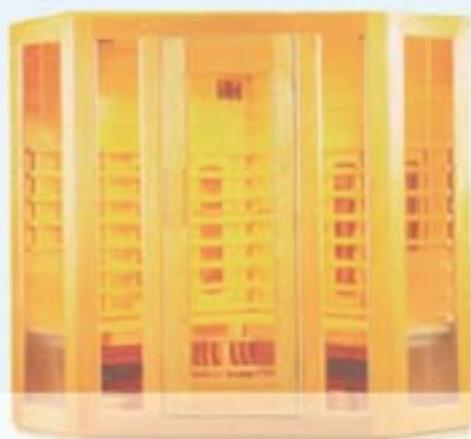
Computer per controllo funzioni, getti terapeutici di massaggio di varie tipologie. Sistema di aromaterapia ed illuminazione. Acrilico con antibatterico di protezione.

In dotazione copertura termica a prova di bambino.

**PREZZI A PARTIRE DA € 2.990,00 + iva**



## *minipiscina idromassaggio*



Legno di Cedro bianco.

Lampade infrarossi in pura ceramica.

Consumi ridotti e grandi benefici terapeutici ed estetici, eccezionale per dimagrire (600 calorie in 30 min).

Temperature da 40 a 60 gradi secchi, quindi facilmente sopportabili.

**PREZZI A PARTIRE DA € 1.490,00 + iva**

## *sauna infrarossi*

**mioblu**

Sede: Toscanella di Dozza - Imola (BO) - Via F. Santi, 11  
Tel. 0542 673727 - Fax 0542 674260

Filiale: Pisa - Tel. 050 555117

[www.mioblu.it](http://www.mioblu.it) - [info@mioblu.it](mailto:info@mioblu.it)

con una doccia calda e sapone: bisogna entrare ben caldi (anche le estremità), con la pelle pulita (i pori devono essere liberi da oli, creme o sudore) e asciutta; assolutamente senza orologi, anelli e collane (possono provocare vesciche e ustioni), senza occhiali o lenti a contatto, portando con sé solo un asciugamano.

Il primo passaggio prevede la posizione sdraiata o seduta sulle panche poste più in basso. La permanenza consigliata di 8-12 minuti è assolutamente soggettiva: non è una gara a chi resiste di più, ma un puro piacere e se ci si sente a disagio bisogna subito uscire. Quando si è fatto il "pieno di calore" ci si siede per qualche attimo, per poi alzarsi e uscire lentamente.

Il grande beneficio consiste nell'alternanza di temperature diverse: nella fase di rinfresco il primo passo è il cosiddetto bagno d'aria che può durare da qualche secondo a diversi minuti. Si tratta di esporre la pelle di tutto il corpo all'aria fresca senza rimanere fermi (si cammina lentamente).

Viene poi il momento del contatto con l'acqua: si sceglie fra la spugnatrice, ideale per i neofiti e per chi non sopporta brusche variazioni di temperatura (si bagna un asciugamano di lino o cotone, si strizza e si passa su tutto il corpo), e la doccia, che deve essere graduale, partendo dalle estremità. Solamente a questo punto possiamo ulteriormente rinfrescarci con l'immersione nelle vasche di reazione o piscine all'aperto (imperdibili quelle dei centri benessere di montagna).

Si passa dopodiché alla fase di riposo su un lettino, avvolti in morbide coperte o asciugamani; con gli occhi chiusi ci si rilassa per pochi minuti o anche mezz'ora, assecondando i propri gusti. Successivamente si può effettuare un secondo passaggio

in sauna.

Questa volta si suderà in tempi più brevi e più copiosamente; per concedersi un maggiore calore è il caso di provare a stazionare sulle panchine superiori. Solo verso la fine del secondo passaggio, se anche gli altri frequentatori sono d'accordo, è possibile versare sulle pietre dell'acqua che, trasformandosi in vapore, si depositerà sulla pelle. Quest'ultima, non potendo più sudare, si riscalderà maggiormente (tale pratica è riservata solo a chi non soffre di patologie cardiocircolatorie).

Per descrivere i benefici dobbiamo distinguere fra la pratica occasionale e quella regolare: alcuni dei benefici sotto elencati sono apprezzabili solo con una pratica costante della sauna e/o del bagno turco.

## Effetti della fase calda

- Innalzamento della temperatura corporea sia a livello cutaneo che interno
- Accelerazione del metabolismo dei tessuti
- Forte sudorazione
- Depurazione delle scorie, tossine e acidi urici
- Regolazione della pressione sanguigna
- Miglioramento della circolazione nei tessuti (si riduce anche la ritenzione idrica)
- Rilassamento muscolare e psicologico
- Rilassamento della muscolatura liscia dei bronchi e dilatazione delle vie respiratorie

## Effetti della fase fredda

- Regolazione della temperatura corporea
- Ossigenazione del sangue
- Stimolazione delle funzioni renali

- Rallentamento della frequenza cardiaca
- Miglioramento della circolazione periferica
- Piacevole sensazione di freschezza

## Benefici finali

- Pulizia profonda della pelle, cura e rigenerazione cellulare dei tessuti
- Rafforzamento delle difese immunitarie e prevenzione delle malattie stagionali quali raffreddore, influenza, bronchite, sinusite ecc.
- Rilassamento generale
- Esercizio per il cuore e la circolazione sanguigna
- Stimolazione dell'ipofisi e delle ghiandole surrenali
- Benefici a tutto il sistema neuro-vegetativo
- Miglioramento della respirazione (quando compromessa da spasmi respiratori tipo asma)
- Miglioramento dei dolori reumatici, artrici e artrosici (viene sconsigliata solo in fase di dolore acuto)
- Miglioramento dei dolori femminili durante la sindrome premestruale.

