N°12

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER [illegible] INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°12 - settembre/ottobre 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 Rosario (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 EX07

PRODUCT DESIGN - ALBERTO DEL BIONDI INDUSTRIA DEL DESIGN

TIME
EX07

FORZA, POTENZA ED ELEGANZA. COSÌ NASCE UNA GRANDE ELLITTICA FIRMATA FASSI SPORT. UN PROGETTO RESO POSSIBILE DA UN'APPROFONDITA RICERCA SULLA DINAMICA E SULL'ERGONOMIA, PER UNA MACCHINA CHE SINTETIZZA L'ECCELLENZA DELLE FUNZIONI TECNICHE IN UN DESIGN PARTICOLARMENTE EVOLUTO. SISTEMA HAND PULSE, TFT TOUCH SCREEN DISPLAY. CON **EX07** FASSI SPORT COMPIE UN ULTERIORE PASSO IN AVANTI VERSO UN ALLENAMENTO SEMPRE PIÙ COMPLETO. UN ALLENAMENTO DOVE TECNOLOGIA, CORPO E MENTE LAVORANO IN PERFETTA SINERGIA.
CON FASSI SPORT È COMINCIATA L'ERA DEL BODYTHINKING. ALLENATEVI A PENSARE OLTRE.

POLAR TI-RFid Bluetooth Wi FI READY USB TÜV SÜD CERTIFIED

Numero Verde 800 949 586 DA LUNEDÌ A VENERDÌ 09:00-13:00 E 14:30-18:00 WWW.FASSISPORT.COM

FASSI® SPORT

BODYTHINKING

Carmi e Ubertis Casale

FABIO MEMMO
IGOR CASTIGLIA
BORIS BAZZANI
LAURA CRISTINA
ROBERTO BOCCHI
STEFANIA LIBOÀ
BARBARA TORRI
IVAN OTTOLINI
WALTER THIRAK RUTA

body&mind convention

4 ELEMENTS EXPERIENCE

F.B.I FITNESS BEST INNOVATIONS

24-25 NOVEMBRE 2007 - CREAZZO [VI]

Questo incontro esula dallo **schema classico** della Convention, ed interpreta un nuovo ed emozionante modo di vivere l'aggiornamento.

La **Body Mind Convention** rappresenta un momento unico, un incontro con se stessi e con gli altri, un viaggio alla riscoperta dell'anima e del proprio corpo.
Ogni giornata è un percorso, un confronto tra la tradizione ed il fitness.
Le lezioni verranno presentate in una duplice versione, una tradizionale, andando a scoprire la purezza di attività quali lo Yoga, il Pilates e la Back School, l'altra evidenzia come il fitness è in grado di adattarle rendendole fruibili a chiunque.
L'aggiornamento si fonde con temi psicologici ed emozionali in grado di fornire le chiavi per accedere alle zone più profonde e recondite del nostro essere.
Sarà un'esperienza unica ed irripetibile, una vacanza per staccarsi dal mondo frenetico, una coccola da dedicarsi per tornare alla quotidianità rinnovati e ristorati.

Emozioni uniche fatte di suoni, profumi, colori per riscoprire un amore nuovo verso se stessi, un pretesto per volersi bene.

Per maggiore informazione sui corsi visita il nostro sito *www.fbiteam.it* o telefona allo *0544.993036*.

LA MUSICA E GLI ANNUNCI PER LA TUA PALESTRA

1
sistema di annunci

400
canzoni / mese

1200
canzoni extra

59
€/mese + iva

ogni mese ricevi un dvd da inserire nel tuo pc con almeno 400 canzoni selezionate e mixate con le ultime hit, un genere nuovo, la musica per le tue lezioni e il sistema di messaggistica.

www.djtu.it - info@djtu.it - commerciale tel. 0585 811972
amministrazione tel. 0543 701233

DJ tu dvd

akkua

PERFORMANCE • SICUREZZA •
IGIENE E COMFORT
NEGLI SPORT

AKKUA
presenta la prima
CALZA TECNICA
per le attività sportive e ricreative dalle
caratteristiche tecnico/funzionali innovative.

AKKUA
SPECIFICATION

One Finger
(alluce separato)
ANATOMICA
ANTIBATTERICA
ANTISCIVOLO
PROTETTIVA
PERFORMANTE

AQUA EXPERIENCE

Indicata per
• Aquagym • Aquabike
• Aquafitness.

FITNESS EXPERIENCE

Indicata per
• Pilates • Stretching • Tai-Chi
• Ginnastica dolce • Posturale
• Arti marziali • Rebounder
• Pedana vibrante.

YOGA EXPERIENCE

Indicata per la pratica
dello Yoga.

AKKUA PRODUCTION PROVIDER XX GIOCHI OLIMPICI TORINO 2006

MADE IN ITALY

prodotto e distribuito da:
AKKUA S.r.l.
Via Tien an Men, 1 - Roncadelle • BS
tel. +39 030 6821559 Fax +39 030 6821586
info@akkua.it

www.akkua.it

editoriale

Tempo di riflessioni…

"MANGIARE BENE E FARE MOTO FA CRESCERE SANI" con queste parole il Ministro Livia Turco ha lanciato l'estate scorsa la campagna "Guadagnare Salute" rivolta a tutti i bambini e mirata a sensibilizzare genitori e adolescenti al rispetto del proprio stato di salute.

Anche noi ci sentiamo di condividere le sue importanti riflessioni e il nostro messaggio è: al bando pigrizia e merendine e lunga vita a vitamine e sport!

A volte non si focalizza il giusto obiettivo: si passano giornate intere a mettere a punto strategie commerciali e pacchetti *open* per rendere più accattivante l'offerta del proprio club, quando forse si potrebbe partire proprio dalla varietà del servizio e proporre delle soluzioni che rispondano esattamente alle necessità del nostro tempo. Un coinvolgimento più consapevole dei soci, un approccio scientifico alle attività proposte, saper indirizzare un cliente su un corso piuttosto che su un altro ed estendere la propria consulenza oltre la semplice ora di lezione… ecco le attività che andrebbero perseguite.

Mettete a disposizione la vostra professionalità e competenza per insegnare e trasmettere uno stile di vita.

È questa la vera mission di tutti voi, protagonisti attivi delle oltre 8.000 strutture che ci sono in Italia. Prendete spunto dal recente "International Fitness Tour", che ha coinvolto migliaia di ragazzi in lungo e in largo per il Paese, avvicinandoli allo sport e al movimento, con il supporto di oltre 26 federazioni. Continuate ad alimentare l'energia sprigionata durante l'estate! Gli articoli e gli approfondimenti de *La Palestra* vi aiuteranno a rendere il vostro centro sempre più un vero punto di riferimento per chi abbia voglia di sentirsi bene… giovane o adulto che sia. Buona lettura e buon inizio di stagione a tutti!

Veronica Telleschi

SALA ATTREZZI
P. 8 Tutti gli strumenti del Personal Trainer
P. 12 L'esame plicometrico

SALA CORSI
P. 16 Le ultime frontiere della tonificazione
P. 20 È arrivato il JUST ATP: Advanced Training Program
P. 22 A lezione di danza orientale
P. 24 Il Fitness giusto per gli under 18
P. 26 International Fitness Tour: Grande successo per il Villaggio Sportivo Itinerante

ALIMENTAZIONE
P. 28 L'importanza del probiotico
P. 32 Il metabolismo e la richiesta energetica
P. 36 Come seguire la dieta fuori casa

NOVITÀ E CURIOSITÀ
P. 40 Azzurra Fitness: Un "bagno" di stelle da Azzurra Fitness
P. 40 F.B.I. e Power Yoga: F.B.I. annuncia l'apertura della scuola di Power Yoga
P. 41 CRUISIN': per un Pilates Club di successo
P. 41 Proaction: THERMO STACK™ GEL
P. 42 AKKUA, calze tecniche per tutte le occasioni
P. 42 4fitness: integratori Alimentari. Distributore del marchio Vita in Zone
P. 43 Keforma: NUTRISION ELITE: 100% di lattoglobuline New Zealand
P. 44 Azzurra Fitness: nuovi elastici Tubing made in Italy. Una serie di elastici affidabili, resistenti e innovativi
P. 44 Nutrisport: più forti di prima, presenti come sempre
P. 45 Nature's Best: ZERO CARB ISOPURE DRINK

GESTIONE
P. 46 Convivere e crescere insieme
P. 48 Il responsabile tecnico
P. 50 Sistemi di accesso in palestra

ARREDO
P. 52 Eleganza e versatilità in palestra
P. 54 Costruire un Centro Fitness

P. 56 PAROLA ALL'ESPERTO

P. 58 EVENTI E FIERE

P. 60 CERCO & VENDO

P. 61 VETRINA DELLE OCCASIONI

Tutti gli strumenti del Personal Trainer

Per soddisfare la propria clientela e aiutarla a centrare gli obiettivi di allenamento prefissati, è importante avvalersi di alcuni strumenti di lavoro fondamentali

La qualità del servizio Fitness è al giorno d'oggi la più importante caratteristica che distingue le aziende che hanno successo nel loro business da quelle che invece rimangono nella mediocrità o che addirittura falliscono. La qualità del servizio viene valutata attraverso una serie di elementi o parametri che devono essere ben chiari e programmati fin dall'inizio. Ad esempio, molti centri fitness utilizzano il **tasso di fidelizzazione** per valutare la qualità del servizio erogato. Anche per quanto riguarda il Personal Trainer (PT) la qualità del proprio servizio ne determina il risultato, sia in termini di obiettivi raggiunti e fatti raggiungere al proprio cliente, sia in termini economici.

È possibile accrescere il valore del nostro servizio (sia esso erogato dal PT o dal centro fitness) mostrando al cliente i risultati raggiunti con l'allenamento. Le persone che intraprendono un percorso di fitness sono spinte da motivazioni di cui sono più o meno consapevoli, ma per quasi tutte il desiderio di dimagrire è importante. Purtroppo, ancora oggi nel pubblico l'unico metro di valutazione è la bilancia, per cui assistiamo quotidianamente alla frustrazione di chi, dopo alcuni mesi di intensi allenamenti, osserva deluso che l'ago della bilancia non si è spostato.

La plicometria

Il compito del PT è anche quello di **educare il cliente** alla corretta scelta degli obiettivi: perdere grasso e non genericamente perdere peso. A tale proposito ritengo che **il plicometro sia per il PT uno strumento di lavoro fondamentale**: la misurazione delle pliche cutanee, unitamente alla misura delle circonferenze delle zone più importanti del nostro cliente (vita, fianchi, torace, bicipite brachiale, cosce, polpacci), permette di calcolare la composizione corporea. In questo modo introdurremo il cliente al concetto di **massa grassa** e di **massa magra** e porremo l'obiettivo sulla riduzione della prima e sul mantenimento o variazione in positivo della seconda. Inoltre le misurazioni effettuate sono come delle foto che potremo utilizzare successivamente per verificare il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Possiamo utilizzare questo esame per promuovere il nostro servizio e cercare nuovi clienti: siccome inizialmente è necessario acquisire una certa manualità nell'effettuare la plicometria, proponiamo all'interno delle palestre una o più giornate dove effettuare gratuitamente il test. Le persone interessate dovranno prenotarsi compilando un modulo in cui lasceranno il nome, il recapito telefonico e l'e-mail. Ecco trovati possibili nuovi clienti!

L'acqua, alleata nel benessere

I PT più esperti sono a conoscenza del fatto che non è sufficiente misurare le pliche per determinare con accuratezza la

Carmi e Ubertis Casale

scuola di power yoga

poweryoga

F.B.I FITNESS BEST INNOVATIONS

METODO ROBERTO BOCCHI

Con 5000 anni di esperienza, lo yoga rappresenta la forma più completa e funzionale di allenamento alla quale il nostro corpo possa essere sottoposto.

Il **Power Yoga** aiuta il corpo a migliorare forza e la flessibilità attraverso una serie di sequenze cicliche, di movimenti fluidi, armonici e dinamici, e la mente a ritrovare calma ed equilibrio.

La scuola di **Power Yoga** prevede sei appuntamenti, della durata di sei ore ciascuno, durante i quali verranno trattati argomenti teorici e pratici al fine di apprendere la corretta tecnica di esecuzione e di insegnamento. L'esistenza è un percorso attraverso il quale scopriamo e superiamo i nostri limiti, incrementiamo il nostro potenziale e ricerchiamo uno stato di pace interiore. Lo Yoga interpreta il ciclo ed i ritmi della vita esaltandone l'aroma, dissolvendo i dubbi e accompagnandoci nel cammino.

Sedi dei corsi:
Udine – Roma – Cagliari.

Per maggiore informazione sui corsi visita il nostro sito *www.fbiteam.it* o telefona allo *0544.993036*.

composizione corporea perché con questo esame non viene presa in considerazione l'**idratazione** del soggetto. Una leggera disidratazione, come può essere considerata quella del 4-5%, può provocare cali considerevoli della performance sportiva arrivando fino al 20-30%; la riduzione del 20% dell'acqua corporea può portare alla morte. Spesso si trascura il fatto che l'acqua contribuisce alla riserva di energia immagazzinata attraverso il glicogeno muscolare: se non vi è una corretta idratazione è facilitata la trasformazione del glucosio ematico in grassi piuttosto che in glicogeno. Se fino a qualche anno fa l'acquisto di un apparecchio per la bioimpedenziometria era considerato da molti PT un costo insostenibile, ora sono disponibili modelli molto precisi e pratici ad un prezzo molto più abbordabile. Il bioimpedenziometro Maltron BF-906, ad esempio, fornisce in pochi minuti la percentuale della massa grassa, della massa magra, il peso del grasso corporeo e della massa magra, il volume in litri e la percentuale dell'acqua corporea. Sono dati molto interessanti che possono essere utilizzati per impostare insieme al cliente obiettivi raggiungibili e piani di lavoro efficaci; inoltre il discorso dell'acqua (sono molte le donne che si rivolgono a noi per problemi di ritenzione idrica) può portarci a dare consigli utili nel piano dell'alimentazione, al fine di raggiungere i risultati desiderati.

L'efficacia dell'Armband

Il consumo calorico, il movimento, la qualità del sonno e l'attività fisica durante la vita di tutti i giorni sono degli indici preziosi nell'osservazione della qualità della vita: conoscerli può permetterci di aiutare i nostri clienti a vivere meglio e a raggiungere i risultati cercati. Esiste da pochi anni l'Armband SenseWear Pro2, che è un rivoluzionario monitor multisensore piccolo e portatile (pesa 80 g), comodamente indossabile a "fascia" sul tricipite brachiale. Può essere utilizzato dal soggetto per monitorare fino a 14 giorni. Misura "in continuo" variabili fisiologiche e dati sull'attività fisica; inoltre calcola accuratamente il consumo calorico giornaliero ed il dispendio energetico da attività fisica del soggetto con algoritmi validati scientificamente. Armband è stato utilizzato come base per ricerche scientifiche mediche e sportive sia in Europa che negli Stati Uniti, dove è già da tempo un valido supporto nei programmi finalizzati alla riduzione ed al controllo del peso. Nel nostro ambito di lavoro quanto è importante l'alimentazione e la nutrizione del cliente per il raggiungimento dei risultati? Fino a ieri il fabbisogno calorico giornaliero era **stimato** (e ancora oggi molti lo fanno) con varie metodiche che possono produrre errori anche importanti (però se non si raggiungevano gli obiettivi la colpa era del cliente che aveva sgarrato la dieta!). Oggi il fabbisogno calorico giornaliero è **misurato** e si parte proprio da esso. Recentemente ho seguito quasi contemporaneamente due ragazze, frequentatrici di un centro fitness da diversi anni, interessate al dimagrimento. Sono riuscito a far loro capire, attraverso i dati rilevati dall'Armband, che stavano mangiando meno del loro fabbisogno e alla fine hanno perso massa grassa modificando il tipo di allenamento, mangiando di più, svolgendo gli allenamenti con più energia e vivendo la vita con più serenità ed entusiasmo. L'Armband è uno strumento moderno, scientifico, che permette al PT di far percepire la propria qualità e sicuramente di distinguersi dai concorrenti.

Andrea Scala

Andrea Scala
è laureato in Scienze Motorie con specializzazione in Marketing e Managment e consulente per centri fitness, Personal Trainer
andrea.scala@infinito.it

Strepitosa offerta!

Una macchina a scelta
FITNESS LINE a soli **899,00€**

899,00€
escluso IVA e trasporto

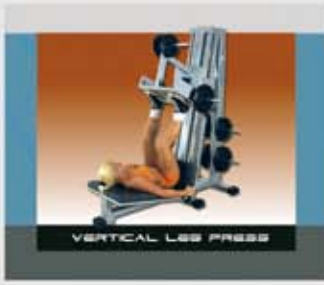
eccezionale!

Acquistando 10 macchine

8.490,00€
escluso IVA e trasporto

possibilità di finanziamento
in 36 mesi con rate da 352,00€
compreso IVA e trasporto TAN 8,82%-TAEG 9,85%

FITNESS LINE



gervasport italia®

Via Emilia Est, 820 - 41100 MODENA - Tel. 059 27 90 21- Fax 059 36 81 652 - *info@gervasportitalia.it*

L'esame plicometrico

Qual è l'esatto utilizzo delle informazioni antropometriche per intervenire in maniera efficace sul nostro corpo?

Le indagini antropometriche rivestono un'importanza fondamentale per individuare il somatotipo su cui agire. Peso, altezza, circonferenze, diametri ossei e **plicometria** rappresentano un modo facile e alquanto preciso per pianificare un programma equilibrato. L'esatta esecuzione dell'esame plicometrico, in particolare, rappresenta un giusto iter per avere informazioni riguardo a:
1. Densità corporea
2. Percentuale di grasso corporeo (FM)
3. Rischi patologici
4. Controllo degli obiettivi.

Tecnica e mezzi

È fondamentale un corretto utilizzo del plicometro (noti sono quelli di Holtain, di Tanner-Whitehouse, di Harpender e Lange), l'individuazione dei **punti di "repere"**, il discernimento del tessuto adiposo da quello muscolare e dall'eventuale sovrapresenza d'acqua, presa delle **"pliche"**.
Sinteticamente i plicometri in commercio si dividono in:
1. Digitale
2. Meccanico
3. Manuale.

Considerando che le informazioni ricavabili sono le medesime, che i primi 2 sono soggetti a taratura e che sono particolarmente delicati, è consigliato l'uso di un plicometro manuale (figura 2).
I plicometri sono costituiti da una molla calibrata la cui estensione o compressione determina lo spostamento di un indice su una scala millimetrata, proporzionalmente allo spostamento delle branche del calibro che esercitano una pressione costante sulla plica (figura 3).
La plica va presa tra indice e pollice. La lettura (in mm) va effettuata dopo 3" senza aver lasciato la presa. La misura va ripetuta 2 volte (con almeno 2' di intervallo) e poi mediare. Se le due misurazioni variano + del 10% occorre eseguirne una terza. Poiché possono esserci differenze tra i due lati del corpo, gli esperti consigliano di misurare le pliche da entrambi i lati, oppure di ripetere la misurazione sul lato non dominante. Il soggetto deve essere rilassato, in posizione eretta e con le braccia distese lungo il corpo.

Figura 2

La pratica

Attraverso il controllo della Fat Mass è possibile determinare i cambiamenti che avvengono nel tessuto muscolare e conoscendo la % di FM è deducibile la % di massa magra (ossa, organi, ecc. – variabili costanti, e muscoli). Dato che il tessuto muscolare può aumentare o diminuire, secondo dieta, attività, esercizio, e stile di vita, appare evidente che conoscere la % di FM è fondamentale per stabilire quali cambiamenti nelle abitudini del soggetto siano più efficaci nel condurlo verso uno stato di forma migliore.
Quelli su menzionati rappresentano i più comuni punti di repere. Ve ne sono altri che rivestono, comunque, una certa importanza:
- **Plica dell'avambraccio:** va presa a metà strada tra l'angolo mediale del gomito ed il polso.
- **Plica del polpaccio:** va presa tra i due gemelli. Questa plica sembrerebbe correlata all'ormone della crescita.

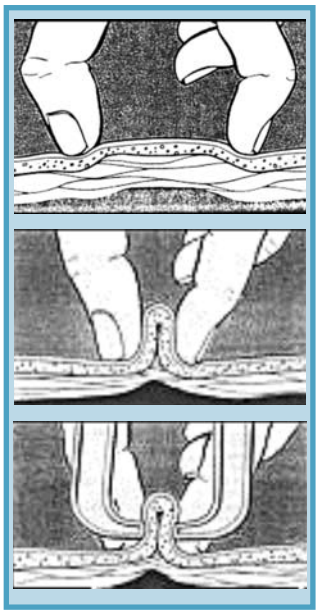


Figura 3

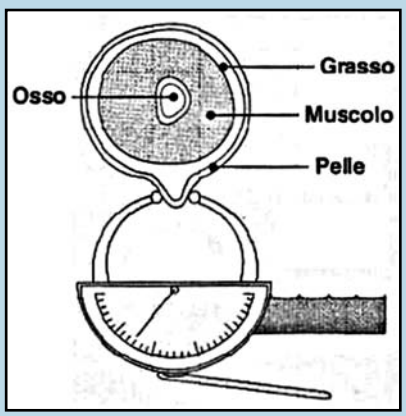
Utilizzo delle informazioni

Quelle maggiormente utili riguardano: densità corporea e % approssimativa di FM. Tali notizie si ottengono immettendo la SUM delle pliche in equazioni (Jackson & Pollock, Katch, McArdle, etc.). Per convenzione (in quanto maggiormente usate) utilizzeremo le equazioni di **Jackson & Pollock,** con 7 pliche e poi con 3.
Queste equazioni rappresentano solo un iter iniziale. Bisogna, infatti, tener conto oltre che del sesso, anche dell'età e dell'etnia di appartenenza.

Errori

Ne distinguiamo principalmente 3 tipologie, riconducibili alla pratica:
A. Soggettivo (abilità dell'operatore)
B. Oggettivo (legati al soggetto)

Figura 1: distribuzione del grasso corporeo



Il grasso corporeo è distribuito in 3 diverse sedi:
1. sottocutaneo
2. profondo o viscerale
3. strutturale.

Quest'ultimo rappresenta una proporzione fissa e molto modesta, mentre la quantità e la proporzione tra i primi due depositi varia in funzione dell'età, sesso, etnia e stato di forma fisica (atleti o sedentari). Lo spessore del pannicolo adiposo sottocutaneo (plica), consente di stimare la % di FM totale. Si risalirà al valore di densità corporea utilizzando particolari equazioni.

best quality best price

Treadmill XN 6600

~~€ 5.600,00 +IVA~~

€ 3.600,00 +IVA

Finanziabile con
€ 136,90* / 36 mesi
con acconto di
€ 170,00

Vertical bike XN 1600

~~€ 2.200,00 +IVA~~

€ 1.400,00 +IVA

Finanziabile con
€ 51,30* / 36 mesi
con acconto di
€ 130,00

Elliptical XN 5600

~~€ 3.500,00 +IVA~~

€ 2.250,00 +IVA

Finanziabile con
€ 84,10* / 36 mesi
con acconto di
€ 150,00

Recumbent bike XN 2600

~~€ 2.500,00 +IVA~~

€ 1.625,00 +IVA

Finanziabile con
€ 59,50* / 36 mesi
con acconto di
€ 150,00

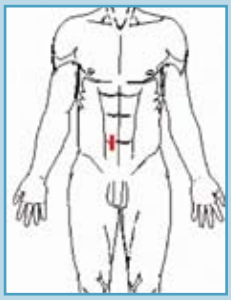
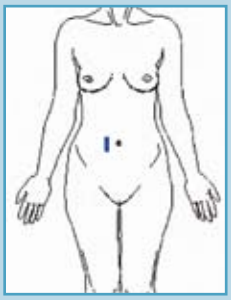
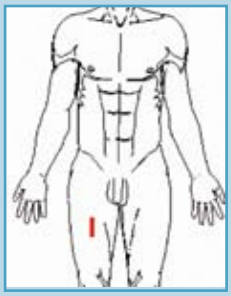
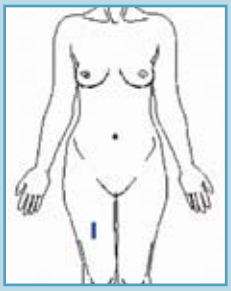
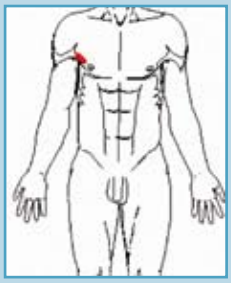
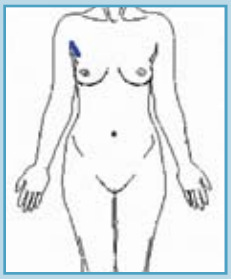
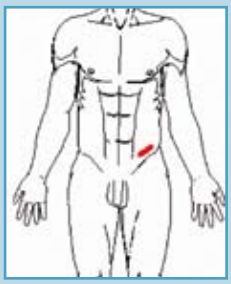
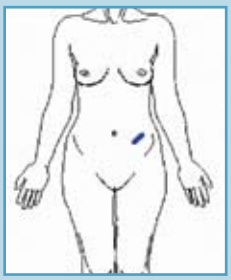
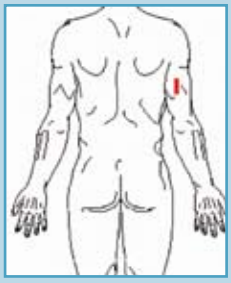
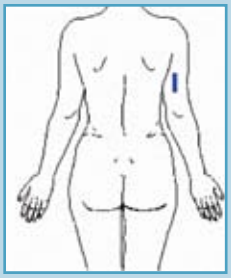
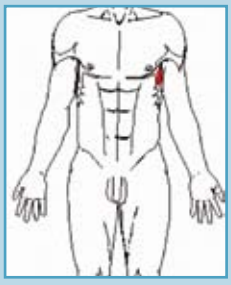
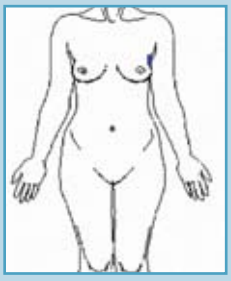
* Finanziamenti con Tan e Taeg variabili. Info ed richieste.

