

# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO



LA PALESTRA - N°9 - marzo/aprile 2007 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano  
"In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".

**Un utile strumento di informazione spedito gratuitamente  
ad oltre 8.000 operatori del settore di tutta Italia**

ALLENATEVI A PENSARE OLTRE.



IGOR CASSINA



TIME



**TIME** NASCE CON FASSI IL NUOVO TAPIS ROULANT TIME. UN PROGETTO CREATO PER OTTENERE IL MASSIMO DELLE PERFORMANCE. UN NUOVO CONCETTO DI FITNESS DOVE CORPO, MENTE E TECNOLOGIA LAVORANO IN PERFETTA SINERGIA. UNA MACCHINA CONCEPITA E IDEATA PER DURARE NEL TEMPO. TECNOLOGIA BLUETOOTH E WI-FI INCORPORATA, ADJUSTABLE ANTI SHOCK ABSORBER SYSTEM\*, TFT TOUCH 19" WIDE SCREEN, INCLINE-SPEED SCROLL ROLL\*, PIANO DI CORSA AUTOLUBRIFICANTE, INGRESSO USB, TECNOLOGIA RFID PER IL RICONOSCIMENTO AUTOMATICO DELL'UTENTE. E' TEMPO DI ALLENARSI. E' TEMPO DI ALLENARSI A PENSARE OLTRE.

**POLAR**

**TI-RFid**

**Bluetooth**

**wi-fi** READY

**CERTIFIED**

|                  |                                     |                                   |                                     |                                        |
|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| SAREMO PRESENTI: | <b>FORUM VERONA</b><br>23-25.2.2007 | <b>FIBO ESSEN</b><br>19-22.4.2007 | <b>IFEMA MADRID</b><br>26-29.4.2007 | <b>RIMINI WELLNESS</b><br>17-20.5.2007 |
|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|

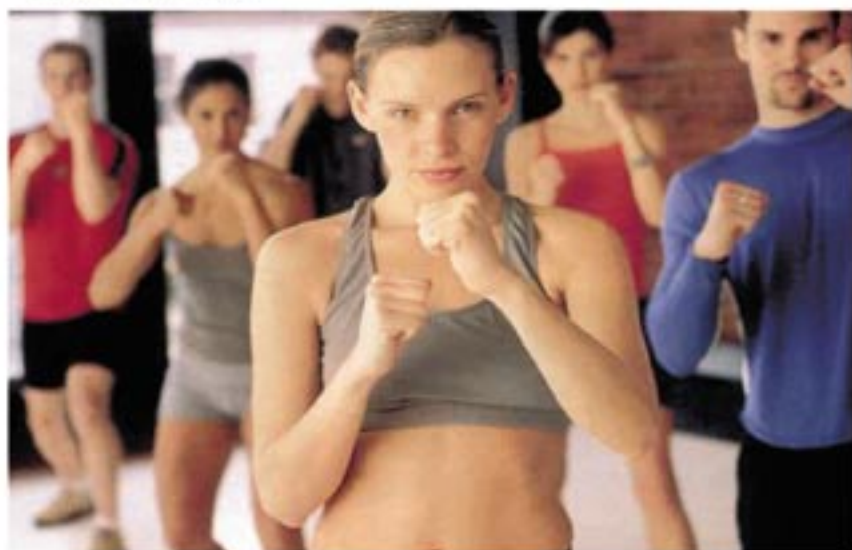
**FASSI**<sup>®</sup>  
SPORT  
**BODYTHINKING**



# 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



Fitness Clinic

SportLab - Fitness Clinic

Corso Sempione 77 - 20149 Milano - Tel. 02/3511691

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



ALLENATEVI A TEMPO DI CHRONO™.



TX H7 TFT è il Tapis roulant della nuova linea professional Chrono™ firmata Fassi Sport. Una macchina dal design accattivante con consolle dotata di schermo TFT 15", motore AC 3HP, velocità massima da 0,1 Km/h a max 20 Km/h e con inclinazione da 0% a 16%. La linea Chrono™ è composta inoltre da una Ellittica, una Recumbent e una Bike, per una gamma completa di attrezzi che trovano nell'ottimo rapporto qualità/ prezzo il loro profilo distintivo. È tempo di allenarsi. Allenatevi a tempo di Chrono™.

SAREMO PRESENTI:

**FORUM VERONA**  
23-25.2.2007

**FIBO ESSEN**  
19-22.4.2007

**IFEMA MADRID**  
26-29.4.2007

**RIMINI WELLNESS**  
17-20.5.2007

WWW.FASSISPORT.COM | E-MAIL: INFO@FASSISPORT.COM



DA LUNEDÌ A VENERDÌ 08:30-12:30 E 14:00-18:00

**FASSI®**  
SPORT  
**BODYTHINKING**

BODY.ADVENTURE.ZONE  
LA MACCHINA



WWW.NESSFIT.COM



# editoriale

## Ma siamo sicuri che il fitness non sia uno sport?

**M**esi difficili per lo sport italiano, squalifiche e monitori pubblici hanno moralmente obbligato tutti noi a riflettere sul limite che esiste tra sportività e fanatismo. A quanto pare, poi, il calcio viene considerato la cartina tornasole di tutto lo sport italiano... Ministri, Assessori, Associazioni di categoria e operatori del settore continuano a discutere e dibattere, alla ricerca dei "colpevoli" e insistono sul recupero dell'aspetto ludico-didattico dello sport. **Ma il fitness come si colloca?** Gli oltre 30 milioni di frequentatori di palestre in Italia da che parte stanno? È triste constatare che, ahimé, la mentalità "della dieta mediterranea e della partita di calcetto del lunedì sera" è sempre la favorita. Il fitness paga ancora lo scotto di apparire un'attività effimera e superficiale, uno sport che non è uno sport e che quindi viene relegato nei confini di "cultura del bell'essere"! Per fortuna i fatti contraddicono questa mentalità, siamo circondati da esempi positivi che ci rinfrancano. Sul fronte imprenditoriale assistiamo alla nascita della **AssoFitness**, l'associazione di categoria che coinvolge, ad oggi, 25 aziende italiane del mondo del fitness e che si pone l'obiettivo di dare voce ad una realtà sempre più importante e professionale nel nostro Paese.



Si è appena concluso, inoltre, il **Forum di Verona**, confermandosi un appuntamento di grande qualità tecnica. Centinaia di esperti e professionisti si sono interrogati sulle prospettive del settore con un comun denominatore universale: la responsabilità che il fitness in Italia si deve assumere per diventare portatore di una sana cultura del benessere. Ora ci stiamo preparando alla stagione primaverile e l'attenzione degli appassionati sarà catalizzata da convention, stage di formazione ed eventi all'aria aperta in calendario nei prossimi weekend. Un appuntamento spicca su tutti: le **Palestriadi**, le prime Olimpiadi del fitness proposte dalla FIPCF, a cui tutte le palestre italiane possono prendere parte! E voi cosa aspettate, non avete ancora formato la vostra squadra? Muovetevi... siamo o non siamo dei veri sportivi?

Veronica Telleschi

## Sala Attrezzi

8

- 8. Allenamento unico o frazionato *di Dario Sorarù*
- 10. Attività fisica e chirurgia estetica *di Fabio Zonin, Bruno Rizzato, Marco Neri*
- 14. Gestazione e allenamento *di Francesco Barbato*

## Sala Corsi

16

- 16. Il corretto utilizzo dello stretching *di Andrea Cantelmi*
- 20. Paolo Michieletto ci parla dell'ACQUAPILATES® *di Rachele Cirri*
- 22. L'evoluzione dell'Indoor-cycling *di Edgard Serra*

## Novità & Curiosità

24

- 24. **Azzurra Fitness:** guanti Fit Boxe/Karate Light, nuovi guanti e packaging per la tua attività  
**Akkua:** calze Akkua ai piedi per lezioni Pilates e Gyrotonic da veri professionisti
- 25. **www.4fitness.it:** l'ingrosso di Integratori Alimentari più fornito in Italia  
**Cruisin':** Spring Energie e l'evoluzione dello step
- 26. **FBI TEAM:** Body Adventure Zone  
**Azzurra Fitness:** piscine fuori terra indistruttibili per tutte le esigenze, per utilizzo professionale
- 27. **Life Fitness:** Partnership tra Life Fitness ed Associazione Nordic Walking Italia (ANWI)  
**Nature's Best:** Stack Force: un prodotto rivoluzionario ed efficace nella lotta contro il grasso superfluo

## Fitness in pillole

28

## Alimentazione

32

- 32. Creme VS capsule: antagonismo o sinergia? *di Marco Neri*
- 36. Le proprietà dell'acqua *di Roberto Calcagno*

## Gestione

38

- 38. Vendere è facile o difficile? *di Antonio Priore*
- 39. Chiacchiere da palestra *di Francesca Tamberlani*

## Arredo

42

- 42. I colori per la tua palestra *di Barbara Baldrati*
- 44. Le aree ricreative della palestra *di Fabio Swich*

## Parola all'esperto

47

## Eventi & Fiere

50

- 50. Ritornano Le Palestriadi *di Stefano Petrucci*

## Vetrina delle occasioni

53

## Cerco & Vendo

57

# Allenamento unico o frazionato

*La pianificazione  
dell'allenamento in palestra  
richiede una selezione degli  
esercizi più opportuni  
e una corretta  
sequenza cronologica*

**T**ra i quesiti che si presentano immediatamente riguardo il tipo di allenamento da scegliere, quello fra la tipologia unica o frazionata non manca mai di suscitare dubbi, anche in ragione di una disponibilità di tempo, spesso limitata, del soggetto a cui è destinato il programma e che, talvolta, impone delle scelte legate alle esigenze del cliente. La teoria generale dell'allenamento suggerisce i principi a cui far riferimento per una programmazione corretta, ma questi devono necessariamente essere adattati alla metodologia dell'allenamento in palestra e al contesto in cui si è chiamati ad operare.

## L'allenamento unico

La distinzione fra le due tipologie di programmazione attiene alla fase centrale della seduta quella, per intenderci, in cui i contenuti vengono individuati sulla base delle finalità dell'allenamento stesso, nel rispetto delle caratteristiche del soggetto a cui è rivolto. È praticamente il modulo intercambiabile della seduta, modificato in occasione del cambio scheda, diversamente da quello che accade per la fase iniziale e finale in cui intervengono molte meno modifiche.

**La fase centrale è in sostanza l'allenamento in senso stretto**, cioè quelle esercitazioni generali e specifiche con modalità tecniche, situazioni diverse che più permettono di avvicinarsi agli obiettivi programmati, rispettando

le caratteristiche e le esigenze dell'atleta. In palestra, la costruzione di questa fase tiene conto delle priorità dell'allenamento di alcuni gruppi muscolari su altri, delle caratteristiche del carico di lavoro (volume, densità, intensità), delle necessità e degli obiettivi del destinatario del programma, oltre che della sua anzianità d'allenamento. **Nell'allenamento unico si prevede la sollecitazione di tutti i principali gruppi muscolari che si desiderano allenare in ciascuna seduta.** Generalmente si preferisce riservare ad un frequentatore principiante questo metodo caratterizzato da un elevato volume, a cui si deve necessariamente contrapporre una più contenuta intensità, e da una frequenza di due/tre giorni settimanali. Si ricorda che è

proprio l'elemento volume a connotare l'allenamento dei primi periodi nella carriera di un atleta, così come nella pratica di un frequentatore amatoriale.

## Il rischio del sovrallenamento

Quello che immediatamente appare controproducente ad un attento osservatore è la frequenza elevata delle sedute per ciascun gruppo muscolare che potrebbe provocare una condizione di sovrallenamento. Il presupposto fondamentale per questa scelta è la ridotta intensità del carico a fronte di un volume maggiore, che permette così di provocare un carico interno contenuto, da cui si recupera più velocemente. Naturalmente, **in un allena-**

**mento ad intermittenza, non si dovrebbe prevedere più di un esercizio per gruppo muscolare.**

Se nelle tre sedute settimanali, con la presenza di un solo giorno di recupero tra una e l'altra, l'attenzione a non provocare un sovrallenamento deve essere un presupposto fondamentale, quando sono previste solo due sedute settimanali diventa quasi una scelta obbligata. Diversamente, in un principiante che comunque non deve ancora superare certi livelli di intensità - a cui si deve arrivare gradualmente - un allenamento frazionato sarebbe sconsigliabile per l'elevato numero di giorni intercorrenti fra le due sedute per lo stesso gruppo muscolare. E questo renderebbe meno efficace il processo di adat-



tamento e supercompensazione a cui siamo sottoposti a seguito di uno stimolo allenante. In pratica l'allenamento precedente indurrebbe un miglioramento delle specifiche qualità allenate ma un recupero eccessivo ne provocherebbe una perdita parziale.

**Altra difficoltà legata all'allenamento unico è il tempo richiesto per il completamento del programma.** Infatti, allenare circa dodici gruppi muscolari all'interno della stessa seduta, comporta una permanenza in palestra che generalmente supera un'ora, se vengono rispettati i tempi di recupero adeguati tra serie ed esercizi.

Un accorgimento utile a ridurre la durata richiesta dal programma è quello di mantenere un basso numero di serie che implica anche un contenimento del volume del carico. Se per esempio si passasse da tre a due serie per esercizio, il tempo della fase centrale diminuirebbe di un terzo. Inoltre questa scelta, oltre a consentire l'abbassamento della durata della seduta, risulterebbe più adatta al principiante, che verrebbe sottoposto ad un volume eccessivo.

## L'allenamento frazionato

Una volta acquisita un'esperienza di base, nasce la necessità di **specializzare l'allenamento**, e se le sedute possono passare ad un minimo di tre fino a quattro/cinque per settimana, allora è necessario suddividere in più unità i distretti muscolari da allenare. Si passa quindi ad un **allenamento frazionato, tecnicamente definito "split routine"**, con suddivisioni in due, tre, quattro o più parti che consentono di sollecitare con più esercizi ogni area e, in funzione degli obiettivi, con un'accresciuta intensità, oltre a permettere un maggiore e, in questo caso, più opportuno periodo di recupero tra una seduta e l'altra per lo stesso distretto muscolare. Infatti un altro elemento che viene modificato è la frequenza degli stimoli allenanti per ogni distretto muscolare all'interno del mesociclo. Minore frequenza, quindi maggiori re-

cuperi, per ciascun muscolo, che favoriscono il processo di adattamento e supercompensazione. Processo che risulta più lento se il carico di lavoro aumenta per un incremento dei suoi parametri (volume, intensità, densità). Recupero tra le stesse sedute che generalmente non scende sotto le 72 ore ma che può essere ampliato se le caratteristiche dell'allenamento lo richiedono.

## Sequenza e suddivisione

La sequenza dei muscoli da allenare rispetta delle regole precise, mentre la suddivisione in più parti risente della priorità e del tipo di frazionamento. I programmi più utilizzati per un'utenza media considerano generalmente suddivisioni in due (A-B) o tre parti (A-B-C), dove ad un maggior frazionamento corrisponde una più elevata specializzazione dell'allenamento. Dalla tabella unica, tipica di un principiante o comunque di chi non frequenta la palestra più di due volte a settimana, si passa inizialmente ad una split routine in due parti, per cui sono necessarie almeno tre sedute a microciclo. Gli allenamenti si alternano consentendo la sollecitazione di ciascun gruppo muscolare tre/quattro volte ogni due microcicli. In seguito, sempre in base alle caratteristiche del soggetto in questione, o si manterrà la stessa tipologia di frazionamento o si passerà ad una suddivisione maggiore. In ogni caso nell'allenamento frazionato non si dovrà mai contravvenire a quei principi che regolano la scelta e la sequenza dei gruppi muscolari da sollecitare e che consentono di produrre maggiori benefici riducendo il rischio di infortuni.

*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.

# POWRGARD

## Bite protettivo



**M.O.R.A.**

Mandibular  
Orthopaedic  
Repositioning  
Appliances

**per aumentare  
la tua potenza  
(anche del 30%)  
e proteggere  
la bocca**

## • UNIVERS

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



## • STEALTH<sup>STC™</sup>

Per sport  
da contatto,  
singola arcata.

## • 4 BRACES

Per atleti  
in terapia  
ortodontica



con sistema

**STC™**

SHOCK TRANSFER CORE  
**TRASFERIMENTO  
D'IMPATTO**



Consigliato dalla

**SOCIETÀ 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)



# Attività fisica e chirurgia estetica

*Tutto ciò che è bene sapere a proposito della ripresa dell'attività fisica nel periodo post-operatorio*

**L**a pratica costante del fitness, soprattutto quando abbinata ad un appropriato regime alimentare, è sicuramente uno strumento molto efficace per garantire, oltre allo stato di buona salute e all'efficienza fisica, anche un aspetto migliore. Nonostante ciò, per "correggere" particolari inestetismi, o quando si è stati per troppo tempo inattivi e fuori forma prima di iniziare un valido programma di training, si può intravedere la necessità di ricorrere ad un'iniziativa più "radicale". Sono sempre più numerose le persone, appartenenti ad entrambi i sessi, che, allorché comprendono che la costanza nell'allenarsi e nello stare a dieta non sono più sufficienti per ottenere il risultato finale desiderato, ricorrono all'opera di un valido chirurgo estetico. Molti sono gli interventi che possono aiutare uno sportivo ad ottenere la linea e le proporzioni desiderate, dalla **liposuzione** all'**addominoplastica** nei casi più disperati, dalla **mastoplastica additiva** alla **mastopessi**. Esiste anche la possibilità, per atleti praticanti il bodybuilding agonistico, di **impiantare protesi** tali da proporzionare al resto del corpo un gruppo muscolare carente e recidivo nel rispondere agli stimoli allenanti (es. polpacci). A questa serie si aggiungono tutti quegli interventi quali la **rinoplastica**, la **blefaroplastica**, l'**autotrapianto di capelli** che, seppur non mirati al miglioramento della silhouette, contribuiscono al perfezionamento

dell'estetica della persona in generale. In questo articolo ci occuperemo delle due più comuni tipologie di intervento, la **mastoplastica additiva** e la **liposuzione**, con particolare riferimento alla ripresa dell'attività fisica nel periodo post-operatorio.

## Mastoplastica additiva

Lo scopo di questo intervento è quello di **regalare più volume e tonicità al seno**. Esso consta nell'inserimento di una protesi che ha lo scopo di "riempire" un seno troppo piccolo, o che ha perso volume e tono in seguito ad una gravidanza ed allattamento, o ad una dieta dimagrante prolungata. Si tratta un intervento di chirurgia estetica di esecuzione relativamente semplice. Le protesi sono introdotte, attraverso particolari incisioni, praticate in zone poco visibili, in un'apposita tasca creata chirurgicamente al di sotto della

ghiandola mammaria o al di sotto del piano muscolare a seconda dei casi. Di media è possibile incidere in tre punti diversi: alla base dell'areola, nel solco sottomammario, oppure a livello dell'ascella. L'intervento si esegue in anestesia sedativa ed ha la durata di circa 35-40 minuti. Non è necessario il ricovero, ma è sufficiente un day-hospital. Terminato l'intervento, si applicano alla paziente dei bendaggi compressivi che saranno rimossi, insieme ai punti di sutura, dopo circa 10 giorni. Il materiale attualmente più usato è il silicone. I tempi di guarigione completa, che includono l'assestamento delle protesi, la formazione del nuovo solco sottomammario e la scomparsa dell'edema post-operatorio, si aggirano attorno alle due-quattro settimane.

## I rischi

Il rischio più comune è il cosiddetto **"incapsulamento"**, ossia la contrazione della capsula che avvolge la protesi e che comporta un indurimento del seno. Si tratta di una reazione esagerata dell'organismo dovuta all'introduzione di un corpo estraneo. Le protesi di ultima generazione (a doppia camera, testurizzate, in gel di silicone altamente coesivo), sono studiate in modo tale da ridurre drasticamente l'eventualità che si verifichi tale inconveniente. La percentuale di casi di incapsulamento, che prima dell'introduzione delle protesi testurizzate si assestavano intorno al 15-20%, è ora drasticamente scesa al 2-3%. Nel caso in cui il fenomeno si

dovesse verificare, esistono comunque una serie di manovre atte a ridurre lo stesso.

## Le precauzioni dopo l'operazione

Al termine dell'intervento è subito applicata una medicazione compressiva che dovrà essere portata per 8-10 giorni. Si avvertirà un certo indolenzimento, che sarà più marcato nei primi 2-3 giorni, durante i quali è necessario astenersi dal compiere movimenti bruschi, evitando in particolare di eseguire ampi gesti con le braccia, soprattutto quelli che presuppongono l'allontanamento delle stesse dal tronco. Nei restanti giorni antecedenti la rimozione dei punti di sutura sarà possibile riprendere una normale attività lavorativa, badando però di non sovraccaricare in alcun modo gli arti superiori. Nei tre mesi successivi all'operazione è bene evitare fonti di calore, lampade e sole ed indossare durante il giorno un reggiseno adeguato, possibilmente senza tutori metallici. In questo periodo sarà inoltre necessario praticare tutti i giorni un opportuno automassaggio.

## Quando e come riprendere l'attività fisica

A quattro settimane dall'intervento sarà possibile riprendere l'attività fisica, coadiuvati da una guida esperta. Il primo punto da sottolineare è l'importanza di evitare l'utilizzo carichi gravosi e di prestare particolare attenzione



Prima



Dopo

## Treadmill XN 6600



Design esclusivo, semplicità d'utilizzo, bassa manutenzione caratterizzano il Treadmill professionale XN 6600. Sistema Countback start che prevede la partenza ritardata del nastro con avvisatore visivo e acustico. Controllo meccanico dell'allineamento. Superficie di corsa tra le più ampie presenti sul mercato per un allenamento comodo ed efficace anche per utenti di maggior statura.

## Vertical bike XN 1600

Vertical bike XN 1600



Sella ergonomica modello comfort, maniglie frontali con hand pulse sensor, compatta ed accattivante, 8 programmi di allenamento, consolle alfanumerica con 4 finestre led, vano portaoggetti di serie, autoalimentata.

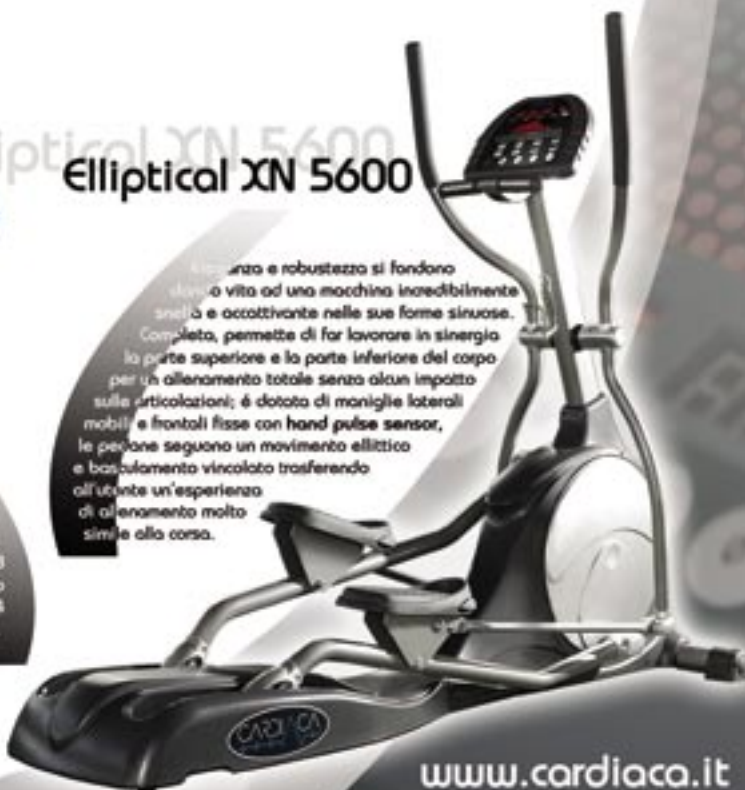
**best quality**  
**best price**

## Recumbent bike XN 2600



Sedile anatomico, modello deluxe, supporto lombare, inclinazione dello schienale regolabile studiata per accogliere utenti alti fino a 215 cm, maniglie frontali e laterali con hand pulse sensor, 8 programmi di allenamento, consolle alfanumerica con 4 finestre led, vano portaoggetti di serie, autoalimentata.