## Bagno turco vs sauna

Essendo la temperatura meno elevata rispetto a quella della sauna, la permanenza nel bagno turco può protrarsi più a lungo permettendo all'organismo di espellere più sudore e, quindi, più tossine. Inoltre può essere "sopportato" meglio dai neofiti e da chi soffre di pressione bassa. Anche chi ha problemi di circolazione venosa può trarre benefici dall'alternanza delle fasi caldo-freddo e può tranquillamente scegliere il bagno turco per le sue caratteristiche. Un particolare interessante: mentre la sauna è assoluta-

mente controindicata in caso di raffreddori e influenza, un solo passaggio nel bagno turco può essere di grande aiuto per i disturbi respiratori.

## Avvertenze

Sauna e bagno turco sono assolutamente vietate in caso di:

- pace-maker
- insufficienza cardiaca
- cardiopatie degenerative o di tipo infiammatorio in atto
- tubercolosi
- epilessia

Sono sconsigliate quando vi è un'infezione in atto, in presenza di ferite aperte o se il soggetto si trova in stato di ebbrezza, a stomaco vuoto o troppo pieno.

## Orari

Non esiste un orario ideale per sottoporsi a una seduta di sauna o bagno turco. La sauna può avere un effetto rilassante o tonificante-euforizzante a seconda del momento in cui viene praticata. Ricordiamo che la prima regola per fare bene la sauna è non avere fretta: pertanto va programmata solamente se si dispone di un'ora di tempo. Inoltre sottopone il fisico a un forte stress: quindi è sconsigliata se è preceduta da una intensa seduta di allenamento. Al termine della sauna o del bagno turco è importante bere acqua, tisane o succhi di frutta per reintegrare il liquido perso con il sudore.

Andrea Scala

### Andrea Scala

Laureato in Scienze Motorie, svolge l'attività di personal trainer; consulente per centri fitness e istruttore di fitness dal 1988.

# FAQ: Parola all'esperto

**Sono numerosi i quesiti che affollano la mente dei frequentatori delle palestre. Action Max è qui per chiarire tutti i vostri dubbi con competenza e professionalità**



## Massimo Rugolo

alias ActionMax è considerato il miglior Life Coach europeo operante in USA, Inghilterra, Islanda e Italia. Diplomato all'Istituto di Scienze Fisiche e Comunicazione di Lipsia (Germania) nel '94, è realizzatore del progetto "Sai quello che mangi?" adottato in diverse categorie alimentari internazionali e italiane. I suoi contatti: [www.actionmax.net](http://www.actionmax.net), [actionmax@fastwebnet.it](mailto:actionmax@fastwebnet.it)

### Quanto tempo deve durare la sessione di allenamento in palestra?

La durata dell'allenamento è influenzata da molti fattori: tra cui quelli ormonali, quelli neurali e quelli metabolici. Allenamenti con durata superiore ai 40-60 minuti provocano un decadimento del rapporto testosterone/cortisolo, che tende a favorire il cortisolo e a decrementare il testosterone. Come è noto, il cortisolo è l'ormone dello stress e con esso arriva anche la deconcentrazione e la mancanza di energie attive per

un allenamento di qualità.

L'allenamento non dovrebbe durare più di 50-60 minuti poiché, superato questo periodo, il livello degli ormoni anabolici cala, mentre quello dei catabolici s'innalza favorendo la disgregazione delle proteine muscolari per sopperire alla carenza di glucosio.

Sedute più brevi (20-40 min.) hanno un'efficacia maggiore per gli adattamenti neurali, mentre quelle più lunghe (40-60 min.) coinvolgono maggiormente la componente metabolica.

### Come si fa a ridurre il punto vita?

L'unico modo per ridurre il punto vita è attivare un sistema alimentare equilibrato e personalizzato, abbinandolo a un allenamento cardiovascolare e isotonic per almeno 3-4 volte a settimana.

Non ricorrete ai soliti broomstick twist (torsioni con bastone) che molti istruttori svogliati suggeriscono; in realtà non servono a nulla. In 3 mesi di alimentazione equilibrata ed esercizio regolare avrete dei miglioramenti incredibili.

Evitate inoltre l'alcool e le bevande tipiche da happy hours; bevete molta acqua ed eliminate i carboidrati in tarda serata.

### Quante volte a settimana bisogna allenarsi?

Esistono varie scuole di pensiero, tra cui, agli estremi, quelle del "breve, intenso, infrequente" e quelle del "mi alleno tutti i giorni o perdo ciò che ho ottenu-

to finora". Io ritengo sia molto meglio ascoltarsi ed osservare ciò che il corpo stesso ci suggerisce. La soluzione, a mio avviso, è la ciclizzazione. Tre-quattro giorni alla settimana rappresentano il must per un allenamento efficace, ma bisogna considerare tre fattori importanti: volume, intensità e frequenza. Basta quindi ciclizzare i tre fattori per poter condurre il proprio fisico alla performance ottimale. Un esempio: alternate i giorni, tre volte la prima settimana con un workout da tre serie per gruppo muscolare, usando set da poche ripetizioni e carichi elevati; poi la seconda settimana aumentate i set e le ripetizioni, diminuendo i carichi ed aumentando i giorni di allenamento durante la settimana. Nelle settimane a seguire potrete proseguire la diversificazione dei giorni e del workout e successivamente concedervi addirittura una settimana di stacco per far riprendere il sistema nervoso che patisce circa cinque volte di più di quello muscolare... Il troppo non è mai meglio!