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

CARDIACA®

www.cardiaca.it
infoline: 346.7645211 • e-mail: info@cardiaca.it

Condizioni particolarmente vantaggiose per centri Show Room

PUNTI DI REPERE UOMO		PUNTI DI REPERE DONNA
	**PLICA ADDOMINALE** È misurata verticalmente; 2 cm a lato dall'ombelico.	
	**PLICA DELLA COSCIA** È misurata verticalmente; sulla linea mediana anteriore della coscia, a metà strada tra il bordo superiore della rotula e l'inguine.	
	**PLICA DEL PETTO** È misurata diagonalmente; a 1/2 strada (1/3 donna) tra la linea ascellare anteriore e il capezzolo.	
	**PLICA SOPRAILIACA** È misurata diagonalmente (30°), immediatamente sopra alla cresta iliaca.	
	**PLICA DEL TRICIPITE** È misurata verticalmente, nel punto intermedio tra l'articolazione della spalla e del gomito.	
	**PLICA ASCELLARE** È misurata verticalmente, sulla linea medioascellare a livello del capezzolo.	

SUM DI 7 PLICHE – UOMO

Densità corporea = 1.112- (0.00043499 X SUM7) + (0.00000055 X SUM7) - (0.00028826 X età) SUM7 = torace + addome + coscia + ascellare + soprailiaca + sottoscapolare + tricipite
% FM = (495/Densità corporea) - 450

SUM DI 7 PLICHE – DONNA

Densità corporea = 1.097 - (0.00046971 X SUM7) + (0.00000056 X SUM7) - (0.00012828 X età) SUM7 = torace + addome + coscia + ascellare + soprailiaca + sottoscapolare + tricipite
% FM = (495/Densità corporea) - 450

SUM DI 3 PLICHE – UOMO

Densità corporea = 1.10938 - (0.0008267 X SUM3) + (0.0000016 X SUM3) - (0.0002574 X età) SUM3 = torace + addome + coscia
% FM = (495/Densità corporea) - 450

SUM DI 3 PLICHE – DONNA

Densità corporea = 1.0994921 - (0.0009929 X SUM3) + (0.0000023 X SUM3) - (0.0001392 X età) SUM3 = tricipite + soprailiaca + coscia
% FM = (495/Densità corporea) - 450

C. Di mezzo (tipo di calibro adoperato).

A. Più un soggetto è grasso e più la rilevazione diviene difficile; infatti negli individui obesi e in quelli molto muscolosi il tessuto adiposo sottocutaneo non si separa facilmente dal muscolo sottostante. Inoltre negli obesi lo spessore delle pliche eccede la massima apertura del calibro. L'unica alternativa è di scegliere siti dove il tessuto adiposo sottocutaneo è minimo.
B. Non bisogna effettuare la misurazione dopo un allenamento, una sauna, una doccia poiché: esercizio fisico, acqua calda e calore producono iperemia (aumento di flusso ematico) nella pelle con conseguente aumento dello spessore cutaneo.
C. È importante utilizzare il medesimo calibro per le misure ripetute sullo stesso soggetto.
Un altro errore può essere quello di sovrastimare la % di FM del soggetto. Al riguardo bisogna tener conto della % FM minima (grasso primario). Per soggetti maschili gli studiosi concordano che la % minima di FM non deve essere inferiore al 3-5% (per garantire le normali funzioni fisiologiche e metaboliche). Non ben stabilito quello per i soggetti femminili, Lohman (1992) suggerisce valori del 12-16%. A livelli inferiori alcune donne diventano **amenorreiche** (<3 cicli all'anno) con una perdita consistente di minerali ossei e con un aumentato rischio di prematura osteoporosi . Nonostante l'attività fisica sia positivamente associata al contenuto minerale osseo, le donne amenorreiche tendono ad avere un minor contenuto minerale rispetto alle donne eumenorroiche e alle donne sedentarie. Nella popolazione sportiva la prevalenza di amenorrea è più alta (da 3,4% a 6,6%) rispetto alla popolazione generale (2%-5%). Questo fenomeno è correlato non solo al peso e alla FM ma anche a fattori quali menarca ritardato, disordini alimentari, intensità di allenamento e stress psicologici.

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.

Carmi e Ubertis Casale

FABIO MEMMO
IGOR CASTIGLIA
BORIS BAZZANI
LAURA CRISTINA
ROBERTO BOCCHI
STEFANIA LIBOÀ
BARBARA TORRI
GIANLUCA GRIECO
JOAN ALTISEN
REMY HULEUX
STEVE BOEDT
MARCO VILLEGAS
DANIELE BALDI
STEFANO PASTORELLI
FEDERICA NACLERIO
ILENIA ROSSI
CATERINA FELICIONI
GUS BEMBERRY

convention d'autunno

convention d'autunno

F.B.I FITNESS BEST INNOVATIONS

20-21 OTTOBRE 2007
CENTRO SPORTIVO SEVEN SPORTING CLUB
Savignano sul Rubicone [a 10 minuti da Rimini]

19 Presenters, 5 sale, 43 lezioni, una competizione d'Hip Hop... dietro a questi numeri c'è un progetto, un disegno, una strada tracciata per condurvi ad un'esperienza appagante.

Le Convention ludiche rappresentano un momento di divertimento ed aggiornamento, attimi che si completano per dar vita ad un'esperienza indimenticabile.
Abbiamo pensato a questa Evento immedesimandoci, cercando di capire quali siano le esigenze reali rapportate alle vostre richieste.
I vostri consigli, il vostro supporto e la vostra impagabile energia sono stati di grande aiuto nella sua realizzazione.

Si può essere colleghi ed amici insieme!
Ci piace pensare che chi ci vede dall'esterno, chi legge il programma delle lezioni, chi ci vede lavorare, collaborare, ridere e scherzare riesca a cogliere la stima e l'amicizia che lega tutti noi.
Si può essere colleghi ed amici insieme. Nulla per caso, abbiamo creato una Convention che rappresenti un momento nel quale il protagonista sei Tu e Noi gli spettatori!

Per maggiore informazione sui corsi visita il nostro sito *www.fbiteam.it* o telefona allo *0544.993036*.

Le ultime frontiere della tonificazione

Il Fitness in Italia, così come in molti altri paesi del mondo, è da relazionarsi anche alla crescente attenzione che i mezzi di comunicazione di massa riservano sempre di più alla salute e ai problemi ad essa connessi, non ultima l'obesità che è ormai anche in Italia avvertita come una malattia sociale. Altro elemento che sempre più "bombarda" la nostra quotidianità è la ricerca talvolta patetica di non invecchiare, di essere sempre in perfetta forma, di ottenere l'eterna giovinezza.

Tonificazione e non solo

Il **Pilates** è divenuto negli ultimi anni il tipo di attività fisica di maggiore tendenza nel panorama del fitness. Subito a ruota seguono discipline come lo **Yoga** , **Tai Chi** e **Qi Gong** talvolta in versione modificata ed adattata al fitness talvolta in versione "originale". Sempre più sovente, nelle convention più importanti, gli organizzatori hanno dovuto aumentare il numero di sessioni di Pilates e dare più spazio a discipline quali: Power Free Body, Power Yoga, Girokinesis, Body Mind e Meditazione.

Il **Pilates**, che trae il suo nome da Joseph Pilates, colui che per primo mise a punto negli anni '20 questo particolare metodo, permette a chi lo pratica di ottenere un corpo bilanciato e creare armonia tra corpo, mente e spirito anche con l'ausilio di macchine specifiche. Si registra anche un crescente interesse verso programmi che mescolano le tecniche del pilates e dello yoga con forme di esercizi più tradizionali, insegnando ad impostare e mantenere le posture corrette e ad acquisire consapevolezza del proprio respiro e del proprio corpo. Tutto ciò ha permesso di introdurre nell'attività fisica anche elementi di fitness mentale e spirituale che in questo periodo di grande stress e tensioni causati dai grandi ritmi lavorativi sono molto richiesti dai frequentatori delle palestra soprattutto nelle grandi città. Queste tecniche hanno come obiettivo il desiderio di aiutare i frequentatori dei centri fitness a prendersi cura di se stessi nel modo più completo e funzionale.

Il **Power Free Body**, che ho da qualche tempo creato e sviluppato, è un programma che unisce al suo interno tecniche Yoga, ginnastica Taoista, ginnastica Zen, ginnastica Tibetana, Tai Chi, Pilates Matt Work, Arti Marziali, Tecniche di respirazione e Rilassamento. Un connubio vincente che permette ai suoi praticanti di attingere benessere a 360° per un perfetto dialogo tra corpo, mente e spirito. Si alternano fasi di tonificazione statica

Tra le tante proposte quali cosmetici, trattamenti estetici e chirurgia estetica, la tonificazione è una reale e concreta possibilità per mantenere un corpo in forma, ridurre inestetismi e diminuire la massa adiposa a favore della massa muscolare

calendario FBI autunno/inverno 07

Fitness Best Innovations presenta i programmi ed i percorsi formativi di Pilates, Postural e Conditioning per istruttori di fitness e Personal Trainer. Qualificati e aggiornati docenti di fama nazionale ed internazionale quali: **Boris Bazzani, Igor Castiglia, Fabio Memmo, Roberto Bocchi, Laura Cristina, Stefania Liboa', Barbara Torri** hanno permesso di sviluppare programmi innovativi e di qualità.

PILATES LAB

Il corso di Pilates che analizza sia l'aspetto tradizionale della tecnica che l'applicazione al settore Fitness. La struttura e la particolarità del corso lo rendono unico, commerciale e altamente professionale. Il programma specifico per lezioni di gruppo è ideale per sedute personalizzate.

PILATES MATWORK FOUNDATION: PRIMO MODULO

VENETO	VE	MARCON	10/11 novembre 2007
EMILIA ROMAGNA	RA	MILANO MARITTIMA	01/02 settembre 2007
EMILIA ROMAGNA	RA	MILANO MARITTIMA	10/11 novembre 2007
TOSCANA	LU	VIAREGGIO	17/18 novembre 2007
LAZIO	RM	ROMA	13/14 ottobre 2007
PUGLIA	BA	BARI	06/07 ottobre 2007
CALABRIA	CS	CASTROVILLARI	27/28 ottobre 2007

POSTURAL LAB

Il Postural Training, l'unico e l'originale. Un corso che da anni riscuote innumerevoli consensi e rappresenta un caposaldo per la comprensione di numerosi programmi di Fitness. L'applicazione di tecniche quali lo stretching P.N.F., la tecnica Meziere, il Kiropratic e numerose tecniche correlate rendono innoativo questo programma.

POSTURAL TRAINING

PIEMONTE	TO	MONCALIERI	13/14 ottobre 2007 - 10/11 novembre 2007
EMILIA ROMAGNA	RA	MILANO MARITTIMA	06/07/08/09 settembre 2007
TOSCANA	LU	VIAREGGIO	01/02 dicembre - 08/09 dicembre 2007
LAZIO	RM	ROMA	01/02 dicembre 2007 - 08/09 dicembre 2007
PUGLIA	BA	BARI	08/09 settembre 2007 - 22/23 settembre 2007
PUGLIA	BA	BARI	10/11 novembre - 17/18 novembre 2007
SARDEGNA	CA	CAGLIARI	03/04 novmbre 2007 - 17/18 novembre 2007

CONDITIONING LAB

Il Met è il programma di condizionamento muscolare più completo ed originale. Tiene in considerazione sia l'aspetto estetico che posturale ed inoltre è l'unico che propone una metodologia di programmazzione delle lezioni.

CONDITIONING M.E.T TONE SYSTEM: 1° LIVELLO

VENETO	VE	MARCON	06/07 ottobre 2007 - 13/14 ottobre 2007
TOSCANA	LU	VIAREGGIO	13/14 ottobre 2007 - 03/04 novembre 2007
LAZIO	RM	ROMA	10/11 novembre 2007 - 17/18 novembre 2007
SARDEGNA	CA	CAGLIARI	01/02 dicembre 2007 - 08/09 dicembre 2007

CONDITIONING M.E.T TONE SYSTEM: 2° LIVELLO

VENETO	VE	MARCON	15/16 dicembre 2007 - 19/20 gennaio 2008

Per maggiore informazione sui corsi visita il nostro sito *www.fbiteam.it* o telefona allo *0544.993036*.

Carmi e Ubertis Casale

e dinamica a fasi di allungamento e stretching a momenti di equilibrio e propiocezione, abbinando sempre una corretta e consapevole respirazione. Gli esercizi vengono proposti con la tecnica dello SLOW-MOTION (tecnica ultimamente molto utilizzata nelle lezioni di tonificazione) che prevede una esecuzione lenta e controllata. Grande intensità in un clima di grande relax. I risultati sono sorprendenti e coinvolgono l'utente in una perfetta sinfonia dove l'istruttore, come un "direttore d'orchestra", "tonifca" mente e corpo.

Il **Core Conditioning** o **POWER HOUSE** sembra essere il termine più emergente nelle pratiche di tonificazione. Basato sul potenziamento e sulla stabilizzazione dei muscoli della parte centrale del corpo e introdotto nel fitness dai terapisti da pochi anni, sta conoscendo un crescente successo nei centri. Sempre molto in voga il **G.A.G.**, allenamento specifico per addominali gambe e glutei che talvolta viene variato con **G.A.S.** (gambe, addominali e spalle) e con **G.A.B.** (gambe, addominali e braccia) in funzione delle esigenze della clientela.

Altre tecniche di tonificazione

La tecnica **STOP AND GO** consiste nel far eseguire un movimento a tempo di musica per 8 o 16 battute musicali per poi mantenere la posizione in contrazione isometrica per altre 8 o 16 battute. Consente di alternare la contrazione eterotonica con quella isometrica.

La tecnica **FLASH** prevede l'alternanza di movimenti con un grande "range of motion" (angolo di lavoro) a movimenti con un piccolo "range of motion".

La tecnica **UP – DOWN** prevede la continua alternanza di esercizi in stazione eretta con esercizi in stazione di quadrupedia o supina e su di un lato. Si consiglia di mantenere dei tempi di almeno 5 minuti per ogni posizione. È inoltre possibile collegarsi alla musica, dove ad ogni posizione-esercizio corrisponde un brano musicale diverso, con una pausa tra un brano musicale e l'altro.

L' **INTERVAL** consiste in una alternanza di esercizi di tonificazione seguiti immediatamente da una breve fase aerobica, generalmente di tipo High Impact (Alto Impatto) anche con l'utilizzo dello step (tecnica power) o a corpo libero. Buona possibilità di creare un allenamento lipolitico.

Il **SINGLE WORK** prevede semplicemente la divisione netta dei distretti muscolari. In base a quanto tempo si ha a disposizione, si dedicherà del tempo per ogni gruppo muscolare. Ci si avvicina in questo modo all'approccio del Body building che dedica ad ogni gruppo muscolare una fase di allenamento, per poi passare ad un altro gruppo muscolare.

Il metodo **NO STOP WORK** consiste nel variare continuamente gli esercizi senza mai dare una pausa tra un esercizio e l'altro. Se si utilizza questa tecnica è molto importante creare delle sequenze di esercizi concatenati fra di loro in modo logico e fluido e progressivo. Ciò consentirà di evitare pause o fasi di recupero. Si può applicare per tutta la lezione o solamente in alcune fasi della stessa.

Con la sbarra

Tramite l'utilizzo di una sbarra tipo danza o l'appoggio al muro o mettendosi in coppia, si possono creare degli ottimi allenamenti di isolamento muscolare di equilibrio e di propiocezione. È importante fare eseguire gli esercizi con molta tecnica. Durante una fase di allenamento di tonificazione è possibile inoltre correggere, controllare e porre ancora più attenzione all'esecuzione dei partecipanti alla lezione.

Circuit Training

Il **CIRCUIT TRAINING** consiste nel creare tre stazioni di allenamento per ogni gruppo muscolare allenato in una lezione di tonificazione. In ogni stazione si propone un esercizio che si fa eseguire in funzione del tempo o delle ripetizioni. Si compiono svariati giri, cambiando gli esercizi e controllando la corretta esecuzione degli stessi.

Molti sono gli attrezzi utilizzati durante una lezione di tonificazione: fit ball, oval ball, step, bosu, core board, elastici (rubber band – dyna band - elasti band), cavigliere, manubri, bilancieri (push power – pump ecc.), body bar, palle, ring.

Ogni attrezzo ha peculiarità interessanti e valide. Maggiore è l'attrezzatura a nostra disposizione, maggiore è la possibilità di ottenere dall'unione di ogni attrezzo la massima efficacia.

Il **POWER YOGA** è una moderna variante del millenario Yoga. Mentre lo Yoga tradizionale rimane un meraviglioso modo di fare stretching, aumentare la flessibilità, la forza, ridurre lo stress rilassando la mente, il Power Yoga aggiunge l'allenamento cardiovascolare. Consiste infatti in movimenti fluidi, ma forti, sincronizzati con la respirazione in modo da realizzare un lavoro ad alta energia. Questa disciplina, svolta con la strutturazione di svariate coreografie, provoca un elevato consumo di calorie, sudorazione e una certa perdita di peso e un'ottima tonicità. Anche il **POWER TAI CHI** è una moderna variante del millenario Tai chi, ed ha caratteristiche molto simili per finalità e modalità al Power Yoga.

Altre novità

Come già accennato precedentemente, sta aumentando anche la tendenza ad accorciare la durata delle lezioni e delle sessioni di allenamento di tonificazione. Tutto ciò è dovuto alla causa della mancanza di tempo, che sembra essere la giustificazione più ricorrente per gli individui che praticano poco o per nulla l'attività fisica. A questo proposito sono divenute soluzioni di tendenza diverse forme di "rilassamento attivo", forme di ginnastica dolce e che riducono lo stress. Queste discipline, denominate in svariati modi, vengono proposte anche per contrastare l'insonnia e migliorare la longevità. Cresce infine anche la pratica delle attività di fitness e bonificazione all'aria aperta per unire il benessere dell'attività motoria alla possibilità di socializzazione.

Sempre più in auge sono poi le **preparazioni atletiche specifiche** per i differenti tipi di sport e differenti obiettivi. Le preparazione atletica sovente è anche richiesta da frequentatori delle palestre senza fini agonistici, ma per fini estetici e di tonificazione. Sempre più utenti delle palestre infatti ricercano il miglioramento sotto il fine estetico e non prestazionale con l'obiettivo dominante di un corpo tonico. Dalla tonificazione del corpo ci si sta avvicinando alla "tonificazione" della mente o meglio ancora alla ricerca di un equilibrio per entrambe le cose. Ecco quindi emergere sempre più nelle strutture attente ai cambiamenti il **life coach** e il **coach sportivo** che sono divenuti elementi di interesse negli ultimi periodi. Il coach non solo si occupa della sfera fisica programmando e strutturando l'allenamento in funzione degli obiettivi del proprio cliente, ma si occupa di aiutare il proprio cliente sotto l'aspetto mentale permettendogli di utilizzare le proprie risorse e potenzialità al meglio e aiutandolo a gestire eventuali momenti di crisi e stallo. Questo crea una perfetta armonia dove la "sola" tonificazione del corpo non sempre risolve e appaga e dove "solo" una mente efficace non sempre gratifica e soddisfa.

David Cardano

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

2 H DI VIAGGIO, 7 H DI LAVORO, 1 H DI COMMISSIONI... AIUTA IL TUO CORPO A TENERE IL RITMO.

Nouveau Monde DDB - RCS Annecy 353 941 586 - Crédit photo Corbis

INTEGRA L'ELETTROSTIMOLAZIONE NELLA TUA VITA QUOTIDIANA PER:

- Mantenere forma e tono
- Aver cura della tua silhouette
- Contribuire al tuo benessere

Cefar e Compex, leader incontestabili, uniscono le loro energie, il loro sapere e la loro conoscenza tecnologica per offrire il meglio dell'elettrostimolazione.
Recupero, antalgico, rafforzamento muscolare... scopri i benefici che ti aiuteranno a risvegliare il tuo potenziale giorno dopo giorno.

▸ **WWW.CEFARCOMPEX.COM**

CefarCompex
UNITING ENERGIES FOR A BETTER LIFE

È arrivato il JUST ATP: Advanced Training Program

Equilibrio, postura, tonificazione, dimagrimento: tutto in una sola lezione

Arriva nelle sale dei club italiani un nuovo workout ideato e sviluppato da **Fabrizio Pellecchia**, dottore in Scienze Motorie, esperto di Fitness e da anni direttore tecnico di importanti palestre romane. **ATP**, acronimo di **Advanced Training Program**, è un programma di allenamento precoreografato, studiato per creare un'alternativa alle lezioni di tonificazione già esistenti, che sfrutta i principi dell'**allenamento funzionale** e metabolico e permette a tutti di allenarsi in modo semplice, efficace e divertente.

Con il termine "funzionale" si fa riferimento alla tipologia di movimento espresso nell'attività quotidiana, che si sviluppa con la sinergia di più catene muscolari attraverso esercizi pluri-articolari e pluri-assiali. Questo stimola la sensibilità propriocettiva mediante l'uso di una base instabile come attrezzo principale, il tutto utilizzando la funzione di collegamento del core, cioè il centro del nostro corpo, che coinvolge per lo più i muscoli della parete addominale, del tronco e di tutta la zona centrale in generale.

Allenamento metabolico

Con "allenamento metabolico" indichiamo un metodo che grazie all'utilizzo di sovraccarichi, come dei semplici manubri da sala fitness, o lavorando a carico naturale, attraverso variazioni di velocità e ritmo, aiuta a stimolare il reclutamento di un maggior numero di fibre muscolari, per innalzare il metabolismo basale.

Il Fit Hill

L'attrezzo principale per svolgere la lezione è il **Fit Hill**, una mezza sfera in gomma che può essere utilizzata anche dalla sua parte piatta, e che trova nella sua instabilità il proprio punto di forza. In questo modo si realizza un puro esercizio di propriocettività, in quanto il nostro corpo impegnato a mantenere l'equilibrio, attraverso movimenti di contrazione muscolare, è obbligato ad impegnare il cervello, i fasci neuromuscolari e i muscoli interessati nel movimento. Il Fit Hill è già predisposto per agganciare alla pedana elastici con maniglie, che consentono di variare il carico di lavoro, ma anche di rendere sempre diversa la lezione per evitare che il cliente si abitui subito alla gamma di esercizi proposti e dare sempre stimoli muscolari diversi.

La lezione è strutturata in tre fasi principali: riscaldamento, fase centrale divisa tra allenamento cardiovascolare e condizionamento muscolare e infine detensionamento. Il tutto va naturalmente studiato sulla base musicale giusta.

In questo momento storico del fitness, in cui le lezioni hanno come obiettivo quello di migliorare la postura, lavorare sull'allungamento muscolare e trovare la percezione giusta del proprio corpo, possiamo affermare che la lezione di ATP è in grado di unire tutto questo al lavoro cardiovascolare e di tonificazione, così da offrire al cliente un **prodotto completo**. L'insegnante, in più, può mettere insieme le capacità tecniche acquisite anche da altri corsi e programmi di allenamento per ottenere un corso sempre innovativo e di qualità. La lezione segue il concetto dei programmi precoreografati, con una struttura fissa, ma offre nel calendario dei corsi la possibilità di frequentare, dopo un percorso di formazione iniziale, dei master monotematici per aggiungere nuovi spunti e conoscenze al bagaglio professionale dei trainer.

Per tutte le info:
info@just-pump.com

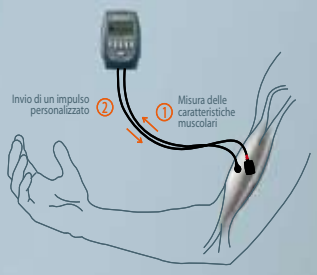
Rachele Cirri

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.

La tecnologia muscle intelligence™ al servizio della performance

muscle intelligence™: una tecnologia per migliorare il comfort, il piacere e i risultati!

Questo sistema rivoluzionario consente di personalizzare la seduta di stimolazione. La tecnologia interattiva permette ad ognuno di istituire un dialogo tra i propri muscoli e l'apparecchio di elettrostimolazione. I parametri dell'apparecchio si adeguano automaticamente alla fisiologia dell'utente. Tecnologia Mi di Compex: Perché ogni muscolo è unico!



- **Mi-SENSOR**, un puro prodotto tecnologico brevettato COMPEX
  Questo sensore interattivo collega l'apparecchio agli elettrodi per trasmettere le informazioni del muscolo allo stimolatore.
- **Mi-SCAN**, la funzione diagnostica
  Subito prima dell'inizio della seduta, questa funzione sonda e analizza il gruppo muscolare. In tal modo, seleziona e adegua automaticamente i parametri dello stimolatore all'eccitabilità della zona del corpo prescelta. Garantisce un lavoro molto confortevole, perfettamente mirato e adatto ad ogni fisiologia.
- **Mi-ACTION**, la funzione interattiva
  Si tratta di una nuova modalità di lavoro. Questa funzione rileva l'inizio della contrazione volontaria, accompagnandola automaticamente con una contrazione tramite elettrostimolazione. L'associazione di queste due contrazioni permette di fare lavorare il muscolo in profondità e in maniera più completa per un risultato ottimale. In tal modo, l'utente anticipa e controlla perfettamente la seduta di lavoro muscolare.
- **Mi-TENS**, la funzione di verifica e regolazione
  Questa funzione regola l'energia della stimolazione su tutti i programmi antalgici TENS, in maniera tale da evitare la comparsa di contrazioni muscolari durante la seduta e ottimizzare l'effetto antalgico del trattamento.
- **Mi-RANGE**, la fonction guide
  Questa funzione indica all'utente la zona ideale di regolazione delle energie di stimolazione che deve essere rispettata durante i programmi a bassa frequenza (come il recupero o il massaggio). Queste sedute devono essere gradevoli ed efficaci.

Il know-how COMPEX

Leader mondiale del stimolazione muscolare, COMPEX ha riservato per molto tempo la propria tecnologia ai professionisti della salute e agli atleti di alto livello. Infatti, COMPEX opera dal 1986 con e per i professionisti della salute e gli sportivi di alto livello.

Oggi, COMPEX pone l'elettrostimolazione alla portata di tutti, mantenendo gli standard di qualità, tecnologia e sicurezza che sono all'origine della sua notorietà.