## Elliptical XN 5600



Qualità e robustezza si fondono dando vita ad una macchina incredibilmente snella e accattivante nelle sue forme sinuose. Completa, permette di far lavorare in sinergia la parte superiore e la parte inferiore del corpo per un allenamento totale senza alcun impatto sulle articolazioni; è dotata di maniglie laterali mobili e frontali fisse con hand pulse sensor, le pedane seguono un movimento ellittico e basculamento vincolato trasferendo all'utente un'esperienza di allenamento molto simile alla corsa.

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

infoline: 346.7645211

e-mail: [info@cardiaca.it](mailto:info@cardiaca.it)

Cardiaca Srl  
Sede legale e Uffici amministrativi:  
Via Aldo Moro, 30 62019 Recanati

Condizioni particolarmente vantaggiose per centri **Show Room**



| ESEMPIO DI SCHEDA DI ALLENAMENTO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ DI FITNESS DOPO L'OPERAZIONE                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NB: inizio 4 settimane dopo l'intervento                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| 1° e 2° SETTIMANA                                                                                                                                                                                                                                                             | 3° e 4° SETTIMANA                                                                                                                    | 5° e 6° SETTIMANA                                                                                                            |
| <b>Riscaldamento:</b><br>Bike o Step                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Riscaldamento:</b> Bike o Step                                                                                                    | <b>Riscaldamento:</b> Bike o Step                                                                                            |
| <b>Addome:</b> crunch                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Addome:</b> crunch                                                                                                                | <b>Addome:</b> crunch                                                                                                        |
| <b>Pettorali:</b> panca orizzontale o chest press (eseguendo solo la parte alta del movimento, senza allungare il muscolo)                                                                                                                                                    | <b>Pettorali:</b> panca orizzontale o chest press (eseguendo solo la parte alta del movimento, senza allungare il muscolo)           | <b>Pettorali*):</b> panca orizzontale o chest press                                                                          |
| <b>Deltoidi:</b> alzate laterali da seduta                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Deltoidi:</b> alzate laterali da seduta                                                                                           | <b>Deltoidi*):</b> alzate laterali da seduta o spinte in alto con 2 manubri                                                  |
| <b>Dorsali:</b> trazioni al lat machine avanti (eventualmente con presa inversa - senza distendere completamente in alto le braccia)                                                                                                                                          | <b>Dorsali:</b> trazioni al lat machine avanti (eventualmente con presa inversa - senza distendere completamente in alto le braccia) | <b>Dorsali*):</b> trazioni al lat machine avanti                                                                             |
| <b>Bicipiti:</b> con manubri da seduta su panca inclinata                                                                                                                                                                                                                     | <b>Bicipiti:</b> con manubri da seduta su panca inclinata                                                                            | <b>Bicipiti:</b> con manubri da seduta su panca inclinata                                                                    |
| <b>Tricipiti:</b> spinte in basso alla carrucola                                                                                                                                                                                                                              | <b>Tricipiti:</b> spinte in basso alla carrucola                                                                                     | <b>Tricipiti:</b> spinte in basso alla carrucola                                                                             |
| <b>Arti inferiori:</b> a piacere                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Arti inferiori:</b> a piacere                                                                                                     | <b>Arti inferiori:</b> a piacere                                                                                             |
| <b>Attività aerobica:</b> a piacere                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Attività aerobica:</b> a piacere                                                                                                  | <b>Attività aerobica:</b> a piacere                                                                                          |
| <b>NOTE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>NOTE</b>                                                                                                                          | <b>NOTE</b>                                                                                                                  |
| Eeguire gli esercizi in modo estremamente controllato                                                                                                                                                                                                                         | Eeguire gli esercizi in modo estremamente controllato                                                                                | Eeguire gli esercizi in modo estremamente controllato                                                                        |
| 2 allenamenti settimanali                                                                                                                                                                                                                                                     | 2-3 allenamenti settimanali                                                                                                          | 3 allenamenti settimanali                                                                                                    |
| 2 serie per esercizio                                                                                                                                                                                                                                                         | 2-3 serie per esercizio                                                                                                              | 3 serie per esercizio                                                                                                        |
| 12/15 ripetizioni per esercizio, senza raggiungere l'esaurimento                                                                                                                                                                                                              | 12/15 ripetizioni per esercizio, senza raggiungere l'esaurimento                                                                     | 10/12 ripetizioni per esercizio, senza raggiungere l'esaurimento                                                             |
| Carichi medio-bassi                                                                                                                                                                                                                                                           | Carichi medio-bassi                                                                                                                  | Incrementare gradualmente i carichi, mantenendoli comunque ampiamente al di sotto di quelli utilizzati prima dell'intervento |
| Recuperi fra le serie 50"-90"                                                                                                                                                                                                                                                 | Recuperi fra le serie 50"-90"                                                                                                        | Recuperi fra le serie 50"-90"                                                                                                |
| (*) Incrementare gradualmente e con prudenza l'ampiezza del movimento, fino a raggiungere l'escursione completa. È possibile iniziare ad introdurre anche esercizi di isolamento per i pettorali quali le croci o la pectoral machine, ma ancora non in allungamento completo |                                                                                                                                      |                                                                                                                              |

a quelli che sono i punti più delicati da allenare, nella fattispecie i deltoidi ed i pettorali. È dunque spesso auspicabile rimandare il training di tali settori di qualche settimana ancora. Nessun problema invece per quanto riguarda la ripresa dell'attività per la parte inferiore del corpo, soprattutto se svolta a bassa intensità con l'utilizzo di macchine aerobiche, con l'eventuale inclusione di esercizi al tappeto e macchine isotoniche. In questa fase iniziale è buona norma evitare di eseguire esercizi per gli arti inferiori che comunque comportino il posizionamento degli arti superiori in atteggiamento sconveniente, quale ad esempio lo squat. Un discorso estremamente diverso va fatto per ciò che riguarda le operazioni di mastoplastica additiva ove la protesi è collocata sotto il muscolo pettorale. Se il chirurgo si è avvalso di questa tecnica che, pur consentendo di ottenere indiscutibili vantaggi

dal punto di vista del risultato estetico finale, comporta un intervento più invasivo e delicato, l'allenamento del pettorale deve essere valutato con grande attenzione. In alcuni casi, onde evitare qualsiasi pericolo di spostamento delle protesi, si può anche arrivare a consigliare di non eseguire più esercizi specifici per i pettorali. In ogni caso risulta molto più sicuro selezionare movimenti composti, quali ad esempio le distensioni, piuttosto che di isolamento, quali le croci o la pectoral machine. Anche optando per l'esecuzione di movimenti quali le distensioni, si suggerisce di non esagerare con il carico utilizzato e di effettuare il movimento con un'escursione ridotta, tale da escludere il massimo allungamento del muscolo. Nel caso in cui la protesi sia stata collocata sopra il muscolo pettorale, il decorso post operatorio è più rapido, ed è perciò possibile riprendere a breve il nor-

male allenamento dei pettorali senza particolari controindicazioni. In tabella è riportato un esempio di progressione utile alla graduale ripresa degli allenamenti.

## Liposuzione

La liposuzione si basa sul **principio di Björnstorp** secondo il quale, in soggetti adulti, le cellule dell'organismo deputate ad accumulare il grasso (adipociti), perdono la capacità di duplicarsi, e possono subire solo variazioni di volume. Centinaia di migliaia di casi trattati con la liposuzione nel mondo hanno confermato tale principio. Dato che grazie all'aspirazione è possibile ridurre il numero degli adipociti, la liposuzione consente di ottenere risultati definitivi nelle zone trattate. L'intervento può essere effettuato in anestesia locale (intervento ambulatoriale) oppure in sedazione (intervento in day-hospital), secondo la vastità e del numero di zone da trattare contemporaneamente. Le fasi dell'intervento comprendono il disegno pre-operatorio, l'infiltrazione di anestetico locale, l'aspirazione del grasso, ed infine la medicazione con bendaggi elastici compressivi. Mediante

delle piccolissime incisioni (2-3 mm) si inseriscono apposite cannule dalla punta smussa collegate ad un sistema aspirante, e si asporta il grasso in eccesso. Con un intervento è possibile rimuovere fino a tre chili e mezzo di tessuto adiposo. Oltre ad addome, glutei e cosce, è possibile intervenire su ginocchia e caviglie.

## I rischi

La liposuzione conta una casistica vastissima, di centinaia di migliaia di soggetti trattati con successo dagli anni '80 ad oggi. A causa della sua provata efficacia e dell'estrema sicurezza, si tratta dell'intervento di chirurgia estetica attualmente più richiesto. Probabilmente proprio per la sua enorme diffusione, si è recentemente riscontrata una sorta di fobia relativa alla sicurezza di questo intervento. Va ricordato che è stato ampiamente dimostrato da molteplici studi condotti nel corso dell'ultimo ventennio come la liposuzione in sé non comporti alcun rischio per la salute di chi vi si sottopone. Trattandosi comunque di un intervento chirurgico, è necessario rispettare scrupolosamente tutta una serie di regole necessarie a garantire l'assoluta sicurezza del paziente. È innanzitutto essenziale accertarsi delle buone condizioni cliniche del soggetto prima dell'intervento. È fondamentale inoltre che l'operazione sia eseguita esclusivamente in strutture adeguate, ove siano sempre presenti tutte le attrezzature di monitoraggio e di rianimazione del paziente. Infine la tecnica chirurgica deve essere applicata in modo rigoroso e "conservativo", vale a dire senza abusarne al fine di ricercare risultati eclatanti.

*Fabio Zonin, Bruno Rizzato, Marco Neri*

Per le foto di questo servizio si ringrazia:  
Med Poliambulatorio Medico specialistico di Padova  
[www.medchirurgiaestetica.com](http://www.medchirurgiaestetica.com)



Prima



Dopo





IN COLLABORAZIONE

CON

**genesis** srl  
WELLNESS & PILATES

*pilates  
allegro  
group  
training*



**IDEA S.R.L.**  
**CRUISIN'**

info@cruisin.it

Via G. B. Amici, 41 - 41100 Modena Tel. 059 22 59 40 - Fax. 059 22 06 09



**CRUISIN' PILATES TRAINING**  
FINALMENTE IN ITALIA LA SCUOLA CHE ASPETTAVI  
[WWW.CRUISIN.IT](http://WWW.CRUISIN.IT)



*Pilates  
Circle*



*Sissel  
FitBand*



*BALANCED  
BOARD  
Balanced  
Board*



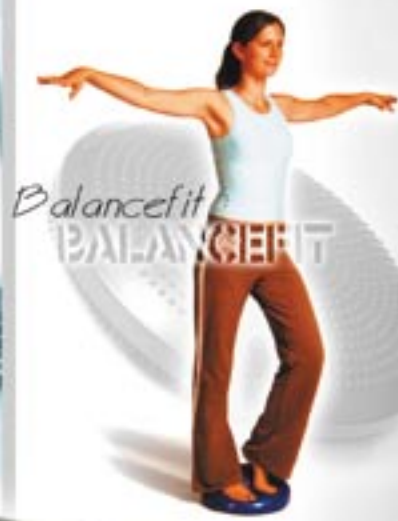
*FitTubes  
FitRings  
FIT-RINGS*



*Securemax Ball  
SECUREMAX BALL*



*yoga Block & Band  
BLOCK & BAND*



*Balancefit  
BALANCEFIT*



*Airex  
Materassini  
AIREX  
MATERASSINI*

# Gestazione e allenamento

*Come allenarsi e come allenare durante la gravidanza? Come vanno affrontati i problemi sia fisiologici che funzionali legati alla gestazione?*

**C**on il progredire dello stato gravidico il primo scompenso che viene a crearsi è di tipo posturale. Ciò che viene via via accentuandosi è una spiccata iperlordosi della colonna vertebrale accompagnata da un incremento della cifosi dorsale dovuta all'aumento delle dimensioni del seno, elementi che comportano una anteposizione del centro di gravità con una successiva alterazione a livello biomeccanico. A ciò si aggiungono poi diversi problemi articolari dovuti ad un eccessivo rilassamento legamentoso localizzato maggiormente a livello del cingolo pelvico e all'aumento del peso. Aumento del peso che, unito a un'espansione laterale della cassa toracica, un'elevazione del diaframma, un aumentato fabbisogno di O<sub>2</sub> (ossigeno), una sensibilità maggiore alla CO<sub>2</sub> (anidride carbonica), una compressione dell'addome dovuta alla dilatazione dell'utero con conseguente aumento della respirazione toracica (più superficiale) per una ancor più ridotta capacità contrattile del diaframma, è causa dell'aumento della frequenza respiratoria (affanno).

## Modificazioni cardiovascolari

Un altro fattore da controllare è l'aumento del volume di sangue (+ 30-50%) con conseguente insorgenza di affaticamento, dovuta al plus di lavoro che il muscolo cardiaco deve sopportare, e all'incremento della FC a riposo. Si nota inoltre una riduzione della riserva cardiaca (capacità del cuore

di contrarsi al di sopra delle normali necessità) dovuta alla maggior quantità di sangue che deve essere pompata.

## La cellulite

Non è rara la possibilità di insorgenza di edema, ovvero di ritenzione idrica (causa principale della comparsa o dell'aggravio di una certa quantità di tessuto connettivo attorno agli adipociti, in parole semplici, CELLULITE), causa dall'aumento del volume di plasma, localizzata maggiormente a livello degli arti inferiori. L'esercizio fisico può essere d'aiuto nello stimolare il ritorno venoso al cuore, in più una corretta attività limita anche l'insorgere di vene varicose, un evento legato a questa condizione. In più recenti studi di settore hanno riscontrato una maggior tolleranza al parto stesso in donne praticanti una corretta attività fisica durante la gravidanza, sembra infatti che una maggior ossigenazione (dovuta appunto all'attività svolta) sia utile a sopportare meglio il carico di lavoro derivante dal travaglio. Naturalmente **l'attività fisica svolta deve essere pianificata tenendo presenti alcuni concetti** che il trainer non può trascurare (vedi tabella 1).

Chiarito ciò vorrei ribadire l'importanza di una visita ginecologica accurata e di un'altrettanta accurata visita cardiologica.

## Informarsi bene

È altrettanto necessario avere quante più informazioni possibili, riguardo la storia clinica personale e familiare, del sog-

**Tabella 1**

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IPOGLICEMIA          | Le riserve di glicogeno sono utilizzate più velocemente dalle gestanti. Fare un piccolo spuntino 2/3 ore prima della seduta di allenamento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| IPERTERMIA           | L'aumento della temperatura corporea potrebbe causare malformazioni al feto. Tale equilibrio può essere mantenuto attraverso la variazione costante degli esercizi. Durante il primo mese di gravidanza (quando si va sviluppando il cordone spinale) la temperatura corporea non dovrebbe superare i 38°, è quindi importante misurare la temperatura corporea prima, durante, e dopo l'allenamento. È comunque consigliato allenarsi in modo più che blando nelle prime 6 settimane mentre è assolutamente sconsigliato farlo in giornate eccessivamente calde. È importante inserire diverse pause all'interno della seduta onde evitare eccessivi incrementi della temperatura. |
| RELAXINA             | Durante la gravidanza la relaxina (un ormone) rende possibile una maggior escursione articolare al fine di permettere alle anche di allargarsi maggiormente per facilitare la crescita della regione addominale. È da tener presente che le articolazioni non vanno assolutamente forzate e che un eventuale lavoro con i pesi deve essere eseguito con carichi relativamente bassi evitando l'insorgere di complicazioni articolari.                                                                                                                                                                                                                                               |
| TUNNEL CARPALE       | L'edema, cioè l'accumulo di liquidi nel corpo, può localizzarsi anche al livello del polso tale da comprimere il nervo mediano con probabile insorgenza della sindrome del tunnel carpa. Vanno evitati quegli esercizi che comportano un carico su questa articolazione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| IPTENSIONE SUPINA    | Tale sindrome è associata a quegli esercizi eseguiti in decubito supino (maggiormente agli addominali quindi). La vena cava (che trasporta il sangue venoso al cuore e transita attraverso il lato destro dell'addome) può essere ostruita dalla pressione dell'utero quando la gestante giace supina. I primi sintomi sono le vertigini, in questo caso l'allenamento può comunque continuare, basta far assumere al soggetto in questione una posizione in decubito laterale sinistro in modo da liberare la vena cava e farle eseguire tali esercizi su di una panca 30° o posizionandole un supporto dietro la schiena.                                                         |
| DISTASIRECTIA        | Ciò che la separazione dei muscoli addominali si verifica nell'80% circa delle donne in gravidanza, la linea alba si divide, per un eccessivo allungamento, della parete addominale. In questo caso tali muscoli vanno allenati ma con qualche modifica (ad esempio i crunches su panca 30°).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| SINFISI PUBICA       | Ciò che la parte cartilaginea che tiene unite le due faccette articolari dell'arco pubico, per l'eccessivo allungamento della parte interna alla coscia, può separarsi dando origine ad eventi anche molto dolorosi. È consigliabile evitare tutti quegli esercizi che comportano un notevole impegno dei muscoli e delle articolazioni interessate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| TENSIONE ORTOSTATICA | Ciò che la sensazione di vertigine che si avverte quando ci si sposta troppo velocemente. È importante assicurarsi che tali movimenti vengano eseguiti con lentezza ed attenzione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NAUSEA               | Nel caso se ne soffra è importante nutrirsi nel modo corretto e idratarsi abbondantemente per supplire al deficit nutrizionale ed idrico che il continuo "rigurgitare" può causare. Ricordate che una eccessiva disidratazione può comportare un parto prematuro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| LIQUIDO SINOVALE     | Le gestanti tendono a produrre una quantità minore, quindi è utile un buon riscaldamento articolare (tipo le circonduzioni delle braccia, che contrastano anche l'eventuale verificarsi di un ipercalofismo).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| LASSISMO LEGAMENTOSO | Evitare esercizi di tipo balistico onde scongiurare il verificarsi di lesioni articolari dato l'eccessivo lassismo legamentoso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| TRATTO LOMBARE       | Allungare e mobilizzare il tratto lombare prima e dopo l'allenamento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ALTO IMPATTO         | Sono decisamente da evitare esercizi ad alto impatto sia per la precarietà della colonna vertebrale sia per l'eccessiva fragilità articolare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| INTENSITÀ            | Evitare assolutamente esercizi, anche aerobici, di una certa intensità, vuoi per non affaticare il muscolo cardiaco già provato, vuoi per non sottrarre sangue e quindi nutrimento ed ossigeno al feto (vi sono studi che dimostrano che l'intensità può raggiungere, senza alcun rischio, l'80% della FC - max ed altri che la limitano al 60-65%. Nel dubbio è meglio applicare criteri soggettivi e quindi adattarli a seconda del caso ponendo la massima attenzione all'insorgere di affaticamento, utilizzando magari il semplice test del parlare).                                                                                                                          |
| MANOVRA DI VALSALVA  | Sono sconsigliati tutti gli esercizi che simulano la manovra di Valsalva (come esercizi isometrici ad alta intensità).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| EQUILIBRIO           | Sono, inoltre, da evitare gli esercizi di equilibrio che nella gestante, data la sua condizione e la perdita dell'abituale centro di gravità, non è mai costante.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



**Tabella 2**

| CONTROINDICAZIONI ASSOLUTE     | CONTROINDICAZIONI RELATIVE     |
|--------------------------------|--------------------------------|
| MALATTIE CORONARICHE           | ANEMIA                         |
| ROTTURA DELLE MEMBRANE         | IPERTENSIONE                   |
| PLACENTA PERVIA                | DISFUNZIONI TIROIDEE           |
| GESTOSI GRAVIDICA              | PRESENTAZIONE ANOMALA DEL FETO |
| INCONTINENZA DELLA CERVICE     | DIABETE                        |
| ANAMNESI DI ABORTI             | PERDITE EMATICHE               |
| MAGREZZA ED OBESITA' ECCESSIVA |                                |

getto al fine di poter individuare quelle che possono essere controindicazioni assolute (è da escludere ogni tipo di esercizio fisico) o controindicazioni relative (vedi tabella 2).

## Consigli e aspetti da considerare

Nella pratica, io consiglio di cominciare con un allenamento cardiovascolare, monitorando la frequenza cardiaca, magari su di un tappeto mobile al fine di stimolare anche la circolazione, che diventerà sempre più lenta, attivando la pompa plantare (con una corretta deambulazione) e così stimolando un più facile ritorno venoso al cuore e migliorando in tal modo anche la circolazione periferica globale. Assimilati i concetti base e verificati gli effettivi benefici dell'allenamento proposto direi di cambiare attrezzo e di passare ad una cyclette orizzontale, ottenendo anche un lavoro linfodrenante, grazie alla posizione che permette una maggior apertura delle vie linfatiche inguinali, ed un più facile ritorno venoso verso il cuore rispetto ad una cyclette verticale. In un momento successivo è possibile inserire esercizi utilizzando piccoli pesi ma solo al fine di preservare forza e resistenza evitando che si riducano quando diventano indispensabili e se ne richiede una certa, ed importante, quantità. Non è inoltre da trascurare la possibilità di pianificare un programma in acqua e beneficiare quindi del massaggio ottenuto, il lavoro in questione ha un'intensità mediamente bassa considerato i limiti di carico allenante di cui bisogna tener conto. L'esperienza mi ha dimostrato che è utile

procedere con un allenamento basato sulla metodica **J.H. Pilates**, naturalmente evitando di assumere particolari posizioni, esercizi isometrici o che richiedano un certo carico articolare.

È utile sapere che è possibile ricominciare ad allenarsi dopo circa 8 settimane in quanto dalla sesta settimana i cambiamenti muscolari cardiaci e vascolari regrediscono dando modo all'organismo di ripristinare la situazione precedente la gravidanza quasi in toto. È comunque consigliabile ricominciare con allenamenti dall'intensità moderata onde evitare l'insorgere di ogni tipo di complicazione. Quindi attenzione alla colonna e alle articolazioni in generale. Oltretutto in questa fase è molto importante non trascurare una componente indispensabile: quella psicologica. Compito del Trainer è anche di **non illudere il soggetto** ma aiutarla ad accettare il fatto che sarà comunque difficile recuperare lo status quo preparto (anche se non sono rari i casi in cui non solo si recupera in pieno lo stato di forma pregravidico, ma addirittura lo si supera), onere dell'utente è quello di accettarsi per ciò che si è ed essere coscienti dei naturali cambiamenti a cui l'organismo è soggetto in questi casi.

*Francesco Barbato*

### Francesco Barbato

è diplomato ISEF e laureato in Giurisprudenza. Personal Trainer & Life Coach, insegnante di Pilates e Presenter, offre consulenza tecnica, amministrativa e legale per centri fitness e associazioni sportive. Autore di diversi articoli e studi di settore.