### È necessario bere durante l'allenamento?

Absolutamente sì, poiché si ha bisogno di acqua per far sì che il flusso ematico non diventi eccessivamente viscoso. Maggiore è la viscosità e maggiore è la difficoltà del cuore di pompare sangue. Un flusso ematico abbastanza fluido dà l'opportunità di mantenere anche la pressione sanguigna più regolare. Durante l'allenamento inoltre, anche gli organi

si surriscaldano ed è bene irrorarli con acqua, per mantenerli a una temperatura più consona. L'acqua è la fonte della nostra giovinezza e bisogna sapere che, se la disidratazione corporea arriva anche solo al 2%, si può avere una riduzione delle energie del 20%. Bere è davvero importante, pre, post e durante l'allenamento, in piccole dosi ma sempre...

### Cosa si può mangiare prima dell'allenamento?

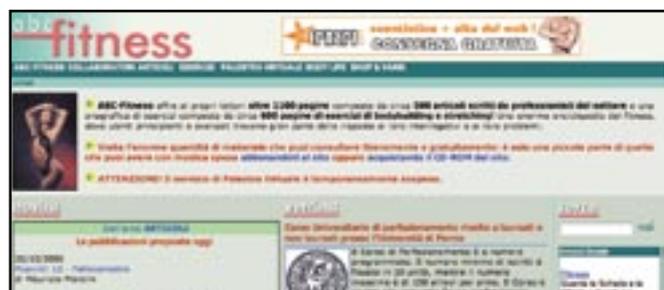
L'utilizzo di caffeina è uno dei migliori sistemi pre-allenamento. Essa permette di aumentare l'intensità dell'allenamento e la concentrazione, favorendo così la crescita e la forza muscolare. Inoltre, 30-40 min. prima del workout si possono assumere proteine a digestione rapida. In tal modo ci si assicura gli aminoacidi necessari alla crescita; inoltre si ha una fonte immediata di energia da poter somministrare durante il workout. Altra ottima idea è quella di gustare qualche buon frutto. Esso dà l'opportunità di essere assimilato velocemente e di garantire una buona scorta di energia durante il workout. La forza migliore per i vostri allenamenti, comunque, la troverete sempre all'interno di voi, nella vostra motivazione e nel vostro vero obiettivo.

Inviare le vostre domande a [actionmax@lapalestra.net](mailto:actionmax@lapalestra.net) e nel prossimo numero de "La Palestra" troverete tutte le risposte.

# Su e giù per il FitWeb

**Non tutto il fitness presente sulla Rete eccelle per qualità e contenuti. Ecco una guida per navigare nel mare di Internet senza perdere la bussola... Con l'occasione, vi invitiamo a visitare il nuovissimo sito della Palestra, [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net): più bello, più accessibile e più ricco di notizie utili!**

## www.abc-fitness.com



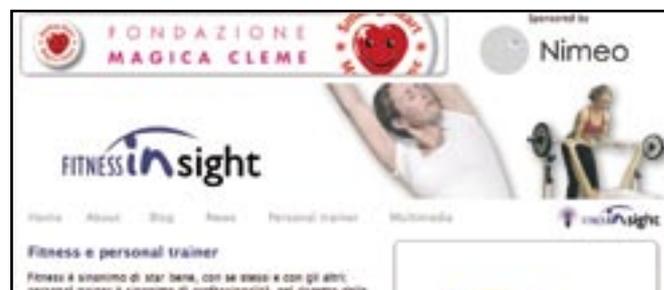
È un grande contenitore, gestito da specialisti del settore, che affronta con rigore scientifico le numerose tematiche riguardanti il mondo del fitness. Partendo appunto dall'abc, fino ad arrivare agli approfondimenti più tecnici, il sito è uno strumento multimediale completo ed esaustivo, una vera e propria enciclopedia del fitness suddivisa in articoli, esercizi e tabelle esplicative. Per facilitare la consultazione, prima di ogni articolo, esercizio e tabella il livello: Principiante, Intermedio, Avanzato, a seconda dell'esperienza di ogni lettore (Principiante), media (Intermedio), oppure maggiore (Avanzato).

## www.wayfitness.net



Un portale dedicato a fitness, bodybuilding, alimentazione e salute, ma che dà importanza anche ad altri campi: bellezza, corpo e mente, eventi e fiere, aziende del settore. Oltre alla presenza di articoli dettagliati, è possibile effettuare delle ricerche on-line. Si ha la necessità di trovare i produttori e i distributori fitness di una data città? Si devono contattare i rivenditori o i servizi di assistenza presenti sul territorio? Semplice! Basta inserire una parola chiave e aspettare che compaiano gli indirizzi e i recapiti desiderati. È inoltre disponibile un'area utenti per pubblicare i propri annunci e richiedere il servizio di newsletter.