SWISS TECHNOLOGY

I punti di forza COMPEX

- La corrente medica: frutto di una tecnologia impiegata da 15 anni dai kinesiterapeuti, la corrente medica COMPEX garantisce un comfort di utilizzo ottimale, in tutta sicurezza. Si distingue per la sua qualità e la grande precisione.
- La penna punto motore: posizionare l'elettrodo nel punto giusto diventa un gioco da bambini.
- Il planner di allenamento su DVD per guidare l'utente in maniera pedagogica nella programmazione della sua settimana di allenamenti.
- Cinque livelli di progressione per evolvere e migliorare le proprie performance, una seduta dopo l'altra.
- Quattro canali provvisti di otto elettrodi per sedute di lavoro complete.
- Display LCD retroilluminato, più intuitivo, leggibile e pratico.
- Elettrodi di nuova generazione con l'inedito sistema di collegamento "Easy Snap", che permette di connettere il cavo all'elettrodo con una mano sola, attraverso una semplice pressione, anche sulla schiena.

bellezza

Mi-FITNESS

un allenatore personale per i fanatici del fitness

Mi-FITNESS, ultimo nato della gamma degli stimolatori COMPEX, è stato studiato per gli utenti esigenti, che considerano l'esercizio fisico una disciplina quotidiana

Mi-FITNESS, propone il meglio dei programmi Forma abbinati ad una tecnologia rivoluzionaria, in grado di personalizzare le sedute all'infinito : muscle intelligence™.

Mi-FITNESS diventerà il Personal Trainer dell'utente. Un vero e proprio "coach", in grado di rilevare, analizzare e adattare automaticamente i parametri di stimolazione, allo scopo di ottimizzare le performance.

fitness

7 categorie di programmi per gli appassionati di Fitness

- Riscaldamento
- Fitness
- Bellezza
- Recupero
- Cross-training
- Dolore
- Test

Mi-SPORT

per un'estate all'insegna della performance sportiva!

cross-training

Mi-SPORT un gioiello di innovazione e di tecnologia per aiutare gli appassionati di sport a migliorare le loro performance.

Mi-SPORT propone un allenamento personalizzato al 100%

La nuova tecnologia muscle intelligence di COMPEX rende ormai possibile una diagnostica personalizzata. Il sensore Mi-SENSOR permette di determinare e di misurare l'eccitabilità del gruppo muscolare da stimolare durante la seduta, in funzione della fisiologia dello sportivo.

Mi-SPORT offre una seduta di stimolazione muscolare interattiva per ottenere nuove sensazioni. Più gradevole, più ludica e più efficace, l'elettrostimolazione diventa "attiva".

Per soddisfare le esigenze e realizzare gli obiettivi della stagione estiva, Compex Mi-SPORT è il partner ideale per tutti gli sportivi che desiderano migliorare le loro performance. Preparazione, allenamento, agonismo, recupero, ripresa delle attività dopo una lesione: Compex Mi-SPORT è presente in tutti i periodi chiave della vita degli sportivi.

sport

8 categorie di programmi dedicati agli sportivi avveduti

- Riscaldamento
- Sport
- Recupero
- Cross-training
- Test
- Dolore
- Riabilitazione
- Preparazione fisica generale

Compex®

Intervista a cura di Francesca Tamberlani

A lezione di danza orientale

Come si fa ad avere un corpo sinuoso e un portamento sempre elegante e aggraziato? Basta iscriversi a un corso di Danze Orientali ed avere un'insegnante come Carlotta Sylos Calò

Carlotta Sylos Calò ha iniziato a ballare per caso e ha scoperto una passione innata. Ora che insegna le tecniche delle danze orientali a classi numerose e partecipi, può spiegarci quello che prova quando la musica sale e il corpo comincia a ondeggiare…

Iniziamo con un chiarimento: quali sono le principali danze che sono state assorbite dalla nostra cultura occidentale? E, secondo te, perché c'è una continua esigenza di "sensualità"?

"Credo che, ultimamente, tutte le danze che esprimano un tradizione forte, un rapporto intenso con lo spazio e con il corpo, siano particolarmente richieste, sia che esse vengano da altri paesi, come il caso delle danze del Medio Oriente, sia che provengano dalle tradizioni del sud Italia. Certamente si può parlare di una ricerca di sensualità. In generale penso che si tratti di una ricerca di un contatto più profondo con il proprio corpo, di un modo diverso di sentire il ritmo e il movimento".

A prima vista le danze orientali potrebbero risultare in contrasto con lo spirito di potenziamento e di cultura dell'estetica tipico della palestra. Qual è la tua opinione in merito?

"Secondo me le persone vedono nella palestra non solo un luogo di potenziamento, ma anche uno spazio di benessere, relax e divertimento. Per questa ragione discipline 'dolci', come lo yoga, la danza orientale o il movimento creativo sono sempre più richieste. Sono, infatti, tutte discipline che permettono di trovare uno spazio proprio, al di fuori di canoni estetici imposti e di ritmi eccessivi".

Come si sviluppa una lezione di danza orientale?

"Non c'e' una modalità canonica per svolgere una lezione di danza orientale perché racchiude in sé tradizioni di paesi diversi: dal Medio Oriente, alla Spagna, fino all'India e la cui diffusione non è stata mai canonizzata in senso pieno. Per quanto mi riguarda, nel corso delle mie lezioni riporto la struttura di lezione che io stessa ho appreso imparando dalla mia insegnante Lara Rocchetti. Circa quindici minuti di riscaldamento 'dolce' del corpo, passando gradualmente a degli esercizi che aiutino a capire l'importanza del peso del corpo e della se-

parazione tra gambe e torace (isolamento), per poi passare ai movimenti e quindi alla danza vera e propria, privilegiando l'improvvisazione rispetto alla coreografia, comunque molto utile per la didattica. Segue naturalmente a fine lezione un momento di allungamento e rilassamento".

Toglici una curiosità: è vero che le danze orientali sono riservate esclusivamente alle donne?

"Anche gli uomini praticano la danza orientale, non si tratta affatto di una danza riservata alle sole donne! Vi sono moltissimi e bellissimi stili che gli uomini possono praticare, la danza del ventre ballata da donne formose è solo un'idea comune, uno stereotipo che abbiamo soprattutto in occidente e che non risponde esattamente al vero".

Nell'immaginario collettivo, la danzatrice del ventre è una donna piuttosto formosa, un po' in contraddizione con gli attuali canoni di bellezza occidentale… Credi che questo rappresenti un limite per una giovane ragazza che volesse iniziare?

"No, affatto. Al contrario credo che la danza orientale sia una danza molto rispettosa di ogni tipologia fisica. Secondo quanto ho visto nella mia esperienza, prima di allieva e poi di insegnante, addolcisce ogni tipologia fisica dando soprattutto maggiore grazia nel movimento e nella postura e intervenendo con dolcezza su punti critici come i glutei, la vita, gli addominali".

Ci puoi raccontare la tua esperienza, prima di ballerina e poi di insegnante?

"Ho cominciato a studiare danza orientale per caso, incuriosita soprattutto dalla musica e dall'immaginario di grazia e morbidezza che la danzatrice del ventre mi evocava. Ho trovato un corso attraverso una ricerca in internet e dopo la prima lezione sono stata semplicemente conquistata! Dopo il primo anno è venuto il secondo e poi gli altri, sempre seguendo la mia insegnante e facendo degli stage formativi a Roma e in altre città che mi permettessero di approfondire diversi stili e conseguentemente diversi approcci di insegnamento. Le prime esperienze come insegnante le ho fatte sostituendo Lara in qualche lezione e poi in un corso breve di introduzione alla danza orientale tenutosi nella scuola dove ho imparato (Scuola di danze etniche San Lo'). Da quel momento, avendo sempre cura nel tenermi aggiornata con lezioni private e corsi, ho cominciato ad insegnare in altre strutture. Recentemente sotto la guida di Lara Rocchetti e Isabel De Lorenzo mi sono avvicinata alla danza orientale tribale e faccio parte della compagnia Carovana da loro diretta. Si tratta di uno stile molto interessante che mescola diverse tradizioni e offre l'opportunità di ballare in gruppo, uscendo dalle dinamiche più usuali della danzatrice solista professionista".

Hai dei consigli e dei suggerimenti da dare agli insegnanti che volessero ampliare le loro conoscenze tecniche su queste danze?

"Non mi sento nella posizione per dare consigli particolari… Sono solo convinta che in questa danza si impari sempre e che ci siano moltissimi stili da apprendere ma anche da creare! Bisogna quindi sempre tenere gli occhi aperti e i piedi pronti per danzare! Inoltre, se si vuole insegnare, credo sia molto utile praticare discipline come yoga e pilates che possono aiutare a capire più profondamente il proprio corpo e quello degli allievi".

Carlotta Sylos Calò
fa parte della compagnia "Carovana" diretta da Isabel De Lorenzo e Lara Rocchetti. Impartisce lezioni private a singoli e piccoli gruppi e assiste ai corsi di Lara Rocchetti nei livelli principianti, intermedi e tribale. Si esibisce settimanalmente nei locali "Shanti" di Roma, presso i ristoranti "Amoroma", "Aisha" e in feste private.

Il Fitness giusto per gli under 18

Non solo pesi da sollevare e tradizionali lezioni di step, ma anche attività fitness divertenti e originali, da praticare con tutto l'entusiasmo e l'energia che si ha in corpo

Mentre d'estate si parla sempre più spesso di attività sportive avventurose, da fare all'aria aperta: nordic walking, rafting, canoa, parapendio, mountain bike ecc., a partire dall'autunno, chiusi tra le mura di una palestra, le possibilità di allenamento "alternativo" si riducono drasticamente. Si perde il tocco esotico, la voglia di stupire e stupirsi, il desiderio di spingersi oltre e gareggiare. E il più delle volte i corsi offerti dai centri fitness non stuzzicano la fantasia dei frequentatori. Soprattutto i più giovani si sentono poco stimolati, scarsamente coinvolti e rappresentati. Le lezioni di step, body work o spinning, per quanto allenanti ed efficaci, non assecondano in pieno la loro voglia di giocare, di divertirsi insieme, di provare sensazioni elettrizzanti. I ragazzini di oggi si nutrono a pane e Play Station, comunicano tra di loro a suon di sms e chat, si scambiano contenuti multimediali a velocità supersoniche. Per loro il ritmo è tutto, così come la condivisione degli interessi e degli spazi, il sentirsi parte di una comunità in continuo fermento. Per venire incontro ai loro gusti e interpretare al meglio il loro modus vivendi è necessario parlare il loro stesso linguaggio e regalargli fantasia, divertimento, un pizzico di spericolatezza. Anche il fitness deve essere a loro misura, vivace, imprevedibile, esaltante.

Qualche idea di fit & fun

La maggior parte degli adolescenti e dei pre-teenager di tutto il mondo ama assistere a "**lotte**", a sfide accese, a scontri senza esclusione di colpi. Il successo planetario del wrestling la dice lunga in proposito… E allora perché non organizzare nelle palestre delle lezioni-sfida a colpi di musica e movimento? Si potrebbero creare delle squadre, stabilire dei punteggi, premiare i vincitori. Una lezione di "battle-step" o di "challenging workout" per esempio, una possibilità di uscire dagli schemi tradizionali dell'allenamento in palestra per attrarre un pubblico estremamente critico ed esigente. Un'altra mania dei giovani sono i giochi di ruolo, lo scambio di identità, la ricerca del trucco, dell'arma segreta. Un centro sportivo in grado di organizzare classi di fitness uniche, in cui i ruoli dell'insegnante e dell'allievo si mescolano, dove si può scegliere il compagno di allenamento, osare passi originali e "avventati", sarebbe veramente allettante. Pensate, poi, alla mania dei piccoli per l'avventura, per i percorsi con ostacoli e insidie, per i circuiti dalle mille e una notte. Anche se una palestra non può trasformarsi in una giungla sconosciuta, si potrebbero allestire al suo interno aree adibite al "Fitness Adventure", zone in cui è vietato starsene con le mani in mano e vige un'unica regola: affrontare le prove fisiche con determinazione, spirito allegro e costanza.

Non si tratta di demolire tutti i meccanismi e le attrezzature fitness convenzionali, a cui le palestre ci hanno abituati. I bambini e gli under 18 sanno apprezzare anche realtà wellness più "classiche", purché rivisitate e personalizzate.

La Teca, per esempio, società italiana leader nell'ideazione e nella produzione di attrezzature fitness, ha creato Gymboy®, un circuito di macchine isotoniche studiato su misura per ragazzi dagli 8 ai 14 anni, che consente un allenamento semplice e divertente, eseguito in maniera sicura ed efficace. Si tratta di macchinari progettati per preparare i più giovani a qualunque disciplina: dal calcio, all'atletica, dal tennis al nuoto.

Fitness e giovani: il pensiero di Massimo Rugolo

Per non rischiare di "fantasticare" troppo sulla palestra dei piccoli o di tracciare scenari avveniristici, sentiamo il parere di un professionista di fitness a 360°, un preparatore atletico rinomato, Massimo Rugolo, che ha le idee chiare su come coinvolgere i bambini nell'allenamento.

Quali sono le attività fisiche consigliate per i più giovani, in palestra?

"Gli esercizi che migliorano le

capacità coordinative e condizionali. Inoltre, per i più giovani, credo che il segreto per coinvolgerli sia offrire loro divertimento, una disciplina che gli piaccia e che li soddisfi fisicamente".

Hai qualche suggerimento in particolare?

"Negli ultimi tempi sto cercando degli esercizi da fare con piccoli attrezzi, e credo che tra i migliori e più consoni per divertire, coinvolgere e dare un beneficio fisico ci sia il ReboundAir. Rimbalzare su di un "rebounder" assicura una Coerenza Verticale. Gli esercizi che abitualmente si praticano con il rebound coinvolgono tre forze che si muovono in tre differenti direzioni: la forza di gravità spinge verso il basso, quella di accelerazione spinge indietro, mentre quella di decelerazione spinge in avanti. Quando il corpo umano rimbalza, tali forze si allineano verticalmente. Praticando il rebounding le forze diventano soltanto due: una che spinge in alto (accelerazione) e l'altra in basso (decelerazione e gravità). Tale coerenza verticale è quella che dà maggiori risultati".

Ci sono novità rilevanti offerte dal settore fitness per i più piccoli?

"Il ReboundAir, oltre alle macchine isotoniche per bambini, sono le novità che si stanno diffondendo. C'è da considerare che quella del salto è l'attività per eccellenza, attraverso cui i piccoli tendono inconsciamente ad esprimere le loro potenzialità inespresse".

Quali sono le precauzioni che i giovanissimi dovrebbero prendere prima di cominciare un'attività fitness?

"L'unica precauzione è quella di non 'sottovalutare la potenza di Play Station' (traendo questa frase dalla prima pubblicità della Play Station), cercando di non rimanere incollati con un joystick davanti allo schermo per troppe ore. Occorre avere una grande volontà, traendo il massimo dal proprio corpo, sfruttando le potenzialità fisiche e mentali. La forza di volontà è quella che maggiormente può dare dei risultati. Altra precauzione deve essere quelle di effettuare una buona visita medica per l'idoneità allo sport".

Quali fattori dovrebbe curare maggiormente un centro fitness per attirare il pubblico dei più giovani?

"Dare un servizio in più, come quello dell'informazione adeguata per i più giovani e per i loro genitori, così da informare e far sentire curata la clientela. D'altronde la KEY WORD nel nostro mondo è la Comunicazione, con essa si aprono tutte le porte".

Quali caratteristiche deve avere il perfetto istruttore fitness dei giovanissimi?

"Essere autentico, essere in forma fisicamente, per attrarre il loro desiderio di emulare colui che li allena e quindi essere spinti maggiormente ad andare in palestra. Per finire, ci vuole la predisposizione al sorriso, sempre e comunque".

Francesca Tamberlani

Francesca Tamberlani
è Sociologa e capo redattrice presso la casa editrice Edizioni Play Press.
Curatrice ed ideatrice del sito www.travirgolette.com, scrive per il quotidiano "Il Golfo" e "Fuori Campo".

Grande successo per il Villaggio ideato e prodotto da Massimo

Un momento delle prove dello spettacolo Cattivi pensieri della Free Dance Company, sulla destra c'è Kledi Kadiu che assiste alle prove

Si è conclusa a inizio settembre l'edizione 2007 dell'**International Fitness Tour**, grande spettacolo dello sport con lezioni, spettacoli, giochi a premi completamente **gratuito** e con professionisti di altissimo livello.
Numerose discipline sportive hanno animato il villaggio con **lezioni** e **Master Class** tenute dai maggiori presenter internazionali, i **contest** di **Break Dance**, **Hip-Hop** ed **Half Pipe**, **pattinaggio su ghiaccio sintetico** ed **esibizioni di nuoto sincronizzato** all'interno di una piscina itinerante.

Oltre 26 le Federazioni ufficiali in partnership (CONI, FIF, FIPL, FISPIN, FIROW, FEDERPALESTRE e tante altre ancora) tra cui quella più coinvolta è stata la Federazione Italiana Fitness.
Tra i **campioni olimpionici** che è stato possibile incontrare durante la grande kermesse, **Andrea Montermini,** pilota tester ufficiale Ferrari e campione mondiale del Campionato GT1, **i pluricampioni mondiali di karate Vincenzo Figuccio** e **Luca Valdesi**, la **campionessa mondiale di sciabola Hui Hui** e tanti altri.
Numerose le gare, tra cui il **Campionato Italiano di Sollevamento Pesi** per accedere ai **prossimi World Games in Cina (2009)** e il **Campionato Italiano di Bike-Trial**.
È stato anche possibile provare l'**arrampicata sportiva**, attività gestita dall'**Esercito Italiano** e in un'area dedicata agli **sport estremi**, lo skate board e lo snow board.
Direttamente dall'America e per la prima volta in Italia è stato possibile assistere alle performance dei campioni di **skin board** e **indoor board** nell'**Area Free Ride**.
Il Ring Ufficiale di **Oktagon**, evento internazionale ormai diventato affermato programma

Mauro Marino, Massimo Alparone, Arianna, Federica Genova e Adriana Volpe

PUBBLI-REDAZIONALE A PAGAMENTO

Sportivo Itinerante Alparone

L'International Fitness Tour batte tutti i record

FOTO DI: MASSIMILIANO BONANNI

televisivo di **Italia Uno** con la voce dell'esperto di sport da combattimento **Carlo Di Blasi**, ha ospitato esibizioni, lezioni gratuite e spettacolari Show dei Campioni e Istruttori di Oktagon, capitanati da **Luca Temperini**.

Le masterclass di fitness hanno registrato il gran pienone grazie all'alto livello dei presenter: da **Alessandro Oliveri**, a **Elisabetta Cinelli**, **Salvatore Pagano**, **Tom Woll** (Germania), **Claudio Melamed** (Argentina), **Gil Lopes** (Brasile), **Pierre Pozzuto** (UK), **Remy Huleux** (Francia), **David Stauffer** (USA), i master trainer di **Bcube Academy Mario Di Loreto, Sabino Vanni** e **Laura Rapuzzi**. E ancora **Nazareno Marongiu** per il WalkExercise, **Alessandro Uccellini** per le lezioni in acqua, **Francesca Prolli** (Vice Presidente FIROW e master instructor Concept2, nonché campionessa Italiana di rowing 2007), **Alfredo Venturi** (Presidente della FINSPIN e master instructor) e **Toti Longo**, con i più noti master instructor dell'Italian spinning® Team.

La formula del tutto gratuita è stata gradita anche per gli s**pettacoli serali**. Si sono avvicendati sul palco, con qualche novità in ogni tappa: Adriana Volpe, Barbara Chiappini, Kledi Kadiu con Veronica Peperini e la sua Free Dance Company, Arianna con Manolo e il Corpo di ballo de "La Corrida", i professionisti Deha dell'ultima edizione di Amici, Hoara Borselli con Vincenzo Mingolla, Marcello Mordino da "C'è posta per te", Federica Genova (Miss Sicilia 2005), le presentatrici del circuito OdeonTv Veronique Blasi e Louise Gard, Andrea Prada, Pippo Pelo e Mauro Marino di radio Kiss Kiss.

Da sinistra Sabino Vanni, Alessandro Oliveri, Gil Lopez, Marco Castellano, Toti Longo, Elisabetta Cinelli, Mario Di Loreto, Laura Rapuzzi, Alessandro Uccellini, David Stauffer

Volti noti del mondo della televisione anche tra i presenter, come **Billo** e **Marco Castellano**, personal trainer dei ragazzi di "Amici" e "1, 2 e 3 stalla". Quest'ultimo ha così commentato la sua esperienza con l'International Fitness Tour: "Sono molto soddisfatto di questa esperienza, mi ha permesso di conoscere professionisti seri e dato la possibilità di confrontarmi con altri stili e modi di intendere questa professione. La partecipazione all'evento da parte di Meeting, il mio sponsor, e la passione che mi ha trasmesso l'organizzatore del Tour, Massimo Alparone, mi hanno dato elementi più che validi per dedicare questa estate a tutti i visitatori del villaggio sportivo dell'International Fitness Tour. Inoltre, ritengo che queste iniziative siano il 'sale' di questa attività: permettono di far conoscere la vera essenza dello stare bene ed insieme, rappresentano oggi la concretizzazione della massima mens sana in corpore sano".

Una pedalata di 100 spinners tenutasi nell'ultima tappa, quella di Cagliari.

Alla domanda relativa ai suoi impegni futuri, Marco ha risposto: "Beh, ci sono tante cose in cantiere, innanzitutto la partecipazione per il quarto anno consecutivo alla trasmissione 'Amici di Maria De Filippi', poi continuerò il mio lavoro come personal trainer ed insegnante".

International Fitness Tour - Tel.388/1972220

www.internationalfitnesstour.com - E-mail: info@internationalfitnesstour.com

L'importanza del probiotico

È infinitamente piccolo ma apporta dei benefici infinitamente grandi. Scopriamo insieme le caratteristiche di un microrganismo prezioso per la nostra salute

"Probiotico" (dal greco pro-bios) significa "a favore della vita". Si tratta di un microrganismo vivo e attivo che esercita un effetto positivo sulla salute dell'ospite con il risultato di rafforzare l'ecosistema intestinale. Il vero Probiotico dovrebbe essere in grado di raggiungere l'intestino ed esercitare un'azione di equilibrio sulla microflora intestinale, mediante colonizzazione diretta. Sovente, in concomitanza di un trattamento antibiotico, vengono somministrati fermenti lattici e probiotici per reintegrare e rinforzare la flora intestinale. La micloflora batterica è essenzialmente costituita da 17 famiglie di batteri divisi poi in 45 generi e oltre 500 specie (con concentrazioni anche di oltre 10 ml per grammo).

Un ecosistema delicato

L'equilibrio di questo ecosistema è estremamente delicato e variabile, legato anche a:
- temperatura
- Ph
- presenza di diversi co-fattori nutritivi (come le fibre Prebiotiche)
- presenza di virus o batteri esogeni
- potenziale di ossidoriduzione quindi anche all'azione di radicali liberi/antiossidanti
- equilibrio fra vari ceppi in competizione tra loro.

È opportuno ricordare come il tratto gastroenterico sia la prima interfaccia del corpo con tutto l'ambiente esterno (tutti gli elementi si assorbono a livello intestinale) e moduli una serie di azioni: dal sistema immunitario (che "risiede" nelle sue principali funzioni proprio nell'intestino) fino all'ottimizzazione dell'assimilazione dei nutrienti. Risulta abbastanza ovvio come il tipo di alimentazione possa quindi influenzare tutto l'equilibrio della microflora. Anche diete proteicamente alte o sbilanciate, oppure presenza di intolleranze e dismicrobie, possono rendere inefficaci le funzioni del sistema o più semplicemente vanificare l'attenzione che una persona ha nella scelta degli alimenti. Infatti, se a monte non esiste un sistema ottimizzato, persino scelte alimentari ricercate (esempio proteine di alta qualità) potrebbero difficilmente essere utilizzate. Soprattutto per gli atleti, si apre quindi un nuovo scenario dove non è logico parlare di quantità di un elemento (il più tipico sono sempre le proteine) se prima non si precisa la qualità dello stesso; ma contemporaneamente può essere riduttivo anche analizzare il dettaglio della qualità se non si ha un riferimento che assicura l'osmosi di tutto l'apparato deputato a digerire, assimilare e metabolizzare l'alimento stesso.

Effetti positivi

Gli squilibri intestinali possono portare a sintomi più o meno transitori di gonfiore addominale, fino ad arrivare a fenomeni di ritenzione idrica, diarrea e malassorbimento. L'introduzione mirata periodica e continua di selezionati ceppi di Probiotici aumenta notevolmente l'efficacia del sistema immunitario, va a riequilibrarlo rendendo inefficaci batteri patogeni, ottimizza l'assimilazione, favorisce un'osmosi organica che porta benefici a catena su tutti gli organi interni. Si pensi, per esempio, a un batterio come l'Helicobacter pylori, responsabile di molteplici forme di ulcere e problematiche gastriche. Molte terapie "deradicanti" prevedono un aggressivo ciclo con antibiotici che hanno come risultato quello di distruggere questa eccessiva proliferazione dell'HP (che esiste da sempre nel nostro intestino e sembra avere anche proprietà positive

PRO Action®

SCIENCE OF SPORT NUTRITION

...ecco come aumentare il business degli integratori!

Distributore automatico

Frigovetrina

Expo-vetrina

Proaction, azienda specializzata in integratori per lo sport, ti mette a disposizione tutti gli strumenti per allestire il **PRO-SHOP** per la vendita degli integratori all'interno della tua palestra, fornendoti il distributore automatico*, la frigovetrina con chiusura* e l'expo-vetrina con chiusura.
Contattaci subito per avere ulteriori informazioni.

*** Offerta soggetta a limitazioni e condizioni contattuali**

www.proaction.it

Servizio clienti
800-42 53 30
lun - ven 8.30-18.00

Proaction S.r.l. via E. Bernardi, 5 35020 Maserà di Padova (PD) fax (+39) 0498 96 18 06

FEDER SALUS

di protezione nei confronti dei tumori al colon). A giudizio di medici esperti del sistema gastro-intestinale potrebbe essere molto più logico e di minore invasività individuare quali ceppi di fermenti sono "competitori" dell'Helicobacter. Introducendo questi ceppi mirati di fermenti si avrebbe un riequilibrio che porterebbe l'HP alle sue normali quote di presenza e soprattutto circoscritto alle zone più basse del sistema.

