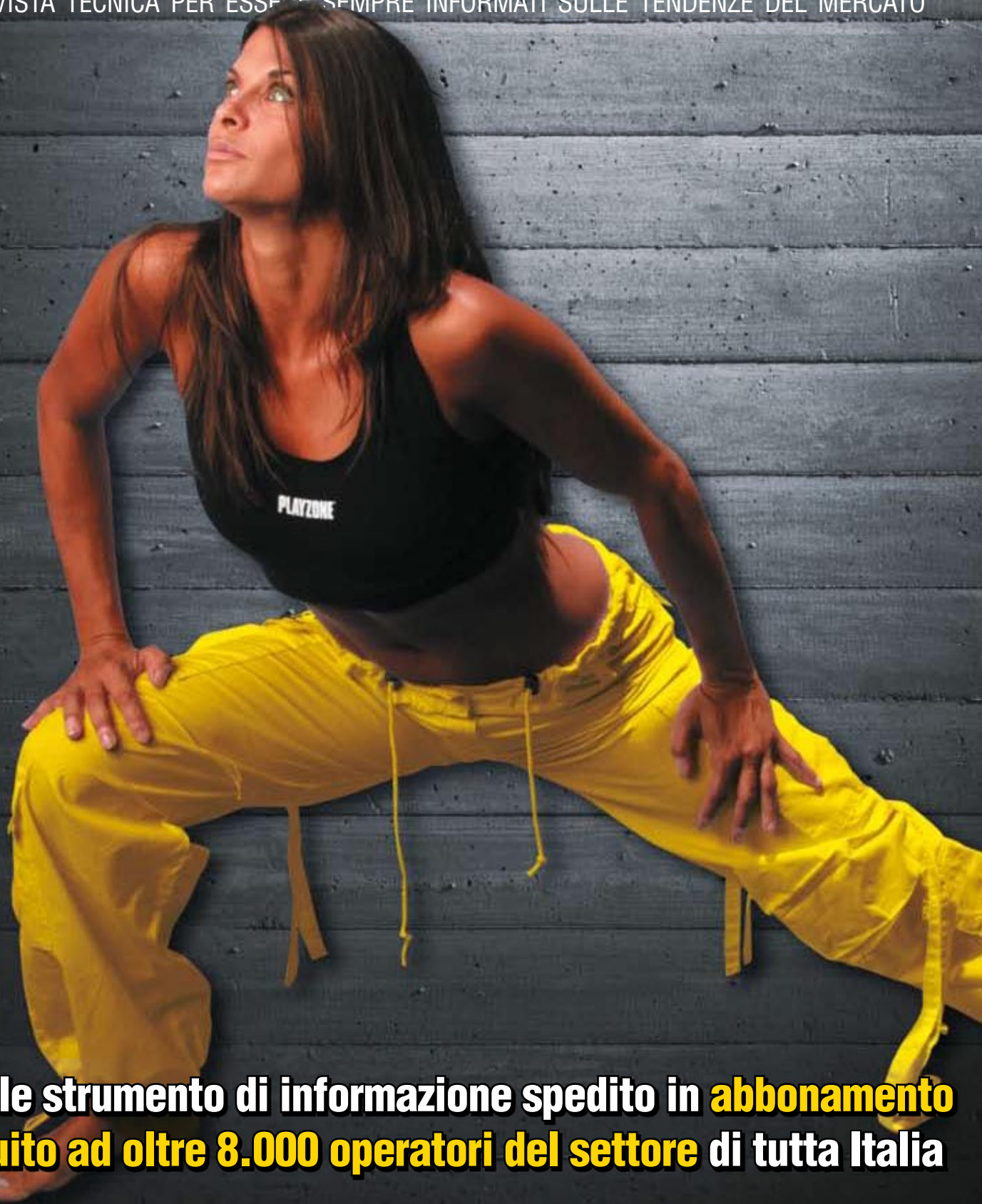


LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°18 - settembre/ottobre 2008 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
"In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto". CONTIENE I.P.



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

Oltre 1.200 Clienti soddisfatti!