## www.fitnessinsight.it



Sito di punta del Network Insight, che racchiude anche i canali Art, Auto, Security e Travel, Fitnessinsight offre una serie di spunti e articoli interessanti legati al settore del Fitness. Uno spazio on-line di facile consultazione e navigazione, dal linguaggio semplice e comprensibile, che vuol essere il punto d'incontro tra i personal trainer e le persone che praticano attività fisica o vorrebbero praticarla. Il sito raccoglie approfondimenti e consigli pratici non solo per addetti al settore, più una sezione Blog in cui è possibile esprimere opinioni e raccontare le proprie esperienze.

## www.alltrainer.it



Un sito che si occupa di fitness, allenamento, preparazione atletica, body building e sport in genere fornendo numerosi servizi di consulenza con l'ausilio di professionisti. Lasciando i propri dati è possibile inviare le proprie domande e ricevere risposte personalizzate. Il negozio on-line permette di acquistare prodotti e articoli con grande facilità. Il "trova esercizi" è un piccolo motore di ricerca interno, focalizzato su esercizi specifici. Scelta la parte del corpo che si vuole migliorare (fianchi, glutei, addome ecc.), una serie di illustrazioni mostreranno gli esercizi da fare per allenarla nel modo più corretto.

# Eventi & Fiere

Il fitness, come tutti i prodotti, ha bisogno di mettersi in mostra e le sue vetrine principali sono le fiere e gli eventi dedicati. Prendete carta e penna e annotatevi gli appuntamenti segnalati in questo spazio, sono i più rilevanti del settore, in Italia e all'estero. Siete organizzatori di eventi e fiere? Vi invitiamo a comunicarci per tempo i vostri programmi

## novembre



### 11° Padova Fitness & Dance Convention

18/19 Novembre via N. Tommaseo, 59 - 35131 Padova [www.tuttinfiera.it](http://www.tuttinfiera.it)

#### Orari

**Sabato** dalle 10.00 alle 19.15  
**Domenica** dalle 9.00 alle 18.45

#### Infoline

041 982091 - 348 2936529

#### Come arrivare:

##### In auto: A4:

- da Venezia uscita "Padova Est"
- da Milano uscita "Padova Ovest"

##### A13:

- da Bologna uscita "Padova Est"

**In treno:** Stazione di Padova a 500 metri

dalla Fiera

##### In aereo:

"Venezia Marco Polo" (40 Km da Padova). Bus "SITA" per Padova ogni 30 minuti

"Venezia Treviso" (60 Km da Padova)



### Carrara èFitness [www.efitnessfiera.it](http://www.efitnessfiera.it)

24/25/26 Novembre Complesso Fieristico Marina di Carrara

#### Orari

**Venerdì** dalle 10.30 alle 19.00  
**Sabato** dalle 10.00 alle 21.00  
**Domenica** dalle 10.00 alle 19.00

#### Infoline

199 453350 dalle ore 18,00 alle 19,30 da lunedì a venerdì (escluso festivi)

#### Come arrivare:

##### In auto:

- A12 casello autostradale di Carrara (Genova-Livorno) a poche centinaia di metri in direzione mare. Altri caselli Sarzana e Massa

##### In treno:

- Stazione di Carrara-Avenza, sulla diret-

trice Tirrenica (Roma-Genova). Tre Km dal complesso fieristico, ben collegato con mezzi di trasporto urbano

##### In aereo:

- lo scalo internazionale più vicino è quello di Pisa "Galileo Galilei"

## dicembre



### 1° Costiera Amalfitana Fitness Festival

8/9/10 Dicembre Vietri sul mare (SA)

[www.fitfestival.com](http://www.fitfestival.com)

#### Orari

**dal venerdì alla domenica** dalle 10.30 alle 19.30

#### Infoline

tel. 075 591081  
fax. 075 5913399

#### Come arrivare:

##### In auto:

- dalla A30 Caserta-Salerno uscita Salerno con direzione Costa Amalfitana e proseguire per Vietri sul Mare

- dalla A3 Napoli-Salerno uscita Vietri sul Mare

- dalla A3 Reggio Calabria-Salerno uscita Salerno con direzione Costa Amalfitana e proseguire per Vietri sul Mare

##### In treno:

- Stazione di Salerno, numerosi treni Eurostar ed InterCity servono quotidianamente la Stazione. E' possibile raggiungere Vietri sul Mare con autobus pubblici durata percorso 10 minuti

- Stazione di Cava dei Tirreni numerosi treni interregionali e regionali servono quotidianamente la Stazione. È possibile raggiungere Vietri sul Mare con autobus pubblici durata percorso 10 minuti.

- Stazione di Vietri sul mare numerosi treni regionali servono quotidianamente la Stazione (consultare il sito [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)). E' possibile raggiungere Vietri sul Mare con autobus pubblici durata percorso 3 minuti

##### In aereo:

- aeroporto internazionale di Napoli.