Le funzioni dei fermenti

Per meglio capire le tante, complesse e sinergiche possibilità dei fermenti è interessante analizzarne alcune funzioni. Il **Lactobacillus Reuterii** aumenta la funzione immunitaria ed ha un'azione ipocolesterolemizzante, migliora l'assorbimento dei nutrienti (forse per la riattivazione dell'attività dei villi), ha un'azione contro le diarree virali. Il **Lactobacillus Casei Sib. Rhamnosus** è utile contro le allergie alimentari e nelle intolleranze al lattosio, agisce positivamente nelle vaginiti ed infezioni del tratto urinario, tollera anche bassi Ph ed ha dimostrato un buon potere antimicrobico su batteri e loro tossine. Il **Lactobacillus Salivarius** è ottimo nel migliorare la digestione proteica e a disattivare le tossine della putrefazione proteica. Ha un'azione antimicrobica contro i coliformi fecali ed enterococchi. Stimola il sistema immunitario (stimolo di Th2) e si è dimostrato efficace nell'eradicazione dell'Helicobacter Pilory. Anche il **Lactobacillus Acidophilus** è efficace nel contrastare l'Helicobacter Pilory. Agisce inoltre sull'intolleranza al lattosio, ha una funzione nell'eliminazione di tossine batteriche e svolge un'azione ipocolesterolemizzante. Produce vitamine del gruppo B e K e rinforza la funzione immunitaria. Il **Lactobacillus Plantarum** è attivo anche a bassi Ph e svolge un'ottima azione antimicrobica su vari patogeni. Produce Ossido Nitrico (molecola molto di moda fra gli sportivi) dall'arginina, ha una adesività intestinale elevatissima ed aumenta la produzione di acetato, propionato, butirrato. Diminuisce dolore e gas addominali. Ha azione inibente su LDL e fibrinogeno. Aiuta l'eliminazione di resti proteici intestinali con conseguente giovamento al sistema immunitario, fornisce anche idrolasi dei sali biliari e favorisce l'utilizzo dei grassi Omega 3.

E questo è solo una milionesima parte dell'incredibile mondo legato a queste forme di vita che migliorano nettamente e quotidianamente la nostra vita. Inutile ribadire come anche molte forme di stitichezza siano rapportabili a un alterato equilibrio della flora batterica. Ed è proprio con le problematiche di stitichezza che normalmente viene fatto il "collegamento" con la possibile utilità delle fibre; ma la loro efficacia va ben oltre a questa basilare funzione. In precedenza si è accennato ai Prebiotici come cofattori sinergici ed indispensabili per la vita e l'efficacia dei Probiotici; infatti i Prebiotici sono sostanze non digeribili di alcuni alimenti che stimolano l'azione benefica sull'ospite promuovendo la crescita di una o più specie batteriche considerate utili per l'uomo. Si tratta quindi di fibre idrosolubili, non gelificanti. Le più studiate sono i polisaccaridi non amidacei o beta-glucani, fructani, oligofruttosaccaridi (FOS), tra i quali l'inulina. I prebiotici sono quindi carboidrati non digeribili (frutto e galatto-oligosaccaridi), la cui proprietà è quella di favorire nel colon lo sviluppo della microflora probiotica.

Le fibre

La trattazione delle fibre potrebbe essere lunga e affascinante almeno quanto quella dei Probiotici, ma per amor di sintesi mi limito a ricordare che:

- le fibre abbassano l'indice Glicemico e sono certamente un baluardo di difesa contro le problematiche oncologiche intestinali
- le fibre sono divise principalmente in fibre solubili e fibre insolubili
- le fibre insolubili (Cellulosa, Emicellulosa, Lignina tipiche di cereali e crusca) aumentano la massa fecale e attivano la motilità intestinale, fissano acqua (aumentano di 25 volte il volume) riducendo il tempo di transito del bolo alimentare nell'intestino; riducono inoltre l'assorbimento dei grassi
- le fibre solubili (Pectina, Inulina, Guar tipiche di frutta e verdura) presentano invece la capacità di aumentare il grado di viscosità del contenuto dello stomaco, riducono il colesterolo e l'assorbimento dei carboidrati, danno inoltre senso di sazietà.

Le fibre devono però essere nel giusto rapporto fra loro (anche in base all'equilibrio intestinale). Un eccesso di insolubili potrebbe creare l'effetto paradosso di feci troppo dure e quindi indurre stitichezza; in quanto altamente fermentabili. È importante che, sia con l'alimentazione che con l'utilizzo di eventuali integratori, si ricerchi un bilanciamento generale ricercando quello più adatto alla singola biotipologia.

Conclusioni

Molto spesso nella pubblicità o sulle etichette dei prodotti troviamo anche la parola "simbiotico". Questo termine definisce una "mistura" tra probiotico e prebiotico la cui azione è sinergica sulla salute umana. Da quanto detto è facile evincere come sia indispensabile fornire costantemente al corpo sia pro che prebiotici. Va infatti chiarito come i probiotici necessitino costantemente di rinnovo o di rinforzamento, soprattutto in condizioni di stress acuto o cronico, nei casi di alimentazioni squilibrate (e le diete iperproteiche possono rientrare in queste categorie), in condizioni di malattia o uso di farmaci che agiscono negativamente sulle condizioni di vita di questa flora. Le condizioni di rinnovo ci possono essere fornite dai "classici" yogurt, settore alimentare dove esiste una costante ricerca di nuovi ed esclusivi ceppi. Direi che un buon consiglio è quello di cambiare periodicamente abbinamento di fermenti e verificare la tipologia di fermenti che sono presenti nello yogurt o nell'integratore che si assume. Un'attenzione particolare è dovuta anche al controllo che nell'etichetta ci sia la dicitura "fermenti lattici vivi". Sarebbe inoltre bene accertarsi sul quantitativo (solitamente espresso in miliardi) dei fermenti presenti, chiarendo che quello dichiarato non debba essere semplicemente quello messo dal produttore al momento del confezionamento, ma quello minimo garantito alla data ultima di scadenza del prodotto. È infatti normale e fisiologicamente inevitabile che un prodotto a base di fermenti lattici vivi vada incontro ad una degenerazione. Con il passare delle settimane il quantitativo può tranquillamente dimezzarsi. Basilare è quindi richiedere se il quantitativo espresso è quello realmente presente e non puramente nominale. Il settore è affascinante ed in continua evoluzione e sono stupito di come la categoria degli sportivi, spesso così attenta a tanti particolari, non sia ancora così sensibile ed "esperta" in un comparto che è invece uno dei cardini non solo della salute ma anche dell'efficienza intesa come ponte fra benessere e bell'essere.

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.

gns
General Nutrition Service

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

NATURE'S BEST

Il metabolismo e la richiesta energetica

Questo articolo, tratto dal libro "L'alimentazione vincente" (di Roberto Calcagno e Mirella Cotella, edito da C.S.S.M.) si ricollega allo splendido pezzo dell'amico Marco Neri, uscito nel numero precedente de "La Palestra", che fa finalmente chiarezza su alcuni dei meccanismi che regolano il dimagrimento

È la quantità di energia necessaria per il mantenimento dei processi biologici indispensabili alla vita dell'organismo (processi metabolici e lavoro degli organi della vita vegetativa). Deve essere determinato in individui a digiuno da almeno 12 ore e proteico da 24 ore (onde evitare l'A.D.S. – Azione Dinamico Specifica degli alimenti, che è particolarmente elevata nelle proteine), a completo riposo e quindi al mattino appena svegli, in posizione supina ed in condizioni di neutralità termica (18° - 26° se il soggetto è vestito, 29° - 30° se il soggetto è nudo). In queste condizioni l'individuo ricorre prevalentemente a glucidi e lipidi per soddisfare il fabbisogno di energia ed in genere si attribuisce all'ossigeno consumato un coefficiente calorico di 4,8 Kcal per litro (in realtà il dott. Neri ci ha fatto capire che un soggetto allenato ha più facilità ad utilizzare i grassi rispetto ad un sedentario e, quindi, a mantenere attiva la lipolisi e bassa la sua percentuale di grasso corporeo).

Per determinare il metabolismo basale quindi, in laboratorio, è sufficiente calcolare il consumo di O2, con lo **spirometro di Benedict e Roth**.

Di norma in palestra si utilizza una formula sicuramente più empirica, ma molto pratica e comoda, che consiste nel moltiplicare il peso corporeo, espresso in kg, x 24 per l'uomo e x 21 per la donna. È interessante rilevare che quando la spesa energetica viene calcolata sulla componente attiva, cioè sulla massa magra, escludendo la massa lipidica, scarsamente attiva dal punto di vista metabolico, i consumi energetici diventano notevolmente costanti. La differenza tra uomo e donna è quindi dovuta più che altro alla differenza di grasso corporeo. Per lo stesso motivo, a parità di peso, il metabolismo basale di un individuo muscoloso sarà più efficiente rispetto a quello di un sedentario.

Lo stesso problema si presenta con l'invecchiamento: il rallentamento del M.B. con il passare degli anni pare sia dovuto all'aumento della massa grassa e alla diminuzione della massa magra, a causa della diminuita azione di certi ormoni e non tanto all'incapacità della muscolatura di essere metabolicamente attiva. Secondo Keys, la diminuzione attribuibile all'età, nell'intervallo tra i 20 e i 75 anni, sarebbe solo dell' 1-2 % per decade. I valori del metabolismo basale diminuiscono di circa il 10% nel sonno, sono inoltre inferiori nei soggetti iponutriti ed aumentano di circa il 20% durante la gravidanza e del 12% nei soggetti febbricitanti. Il metabolismo è inoltre più elevato nei bambini in fase di crescita, per il maggior anabolismo e la conseguente sintesi. Il M.B. è poi influenzato dal sistema nervoso ed ormonale (in particolare gli ormoni tiroidei condizionano l'intensità dei processi ossidativi).

Il metabolismo energetico di attività

Il metabolismo energetico di un soggetto varia in base a:
- la termoregolazione
- l'azione dinamico specifica degli alimenti (A.D.S.)
- l'attività muscolare.

La termoregolazione

Nell'uomo la temperatura corporea deve essere mantenuta costante (omeotermia) nonostante le variazioni di temperatura dell'ambiente esterno, per permettere il regolare svolgimento delle funzioni vitali, tra i 36,5 °C ed i 37,5 °C, di solito con valori minimi al mattino e massimi alla sera.

I limiti di temperatura ambientale entro i quali l'uomo nudo non avverte né caldo né freddo e quindi non si ha termoregolazione, sono compresi tra 28 °C e 32 °C. Oltre questi limiti intervengono meccanismi fisiologici che attivano la termoregolazione, tramite aumento della produzione di calore o variazione della dispersione di calore. Entrambi questi meccanismi provocano un aumento del dispendio energetico, che se è di lieve entità per la termoregolazione in ambienti caldi, può essere molto elevato per la termoregolazione in ambienti molto freddi (fino a 3-4 volte i valori basali). La produzione di calore può essere ottenuta soprattutto per mezzo dell'attività muscolare ed in minor misura dall'attività metabolica di alcuni organi (in special modo il fegato). La regolazione del calore avviene mediante la ventilazione polmonare, la variazione del flusso di sangue alla periferia (vasocostrizione e vasodilatazione), l'iperpnea (evaporazione del calore dai polmoni) e per mezzo della sudorazione, che rappresenta il principale meccanismo di termoregolazione in ambienti caldi.

Tutti questi meccanismi sono regolati da appositi centri nervosi situati nell'ipotalamo (posto nella zona mediana del cervello).

L'azione dinamico specifica degli alimenti

Ogni alimento introdotto, o meglio, la trasformazione dei nutrienti dell'alimento stesso, provoca una elevazione del metabolismo. Ciò è stato pro-

NPS soluzione e servizi per l'informatica

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-boxx

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

Via Tiburtina, 912 · 00156 Roma · Tel. 06.40501658 · Fax. 06.4073193
E-mail: info@ennepiesse.it · www.ennepiesse.it

vato, non è dovuto alla motilità dell'apparato digerente, poiché si manifeste anche introducendo aminoacidi direttamente nel sangue. L'entità dell'A.D.S. è in relazione a:
- A Qualità degli alimenti
L'a.d.s. è molto più elevata per le proteine, che possono determinare incrementi del M.B. nell'ordine del 28 – 30%, rispetto ai glucidi (5 – 10%) e ai lipidi (2 – 4%)
- B Quantità degli alimenti
L'a.d.s. diminuisce in soggetti sottoalimentati o dopo un periodo di digiuno, aumenta invece quando i nutrienti sono impiegati in quantità eccessive, inoltre, secondo alcuni autori, i cibi con spiccata a.d.s. ecciterebbero l'azione degli ormoni tiroidei (questo dovrebbe farci ragionare sulle diete ipocaloriche per dimagrire, spesso anche basse in proteine).

L'attività muscolare

L'attività muscolare è senza dubbio una componente che può modificare in modo rilevante il fabbisogno energetico di un individuo, da valori di poco superiori a quello basale, fino a valori di 2-3 volte maggiori, in soggetti dediti ad attività intense, per parecchio tempo nell'arco della giornata.
Per stabilire il dispendio energetico giornaliero dovuto all'attività muscolare, occorre determinare il costo energetico di ogni attività a cui il soggetto è dedito nelle 24 ore. La formula più precisa è quella che calcola, in chilogrammetri, il peso per lo spostamento, ma ciò risulterebbe macchinoso ed impossibile da applicare in palestra, per cui, di norma si ricorre alle apposite tabelle che indicano il dispendio calorico orario, in base al tipo di attività sportiva o, più semplicemente, si moltiplica il peso corporeo espresso in kg x 0,10 x i minuti di allenamento.
Entrambe le formule sono alquanto empiriche, poiché non tengono conto dei seguenti fattori:
- il sesso del soggetto
- il grado di allenamento
- l'intensità, la durata e le pause di recupero dell'allenamento
- il ruolo dei giocatori negli sport di squadra
- le tabelle di cui ho parlato prima, non considerano il peso corporeo del soggetto ed entrambi i metodi non differenziano la massa magra e la massa grassa.

Ciò nonostante, per noi è sufficiente un calcolo empirico, per avere un'indicazione di partenza, poiché sperare di calcolare in modo matematico le innumerevoli reazioni che avvengono all'interno del nostro organismo è pura presunzione; il corpo umano è un complesso e meraviglioso armonico meccanismo, del quale numerosi processi ci sono ancora sconosciuti.
Come giustamente fatto notare da Marco Neri, se poi ci basiamo sulla lipolisi derivante dal dispendio calorico di una seduta di allenamento, c'è da deprimersi; molto più importante ciò che andiamo ribadendo da tempo e che lui ha definito EPOC, vale a dire l'innalzamento del metabolismo nelle ore successive all'allenamento, che fa sì che il nostro motore sia più efficiente anche a riposo, rispetto a quello di un sedentario e quindi bruci più grassi ed utilizzi in maniera corretta i carboidrati (assunti nelle giuste quantità ed in modo intelligente).

Il fabbisogno calorico giornaliero

Nell'impostazione di una schema alimentare dovrete quindi:
- calcolare il metabolismo basale
- sottrarre il 2% per ogni decade dopo i 20 anni (fattore di correzione per l'invecchiamento)
- aggiungere una quota calorica dal 20 al 40% a seconda che svolgiate un'attività lavorativa leggera (ad es. impiegato), media (operaio) o pesante (contadino, muratore ecc.)
- aggiungere le calorie consumate con l'invecchiamento.

Ipotizziamo di trovarci di fronte ad un soggetto maschio, studente, di 18 anni, che pesa 70 kg e che si alleni 4 volte a settimana per un'ora e mezza.
Avremo:
- M.B. = 70 x 24 = 1.680
- fattore di correzione per l'invecchiamento = 0
- dispendio calorico per attività lavorativa = 336
- dispendio calorico per allenamento = 70 x 0,10 x 90' = 630
- media giornaliera del dispendio calorico da allenamento = 630 x 4 : 7 = 360
- fabbisogno calorico giornaliero = 1680 + 336 + 360 = 2376 Kcal.

Potremmo però, a questo punto, anche comportarci diversamente, addizionando le calorie da dispendio energetico dell'allenamento soltanto nei giorni in cui il soggetto si allena ed introducendo quindi il concetto di dieta a sbalzo calorico alternato.
Giorni in cui il soggetto non si allena = kcal 1680 + 336 = kcal 2016
Giorni in cui il soggetto si allena = kcal 1680 + 336 + 630 = kcal 2646

Personalmente questa seconda soluzione mi piace di più, perché tende a mantenere più elevato il metabolismo e perché possiamo inserire i nutrienti ed eventuali integratori nei pasti pre e post–workout. Dopo aver determinato le quantità di nutrienti occorre stabilire la qualità degli stessi.
Le tabelle nutrizionali, in genere, indicano che la dieta deve comprendere il 10-15% di proteine, il 25-30% di lipidi, il 55-60% di carboidrati. D'altro canto le stesse tabelle indicano in 1 grammo x chilogrammo di peso corporeo il fabbisogno proteico giornaliero di un adulto.
Noi sappiamo che tale fabbisogno è maggiorato in individui che si allenano intensamente da 1,2 g per gli sport di resistenza a 1,5-2 g per gli sport di potenza (Nocker 1972) e anche oltre per attività sportive pesanti e prolungate (Strauzenberg 1977). Molti scienziati hanno però evidenziato la necessità di non superare i 2,5 g di proteine per kg di peso corporeo. Personalmente ritengo la quota tra 1,5 g e 2 g quella ottimale per atleti che ricerchino l'aumento dell'ipertrofia muscolare senza uso di farmaci. Ne consegue che le percentuali tra i nutrienti vengono modificate.
Sono propenso ad una suddivisione tipo quella della dieta a zona (40, 30, 30) o che comunque rappresenti il giusto mezzo tra le due indicazioni (50, 30, 20), utilizzando i nutrienti, in special modo i carboidrati, in maniera mirata, onde evitare una eccessiva produzione di insulina ed il conseguente aumento dell'adipe.

La determinazione del fabbisogno calorico di un soggetto, al di là di tutte le formule elencate, che possono comunque dare buoni parametri di riferimento, è condizionata da tanti e tali fattori da far sì che quella alimentare non possa essere una scienza precisa, poiché altamente individuale, fino al verificarsi, in casi estremi, che a parità di peso corporeo e di attività fisica, la stessa razione alimentare, somministrata a due soggetti dello stesso sesso, in uno provochi aumento e nell'altro calo ponderale. La soluzione migliore è, partendo da un calcolo empirico, procedere per tentativi, fino ad arrivare a conoscere perfettamente le reazioni del vostro organismo.

Roberto Calcagno

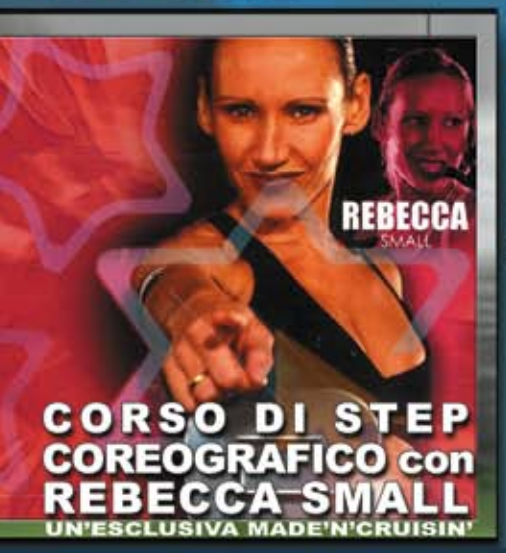
Roberto Calcagno
è Diplomato I.S.E.F., esperto in alimentazione nello sport, preparatore atletico, docente in corsi di formazione per professionisti del Fitness e autore del libro "L'alimentazione vincente" edito da C.S.S.M.

MODENA PALAZZETTO DELLO SPORT SALICETA S.G.

ENERGIE

1-2 NOVEMBRE corsi e workshop
3-4 NOVEMBRE convention

GIOVEDÌ 1e VENERDÌ 2
SABATO 3 e DOMENICA 4
NOVEMBRE



CORSO DI STEP COREOGRAFICO con REBECCA SMALL
UN'ESCLUSIVA MADE'N'CRUISIN'

JOAN ALTISEN

MARCELO LEVIN

ADRIAN ANDREANI

MARCO VILLEGAS

GIUSEPPE ORIZZONTE

PAOLO MICHIELETTO

LUCA PERINI

REBECCA SMALL

CLAUDIO MELAMED

GIACOMO PICCOLI

FABIO MEMMO

CRISTINA PERSOGLIA

LOREDANA CAPORICCI

ANDREA MORI

CRISTIAN VETRANO

DIEGO CALEGARI

TIAGO

VALENTINA BERTI

PAOLA ZATTI

LAURA GENTILE

PAOLA TOSCA

IVAN ROBUSTELLI

GIULIANO MARTINI

CRUISIN'

per info: www.cruisin.it - info@cruisin.it
ph. +39 059/225940 - fax +39 059/220609

FITNESS fiesta

200 PALESTRE DAL 15 GENNAIO AL 15 MAGGIO

200 TRA LE MIGLIORI PALESTRE ITALIANE SARANNO SCELTE PER OSPITARE IL TOUR CRUISIN' CHE PORTERÀ LA FITFIESTA NEL VOSTRO CLUB !

I MIGLIORI PRESENTER DEL MONDO A DISPOSIZIONE DEL TUO CLUB !

ANIMAZIONE

GADGETS OFFERTI DALLE AZIENDE LEADER NEL SETTORE DEL FITNESS & WELLNESS

SE VUOI FAR PARTE DEL TOUR:
INFO SU: WWW.CRUISIN.IT
INFO@CRUISIN.IT
PH. +39 059/225940
FAX +39 059/220609

Come seguire la dieta fuori casa

Consigli pratici e idee utili per un'alimentazione adeguata lontano dalle quattro mura domestiche

Se siete atleti di qualunque disciplina sportiva, professionisti o grandi appassionati, oppure se il vostro scopo è semplicemente quello di dimagrire, di mantenere il peso forma o di incrementare la massa muscolare, dovete comunque fare i conti con la dieta! È risaputo come un'alimentazione adeguata sia importantissima per migliorare la performance nella disciplina sportiva praticata ed indispensabile per chi intende modificare la propria composizione corporea. Le principali regole di una corretta nutrizione sono note: privilegiare cibi sani e nutrienti, non eccedere nelle quantità, assicurarsi di ingerire quotidianamente un'adeguata quantità di calorie e di nutrienti, non saltare i pasti per poi abbuffarsi in un'unica occasione, suddividere l'apporto alimentare giornaliero in tanti piccoli pasti e spuntini assunti a intervalli regolari. Detto così il "mangiare bene" sembra qualcosa di relativamente semplice. Spesso però gli orari di lavoro, gli spostamenti, i molteplici impegni giornalieri e l'essere costretti a mangiare fuori casa rendono difficile ottemperare all'impegno preso nei confronti della dieta. Ed ecco che ci si ritrova a bere un caffè al mattino e mangiare un tramezzino a pranzo per poi divorare tutto quanto si trovi a portata di mano in frigo e nella dispensa la sera. Così, anziché eccellere nell'attività sportiva praticata, oppure ottenere il tanto desiderato dimagrimento, si finisce per peggiorare la prestazione, perdere massa muscolare, accumulare grasso corporeo. E tutto questo non è che la punta dell'iceberg! Un'alimentazione sregolata, soprattutto se mantenuta per anni, può condurre a un quadro clinico poco piacevole: ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, obesità, patologie cardiovascolari, diabete ecc. Alimentarsi correttamente è dunque di fondamentale importanza tanto per gli sportivi quanto per i non sportivi, soprattutto in questi tempi in cui lo stile di vita è diventato talmente sedentario che ormai si è portati a prendere l'auto anche per andare a comprare il giornale nell'edicola all'angolo dietro casa. **Ma come fare ad alimentarsi correttamente quando si è vincolati dagli orari di lavoro e dai continui spostamenti giornalieri?** È necessario procacciarsi alimenti che siano gradevoli, facilmente trasportabili, veloci da assumere, che si conservino a temperatura ambiente e che nel contempo siano validi dal punto di vista nutrizionale. Escludiamo dunque tutte le varie merendine, patatine, salatini, dolciumi, tanto ricchi di calorie quanto poveri di nutrienti essenziali e cerchiamo qualcosa di più adeguato per nutrirci in modo salubre.

Cibi apportatori di carboidrati

Frutta: molti sono i frutti che possono essere portati con sé agevolmente, che si conservano a lungo a temperatura ambiente e che possono essere assunti anche quando si ha poco tempo a disposizione: mele, pere, arance, mandarini e mandaranci, albicocche, banane ecc. È vero che alcuni frutti non rientrano nella categoria di quelli adatti ad uno spuntino "al volo" perché devono essere sbucciati e curati o perché sono difficili da mangiare senza sporcarsi le mani e macchiare gli indumenti (es. melone, anguria, kiwi, ecc.), ma rimane comunque l'imbarazzo della scelta fra tutti gli altri. La maggior parte della frutta citata apporta dai 7 ai 12 g di carboidrati per 100 g di prodotto, il che significa da 30 a 50 calorie circa. Abbiamo quindi a che fare con alimenti in grado di saziare senza incrementare eccessivamente l'apporto calorico giornaliero. Teniamo presente che un sacchetto di patatine di 50 g fornisce circa 300 calorie, l'equivalente di 600 g di mele!

Fette Wasa: sono fette sottili e croccanti di forma rettangolare, essenzialmente a base di farina di segale integrale, ma a seconda del tipo possono annoverare fra gli ingredienti anche crusca di grano, semi di sesamo, fiocchi di avena. Sono ricche di fibra e povere di grassi e di sodio. Una fetta pesa circa 10 g e contiene 1-2,5 g di fibra e solo 5-5,5 g di carboidrati, per un totale di 30 calorie circa. Possono essere un ottimo sostituto del pane e si accompagnano bene con dell'affettato o del formaggio magro.