Richiedi anche tu un distributore automatico o la frigo vetrina a costo zero*

* 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 oppure di una vetrina frigo Carrier a condizioni strepitose. Chiamaci subito per informazioni.



Tel. 0290843372

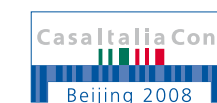
info@generalnutritionservice.191.it



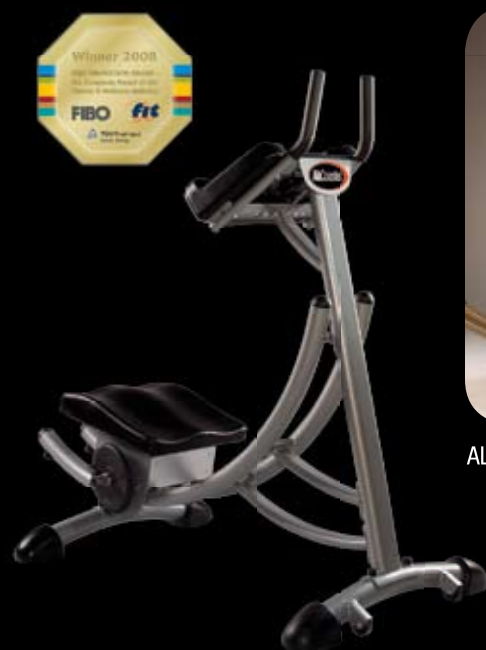
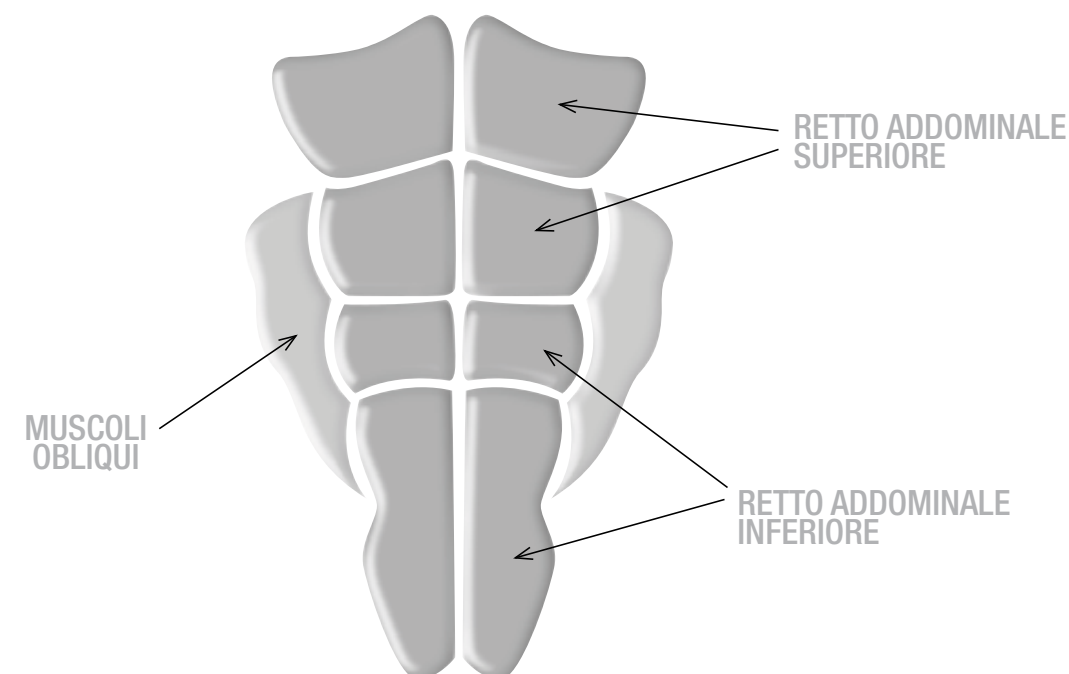
www.cruisin'.it



IL FUTURO È ...