# L'USATO CONTROLLATO GARANTITO LIFE FITNESS

## ATTREZZATURE CARDIOVASCOLARI COMPLETAMENTE RICONDIZIONATE E GARANTITE 1 ANNO



**Treadmill TR9500HR**  
**PREZZO: € 3.800 + IVA**

- Potente motore da 4 cavalli con Direct-Drive, il più duraturo sul mercato
- Sistema brevettato Lifepulse™ Digital Heart Rate Monitoring con sensori incorporati nelle manopole o telemetria senza filo Polar.
- Sistema di lubrificazione Everwax™ per una manutenzione più veloce e più facile e Auto Alert™ diagnostico che informa della manutenzione necessaria e registra quella già effettuata.
- Tipi di allenamento: collinare, casuale, manuale, inizio rapido, defaticamento, 5 programmi interattivi a frequenza cardiaca, 3 ad obiettivo, 6 test di fitness, allenamento a 5K e 10K, intervalli di velocità, 6 programmi personalizzabili
- Funzioni Display: Frequenza cardiaca, tempo trascorso, distanza, calorie bruciate all'ora, calorie bruciate totali, elevazione, velocità, Watt, METs, mph o kph
- Velocità: 0,8 - 20 km/h
- Inclinazione: 0 - 15%
- Telaio: Piano ammortizzato con sistema di assorbimento vibrazioni brevettato FlexDeck®
- Superficie di corsa: cm 152 x 51
- Rullo: cm 9
- Dimensioni: cm 211 x 94 x 158
- Peso: Kg 186
- Peso max di portata: Kg 181
- Requisiti di alimentazione: 220 V
- Garanzia: 1 anno



**Lifecycle verticale LC9500HR**  
**Prezzo: € 1.100 + IVA**

### PRESTAZIONI IMBATTIBILI



**Lifecycle orizzontale LC9500RHR**  
**Prezzo: € 1.350 + IVA**

Le cyclette LifeFitness sono autoalimentate e dotate di sistema Lifepulse™ e telemetria Polar® per il monitoraggio del battito cardiaco



**Cross-Trainer 9500HR**  
**Prezzo: € 2.600 + IVA**

Caratterizzato da un robusto e durevole sistema a cinghia con un affidabile sistema di resistenza ad alternatore, per garantire performance costanti nel tempo. Autoalimentato e dotato di sistema Lifepulse™ e telemetria Polar® per il monitoraggio del battito cardiaco

### PREZZI DA NON PERDERE

**CONSEGNA:**  
10 giorni lavorativi  
**SPESE DI TRASPORTO:**  
€ 60,00 + IVA (per ogni articolo)

**DISPONIBILI FINANZIAMENTI**

**CHIAMATE LIFE FITNESS  
PER UN'OFFERTA NON IMPEGNATIVA**

- dal Lunedì al Venerdì - dalle 8.30 alle 17.00 -

**Tel. 045.7238204**

www.lifefitness.com - info@lifefitnessitalia.com

# LifeFitness

IL MASSIMO CON IL MINIMO SFORZO

# 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/fax 0434.81061

[WWW.FITNESSSTUDIO.IT](http://WWW.FITNESSSTUDIO.IT) E-mail: [Tony.Fumagalli@virgilio.it](mailto:Tony.Fumagalli@virgilio.it)



**CHEST PRESS SELECTION**

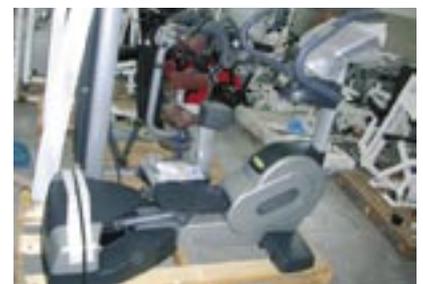
Euro 1.800,00 + IVA

Dispongo di altre macchine selection a questo prezzo. Garanzia 6 mesi



**BIKE SPINNING SCHWINN**

Euro 340 + IVA Garanzia 6 mesi



**CARDIO WAVE EXCITE 700 senza**

TV Euro 4.500,00 + IVA

nuovo disponibile con tv nuovo  
Euro 5.500,00 + IVA Garanzia 12 mesi



**PULLEY Euro 890,00 + IVA**

Attrezzature completamente ricondizionata con cavi e sudutenuovi!  
Garanzia 6 mesi



**ROTARY TORSO Euro 890,00 + IVA**

Attrezzature completamente ricondizionata con cavi e sudutenuovi!  
Garanzia 6 mesi



**SHOULDER PRESS Euro 890,00 + IVA**

Attrezzature completamente ricondizionata con cavi e sedute nuovi!  
Garanzia 6 mesi



**STANDING LEG CURL ROM**

Euro 890,00 + IVA. Attrezzature completamente ricondizionata con cavi e sudute nuovi! Garanzia 6 mesi



**ABDUCTOR Euro 890,00 + IVA**

Garanzia 6 mesi



**CALF Euro 890,00 + IVA**

Garanzia 6 mesi

Vetrina delle occasioni



**CAVI** Euro 1.000,00 + iva  
Garanzia 6 mesi



**CHEST** Euro 890,00 + iva  
Garanzia 6 mesi



**RUN XT** Euro 3.000,00 + iva  
tavola e nastro nuovi  
Garanzia 6 mesi



**ABDOMINAL CRUNCH**  
Euro 890,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



**ARM CURL**  
Euro 700,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



**PANCA ADDOME**  
Euro 380,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



**ROWING**  
Euro 890,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



**STEP XT** technogym , carter riverniciati ,  
catene e pignoni nuovi , 6 mesi di garanzia  
Euro 1.600,00+ IVA trasporto omaggio



**GABBIA NUOVA**  
Euro 550,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



**GLUTEUS**  
Euro 890,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



**LEG CURL**  
Euro 890,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



**COMBINATA PARALLELE**  
Euro 380,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



ARM CURL PANATTA  
Euro 600,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



ARM CURL BIANCO PANATTA  
Euro 600,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