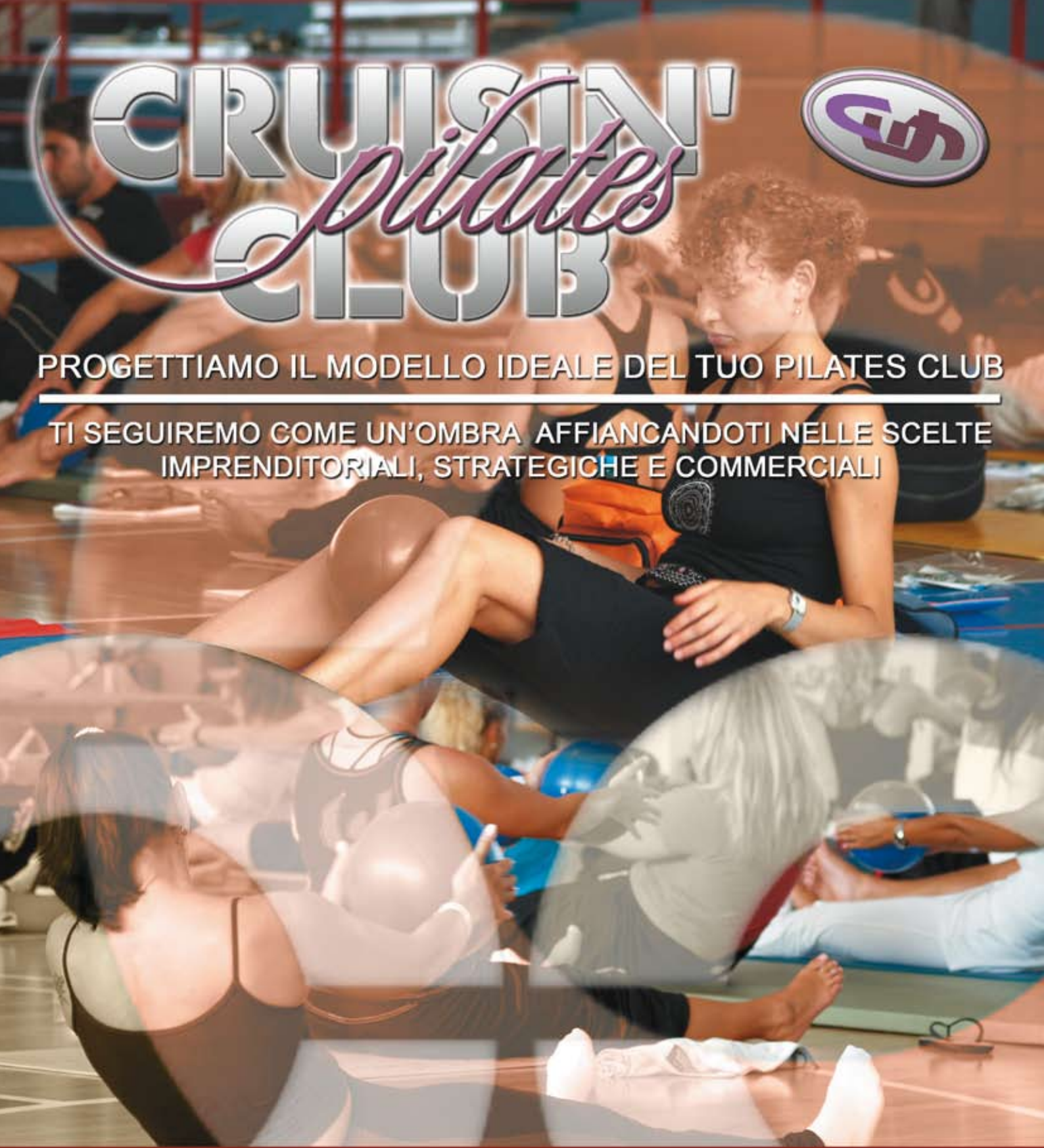
Gallette di riso, mais, farro o kamut soffiati: sono cialde mediamente rotonde, leggere e croccanti, spesso a base di ingredienti provenienti da agricoltura biologica e possono essere salate o senza sale. Sono povere di grassi, contengono meno fibra rispetto alle fette Wasa e il loro indice glicemico è decisamente più elevato, ma sono talmente leggere che il contenuto di carboidrati per cialda risulta relativamente basso. Una cialda pesa in media 8 g e contiene 5-6 g di carboidrati, per un totale di 30 calorie circa. Anche queste possono essere prese in considerazione come sostituto del pane.

Crackers poveri di grassi: mentre la maggior parte dei crackers, oltre a essere ricchi di sodio, sono prodotti utilizzando grassi idrogenati ed insalubri, alcune aziende ne producono di poco salati e con pochi o addirittura zero grassi aggiunti. I "Magretti" della Galbusera, ad esempio, sono privi di grassi aggiunti, mentre gli "Oliva" della stessa ditta sono prodotti utilizzando unicamente olio extravergine di oliva. Anche la Misura commercializza dei crackers poveri di grassi e ricchi di fibra. Teniamo comunque presente che un pacchetto di crackers, seppur senza grassi, pesa in media 30 g e ne contiene circa 25-27 di carboidrati ed apporta circa 100-120 calorie.

Cibi proteici

Il principale problema connesso agli alimenti ricchi di proteine è che pochi di essi si conservano agevolmente a temperatura ambiente e sono dunque spesso difficili da trasportare e scomodi da ingerire. Vediamo quali sono le possibili opzioni.

Proteine in polvere: rappresentano indubbiamente il modo più comodo per assumere una apprezzabile quantità di proteine di elevata qualità anche quando si è fuori casa, e senza ingerire nel contempo grossi quantitativi di grassi



PROGETTIAMO IL MODELLO IDEALE DEL TUO PILATES CLUB

TI SEGUIREMO COME UN'OMBRA AFFIANCANDOTI NELLE SCELTE IMPRENDITORIALI, STRATEGICHE E COMMERCIALI

CRUISIN' PILATES CLUB È UN PROGETTO MIRATO VERSO I CLUB PIÙ EVOLUTI CHE DESIDERANO SEGUIRE IL MERCATO E LE RICHIESTE DELLA CLIENTELA, MIGLIORANDO IL SERVIZIO ED INCREMENTANDO L'OFFERTA DEI SERVIZI DI ALLENAMENTO E RIABILITAZIONE E VERSO GLI ISTRUTTORI CHE DESIDERANO SODDISFARE LE PROPRIE MOTIVAZIONI IMPRENDITORIALI. **CRUISIN' PILATES CLUB** NON È UN FRANCHISING.

CRUISIN'

VIA G.B. AMICI, 41 41100 MODENA
WWW.CRUISIN.IT - INFO@CRUISIN.IT
PH. +39 059/225940 FAX +39 059/220609

o carboidrati. È sufficiente portare con sé uno shaker contenente la polvere proteica ed al momento del bisogno aggiungere acqua ed agitare il tutto. È logicamente necessario scegliere una polvere proteica di qualità, povera di grassi e carboidrati. Per gli spuntini si rivelano ottime le proteine totali del latte, le caseine oppure i prodotti a base di proteine del latte e dell'albume d'uovo (le cosiddette "milk & egg"). Una dose media di polvere proteica è di circa 20-30 g ed apporta una quantità di proteine equivalente a circa 100-120 g di carne e circa 80-120 calorie.

Affettati magri: alcuni affettati magri come la bresaola, il prosciutto crudo (sgrassato) e la fesa di tacchino sono particolarmente ricchi di proteine e poveri di grassi. Essi vanno però conservati a temperature relativamente basse e non sono perciò l'ideale da portare con sé nel periodo estivo. Quando la temperatura esterna non è però particolarmente elevata il loro utilizzo è possibile, soprattutto se si opta per i prodotti già affettati e confezionati sottovuoto. Il contenuto proteico di 100 g di affettato magro varia dai 18 g della fesa di tacchino ai 33 g della bresaola, mentre la quantità di lipidi si assesta attorno ad 1-2 g, per un totale di 100-130 calorie.

Tonno e salmone in scatola: il grosso vantaggio di questi alimenti risiede nel fatto che si conservano perfettamente a temperatura ambiente per lunghi periodi. Lo svantaggio risiede però nel fatto che il loro utilizzo può risultare scomodo in quanto è necessario essere dotati di almeno una forchetta per poterli mangiare. I prodotti sott'olio possono inoltre macchiare, mentre quelli "al naturale" devono comunque essere sgocciolati e spesso risultano "stopposi" e difficili da inghiottire. Una buona soluzione è rappresentata dal tonno in gelatina vegetale della Rizzoli. Questo prodotto è caratterizzato dal fatto che non deve essere sgocciolato prima di venire utilizzato ed oltre ad avere un sapore particolarmente gradevole, risulta facile da inghiottire. 100 g di tonno al naturale o in gelatina forniscono mediamente 20-25 g di proteine e meno di 1 g di lipidi, per un totale di 80-100 calorie. 100 g di salmone al naturale forniscono circa 20 g di proteine e 8-10 g di lipidi, per un totale di circa 150-170 calorie.

Carne in scatola: come per il tonno, le carni in scatola si conservano perfettamente a temperatura ambiente per lunghi periodi. Essendo tali prodotti in gelatina a base di brodo vegetale sono anche relativamente comodi da utilizzare. Il problema risiede nel fatto che gran parte delle carni in scatola in commercio annovera fra gli ingredienti i cosiddetti esaltatori di sapidità quali i glutammati, ed è perciò consigliabile non abusarne. 100 g di carne in scatola tipo Manzotin o Simmenthal apportano circa 12 g di proteine e meno di 2 g di lipidi, per un totale di circa 70 calorie.

Yogurt magro: è caratterizzato da un contenuto quasi paritetico di proteine e carboidrati e da un basso apporto di grassi. Purtroppo si conserva in frigo ed è dunque possibile portarlo con sé solo se si conta di assumerlo entro breve tempo e se la temperatura dell'ambiente non è particolarmente elevata. 100 g di yogurt magro forniscono circa 4 g di proteine, 5 di carboidrati e meno di 1 g di grassi, per un totale di circa 45 calorie. Per chi non gradisse il sapore dello yogurt magro bianco, alcune aziende quale la Danone e la Müller producono degli ottimi yogurt magri alla frutta senza zucchero. In questi prodotti la percentuale di carboidrati risulta logicamente superiore rispetto allo yogurt bianco, assestandosi attorno al 7-8%, mentre 100 g di prodotto forniscono circa 55-60 calorie.

Cibi apportatori di lipidi

Anche l'assunzione di una moderata quantità di lipidi, soprattutto i cosiddetti "grassi salubri" quali i monoinsaturi ed i polinsaturi, è fondamentale per una corretta nutrizione. Non si tratta certo della notevole quantità di grassi idrogenati e saturi contenuti nelle molteplici merendine, patatine e vari snack che abbondano negli scaffali dei supermercati e negli espositori dei bar. Mentre durante i pasti principali è sufficiente utilizzare olio extravergine di oliva crudo oppure olio di semi come condimento, negli spuntini può risultare utile introdurre qualche alimento contenente lipidi. È inoltre da notare come l'aggiunta di una moderata quantità di grassi ad un pasto a base di carboidrati e proteine sia in grado di abbassarne l'indice glicemico, con conseguenti effetti positivi per la salute, la prestazione e il dimagrimento.

Frutta secca: costituisce forse il modo più comodo per trasportare una fonte di lipidi di facile assunzione. Sono logicamente da escludere i prodotti tostati, salati e addizionati di grassi in favore della frutta secca al naturale quale mandorle, noci, nocciole, ecc. È bene tenere comunque presente che la frutta secca, seppur ricca di grassi salubri e di altri importanti nutrienti, costituisce una notevole fonte di calorie, e la quantità assunta in ogni occasione deve essere moderata. 100 g di mandorle, ad esempio, contengono circa 55 g di grassi, 20 g di proteine e 4 g di carboidrati ed apportano circa 600 calorie.

Olive snocciolate: sono un'ottima fonte di grassi monoinsaturi. La ditta Saclà ad esempio le commercializza anche in buste di pratico trasporto ed utilizzo. 100 g di olive contengono circa 15 g di grassi, 1,5 g di proteine, meno di 1 g di carboidrati e forniscono circa 140 calorie.

Avocado: poco conosciuto ed utilizzato in Italia, l'avocado è di largo uso negli Stati Uniti, nei paesi tropicali e nell'America latina (probabilmente avrete avuto occasione di assaggiarlo come ingrediente base della salsa guacamole in qualche ristorante messicano). È povero in proteine e carboidrati e ricco di grassi monoinsaturi, sostanze antiossidanti (in particolare la vitamina E), vitamine del gruppo B e potassio. È interessante perché è possibile ridurlo in una sorta di crema che può essere spalmata o mischiata ad esempio al tonno al naturale fino ad ottenere una sorta di salsa tonnata all'avocado. 100 g di avocado apportano circa 23 g di lipidi, 4,4 g di proteine, 1,8 g di carboidrati, per un totale di 231 calorie.

Snack Completi - Barrette dietetiche: esiste in commercio una notevole varietà di barrette dietetiche, da quelle energetiche a quelle proteiche povere di carboidrati. Purtroppo però l'esigenza di creare un prodotto caratterizzato da un buon sapore, una discreta consistenza e lunghi tempi di conservazione non sempre si concilia con quella di creare un prodotto realmente dietetico. Ed ecco che molte barrette disponibili in commercio sono in realtà ricche di zuccheri semplici, di grassi non sempre salubri, di glicerolo e di proteine di bassa qualità. Molte barrette cosiddette "dietetiche" sono in realtà delle vere bombe caloriche: il consumatore inesperto finisce col farne un largo uso convinto di restare ligio alla dieta, e si ritrova invece ad ingerire quantità caloriche ben al di sopra del suo fabbisogno. Si suggerisce dunque di leggere attentamente le informazioni nutrizionali e gli ingredienti del prodotto per non incappare in spiacevoli inconvenienti.

L'ideale è optare per barrette ad elevato contenuto proteico (25/30%), moderato contenuto di carboidrati (- o = 40%) e di grassi, possibilmente povere di sciroppo di glucosio e di glicerolo e senza grassi idrogenati.

Fabio Zonin

Fabio Zonin
è preparatore di Body Building Natural, esperto di formazione Fitness & Body Building, di metodologia dell'allenamento e autore di innumerevoli pubblicazioni nel campo dell'allenamento.

IL MASSIMO

BE®
BODY EXPERIENCE
cosmetic technology
la passione e la ricerca del benessere

DIRETTAMENTE DALLA NATURA

TERMOGENICI

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

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

TRATTAMENTO "TERMOGENICO" 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 TERMOGENICA COMBINATA PER LA RIDUZIONE DELL' ADIPE SU ADDOME E FIANCHI NELL' UOMO

NUOVA FORMULA

TRATTAMENTO COSMETICO SPECIFICO LIPOLITICO AD AZIONE TERMOGENICA CON ASSORBIMENTO PROFONDO PER LA RIDUZIONEDEI DEPOSITI ADIPOSI E DELLA CELLULITE

NUOVA FORMULA

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

SINGLE'S S.a.S. Tel. 010 592124 - Fax. 010 5962839 - Genova - ITALY
WWW.BODYEXPERIENCE.IT - INFO@BODYEXPERIENCE.IT

Novità & Curiosità

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

Un "bagno" di stelle da Azzurra Fitness. Il cielo stellato di Azzurra Fitness risponde a tutte le esigenze

Per creare una zona di relax oppure per integrare un effetto scenico molto suggestivo in un bagno turco esistente, Azzurra Fitness ha creato il cielo stellato di facile applicazione. Il cielo stellato prodotto da Azzurra Fitness si adatta a tutti i locali esistenti in quanto il pannello in legno marino è completo di cavi e tasselli per appenderlo, e sopra la struttura vi è collocata anche la centralina per la gestione del colore.
Basta creare una zona con una presa di corrente per far funzionare il cielo stellato. In dotazione c'è un telecomando per gestire i colori in maniera fissa o con il sistema di cambio colore. I pannelli si possono anche adattare ai bagni turchi esistenti purché si posizioni all'esterno la centralina per la gestione del colore. Azzurra Fitness fornisce anche la versione con cielo stellato a cascata. Pannelli in legno di multistrato marino con 150 punti luce ottenuti tramite fibre ottiche di diametro 1 mm.
Le forme possibili possono essere: rettangolare, ovale e su disegno.
Gli effetti ottenibili sono: 8 colori fissi selezionabili da un radiocomando, effetto rainbow con cambio di colore lento.
Alimentazione: 220V 50/60 hz. Potenza: 120 W

Cielo stellato standard

Cielo stellato a cascata

Azzurra S.r.l.
Tel 0571 80447
Fax 0571 82455
www.azzurrafitness.com
info@azzurrafitness.com

F.B.I. e Power Yoga: F.B.I. annuncia l'apertura della scuola di Power Yoga metodo Roberto Bocchi

F.B.I., società di servizi legati al mondo del fitness, inaugura la propria stagione di corsi, dedicati ai professionisti del settore, con un'importante novità: la scuola di Power Yoga, metodo Roberto Bocchi. Lo Yoga rappresenta la forma più funzionale di allenamento al quale il nostro corpo possa essere sottoposto, ed F.B.I. ha deciso di affidarsi alla comprovata esperienza di Roberto Bocchi, che dopo diversi anni di studio e di insegnamento delle arti marziali, ha continuato a studiare e a ricercare tecniche finalizzate alla propria crescita personale e professionale, che gli hanno permesso di sviluppare un programma in grado di incrementare forza e flessibilità e allo stesso tempo di migliorare l'equilibrio psico-fisico.
La data da non dimenticare è il 6 Ottobre, giorno di inizio del corso nella città di Roma, che sarà poi seguito da Cagliari e Udine.
Il percorso formativo è strutturato in sei appuntamenti della durata di sei ore ciascuno, durante il corso saranno affrontati specifici argomenti, teorici e pratici, che permetteranno all'allievo di apprendere la corretta tecnica di esecuzione e di insegnamento.
Naturalmente sono previsti corsi in altre città, oltre a convention e workshop.
Tenete d'occhio il sito ufficiale per tutte le info.

Tel. 0544.99.30.36
Fax 0544.99.95.10
www.fbiteam.it
info@fbiteam.it

CRUISIN', PER UN PILATES CLUB DI SUCCESSO

Come trasformare una buona idea in un centro Pilates di gran qualità

Cruisin' Pilates Club è un progetto imprenditoriale che ha origine dall'esperienza dei professionisti che lo hanno ideato, un'esperienza ventennale vissuta nei centri fitness, come consulenti, organizzatori, trainers formatori, istruttori e titolari. Tra i fondatori del progetto, **Fabio Memmo**, gestisce da dieci anni con successo un Pilates Club a Trento. Nel suo percorso decennale ha affrontato difficoltà imprenditoriali e gestionali, trovato le soluzioni adeguate e soddisfatto le proprie esigenze ed obiettivi. Ad oggi, quindi, il progetto si avvale di processi razionali sperimentati e della consulenza, per la migliore formazione, del

padre riconosciuto del fitness nazionale, **Giuseppe Orizzonte**, altro socio fondatore del Cruisin' Pilates Club.
Insieme a due grandi professionisti e grazie all'apporto di un'azienda leader nella formazione e nell'organizzazione di eventi e manifestazioni di grande spessore sociale e commerciale, **Idea s.r.l.**, Cruisin' Pilates Club affronta le strategie di marketing e di comunicazione, per fare della vostra idea un **Pilates Club** di grande successo.

Il progetto è mirato:
- verso i club più evoluti che desiderano seguire il mercato e le richieste della clientela, migliorando il servizio e incrementando l'offerta dei servizi di allenamento e riabilitazione
- verso gli istruttori che desiderano soddisfare le proprie motivazioni imprenditoriali.

Cruisin'Pilates Club non è un franchising, progetta insieme a voi il modello ideale di club rispettando la vostra personalità, autonomia e territorialità. Grazie alla sua esperienza e al suo know how, la vostra azienda raggiungerà il vero successo.

Per info: Idea s.r.l.
Tel. 059.225940
info@cruisin.it
www.cruisin.it

THERMO STACK™ GEL

Per un effetto "tartaruga" da far invidia

Thermo Stack ™ Gel, novità della linea ProAction 2007, è particolarmente utilizzato dal pubblico maschile, il quale presta sempre più attenzione alla cura del proprio corpo. Grazie ai suoi ingredienti esclusivi (Teofillina, Teobromina e Caffeina), **Thermo Stack™ Gel ProAction** agisce in profondità sulle adiposità localizzate. Pratico da applicare e di rapido assorbimento, **Thermo Stack™ Gel** è un prodotto cosmeceutico che svolge una forte azione lipolitica-riducente, specialmente sulla zona addominale. Per ottenere buoni risultati applicare il prodotto con un massaggio circolare sulle zone da trattare, prima dell'attività fisica o dopo la doccia. L'azione di **Thermo Stack™ Gel** risulta potenziata, in sinergia all'uso degli altri prodotti della linea pensata da ProAction: **Thermo Stack™** compresse e fiale. **Thermo Stack™ Gel** è disponibile nei migliori negozi di integratori, farmacie, para-farmacie e palestre.
Prezzo al pubblico: €.32,00 (tubo da 200 ml).

PROACTION S.R.L.
Via E. Bernardi, 5
35020 Maserà (PD)
www.proaction.it
Servizio Clienti 800 425330

AKKUA, calze tecniche per tutte le occasioni
presenta tutte le novità per la stagione 2007/08

- Akkua Fitness Experience, la prima calza per le attività in palestra, indicata per:
pilates, stretching, ginnastica dolce, Tai-chi, posturale, rebounder, pedana vibrante.
Colori: nero/oro, rosso/bianco, lilla/bianco.
- Akkua Yoga Experience, la prima calza dedicata alla pratica dello Yoga.
Calza "**One Finger**", con alluce separato per una maggiore stabilità e direzionalità di movimento, comoda con sandalo infradito.
Colori: bordeaux/arancio, bianco/argento, blu/bianco.
- Akkua KIDS Experience, le prime calze tecniche per le attività sportive e ricreative dei bambini (3-8 anni).
- Akkua kids Gym per le attività in palestra (psicomotricità, ginnastica artistica, danza ecc.). Akkua Kids Gym è indicata inoltre per la **scuola** ed è pratica in **casa**.
Colori: rosso/bianco, azzurro/bianco, giallo/bianco, fucsia/bianco.
- Akkua REHAB Sock, calza per la riabilitazione ortopedica e neurologica.
- Akkua Rehab Pool, per la riabilitazione in acqua.
- Akkua Rehab Gym per la riabilitazione in palestra.

Principali caratteristiche tecniche della calza Akkua:
Anatomica: con disegno piede destro e sinistro.
Antibatterica: con soletta antibatterica interna in rame.
Antiscivolo: con soletta esterna in Silicone.
Performante: migliora la performance degli esercizi.

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

www.4fitness.it - Integratori Alimentari
Distributore del marchio Vita in Zone

Nel settore della vendita all'ingrosso di integratori alimentari, **Area Fitness** è diventata un punto di riferimento per tutto il mercato italiano, attenta alle direttive ministeriali e alle tendenze del mercato. Da oggi distribuisce il marchio **Vita in Zone** e completa l'offerta dedicata agli amanti del **Benessere** e della **Vita Sana**.
Perché Vita in Zone? Attraverso una sua metodologia, la Dieta a Zona, apporta molteplici effetti che favoriscono il benessere psico-fisico. Aiuta a **combattere lo stress** e i processi di invecchiamento, previene le malattie, permette agli atleti di migliorare le loro performance e mantiene tonica la muscolatura, senza dimenticare la sua efficacia per il dimagrimento. La strategia di questa dieta è il **controllo degli ormoni**; il calcolo delle calorie che fino all'arrivo di questo stile alimentare erano parte fondamentale, da oggi ha perso la sua importanza. La formula che ha contraddistinto questo stile alimentare è **40-30-30** dove 40 sono la percentuale di carboidrati, 30 le proteine e 30 i grassi; questa proporzione è fondamentale e deve sempre essere mantenuta. La Zona è resa più accessibile dalla definizione dei **blocchi**, che una volta identificati rendono semplice la gestione della dieta. 4Fitness offre un catalogo di prodotti studiati per facilitare, anche quando si è fuori casa, la gestione di questa alimentazione: grissini, biscotti e pasta sono i nuovi alleati studiati per rendere più pratico lo spuntino, migliorare la colazione e il pranzo.
Per approfondire l'argomento, vi invitiamo a visitare il sito **http://www.vitainzone.it**

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

NUTRISION ELITE:
100% di lattoglobuline New Zealand

NUTRISION è un integratore proteico costituito solamente da lattoglobuline a scambio ionico di origine New zealand, il miglior produttore mondiale di proteine del latte.

NUTRISION elite è l'unico prodotto ad avere oltre che una percentuale proteica assoluta (95% sul secco), contiene una notevole percentuale di piccolissime proteine e peptidi ad alta digeribilità.

Il processo di separazione per scambio ionico consiste nel far passare il siero del latte in una colonna separatrice che sfrutta la carica elettrostatica delle molecole per trattetenerle selettivamente: le sole lattoglobuline rimangono nella colonna.
Il prodotto così ottenuto ha la caratteristica di contenere solo proteine ad altissimo valore biologico.

Nutrision è una proteina esclusiva, completamente delattosata, low carb e priva di aspartame.

Un mix di 12 vitamine completano il prodotto con aromi veramente gustosi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	100 g	dose*	RDA
Valore energetico	Kcal 380 kJ 1616	Kcal 114 kJ 485	
Proteine (Nx6,38) s.s.**	92 g	27	g
Carboidrati	6 g	1,8 g	
Grassi	0,8 g	0,2 g	
Lattosio	0,6 g	0, 02 g	
Sodio	<0,2 g	<0,06 g	
Vitamina C	100mg	30 mg	50%
Vitamina B1	2,3mg	0,7 mg	50%
Vitamina B2	2,6mg	0,8 mg	50%
Vitamina B5	10mg	3 mg	50%
Vitamina B6	3,3mg	1 mg	50%
Vitamina B12	1,6mcg	0,5 mcg	50%
Vitamina PP	30mg	9 mg	50%
Vitamina H	0,25mg	75 mcg	50%
Vitamina B9	333mcg	100 mcg	50%
Vitamina E	16,65mg	5 mg	50%
Vitamina A	1,3mg	0,4 mg	50%
Vitamina D3	8,33mcg	2,5 mcg	50%

* = 30 g di prodotto
** = determinato sulla sostanza secca

NUTRISION ELITE si trova in confezioni da 900 g e 2 kg.
Gusti : cioccolato - crema/vaniglia - fragola - banana.