LA TARTARUGA È DIVENTATA VELOCE



ALLENAMENTO ADDOMINALI



ALLENAMENTO ADDOMINALI OBLIQUI



ALLENAMENTO LIBERO

ABCOASTER È UN'ASSOLUTA RIVOLUZIONE PER QUEL CHE CONCERNE L'ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI. IL SUO PARTICOLARE DESIGN PERMETTE UN WORK OUT SUGLI ADDOMINALI UNICO ED EFFETTIVO E DECISAMENTE PIÙ FACILE E COMODO RISPETTO A QUALSIASI ALTRO ESERCIZIO SIMILARE. ABCOASTER PERMETTE UN ALLENAMENTO CONTEMPORANEO DI PROPULSORI E STABILIZZATORI E UNA GAMMA COMPLETA DI MOVIMENTI, CON PARTICOLARE ATTENZIONE AL LAVORO DEL MUSCOLO OBLIQUO, TRAVERSO E AL RETTO DELL'ADDOME, NONCHÉ UN'AZIONE SINERGICA E CONTEMPORANEA DELLA CATENA CINETICA NATURALE DI TUTTO IL PLESSO ADDOMINALE. CON ABCOASTER I TUOI ADDOMINALI HANNO GIÀ FATTO UNO SCATTO IN AVANTI.

FASSI SPORT È DISTRIBUTORE ESCLUSIVO AUTORIZZATO
PER: ITALIA - SPAGNA - PORTOGALLO - FRANCIA
NORVEGIA - ISLANDA - UAE

FASSI[®]
S P O R T

BODYTHINKING[®]

WWW.FASSISPORT.COM

FASSI SPORT AUTHORIZED DEALER

© 2008, AB COASTER, LLC. WORLDWIDE PATENTS AND TRADEMARKS ISSUED AND PENDING.

Numero Verde
800 949 586

DA LUNEDÌ A VENERDÌ 09:00-13:00 E 14:30-18:00



LASERFIT®
FITNESS EQUIPMENT

DISTRIBUTORE UFFICIALE
 cercasi agenti per zone libere



linea cardio



ELITE
 professional line

UNA SCELTA INTELLIGENTE
grande qualità piccoli prezzi



linea isotonico

editoriale

Contro la sedentarietà della vita moderna

“Una generazione fa, dopo una giornata di lavoro avevamo bisogno di riposo, oggi di movimento!”. Anni fa lessi questa frase, anonima, su un magazine sportivo e ancora oggi mi riecheggia nella testa. Le generazioni che ci hanno preceduto erano abituate a



svolgere il loro quotidiano con più coinvolgimento motorio, mentre oggi siamo tutti nel vortice della rapidità e della supermobilità telematica (per fortuna o sfortuna... decidetelo voi!) e questo implica in modo quasi antitetico una mostruosa immobilità fisica.

Palmari, internet e wireless non fanno altro che permetterci di svolgere il nostro lavoro in maniera ottimale di fronte a un monitor, digitando i pulsanti di una tastiera o spostando un mouse. Da fermi, compiamo una serie incredibile di azioni virtuali, velocissime, che ci consentono di centrare i nostri risultati professionali, ma ci inducono alla sedentarietà, e ci costringono a posture e atteggiamenti particolarmente sconvenienti per diverse ore. La pausa pranzo o il tardo pomeriggio diventano automaticamente i momenti in cui scaricare tutta questa “immobilità” fisica con della sana pratica sportiva. Tutto ciò sembra talmente evidente e ovvio che quasi ci si stupisce di come i centri sportivi possano accusare una crisi di iscritti o di frequentatori. Sempre più spesso mi accorgo di come i soci di un centro siano attenti a ciò che praticano e di come cerchino di entrare nel dettaglio di ogni singolo corso o suggerimento fornito dal trainer. Pian piano si specializzano (come è giusto che sia e come del resto sta succedendo in ogni settore) e non si accontentano più della mediocrità che troppo spesso gli viene riservata. Mi meraviglio di come la gestione di numerosi centri sia affidata al caso, a decisioni del tutto estemporanee prese sull'onda di una necessità momentanea che automaticamente diventa regola; di come venga trascurata la preparazione tecnica degli istruttori; di come lo staff alla reception sia disinteressato alle nozioni basilari di accoglienza. La professionalità e la voglia di svolgere il proprio lavoro con passione e ambizione dovrebbero animare ogni operatore all'interno del centro e invece mi rendo conto che l'attenzione viene catalizzata dal numero dei paganti a fine mese, da quanto si riesce a risparmiare reclutando istruttori poco qualificati e dimezzando il servizio di pulizia! Scelte poco lungimiranti che in un momento di recessione economica non invogliano certamente a rinnovare il proprio abbonamento in palestra... e quindi??? Non possiamo stare fermi a guardare, dobbiamo realmente darci da fare puntando prima di tutto sulla QUALITÀ, imparando a svolgere il nostro lavoro con entusiasmo e professionalità affinché alla fine di una lunga ed immobile giornata lavorativa chiunque abbia realmente voglia di muoversi!