MASTER GLUTEUS FIT-2000  
PANATTA Euro 650,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



PANCA SPALLE FREE PANATTA  
Euro 500,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



BIKE EXCITE 700  
Euro 2.500,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



CARDIO BIKE XT  
Euro 1.250,00 + IVA l'una  
con carter rivernniciati  
Garanzia 6 mesi



RECLINE XT  
Euro 1.500,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



SYNCRO.EXCITE 700  
Euro 3.200,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



TOP XT TECHNOGYM con carter  
rivernniciati Euro 1.550,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



MANUBRIO GOMMATI NUOVI  
SERIE DA 4KG A 20 KG  
Euro 890,00 + IVA. Garanzia 6 mesi



STEP AEROBIKA NUOVI  
Euro 40,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



SET DISCHI FOTO DA 50°  
Euro 3,50 al kg gommati nuovi  
Garanzia 6 mesi



GLYDEX XTP PRO con tastiera nuovo  
Euro 2.550,00 + IVA  
Garanzia 6 mesi



STEP RACE Euro 1.350,00 + IVA  
pignone e catena nuova, carter riverniciati. Garanzia 6 mesi



ROTEX XT con maniglioni nuovi  
Euro 1.800,00 + IVA e carter riverniciati. Garanzia 6 mesi



RUN RACE Euro 3.890,00 + IVA  
con nastro e tavola.  
Nuovo 12 mesi di garanzia



RUN XT PRO Euro 3.500,00 + IVA  
Nastro e tavola nuovo, carter e lamiere riverniciati. Garanzia 6 mesi



VERTICAL ROW Euro 890,00 + IVA  
attrezzature completamente  
ricondizionata con cavi e sudute nuovi!  
Garanzia 6 mesi

**Fit One**  
PROMOTION

PRESENTA

## Corso di formazione per Istruttori di Acquafitbike

Acquafitbike nasce come innovativo attrezzo da piscina per la riabilitazione ma trova applicazione anche in altre attività tipiche della piscina. A differenza delle idrobike il meccanismo della pedalata è removibile e questo consente a questo attrezzo di essere destinato ad altri innumerevoli utilizzi.

Acquafitbike viene utilizzato in diversi contesti didattici: acquagym, riabilitazione, nuoto adulti e nuoto bimbi.

Il corso teorico e pratico è finalizzato a formare istruttori nell'impiego dei programmi di allenamento con l'Acquafitbike.

[www.fitpromos.it](http://www.fitpromos.it)

Segreteria organizzativa

tel. 02.34.93.43.35

fax 02.33.61.86.58

info@fitpromos.it

M i l a n o  
2/3 Dicembre  
2 0 0 6



Quota di partecipazione:  
Eu.167,00+IVA 20% entro il 17  
novembre 2006. Dopo il termine  
la quota è di Eu.220,00+IVA  
20%.



# Cerco & Vendo

Il nostro piccolo mercatino del fitness dove ognuno può pubblicare, gratuitamente, i propri annunci.

Mandate i vostri messaggi a: [annunci@lapalestra.net](mailto:annunci@lapalestra.net)

## CERCO

● Compravendita / Permuta : Attrezzature sportive Fitness - Relax - Benessere - Piscine. Usato - No-leggito - Nuovo.  
WWW.FITNESS-USATO.COM.  
Tel. (0039) 339-5089914  
fitness@fitness-usato.com.

## VENDO

● Vendo Minipiscina-Idromassaggio NUOVA, 5-6 persone, con copertura per esterno. Cell. 335.6898003  
● Vendo rastrelliera Metalsport completa di manubri "linea cromata" vero affare. 339/4124311  
● Avviato centro fitness di 500 mq completamente rinnovato in periferia di Lecco cede quota societaria o eventuale cessione totale. Per info 3312295673  
● Vendo Solarium doccia 48 tubi x 160 watt. Possibilità di provarla! Info tel. 347.9946987

● Cedesi storica palestra 500mq Hinterland nord Milano. Posizione strategica. Tel 339 13 16 253

● Vendesi palestra in Gaeta (LT) in pieno centro storico. Locale graziosissimo e macchinari Technogym in ottimo stato. Affare. Info: 348.6431853

● Vendo TATAMI di 50MQ Nuovo (usato 1 mese) causa inutilizzato. €1000.00+spedizione  
Tel 06/9282212

● Vendo 25 step tipo roem, per lezioni di fitness/aerobica, buono stato. Zona: Formia (LT) tel. 0771771502 - 3394580556

● Vendo Technogym colore bianco e nero; 1 lat machine 1 pectoral machine, 1 adducto, 1 abductor 1, 1 panca abdominali, 1 panca piana, 1 lat complect +3 step +3 bike safilo+1 tapeto runner +4 macchine convergenti 1 shoulder press, 1 bench press, 1biceps machine, 1 rowing machine. Prezzo molto interessante.tel 347/2799897

planetfitnessmestre@yahoo.it

● Vendiamo, anche separatamente, la seguente attrezzatura:

- 1 TECA ST200 Seated Leg Press - R.O.M., 1 TECA ST630 Chest Press - R.O.M., 1 TECA ST650 Vertical Traction - R.O.M., 1 TECA ST660 Shoulder Press - R.O.M., 1 TECA ST730 Arm Curl - R.O.M., 1 TECA ST760 Triceps Press - R.O.M.  
Tel. 040 3480797  
info@magikastudio.com

● Cedesi 50% attività di palestra con avviamento decennale. Mq 550 in Vicenza limitrofi con due sale pesi + cardio, sala corsi, zona esterna; possibilità di ampliamento, bassi costi di gestione. Cell. 348.4047272

● VENDO panca per addominali x spalliera e trave (ginnastica artistica). Info: 0861650902  
3386842483

● Cedo palestra, Lavis provincia di Trento, 500 mq, disposta su due piani, ben avviata, per sopraggiunti

impegni professionali. Sala corsi, sala spinning, sala cardio e isotonica. Per info 3497578597.