# 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)**



# Il corretto utilizzo dello stretching

**S**olitamente, sul riscaldamento che precede la prestazione, ogni preparatore atletico ha le sue preferenze per quanto riguarda la durata e l'intensità, in relazione al tipo di sport da praticare (sport di potenza come lanci, salti, ecc, sport di resistenza come ciclismo e podismo, sport misti come il calcio). Questo ci pone di fronte a chi preferisce effettuare un riscaldamento a ritmo blando e continuato, chi fa eseguire un riscaldamento submassimale, chi riduce i tempi di riscaldamento. Indipendentemente dalle preferenze individuali, **lo scopo del riscaldamento consiste nel portare la temperatura corporea da 36° C (Temperatura Corporea Normale) a circa 39° C (Temperatura Ottimale)**. A questo livello di temperatura, tutti i processi e le reazioni fisiologiche si svolgono con il massimo grado di efficacia, ed esiste un rapporto positivo tra la velocità delle reazioni biochimiche e la temperatura: i processi che si svolgono nella cellula si acce-

lerano del 13% per ogni grado di aumento della temperatura (dati già confermati da varie ricerche scientifiche). Dallo studio è emerso che il programma di riscaldamento ottimale, per garantire un innalzamento della temperatura interna del corpo pari a 39°, è costituito da una intensità progressiva-massimale con un carico di durata media (20-25 minuti). Scarsi risultati (aumento medio della temperatura iniziale pari a 0,6-0,7° C) sono stati ottenuti con durata temporale elevata (45 min.) e

carico di scarsa intensità. Infine un leggero incremento (+ 0,9-1,3° C) è stato ottenuto con carico elevato ma di breve durata. Ciò viene confermato anche dal fatto che la prestazione sportiva aumenta di circa il 7% nel caso di un riscaldamento di intensità progressiva massimale di media durata (aumento temperatura interna di 2° C), del 3-5% nel caso di aumento della temperatura interna di 1° C (carico elevato ma di breve durata), aumenti minimi della temperatura producono solo effetti anche essi minimi, non significativi sulla prestazione (durata temporale elevata e carico di scarsa intensità). Lo studio non fa riferimento a sport specifici anche se le prove effettuate per quantificare l'incremento della prestazione prodotto dal riscaldamento (effetto sulla prestazione) sono state eseguite con prove di lancio del peso, accelerazione massimale con arm-press con una inclinazione dei binari di 35° e massima frequenza di pe-

dalata contro resistenze diverse. In conclusione per la pratica, **la temperatura di 39° C è consigliabile solo ad atleti professionisti** che devono raggiungere la massima performance sportiva, per l'utente medio che realizza prestazioni nel tempo libero e per hobby non è importante raggiungere tali traguardi.

## Stretching e riscaldamento

Da quanto esposto nel paragrafo precedente, lo stretching eseguito prima di una seduta di allenamento non contribuisce ad innalzare la temperatura corporea alla faticosa soglia di 39° C. Difatti in uno studio del '96 si evince che "gli stiramenti provocano nel muscolo delle tensioni elevate che comportano una interruzione dell'irrigazione sanguigna", quindi esattamente il contrario della vascolarizzazione, per mezzo dell'effetto pompa muscolare. Anche altri autori ribadiscono



*Vi riportiamo una sintesi di alcuni studi effettuati dalle maggiori Università Europee, sul riscaldamento e lo stretching. Le ricerche vanno in direzione decisamente contraria alla didattica corrente, in particolare sulla metodica dello stretching statico*

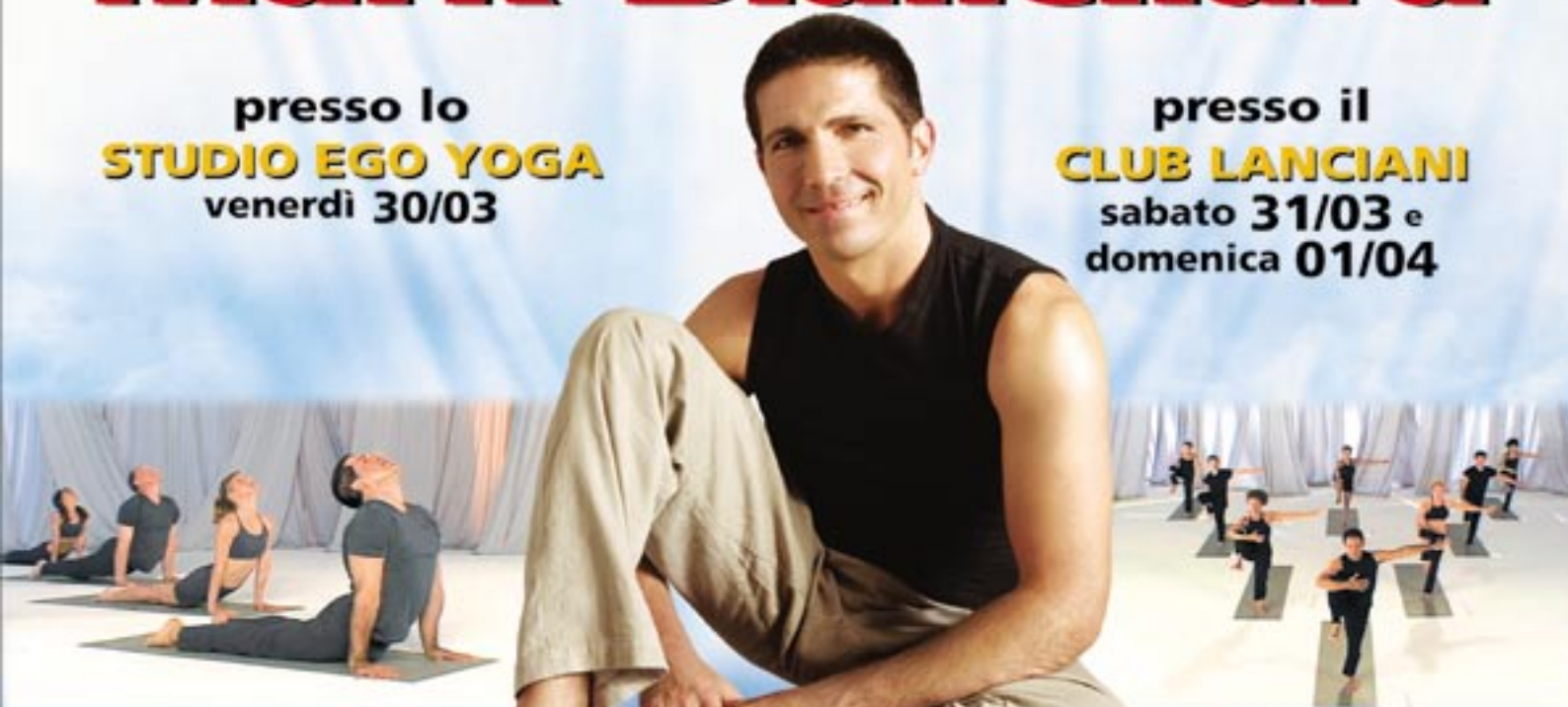


**Lanciani**  
*il club*

presentano a Roma  
il Guru delle star di Hollywood  
**Mark Blanchard**

presso lo  
**STUDIO EGO YOGA**  
venerdì 30/03

presso il  
**CLUB LANCIANI**  
sabato 31/03 e  
domenica 01/04



# PROGRESSIVE POWER YOGA

Il MAESTRO terrà un seminario di 3 giorni TEORICO e PRATICO il

**30 marzo 2007** presso lo **Studio Ego Yoga** e il  
**31 marzo - 1 aprile 2007** presso il **Club Lanciani**

in collaborazione con **Max Grossi** dello studio **Ego-yoga**.  
Il seminario è aperto a tutti, principianti e praticanti avanzati.  
Sarà possibile partecipare ad una o più sessioni iscrivendosi entro il 23/03/07.

Per le adesioni rivolgersi in segreteria o allo studio "Ego-yoga"  
(tel. 06 6878059 e 06 68807652, Via Cola di Rienzo, 162 Roma)

Per prenotazioni on line visita **[www.ego-yoga.com](http://www.ego-yoga.com)**





la scarsa efficacia degli esercizi di stretching per l'innalzamento della temperatura muscolare.

## Stretching e performance

Diversi studi hanno riscontrato la diminuzione del salto in alto verticale e il peggioramento del livello di prestazione nelle sequenze di azione di forza rapida, dopo avere eseguito esercizi di riscaldamento con allungamento. Alcuni autori spiegano l'effetto negativo dello stretching sulla performance, (quando viene eseguito prima del riscaldamento) dando un nome a questo fenomeno ovvero "creeping", in pratica durante un esercizio di stiramento ampio e prolungato il tendine si allunga, ciò dispone le fibre in allineamento, mentre esse solitamente hanno un orientamento obliquo, si spiegherebbe così il guadagno

in allungamento, che tuttavia si accompagna ad una minore capacità di immagazzinare energia elastica.

## Stretching e prevenzione dei traumi

Per quanto riguarda lo stretching utilizzato per prevenire i traumi, alcuni autori hanno dimostrato che gli stiramenti passivi sottopongono i muscoli interessati a tensioni equivalenti a tensioni muscolari massimali, le strutture elastiche passive del sarcomero (titina) sono molto sollecitate e aumenta la possibilità che subiscano dei microtraumi, si ritiene che ciò costituisca un rischio per la gara. In due distinti studi, utilizzando come soggetti 1500 reclute dell'esercito, in periodi separati si è valutato in 12 setti-

mane, l'influenza degli esercizi di allungamento sul tricipite surale e successivamente su altri gruppi muscolari dell'arto inferiore, non evidenziando nessuna differenza con il gruppo di controllo. In un altro studio effettuato su un gruppo di 320 podisti, il gruppo di controllo subì meno incidenti muscolari (4,9 incidenti ogni 1000 ore di allenamento) non avendo effettuato né riscaldamento, né allungamento, né defaticamento, rispetto al gruppo sperimentale (5,5 incidenti ogni 1.000 ore di allenamento) il quale eseguiva esercizi di allungamento durante il riscaldamento e di defaticamento al termine della seduta.

## Stretching e defaticamento

Infine si utilizza molto lo stretching dopo l'allenamento per "defaticare" il muscolo, ma anche su questo aspetto alcune ricerche sono contraddittorie. È emerso che, "(...) gli stiramenti di tipo statico comprimendo i capillari, ostacolano l'afflusso di sangue e ciò comporta una diminuzione della rigenerazione proprio nei muscoli che più necessitano di recupero". In un esperimento condotto su atlete praticanti ginnastica ritmica, con un allenamento eccentrico del m. retto femorale, su ambedue gli arti inferiori, furono fatti eseguire esercizi di stretching solo su di una gamba, tra le serie di forza, due giorni dopo l'allenamento, il DOMS (indolenzimento muscolare) era maggiore nell'arto che era stato allungato.

## Conclusioni

Vi è da aggiungere che sull'aumento della performance in sport di potenza, il peggior risultato è avvenuto con tecniche che utilizzano lo stretching PNF. In pratica l'allungamento deve essere considerato un vero e proprio lavoro muscolare, se effettuato in sedute specifiche è capace di incrementare le prestazioni, con effetti nel lungo termine. Durante l'esecuzione, si

raggiungono tensioni massimali, l'atleta si allunga di più di ciò che è abituato a fare (poiché i suoi recettori del dolore vengono inibiti) così facendo rischia di subire un incidente muscolare proprio nel momento della sua attività specifica. Un altro motivo di traumatismo potrebbe derivare dal disturbo di coordinazione dei muscoli agonisti-antagonisti, questi ultimi deputati al controllo del movimento oltre una certa ampiezza, per evitare appunto movimenti anomali, causa di stiramenti (blocco violento dei muscoli ischio-crurali durante la corsa). Per tanto è sconsigliato eseguire stiramenti, dopo una competizione, soprattutto in vista di un altro impegno agonistico, ravvicinato (1-2 giorni) in quanto i microtraumatismi indotti dallo stiramento sarebbero cumulativi a quelli della gara stessa. La possibilità di trasferire i risultati ottenuti ad altra popolazione è scarsa, in quanto tutte le ricerche sono eseguite su campioni di soggetti selezionati. Errore sarebbe estendere la validità dei risultati ad altre popolazioni. Gli studi però danno delle indicazioni di massima. Si rivaluta lo stretching dinamico (non con l'utilizzo di molleggi in posizione statica) quali le circonduzioni dell'articolazione scapolo-omero o dell'anca, magari inizialmente senza toccare dei range di movimento elevati. L'allungamento statico può essere eseguito per 10-15" ma mai in maniera massimale, la personalizzazione dell'esercizio, deve essere la strada da seguire, per la maggior parte dei soggetti è sufficiente un solo stiramento, altri invece necessitano di più tempo.

Andrea Cantelmi

### BREVI CENNI SULLO STRETCHING

Proveniente dalla cultura dell'aerobica americana, lo stretching è approdato in Europa e in Italia seguendo il percorso tipico delle mode, l'etimologia della parola deriva dall'inglese "To Stretch" che in italiano significa "allungare". Inventato da Bob Anderson, esso consiste nel portare lentamente al limite del campo di allungamento il muscolo o le aree muscolari interessate. Da alcuni decenni è entrato a far parte di tutti i programmi di allenamento, sia per sport di potenza che per sport di resistenza, prima, durante e dopo la prestazione. Negli ultimi tempi però molte evidenze scientifiche suffragate dalle maggiori Università Europee, risultano contraddittorie rispetto la didattica internazionale sul tema riguardante una branca dello stretching, quello "statico". Gli studi si riferiscono alle discipline di forza e potenza, quindi non è attendibile nelle discipline di resistenza e nelle discipline in cui è richiesta una grande escursione articolare (danza, arti marziali, ginnastica). Vengono disattesi alcuni flussi benefici che lo stretching ha sull'organismo, ciò non significa che d'ora in avanti si debbano ripudiare in blocco gli esercizi di allungamento.

### Andrea Cantelmi

è laureato in Scienze Motorie, Chinesiologo presso la Greecas Fitness Center di Catanzaro e Personal Trainer. Preparatore atletico del campione italiano di apnea statica e in assetto costante Giacomo Gravina, e del primatista regionale FIDAL sui 200 metri Marco Arnesano.

## **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



# Paolo Michieletto ci parla dell'ACQUAPILATES®

*In questo numero abbiamo intervistato Paolo Michieletto, docente universitario di Scienze Motorie, ideatore del programma Acquapilates®, che unisce ai benefici del Pilates quelli dell'elemento acqua.*

## Come nasce l'idea di sviluppare un programma di pilates in acqua?

L'Acquapilates® è una nuova applicazione del metodo Pilates. L'elemento acqua per le sue caratteristiche di microgravità e propriocettività specifiche, permette di rendere molto evidenti e sensibili le parti coinvolte nel lavoro. La frontiera del benessere apre la strada per la realizzazione di un'attività rivolta non solo a coloro che svolgono abitualmente attività atletiche, ma anche a chi intende migliorare la propria condizione psicofisica.

## Quali sono le caratteristiche e i benefici per

### l'utente?

Qualità del gesto motorio, ricerca di movimenti raffinati, concentrazione e risultato finale dichiarato e raggiungibile. L'utente impara a percepire meglio il proprio corpo e acquisisce un incremento del tono muscolare, ed un miglioramento della coordinazione motoria.

### A che tipo di clientela è consigliato e, ci sono controindicazioni?

Nell'Acquapilates® si cura in maniera particolare il lavoro per la schiena ed il miglioramento della postura, trasferendo in acqua alcuni principi terrestri e sfruttando al massimo le proprietà dell'acqua, che



permette di poter sviluppare un lavoro di riequilibrio generale e una consapevolezza del proprio corpo. Non esiste alcun tipo di controindicazione, la lezione è adatta a qualsiasi tipo di utente.

### Quale iter è consigliato ad un istruttore interessato ad insegnare questa disciplina?

Non è mai consigliato improvvisarsi sulla base di semplici intuizioni. Prima di tutto è necessario studiare i principi che si legano alle attività di

tipo posturale, ma anche frequentare da utente i corsi di altri insegnanti per apprezzare personalmente i pregi dell'attività proposta. Per iniziare un percorso da trainer è altresì necessario seguire un corso di formazione per acquisire le conoscenze di base specifiche e approfondite. Il corso di formazione di Acquapilates® permette ad un istruttore competente di trarre gli spunti necessari per svolgere con abilità nuovi tipi di lezione, garantendo una qualità elevata nelle lezioni individuali e collettive.

Ringraziamo Paolo per la disponibilità e la chiarezza e ricordiamo a chi fosse interessato che può trovare tutte le info sui corsi e gli eventi di Acquapilates® sul sito [www.cruisin.com](http://www.cruisin.com)

*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.



**CRUISIN'**  
*pilates*  
TRAINING  
con GIUSEPPE ORIZZONTE



CRUISIN' WELLNES H-DEMY

Ginnastica

**CRUISIN'**  
**POSTURAL**  
GIMNASTICA  
POSTURALE

Posturale

con LUCA PERINI

Yoga  
for  
Fitness



con GIUSEPPE ORIZZONTE

**CRUISIN'**

[INFO@CRUISIN.IT](mailto:INFO@CRUISIN.IT)



**CRUISIN'**  
personal  
trainer

con LUCA PERINI



# L'evoluzione dell'Indoor-cycling

*Il tempo delle corse impazzite sui pedali è finito. Adesso è la volta dell'armonia, del lavoro lineare e continuato. Scopriamo il prima e il dopo di una disciplina che continua ad appassionare gli sportivi.*

**Q**uando mi hanno suggerito di scrivere un articolo sull'evoluzione dell'Indoor-cycling, credo d'essere rimasto fermo per un paio di secondi e con lo sguardo perso da qualche parte. In quell'attimo di tempo, se qualcuno avesse guardato profondamente nei miei occhi sarebbe riuscito a vedere tutta la serietà, l'etica e la professionalità trasmessa in questi anni, senza sottovalutare tutto l'impegno e la passione dedicata per mantenere vive le emozioni che trasmettono quei giri di pedali. Insegnare l'indoor-cycling per me è stato una grande sfida, perché nascendo con l'aerobica ero abituato a movimenti coreografici, a spostamenti ed a utilizzare la creatività per amalgamare il tecnico al didattico. Con questa attività invece, dovevo trovare la giusta chiave di lettura per riuscire a tenere il grado d'attenzione e l'entusiasmo alto per un'ora, non dimenticare mai la serietà e la professionalità e **utilizzare la grinta in simbiosi con una giusta dose di divertimento** per poi trasmettere il tutto attraverso un unico filo conduttore... la musica, facendo una gran fatica senza un minimo spostamento in avanti. Oggi posso affermare che l'indoor-cycling è innanzitutto **un'attività all'avanguardia perché si pratica in gruppo, ma è indirizzata al singolo individuo**, permettendo di sviluppare un lavoro raffinato non soltanto per migliorare la qualità di vita o le proprie prestazioni, ma anche per trovare il giusto equilibrio psico-fisico.



## In passato

Quando è nato, l'indoor-cycling non era così, come tutte le attività che stanno iniziando, i parametri, i concetti, e più che mai le conseguenze ancora erano sconosciute. Nei primi anni di vita l'unica cosa certa, era che gli istruttori più bravi erano quelli che facevano girare le gambe più velocemente e allenarsi bene significava scendere a qualsiasi compromesso didattico, metodologico, biomeccanico e dei principi dell'allenamento purché si uscisse dalla lezione totalmente stremati. Il termine "stremato" significava categoricamente, nel mondo delle palestre, buon allenamento, come "sudare" corrisponde spesso a perdere peso, "dolore muscolare" vuol dire: "Bene!!! Ho lavorato tanto!", purtroppo anche nell'indoor-cycling una "lezione intensa" voleva dire **una lezione a velocità esasperata**. Eravamo i cosiddetti "branco di pazzi" e ricordo che nell'ormai lontano 2000, alla Eu-

ropolis a Bologna, mentre assistevo ad una lezione in mezzo alla folla, l'istruttore che era sul palco faceva girare i pedali ad una velocità altissima, oggi improponibile, e utilizzava un tono di voce affannato per spiegare al pubblico che era una attività sicura e alla portata di tutti, dalla casalinga all'atleta. Il commento generale vicino a me era: "Se vado su quella bike muoio d'infarto dopo 2 minuti!".

## Una nuova era

Non possiamo dire che oggi gli istruttori che propongono questo genere di lezioni siano completamente estinti, però, **l'indoor-cycling ha certamente cambiato strada**.

I cambiamenti non riguardano solo l'aspetto tecnico ma anche quello tecnologico, didattico e umano e quest'ultimo, secondo me, ha contribuito in maniera decisiva alla sua evoluzione.

**La diminuzione della velocità è stato un cambiamento di**

**fondamentale importanza** perché oltre ad avere un consenso generale tra tutte le scuole ha reso questa attività più sicura, meno traumatica e veramente alla portata di tutti. Le lezioni continuate, senza le pause tra i brani, hanno contribuito sensibilmente a migliorare la qualità dell'allenamento rendendolo più armonico, lineare e continuato, nonché molto positivo in termini di risultati fisiologici ottenuti.

La musica non è soltanto una parte integrante e importante della lezione, ma anche lo strumento personale con cui l'istruttore comunica con gli allievi, quindi, **gli istruttori più evoluti sono quelli che riescono a codificare e trasformare le note musicali in benefici didattici e fisiologici**, rendendola meno faticosa e più piacevole.

Riguardo alla impostazione sulla bike, non siamo ancora riusciti a trovare un'intesa, perché ogni scuola ha una sua caratteristica e una sua linea di pensiero, ma l'argomento non è da sottovalutare, in quanto, una errata regolazione della sella sovraccarica maggiormente e in maniera impropria le articolazioni degli arti inferiori e non solo, potendo causare nel tempo danni e traumi articolari, in particolar modo alle ginocchia. Il problema si aggrava ulteriormente quando il peso del nostro corpo ha come punto d'appoggio non più la sella ma i pedali, come nelle tecniche "fuori sella".

Come vi ho accennato prima, ogni scuola interpreta l'indoor-cycling in maniera diversa e credo che questo sia un bene per tutti e per l'attività, cosicché ogni singo-

lo istruttore, in questo caso, possa scegliere in base a ciò in cui crede e vuole, riuscendo solo così a trasmettere le sue emozioni, i veri concetti e l'integrità di una metodologia. Anche in questo l'indoor-cycling ha avuto la sua evoluzione perché sono sopravvissute solo ed esclusivamente le scuole che hanno saputo proporre nel tempo dei programmi con contenuti validi e un supporto metodologico e didattico aggiornato ed attuale.

Qualcuna lo considera una ramificazione del ciclismo, altre un viaggio virtuale dove ognuno deve trovare la sua strada, altre ancora semplicemente un'attività che appartiene al fitness, ma sono tutte d'accordo sull'utilizzo e l'importanza del cardiofrequenzimetro.

## Il cardiofrequenzimetro

Dal mio punto di vista, l'introduzione del cardiofrequenzimetro è stata la vera evoluzione dell'indoor-cycling. Tra i suoi vantaggi,

ci permette di valutare la giusta intensità agli stimoli senza sottoporre l'apparato cardio-vascolare a sforzi eccessivi; consente di sviluppare programmi personalizzati che vanno dalla perdita di massa grassa fino ad ottimizzare le performance; aiuta ad analizzare gli sforzi oggettivi durante le prestazioni e tanti altri benefici di cui si dovrebbe parlare in una maniera più approfondita. Sicuramente il cardiofrequenzimetro presenta anche alcuni svantaggi, tra cui quello di non considerare l'effettivo stato psicofisico prima dell'allenamento, fattore determinante che potrebbe interferire in maniera significativa sui battiti cardiaci.