Veronica Telleschi

FOCUS

P. 8 Non chiamateli solo Isotonici

SALA ATTREZZI

P. 10 Un valido strumento: il report antropometrico

P. 14 L'importanza del recupero nell'allenamento

P. 16 Gli squilibri muscolari

P. 20 È il momento di stringere i denti

PROPOSTE INNOVATIVE

P. 22 Nuove frontiere per gli addominali

SALA CORSI

P. 24 La frequenza cardiaca che porta al risultato

P. 28 Il binomio arti marziali-sala pesi

P. 32 Time Reverser: la ginnastica antistress

P. 34 Le nuove proposte della stagione 2008/2009

ALIMENTAZIONE

P. 36 In forma alla svelta

P. 39 Alimentazione e gruppo sanguigno

NOVITÀ E CURIOSITÀ

P. 41 AKKUA: AKKUA LIMITED EDITION “F 1.0”

Una calza speciale, in edizione limitata

P. 41 CRUISIN': SPRING REVOLUTION di Cruisin...

e lo step va in soffitta - Spring Energie sponsor ufficiale di SINERGIE 2008

P. 42 VITAMINCENTER: VITAMINCOMPANY

Health & Science - Qualità e affidabilità

P. 42 GERVASPORT: Gervasport Italia ha a cuore

i vostri guadagni - Un seminario da non perdere

P. 43 PROACTION: LINEA WHEYPRO™

Un successo 2008 targato Proaction

P. 43 HOSAND: Hosand approda in piscina

La telemetria supera la barriera dell'acqua

P. 44 GNS: QNT DELICIOUS SHAKE - 30 g di proteine

di qualità, pronte da bere

P. 45 S.G. SPORTLINE: MAXIMUM KREA-GENIC

Doppia Stabilità, doppia potenza

P. 45 MAD MAX:

Sportswear e accessori per il fitness

GESTIONE

P. 46 La necessità dei ruoli nell'azienda fitness

P. 48 Il controllo del raggiungimento dei target

P. 50 Sistemi di gestione e di accesso in palestra

ARREDO

P. 52 Suggerimenti per allestire una piscina

P. 54 E(o)rrori di arredo e design nelle palestre

P. 56 EVENTI E FIERE

P. 58 CERCO & VENDO

P. 59 VETRINA DELLE OCCASIONI

Non chiamateli solo **Isotonici**

Efficaci, facili da usare, a portata di tutti... sono i circuiti isotonici.

Pensati dalle aziende per invogliare qualsiasi tipo di clientela all'allenamento, rappresentano il fiore all'occhiello di molti club

Su quali tipi di circuiti puntano le maggiori aziende di attrezzature? Quale tipologia di utenti è più sensibile al loro richiamo? *La Palestra* entra nel vivo della questione soffermandosi su alcuni esempi di sistemi isotonici in commercio.