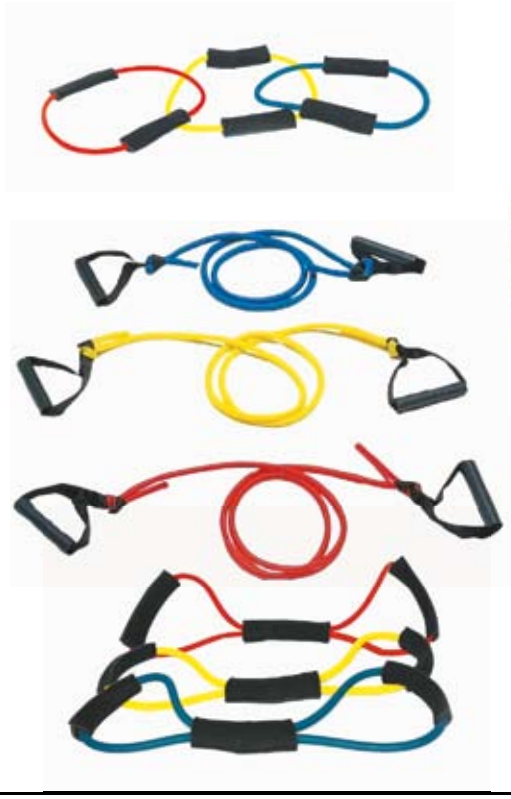
Tel. 0549 941456 - Fax 0549 974287 - www.keforma.com

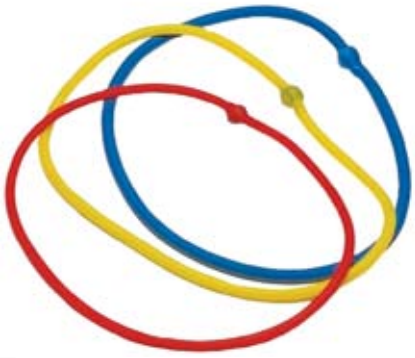
Nuovi elastici Tubing made in Italy. Una serie di elastici affidabili, resistenti e innovativi

Azzurra Fitness
mette in forma il tuo spazio

I nuovi elastici Tubing di Azzurra Fitness sono stati creati per garantire una migliore qualità alla vostra sala aerobica. Il materiale impiegato rende il prodotto unico nel suo genere. I Tubing sono costruiti in silicone al 100%, sono resistenti, non cambiano colore, non imporriscono, sono super elastici e di facile pulizia. Inoltre il Tubing silicone 100% è inattaccabile alla sudorazione.
La produzione dei Tubing è made in Italy, con 4 differenti prodotti e 3 diverse resistenze:
- Elastici tubing con maniglie
- Elastici tubing ad anello
- Elastici tubing a 8
- Elastici tubing ad anello con maniglie

Le resistenze sono così suddivise: l'elastico Rosso indica una resistenza leggera, il Giallo una resistenza media e il Blu una resistenza forte.





Azzurra S.r.l.
Tel 0571 80447
Fax 0571 82455
www.azzurrafitness.com
info@azzurrafitness.com

Nutrisport - Più forti di prima, presenti come sempre

Cash & Carry Supplements
NUTRISPORT

A dispetto del polverone mediatico che ha definito l'azienda genovese come una centrale di distribuzione di prodotti dopanti e anabolizzanti, Nutrisport da Novembre torna ad operare sia sul mercato italiano che sul mercato estero con la distribuzione all'ingrosso e la vendita al minuto di integratori alimentari importati direttamente dagli USA. Sebbene in questo periodo l'azienda ha dovuto forzatamente interrompere la propria attività, tutti i prodotti offerti non sono affatto nè dopanti nè anabolizzanti, come hanno dichiarato malevolmente alcuni media. E perché, allora, c'è stato tutto questo accanimento contro Nutrisport? La colpa, secondo molti, è quella di essere una delle più grandi aziende italiane di distribuzione di prodotti Made in USA. In realtà, l'unica "irregolarità" sta nell'avere venduto a pochi clienti prodotti che contenevano erbe o principi attivi (vimpocetina o yohimbina) e/o prodotti che contenevano un dosaggio di vitamina C o B6 consentiti nel resto d'Europa, ma non in Italia. Siamo certi che il clamore scatenatosi contro Nutrisport sarà in breve tempo spazzato via dalla comprovata professionalità e serietà dell'azienda.

Nicola Ferrazzano

PUBBLI-REDAZIONALE A PAGAMENTO

ZERO CARB ISOPURE DRINK NUOVA FORMULA

40g di proteine. Pure e semplici.

NATURE'S BEST SPORTS NUTRITION
www.naturebesteurope.com

Le proteine della gamma Isopure di Nature's Best sono famose da sempre per la loro estrema purezza e per la totale assenza di carboidrati, tanto da essere universalmente considerate un punto di riferimento per il mercato. La ricerca di Nature's Best continua per poter offrire prodotti sempre più qualitativi ed innovativi, tanto da poter presentare l'ormai conosciutissimo Isopure Drink in una nuova formulazione, con ben 40 g di proteine, ZERO carboidrati e ZERO grassi. La bevanda si presenta limpida e trasparente, ben diversa dai consueti "frullati proteici" pronti, disponibili sul mercato. Anche il gusto e la consistenza non ricordano in alcun modo il latte o i suoi derivati, differenziando in modo netto questa bevanda da tutte le altre. È oggi possibile avere a disposizione un drink fresco e dissetante, ideale nei momenti in cui l'organismo ha bisogno di una quota proteica di qualità, senza dover scendere a compromessi per quanto riguarda il contenuto di carboidrati e grassi. Anche i tre gusti disponibili (cool blue, fragola/banana, tuttifrutti), sono estremamente piacevoli e dissetanti. Isopure Drink: la risposta alla tua sete di proteine!

GNS srl
Tel. 02 90 84 33 72
Fax 02 90 84 16 62
info@generalnutritionservice.191.it

FIT ONE PROMOTION

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

Formazione ed aggiornamento per istruttori di fitness - aerobica - acquagym

Corso di formazione per istruttori di fitness e body building
Milano, inizio 13 ottobre 2007

Corso di base per la formazione di insegnanti tecnici con specifiche competenze per l'insegnamento nei centri sportivi. Le aree didattiche sono state selezionate in funzione delle particolari esigenze tecniche che si presentano nei centri fitness e le cui conoscenze devono andare a formare la preparazione di base dell'operatore sportivo.

Programma
•Anatomia funzionale dell'apparato locomotore
•Traumatologia
•Fisiologia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio e dei metabolismi energetici
•Biomeccanica degli esercizi
•Alimentazione ed integrazione
•Teoria dell'allenamento
•Programmazione dell'allenamento
•Rianimazione e pronto soccorso
•Psicologia e comunicazione
•Pratica in palestra

Corso di formazione per istruttori di aerobica e tonificazione
Milano, inizio 13 ottobre 2007

Corso di base per la formazione di insegnanti di aerobica con specifiche conoscenze dei principi fondamentali che regolano l'insegnamento nei corsi di gruppo. Le aree di studio sono state selezionate in funzione delle particolari esigenze tecniche che si presentano nei centri fitness.

Programma
•Anatomia funzionale dell'apparato locomotore.
•Fisiologia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio e dei metabolismi energetici.
•Teoria dell'allenamento.
•Principi fondamentali della ginnastica aerobica.
•La costruzione di una lezione.
•Obiettivi e finalità.
•Scelta delle coreografie.
•Scelta delle basi musicali.
•Studio delle attività coreografate.
• Studio delle attività tonificanti.
• Rianimazione e pronto soccorso

Corso di formazione per istruttori di acquagym
Milano, 27/28 ott. - 10/11 nov. 2007

Corso di formazione base per istruttori di acquagym. Il corso sarà interamente dedicato alle attività motorie in acqua, con l'analisi degli stili e delle metodiche maggiormente proposte nei centri sportivi. Verranno analizzate le metodiche per un corretto utilizzo degli attrezzi.

Programma
•Principi e passi base.
•Metodologie di costruzione di una lezione di acquagym.
•Scelta delle musiche e dei ritmi.
•Analisi dei metodi di creazione delle coreografie.
•Tecniche in acqua bassa e acqua alta.
•Uso dell'acquastep.
•Uso degli attrezzi in acqua: bilancieri, manubri, tubi ecc.
•Ginnastica in acqua a tempo di musica (metodologie continue e alternate).
•Analisi degli stili dell'acquagym.
•La comunicazione insegnante/allievo.

Corso di formazione per istruttori di idrobike
Milano, 20/21 ott. - 15/16 dic. 2007

Formazione base per istruttori di Idrobike. Studio dei presupposti fisiologici all'attività specifica, analisi delle caratteristiche meccaniche degli attrezzi impiegati ed applicazione dei programmi di allenamento specifici.

Programma
•Analisi dell'attrezzo (bike).
•Struttura generale di una lezione: variazione di ritmo, scelte delle musiche.
•Presentazione dei programmi più famosi di Idrobike.
•Costruzione di una lezione di Idrobike.
•Programmi per la coordinazione.
•Programmi per le capacità cardiovascolare.
•Programmi per la tonificazione sulla bike.
•Aspetti didattici sulla condizione di una Idrobike class.
•Caratteristiche dell'ambiente ideale.
•Simulazioni pratiche di insegnamento.

Info line
tel. 02.34.93.43.35
fax 02.33.61.86.58
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

Convivere e crescere insieme

L'aumento di centri fitness e di competitor spesso spaventa gli operatori del settore. Ma in realtà non esiste un problema di sovraffollamento, bensì di disorganizzazione e incapacità gestionale

Parlando del mio lavoro di consulente fitness con gente che non frequenta palestre, sento ripetere molto spesso la stessa frase: "… Oramai ci sono troppe palestre… come fate a fare business?". Un discorso del genere, pronunciato da un "non addetto" ai lavori, può far pensare solamente ad una mancanza di informazione nel settore, ma quando la stessa frase la sento ripetere anche dai miei colleghi, cioè da gente che opera nel fitness anche da più di dieci anni, la cosa si fa più preoccupante.
Effettivamente gira sempre di più questo clima di sfiducia che porta poi a delle reazioni molto negative che compromettono il mercato alimentando così la crisi anziché combatterla. Siamo a settembre, il mese più proficuo insieme ad ottobre per i centri fitness e tutti gli operatori aspettano questi due mesi per recuperare quello che non si è incassato nei mesi estivi e per lanciare il centro per il nuovo anno lavorativo. In poche parole, si può dire che se le cose non vanno troppo bene a settembre e ad ottobre, può essere compromessa tutta la stagione successiva.
I centri, si sa, sono in utile al massimo sette o forse otto mesi all'anno e in quei mesi occorre dare il massimo per poi viaggiare di conserva negli altri mesi. Ecco che allora i timori diventano vero panico se l'operatore si sofferma a pensare a quanti altri centri fitness sono collocati nella stessa area: quanti sono i competitor con i quali ci si deve confrontare. Credo però che più passano gli anni e più gli operatori del settore stiano perdendo lucidità. Posso capire che nel momento in cui i conti tornano poco è difficile rimanere lucidi. In questi ultimi anni, specie con l'arrivo dell'euro, i costi sono lievitati e i ricavi si sono affievoliti. Proprio nei momenti di difficoltà maggiore, però, bisogna essere razionali e capire la strada da seguire.

Il bacino d'utenza

Innanzi tutto i proprietari dei centri devono assolutamente fermarsi a fare una considerazione essenziale sulla quale basare poi tutte le strategie e le tattiche: quanta gente c'è fuori dal club che non pratica sport o che non sa dove andare per socializzare e stare bene? Conoscere il proprio bacino d'utenza fa capire che in termini numerici non esiste un problema di affollamento, e le palestre non sono troppe.
Vi faccio un esempio: su Milano durante il giorno ci sono circa tre milioni di persone e coloro i quali frequentano palestre non sono più di 400.000. Circa il 10% (la mia è una stima molto ottimista). Vuol dire quindi che in strada ci sono 2.600.000 persone ancora che possono frequentare centri fitness. Un altro esempio è a livello nazionale: nell'ultima indagine Istat realizzata nel maggio del 2006 risulta che sono 17 milioni coloro che praticano sport, di cui solo 4.500.000 frequentano palestre. Altri 17 milioni circa sono coloro che dichiarano di fare un po' di movimento, perciò su 34 milioni di persone solo il 10% circa praticano fitness. Il settore può dedicarsi a quasi 30 milioni di italiani che non si iscrivono in palestra. Questo per dire che **occorre concentrarsi sul pubblico "non iscritto" e che non sono le palestre che sono tante ma è poca la gente che frequenta**. Occorre poi definire l'obiettivo che il proprio centro si prefigge.

La Mission

Qualsiasi attività commerciale deve in primo luogo sapere che cosa vuole raggiungere, qual è il suo obiettivo. Un centro fitness deve definire quale tipo di servizio vuole vendere e quale tipologia di cliente vuole raggiungere, stabilire cioè la propria missione. Può essere orientato sull'estetica, oppure solo sul fitness puro o magari sulla socializzazione e in conseguenza di ciò impostare il centro sia dal punto di vista architettonico che dal punto di vista dei servizi e successivamente definire il proprio listino. **La convivenza pacifica tra club può essere ottenuta in primo luogo chiarendo bene la propria missione e dando quindi una chiara identità al centro**. Molto spesso il messaggio che si manda ai clienti non è chiaro e si compie un grosso errore. L'utente deve sapere cosa offre la palestra e a che cosa è orientata, in questo modo potrà decidere con cognizione se iscriversi o meno. Come è possibile che in una via riescono a convivere tranquillamente anche quattro o cinque bar senza pestarsi i piedi? Perché c'è chiarezza nel messaggio: è un bar, non un ristorante, né un pub. Chiaramente sulla base della missione che il centro decide di intraprendere deve impostare la sua identità.

L'identità

Come abbiamo già detto, se il proprietario decide di impostare

il suo club sull'estetica e il benessere generale, occorre che tutta la struttura sia studiata in maniera da poterlo capire al primo colpo. Spazi dedicati al relax, colori, luci, immagini, tutto deve trasmettere chiaramente il messaggio. Non ci devono essere equivoci di nessun genere. A partire dal nome del centro, in modo che il passante capisca immediatamente cosa viene offerto. In questo modo tra i centri non esiste confusione e il pubblico è orientato in modo chiaro verso le sue esigenze. Cercare di fare un po' di tutto, crea confusione sia tra gli operatori che tra i potenziali clienti, generando una falsa concorrenza e una guerra dei prezzi che a questo punto diventano gli unici discriminatori. Ma la chiarezza deve essere in tutti i sensi anche del livello in cui si vuole operare.

La categoria

Alcune parole vanno spese su questo aspetto. Ultimamente avrete notato che i club tendono a voler essere centri di lusso o pseudo lusso. Attraverso l'arredamento, i colori e le luci oppure inventandosi un termarium in qualche spazio recuperato. Mi sento di dire a voce alta: **il club o è di lusso o non lo è, o ha 3 stelle o ne ha 4 o ne ha 2, non si può fare metà e metà**. Voglio dire che anche la categoria deve essere ben definita altrimenti il cliente non vede la differenza e non la riconosce mettendo così in discussione il prezzo. Oggi oramai una palestra non può costare meno di € 50,00 al mese (altrimenti chiuderebbe), ma ne può costare molto di più. L'importante è che il cliente percepisca la differenza, se tutto viene livellato il cliente paragona la piccola palestra di quartiere con il grande wellness center e li mette allo stesso livello compromettendo una e l'altra. I servizi devono essere differenziati, riconoscibili e valorizzati anche attraverso il prezzo. Ecco che allora può esistere la palestra piccola con i servizi base e costare poco e il grande club che costa il doppio e tutti e due convivono serenamente. Occorre perciò allineare i prezzi verso l'alto.

I listini

Per finire, i prezzi sono ciò che valorizzano i servizi. Se si vuole che il settore non soffra, occorre allineare i prezzi verso l'alto, ma attenzione: allineare non vuol dire "tutto uguale" e soprattutto non significa "abbassare"!!! **Allineare vuol dire definire i prezzi in base al mercato, ai costi della vita corrente e soprattutto ai costi di gestione del centro**. Come dicevo prima, sotto € 50,00 al mese un centro chiude, bisogna che tutti gli operatori del settore lo capiscano, i servizi aggiuntivi devono avere dei prezzi correnti: una visita medica deve costare almeno € 35,00 e non può essere regalata all'interno di un abbonamento annuale che costa € 450,00 (magari di 13 mesi: siamo sotto i € 34,00 mensili). **Questo fa molto male al settore che invece ha estremo bisogno di essere valorizzato e professionalizzato**. Concludendo, credo che il miglior modo possibile affinché tutti i club possano convivere in armonia sia quello di definire:

1. la missione
2. la propria identità
3. il target a cui ci si vuole rivolgere.

Successivamente dare valore a tutto ciò e rispettarlo fedelmente, ma soprattutto **rispettarsi tra operatori difendendo tutti insieme questo valore senza fare più guerre suicide puntate sull'abbassamento dei prezzi**.

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.

Il responsabile tecnico

Quella del responsabile tecnico è diventata una figura fondamentale all'interno delle palestre, in grado di gestire il personale e trasferire agli altri le sue competenze tecniche. È assolutamente sconsigliabile farne a meno…

Negli ultimi anni il rapido sviluppo nel mondo del fitness ha portato con sé l'esigenza di creare, all'interno delle diverse strutture, figure professionali di più elevato livello, che procedessero, in termini di qualità del servizio, a pari passo con l'elevarsi della qualità dei centri stessi. Ecco quindi che il più bravo istruttore della palestra a gestione familiare è stato sostituito da una vera e propria **figura di riferimento** all'interno dell'azienda fitness: il responsabile tecnico.
La creazione di organigrammi all'interno delle palestre ha reso necessaria la creazione di questa figura, in modo tale da **coadiuvare il titolare** nella gestione dell'azienda, in coordinamento con le altre figure di riferimento, il responsabile commerciale, amministrativo e logistico, premettendo che in molti centri fitness, una stessa persona può ricoprire più cariche nello stesso momento.

Caratteristiche del responsabile tecnico

Il responsabile tecnico ha indubbie capacità tecniche ma non necessariamente deve essere il miglior istruttore dello staff; è richiesta un'ottima esperienza ma senza essere necessariamente l'istruttore più anziano. Il primo giorno in cui dovetti calarmi nella parte del responsabile, pensai di essere un istruttore con un giorno in più di esperienza rispetto al giorno precedente, in cui non avevo alcun tipo di responsabilità, con una pesante nomina sulle spalle, corredata da un altrettanto pesante cartellino identificativo. A distanza di anni ho potuto dire, differentemente dalla difficoltà che ebbi, in termini operativi, durante il mio "primo giorno" in cui non sapevo bene cosa dover fare, che il responsabile, un buon responsabile, deve **saper gestire uno staff** formato da persone di estrazione diversa, con idee differenti in merito al lavoro che intraprendono o che stanno per intraprendere, con aspettative ma soprattutto con obiettivi lavorativi diversi; saper gestire un certo numero di persone significa fare in modo che ognuna di esse possa, in funzione delle proprie capacità e desideri, rendere al meglio e quindi essere produttiva per l'azienda. Significa ancora motivare e ascoltare un collaboratore, in difficoltà per le ragioni più svariate, in modo che possa tornare il prima possibile ad essere produttivo per l'azienda; significa essere un punto di riferimento e un esempio, per tutto lo staff tecnico, ma anche per lo staff commerciale e per il titolare.
Un responsabile è in grado di trovare risposte alle domande che gli vengono poste, da qualsiasi fonte esse arrivino; la quantità di domande che giungono all'attenzione di un responsabile tecnico determina la qualità dello stesso, e conferma che i collaboratori hanno eletto il loro responsabile come persona

in grado di poter risolvere un problema, gratificandone così il ruolo.
Il responsabile tecnico è una delle figure più fidelizzate ed "aziendalizzate"; ed è fondamentale, per la buona riuscita del suo compito, che abbia un'ottima percezione di ciò che è giusto o più opportuno per l'azienda, e quindi che sia addentro alle problematiche gestionali della struttura, che abbia un continuo confronto con le altre figure di riferimento all'interno dello staff e con il titolare, con i collaboratori nonché con i clienti. Il responsabile deve essere un **punto di riferimento** anche per i clienti, ai quali dovrebbe garantire la qualità del servizio tecnico, in primo luogo agendo sulla formazione e sulla gestione dello staff tecnico, in secondo luogo intervenendo in prima persona ascoltando il socio in tutto ciò che di positivo o negativo egli abbia da riferire.

Gestire lo staff

Come ho detto, non è necessariamente nelle competenze tecniche - che pure hanno la loro importanza - che va ricercata la qualità fondamentale del responsabile, ma è nella consapevolezza che

gestire uno staff significhi portare ogni componente del team a dare il meglio di se stesso e a relazionarsi con i colleghi valorizzando al massimo la collaborazione. Una delle qualità sulle quali chi vuole rivestire questo ruolo deve lavorare, è la **leadership**, che consiste nella capacità di motivare e trasferire entusiasmo nelle persone intorno a sé.
Parallelamente, una capacità che si affianca ed integra a quella della leadership, è il **saper gestire e valorizzare tutti gli aspetti emozionali** che derivano dal feedback del nostro team. Ogni qual volta un istruttore non risponde alle nostre aspettative, va affrontato sempre con un approccio positivo, ricercando la leva motivazionale più adatta. Per ottenere questo risultato il team teader non deve farsi contagiare dalla frustrazione derivata dal comportamento scorretto, ma rimanere lucido ed ottimista, intervenendo in maniera tempestiva ed efficace con l'intento di trovare soluzioni.
Un'altra fondamentale capacità è la **comunicazione**. È bene ricordare che la capacità di comunicare si esprime soprattutto attraverso la capacità di ascoltare, e per questo motivo risulta fondamentale l'impegno costante all'ascolto degli stimoli che provengono dal team.

Essere un riferimento

Questo è uno dei temi più sottovalutati da chi interpreta un qualsiasi ruolo di responsabile nelle aziende fitness ma è uno dei più importanti. L'eccellenza di questa figura la si può misurare dalla quantità di problemi che, utilizzando soluzioni qualitative, il responsabile risolve. Ci sono persone che diventano responsabili sul campo senza che nessuno abbia mai ufficializzato questo ruolo.
Il responsabile deve avere chiaro il contesto in cui opera, sia interno che esterno: interno perché deve conoscere molto bene le problematiche degli altri settori e rappresentare un collante tra loro. Questa funzione non deve essere ricoperta chiudendosi ad ogni costo nel proprio ambito di competenza, ma è necessario considerare i diversi punti di vista e saper tradurre i linguaggi differenti, agevolando le interazioni tra settori e collaboratori che sono la vera ricchezza del club.
Anche il contesto esterno riveste la sua importanza poiché è un elemento indispensabile per saper cogliere i segnali che il mercato offre e proporre di conseguenza un servizio che si avvicini il più possibile alle aspettative, così eterogenee e spesso molto distanti da quello che noi addetti crediamo.
Infine il compito di supporto rappresenta una vera e propria risorsa in un'organizzazione aziendale, perché significa mettersi a disposizione della collettività ed avere un atteggiamento positivo e capace di infondere entusiasmo ed ottimismo.

Francesco Iodice

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

Sistemi di accesso in palestra

Tessera magnetica, trasponder, impronte digitali, tessera cartacea… Come orientarsi? Vantaggi e svantaggi delle varie tipologie di tessere

Iniziamo col dire che, quelli sopra elencati, sono quasi tutti sistemi di controllo validi e possono essere più o meno apprezzati secondo la tipologia del Club e le esigenze pratiche della Clientela. Il loro compito è quello di agevolare nel lavoro e **non di sostituire** il personale alla Reception, e in particolar modo nell'identificazione del Cliente al momento del suo ingresso al Centro. Ho usato la parola "controllo" perché tecnicamente vengono definiti tali anche se, a mio giudizio, dovrebbero essere definiti **"sistemi di verifica"** in quanto oltre al controllo degli ingressi permettono anche l'elaborazione statistica di dati.

Saper scegliere

Per decidere quale sistema adottare occorrerebbe prima individuare la "**filosofia**" del Club (ovvero come dovrà essere impostata l'offerta del servizio) e come organizzare l'accesso e la permanenza del Cliente. In linea di massima esistono **due tipi di offerta**. La prima è basata su un sistema "**open**" che permette al Cliente di poter usufruire, oltre che delle varie discipline ginniche, anche della maggior parte dei servizi extra che il Centro offre, come ad esempio la sauna o la piscina idromassaggiante. La seconda si basa, invece, sulla proposta di un abbonamento di base alle sole ginnastiche, o a corsi ben definiti, e viene poi applicato il concetto di "**paghi ciò che usi in più**". Ovvero esisterà una quota aggiuntiva per la sauna e per gli altri servizi ai quali si accennava prima. Dall'impostazione data al Centro dipenderà la scelta se è più opportuno usare una tessera magnetica, un sistema a radiofrequenza (trasponder), il rilevamento delle impronte digitali o, perché no, il classico tesserino cartaceo.

Tessera magnetica

In un sistema "**open**" offre il vantaggio di dover essere "strisciata" solo al momento in cui si entra al Centro. Può essere usata per la sponsorizzazione di altri soggetti commerciali (pizzerie, negozi di abbigliamento, cinema ecc.) risultando così fonte di ulteriore risparmio/guadagno per l'Azienda e probabile sconto per la Clientela. Ha lo svantaggio che, se strisciata male, nel lettore risulta illeggibile e in un momento di afflusso continuo alla Reception può creare uno spiacevole intasamento. In un sistema "**paghi ciò che usi in più**", ovvero con accessi ai servizi extra prepagati ha in più lo svantaggio di dover essere costantemente addosso al Cliente (tuta o accappatoio) per essere passata nel lettore che permette l'accesso al servizio scelto. Risulta in questo modo più vulnerabile alla smagnetizzazione e alla perdita.

Trasponder

Il sistema a radiofrequenza, meglio conosciuto come "**trasponder**", offre il vantaggio di essere, generalmente, già addosso al Cliente o su un oggetto da lui usato abitualmente quando si reca in palestra (polso, borsa da ginnastica, gancio della lampo della tuta ginnica….). Inoltre ha il vantaggio di essere di immediata rilevazione diminuendo così i tempi necessari all'accesso al Centro (e qualche volta questo potrebbe risultare anche uno svantaggio!). Può assumere sembianze di piccolo "gadget" ed essere apprezzato dalla Clientela e nello stesso tempo può risultare un veicolo pubblicitario per lo stesso Centro. Risulta pratico in entrambi i sistemi di gestione. Anzi nel sistema dei servizi extra prepagati e generalmente offerti in forma a scalare trova un'ottima e pratica applicazione. Offre la possibilità di verificare a fini statistici ed organizzativi (se all'interno del Centro sono presenti più punti di rilevamento) sia i movimenti, che il tempo di permanenza del Cliente, senza che questi sia costretto di volta in volta ad esibire o strisciare tesserini. Ha anche il pregio di usurarsi di meno rispetto alla tessera magnetica. Risulta alla fine più pratico e gestibile rispetto alle altre forme tradizionali di tessere e per questo più adattabile alle varie esigenze dei Centri Wellness. Lo svantaggio, come si accennava prima, è nella mancata sosta (anche se breve) al pass della Reception in quanto si corre il rischio di perdere anche quel minimo di rapporto interpersonale con il Cliente. Rapporto utilissimo ai fini economici dell'Azienda.