## L'educatore

Tutte le evoluzioni, i cambiamenti e le introduzioni tecnologiche non servirebbero a niente se la figura dell'istruttore non fosse notevolmente trasformata, aggiornata e specializzata, credo

anche che il termine istruttore sia limitato e oltrepassato. **La vera denominazione dovrebbe essere "educatore"**. Educatore perché ogni disciplina fisica richiede sempre un gesto motorio, sia da eseguire che da raffinare o da ottimizzare e per questo dobbiamo conoscere ed avere le condizioni minime a livello metodologico e didattico oltre che la conoscenza fisiologica e anatomiche dei movimenti e dei principi d'allenamento. Persino gli uomini hanno avuto e hanno un'influenza importante nell'evoluzione dell'indoor-cycling e del fitness. Perché nei tempi moderni, "il muoversi" è diventato una parte integrante della nostra vita e la ricerca personale del benessere, che gli studiosi dividono in 5 pilastri: fisico, mentale, emozionale, sociale e spirituale, ci ha condotto all'aumento della conoscenza e della coscienza psicofisica migliorando in modo sostanziale non solo la nostra autostima ma

soprattutto la qualità di vita. Infine, credo che l'evoluzione delle evoluzioni non dipenderà più dai meccanismi energetici e fisiologici e nemmeno dalle catene muscolari che permettono l'esecuzione del movimento, ma da noi, responsabili delle scuole e dalle federazioni, che dovremo unirci in un grande evento dell'indoor-cycling, non per un confronto, una sfida o per vedere chi è il più bravo, ma per l'unico motivo che ci unisce, la passione e le emozioni che ci trasmettono quei giri di pedali.

*Edgard Serra*

### Edgard Serra

è nato in Brasile ed è Diplomato ISEF. In Italia dal 1998, dal 2000 Master Trainer e Coordinatore Tecnico del metodo TOPSPIN per Bcube. Presenter Internazionale (Europa, Sud America, M. Oriente) e titolare della palestra "Oficina do Corpo" a Imola (BO).

★ OFFERTA ECCEZIONALE ★

11 TAPIS ROULANT  
a 169 euro al mese

**Walkexercise**

WWW.WALKEXERCISE.IT - WWW.WOLKING.IT Per info corsi: TEL. 340 5330548 - 348 3546007



# Novità & Curiosità

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

## Guanti Fit Boxe/Karate Light

### Nuovi guanti e packaging per la tua attività

I nuovi guanti Azzurra Fitness (cod art. NP110) per la fit boxe/karate sono in materiale sintetico antiallergico lavabile, con fermadita elastiche che si adattano perfettamente alla mano. I guanti sono leggeri e resistenti; utilizzandoli sembra quasi di non averli indosso. Inoltre evitano, per chi non è abituato, la fastidiosa sensazione della "mano pesante". Le cuciture sono in cotone /nylon per un'alta resistenza.

I guanti Azzurra Fitness sono disponibili in 4

misure (S-M-L-XL) in una comoda confezione portaganti riutilizzabile.



**Azzurra S.r.l.**  
Via Soldaini, 6 int c  
56022  
Castelfranco di sotto (PI)  
Tel 0571 80447  
Fax 0571 82455  
[www.azzurrafitness.com](http://www.azzurrafitness.com)  
[info@azzurrafitness.com](mailto:info@azzurrafitness.com)

## Calzari Akkua ai piedi per lezioni Pilates e Gyrotonic da veri professionisti

Indossare i calzari tecnici Akkua per le attività in palestra è una garanzia di benessere. Durante le lezioni di Pilates e Gyrotonic, divenute di

importanza centrale nei programmi fitness, anche i piedi svolgono un ruolo di spicco: oltre a non dover scivolare, in molti esercizi effettuano delle vere spinte!



L'uso di calzari adatti a queste tecniche rappresenta dunque un ottimo supporto. I Technical socks Akkua isolano il piede dal pavimento, lo fasciano alla perfezione, garantiscono elasticità e morbidezza. Pilates e Gyrotonic sono indicati a chi deve correggere problemi posturali e articolari, per gli sportivi, sia nella fase di preparazione che in quella di recupero dopo un trauma. Tanti ne hanno fatto una filosofia di vita, perchè oltre a modellare il corpo, regalano un portamento elegante e liberano la mente. Le 2 tecniche, sperimentate da tempo in tutto il mondo da ballerini e atleti professionisti, incrementano

l'allungamento della colonna, la scioltezza delle articolazioni e al contempo la forza muscolare, creando delle resistenze dosabili con pesi, leve e molle. Anche l'abbigliamento ha un ruolo fondamentale: abiti leggeri per lasciare libertà di movimento, possibilmente aderenti, per permettere all'istruttore di poter visualizzare e correggere gli errori. E ritorniamo ai piedi, che devono essere pronti, scattanti, rapidi. Con Akkua il loro compito sarà facilitato...

**Akkua S.r.l.**  
Via Tien an Men, 1  
25035 Roncadelle (BS)  
Tel. 030 6821559  
Fax 030 6821586  
E-mail: [info@akkua.it](mailto:info@akkua.it)  
[www.akkua.it](http://www.akkua.it)



## www.4fitness.it - L'ingrosso di Integratori Alimentari più fornito in Italia



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 e nessun costo di spedizione. Con 4fitness non sarà più necessario fare grosse scorte di magazzino perché verrà spedito tutto, anche qualche barattolo. Non ci sarà nessun obbligo di fatturati mensili, ma al contrario, tutta la libertà di scegliere i prodotti che più interessano al vostro cliente. Non dovrete più spendere tempo e fatica per convincere un possibile acquirente a comprare una determinata marca solo perché vi offre una buona condizione commerciale. Vendere ciò che è richiesto è più facile, remunerativo e soddisfa tutti. Iscrivervi al sito

[www.4fitness.it](http://www.4fitness.it) è facile e intuitivo: all'interno della home page 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 esaminare le condizioni commerciali, le offerte e le promozioni in corso.

In più Area Fitness mette in palio una vacanza per 2 adulti e 3 bambini. Volete partecipare? Basta registrarsi, cliccare su "promozioni" e scoprire come fare per vincere la vacanza!

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



## Spring Energie: l'evoluzione dello step

Considerato la naturale evoluzione dello step, lo **Spring Energie** è ormai presente nei club e centri wellness più all'avanguardia. Molleggiata ed elastica, la piattaforma innovativa consente, rispetto all'utilizzo del classico step, di limitare i microtraumi alle caviglie, alle ginocchia e alla colonna vertebrale.

La **Cruisin' Spring Energie School** ha la mission di preparare i nuovi formatori e di illustrare il corretto uso dell'attrezzo Spring Energie evidenziando i pregi e le applicazioni. Il corso per formatori è rigorosamente riservato ad istruttori con esperienza di insegnamento comprovata attraverso la presentazione di curriculum. L'evoluzione naturale dello step è stata lanciata qualche anno fa da



un'equipe di professionisti della preparazione fisica e motoria, docenti e istruttori diplomati Isef. Le novità sono nell'attrezzo e nei molteplici usi che, grazie ad un corpo docente di altissimo livello, si possono realizzare.

**Lo Spring Energie lancia la sua sfida all'ex re del fitness, "lo step".** È una sfida motoria alle abilità coordinative: l'instabilità dello Spring Energie, oltre ad aumentare il numero di fasce muscolari impegnate



nello sforzo, sviluppa il senso dell'equilibrio e incrementa l'elasticità dei muscoli e dei tendini. Il movimento elastico che il muscolo effettua sullo Spring Energie è in assoluta sintonia con la struttura del muscolo stesso. Gli esercizi tradizionali consentono di svolgere l'attività aerobica coreografica, facilitando il dimagrimento generale, in particolare degli arti inferiori, e sviluppando una ottimale tonicità dei muscoli

## CRUISIN'

addominali, delle gambe e dei glutei. Il movimento della pedana permette di ammortizzare l'impatto del piede, prevenendo il verificarsi di microtraumi; l'esercizio stimola forza, elasticità e allungamento dei muscoli del polpaccio. Per tutti questi motivi può essere un ottimo allenamento di preparazione a tutti gli altri sport. **Spring Energie è anche una scuola di formazione** attenta all'evoluzione del mercato che si pone come una fucina di idee di grande attualità ed in grado di offrire agli istruttori il massimo della collaborazione per lo sviluppo e l'evoluzione del loro lavoro nei club e nei centri fitness & wellness.

Per info: 059.225940  
E-mail: [info@cruisin.it](mailto:info@cruisin.it)



## BODY ADVENTURE ZONE

**Body Adventure Zone (B.A.Z.)** è un'attrezzatura unica ed innovativa che soddisfa le esigenze di una nuova figura professionale del settore: il **Global Personal Trainer**.

La **B.A.Z.** incorpora, in un'unica macchina, tutte le attrezzature necessarie ad erogare allenamenti fisici, funzionali e posturali, ed evolvendo alcuni concetti tipici di attività note,

quali il Pilates (reformer e cadillac), le diagonali P.N.F. e l'allenamento antalgico per le patologie della colonna vertebrale (lombalgie, sciatalgie, iperlordosi, scoliosi ecc.). **Body Adventure Zone** è un'attrezzatura innovativa che impiega tre differenti tipi di resistenze: **la gravità, le molle e un sistema a contrappesi con movimentazione a cavi**. Body Adventure Zone è correlato ad un percorso formativo che approfondisce



le tre aree (Zone) grazie alle quali è possibile operare sull'attrezzatura:

- **Body Adventure Zone Postural Trainer**
- **Body Adventure Zone Pilates Evolution**
- **Body Adventure Zone Conditioning**

Il percorso formativo è strutturato in modo da

fornire le basi fisiologiche e neurofisiologiche che caratterizzano ogni esercizio, definendone obiettivi e strutturandoli in formati di lezione modulari e progressivi.

Info corsi:

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

Tel. - Fax 0544.993036

## Piscine fuori terra indistruttibili per tutte le esigenze, per utilizzo professionale

Le nuove piscine di Azzurra Fitness si possono configurare in moltissimi modi differenti, arrivando a creare più di 28 modelli di varie misure: quadrate, rettangolari, tonde e alte fra 0,70 e 1,45 m. Il nuovo servizio di personalizzazione permette di creare su misura la propria piscina esterna. Ogni piscina è dotata di tutti gli accessori (scala a ponte, asta telescopica, kit

manutenzione, filtro a sabbia) ed ha una struttura autoportante solidissima. Basti pensare che il telaio è in acciaio zincato con sezione del tubo di 80 mm e permette alla vasca di stare in piedi anche senza l'acqua.

### Caratteristiche comuni:

- Struttura autoportante ad alta tenuta in acciaio zincato con sezione tubolare variabile fino a 80 mm



- Liner con trama interna spalmato di pvc, spessore 0,8 mm resistente alla trazione per 3000 N/5 cm, resistenza al freddo -30°, resistenza al caldo +70°, trattato anti UV, resistente ai solventi., resistente ai piegamenti per nr 100.000
- Impianto di filtraggio a sabbia completo di centralina, skimmer e collegamenti.

**SUPER OFFERTE A PARTIRE DA € 99,00 AL MESE AD INTERESSI ZERO**

Azzurra S.r.l.

Via Soldaini, 6 int c

56022

Castelfranco di sotto (PI)

Tel 0571 80447

Fax 0571 82455

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

[info@azzurrafitness.com](mailto:info@azzurrafitness.com)



## Partnership tra Life Fitness ed Associazione Nordic Walking Italia (ANWI)

**LifeFitness**

**L**ife Fitness, azienda leader nel settore delle attrezzature per il fitness, presenta Summit Trainer, l'attrezzo rivoluzionario che simulando i movimenti del Nordic Walking consente di allenare il 90% della muscolatura corporea in maniera naturale, versatile e fluida. Summit Trainer consente all'utente di scegliere la lunghezza del passo e sincronizzare i movimenti degli arti inferiori con quelli superiori. Inoltre 26 programmi d'allenamento garantiscono varietà nelle possibilità d'allenamento e motivazione. La camminata nordica si basa sulla tecnica

biomeccanicamente corretta del cammino, naturale e dinamico, con l'utilizzo



di bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Nei tre livelli di Nordic Walking si può passare dalla camminata tranquilla ad un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti. Life Fitness e l'Associazione Nordic Walking Italia (ANWI) hanno stipulato una partnership che ha l'obiettivo di creare una rete di istruttori che promuova attività indoor e outdoor che permetteranno ai centri fitness di sviluppare la socializzazione e la motivazione a continuare ad allenarsi. Infatti i centri che acquisteranno Summit Trainer potranno far frequentare ad un proprio istruttore un corso

per diventare Nordic Walking Instructor. Terminato il corso, gli istruttori certificati INWA ed iscritti all'Albo Istruttori Nordic Walking, avranno le competenze e l'autorizzazione ad organizzare lezioni, corsi ed eventi locali e a partecipare a manifestazioni internazionali organizzate da ANWI e INWA. Per ulteriori informazioni su Summit Trainer e sul Nordic Walking visitate i siti: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) e [www.anwi.it](http://www.anwi.it)

**LIFE FITNESS ITALIA Srl**  
Via San Pieretto  
37010 Affi (Verona)  
Tel: 0039.045.7238519  
Fax: 0039.045.7238197  
[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)  
[info@lifefitness.com](mailto:info@lifefitness.com)

## STACK FORCE: un prodotto rivoluzionario ed efficace nella lotta contro il grasso superfluo

**NATURE'S BEST**  
BY GNS NUTRITION  
[www.naturebesteurope.com](http://www.naturebesteurope.com)

**I**l nuovo Stack Force della QNT - Quality Nutrition Technology (una branca della Nature's Best Europe) - è un prodotto molto innovativo e potente che agisce come bruciante di grassi e come stimolante. I suoi principi attivi ad elevato dosaggio, che comprendono Yerba Mate, tè verde, guaranà, ginseng siberiano e noce di cola, consentono di ottenere un ottimo supporto per gli allenamenti più intensi ed una spiccata attività termogenica, utile nell'eliminazione del grasso superfluo. Lo Yerba Mate, oltre ad avere numerose proprietà nutrizionali e depurative, aiuta ad alleviare il

senso di fame mentre il tè verde, grazie al suo



contenuto di polifenoli, ha uno spiccato effetto termogenico ed antiossidante, oltre ad aiutare il controllo della glicemia. Le proprietà del Guaranà, invece, sono dovute al suo contenuto di caffeina e di tannini e comprendono un'azione tonica, l'aumento delle funzioni cognitive (attenzione e memoria) e l'innalzamento della termogenesi che aiuta a bruciare i grassi. Il Ginseng siberiano agisce stimolando il sistema nervoso centrale (resistenza alla fatica e miglioramento della concentrazione) ed è un adattogeno, ovvero aumenta la capacità dell'organismo di reagire allo stress. La noce

di cola viene invece utilizzata grazie al suo contenuto di caffeina. Questo cocktail di ingredienti innovativo, rende il prodotto particolarmente interessante ed efficace, sia nell'uso come energetico per sostenere gli allenamenti più intensi, sia come supporto alle diete per bruciare il grasso superfluo. L'elevato dosaggio consente l'utilizzo di una sola compressa al giorno ed è vivamente sconsigliato eccedere tale dosaggio. La confezione comprende 100 capsule.

**GNS srl**  
Tel. 02 90 84 33 72  
Fax 02 90 84 16 62  
[info@generalnutritionservice.191.it](mailto:info@generalnutritionservice.191.it)



# Fitness in pillole

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

## Sorrisi smaglianti con l'aerobica

Un altro punto a favore dello sport: fa bene alla salute della nostra bocca! Uno studio su 12 mila persone pubblicato negli Stati Uniti ha rivelato che gli sportivi che praticano attività aerobica hanno il 40% di possibilità in meno di soffrire di infiammazioni alle gengive, che possono portare alla perdita di denti e all'incremento del rischio di attacchi cardiaci e diabete. Chi l'avrebbe mai detto che l'allenamento potesse rendere i nostri denti più sani e più belli? I dentisti sono avvisati: molto meglio una sessione di aerobica in più piuttosto che un'ora sul loro lettino... Iscriverti in palestra rappresenta un investimento sempre più a 360°: migliora la linea, l'umore, il cuore, i muscoli e i denti! Cosa desiderare di più?



## Un menu atletico a domicilio

In seguito a un viaggio negli Stati Uniti e a un periodo di lavoro in Islanda, Massimo Rugolo (il nostro Action Max di FAQ Parola all'esperto) ha dato vita a un progetto innovativo. Il suo



"Menu Atletico", proposto in un ristorante di Los Angeles e in uno di Reykjavik, spiega i vari ingredienti utilizzati per rendere consapevole il consumatore e apporta i giusti nutrienti a seconda del momento e dell'ora esatta in cui viene assunto. Ma non è tutto: esso può essere recapitato direttamente a casa del cliente, o sul posto di lavoro, a seconda delle sue necessità. Con il Delivery System non si deve pensare a preparare il cibo, a cosa comprare, a fare la fila al supermercato, alla verdura o alla frutta marcia rimasta nel frigorifero... la rivoluzione nel mondo del Wellness è appena cominciata.

## Più sport da piccoli

Praticare un'attività sportiva da piccoli è un toccasana per la formazione fisica e psichica dei bambini. Per combattere la tendenza alla vita sedentaria bisognerebbe fare sport già a 5 anni. Qual è la scelta ideale? I genitori non devono forzare i figli, ma lasciare la decisione a loro! Lo sport deve essere considerato un divertimento e se il bambino chiede di cambiare attività, magari per seguire



un amico o una moda del momento, non bisogna dirgli di no. L'importante è che il piccolo si abitui a fare sport e a sviluppare attitudini indispensabili alla sua crescita. Se poi il bambino accetta i vostri consigli di buon grado, allora il suggerimento può essere: nuoto da subito e, a partire dai 6 anni, ok al calcio e alle arti marziali.

## Morale a terra? Camminate!

Una ricerca della Duke University ha dimostrato che camminare tre volte la settimana per circa 30 minuti aiuta a combattere la depressione più degli antidepressivi. I ricercatori hanno rilevato che marciare a passo spedito favorisce la produzione di endorfine e contribuisce a migliorare l'umore. Poco sforzo, massimi risultati dunque!



Inoltre una passeggiata, magari all'aria aperta, permette di focalizzarsi su pensieri e progetti positivi e di avere un ruolo attivo nel proprio processo di guarigione. Lo conferma uno studio dell'Università del Texas che ha dimostrato come, nei casi di depressione lieve, quindici minuti di camminata diano un beneficio immediato paragonabile a quello prodotto da caffè, sigarette e abbuffate di dolci. Non male, no?

*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)



# Un'Occasione mai vista!

finanziamento speciale



bike verticale

36 rate per  
90,50€



bike orizzontale

36 rate per  
93,50€



step

36 rate per  
93,50€



ellittica

36 rate per  
122,50€



runner

36 rate per  
180,00€



## gervasport italia®

Via Emilia Est, 820 - 41100 MODENA - Tel. 059 27 90 21- Fax 059 36 81 652 - [info@gervasportitalia.it](mailto:info@gervasportitalia.it)

“10 vantaggi in un'unica offerta „

con un unico acquisto di  
10 macchine isotoniche a scelta  
( linea Classic o Fitness ),  
paghi in 36 comode rate  
tramite finanziamento,  
compreso IVA e trasporto

per 10 macchine

classic line

36 rate da  
526,00€



per 10 macchine

fitness line

36 rate da  
368,00€



10 macchine a scelta

“FREEDOM”  
nuova gamma  
cardio  
autoalimentata  
con monitor  
TFT 7,5”  
e 4 canali TV  
wire-free.



## Creme VS capsule: antagonismo o sinergia?

*Proviamo a dimostrare che le creme sono utili e che in fondo la loro efficacia non viene cancellata da quella dell'assunzione orale*

**L'**evoluzione della ricerca sta mettendo a disposizione del pubblico una serie sempre più sofisticata di prodotti frutto di metodologie e ricerche sempre più raffinate per risolvere varie problematiche. Tutto questo è particolarmente presente nel mondo legato al fitness e all'estetica che viene rappresentato dal complesso mondo degli integratori. Le 2 forme di assunzione di principi attivi sono quella per **via orale** (cps/cpr o liquidi) oppure per **via topica** con l'ausilio di creme. È proprio quest'ultima via che sta assumendo un ruolo sempre più importante ed efficace.

Questa forma di assunzione negli anni '80 era stata snobbata perché ritenuta un'operazione "semplicemente" limitata ad una cosmetica dell'epidermide. In molti casi si rilevava l'impossibilità dei principi attivi di riuscire a passare la fitta rete

di filtri che la struttura cutanea pone come barriera all'assorbimento. La difficoltà principale per la liberazione di sostanze attraverso la pelle umana è costituita dallo strato più esterno, cioè lo strato corneo. Nella costituzione delle cosiddetta "pelle" abbiamo infatti lo **strato superficiale (epidermide)** quello **intermedio (derma)** e quello **profondo (ipoderma, o sottocutaneo)**. Per capire meglio le problematiche delle creme è utile approfondire l'anatomia degli strati sotto all'epidermide.

### Facciamo chiarezza

Il derma è composto da una fitta trama di fibre e da una grande quantità di cellule immerse in una sostanza sotto forma di gel, detta sostanza fondamentale. I suoi componenti principali sono il **collagene** e l'**elastina** (proteine dalle moltissime prerogative). I principali costituenti della sostanza fondamentale sono particolari macromolecole, di cui la principale è l'acido ialuronico (dalle famose qualità estetiche). Quest'ultimo ha la capacità di legare grandi quantità di acqua e, quindi, di influenzare in maniera determinante la pastosità, il tono, l'elasticità e lo spessore della pelle, a seconda della quantità presente nel tessuto connettivo del derma.

L'ipoderma (o tessuto connettivo sottocutaneo) è invece lo strato più profondo e più spes-

so della cute.

È costituito da uno scheletro di tessuto connettivo fibroso, di collagene ed elastina, che delimita delle concatenazioni (o lobi) piene di cellule adipose (adipociti) nei quali il corpo accumula il grasso di deposito.

Nell'ipoderma hanno sede una rete di vasi sanguigni, di fibre nervose e una parte di ghiandole sudoripare e bulbi di follicoli piliferi.

**Il trasporto di molecole attraverso la cute umana ha comunque sempre suscitato grande interesse** per la possibilità di un rilascio transdermico, anche profondo.

Questo trasporto potrebbe avvenire a carico sia di molecole utili limitatamente alla cute, sia per la possibilità di veicolare a varie profondità altre molecole o farmaci con una metodica di facile utilizzo e, soprattutto totalmente non invasiva.