Circuit Series di Life Fitness

Circuit Series è una linea di prodotti caratterizzata dalle ridotte dimensioni e composta da 11 attrezzature per l'allenamento isotonico. Il suo obiettivo è permettere un allenamento completo in soli 30 minuti ed è stato progettato in un format semplice da utilizzare e che non intimidisce l'utente. "Circuit Series coniuga un design fortemente user-friendly, un sistema di resistenza brevettato e biomeccaniche di nuova generazione, per dare a tutti gli utenti, indipendentemente dal livello di preparazione atletica, un'esperienza di esercizio che non intimidisca, un sistema che sia semplice da utilizzare e che sia estremamente efficace" spiega Roberto Benetello, Country Manager Life Fitness Italia e Spagna. "Circuit Series è ideale per tutti gli health club e i centri fitness che vogliono attirare e fidelizzare clienti, inclusi quelli che cominciano adesso ad avvicinarsi all'allenamento isotonico, oppure, ancora, per i centri per giovani e per anziani".

Una vasta gamma di caratteristiche rende Circuit Series semplice da utilizzare e consente all'utente di superare l'intimidazione provata a volte di fronte a macchine più imponenti. Fra queste caratteristiche segnaliamo il design accattivante e un siste-



Persone che si allenano con le attrezzature Circuit Series - Life Fitness

ma di selezione del carico senza perni ma con leve che, mediante pulsanti, consente l'inserimento sequenziale delle bande elastiche. Inoltre, gli utenti non hanno bisogno di effettuare alcuna regolazione nella seduta o nella struttura dell'attrezzo prima di iniziare l'esercizio.

Airmachine di Panatta

Airsotonic è la linea isotonica completa di *Air Machine*, composta da 13 macchine che offrono una resistenza al movimento generata dalla compressione di un volume d'aria. È disponibile

nella versione Tech Light, con Sistema Tech Light per monitorare a colpo d'occhio la performance del cliente attraverso i led luminosi posti sul carter, e nella versione Digit, caratterizzata dal manometro digitale sul quale è possibile visualizzare il carico di lavoro, in modo semplice e velo-



Air Machine - Panatta



Switching - Teca

ce. L'anima di Air Machine è la resistenza isotono-pneumatica, che permette un rivoluzionario metodo di allenamento grazie al costante reclutamento di tutte le fibre muscolari interessate all'esercizio.

Tutte le macchine Air Machine sono dotate di un software che offre la possibilità di gestire in rete fino a 32 macchine. Il Net Tutor Pro permette la personalizzazione dell'allenamento (7

diversi programmi) in base alle necessità dell'utente e, grazie al Firmware periferico, il controllo in tempo reale delle prestazioni di allenamento. Inoltre è possibile visualizzare lo storico di ogni singolo utilizzatore, monitorando così l'evoluzione dei progressi.

Switching e Gymboy di Teca

Switching di Teca è l'unico

sistema di macchine isotoniche progettato per consentire l'allenamento in stazione eretta. Questa particolare tipologia di allenamento permette non solo di aumentare il consumo calorico, ma anche di coinvolgere, durante l'esecuzione dell'esercizio, diversi gruppi muscolari che inducono il corpo a stabilizzare la postura. L'obiettivo delle attrezzature Switching è quello di ricreare i movimenti e le posizioni della vita quotidiana, proponendo un training che educi il soggetto a migliorare, oltre al controllo della postura, i propri livelli di forza, coordinazione, resistenza aerobica e percezione del proprio corpo senza sovraccaricare l'apparato osteoarticolare.

Con Switching si possono proporre circuiti dimagranti collettivi e allenamenti di gruppo con supporto musicale che, combinando i vantaggi dell'esercizio isotonic con i benefici dell'attività aero-

bica, risultano essere particolarmente efficaci. Le dieci attrezzature del circuito sono state progettate con un sistema multiprese che consente di creare allenamenti diversificati utilizzando la stessa macchina. Teca ha inoltre ideato e prodotto un circuito di macchine isotoniche studiato su misura per adolescenti e preadolescenti, Gymboy. Per i ragazzi dagli 8 ai 13 anni, un allenamento semplice e divertente con attrezzi fatti su misura per loro, eseguito in maniera sicura ed efficace.