● Vendo le diverse macchine isotoniche, marca TECHNOGYM, ottimo stato. Tel. 347.9946987

● Vendo n. 10 sacchi BCUBE. Info tel. 347.9946987

● Vendo attrezzatura technogym isotonic line: panca piana appoggi larghi - bilancieri vari - porta blincieri 5 posti - 1 piramide porta dischi - standing gluteus machine mai usata come nuova, attrezzatura Technogym cardio XT line: step - glydex, 10 Step Reebok e 5 sacchi fitboxe sap. Attilio Tel.010.588330  
cell.339.5958141

info@bodymindclub.it - Genova

● Vendo causa cessata attività attrezzatura ed arredamento in ottimo stato più attrezzi nuovi sia in toto (prezzo veramente interessante) che singolarmente. Per info tel: 0572/80729

## COLLABORA CON LA NOSTRA REDAZIONE

Avete un argomento da suggerirci per il prossimi numeri? Volete proporre un approfondimento su un determinato tema?

Contattate la nostra redazione:

Tel. 06.30896070 - Fax 06.30892212

o via e-mail a: [info@lapalestra.net](mailto:info@lapalestra.net)

[www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)

## AVVISO IMPORTANTE

Chiediamo gentilmente a tutte le palestre e agli operatori del settore che ricevono la rivista di comunicare con estrema urgenza al  
**Tel. 06.30896070 - Fax 06.30892212**  
o via e-mail a: [info@lapalestra.net](mailto:info@lapalestra.net)

**eventuali modifiche del codice di avviamento postale**

disposto dalle **Poste Italiane**

onde evitare di non ricevere

periodicamente **"LA PALESTRA"**



# Le aziende citate in questo numero

AMS Italia	N. V. 800.425.330	www.proaction.it
Area Fitness	Tel. 0541/830504	www.4fitness.it
Azzurra Fitness	Tel. 0571 80447	www.azzurrafitness.com
Fit One Promotion	Tel. 02 34934335	www.fitpromos.it
Fitness Studio	Tel. 338 6525777	www.fitnessstudio.it
GervaSport Italia	Tel. 059 279021	www.gervasportitalia.it
H.E.A.T Program	Tel. 06 6878059	www.heatprogram.com
Keforma	Tel. 0549 941456	www.keforma.com
Life Fitness Italia	Tel 045 7238204	www.lifefitness.com
Mioblu piscine	Tel. 0542 673727	www.mioblu.it
NPS	Tel 06 40501658	www.ennepiesse.it
Patentverwag Italia	Tel. 02 90841609	www.patentverwag.it
Powrgard	Tel. 0296754179	www.isasan.com
RiminiWellness	Tel. 0541 744111	www.riminiwellness.com
Solution G®	Tel. 0171.65.148	www.solution-g.com
SportsArt Italia	Tel. 338 7425671	www.sportsart.it
Sport Lab	Tel. 02 3311684	www.sportlab.it
Skier'e Edge	N. V. 800 031915	www.skiersedge.it
Walkexercise®	Tel. 348.3546007	www.walkexercise.it

Api Grafiche Multimediali  
Viale Michelangelo, 6  
20060 Cassina de' Pecchi (MI)  
info@apigrafiche.net

**Comitato redazionale:**

Cesare Salgaro, Veronica Telleschi  
e Francesca Tamberlani

**Direttore Responsabile:** Sandra Pinato

**Hanno collaborato:**

Barbara Baldrati, David Cardano, Roberto Calcagno, Rachele Cirri, Manuela Di Cori, Alessio Donnini, Francesco Iodice, Marco Neri, Massimo Rugolo, Andrea Scala, Fabio Swich, Dario Sorarù, Fabio Zonin.

**Sede operativa e traffico pubblicitario**

Nika's - Comunicazione  
e Ufficio Stampa - Via Luigi Ploner, 9  
00123 Roma  
Tel. 06.30896070 - Fax 06.30892212  
pubblicita@lapalestra.net

**Immagini**

LA PALESTRA archivio.

In copertina: Massimiliano Grossi  
foto di Chico De Luigi

**Tipografia**

IGL - S.Martino b.a. (VR)

**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. Le Api Grafiche Multimediali declinano 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 Grafiche Multimediali. Il materiale inviato alla redazione non sarà restituito. Copyright Api Grafiche Multimediali. 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.

**NON HAI UNA PALESTRA ma vuoi comunque ricevere la rivista "LA PALESTRA"? DA OGGI PUOI FARLO!**

## Abbonamento per 6 numeri € 25,00

Il sottoscritto Nome .....  
Cognome .....  
Via ..... n° .....  
Località.....  
CAP..... Provincia ..... Tel.....  
e-mail.....

con il presente richiedo di abbonarmi per 6 numeri alla rivista LA PALESTRA.