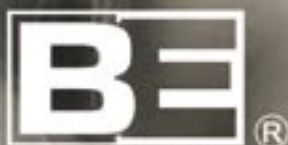
Questa penetrazione risulta

più facile per piccole molecole solubili nei lipidi che possono essere assorbite dallo strato corneo, e poi diffuse attraverso il doppio strato di lipidi della membrana delle cellule; la cosa è più difficile per le molecole solubili in acqua che hanno più difficoltà attraverso questa barriera. D'altra parte anche la





# IL MASSIMO



**BODY EXPERIENCE**  
cosmetic technology

la passione e la ricerca del benessere

DIRETTAMENTE  
DALLA NATURA



TRATTAMENTI SPECIFICI PER LA RIDUZIONE DELLA CELLULITE  
NELLA DONNA E DELL'ADIPE SU ADDOME E FIANCHI NELL'UOMO

TRATTAMENTO "THERMOGENICO"  
SPECIFICO PER LA RIDUZIONE  
DEI DEPOSITI ADIPOSI  
E DELLA CELLULITE



TRATTAMENTO "FREDDO"  
SPECIFICO PER LA RIDUZIONE  
DELLA BUCCIA D'ARANCIA  
DEI DEPOSITI ADIPOSI  
E DELLA CELLULITE



TRATTAMENTO SPECIFICO  
AD AZIONE THERMOGENICA COMBINATA  
PER LA RIDUZIONE DELL'ADIPE SU  
ADDOME E FIANCHI NELL'UOMO



**NUOVA  
FORMULA**



TRATTAMENTO COSMETICO SPECIFICO  
LIPOLITICO AD AZIONE THERMOGENICA  
CON ASSORBIMENTO PROFONDO  
PER LA RIDUZIONE DEI DEPOSITI ADIPOSI  
E DELLA CELLULITE



**NUOVA  
FORMULA**

TRATTAMENTO COSMETICO SPECIFICO  
LIPOLITICO AD AZIONE THERMOGENICA  
CON ASSORBIMENTO PROFONDO  
PER LA RIDUZIONE DELL'ADIPE  
SU ADDOME E FIANCHI

"RICERCA, TECNOLOGIA E MATERIE PRIME RENDONO UN PRODOTTO UNICO NEL SUO GENERE"



“classica” assunzione orale di vari principi attivi (sia in Cpr che cps o liquido) incontra una non facile barriera di assorbimento gastrico. Questa barriera è talmente “efficace” che può arrivare ad annullare la possibilità di passaggio di alcune molecole (che possono essere assunte solo per via intra muscolare o endovenoso come, per esempio, l’eccellente molecola antiossidante del Glutathione). In ogni caso la dispersione è elevata e solo una percentuale riesce realmente ad essere assorbita.

**Non è importante la quantità assunta del principio attivo ma quanto effettivamente questa possa essere assimilata e metabolicamente utilizzata.**

Si pensi alla grande preoccupazione che hanno molti atleti riguardanti al corretto quantitativo di proteine; spesso inseguiti da questa “preoccupazione” assumono quantitativi spropositati di cibi o integratori proteici senza interrogarsi sulla qualità e sul reale assorbimento. Potere disporre di principi attivi ad alto valore biologico, ben digeribili e magari già addizionati di enzimi e fermenti specificatamente studiati, fa in modo che la metabolizzazione sia garantita evitando di sovraccaricare gli organi interni con enormi consumi proteici.

## Due funzioni differenti

Tornando al settore creme, va detto che negli ultimi anni questo è uno dei metodi di assunzione che maggiormente sta registrando il favore del pubblico poiché

le recenti tecnologie permettono sistemi di trasposto sempre più efficaci. Fra questi un posto particolare viene occupato dalle microsfele lipidiche degli **Actisom**, dei tensioattivi che quando si dissolvono in acqua si ripiegano organizzandosi in strutture a doppio strato e formando delle micelle che possono contenere (e quindi trasportare) vari principi attivi. Questa tipologia di prodotti permette di raggiungere strati profondi, dove solitamente nascono gli inestetismi (uno delle motivazioni principali per cui si utilizzano le creme), ed evitano di rilasciare principi attivi negli strati superficiali. Gli Actisom hanno inoltre la caratteristica che la loro struttura cede le molecole contenute in modo continuato evitando quei picchi acuti di concentrazione che vengono poi rapidamente dissolti.

Da quanto detto si può quindi dedurre che **l’assunzione di un principio attivo per via orale o per via cutanea ha due diverse funzioni ed ha differenti target di utilizzo, ma il medesimo scopo finale.** Si seguono vie differenti ma sinergiche. Sono quindi metodi che una complementare all’altra, infatti mentre l’assunzione orale ha un utilizzo sistemico generale, quella cutanea è mirata al problema locale agendo su strati più o meno profondi. Anche la stessa molecola può avere due tipi di assunzione differenti.

Ad esempio nel caso del dimagrimento e/o inestetismi, una molecola efficace ed usata è senza dubbio la caffeina. Questa, assunta per via orale, ha una attivazione metabolica sul

sistema simpatico e promuove il consumo calorico inducendo una situazione favorevole alla lipolisi e producendo anche un effetto drenante. Assunta per via locale la caffeina esplica questa sua azione “antiedematosa” in modo localizzato, analogamente l’azione lipolitica si esercita sulle cellule bersaglio favorendo l’azione di ormoni antiadiposi (come il glucagone antagonista dell’insulina) e stimolando enzimi specifici che attivano il meccanismo di produzione cellulare di energia da acidi grassi. Da segnalare che l’effetto dell’assunzione topica della caffeina è quasi nulla sul sistema organico generale, quindi non si hanno quelle sensazioni non da tutti tollerate di iperstimolazione nervosa e/o cardiaca.

Analogamente **altri principi attivi hanno un utilizzo sia orale che locale**, fra questi tutta la famiglia dei flavonoidi e delle saponine (come l’escina, diosmina, centasina ecc). Tali sostanze sono efficaci come vasotonici, antiedematosi, quindi eccellenti per il drenaggio, per il tono e la difesa dei capillari, per favorire il microcircolo e migliorare favorevolmente il ristagno venoso ed il linfatico. Logicamente questi principi attivi possono tranquillamente essere assunti sia per via orale che topica, infatti pur avendo lo stesso scopo finale, agiscono uno a livello centrale e l’altro periferico in modo localizzato.

## Tabù da sfatare

Ma allora possiamo affermare che non è vero che le creme sono inutili e che in fondo la loro utilità viene “cancellata” da quella “storica” dell’assunzione orale? Direi proprio di sì, questo soprattutto se parliamo di creme tecnologicamente all’avanguardia, supportate da ricerca e documentazione, che non promettono miracoli senza alcun sacrificio, che non si volatilizzano senza essere realmente assorbite, che sono in grado di agire positivamente sul bilanciamento idrico dei vari comparti e che sono dotate dei giusti “carrier” per il trasporto delle molecole

desiderate.

Analogamente bisogna dire che anche **l’assunzione orale ha delle sue regole**, cioè che se si assumono compresse queste devono essere prodotte a freddo e con basse pressioni (integrità del principio attivo); essere magari microfilmate e fornire garanzie di gastroresistenza; tutto questo per una deglutizione ottimale, per fare arrivare il principio attivo nella sede di assimilazione e per dargli la giusta caratteristica di time-release.

Inoltre il principio attivo stesso deve essere ad alta titolazione, mostrare una elevata biodisponibilità e magari essere già affiancata, nella formulazione, da molecole che ne facilitano e ottimizzano la digestione, assorbimento ed efficacia. Qualsiasi sia la finalità che l’utente si vuole prefiggere è opportuno che ogni volta l’azione venga valutata a 360°; questo significa che il massimo risultato si ottiene facendo coincidere prima le 2 grandi colonne di qualsiasi azione estetica-funzionale-prestativa, cioè il connubio dieta, allenamento, recupero.

A questi indubbi presupposti si affiancano gli integratori o supporti, questi utilizzati (soprattutto per l’estetica) per via topica e via orale. A tutto ciò, sempre nel caso dell’estetica e del dimagrimento, si possono affiancare tante possibili terapie medicali di supporto (dalla TECAR al laser passando per intralipoterapia, mesoterapia ecc.); ma questa è un’altra storia che magari analizzeremo in futuro e sempre compatibilmente alla concomitante attività fisica e igiene alimentare.

*Marco Neri*

### Marco Neri

è preparatore atletico, consulente sportivo e collaboratore in Centri Ricerca per aziende di integrazione e attrezzature. Laureato in scienze alimentari, è docente in corsi di aggiornamento e formazione professionale. Socio fondatore AIFEM, fa parte del comitato scientifico FIF e dell’equipe medico-scientifica Ducati Corse.



# Distributore automatico? Te lo regaliamo noi!\*

\* Offerta soggetta a limitazioni e condizioni contrattuali

Acquistando gli integratori distribuiti da GNS srl puoi entrare in possesso di un distributore automatico di bevande e barrette o di bevande calde Bianchi Vending (Azienda leader del settore) a condizioni strepitose. Chiamaci subito per informazioni.



Tel. 02 90 84 33 72  
info@generalnutritionservice.191.it



## NATURE'S BEST



# Le proprietà dell'acqua

**M**entre il digiuno di alimenti solidi può essere protratto per più giorni, il digiuno di acqua può durare solo per pochi giorni. Lo stato di salute dell'organismo può essere compromesso dalle variazioni dei livelli idrici. La percentuale di acqua nel corpo umano varia con l'età e con il sesso. Si va dal 94% del feto di un mese, al 50% ed al 45% rispettivamente dell'uomo e della donna di 85 anni, con una media del 60% del peso totale e del 72% della massa magra. L'invecchiamento quindi comporta disidratazione e questo è un punto da tener presente nelle strategie di prevenzione. L'acqua corporea totale (TBW = Total Body Water) è distribuita in **due grandi compartimenti:**

**l'acqua intracellulare (ICW = Inter Cellular Water), che rappresenta circa il 34% del peso del corpo e l'acqua extracellulare (ECW = Extra Cellular Water), che ne rappresenta circa il 26%.**

A sua volta l'acqua extracellulare si divide in:

- acqua del plasma
- acqua della linfa
- acqua del tessuto connettivo ed osseo
- acqua transcellulare.

## Questione di equilibrio

L'equilibrio osmotico tra l'acqua extra ed intercellulare è regolato in particolare da alcuni elettroliti: il sodio, che tende a mantenere l'acqua nel comparto extracellulare e il potassio con il magnesio che tendono a mantenerla in quello intercellulare.

Il sodio che entra nella cellula viene costantemente espulso dalla cosiddetta "pompa del sodio". Un eccesso di sodio (molto comune) induce la sete, per stimolazione del recettore ipotalamico, situato nel cervello, provoca ritenzione idrica extracellulare e disidratazione intercellulare. Tale situazione incrementa la produzione dell'ormone antidiuretico, che tende a trattenere acqua all'interno della cellula. Viceversa una carenza di sodio provoca un incremento della secrezione dell'ormone aldosterone, che tende

a trattenere acqua nel comparto extracellulare.

Come tutti i meccanismi che regolano il funzionamento del corpo umano, anche questo tende a mantenere l'omeostasi, sebbene normalmente ingeriamo troppo sodio. Pensare di ingannare questo meccanismo per più giorni, è ignorare le leggi fisiologiche: la situazione può tornare in equilibrio già dopo 36 ore. L'uso aggiuntivo di potassio, in queste condizioni, non farà altro che aumentare la produzione di aldosterone.

L'uso aggiuntivo di diuretici,

oltre ad essere estremamente pericoloso, provocherà la perdita dell'acqua e del potassio intercellulare, creando un aspetto vuoto e poco muscoloso. Se a tutto questo è stata abbinata una deplezione di glicogeno il risultato può essere catastrofico. Ogni grammo di glicogeno infatti trattiene 2,7 grammi di acqua.

## L'acqua presente nell'organismo può avere diverse provenienze:

genericamente parliamo di acqua esogena o introdotta dall'esterno e di acqua endogena, che si forma all'interno come risultato catabolico delle reazioni di ossido riduzione.

L'acqua partecipa a tutte le reazioni dell'organismo e nel suo ciclo finale viene eliminata, depurandolo dai prodotti di scarto, tramite l'urina, le feci, il sudore e l'espiazione. Possiamo affermare che **un soggetto è in equilibrio idrico quando la quantità di acqua introdotta, più quella endogena, equivale a poco più di quella eliminata.**

Se l'acqua introdotta è superiore alla capacità di eliminazione dell'organismo si possono manifestare disturbi gravi ed anche l'intossicazione da acqua.

## Quanto si deve bere?

Su molte riviste, leggiamo che si deve bere molto, fino a 4,5 l di acqua al giorno, ma in rapporto a che cosa? Assistiamo, a situazioni in cui ci sono donne che si abbuffano d'acqua fino al vomito. La sete è il segnale di un bisogno che va assolutamente assecondato. Beviamo pure leggermente di più di quanto ci dica questo segnale, ma non violentiamo il nostro organismo.

Un eccesso di acqua pare inoltre determinare una perdita di vitamine idrosolubili. Un ragionevole apporto idrico giornaliero può essere calcolato in 30 ml per kg di peso corporeo. Ciò significa che se pesate 50 kg dovrete ingerire 1 litro e 1/2 di acqua, se ne pesate 80, 2 litri e 400. Questa è una semplice indicazione, che ognuno può adattare alle sue esigenze. Un culturista, ad esempio, deve bere di più, sia perché la massa muscolare contiene più acqua della massa grassa (70% e più, contro il 22% circa), sia perché un'elevata ingestione proteica porta ad accumulo di urea nell'urina, che si accompagna ad un aumento della disidratazione e ad un'acidosi generale. Non dimenticatevi però di bere sempre durante l'esercizio fisico, perché quando avvertite la sete durante lo sforzo può essere già tardi e la disidratazione influisce pesantemente sulla prestazione: precedetela bevendo prima, ma soprattutto **mantenendo i vostri muscoli ben pieni di glicogeno e quindi di acqua.** Se l'apporto idrico è insufficiente si può incorrere in guai seri, fino alla morte, in caso di riduzione del 25, 3% del contenuto di acqua corporea (altra situazione estrema). Possiamo avere ritenzione idrica in caso di malattie renali, con incapacità di eliminazione urinaria, cardiopatie, malattie del fegato, diabete. Possiamo invece avere disidratazione dovuta a vomito, diarree, emorragie, uso sconsigliato di diuretici, tutte situazioni che portano ad una deplezione di potassio (ipokaliemia), con conseguente debolezza muscolare, riduzione dei riflessi neu-

*L'acqua è la maggior componente del corpo umano e partecipa a tutte le reazioni che in esso si svolgono. È quindi indispensabile per il nostro organismo*





romotori, confusione mentale, polso debole e raro, caduta della pressione arteriosa. L'esercizio fisico rappresenta un costo notevole per l'organismo, non solo dal punto di vista energetico, ma anche come dispersione idrica, quindi perdita di elettroliti, tramite il sudore. La perdita di liquidi avviene in un primo tempo quasi esclusivamente a carico del compartimento extracellulare e solo in un secondo tempo, aumentando la situazione di carenza, a carico di quello intercellulare. Questo perché l'omeostasi tende a mantenere l'acqua dove è più necessaria, cioè negli organi vitali.

Il principale elettrolita contenuto nel sudore è il sodio, quindi un aumento della sudorazione provoca un'eliminazione di sodio, tuttavia è molto difficile che si instauri una carenza di questo elemento, sia perché ne ingeriamo in abbondanza con l'alimentazione, sia perché in soggetti che regolarmente presentano

una elevata sudorazione (quindi anche gli sportivi), si instaurano meccanismi di risparmio che riducono la concentrazione del sodio nel sudore. Molto più delicato è il problema del potassio, perché un'elevata sudorazione può indurre un deficit di questo elettrolita, per il quale, in genere, l'apporto alimentare è appena sufficiente per soddisfare il fabbisogno giornaliero. L'altro elettrolita intercellulare, **il magnesio, è di importanza fondamentale per chi svolge attività fisica**, perché molti passaggi, sia dei meccanismi aerobici che anaerobici sono regolati da questo elemento. Il magnesio inoltre è necessario per il ripristino dei livelli di potassio, al quale è strettamente legato. Essi possono essere definiti elementi **"proenergetici"**, cioè che non producono direttamente energia, ma la cui presenza è indispensabile per la produzione di energia.

Essendo questi due minerali

contenuti in buona parte nei muscoli, una accentuata massa muscolare aumenterà il bisogno di una loro integrazione. L'apporto alimentare di magnesio, inoltre, è generalmente inferiore al fabbisogno di uno sportivo, perché l'attività fisica e lo stress ne aumentano le perdite.

## Rischi

Durante un esercizio prolungato, le seguenti categorie di persone corrono i maggiori rischi di disidratazione:

- i bambini, perché producono meno sudore, ma con un elevato contenuto di potassio,
  - gli anziani, perché con l'invecchiamento diminuisce il contenuto idrico dell'organismo,
  - le donne, perché presentano un contenuto idrico inferiore a quello dell'uomo, a causa della minor massa muscolare,
  - gli obesi, perché la massa adiposa contiene pochissimi liquidi.
- Quindi, durante un esercizio fisi-

co intenso o prolungato, va considerata la necessità, oltre che del reintegro glucidico ed idrico anche di quello elettrolitico, in particolare di potassio e magnesio. Consiglio una bevanda isotonica.

I soggetti con un'elevata massa muscolare dovrebbero valutare la necessità di una ulteriore, lieve integrazione di magnesio e potassio, ricordandosi che quest'ultimo andrà sempre assunto a stomaco pieno.

*Roberto Calcagno*

Tratto e liberamente adattato dal libro "L'alimentazione vincente" dello stesso autore

### 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.



# keFORMA

## NUTRISION ELITE

**100% di lattoglobuline NEW ZEALAND**  
isolate per scambio ionico con alto  
**DOSAGGIO di 12 VITAMINE.**

NEW  
FLAVOUR



\* GUSTI DELIZIOSI SENZA ASPARTAME

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

Servizio Clienti  
0549.941140



NUOVO ESPOSITORE VETRINA

# Vendere è facile o difficile?

*Quali accorgimenti possiamo mettere in atto affinché le proposte che facciamo alla Clientela, siano ben impostate e proficue sia per noi che per il Cliente?*

**S**otto un certo aspetto veri "venditori" si nasce perché per esserlo occorrono diverse qualità e la maggior parte di queste sono **innate** ed **istintive**. Se non lo fossimo potremmo però apprendere ed affinare delle tecniche che ci permetterebbero di superare questo scoglio. Una delle tante, da usare nel nostro settore, è **quella di porre il Cliente al centro della nostra attenzione**, o meglio al centro di un insieme di domande che ci permetteranno di individuare la sua mentalità, i suoi desideri, il suo modo di proporsi, di atteggiarsi... in sostanza ci permette di capire **CHI È** e di arrivare così alla proposta più idonea da fargli.

## Domande fondamentali

Come vorrebbe essere? Di cosa ha bisogno? Quali dei nostri programmi conosce? Cosa posso consigliargli? Come è disposto ad acquistare? Cosa è disposto a fare? Cosa posso proporgli? Quali risultati si aspetta? Cosa sta cercando di dirmi?

Le risposte anche a solo tre di queste domande (in qualsiasi ordine ce le poniamo!) permettono di individuare il soggetto che abbiamo davanti e di capire le sue esigenze impostando così in modo corretto la "vendita", indirizzandolo verso un acquisto utile a risolvere i suoi problemi.

## Dieci regole per im-

### stare bene la vendita

#### 1) Fatevi apprezzare

Fategli capire che siete dei professionisti, che conoscete bene il vostro lavoro e che siete lì per consigliarlo nel suo "investimento". Ovvero che l'aiuterete a scegliere il programma o la forma di abbonamento più idonea alle sue esigenze.

#### 2) Fategli capire che gli state vicino

Ovvero che state aiutandolo nella sua scelta. Che il suo "problema" è diventato anche il vostro problema nel momento in cui ve ne ha parlato, e perciò la soluzione che gli proponete è quella che scegliereste voi se il problema fosse vostro.

#### 3) Fatevi rispettare

Non impostate né accettate il dialogo con eccessiva familiarità! Questo modo di fare non paga mai! Professionalità, cordialità, disponibilità... ma mai eccessiva confidenza. Ricordatevi che siete dei professionisti e che dovete saper consigliare e programmare. I consigli degli amici non si ascoltano mai... o per lo meno si mettono in dubbio!

#### 4) Prestate attenzione ai suoi bisogni

State "consigliando" (vendendo) qualcosa che risolve i suoi bisogni, non qualcosa che risolve i vostri problemi! Dimenticate che con i soldi della sua iscrizione riuscirete a pagare la bolletta del telefono, o il mutuo della casa, o la rata della macchina... altrimenti siete perdenti in partenza! Fate perciò attenzione ai suoi bisogni, alle

sue aspettative ed ai suoi desideri. Non ponetevi in questa fase la domanda se acquisterà o meno qualcosa. Ponetevi invece la domanda Cosa posso fare per lui? (Nel momento in cui troverete la risposta la vendita sarà automatica!)

#### 5) Rifiutate i suoi no (ma obbiettate con giusta cognizione)

State proponendo un prodotto giusto (il rispetto e la cura del proprio corpo) e state proponendolo ad una persona che ha chiesto il vostro intervento per essere consigliata (è venuto lui da voi!). Aiutalo a superare i suoi "NO". Eliminate i motivi di scusa che trova verso se stesso per non impegnarsi.

#### 6) Ascoltate

Spesso si presta poca attenzione a ciò che l'altro sta dicendoci. L'imbonitore (il venditore negativo) ha in testa il proprio discorso. Lo gira e lo rigira dentro di sé, prestando così poca attenzione a quello che l'altro sta comunicandoci. Ha il suo schema, ovvero il suo cliché, fatto di parole, di gesti, di sorrisi, di battute che recita a memoria e non si pone mai delle domande. Nel nostro settore, invece, se prestiamo bene attenzione alle parole di chi ci sta di fronte, ci accorgiamo, generalmente, che è il Cliente stesso a suggerirci cosa vuole che gli "vendiamo" o per lo meno a comunicarci cosa è disposto ad acquistare.

#### 7) Osservate

Osservate tutto e sempre! Osservate il modo di vestire, il modo di gesticolare, il modo di sorridere, di essere serio, osservate se è attento a ciò che dite. Confrontate se quando parla, gesti e parole sono in sintonia. Osservate tutto! Il modo di vestire, di parlare, di gesticolare, sono tutti "biglietti da visita" che l'altro ci lancia. Sta a

noi saper coglierne i significati e le sfumature.

#### 8) Mostrate attenzione e cura per lui

Mettete l'altro a proprio agio. Non atteggiatevi a "saputoni": non abbiate mai un atteggiamento di superiorità nei suoi confronti. Anzi, fategli ben percepire che siete lì per lui, e che il vostro compito è quello di risolvere i suoi problemi ed organizzare la sua presenza nel vostro Centro.

#### 9) Ringraziate per aver comprato

Ringraziate per la fiducia che vi ha dato! Fermatevi ancora con lui qualche minuto dopo aver concluso la fase contrattuale ed aver incassato dei soldi.

Non è certo quello di aver incassato dei soldi l'ultimo atto. Ciò che importava era stabilire un rapporto di fiducia con il Cliente. (Anche perché l'iscrizione ad un programma o ad un abbonamento è sola la prima di tante potenziali vendite).

#### 10) Ricordategli che siete sempre a sua disposizione

Ricordategli che siete a disposizione dei Clienti in qualsiasi momento. Siete la persona alla quale fare riferimento per qualsiasi ulteriore consiglio e che il vostro compito è quello di prendersi cura della Clientela!