Francesca Tamberlani

Francesca Tamberlani

è Sociologa e Redattore presso la casa editrice Morelli Editore. Curatrice ed ideatrice del sito www.travirgolette.com, scrive per il quotidiano "Il Golfo" e "Fuori Campo".

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.

AQUA
-XPERIENCE

Indicata per
• Aquagym • Aquabike
• Aquafitness.

FITNESS
-XPERIENCE

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

YOGA
-XPERIENCE

Indicata per la pratica
dello Yoga.



One Finger
(alluce separato)
ANATOMICA
ANTIBATTERICA
ANTISCIVOLO
PROTETTIVA
PERFORMANTE



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

Un valido strumento: il report antropometrico

*Vi presentiamo
un test specifico
che consente di
comprendere lo
stato di forma
della persona e
valutare al meglio
la sua condizione*

Avere un quadro completo annesso alla condizione fisica e morfologica del cliente è fondamentale per il trainer, al fine di destinare il servizio migliore e garantire i risultati auspicati dall'utente, che rimarrà certamente compiaciuto dell'atteggiamento assunto dal personale tecnico nel valutare la sua condizione.

Per mezzo di test specifici è possibile ottenere una serie di informazioni sullo stato di forma della persona che ci si pone davanti. Informazioni che possiamo sviluppare, e palesare al cliente stesso, a mezzo di un dettagliato **"report antropometrico"**, che lo aggiornerà della sua attuale condizione e fungerà da confronto con la valutazione successiva. Il "report" dovrà contenere notizie necessarie alla stesura di un programma personalizzato (vedi Tabella 1).

% FM e Tendenza FM

Il calcolo dalla percentuale di grasso corporeo risulta essere semplice. Nel caso non si disponga di un "bioimpedenziometro" è possibile ricorrere ad un esame plicometrico, la cui difficoltà si esaurisce unicamente nella manualità dell'operatore. Sarà necessario poi inserire i dati rilevati in una equazione specifica (es. Jackson and Pollock/3 e 7 pliche). Spetterà dopo all'occhio clinico dell'operatore individuarne la morfologia:

- 1) Androide: grasso localizzato principalmente sul ventre e lateralmente ad esso (conformazione a mela/viscerale).
- 2) Ginoide: grasso localizzato essenzialmente su fianchi, cosce e braccia (conformazione a pera).

Somatotipologia e CVE

Altro step è quello "somatotipologico" del soggetto. Questo darà informazioni inerenti lo stato di forma, i possibili obiettivi, la metodica di allenamento, ed anche probabili implicazioni di carattere metabolico.

Principalmente distinguiamo 3 somatotipi (vedi tabella 2): ectomorfo (longilineo, leve lunghe e svantaggiose, tendente alla magrezza) endomorfo (brevilineo, leve corte e vantaggiose, tendente all'androidismo), mesomorfo (medilineo, leve

corte e vantaggiose, tendente al trofismo). Esistono circa 340 livelli intermedi. Ogni individuo presenta tendenzialmente le tre tipologie con prevalenza in % di una di esse sulle altre. Il CVE (efficienza cardiovascolare), o CVD (cardiovascular danger) va stimato attraverso una anamnesi individuale che tenda anche ad analizzare lo status abitudinario dell'individuo. Esistono delle tabelle di riferimento che, correlando il rapporto vita/fianchi (in cm), suggeriscono un indice da valutare.

L'ossigeno

Calcolare il massimo volume di ossigeno (VO_2 max), attraverso una spirometria da sforzo, mostrerà, innanzitutto, la soglia di lavoro aerobico a cui sottoporre il soggetto, poi, attraverso una valutazione calcolometrica, il MET (quantità di energia impiegata in condi-

zioni di neutralità termica, nel soggetto sveglio, ma in condizioni di totale rilassamento fisico e psichico). Tale test però risulta essere alquanto ostico da effettuare, in quanto molti parametri variano in base a:

- a. temperatura corporea (basta l'aumento di un solo grado per incrementare il MET del 13 %)
- b. temperatura esterna (se diminuisce si verifica un aumento del MET e viceversa)
- c. condizioni ambientali, stato nutrizionale e tipo di dieta
- d. fattori ormonali
- e. gravidanza e allattamento (il MET aumenta soprattutto nella fase finale della digestione)
- f. stati di ansia
- g. utilizzo di farmaci (i sedativi ad esempio diminuiscono il MET mentre anfetamine e stimolanti in genere lo aumentano)
- h. ma soprattutto il MET è influenzato dalla taglia corporea e dalla FFM.