Rilevamento delle impronte digitali

Apprezzabile l'idea sotto il profilo della novità ma, a mio personale parere, tecnologicamente lascia ancora un po' a desiderare. Pochi sanno che il margine di errore della lettura dell'impronta varia dal

5 al 12%. Ne sanno qualcosa le varie Polizie del mondo. Più è il numero delle verifiche che deve memorizzare e poi eseguire, più è alto il margine di errore. Ha inoltre, qualche volta, un impatto psicologico non sempre positivo sulla stessa Clientela. È un sistema generalmente usato da circoli esclusivi famosi, frequentati da una élite particolare e nasce più dal bisogno di rimarcare un'appartenenza a un gruppo che da una reale praticità. Nel momento in cui il margine di errore sarà abbassato potrà risultare un buon strumento di verifica.
Tutti e tre i sistemi offrono la possibilità, avvalendosi di opportuni software, non solo di individuare il Cliente al momento del suo arrivo ma, permettono anche di gestire lo scadenzario dei pagamenti, le note personali, gli appuntamenti, la compilazione e la memorizzazione delle schede di allenamento. Possono essere usati anche come MoneyCard in quei Centri dove si versa una quota iniziale che poco alla volta viene consumata secondo il numero degli ingressi o dei servizi che il Cliente usufruisce.

Tessera cartacea

Vecchia e cara direi perché è la "**mamma**" di tutte le tessere! È quasi passata di moda ed effettivamente nei Centri il cui numero di Clientela rasenta o raggiunge le quattro cifre crea qualche difficoltà. Ma è la tessera che in passato permise un migliore approccio con la Clientela da parte del personale alla Reception. Quei pochi secondi utili a mostrarla, quella piccola sosta, permetteva di stabilire un dialogo professionale con il Cliente. Il memorizzare più facilmente il nome del Cliente (si aveva il suo tesserino tra le mani), il notare che la scadenza era prossima e comunicarglielo in modo gentile casomai con un po' di finto stupore con la classica frase: "Come vola il tempo! Sono passati già quasi tre mesi da quando si è iscritto! Resterà con noi?" evitava al Cliente quel maledetto imbarazzo che si prova oggi al "bip" del computer e al sentirsi dire, quasi generalmente, con tono di rimprovero: "Le è scaduto l'abbonamento!". Oltre al vantaggio di una sosta alla Reception, la tessera cartacea offre quello della sponsorizzazione. Dall'altro canto si deteriora facilmente, è falsificabile, e di certo come strumento in sé, non è adatta a fare statistiche.

Privacy

Più volte mi è stato chiesto se esistesse, in qualche modo, violazione alla **privacy** del soggetto nel momento che appare il suo nome in un computer. Non vediamo i demoni dove non esistono. Capisco che oggi siamo supercontrollati, ripresi da telecamere, invasi da pubblicità indesiderata, ma il mancato rispetto alla privacy si manifesta solo quando **non viene fatto un uso esclusivo ed istituzionale dei dati del Cliente**. Nella scheda di iscrizione deve essere sempre menzionato che i dati del Cliente hanno il solo scopo istituzionale e non verranno trasmessi ad altri soggetti o operatori economici. Trasmettere ad un'altra Azienda dati personali della Clientela senza esserne stati autorizzati (non vale la legge assenso/consenso) **è un reato**, ma gestire i nominativi della Clientela e permettere al personale di individuarla è nella liceità dell'Azienda.

Antonio Priore

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

Eleganza e versatilità in palestra

Soluzioni di Interior Design per progettare un ambiente fitness flessibile e alla moda

Nel corso del tempo l'ambiente della palestra si è radicalmente trasformato parallelamente all'evolversi del concetto di fitness. Mentre le prime palestre erano ricavate all'interno di garage o magazzini ed erano ambienti a dir poco spartani, rispondenti alle sole esigenze di contenere i pochi attrezzi indispensabili per l'allenamento, successivamente l'affermarsi di **nuove esigenze** ha imposto l'adeguamento delle caratteristiche funzionali ed estetiche dello stesso. La progettazione della palestra oggi deve quindi necessariamente confrontarsi con un'utenza interessata non solo allo svolgimento del training ma anche a trovare occasioni di divertimento, svago e socializzazione. L'affermarsi di un concetto di benessere che coinvolge corpo e mente e si basa su allenamento, alimentazione, tecniche meditative e cure estetiche sta inoltre imponendo con sempre maggiore forza il ripensamento anche dell'organizzazione degli spazi, al fine di rispondere meglio a questa richiesta di "**benessere globale**".

Flessibilità e versatilità degli spazi

Poiché le esigenze sono in continuo mutamento, la progettazione degli interni è fondamentale per garantire la flessibilità e la versatilità degli spazi. Questi sono infatti requisiti fondamentali per garantire la possibilità di modificare e rinnovare l'ambiente per adeguarlo periodicamente alle ultime tendenze, sia nel campo dell'interior design e dell'arredamento sia in rapporto alle attività svolte, che subiscono una incessante evoluzione con proposte di corsi e modalità di allenamento sempre nuovi. Flessibilità e versatilità assicurano di poter modificare nel tempo l'organizzazione e la caratterizzazione degli spazi, ad esempio con la sostituzione di qualche elemento, senza dover necessariamente ricorrere ad interventi costosi. Per valorizzare un centro di fitness risulta fondamentale l'attenta **progettazione degli spazi**, basata sia sulla distribuzione e organizzazione funzionale degli ambienti, che restano alla base di un buon progetto architettonico, sia sulla scelta di elementi di arredo e finiture di alta qualità. Occorre garantire elevati standard dal punto di vista tecnico (resistenza, durabilità, facile pulizia e manutenzione) ed estetico (colori, texture, cura nei particolari).

Finiture di qualità

Per quanto riguarda le **pavimentazioni** la scelta del legno è sicuramente molto apprezzabile per le sue caratteristiche estetiche. Dal punto di vista tecnico sul mercato esistono diversi tipi di prodotti: i laminati sono generalmente preferiti in quanto garantiscono una maggiore stabilità alle variazioni termo-igrometriche e una manutenzione molto ridotta. La possibilità di scegliere tra soluzioni con differente grado di flessibilità a seconda dell'attività prevista, consente di adottare pavimenti più flessibili per le sale corsi e più rigidi per la sala attrezzi. Nelle zone dove devono essere sopportati carichi molto pesanti, come nella sala pesi, sono invece consigliate le pavimentazioni sintetiche.

La scelta dei colori, sia per le finiture che per gli elementi di arredo, può essere utilizzata per contraddistinguere gli spazi senza però creare suddivisioni fisiche tra le diverse aree, assicurando così la possibilità di modificare facilmente, al mutare delle esigenze, l'organizzazione spaziale. La scelta di colorazioni neutre, nelle diverse tonalità di bianchi, beige e grigi, non caratterizzando troppo un ambiente, ne garantisce la

versatilità e allo stesso tempo consente, con l'inserimento di alcuni elementi di colori vivaci (ideali i colori puri come il rosso, il blu e il giallo), di concentrare l'attenzione in determinate zone.
Infine le superfici neutre possono essere "colorate" utilizzando lampade capaci di emettere luce di differenti gradazioni cromatiche, per cui diventa possibile modificare radicalmente l'aspetto di un ambiente adeguandolo al tipo di attività che vi si svolge.

Lampade e apparecchi d'illuminazione

L'illuminazione è un altro elemento fondamentale della progettazione, sia in termini di controllo della luce naturale che di integrazione con quella artificiale. L'ingresso della luce solare può essere regolato, con elementi frangisole esterni o con tende ombreggianti all'interno, per evitare sia il surriscaldamento dei locali nella stagione estiva che spiacevoli effetti di abbagliamento. In entrambi i casi è importante poter controllare la quantità di luce in ingresso nelle diverse ore del giorno, risultano molto indicati i frangisole a lamelle orientabili e le tende a veneziana che, sia in base alle condizioni climatiche esterne che in funzione dell'attività svolta, permettono di regolare la quantità di luce che dall'esterno illumina l'interno.
La luce artificiale deve fornire diversi gradi di illuminazione, sia per integrare quella solare che per sostituirla nelle ore serali. Soluzioni molto efficaci si ottengono privilegiando lampade con tonalità di colore simili a quella naturale (disponibili anche per quelle a basso consumo energetico) e nascondendo gli apparecchi di illuminazione, ad esempio all'interno del controsoffitto, per evitare fenomeni di abbagliamento e di riflessione sulle superfici a specchio. La progettazione di un sistema di illuminazione integrato a controsoffitto, oltre che rispondere ai requisiti suddetti, può essere studiato per garantire la possibilità futura di una diversa organizzazione degli spazi. A tal fine è opportuno prevedere il posizionamento delle lampade, da montare ad incasso, lungo le pareti perimetrali e in corrispondenza degli elementi strutturali (pareti portanti) che dovranno necessariamente restare fissi. Un ulteriore accorgimento consiste nel distribuire le fonti luminose nelle aree centrali, evitando di collocarle lungo le direzioni che potrebbero in futuro essere utilizzate per creare nuove suddivisioni interne. Discorso a parte meritano gli spazi di accoglienza e ricreazione, come la reception ed il bar, per i quali si possono scegliere anche apparecchi di illuminazione dal design più accattivante e sofisticato, da mettere in vista quali veri e propri elementi di arredo.

L'attrezzatura che fa la differenza

Ultimamente tutte le più importati aziende produttrici di attrezzi per il fitness puntano su soluzioni che coniughino funzionalità ed estetica, per cui affiancano agli ingegneri, che si occupano della progettazione meccanica, i designer, in alcuni casi anche di fama internazionale, che curano l'aspetto formale. Oggi sono quindi disponibili sul mercato attrezzature accuratamente studiate dal punto di vista della biomeccanica del movimento, dell'affidabilità, della sicurezza, della resistenza alle sollecitazioni e con un design moderno e innovativo. Alcune ditte propongono inoltre gli stessi attrezzi sia in versione "base" che in versioni più raffinate ed eleganti, con verniciature di cupolini e carter differenziati ed imbottiture di schienali e sedili in materiali e colori coordinati. La preferenza verso attrezzature che garantiscano la possibilità di scelta fra diverse colorazioni e finiture di questi elementi consente quindi di rinnovare "il look" della sala attrezzi semplicemente sostituendo tali accessori, senza necessariamente acquistare nuovi macchinari quando quelli attuali sono ancora funzionanti dal punto di vista meccanico.

Gli arredi belli e funzionali

Nella palestra gli arredi caratterizzano principalmente gli spogliatoi e gli spazi di accoglienza e ricreazione.
Cresce il numero di aziende che puntano sul design per ottenere elementi di arredo caratterizzati dall'equilibrio fra forma e funzionalità, fra eleganza e sobrietà, fra praticità e stile, nel rispetto delle normative di igiene e sicurezza. In ogni caso il carattere modulare degli elementi ne garantisce l'adattabilità a qualsiasi ambiente e contemporaneamente assicura la possibilità di modificarne la disposizione. Gli arredi per gli ambienti dedicati alla socializzazione, allo svago ed eventualmente alla piccola ristorazione per i momenti di pausa dall'allenamento o al termine dello stesso, possono invece essere progettati su misura. Pannelli divisori, banconi e sedute fisse possono essere realizzati con elementi in cartongesso o meglio con pannelli leggeri in fibra di legno, facilmente smontabili e adattabili all'occorrenza.

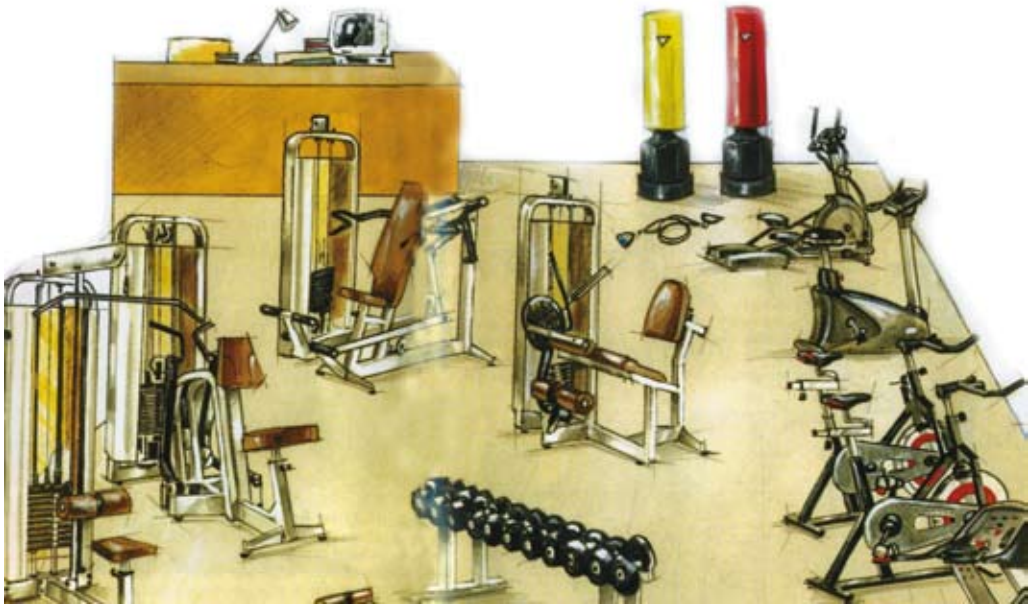
Partizioni mutevoli

Anche per le pareti divisorie interne cartongesso e pannelli in fibra di legno sono le soluzioni preferibili in vista di future modifiche. Quando però la suddivisione degli ambienti non deve costituire necessariamente una barriera fisica che garantisca l'isolamento acustico, allora si possono utilizzare pannellature scorrevoli leggere, ad esempio realizzate con teli scorrevoli a soffitto, di diversi colori, che creano un gradevole gioco cromatico con la loro sovrapposizione e delimitano lo spazio. Questo accorgimento non solo permette di cambiare l'aspetto del locale semplicemente sostituendo i pannelli con altri di materiali e colori diversi, ma consente anche, con il semplice spostamento delle guide a soffitto, di modificare la divisione interna.

Annalisa Ghirotti

Annalisa Ghirotti
Ricercatrice e docente presso le Facoltà di Architettura e di Ingegneria dell'Università di Bologna. Si occupa di progettazione urbanistica, architettonica e di interior design.(E-mail: annalisa.ghirotti@virgilio.it, cell. 339.2481245)

Costruire un Centro Fitness



Pensare, progettare e realizzare soluzioni innovative per il benessere psico-fisico e il miglioramento della qualità della vita delle persone attraverso l'attività fisica

La scelta di meglio utilizzare, ampliare e recuperare una struttura esistente o la realizzazione di un nuovo impianto hanno come punto di partenza obbligato l'analisi, lo studio e la comparazione di una serie di fattori importanti, utili all'elaborazione di un programma. Ponendo attenzione alla domanda dell'utenza sportiva presente sul territorio, agli aspetti urbanistici, alle infrastrutture, ai servizi e alle reti di trasporto della zona in cui si interviene è possibile ricavare indicazioni molto importanti ai fini della programmazione. È questa la fase in cui si dovranno fare quelle **scelte di base** su cui dovrà fondarsi, in un secondo momento, la **progettazione**. Queste valutazioni riguarderanno quantità e qualità che entreranno nel progetto e i caratteri che esso dovrà assumere, che tipo di finiture dovrà avere l'edificio, che tipo di impianti, il personale, la gestione futura del centro e tutti i relativi costi. Sono questi, tutti numeri da sapere prima dell'investimento, attraverso un'analisi del rapporto costi-benefici riguardante le diverse opzioni d'intervento, in modo da poter comprendere se un bel progetto potrà essere in sinergia con i reali obbiettivi del gestore.

La scelta del sito

La localizzazione dell'impianto dovrà soddisfare le condizioni di **fruibilità** degli utenti in termini di distanza tra luoghi di residenza e struttura. Sarà importante capire che grado di attrazione hanno le aree centrali rispetto a quelle di periferia. Conseguentemente si renderà necessario valutare le relazioni dell'impianto con reti idrica, fognaria ed elettrica e la loro congruenza con le capacità richieste dalla struttura che verrà progettata. La scelta del sito su cui edificare pone attenzione su una serie di analisi che riguarderanno le caratteristiche morfologiche e climatiche del terreno, la sua regolarità, la presenza di vegetazione o meno. Una soluzione ottimale è quella di una struttura posta su un terreno che gode di ottime **qualità idrogeologiche, pianeggiante, stabile e con buona permeabilità**. In questo contesto ha il suo valore anche stabilire la relazione della struttura con il suo intorno: è sicuramente un buon progetto quello che tiene conto di tutte quelle caratteristiche funzionali che permettono una buona fruizione dell'edificio rispettando anche l'ambiente che lo circonda. Il sito scelto deve consentire un buon orientamento dell'impianto ai fini degli effetti della luce solare e delle ombre in modo da poter garantire ai suoi fruitori delle idonee condizioni di benessere ambientale.

Norme e criteri

Una volta stabilite le esigenze di cui l'edificio dovrà tenere conto si passa alla fase progettuale. Questo è il momento di pensare, studiare e costruire il nostro centro sportivo. In questa fase, basandosi sui costi preventivati per la sua realizzazione si potranno scegliere il sistema costruttivo, i materiali, le finiture, gli impianti. Occorrerà poi individuare i requisiti che il centro dovrà possedere nel suo insieme e nelle singole parti che lo compongono facendo riferimento a:

- **Piano Regolatore Generale** del comune in cui è prevista la costruzione dell'impianto e a tutte le norme che prescrivono la stesura e l'approvazione del progetto
- **Regolamento Edilizio**
- **Standard** richiesti dalla normativa vigente sul territorio nazionale.

La struttura ed suoi spazi dovranno essere **agibili e fruibili** per tutti i tipi di utenti in relazione alle destinazioni d'uso, alle caratteristiche distributive, agli aspetti relativi alla dotazione di attrezzature ed impianti, alle caratteristiche di arredabilità.

Di fondamentale importanza la **sicurezza** dell'intero organismo e di ogni sua singola parte ed elemento costruttivo. In particolare dovranno essere verificate tutte le idonee condizioni di sicurezza relativamente a carichi e sovraccarichi accidentali o permanenti: non dimentichiamoci infatti che un centro sportivo, in molte delle attività che vi si svolgono, è un luogo in cui alcuni ambienti sono sottoposti a particolari sollecitazioni. Da tenere conto anche degli aspetti legati alla prevenzione incendi e all'evacuazione.

Al fine di garantire una buona qualità dei servizi è molto importante che nel progetto vengano raggiunti quei requisiti di **benessere ambientale** e di **comfort termo-igrometrico**

degli ambienti che, a seconda della destinazione d'uso, vengono raggiunte attraverso il rispetto di alcuni parametri quali l'orientamento dell'edificio e la posizione degli ambienti, le loro condizioni igieniche, quelle microclimatiche, acustiche e visive.

La composizione

Presa coscienza di tutti questi aspetti con i quali la libertà compositiva e l'estro del progettista dovranno fare i conti, si potrà giungere alla configurazione del nostro centro che sarà frutto di scelte basate su esigenze organizzative, funzionali e formali. Il gestore dell'impianto dovrà puntare a garantire servizi sempre nuovi e moderni in modo da offrire la migliore qualità. Il progettista di questa struttura polifunzionale, dovrà soddisfare diverse condizioni d'uso dovute ai tipi di attività che vi si svolgono e realizzare **spazi flessibili**, capaci di adattarsi, nel tempo, alle diverse esigenze del pubblico. Dovrà articolare gli spazi in aree di ritrovo (bar, atrio), sale destinate alle attività (sale attrezzi e fitness) locali accessori (servizi, uffici, spogliatoi) pensando a un centro il più dinamico e flessibile possibile. La qualità dell'architettura sarà garantita da ambienti interni le cui dimensioni e l'organizzazione degli spazi saranno studiati in funzione della tipologia degli ambienti in modo da garantire una disposizione di attrezzi e arredi nel modo più sicuro ed ergonomico possibile. A uno stile essenziale di partenza, frutto di scelte basate sulla funzionalità del progetto, la sensibilità del progettista aggiungerà un tocco di fantasia che darà armonia ed equilibrio all'insieme. Ed allora la scelta dei materiali, dei colori, degli arredi, in poche parole il look della nostra struttura, saranno fondamentali e saranno il frutto come tutto il progetto, delle scelte di partenza e degli investimenti previsti, con un occhio all'estetica ma anche e soprattutto alla qualità.

L'esecuzione e la gestione

La progettazione dell'impianto dovrà prevedere la scelta dell'**appalto** dei lavori, delle persone che seguiranno l'esecuzione e dei criteri per la **direzione** dei lavori. Verrà valutata una tempistica per l'esecuzione dei lavori e il progetto, prima di poter essere attuato, dovrà passare attraverso un iter burocratico di approvazioni e permessi. Tante sono le variabili che concorrono a definire un progetto. Un'attenta gestione di tutte le problematiche da analizzare aiuterà a prevedere dei tempi realistici per l'attuazione di un simile investimento, dalla fase iniziale fino al progetto costruito.
In ultima analisi, la gestione e la manutenzione dell'impianto costituiscono un aspetto molto importante, strettamente collegato a una buona programmazione. La manutenzione ordinaria e straordinaria, i costi di pulizia, la sorveglianza, l'energia per l'illuminazione e la climatizzazione, solo per dirne alcuni, saranno aspetti che, se affrontati nella fase iniziale e verificati in una progettazione volta non solo a costruire un bell'edificio, ma un edificio che funziona, proietteranno nel futuro una struttura ben pensata e funzionante, nata e confezionata per la clientela cui si rivolge. È certo che una buona organizzazione strutturale ed economica del progetto garantirà un ritorno economico al gestore dell'impianto e il raggiungimento del benessere psico-fisico dei suoi fruitori.

Simona Zampetti

Simona Zampetti
dopo la laurea in Architettura conseguita presso l'Università di Roma si è dedicata ad attività di progettazione, ristrutturazione d'interni e design. Attiva anche nel campo del restauro si è lanciata nel progetto HistoriArchitectura
www.historiarchitectura.com

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

1) Qual è il metodo più efficace per evitare il rilassamento della pelle sotto le braccia, molto frequente soprattutto nelle donne?

Prima di tutto bisogna constatare l'età della cliente: maggiore è l'età, maggiore è la difficoltà di trattare tale inestetismo. Il problema è dovuto alla discontinua attività fisica e a una non sana ed equilibrata alimentazione, oltre all'aumento e alla diminuzione della circonferenza delle braccia dovuta a diete yo-yo. Inoltre la maggior parte dei movimenti che si fanno durante la quotidianità sono movimenti di trazione e non di spinta. Se non preso in tempo e con un'attività fisica mirata, tale problema può essere curato solamente con la chirurgia estetica (rimodellamento delle braccia chiamato "brachioplastica"). La migliore tecnica è quella di curare la propria alimentazione, non abusare di alcol e allenare il proprio corpo costantemente con un sistema a circuito, la cui peculiarità è quella di poter effettuare un allenamento per muscoli agonisti-antagonisti. Per migliorare la qualità muscolare delle "braccia a bandiera" non basta usare dei pesetti da 2-3 kg; bisognerà utilizzare gradualmente dei pesi consistenti per poter trarre dei giovamenti a livello di tonicità e rassodamento. Allenate le braccia con un workout bicipiti/tricipiti alternato ed usate un sistema super-set. Utilizzate 2-3 esercizi diversi per gruppo muscolare (bicipiti-tricipiti), ma non posso consigliarvi un numero di set adeguato, né i pesi da utilizzare perchè dovrei conoscere ognuno di voi e constatare il vostro stato fisico.

2) In cosa consiste il gelato proteico? Quali benefici apporta?

Il gelato proteico ha una valenza incredibile a livello di soddisfazione del palato, di miglioramento della quota proteica ingerita, della qualità del cibo ingerito, specie al posto del solito spuntino pomeridiano, o post-workout. Le qualità del gelato sono elevate e la percentuale proteica del prodotto va dal 50% al 65% di proteine. Le calorie presenti sono inferiori rispetto ai gelati "normali", e la quantità di indice glicemico è bassissima. Il gelato proteico potrebbe essere inserito all'interno delle palestre in appositi frigo dispenser per dare all'utente l'opportunità di adempiere ai suoi 5-6 pasti giornalieri, tipici di un'alimentazione equilibrata. Ho personalmente elaborato la formula per il gelato proteico, per informazioni ulteriori contattatemi tramite "La Palestra", oppure direttamente al mio cellulare.

3) Quali esercizi vanno evitati se si hanno problemi con le articolazioni?

Ci sono alcuni aspetti dai quali non si può transigere: i carichi utilizzati, la gradualità dell'allenamento, la sicurezza nella tecnica degli esercizi da svolgere, il supporto di un tecnico per la giusta esecuzione e di un amico (training partner) durante l'esecuzione degli esercizi. Il mio motto per evitare problemi alle articolazioni è: capire la stabilità o meno dell'articolazione in relazione a un determinato esercizio. Più instabile è l'articolazione rispetto ad un esercizio e maggiore è il problema articolare. Per evitare dolori alle spalle bisogna evitare tutti gli esercizi che comportano la retroposizione del braccio, quali lat machine dietro per il dorso e military press (o lento dietro) per le spalle. Entrambi creano grosso sfregamento a livello dell'acromion. In più eviterei tutti gli esercizi poco naturali e usuali nel quotidiano. Passiamo ora alle ginocchia: in stazione eretta le ginocchia sopportano il 93% del peso corporeo. In flessione sul ginocchio agiscono due forze, quella di gravità e quella di contrazione del quadricipite per un totale di forze pari a 4 volte il peso del corpo. Per comprendere gli esercizi da evitare bisogna concentrarsi su un fattore primario: esercizi a catena aperta o a catena chiusa? Tutti gli esercizi che comportano un non appoggio del piede a terra si chiamano esercizi a catena aperta, mentre tutti quelli che comportano un appoggio del piede a terra sono esercizi a catena chiusa. Questi ultimi sono i migliori da eseguire poiché la stabilità del ginocchio comporta meno problemi allo stesso. L'importante, in definitiva, è conoscere i propri limiti.

4) Dopo quanto tempo si vedono i primi risultati di un allenamento coi pesi?