Antonio Priore

Articolo tratto da

"Il Marketing ... in modo semplice"

#### Antonio Priore

è Direttore di Centri Wellness dal 1970. Nel 1987 ha aperto uno Studio di Consulenza in "Organizzazione e Marketing" per Centri Benessere e Centri Wellness. Ha contribuito alla realizzazione di più di 60 Centri sia in Italia che all'estero.  
prioreantonio.prioreanto@tin.it



# Chiacchiere da palestra

*Come riconoscerle, evitarle e contrastarle in maniera efficace per superare indenne la prima volta in un centro sportivo*

Immaginate di mettere piede in palestra per la prima volta in vita vostra. Immaginate, poi, di sentirvi addosso lo sguardo di tutti i presenti: quello degli istruttori che aspettano solleciti la vostra richiesta di aiuto, quello degli altri avventori che si domandano chi siete abbandonandosi a commenti frivoli e a occhiate più o meno esplicite. Cercate di visualizzare la scena e di immedesimarvi il più possibile... Be', a questo punto vi dovrete sentire almeno un po' imbarazzati, o quanto meno sotto esame. Vi trovate in un ambiente estraneo, circondati da gente sconosciuta intenta a lanciare scommesse su di voi: **Sarà della zona? Quanti anni avrà? Avrà fatto altri sport? Sarà fidanzato/a?**

È impossibile salvarsi dal tiro incrociato di sguardi e bisbigli del primissimo ingresso in sala pesi o corsi. Peggio che se aveste appena ottenuto una promozione a lavoro o doveste sostenere un colloquio importantissimo... La sola vostra presenza in palestra (inaspettata e improvvisa) dà il via a uno sciame di conversazioni sussurrate e a un chiacchiericcio rumoroso.

**Ma non tutte le chiacchiere vengono per nuocere!** Esistono le allusioni bonarie, le deduzioni scontate, le conversazioni da salotto. Le persone intorno a noi si trasformano in metal detector della nostra adeguatezza e si divertono ad etichettarci, a fare battute che rimbalzano di bocca in bocca solo per il gusto di allenarsi col sorriso sulle labbra e creare complicità col gruppo degli ha-

bitué. Sta a noi difenderci, capire il meccanismo e contrattaccare al momento opportuno.

## Chiacchiere per ridere

La maggior parte delle chiacchiere che si alimentano in palestra sono innocue; giri di parole spensierati che servono per tenere alto il morale, ridere in compagnia, trascorrere momenti di ilarità. Di questa categoria fanno parte i **complimenti** sul piano estetico, tipo: "Hai visto il nuovo arrivato? Che fisico!" oppure "Chi riuscirà ad attaccare bottone con quella per prima?" o ancora "Ora sì che mi allenerò contento". Commenti di questo genere sono prevedibili e, se non superano i limiti della decenza, in fondo anche lusinghieri.

Poi esistono le **battute divertenti**, quelle scambiate tra una serie e l'altra, per spezzare la monotonia e mettere un po' di pepe sulla routine della palestra. Le allusioni ironiche nascono quasi sempre dalla bocca dei frequentatori storici, che si raccolgono in gruppetti affiatati e "bersagliano" bonariamente i nuovi di turno: "Se continua guardarsi allo specchio finirà col consumarlo..." o "Guarda che completino hi-tech ha sfoggiato Wonder Woman!". Diversi dai complimenti e senz'altro più spiacevoli sono i **giudizi affrettati e superficiali**. In genere riguardano il modo di fare, l'approccio verso il lavoro in palestra, la capacità di allenarsi. Si tratta di insinuazioni del tutto pretestuose e fatte alla leggera, per esempio: "Ma non hai visto quello come suda?" o "Aiuto, ci salvi chi

può! Non sa nemmeno come funziona il tapis roulant". Per quanto fastidiose però, anche queste forme di chiacchiere risultano inoffensive, di poco conto. E non vale la pena prestarci attenzione.

## Chiacchiere al vetriolo

Una categoria di esternazioni molto diffusa nelle palestre e profondamente irritante, è quella dei **pettegolezzi**. Nascono come funghi e si propagano a macchia d'olio perché si basano su supposizioni e credenze del tutto infondate. La situazione che più spesso dà adito al pettegolezzi si verifica quando un nuovo arrivato stringe amicizia con qualcuno dell'altro sesso. Se il legame diventa intenso, le conversazioni a due si infittiscono e gli occhi si addolciscono, automaticamente nella sala scoppia il gossip: "Quei due hanno una storia" "Lui tradisce la sua ragazza con la new entry" o anche "Hai capito l'ultima arrivata... si dà da fare parecchio". La dinamica del pettegolezzi è nota: parte strisciando subdolamente e si gonfia col passaparola. Come reagire? Ignorandolo, continuando a comportarsi con naturalezza, scambiando due parole con tutti, intrecciando relazioni a 360°. Oltre a far scemare il pettegolezzi con i fatti, si avrà il vantaggio di costruire una rete di contatti più estesa e gratificante.

Ancora più sgradevole del pettegolezzi è la **critica**. Il più delle volte infondata e basata sull'**invidia**, lascia uno strascico velenoso nell'aria. Quando qualcuno dice frasi del tipo: "È incapace di alzare un peso" "È ridicolo qui dentro, perché non se ne torna al paese suo?" o peggio "Secondo me è una persona da evitare perché è strana" vuol dire che è rancoro-

sa e maligna. Una critica mossa con l'intento di ferire e creare terra bruciata è un'arma vera e propria. Se vi accorgete di essere presi di mira con cattiveria forse è il caso di farvi sentire e lamentarvi con l'istruttore e il resto del personale della palestra. Meglio alzare la testa e dimostrare al falsità delle dicerie che circolano sul vostro conto immediatamente!

## Niente è eterno

Varcare la soglia dell'area deputata ad allenarsi è un po' come superare un esame. Tutto ciò che siamo viene analizzato nel dettaglio: il nostro modo di camminare, ciò che indossiamo, la nostra fisicità, la socievolezza, l'allenamento che scegliamo. Ma, a rifletterci bene, è comprensibile che si inneschi questo meccanismo. La palestra è il regno dei confronti e dei paragoni, l'altare dell'esibizionismo, il teatro dei narcisi. È un luogo strutturato per osservarsi reciprocamente, con specchi che rimbalzano da un muro all'altro, luci brillanti, vetrate trasparenti. **Ma le battute e le allusioni più o meno taglienti non durano in eterno.** Giusto il tempo necessario per far "circolare" la nostra faccia e diventare una presenza nota. Dopo un primo periodo di analisi e commenti pungenti, tutto l'interesse che abbiamo catalizzato si smonterà e, trascorse poche settimane, si sposterà su una nuova, ghiottissima preda.

*Francesca Tamberlani*

### Francesca Tamberlani

è Sociologa e Responsabile Magazine 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".

# Quando un'idea nuova funziona!

*Analizziamo un progetto vincente, una formula ancora inesplorata nel nostro settore, presentata con il nome 20 hours, che sta andando oltre ogni più rosea previsione.*

**P**er sapere di più riguardo il progetto **20 hours** abbiamo intervistato uno dei suoi principali promotori, **Francesco Iodice**, che nasce professionalmente come istruttore, ai tempi in cui era uno studente dell' ISEF, e che ora si trova ai vertici di un network che sta mietendo proseliti in tutt'Italia.

## Come nasce l'idea di 20 hours?

"Siamo un gruppo di imprenditori che ha lavorato insieme per tanti anni gestendo palestre e facendo consulenza. Era da molto tempo che pensavamo di riunire i nostri centri sotto un unico marchio, ma non riuscivamo a trovare l'idea giusta. Poi, con l'acquisizione di un club molto prestigioso a Milano, ci siamo decisi e abbiamo fatto il grande passo".

## Perché questo nome?

"Cercavamo un'idea nuova sulla quale nessuno aveva ancora investito, con un nome che comunicasse immediatamente questa idea e ci è sembrato che all'interno di tanti progetti ed attività realizzate, un concetto che ancora non era stato sviluppato era proprio quello del tempo. Partendo da una esigenza che realmente percepiamo dai nostri clienti, quella degli orari flessibili, abbiamo voluto farne il nostro punto di forza: palestre aperte 20 ore al giorno dalle 6 alle 2 di notte!".

## Ha funzionato?

"Ha suscitato molta curiosità ed interesse per la novità. I centri associati, che prima aveva-

no un altro nome, hanno visto incrementare notevolmente il numero di visitatori attratti dalla curiosità. Insomma, il lancio del marchio ha prodotto risultati inaspettati in un mercato come quello milanese così fertile, ma anche così competitivo. In seguito abbiamo esportato l'idea anche nel resto del Paese raggiungendo, dopo appena un anno e mezzo, il numero di ventiquattro club associati".

## 20 hours è organizzato sotto forma di franchising?

"All'incirca la metà dei centri sono di nostra proprietà e da lì partono tutte le sperimentazioni che poi vengono proposte agli altri club del circuito che, in qualità di affiliati, pagano una royalty come un normale franchising, differenziandosi però sotto molti aspetti dalla formula tradizionale."

## Quali sono le differenze?

"La più importante è l'autonomia di gestione che viene conservata dal singolo imprenditore. Avevamo notato che in Italia non aveva mai funzionato un sistema organizzato di franchising nel settore del fitness (con qualche eccezione) e questo avveniva poiché il titolare di palestra si sentiva esautorato del suo ruolo e non si sentiva più realmente a casa propria, ma semplicemente un mero esecutore delle indicazioni che provenivano dalla società di gestione del marchio. Noi abbiamo studiato un sistema che, garantendo una serie di servizi e supporti che vengono messi a disposizione, lascia però grandi

spazi di azione al singolo club nella personalizzazione della struttura, per esempio, o nel servizio erogato quando lo ritiene necessario".

## Quali sono in sintesi i vantaggi ed i servizi che offrite agli affiliati?

"Innanzitutto un notevole incremento della visibilità dovuta all'appartenenza ad un marchio riconosciuto e che dipende dalla possibilità di intraprendere campagne pubblicitarie di portata molto più elevata rispetto a quello che si può permettere un singolo centro. Poi l'abbattimento dei costi di produzione, in quanto rappresentiamo una centrale d'acquisto di notevoli dimensioni, ottenendo così dai fornitori delle condizioni molto più vantaggiose. Inoltre il nostro sito, visitatissimo, garantisce un'occasione di scambio per i soci dei centri che, insieme a Radio 20 hours, che trasmette all'interno dei nostri club, favorisce il senso di appartenenza ed amplifica la comunicazione esterna".

## Avete proposte anche per l'organizzazione commerciale e del servizio tecnico?

"L'organizzazione commerciale è il settore dove i nostri sforzi sono maggiormente concentrati. Non basta avere un'idea di marketing vincente ed una comunicazione esterna efficace, bisogna anche dedicarsi con entusiasmo e passione a costruire uno staff di professionisti che all'interno dei clubs operino quotidianamente per valorizzare gli sforzi del marke-

ting, con la finalità di acquisire e mantenere i clienti. Noi studiamo continuamente strategie commerciali accattivanti che, supportate dalla formazione costante che forniamo alle consulenti di vendita, permettono di disporre un settore commerciale competente ed efficace".

## E il servizio tecnico?

"La formazione dello staff tecnico è affidata in partnership ad una azienda leader nel settore della formazione tecnica che è la Fit One Promotion di Milano, grazie alla quale offriamo al nostro team una quantità di stimoli formativi costanti ed individualizzati. L'obiettivo è quello di favorire la crescita professionale dei nostri istruttori che si concretizza in vere e proprie carriere all'interno del network. Abbiamo un palinsesto di attività formative che viene costantemente pianificato con Fit One Promotion e che contiene un ampio ventaglio di proposte. Inoltre vengono studiati, insieme ai responsabili tecnici di ciascun club, i percorsi formativi più idonei ad ognuno."

## Quali sono i vostri progetti futuri?

"Abbiamo inaugurato in questo mese tre nuovi centri che, aggiunti agli altri, ci portano a quota 24 clubs in tutta Italia. I progetti vertono nel rafforzare il marchio ed il lavoro fatto finora ma anche prevedere nuove aperture ed affiliazioni con l'obiettivo di avere una rete capillare su tutto il territorio nazionale."





**LE PALESTRE  
SENZA TEMPO E SENZA ETA'!  
20 ORE AL GIORNO DI BENESSERE  
DALLE 6.00 DEL MATTINO  
ALLE 2.00 DI NOTTE !**

**MILANO - VARESE - PADERNO DUGNANO  
INDUNO OLONA - GRAVELLONA TOCE  
VEDANO OLONA - VERGIATE - VERBANIA  
VILLA GUARDIA - ALESSANDRIA - BISCEGLIE  
LEGNANO - GARLASCO**

**[www.20hours.it](http://www.20hours.it)**



# I colori per la tua palestra

*È di moda la moda!  
Anche nel mondo  
del colore si parla di  
tendenze e stili, ma  
orientarsi tra tinture  
e sfumature varie  
non è sempre facile*

**L'**immenso numero di cromie realizzabili con la moderna tintometria e la continua evoluzione del gusto e "dell'interior" design generano un comprensibile disorientamento. La voglia di tonalità vivaci e vitaminiche continua a crescere, con tinte estremamente decise che vanno dai toni del giallo a quelli dell'arancione, dal rosa al rosso, dal viola al blu, o dal verde al nocciola. Questi colori, entusiasmanti e potenti, spesso sono scelti per la ricerca di una pienezza di vita che ormai più di frequente manca nella monotonia delle nostre città, sempre più grigie, e ben si sposano con gli ambienti di una palestra deputati allo svago e al break con la quotidianità.

In questa prospettiva, per un mercato che negli ultimi anni si conquista anche "a colpi di colore", le aziende produttrici hanno iniziato a proporre selezioni cromatiche belle ed accurate, al fine di interpretare al meglio le nuove tendenze.

## I parametri imprescindibili

La tinteggiatura delle pareti e la scelta dei corpi illuminanti sono importanti come la realiz-



zazione della struttura perché hanno un contatto immediato con le persone e quindi possono avere maggiore influenza sulla loro psiche: un buon equilibrio cromatico offre una sensazione gradevole di accoglienza e ha la capacità di dare l'idea di benessere.

La selezione dei colori con cui dipingere le pareti è spesso legata esclusivamente ad un criterio estetico, ma nelle scelte che andranno operate prima di pitturare gli interni della vostra palestra occorrerà valutare alcuni parametri legati a caratteristiche di tipo ambientale.

Gli elementi in gioco saranno il grado di **illuminazione naturale** nei vari periodi dell'anno: la qualità, la quantità e l'orientamento delle aperture, la loro estensione e disposizione devono essere considerate nella valutazione preliminare. In termini molto generali, nel caso in cui le

finestre siano orientate a nord o ad est, in presenza di luce riflessa dal cielo e prevalenza di tonalità fredde, ideale sarà l'uso di tinte calde, capaci di ricreare equilibrio. Chiaramente subentrano nella scelta della pittura anche gli elementi relativi **all'illuminazione artificiale**: è necessario acquisire la consapevolezza del fatto che qualsiasi spazio può essere completamente modificato cambiando il tipo di luce che vi si diffonde.

La quantità dei punti di illuminazione che avete installato, la loro intensità e le modalità di diffusione della luce sono una componente fondamentale: le **luci a fluorescenza** avranno bisogno di tinte calde e decise, mentre le **luci incandescenti** consentiranno l'uso di una gamma di colori dalle tonalità meno calde; infine **l'illuminazione alogena**, intensa e tendente al bianco, vi permetterà di utilizzare

tutti i colori, anche di tinte forti e scure.

La **destinazione d'uso** degli ambienti è un altro elemento del quale è necessario tenere conto. Il tempo e la qualità di permanenza all'interno dei singoli spazi sono le chiavi principali per leggere questa variabile. Stanze poco usate per la permanenza consentono di adottare colori anche inconsueti, ma quelle che prevedono tempi di frequentazione più lunghi richiedono solitamente scelte oculate.

Infine, la tinteggiatura delle pareti non può prescindere dagli altri **elementi di arredo** che il luogo prevede ed anche il colore del pavimento andrà valutato affinché si possa integrare con le tinte da voi scelte.

## Teoria e pratica

La prima grande suddivisione dei colori è quella fra caldi e freddi. Ai caldi appartengono il giallo, il rosso e l'arancione, oltre a tutte le gamme intermedie: sono colori attivi, positivi e sono associati all'azione, alla sonorità e al movimento. Ai freddi appartengono l'azzurro, il blu, il violetto, il verde: sono calmi, passivi e conciliano la meditazione.

Esistono piccoli trucchi per rendere più accoglienti quegli ambienti che, per effetto dell'ampia estensione e la presenza di pochi ingombri, come nel caso delle sale per attrezzi o dedicate al fitness, presentano un soffitto "troppo" basso: le pareti dovranno essere dipinte con un tono più scuro rispetto a quello usato per il soffitto.

Attenzione però a non farsi prendere da un eccesso di creatività coloristica: se riuscirete a mantenere abbastanza omogeneo il



colore di tutta la palestra è più probabile che l'insieme riesca a trasmettere un appagante senso di serenità ed equilibrio.

## Materia + Colore: la scelta dei materiali

Le soluzioni devono essere scelte, sempre e comunque, in base alle caratteristiche tecniche che garantiscano un'elevata qualità prestazionale, una buona durata nel tempo con idonea manutenzione e che consentano di ottenere anche un ambiente salubre e confortevole.

I prodotti vernicianti sono le **vernici**, le **pitture** e gli **smalti**. Le vernici sono prodotti trasparenti, privi di pigmenti; le pitture contengono pigmenti e cariche; gli smalti sono coprenti ed hanno caratteristiche di brillantezza e resistenza agli agenti esterni.

Per le necessità legate agli ambienti di una palestra risultano ideali le tinte organiche, a base di resine sintetiche viniliche o acriliche; in particolare, le tinte formulate da **resine acriliche**

in emulsione acquosa, unite a materie prime di qualità, garantiscono traspirabilità, buone proprietà meccaniche di resistenza all'usura e lavabilità del supporto con acqua o comuni detergenti neutri, consentendo una facile manutenzione. I pigmenti conferiscono al prodotto una particolare morbidezza al tatto e un aspetto opaco.

Gli **idrosmalti lucidi** presentano eccezionali caratteristiche di resistenza meccanica, detersione e disinfettabilità; sono prodotti che rientrano nella tipologia degli smalti acrilici ad acqua e sono esenti da cosolventi tossici o nocivi, presentano caratteristiche di non infiammabilità e possono essere applicati a mano, con rullo o a spruzzo.

## Colori che definiscono lo spazio

Le finiture con tonalità all'avanguardia, i cui effetti e colori si rivolgono ad un pubblico giovane, estroverso, cosmopolita, che ama un design moderno,

possono essere a tinta unita o ad effetto decorativo, con colori di tendenza facili da applicare e che, mescolandosi ed abbinandosi in gradazione o in contrasto, diventano anche un elemento di arredo riuscendo a rendere originale e scenografico ogni ambiente, arricchendolo ed esaltandone le caratteristiche.

Le novità e gli effetti di tendenza sono sicuramente quelli che propongono sensazioni "tattili", ricreando le **texture** degli elementi legati al mondo naturale che conferiscono alle superfici gradevoli effetti estetici.

Le finiture possono essere metallizzate, cangianti, opaline, luccicanti o fluorescenti e le nuance delicate e riposanti, con tinte tenui e color pastello, possono essere alternate a tinte vivaci o al classico **black & white**.

## Il colore conduce il gioco

Estetica e funzionalità si incontrano solo quando il design ripensa il nostro modo di vivere e

si riflettono sulle caratteristiche della materia e dello spazio e, di conseguenza, sui gesti e sulle percezioni che ci mettono in rapporto con la realtà.

Il passaggio da una zona all'altra può essere sottolineato anche con l'uso di diverse pavimentazioni e gli spazi fluidi, con divisioni più visive che reali, rispondono con efficacia all'esigenza di originalità e di personalizzazione della palestra e dei singoli ambienti che mantengono, seppur in stretta relazione, una spiccata individualità dettata dalle funzioni che in essi si svolgono.

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 **HistoriArchitettura** ([www.historiarchitettura.com](http://www.historiarchitettura.com))



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

# Fit One

Promotion

1997/2007  
10 anni al servizio  
del fitness

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

Sviluppa il potenziale del  
tuo club con i corsi dell'Area Gestionale

### Corso base di leadership e gestione del personale

Milano, 10/11 marzo 2007

Il corso è rivolto a titolari di palestre, direttori di centro, responsabili tecnici, responsabili commerciali e tutti coloro che vogliono migliorare la propria capacità comunicativa. Dalla definizione delle caratteristiche del leader all'analisi dettagliata delle capacità di gestione delle risorse umane.

#### Programma

- Le qualità del leader.
- La gestione del personale all'interno dei centri fitness.
- La capacità di dirigere, coordinare e gestire le persone.
- La capacità di motivare.
- Analisi delle componenti comunicazionali e degli errori più comuni.
- Come individuare ed eliminare le cause di inefficienza nella gestione dello staff.
- La comunicazione persuasiva.
- Leadership interpersonale e di gruppo.
- Etica della leadership.

### La comunicazione efficace in palestra

Milano, 31 marzo 2007

La comunicazione interpersonale è uno strumento sempre più importante per tutte le professioni a contatto con il pubblico e diventa fondamentale conoscerne le dinamiche per renderla più efficace. Si analizzeranno le teorie base della comunicazione fornendo dei risvolti molto concreti sul vissuto quotidiano in palestra.

#### Programma

- Concetti di comunicazione interpersonale.
- I limiti della comunicazione: analisi dei bisogni profondi.
- Come si migliora la propria comunicazione: analisi dei presupposti di base (l'ascolto, l'empatia).
- La risposta efficace.
- Gli stili di risposta.
- Cenni di comunicazione empatica.
- Cenni di comunicazione persuasiva.

### Master di gestione di impianti natatori

Milano, 14/15 aprile 2007

Il master si propone di studiare tutti gli aspetti relativi alla gestione delle attività di un centro natatorio. Dall'organizzazione dei diversi settori alla selezione ed inserimento del personale. Dalle caratteristiche strutturali al controllo dell'efficienza degli impianti. Il corso si rivolge ai gestori e direttori di piscine e centri sportivi.

#### Programma

- Valutazione delle potenzialità dell'impianto.
- Pianificazione delle attività: tempi, durata ed obiettivi, cicli di iscrizione, spazi disponibili, materiali ed attrezzature, target di riferimento, fasce orarie per utenza.
- Formazione ed organizzazione dello staff.
- Marketing e comunicazione: promozione delle attività, ricerca nuovi bacini di utenza, comunicazione interna, fidelizzazione del cliente, il family target.
- La qualità del prodotto.

### Corso base per consulenti di vendita

Milano, maggio 2007

Il corso analizza, se pur nelle tematiche fondamentali, la figura della consulente a 360 gradi: figura la cui importanza è sempre più riconosciuta. In particolare si esamineranno le caratteristiche e le mansioni che fanno della consulente una professionista, con un'attenzione più focalizzata sulla prima fase del contatto tra cliente e consulente.

#### Programma

- La trattativa di vendita.
- Le qualità fondamentali della consulente.
- Elementi di professionalizzazione della figura della consulente.
- Analisi di tutte le fasi della trattativa: dal primo contatto alla chiusura del contratto.
- Approfondimento di tutte le tecniche di comunicazione.
- Gestione delle obiezioni che portano il potenziale cliente a non iscriversi.
- Come diventare più incisivi nell'arte della persuasione.

Info line  
tel. 02.34.93.43.35  
fax 02.33.61.86.58  
[info@fitpromos.it](mailto:info@fitpromos.it)



Richiedi il catalogo  
completo alla  
segreteria  
organizzativa!