**Data** ..... **Firma** .....

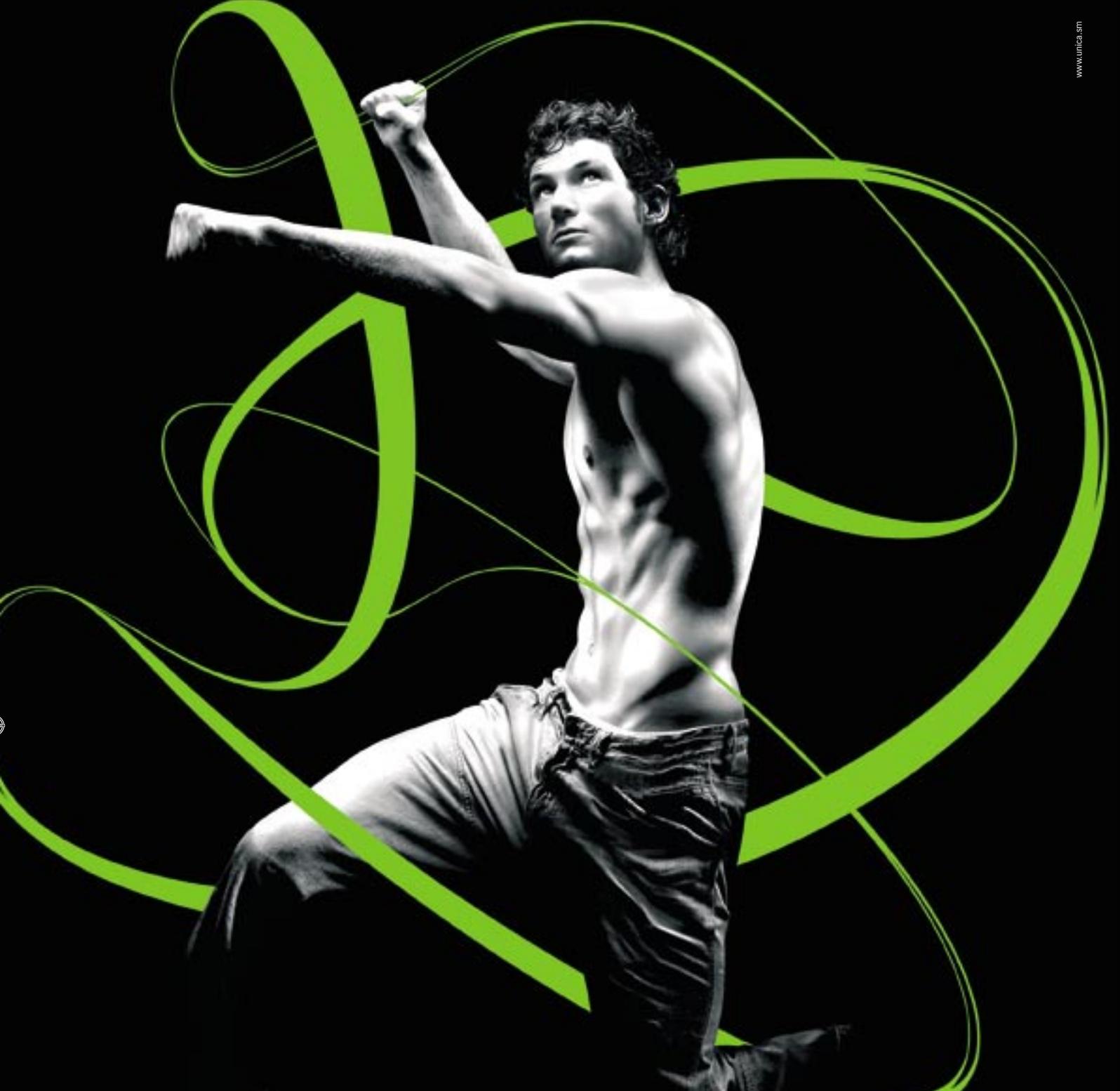
Il pagamento dell'abbonamento dovrà essere effettuato tramite bollettino postale sul **C/C postale N° 74892126** intestato ad **Api Grafiche Multimediali CAUSALE: Abbonamento LA PALESTRA**. Per qualsiasi informazione telefonare da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00 a "La Palestra" Tel.06.30896070 - Fax 06.30892212. Si informa che non sono disponibili arretrati prima della data dell'abbonamento.

**Tagliare lungo la linea tratteggiata e spedire in busta chiusa assieme alla copia del tagliando del pagamento effettuato a:**  
**La Palestra - Via Luigi Ploner, 9 - 00123 Roma, oppure al Fax 06.30892212**



**COMUNICAZIONE IMPORTANTE.** Api Grafiche Multimediali 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. Gli stessi potranno essere comunicati e/o trattati da Società esterne Incaricate. 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, nel colophon della rivista, 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.



**FITNESS  
BENESSERE  
E SPORT  
ON STAGE**

**17/20  
MAGGIO 2007**

**FIERA  
E RIVIERA DI RIMINI**

[www.riminiwellness.com](http://www.riminiwellness.com)



**RiminiWellness®**

L'ENERGIA PRENDE CORPO

ORGANIZZATA  
DA:



CON IL  
PATROCINIO DI:



# SportsArt

ITALIA

**FITNESS**

presenta la nuova linea cardio



"fuori  
dall'  
ordinario"



Disponibile anche con Monitor TV 10" integrato con copertura in vetro temperato