La risposta è complessa. Ci dobbiamo porre molte domande: che tipo di soggetto si ha davanti? Un hardgainer o un easygainer? Che tipo di allenamento fa? Che tipologia di volume di allenamento utilizza? Che tipologia di frequenza usa? Che tipo di intensità ha il suo workout? Che tipo di alimentazione giornaliera utilizza? Che tipologia di stimolo e motivazione ha? Orientativamente il periodo di miglioramento non può che essere di circa 3 mesi, ma molto dipende anche dalla spinta motivazionale, dalla determinazione e dall'impegno. Uno dei miei clienti più sorprendenti è stato Patrizio che, in men che non si dica, solo 1 mese e 15 giorni, aveva già ottenuto dei risultati sorprendenti. Ma il suo stile di vita e la sua motivazione erano davvero incredibili! Inoltre la forza d'animo e l'autostima fanno della vostro obiettivo una sicura vittoria.

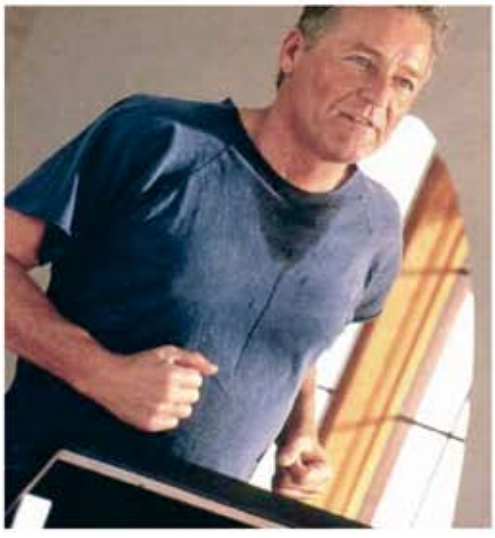
Inviate le vostre domande a **actionmax@lapalestra.net** e nel prossimo numero de "LA PALESTRA" troverete tutte le risposte.

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 obbiettivi
- elettrocardiogramma a riposo
- obbiettività cardiopolmonare



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

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

Servizi medici per fitness e benessere

SPORT Lab® Fitness Clinic

SportLab . Fitness Clinic
Corso Sempione 77 - 20149 Milano - Tel. 02 / 5511684
www.fitnessclinic.it
info@fitnessclinic.it

Eventi & Fiere

Prendete carta e penna e annotatevi gli appuntamenti segnalati in questo spazio, sono i più rilevanti del settore, in Italia e all'estero.

Settembre

Salento Fitness - Fiera dello Sport Fitness e Wellness

28/29/30 Settembre - Campi Salentina - LECCE

www.salentofitness.com

Orari: Dalle ore 10.00 alle 20.00

Costi: Ingresso gratuito
Singola lezione o masterclass 8,00 €
Stage di arti marziali 2,50 €
Pacchetto per tutte le discipline 22,00 €

Per info: SERAFINO s.a.s. Viaggi e Turismo
Via Leuca 241/B - 73100 LECCE
Tel: 0832345796 fax: 0832342230
E-mail: info@salentofitness.com

Come arrivare:
In auto:
- Provenendo dal nord, direzione BARI: seguire BARI – LECCE, prendere l'uscita in direzione SURBO STAZIONE ZONA INDUSTRIALE. Continuare su SP44, girare a sinistra in via Cesenatico. In prossimità di Lecce, girare a destra, su viale Italia. Continuare su SP357, passaggio in prossimità di Lecce. Girare a sinistra su SS7TER, passaggio in prossimità di Trepuzzi. ARRIVO zona industriale Campi Salentina Centro Fieristico.

Provenendo dal sud, direzione Taranto. Da Taranto centro prendere SS7TER. Attraversamento di San Giorgio Ionico, attraversamento di Mandria. Girare a sinistra in direzione di SAN PANCRAZIO SALENTINO. Attraversare San Pancrazio Talentino e continuare su SS7TER. Entrare in Campi Salentina e procedere su SS7TER via Lecce. Arrivo al Centro Fieristico dopo 1 km.

Ottobre

2° Wellness World Exhibition

19/20/21/22 Ottobre 2007 Fiera Milano – RHO

www.wellness.expocts.it

Orari:
Dalle ore 10.00 alle 19.00

Costi: Operatori Professionali registrati direttamente in Manifestazione tessera d'ingresso valida 1 giorno: 15,00 €, tessera d'ingresso valida 2 giorni: 26,00 €

Operatori Professionali pre-registrati on-line: tessera d'ingresso valida 1 giorno: 10,00 €, tessera d'ingresso valida 2 giorni: 20,00 €

Per info: Segreteria Operativa
Sara Folli Tel. 0234984405
E-mail: s.folli@expocts.it

Come arrivare:
In auto (da Milano):
- Partendo da C.so Sempione, proseguire in V.le Certosa. Da qui prendere la Gallaratese e continuare lungo la S.S. 33 del Sempione. Uscire a Pero e seguire le indicazioni per Quartiere Fiera Milano.

In auto (dalle AUTOSTRADE):
- A1 Bologna, A7 Genova: seguire le indicazioni per Tangenziale Ovest, prendere l'autostrada direzione Milano-Torino. Uscita: Pero. Da qui seguire le indicazioni per Quartiere Fiera Milano.
- A8 Milano-Laghi, A4 Venezia-Torino: uscire a Pero. Da qui seguire le indicazioni per Quartiere Fiera Milano.

In treno: - Treni FS: Stazione Centrale - Stazione Garibaldi. Metropolitana Linea 2 Verde (direzione Famagosta/fermata Cadorna-Triennale) trasbordo sulla Linea 1 Rossa (direzione Rho -Fiera, scendere capolinea). In alternativa, Linea 3 Gialla (direzione San Donato/fermata Duomo) trasbordo sulla Linea Rossa (direzione Rho-Fiera, scendere al capolinea).

Da/per LINATE
- Un servizio pubblico di linea - autobus n. 73 - parte dall' Aeroporto nella zona uscita Arrivi Nazionali e arriva a Milano in P.za San Babila: da qui prendere la Metropolitana Linea 1 Rossa in direzione Rho Pero, fermata Rho Fiera.

2° Festival del Fitness della Costiera Amalfitana

26/27/28 Ottobre 2007 – Vietri sul Mare SALERNO

www.fitfestival.com

Orari:
Dalle 11.00 alle 19.00
Costi: Ingresso gratuito

Per info: Luca Brustenghi
lucabrustenghi@fitfestival.it

Come arrivare:
In auto:
- Prendere l'autostrada A1 ed uscire a "Salerno"

In treno:
La stazione di Salerno è a 150 metri dalla location del Festival, che è il LUNGOMARE di SALERNO

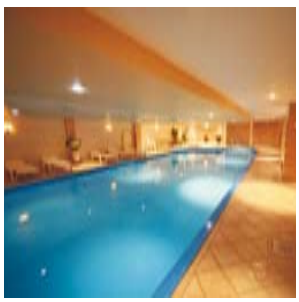
mioblu
Linea Spa

grafica Ilaria Paolucci

Grazie a soluzioni tecnologiche avanzate, a tecniche costruttive innovative, alla qualità dei materiali e alla efficacia dei prodotti, le prestigiose realizzazioni della *Linea Spa di Mioblu* costituiscono autentiche meraviglie, capaci di fornire al corpo e alla mente appagamento straordinario e benessere ineguagliabile.
Soluzioni particolari, moderne e contemporanee che raggiungono sotto il profilo estetico, risultati sorprendenti e fascinosi per originalità e apparati scenografici.

Linea Spa di Mioblu propone... Saune, Docce emozionali, Rocce sceniche, Zone relax, Calidarium, Kneipp, Piscine, Piscine in roccia, Vasche idromassaggio, Idromassaggi in roccia, Grotte a vapore , Solarium, Frigidarium ...

"Mioblu Spa, Atmosfere di benessere."



Mioblu
Via F. Santi,11
40026 Toscanella di Dozza - Imola (BO)
Tel. 0542 673727 - Fax 0542 674260
info@mioblu.it
www.mioblu.it

Cerco & Vendo

Continuate a mandare i vostri messaggi a: annunci@lapalestra.net. Gli annunci che, per mancanza di spazio, non sono stati pubblicati in questo numero, sono disponibili sul sito www.lapalestra.net

Fassi Sport, azienda produttrice di attrezzature professionali per palestra, che fa della qualità tecnologica dei suoi prodotti, dell'esclusività della sua immagine e del servizio al cliente i punti di forza del suo successo, ricerca:
- **Agenti commerciali Italia per le zone libere**
Richiediamo:
esperienza di vendita effettiva minimo 5 anni nel settore palestre, fitness, sport e mondo wellness, un buon livello culturale, capacità organizzativa, automunito, intraprendente, motivato, ambizioso, di bella presenza e forte personalità
Offriamo:
contratto di agenzia, importante piano provvigionale e bonus, appuntamenti con potenziali clienti fissati dal ns. call center, continuo ed efficace supporto on line, seminari di presentazione
- Disegnatore tecnico
Requisiti indispensabili:
conoscenza programmi autocad, solid works, buona conoscenza della lingua inglese
Zona di Lavoro: Repubblica di San Marino
Per candidarsi inviare curriculum vitae a:
risorseumane@fassisport.com
fax: 0549-953424

Palestra in provincia di Lecco ricerca istruttori corsi vari, istruttori di karate per bambini. Per info contattare Massimo 3351412692. Tommaso 3400000391

Ricerchiamo istruttrici/tori aerobica-step-life pump-fit boxe-tone up-body pump-spinning.
Per informazioni chiamare al Centro FormaMentis sito in Giugliano (NA)
Tel.08119973479
cell.3473458992
E-mail: info@formamentis.biz.
Riceviamo solo per appuntamento e con CV

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

Avviata palestra di 1000 mq sita ad Aversa (Ce) attrezzatissima con 3 sale, cedesi causa trasferimento ad un prezzo davvero ottimo. Info 3406837620

Palestra zona Como/Varese. Cedesi società. Attività avviata da 7 anni. 550mq. Ampia sala corsi. 11 Bike Spinning. Attrezzatura Technogym. 2 Saune. Euro 200.000.
Per informazioni scrivete a
newgymx@yahoo.it

Palestra di Roma, centro storico, cerca per la stagione 2007/2008, **istruttori per corsi di fitness.** Telefonare 06/6876931

Vendo Centro Fitness ottimo avviamento e posizionamento professionale. Roma provincia est. Cedesi società o gestione solo a professionisti. Contatti solo via mail fitfrasim@fastwebnet.it

Vendo attrezzatura per palestra completa isotonica e cardio Technogym, analizzatore di massa grassa professionale con stampa dei dati, plicometro professionale, calibro ortopedia, diametrometro, programma per p.c. Intrafit per antropometria, amnamesi, e diete, con manuali d'uso e originale valigetta nera.
Per info 380 9069569

Cerco remoergometro Rowing, non concept, usato per uso privato.
Marco Fasanotti - Biella
marco@marcofasanotti.com

Vendo n°7 panchine per spogliatoio della Patenwervag... con doghe bianche-appendiabiti-portaborse mt.2
€ 700 in blocco o € 150 ciascuna
tel. 339 47 36 436

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 attivita' all'aperto o chiosco, e parcheggio privato. attrezzatissima, climatizzata, parquet, finiture di classe. Ottimo portafoglio clienti, cedesi anche al 50%.
Per informazioni tel.3403495007

Vendesi attrezzatura Technogym in ottimo stato: Isotonico Selection, Glute, Multipower, Arm Extension, adduttori, abduttori a 1500 euro al pezzo + iva;
Cardio Selection Run Excite 700 con tv a 6000 euro + iva;
Recline Excite 700 a 2000 euro + iva,
Bike XT Pro 600 a 1200 euro + iva,
Referente leonardo tl 3338970015
Email paoronci@libero.It

Causa rinnovo, palestra vende: Bici Spinning SCHWINN in blocco o separatamente in ottimo stato.
Pressa 45° PANATTA. Chest Press e Deltoids Machine TECHNOGYM.
Per info 0541-782310

Vendo cardio Life Fitness e isotonico Teca anche a pezzi tel 3803307762 Vicenza provincia

Vendo palestra ben avviata metratura media, zona Busto a nord. Buonissime condizioni d acquisto.
Per informazioni e mail insport@alice.it

Vendo attrezzature Technogym ottimo stato: Bike 600 XTPRO(2002), Recline 600 XTPRO (2002), Run 600 XTPRO (2002), Rotex 600 XTPRO (2002), Leg Press (2002), panca Lower Back (2002), radianti (2005), rastrelliera con pesi fino a 10 kg (2002).
Per info: Deborah 3383492700
o e-mail: keep_fit@tiscali.it

Palestra in provincia di Bergamo cerca per la stagione 2007/2008 istruttori per corsi di fitness e ginnastica posturale.Telefonare al numero 3478676343 o mandare curriculum all'indirizzo chiccaflo@libero.it

Vendo rastrelliera porta push 30 bilancieri, 171 dischi + gruppo 10 bilancieri , 48 dischi e fermi.
Prezzo interessante. Per info: 0363 49062

Cediamo avviatissimo Centro Fitness in Perugia di circa 1.100 mq su due piani; attrezzatura Tecnogym/Scwinn, sala spinning, 2 sale corsi attrezzate, sala cardio, sala fitness, saune, solarium...
Affitto interessante. Locali di recente ristrutturazione, a norma, climatizzati.
Contatto: 334.6333428

Unico titolare cede attivita palestra zona basso veronese bene avviata e strutturata, ottima attrezzatura, ampio parcheggio, bassissimi costi di gestione.
Cell 346 8517600

Vendesi causa trasferimento in altra località Centro Fitness ben avviato in provincia di Asti, mq 300 n. 3 sale di lavoro attrezzato technogym e zona estiva con piscina esterna per attività estive. Trattativa privata
Tel.3480921763 (Andrea)

Per motivi di spazio vendesi skimaster perfettamente funzionante, full optional e corredato di manuale d'uso e manutenzione ad Euro 2000 + iva, totalmente fatturabili.
L'impostazione di svariati programmi di allenamento ne fanno un attrezzo unico e utilissimo per la presciistica.
Referente : Antonio Carbone,
Tel. 338-7088740.
E-mail: antonio.carbone27@tin.it

Vendo 21 Step Reebok €. 1.050,00, lettino alta pressione Iso Italia €. 7.000,00, controllo accessi (tornello+programma) Vicenza provincia tel 3803307762

Cercasi SlowFIT usati, in particolare modello Deck. Tel 349.8656818

Vendo 2 tappeti Life Fitness 9100hr €4000,00 e 1 tappeto B-Cube € 3000,00 tratt.Tel 3803307762 ore pasti o sms

Vendo anche singolarmente abdominal machine rom, pullover machine rom, leg curl rom della Teca telaio silver pelle blue 1 anno di vita, € 2100,00.
Tel 3803307762 ore pasti o sms

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

Vendesi palestra ben avviata e attrezzata in provincia di Bologna, composta da sala corsi, sala attrezzi, Sauna, Solarium, spinning, cardio, ampio parcheggio.
Info: carlmirel@libero.it

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

Vendo palestra da camera polifunzionale modello Unica della Technogym potenziata fino a 90 Kg in ottime condizioni.
Per info tel. 3475858883.

Vendo 11 bike da spinning marca star- trac modello elite. Usate pochissimo e in ottimo stato. Anche singolarmente.
Per info: 0290097601 - 3389864417

Istruttrice di Fitness con Diploma F.I.F. e F.I.P.C.F. 1° livello spec. in body building, cardiofitness e circuit training, con esperienza in sala pesi, cerca lavoro presso palestre della città di Roma.
Cell: 347/7505418
E-mail: symy197791@yahoo.it
Simona

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

RUN XT RIGENERATO Euro 3.000,00 + IVA

SACCO FIT-BOXE NUOVO Euro 165,00+IVA

SINCRO EXCITE 700 CON TV
Euro 3.800,00 + IVA

PECTORAL LUX Euro 890,00 + IVA

SPINTRAINER Euro 1.200,00 + IVA

STANDING LEG CURL Euro 890,00 + IVA

STEP RACE Euro 700,00 + IVA

STEP XT Euro 1.200,00 + IVA

TAPPETINI NUOVI Euro 18,00 L'UNO

VETRINA DELLE OCCASIONI

TOP XT PRO 600 Euro 2.000,00 + IVA

TOP XT Euro 1.750,00 + IVA

TRICEPS LUX Euro 890,00 + IVA

VERTICAL ROW LUX Euro 890,00 + IVA

WAVE EXCITE 700 NUOVO
Euro 4.950,00 + IVA

ABDOMINAL 1 SELECTION
Euro 1.800,00 + IVA

ABDUCTOR LUX Euro 890,00 + IVA

BIKE FORMA Euro 1.800,00 + IVA

CHEST INCLINE SELECTION
Euro 1.800,00 + IVA

DELTS SELECTION Euro 1.700,00 + IVA

DELTS LUX Euro 890,00 + IVA

DISCHI TECHNOGYM (2) Euro 2,50 AL KG

EASY POWER STATION LUX
Euro 1.000,00 + IVA

ERCOLINA DOPPIA A PARETE LUX
Euro 890,00 + IVA

GLUTEUS LUX Euro 890,00 + IVA

GLUTEUS SELECTION Euro 1.800,00 + IVA

GLYDEX XT PRO 600 Euro 2.600,00 + IVA

LAT MACHINE LUX Euro 890,00 + IVA

LEG CURL LUX Euro 890,00 + IVA

LEG EXTENSION SELECTION
Euro 1.800,00 + IVA

PANCA CRUNCH SILVER Euro 380,00 + IVA

PANCA PIANA APP.STRETTI LUX
Euro 380,00 + IVA

PANCA SCOTT SELECTION
Euro 500,00 + IVA

PANCA SCOTT SILVER Euro 380,00 + IVA

VETRINA DELLE OCCASIONI

PEC DEK SILVER Euro 890,00 + IVA

RECLINE EXCITE 700 CON TV
Euro 2.000,00 + IVA

ROTEX XT TECHNOGYM
Euro 1.200,00 + IVA

RUN EXCITE 700 CON TV
Euro 6.500,00 + IVA

RUN FORMA Euro 1.500,00 + IVA

ARMADIO 4 NUOVO Euro 450,00 + IVA

FIT ONE PROMOTION

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

Formazione ed aggiornamento per istruttori di Pilates Mat Work

Corso di formazione per istruttori di Pilates Mat Work Base
Milano, 10/11 nov. - 1/2 dic. 2007

Corso di base per la formazione di insegnanti sul metodo creato da J.H.Pilates per gli esercizi a terra. Un percorso formativo selezionato attraverso l'approfondimento della vera storia di un metodo di ginnastica riabilitativa che è diventato un punto fondamentale ed un passaggio obbligato per i professionisti del mondo del fitness, della danza e della riabilitazione.

Estratto del programma
•La storia del metodo di J.H. Pilates
•Adattamento al mondo dello sport
•I principi fondamentali del metodo.
•Cenni di anatomia.
•Studio, analisi e sviluppo dei 7+10 esercizi del programma completo
•Esame del punto neutro in bipedia e supini.
•Esame della postura relativa in neutro in statica ed in dinamica
•Esame delle possibilità di descrizione verbale e di guida "Fotografica".

Corso di formazione per istruttori di Pilates Mat Work Intermedio
Milano, 17/18 novembre 2007

Una chiara visione delle potenzialità del metodo ideato da J.H.Pilates tramite lo sviluppo degli esercizi catalogati nel primo stadio del lavoro a terra (Matt Work - Base). Il programma riesamina e modifica gli esercizi Base che da esercizi semplici si trasformano in problemi di coordinazione, forza, resistenza e concentrazione sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli carichi aggiuntivi (piccoli pesi, cavigliere, polsiere).

Estratto del programma
•Breve ripasso delle nozioni di base
•Master Class n 1, n 2, n 3, n 4.
•Analisi delle master class e delle varianti.
•Studio particolareggiato delle varianti utilizzando carichi aggiuntivi
•La respirazione base e le sue possibili variazioni in funzione degli esercizi
•Approfondimento sull'utilizzo degli esercizi base e modificati.
•Analisi della nuova struttura della lezione.

Corso di formazione per istruttori di Pilates Mat Work Avanzato
Milano, 15/16 dicembre 2007

Il programma avanzato oltre a proporre dieci nuovi esercizi eleva il concetto di assoluto rispetto dei principi ideati da J.H.Pilates nel corso della sua vita. Le strutture delle lezioni cambieranno radicalmente sia per intensità che per il valore delle sfide destabilizzanti, delle ripetizioni e dei carichi.

Estratto del programma
•Studio particolareggiato dei nuovi esercizi.
•Master Class n 1, n 2, n 3, n 4
•Analisi delle masterclass
•Come introdurre nelle lezioni i nuovi esercizi.
•Valorizzazione del programma
•Matt Work Base + Intermedio al servizio del nuovo programma
•Struttura delle nuove lezioni.
•Variabili.

Stage di Pilates Stretching
Milano, Sabato 24 novembre 2007

Un incontro monotematico per lo studio degli esercizi di allungamento muscolare visti secondo la didattica di insegnamento di un istruttore di Pilates Matt Work.

Estratto del programma
•Esercizi controindicati.
•Linee guida applicative
•Applicazione sulle tecniche di Matt Work di J.H.Pilates.
•Il respiro secondo il metodo Contrology

Stage di Pilates Stretching
Milano, Domenica 25 novembre 2007

Stage monotematico. Pilates e la futura mamma. Un ragionato percorso per ottimizzare gli aspetti legati al metodo Pilates al servizio della gravidanza della donna.

Estratto del programma
•Analisi delle problematiche generali relative alla gravidanza
•Studio delle tecniche di movimento adottate dal Pilates Matt Work
•Il respiro e la concentrazione
•Le routine di lavoro.

Info line
tel. 02.34.93.43.35
fax 02.33.61.86.58
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

Cash & Carry Supplements
NUTRISPORT
VISA
MasterCard
acquista on-line!
in contrassegno o carta di credito
Spedizioni gratuite
in tutta Italia
in 24/48 ore
DYMATIZE NUTRITION
CYTODYNE TECHNOLOGIES
MUSCLETECH
CytoSport
SYN TRAX
VPX
TWINLAB ANSWERS for LIFE
nutrabolics ADVANCED SPORTS INNOVATIONS
MHP
Universal Nutrition
LABRADA
Stacker
Gaspari Nutrition
ZONE Perfect
DESIGNER Protein WHEY
ULTIMATE NUTRITION
Optimum NUTRITION
MEGA PRO
PROLAB
EAS
BSN
now
grafica: Antonella Leto
Più forti di prima
Presenti come sempre
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

Le aziende citate in questo numero

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
Cot'n Sport Gear	Tel. 0766.33935	www.cotn.it
CefarCompex	Tel.02.30412057	www.cefarcompex.com
Cruisin'	Tel. 059.225940	www.cruisin.it
Fassi Sport	Tel. 0549.960496	www.fassisport.com
FBI Team	Tel. 0544.993036	www.fbiteam.it
Fit One Promotion	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
Fitness Studio	Tel. 338.6525777	www.fitnessstudio.it
GervaSport Italia	Tel. 059.279021	www.gervasportitalia.it
H.E.A.T Program	Tel. 06.6878059	www.heatprogram.com
International Fitness Tour	Tel. 388 1972220	www.internationalfitnesstour.com
Keforma	Tel. 0549.941456	www.keforma.com
Mioblu Piscine	Tel. 0542.673727	www.mioblu.it
Nature's Best	Tel. 02.90843372	
NPS	Tel. 06.40501658	www.ennepiesse.it
Nutrisport	Tel. 010.4040891	www.nutrisport.it
Powrgard	Tel. 02.96754179	www.powrgard.it
Proaction	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
RVTEC	Tel. 0543 701233	www.djtu.it
Single's	Tel. 010.592124	www.bodyexperience.it
SportsArt Italia	Tel. 338.7425671	www.sportsart.it
Sport Lab	Tel. 02.3311684	www.fitnessclinic.it
VitaminCenter	Tel. 051.752464	www.vitamincenter.it
Yell	Tel. 06.41294588	www.yellindustry.it

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

Abbonamento per 6 numeri € 30,00

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

Via ..... n°..... Località.....

CAP..... Provincia ..... Tel..... e-mail.....

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

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

INVIARE COPIA DEL PRESENTE MODULO COMPRENSIVO DI ATTESTAZIONE DI PAGAMENTO AL FAX 06.30892212 OPPURE SPEDIRE IN BUSTA CHIUSA A: LA PALESTRA - VIA LUIGI PLONER, 9 - 00123 ROMA

Le richieste di abbonamento prive di attestazione di pagamento non verranno prese in considerazione
PER QUALSIASI INFORMAZIONE TELEFONARE DA LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00 AL NUMERO 02.95249476 OPPURE AL FAX 06.30892212
abbonamenti@lapalestra.net
La ricevuta del Conto Corrente Postale costituisce documento valido agli effetti contabili: conservala! Non rilasceremo nessun altra quietanza. L'IVA è assolta dall'Editore.

Il pagamento dell'abbonamento dovrà essere effettuato tramite bollettino postale sul C/C postale N° 74892126 intestato ad Api Grafiche Multimediali CAUSALE: Abbonamento LA PALESTRA. Si informa che non sono disponibili arretrati e che l'abbonamento non ha tacito rinnovo.

COMUNICAZIONE IMPORTANTE. Api Grafiche Multimediali con sede a Cassina de' Pecchi (MI), viale Michelangelo, 6 , è il titolare del trattamento dei dati personali che vengono raccolti, trattati e conservati ex d.lgs. 196/03. 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. 12
settembre/ottobre 2007

Direttore Responsabile: Veronica Telleschi

Edita da: Api Grafiche Multimediali
Viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI)
Tel. 02.95249476

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

Hanno collaborato:
Francesco Barbato, Roberto Calcagno, David Cardano, Rachele Cirri, Annalisa Ghirotti, Francesco Iodice, Marco Neri, Antonio Priore, Massimo Rugolo, Andrea Scala, Fabio Swich, Dario Sorarù, Simona Zampetti, Fabio Zonin

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

Immagini
LA PALESTRA archivio,
In copertina: Adriana Volpe
Foto di: Massimiliano Bonanni

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

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

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

ERRATA CORRIGE

"Ci scusiamo con i lettori poiché a causa di un errore di stampa, nella pagina pubblicitaria International Fitness Tour del n.11 mancava il logo della LANCIA, partner dell'evento"

Yell!®
INDUSTRY
www.yellindustry.it

T 680

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

SportsArt ITALIA FITNESS

commerciale: +39338 7425671 ✓ www.sportsartfitness.it ✓ info@sportsart.it