FIT ONE PROMOTION  
c.so Sempione, 10  
20154 Milano  
c.so di P.ta Vittoria, 10  
20122 Milano

# Le aree ricreative della palestra

*Sempre di più i fitness club assumono connotazioni di centri poli-servizi. Questa trasformazione è la giusta evoluzione di quello che, una volta, era un semplice posto per fare ginnastica*

**C**on gli anni, l'aumento dei ritmi della società, gli spazi che diminuiscono sempre di più e i tempi che si sono ridotti in maniera preoccupante hanno portato l'utente ad avere delle necessità immediate alle quali occorre dare risposte velocissime, per non rischiare un risultato penalizzante.

Trent'anni fa, quando cominciai a lavorare come istruttore in un fitness club di Milano, la palestra offriva esclusivamente l'opportunità di fare ginnastica con l'utilizzo di diverse macchine isotoniche, e alcune bike; il centro era poi munito di sauna e bagno turco. I clienti si iscrivevano solo per fare attività sportiva (movimento e potenziamento muscolare). Con il tempo, però, la gente ha cominciato ad essere più impegnata, ad avere la necessità di

mangiare velocemente, a chiederti se potevi fornire una maglietta e un paio di calze perché non aveva tempo di andare a comprarle, se c'era la possibilità di fare un massaggio o una ceretta o magari perché no, lasciare il bambino durante la lezione di aerobica parcheggiato da qualche parte. Insomma, tutto si è dovuto concentrare in un unico posto per permettere al cliente di città di frequentare la palestra senza il pericolo che questo ti mollasse per esigenze di vita quotidiana.

Il pericolo è duplice e di interesse reciproco: il cliente vuole frequentare ma deve essere aiutato, il centro deve incassare e fidelizzare i suoi clienti e automaticamente il cliente non si iscrive se non ci sono determinati servizi e il centro deve erogare i servizi richiesti per non perdere clienti.

## Servizi preziosi

Fatta questa premessa, occorre elencare in ordine di priorità quali sono i servizi aggiuntivi che affiancano i fitness club:

1. il bar
2. il ristorante
3. il pro-shop
4. l'estetica
5. la nursery

## Il bar

Il bar è e rimarrà sempre al primo posto: esso è necessario per offrire ai clienti quello che serve di più a chi svolge un'attività sportiva: la possibilità di bere. Ma se vendere l'acqua ai clienti può sembrare molto limitativo, in realtà diventa il punto di maggior aggregazione all'interno delle palestre. I clienti si fermano a parlare riposando un po', si prendono una pausa

per socializzare, cercano il bar ancora prima di iniziare l'attività, alla fine dell'attività per rifocillarsi e idratarsi e se non c'è questa possibilità, il cliente non si sente a suo agio e non apprezza più neanche l'attività che svolge.

Lo stile deve essere estremamente "easy", sportivo; l'utente deve poter andare al bar anche in tuta senza sentirsi in imbarazzo e deve essere assolutamente vicino alla palestra, ma non troppo. Ho visto bar che addirittura si affacciano sulla palestra, questo è sbagliato: **i luoghi devono mantenere la loro identità** ed essere rispettati come tali; la promiscuità può ledere l'immagine stessa del centro. La dimensione direi che si potrebbe identificarla nel 1-2% della metratura totale di un club. (un club di 4000 mq dovrebbe avere un bar di almeno 40/80 mq).

## Il ristorante

A fianco del bar come importanza ci sta il ristorante. Anch'esso ha un'importanza notevole perché **permette la permanenza dei clienti nel centro**. Il ristorante offre la possibilità ai frequentatori di rimanere più a lungo nel club, unendo l'impegno di fare attività alla necessità primaria di mangiare senza dover uscire e cercare un altro posto. Noi siamo un popolo che ama mangiare e se deve scegliere tra andare a mangiare o fare palestra, sicuramente sceglie la prima soluzione compromettendo così l'iscrizione. Ecco che trattenere in "casa" il cliente ottiene doppio risultato: servizio più iscrizione. Trovo che il







## **PROMOTEC digital key systems**

*Installati in 1.500 centri sportivi,  
sono attualmente i più innovativi, pratici e sicuri.  
La gamma degli armadietti prevede una colorazione personalizzata.*



*Armadietti elettronici senza chiavi*



**Promotec**

via Padulli, 13 Forlì - Italia  
tel. 0543.70.12.33 / fax. 0543.70.12.36  
www.promfo.it - info@promfo.it

ristorante possa avere uno stile più impegnativo, deve poter accogliere una persona in tuta, ma già può puntare un po' di più sull'eleganza invitando così maggiormente a frequentare il club anche se non si è venuti per fare palestra. Un pranzo d'affari, una colazione con un amico o una cena con la fidanzata devono essere realizzabili e non obbligare il cliente a cercare qualche cosa fuori dal centro. Ovviamente il ristorante deve essere posizionato in maniera da poter mostrare, attraverso vetrate, la palestra ma va assolutamente separato dalle aree di attività: non è piacevole mangiare vicino a gente che suda e fa fatica, così come non piace a chi sta facendo sport avere proprio davanti al naso un piatto di spaghetti. **Bar e ristorante hanno necessità di una gestione molto specifica** che spesso i gestori di palestre non conoscono. Consiglio vivamente di **affittare l'attività a specialisti** e non tentare la gestione diretta, può compromettere la qualità del ristorante-bar e l'immagine del centro stessa. Bar e ristorante devono essere di supporto al centro creando socializzazione, le gestioni devono pertanto organizzare spesso (cerca 1 volta al mese) aperitivi per i clienti, feste a tema, serate culturali. Se il cliente si trova bene non trova motivo per andare a cercare alternative: così viene fidelizzato.

## Il pro-shop

Al terzo posto ho messo il pro-shop, ovvero un mini spazio o addirittura solo un'area espositiva con vendita alla "reception" di materiale di stretta necessità che serve al cliente per frequentare: ciabattine, cuffie, occhialini, guanti per fit-box, cardiofrequenzimetri, magliette o calzini, ecc. Non sono un gran sostenitore di veri e propri negozi in quanto per esperienza difficilmente si riesce a creare un business sufficiente. Il cliente (a differenza spesso del gestore) identifica bene le



attività: **in una palestra non cerca il negozio, se vuol fare shopping va in centri commerciali dove l'offerta è altissima.**

Creare invece vetrine espositive dove si può proporre tutto ciò che serve al cliente all'ultimo momento e esporre prodotti di merchandising (cappellini, borse, ecc.) dà colore al centro senza modificarne l'immagine. Sobrietà e buona presentazione in punti strategici (reception, vicino all'ingresso delle palestre, dei corsi o del bar) sono fondamentali per consentire ai pro-shop di ottenere attenzione e sviluppare un mercato laterale.

## L'estetica

Il centro estetico o ultimamente spa, merita un discorso particolare: intanto occorre capire qual è l'obiettivo della palestra e lo spazio che dispone. Il centro estetico inteso come servizio puramente estetico cioè cerette, massaggi, pulizie viso necessita di semplici cabine molto asettiche ben attrezzate. Ma se si intende una spa (o qualche cosa che si avvicina) allora i colori diventano più tenui, l'arredo diventa più importante, l'acqua è fondamentale per trattamenti più specifici (fanghi, alghe, ecc.), la musica di sottofondo deve essere rilassante e le luci

molto soffuse. Il beauty center deve essere vicino o collegato con l'area spogliatoi o thermarium in modo da coinvolgere i clienti del centro senza creare imbarazzi di gente che gira in accappatoio. L'area deve poter accogliere molta gente, è consigliabile avere almeno 200 mq dove strutturare almeno 4/5 cabine. L'attività di beauty coinvolge tutte le tipologie di clientela: uomini e donne, anziani e giovani; le attività rilassanti e olistiche trovano un coinvolgimento quasi totale e supportano moltissimo il centro fitness che può abbinare trattamenti a proposte di abbonamenti di vario genere. Attrae anche le mamme che, se hanno la possibilità di lasciare il loro bimbo nella nursery interna, possono abbandonarsi a trattamenti e attività di palestra con facilità.

## La nursery

La nursery però è l'ultima delle attività collaterali che si possono inserire in un centro fitness: è il meno richiesto e comporta spazio che spesso è già occupato da tutto il resto, inoltre necessita personale specializzato che ha un costo notevole difficile da coprire. Lo spazio comunque deve essere lontano da tutto il resto e deve essere ben isolato acusticamente.

Spesso i bambini creano molto rumore e ciò potrebbe infastidire il frequentatore di fitness e allontanarlo. La nursery deve poter essere munita di spogliatoi separati per evitare la promiscuità con gli adulti. L'aspetto e l'arredo bisogna che si avvicinino molto a quello di una "giocheria" e si devono rivolgere esclusivamente a bambini di età prescolare. Per concludere questi servizi aggiuntivi devono avere **2 requisiti fondamentali:**

- 1. Devono essere centri di profitto autonomo.**
- 2. Devono supportare e quindi essere correlate sempre al core business della palestra.**

Non è pensabile che si crei un'attività che non sta in piedi da sola economicamente e ancor più non è pensabile che operi in modo completamente distaccato dall'attività del centro.

*Fabio Swich*

### Fabio Swich

è ideatore e socio fondatore di Sport Lab S.r.l., società di servizi medico/sanitari per centri sportivi e fitness. Primo in Italia a scoprire e sperimentare il sistema Cardio-Fitness, è autore di rubriche e articoli su diverse riviste sportive di settore.



# 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 Action MaX, è considerato all'unanimità il miglior Life Coach europeo, operante in Usa, Islanda e Italia. È realizzatore del progetto "Sai quello che mangi?" adottato in 3 diverse catene di supermercati in Usa con Whole Food, Islanda con Hagkaup ed in Italia con Coop.

Per contatti:  
actionmax@fastwebnet.it  
www.actionmax.net  
cell. 349.3346168

## È vero che se una donna esegue troppi addominali il punto vita si allarga?

L'unico modo che conosco per allargare il punto vita è mangiare male, bere troppi alcolici e non allenarsi costantemente. Il resto sono tutte scuse per non allenarsi o per non allenare gli addominali, cosa che la maggior parte degli utenti delle palestre odia fare. Io li alleno sempre e per primi, dopo un ottimo riscaldamento.

## Esiste un tipo di allenamento contro lo stress?

La mia formula preferita contro lo stress è questa: Yoga, una passeggiata all'aria aperta con chi si ama e una preghiera... Conoscete qualcosa che sia più antistress di questo? Ognuno di noi ha esigenze specifiche e modi reagire allo stress personalissimi. Non esiste la bacchetta magica o una formula universale che funzioni per tutti nella stessa misura. Alcuni cacciano lo stress correndo, altri ri-

lassandosi, altri ancora leggendo... Imparate a riconoscere i vostri bisogni.

## Qual è l'allenamento migliore per allargare spalle un po' troppo strette?

Prima di tutto: siete sicuri di avere spalle strette? Facciamo subito una prova: prendete un metro, misurate la distanza dell'asse bisacromiale, distanza tra i 2 acromion destro e sinistro (acromion = sporgenza ossea, vicino alla regione sopra il deltoide/spalla). Poi misurate la distanza dell'asse bisiliaco, distanza tra le spine iliache destra e sinistra (spina iliaca = sporgenze anteriori dell'osso sacro che si trovano a circa 2 dita sotto la cresta iliaca). Se il rapporto si avvicina a 1/1,5 a favore dell'asse bisacromiale, avete delle spalle larghe!

Se invece risultate di spalle "piccole" la cosa migliore sarà aumentare lo spessore dei deltoidi laterali cosa che vi aiuterà anche a minimizzare il punto vita, ottimo trucco ottico... Più larghe saranno le spalle, più stretto sembrerà il punto vita.

Agite evidenziando il lavoro sui deltoidi laterali con un buon esercizio, per esempio le alzate laterali e le tirate al mento con presa larga.

Non sollevate mai, durante l'esecuzione delle alzate laterali, il cingolo scapolare, altrimenti rischierete di allenare anche i muscoli trapezi che per le donne potrebbero risultare antiestetici. Al contrario durante l'esecuzione delle alzate laterali pensate che qualcuno vi stia tirando il braccio destro verso destra ed il braccio sinistro verso sinistra.

## Qual è il tempo di recupero ottimale tra un esercizio e l'altro?

Il tempo di recupero tra le serie deve essere applicato in funzio-

ne dell'obiettivo ricercato. Non è facile essere precisi in tale definizione, poiché ogni individuo ha una sua genetica ed un suo tempo di recupero muscolare. Avete mai visto 2 bodybuilder che crescono in modo omogeneo, rispondendo alla stessa maniera agli stimoli ipertrofici degli esercizi? Io no! Per migliorare la forza massimale è necessario un riposo tra le serie di almeno tre minuti ed oltre, in quanto un recupero completo è sicuramente l'ideale. Per la forza resistente servono recuperi tra il minuto e mezzo ed i 2 minuti. Nello sviluppo del volume muscolare (ipertrofia) si consigliano 45 secondi/130 secondi.

Ma il tutto è alquanto indicativo... Seguite il vostro diario di allenamento in modo da avere il massimo dal vostro sistema di allenamento.

## A che età sarebbe meglio interrompere l'allenamento di body building?

Il mio consiglio è: se non avete gravi problemi fisici, o il vostro medico non ve lo "ordina", allora non smettete mai, proseguite per essere al meglio che potete secondo ciò che la vostra età vi consente.

## Quali sono le scarpe giuste per allenarsi al cardio fitness?

Le moderne calzature sono costruite con tomaie generalmente in nylon con più strati sovrapposti, in modo da resistere allo stiramento esterno e con un tessuto traforato per permettere la fuoriuscita del calore verso l'esterno. Tutti i materiali interni sono morbidi per garantire un maggiore comfort.

Esistono scarpe da ginnastica di varie forme a seconda della conformazione del piede e del-

l'arcata plantare. Ad esempio, per chi ha i piedi piatti, ci sono scarpe dalla forma completamente dritta, mentre per gli altri casi è possibile scegliere tra scarpe curve o semicurve.

Le scarpe sono di 3 tipologie: ammortizzate da 300 a 400 g; leggere e ultraleggere. Le prime sono le usuali scarpe da allenamento. Progettate per resistere a diverse centinaia di chilometri di corsa, si usano su terreni diversi a seconda del battistrada. La loro particolare conformazione le rende decisamente comode e protettive. Di questa scarpa esiste anche una sotto categoria detta ad "alta stabilità", rivolta a chi ha problemi d'appoggio del piede. Le seconde sono quelle rivolte agli atleti che preparano gare di "resistenza", che devono svolgere elevati carichi di lavoro a ritmi anche sostenuti e per diversi chilometri. Queste scarpe garantiscono leggerezza, protezione e stabilità del piede. L'ultima tipologia è rivolta agli atleti esigenti, che dovendo correre al limite delle proprie possibilità, sfruttano anche la leggerezza della scarpa e la sua maggiore flessibilità, rinunciando di conseguenza a protezione e stabilità, perché solo in questo modo i piedi possono spingere di più. Naturalmente vanno usate in allenamenti molto avanzati oppure esclusivamente in gara, dopo opportuno condizionamento muscolare del piede. È molto semplice infortunarsi con queste scarpe vista la loro leggerezza e flessibilità.

Inviare le vostre domande a  
**actionmax@lapalestra.net**  
e nel prossimo numero de  
"LA PALESTRA"  
troverete tutte le risposte.



**Spedizioni gratuite  
in tutta Italia  
in 24/48 ore**

**acquista on-line!**  
in contrassegno o carta di credito

**DYMATIZE**  
NUTRITION

**CYTODYNE**  
TECHNOLOGIES

**MUSCLETECH**

**CYTO SPORT**

**SYN TRAX**

**VPX**

**TWINLAB**  
AMERICA'S TOP SUPPLEMENT

**nutrabolics**  
ADVANCED SPORTS INNOVATIONS

**MHP**  
AMERICA'S TOP SUPPLEMENT

**Universal Nutrition**

**LABRADA**

**Stacker**  
THE WORLD'S MOST ADVANCED SUPPLEMENT

**Gaopard Nutrition**

**7-TE**  
LIFE

**DESIGNER**  
WHY

**ULTIMATE NUTRITION®**

**Optimum Nutrition**

**MEGA PRO**

**PROLAB**

**EAS**

**88**

**now**

grafica: Antonella Leto

Qualità ed efficacia con i più famosi  
marchi americani ai **prezzi più bassi**

**www.nutrisport.it**

Nutrisport s.r.l. Via Donghi, 76R - 16132 Genova  
info@nutrisport.it - info@supplements.it  
Tel. 010. 40.40.891 - Fax 010.40.40.945



# Corsi & Co.

In questo numero "La Palestra" vi offre una panoramica dei Corsi di formazione, Stage e Master organizzati dalle più importanti federazioni e associazioni del settore.

Inviare le vostre segnalazioni a [info@lapalestra.net](mailto:info@lapalestra.net)  
verranno pubblicate a breve sul sito [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)

## AEROBICA/STEP/CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE

### LIFE PUMP

03 Marzo **Napoli/Genova**  
[www.altoimpatto.com](http://www.altoimpatto.com)

### STEP SYSTEM ADVANCED

10/11 Marzo **Bari**  
info 339/4543916  
12/13 Maggio **Milano**  
info 329/3781954  
[www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)

### TONIFICAZIONE MUSCOLARE

10/11 Marzo **Roma**  
17/18 Marzo **Milano**  
[www.altoimpatto.com](http://www.altoimpatto.com)

### JUST PUMP

10/11 Marzo  
**Roma**  
Info: 06/43598982  
[www.just-pump.com](http://www.just-pump.com)

### CORSO AVANZATO AEROBICA

14/15 Aprile  
**Roma**  
[www.altoimpatto.com](http://www.altoimpatto.com)

**1° LIVELLO AEROBICA  
STEP E COND. MUSCOLARE**  
Inizio 14 Aprile **Torino**  
[segreteria@euroconvention.it](mailto:segreteria@euroconvention.it)

### M.E.T

28/29 Aprile  
12/13 Maggio  
**Milano Marittima**  
0544-993036  
[info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it)

### M.E.T.

19/20 Maggio  
16/17 Giugno  
**Roma**  
339/3916663  
338/8106151  
[www.fbiteam.it](http://www.fbiteam.it)

## DANCE E VARIE

### AQUATIC TRAINING PROGRAM

31 Marzo 01 Aprile **Palermo**  
17-18 Marzo **Mantova**  
14-15 Marzo **Roma**  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

### SPINNING

**CLINIC DI CERTIFICAZIONE**  
17 Marzo **Sicilia e Toscana**  
31 Marzo **Lazio**  
14 Aprile **Umbria e Piemonte**  
[www.fispin.it](http://www.fispin.it)

### HIP-HOP FLAVA

24/25 Marzo **Firenze**  
[www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)

**MASTER DI  
FITNESS E TERZA ETA'**  
24 Marzo **Roma**  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

### BEAT IT

24 Marzo **Riccione**  
31 Marzo **Roma**  
[www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)

### CAPOEIRA

21/22 Aprile  
**Roma**  
12/13 Maggio  
**Firenze**  
[www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)  
392-2302255

### TOTAL DANCE STYLES

28/29 Aprile  
**Milano**  
23/24 Giugno **Roma**  
[www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)

## BODY & MIND

### PILATES MATWORK

Inizio corso 24/25 Marzo  
**Roma**  
Info: 06/43598982  
[www.just-pump.com](http://www.just-pump.com)

### GINNASTICA POSTURALE

31 Marzo **Milano**  
[www.fitpromos.it](http://www.fitpromos.it)

### PILATES TRAINING ELEGANT MUSCLES

31 Marzo **Modena**  
[www.cruisin.com](http://www.cruisin.com)

### PILATES

24/25 Marzo **Roma**  
14/15 Aprile **Roma**  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

### PILATES

31 Marzo 01 Aprile  
14-15 Aprile **Mantova**  
[www.fif.it](http://www.fif.it)

### FLEX ZONE I

28/29 Aprile  
**Milano**  
[www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)

### POSTURAL LAB FBI

14/15 Aprile **Roma**  
28/29 Aprile **Roma**  
338-8106151

### LIFEYOGAFIT

12 Maggio **Napoli - Genova**  
13 Maggio **Roma - Milano**  
[www.altoimpatto.com](http://www.altoimpatto.com)



In foto: Sayonara Motta [www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it)

# Ritornano Le Palestriadi

*Un appuntamento fitness da non perdere, una vera e propria Olimpiade da palestra per sportivi a 360°*

**U**na gara che riassume in sé tutte le specialità del fitness. Di più: quasi un'Olimpiade delle attività di palestra. L'idea delle **Palestriadi** è nata così. "Dal desiderio di garantire a tutto un mondo di praticanti una competizione in grado di rappresentarlo in modo istituzionale", spiega **Antonio Urso**, il presidente della Fipcf, la federazione del Coni che organizza il movimento dei pesi e



della cultura fisica. Un movimento importante quanto vasto, nel panorama dello sport italiano, che da un anno ha finalmente a disposizione una vetrina di grande spettacolarità e di grande agonismo.

## Un'esigenza della vita moderna

Il progetto, che la federazione stessa ha intenzione di sviluppare verso direzioni assai ambiziose, è nato proprio dall'osservazione della realtà. "Il boom delle palestre - continua il presidente Urso - non è più un'auspicabile previsione. Oggi in tutt'Italia si assiste a un incremento dei centri di fitness. È una semplice regola di mercato: l'offerta è inscindibilmente legata alla domanda. Nutrire il proprio corpo, mantenerlo in forma significa **prendersi cura di sé a trecentosessanta gradi**, vuol dire stare bene con sé stessi e con gli altri. Non a caso le palestre sono affollate ormai da gente di ogni età, che non può fare a meno di frequentarle con assiduità. È la routine quotidiana a imporcelo: **è indispensabile staccare la spina e scaricare la tensione**. Magari lanciandosi su un tapis-roulant, pedalando a ritmo di musica o facendo esercizi con i pesi".

## Sport = competizione

Le Palestriadi sono nate in questa filosofia. Per creare, anche, un modo nuovo di intendere i centri di fitness. Pure questa è una realtà sotto gli occhi di tutti: fino a oggi,

per alcuni, la palestra è stata vista come un'attività noiosa, ripetitiva e soprattutto sprovvista di **uno dei punti cardine di qualsiasi sport: la sana, onesta, adrenalinica competizione**. Quello che è indiscutibilmente il sale di ogni attività fisica. Le Palestriadi rappresentano così l'apertura di **un orizzonte nuovo sullo sport in palestra**, un modo per spostarlo per una volta dal suo ambiente naturale e trapiantarla in un terreno del tutto innovativo. Parteciparvi - per bocca di quanti hanno già avuto la fortuna di farlo - significa anche condividere, confrontarsi con realtà diverse, socializzare. E, parallelamente, offrire ai centri sportivi la possibilità concreta di uscire dai sotterranei nei quali sono spesso ubicati (per quanto oggi quasi sempre dotati di ogni comfort) per farsi conoscere e interagire con gli altri, venendo fuori dal proprio micromondo.

## Un'esperienza vincente

Meno di un anno fa, in piena estate, il battesimo dell'Olimpiade delle palestre. La federazione pesistica l'ha organizzata a Ostia Lido, nella splendida cornice del Palasport, all'interno del Centro di preparazione olimpica. Grande il successo di quella che è stata giustamente etichettata come







una gara-evento. Ad affermarsi, conquistando il titolo di "Palestra d'Italia 2006", la Dima Wellness Torrenova, centro fitness del Lazio che ha raccolto 4.038 punti nelle quattro prove previste dal circuito. Sul podio anche la formazione umbra Albachiara-Leoni 1, classificatasi seconda con 3.708 punti, e quella siciliana della Trinacria Lotta, terza con 3.692. E ora, sempre a ridosso dell'estate, la seconda edizione, che si annuncia ancora più ricca di partecipanti, considerata l'eco fatta registrare dall'esordio della manifestazione.

## In che cosa consiste la gara?

Cominciamo con l'indicare le caratteristiche fondamentali per prendervi parte: basta avere compiuto diciassette anni, essere fisicamente a posto (bisogna esibire un certificato medico di sana e robusta costituzione), conoscere l'uso corretto dei macchinari di palestra. Alle prove - a ben vedere, esattamente nel rispetto dello spirito di un centro sportivo - si partecipa a squadre (maschili e femminili) composte da quattro elementi più due riserve. Le squadre sono suddivise per fasce di età: dalle "Speranze" (17-18 anni) ai "Master C", categoria riservata agli atleti dai 56 anni in su. Ogni partecipante, poi, esegue uno dei quattro esercizi previsti dal circuito di gara. In un tempo prefissato per ogni esercizio (5 minuti), si corre sul treadmill, il tapis roulant, cercando di coprire la maggior distanza possibile; si corre sulla bike stazionaria; si effettuano trazioni alla lat machine (un minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili, tre minuti di pausa di recupero, un altro minuto per ripetere la prova); si effettuano distensioni sulla panca orizzontale, con le stesse

modalità della prova precedente. I carichi da sollevare sono calcolati in base al peso corporeo di ogni atleta (alla vigilia della gara si svolgono obbligatoriamente le operazioni di peso): previsto il 50% del proprio peso corporeo per gli uomini, il 30% per le donne. La gara si svolge in due manches: alla prima partecipano tutte le squadre iscritte, in ordine stabilito da un sorteggio; alla seconda, solo le prime 12 squadre classificate (inizia la dodicesima). I quattro esercizi si svolgono in modo simultaneo, seguiti da un segretario di gara, da un controllore tecnico, da quattro arbitri e da un cronometrista-speaker. Un tabellone segnapunti, che viene sistemato bene in vista nell'area di gara, registra e mostra i risultati in corso nelle prove. La classifica finale, che va appunto dal primo al dodicesimo posto, è determinata dalla somma dei punteggi totalizzati nelle due manches. In palio materiali sportivi di grande valore, ma soprattutto l'ambitissimo certificato con il referto ufficiale del record segnato (una sorta di visto alla performance realizzata, con in calce le firme degli ufficiali di gara) e medaglie d'oro, d'argento e di bronzo che vengono consegnate dai dirigenti della Fipcf sul podio allestito all'interno dell'impianto. Come in una vera e propria Olimpiade.

Info: tel.06/36858232  
[www.fipcf.it](http://www.fipcf.it)

Stefano Petrucci

### Stefano Petrucci

è giornalista professionista da ormai 30 anni. Cura l'ufficio stampa della Fipcf, in collaborazione con lo Studio Ghirelli. Conduce un programma radiofonico su "Rete Sport", scrive per "Il Romanista". È stato inviato per "Il Corriere della Sera" e redattore capo di "Tuttosport".

# USATO

2 BODY TRAC FREEBOX 2001  
3 BODY PEAK FREEBOX 2001  
3 RECURBENT BIKE FREEBOX 2001  
1 TAPPETO NORDIC TRACK INCLINE 2000  
1 TAPPETO NORDIC TRACK 2000  
2 BIKE RACE TECHNOGYM 1997  
2 RECURBENT BIKE TECHNOGYM 1999  
2 STEP RACE TECHNOGYM 1997



VENDESI in blocco INTERO PARCO  
ATTREZZATURE CARDIOVASCOLARI.

€ 8.000,00  
Per info: Marco 0742.780948

## Treadmill XN 6600

Design esclusivo, semplice d'utilizzo, bassa manutenzione caratterizzano il Treadmill professionale XN 6600

Sistema Countback start che prevede la partenza ritardata del nastro con avvisatore visivo e acustico.

Controllo meccanico dell'allineamento.

Superficie di corsa tra le più ampie presenti sul mercato per un allenamento comodo ed efficace anche per utenti di maggior statura.

best  
quality  
best  
price

[www.cardiaca.it](http://www.cardiaca.it)  
Infoline: 346.7645211  
e-mail: [info@cardiaca.it](mailto:info@cardiaca.it)

Cardiaca Srl  
Sede legale e  
Uffici amministrativi:  
Via Aldo Moro, 30 62019 Recanati  
Condizioni particolarmente vantaggiose per centri **Show Room**



# 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
- Ruota: 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 cirghia 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](http://www.lifefitness.com) - [info@lifefitnessitalia.com](mailto: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** E-mail: **Tony.Fumagalli@virgilio.it**



ABDOMINAL CRUNCH SUPERIORE  
800+IVA



ARM EXTENSION SELECTION  
1.700+IVA



BIKE VETICALE EXCITE 2.500+IVA  
CON TV



BIKE XT VERTICALE 1.200+ IVA



CAVI INCROCIATI SELECTION 1.700+IVA



BIKE RACE 1.000,+IVA



CHEST PRESS LUX 800+IVA



CHEST PRESS SELECTION 1.700+IVA



GABBIA 500+IVA

VETRINA DELLE OCCASIONI



STEP BCUBE 38,00 L'UNO



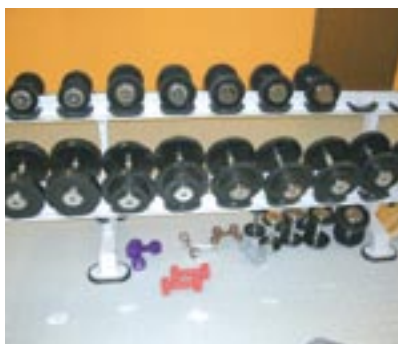
LAT MACHINE SELECTION  
1.700+IVA



LEG EXTENSION GRADI 800+IVA



LEG EXTENSION SELECTION  
1.700+IVA



MANUBRI NUOVI 700 PREZZO  
FINITO



MULTI HIP SELECTION 1.700+IVA



PRESSA ORIZZ. 2.500+IVA



PANCA ADDOMINALI SCIVOLO 350+IVA



PANCA DECLINATA APP. STRETTI  
350+IVA



PANCA PIANA APP. STRETTI  
350+IVA



PANCHETTA LOWER BACK 350+IVA



PUMP BCUBE 680 PREZZO FINITO





PUMP 500 PREZZO FINITO



RECLINE XT PRO 600 1.650+IVA



RECLINE EXCITE 700 CON TV ANNO  
2003/04 3.000+IVA



RECLINE XT 1.500+IVA



ROTARY CALF SELECTION  
1.650+IVA



ROTARY TORSO. 1.650+IVA



RUN FORMA DA CASA 1.800+IVA



RUN XT 500 CON NASTRO E TAVOLA  
NUOVI 2.950+IVA



RUN XT PRO 600 NASTRO TAVOLA  
NUOVI 3.250+IVA



SITTING LEG CURL SELECTION  
1.700+IVA



STEP RACE 1.000+IVA



TOP XT 1.500+IVA

VETRINA DELLE OCCASIONI



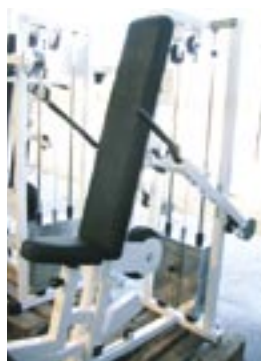
COMBINATA 320+IVA



PANCHETTA 4 USAI 250+IVA



PECTORAL MACHINE 800+ IVA



TRICEPS 800+IVA



VERTICAL ROW TGS 800 + IVA



VERTICAL TRACTION 800 + IVA



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

# Fit One

Promotion

1997/2007  
10 anni al servizio  
del fitness

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

*Cinque Aree Tematiche  
per la formazione e la specializzazione  
del professionista del fitness*

### Area fitness & body building

- \* Corso di formazione per istruttori di fitness
- \* Corso di formazione per personal trainer
- \* Master di biomeccanica degli esercizi
- \* Master di preparazione atletica

### Area gestionale

- \* Corso base per consulenti di vendita
- \* Corso base di leadership e gestione del personale
- \* Master di gestione tecnica di impianti natatori
- \* Master sulla comunicazione efficace in palestra

### Area fitness acquatico

- \* Corso di formazione per istruttori di Acquagym
- \* Corso di formazione per istruttori di Idrobike
- \* Corso di formazione per istruttori di Acquafitbike
- \* Master di Acquamotricità genitore/bambino
- \* Master di Acquamotricità prescolare
- \* Master di Acquamotricità per gestanti
- \* Master di Ricondizionamento motorio in acqua

### Area aerobica & indoor cycling

- \* Corso di formazione per istruttori di Aerobica
- \* Corso di formazione per istruttori di Indoor Cycling
- \* Corso di formazione per istruttori di Funk e Hip Hop
- \* Corso di formazione per istruttori di Aerobic Fight
- \* Corso di formazione per istruttori di Pilates Mat Work Base
- \* Master di Aerobic Coreography
- \* Master di Aero Weapon Combat

### Area riabilitazione sportiva & massaggio

- \* Master di Massaggio sportivo ed estetico
- \* Master di Massaggio californiano
- \* Master di Massaggio anticellulite
- \* Master di Massaggio orientale
- \* Master di Traumatologia e ricondizionamento muscolare
- \* Master di posturologia

Info line  
tel. 02.34.93.43.35  
fax 02.33.61.86.58  
[info@fitpromos.it](mailto:info@fitpromos.it)



Richiedi il catalogo  
completo alla  
segreteria  
organizzativa!

FIT ONE PROMOTION  
c.so Sempione, 10  
20154 Milano  
c.so di P.ta Vittoria, 10  
20122 Milano



# Cerco & Vendo

*Ecco uno servizio utilissimo: 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 ISOCLIMB** Technogym in buone condizioni max 400 euro. Alessandro Tel. 348.3335884

**Cedesi 50% attività di palestra** con avviamento decennale, per impossibilità di gestione lavoro/famiglia titolare unico. Mq 550 in Vicenza limitrofi con due sale pesi + cardio, sala corsi, zona esterna; possibilità di ampliamento, bassi costi di gestione. Per informazioni Cell. 348.4047272

**Storica palestra sita nella provincia nord di Milano**, vendesi attività ben attrezzata, con sala corsi collettivi, sala pesi, solarium e zona predisposta a estetica sauna /bagno turco. Per info 3931173483

**Vendesi avviata attività di Fitness Club** in provincia di Ravenna. Trattative riservate. Per info 338 9788944

**Vendo attrezzi professionali** da palestra Panatta e Gym Fitness: 2 presse, 1 cavi doppi, 1 gluteus, 1 calf in piedi, 1 standin leg curl, 1 pek deck vendesi se in blocco Euro 1500. Per info e invio foto telefonare al 010508938 [andrea@bodylinecenter.it](mailto:andrea@bodylinecenter.it) Genova

**Vendo elettrostimolatore** Compex Sport, anno 1997, quasi nuovo, ottimo stato, completo di custodia, accessori/elettrodi (batteria rinnovata nel 2003 e mai usata). Euro 100,00 trattabili. Contattare: Barbara tel. 347 4274960 oppure via

mail: [bzampieri@email.it](mailto:bzampieri@email.it)

**Vendo palestra** in provincia di Cagliari, 700mq circa di coperto, zona centralissima, avviamento decennale. L'immobile di recente costruzione, consta di 4 sale (sala pesi, arti marziali, corpo libero, spinning), 3 spogliatoi, terrazza e cortile per attività all'aperto o chiosco, e parcheggio privato. Attrezzatissima, climatizzata, parquet, finiture di classe. Ottimo portafoglio clienti, cedesi anche al 50%. Per informazioni Tel. 340.3495007

**Vendo palestra** in provincia di Ravenna, in ottimo stato, di circa 500 mq., composta da una sala body building, cardiofitness + sala corsi + centro estetico. Se interessati telefonare al 320.7879284 o scrivere una e-mail a: [cedo01@libero.it](mailto:cedo01@libero.it)

**Vendo immobile** di 300mq. situato nel centro di Cusano Milanino alle porte di Milano, adatto per attività di palestra, centro estetico e simili. Per contatti 3931173483

**Vendo tutta l'attrezzatura**, compresi gli arredamenti, per la scadenza del contratto d'affitto non rinnovabile. L'attrezzatura è tutta in buonissimo stato e perfettamente funzionante, esclusa qualche inbottitura nell'isotonico da cambiare. Il prezzo di tutto compreso, con il trasporto a carico del destinatario è di 35 mila euro. Raffaele cell. 339 6312235.

**Vendo palestra** a Roma ristrutturatissima 1000 mq 4

sale, quadrupli spogliatoi, terrarium con sauna e bagno turco, attrezzatura Technogym, zona Nuovo Salario, cedesi euro 280000. Assolutamente no perditempo. Tel. Enrico 3492252062 E-mail: [carlacamilloni@libero.it](mailto:carlacamilloni@libero.it)

**Vendo in Milano**, provincia, centro fitness con avviata attività decennale, su una superficie di 1000 mq. Sala pesi da 400 mq attrezzata Technogym, sala corsi con 11 spinbike, 11 sacchi da fitboxe e altri attrezzi, reception, 2 studi, spogliatoi, magazzino e parcheggio interno. Chiamare solo se interessati al 334.5416956. E-mail: [fiofio64@yahoo.it](mailto:fiofio64@yahoo.it)

**Cedesi avviato centro fitness** in provincia di Roma ottima posizione buon pacchetto clienti trattative riservate. Info tel 328 9350877

**Cedo centro fitness** in provincia di Lecco di 500 mq completamente rinnovato. Per info solo se veramente interessati contattare 3312295673.

**Vendo 25 step** per lezioni di fitness/aerobica, seminuovi in ottimo stato al prezzo totale di Euro 400. Per informazioni tel./Fax 0771771502, cell. 3394580556.

**Nota società del settore vende** o cede in gestione avviatissimo centro fitness tutto attrezzato Technogym per la sala attrezzi, sala cardio serie 2005 con 40 postazioni, il centro è ubicato nella periferia di Milano. Sala attrezzi super accessoriata, sala cardio 40 postazioni, sala corsi ampia con 40 bici spinning, 25 sacchi fit

boxe, 40 bilancieri e serie completa per il pump, 40 step, oasi relax, Per contatti ed informazioni telefonare dalle 10.00 alle 18.00 al 338 6797092 e chiedere del Responsabile.

**Palestra vende** 2 gluteus machine (ditta LASAM, lato destro e sinistro con contrapesi fino a 50 kg), una panca per addominali (sit-up, ditta LASAM con sostegno con 5 livelli di difficoltà), una panca piana per pettorali con sostegno per bilanciere a 4 punti (ditta LASAM), una panca piana per addominali. pettoralie gambe (tipo leg extensions) della TECNOGYM (linea per casa). Questi attrezzi sono vetusti ma in perfette condizioni di funzionamento, necessitano solo di verniciatura (volendo) Il tutto a 450€. Per info 333 4307871 GIGI

**Per cessata attività Palestra** in provincia di Treviso vende attrezzature isotoniche e cardio, Technogym e Sapilo. Manubri, bilancieri, dischi, step, slide, sacchi fit boxe, tappeti nonché pavimentazioni per sala corsi i sala fitness. Per informazioni chiamare 3387053592, Claudio.

**Vendo attrezzatura** per attività collettive come step, bodybar, cavigliere, polsiere, elastici vari e elastici free spidering. tutto il pacchetto attrezzatura a €1.500,00 cassetiera PRO-MOTEC elettronica 42 posti €900,00. Deumidificatore per sala d'aerobica/spinning €200,00. CassePROEL 160WT. con pianiane (adatte per esibizioni) più microfoni vari €900,00. Per info 3931173483

# Le aziende citate in questo numero

|                     |                  |                         |
|---------------------|------------------|-------------------------|
| 20hours             | Tel. 02.89422454 | www.20hours.it          |
| Area Fitness        | Tel. 0541.830504 | www.4fitness.it         |
| Akkua               | Tel. 030.6821559 | www.akkua.it            |
| Azzurra Fitness     | Tel. 0571.80447  | www.azzurrafitness.com  |
| Cardiaca            | Tel. 346.7645211 | www.cardiaca.it         |
| Cruisin'            | Tel. 059.225940  | www.cruisin.it          |
| FBI Team            | Tel. 0544.993036 | www.fbiteam.it          |
| Fassi Sport         | Tel. 0549.960496 | www.fassisport.com      |
| Fit One Promotion   | Tel. 02.34934335 | www.fitpromos.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           |
| Nature's Best       | Tel. 02.90843372 |                         |
| Nutrisport          | Tel. 010.4040891 | www.nutrisport.it       |
| NPS                 | Tel. 06.40501658 | www.ennepiesse.it       |
| Powrgard            | Tel. 02.96754179 | www.isasan.com          |
| PromoTec            | Tel. 0543.701233 | www.promfo.it           |
| RiminiWellness      | Tel. 0541.744111 | www.riminiwellness.com  |
| Single's            | Tel. 010.592124  | www.bodyexperience.it   |
| SportsArt Italia    | Tel. 338.7425671 | www.sportsart.it        |
| Sport Lab           | Tel. 02.3311684  | www.sportlab.it         |
| Walkexercise®       | Tel. 348.3546007 | www.walkexercise.it     |

**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 Miche-  
langelo, 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.

# LA PALESTRA

www.lapalestra.net

Anno III - N. 9  
marzo/aprile 2007

Api Grafiche Multimediali  
Viale Michelangelo, 6  
20060 Cassina de' Pecchi (MI)  
info@apigrafiche.net  
Tel. 02.95249476

### Comitato redazionale:

Cesare Salgaro, Veronica Telleschi  
e Francesca Tamberlani

**Direttore Responsabile:** Sandra Pinato

### Hanno collaborato:

Barbara Baldrati, Francesco Barbato,  
Andrea Cantelmi, David Cardano,  
Roberto Calcagno, Rachele Cirri, Francesco  
Iodice, Marco Neri, Stefano Petrucci,  
Antonio Priore, Bruno Rizzato,  
Massimo Rugolo, Edgard Serra, 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

### Immagine

LA PALESTRA archivio.  
In copertina: Barbara Torri

### Tipografia

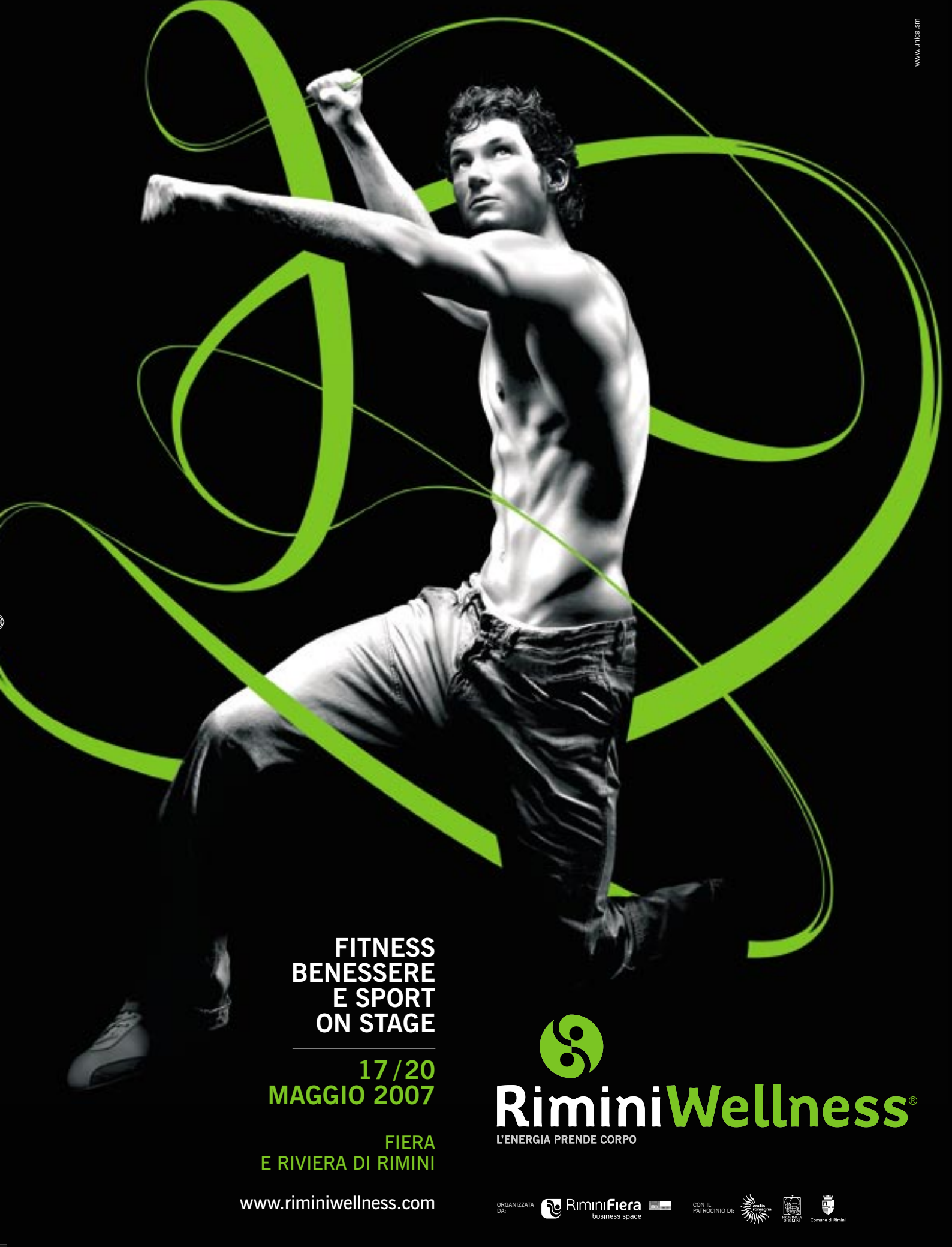
IGL - S. Martino b.a. (VR)

### LA PALESTRA

Publicazione 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.**





**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:

 **Rimini Fiera**  
business space



CON IL  
PATROCINIO DI





**Xtreme**  
series  
escape ordinary

treadmill  
**T670/80**

**UN NUOVO DESIGN,**  
CON BARRE D'APPOGGIO INTEGRATE  
E NESSUNA VITE A VISTA, MOLTO PRATICO  
E ALLO STESSO TEMPO ELEGANTE PER  
APPAGARE ANCHE GLI OCCHI DEI PIU' ESIGENTI

Il nuovissimo **ECO-POWER** System è una  
meraviglia tecnologica che offre 4CV  
(con picco fino a 5CV) di potenza  
utilizzando fino al 31% in meno di  
elettricità rispetto a tutti i motori  
AC e DC presenti sul mercato.



Il nuovo **MyFlex Cushioning System** varia  
automaticamente l'ammortizzamento a seconda  
del peso dell'utilizzatore, assicurando il  
massimo del comfort e garantendo un lavoro a  
impatto ridotto amico delle articolazioni.

**SportsArt** ITALIA  
**FITNESS**



T670/80 display



**T680 DISPLAY**  
Schermo LCD da 10" via per  
l'intrattenimento TV che per visualizzare  
tutti i dati dell'allenamento oppure  
entrambi. Dotato ingressi per la  
connessione di dispositivi esterni lettore  
DVD, Decoder, etc.