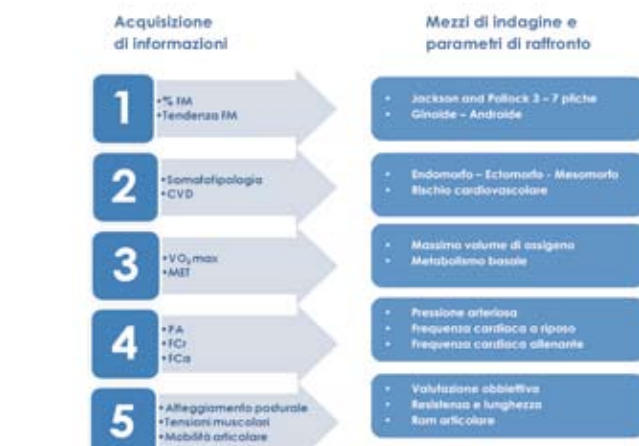


Tabella 1: struttura di un report antropometrico

Strepitosa offerta!

10 macchine a scelta
FITNESS LINE a soli **9.990,00€** +IVA



Possibilità di finanziamento
Acquistando 10 macchine

9.990,00€ + IVA

in 36 mesi con rate da 383,50€
compreso IVA

FITNESS LINE



gervasport italia®



Ectomorfo:

- a) Longilineo
- b) Leve lunghe e svantaggiose
- c) Tendente alla magrezza

Endomorfo:

- a) Brevilineo
- b) Leve corte e vantaggiose
- c) Tendente all'androidismo

Mesomorfo:

- a) medilineo
- b) Leve corte e vantaggiose
- c) Tendente al trofismo

Tabella 2: esempi di somatotipi

Pertanto ai fini del calcolo del MET, è utile adoperare mezzi che abbiano come parametri la FFM (massa magra) e la stazza dell'individuo (vedi tabella 3).

La pressione e la frequenza cardiaca

La pressione arteriosa (PA) viene stimata sull'arteria brachiale adoperando uno sfigmomanometro, oppure un misuratore digitale. Occorre tenere presente i seguenti dati:

Pressione ottimale:
Massima < a 120 mmHg,
Minima < a 80 mmHg

Pressione normale:
Massima < a 130 mmHg,
Minima < a 85 mmHg

Pressione alta normale:
Massima da 130 a 139 mmHg,
Minima tra 85 e 89 mmHg

Ipertensione lieve:
Massima da 140 a 159 mmHg,

Minima tra 90 e 99 mmHg

Ipertensione moderata:
Massima da 160 a 179 mmHg,
Minima tra 100 e 109 mmHg

Ipertensione grave:
Massima = 0 > a 180 mmHg,
Minima = 0 > a 110 mmHg

La FCr (frequenza cardiaca a riposo) va presa (in un range di 60") al soggetto lasciato supino e tranquillo per qualche minuto. La didattica vorrebbe che tale operazione venga effettuata al mattino prima di alzarsi, ma pochi sono in grado di effettuarla correttamente. La FCa (frequenza cardiaca allenante) viene ricavata, oltre che con la valutazione del VO2 max, inserendo la FCr in una semplice formula quale quella di Karvonen:
 $220 - \text{età} - \text{FCr} = \text{FCris}$
% di lavoro da FCris = FCa
FCris = frequenza cardiaca di riserva

UOMINI					
RISCHIO		Basso	Moderato	Alto	Molto alto
Età	20-29	< 0.83	0.83 - 0.88	0.89 - 0.94	> 0.94
	30-39	< 0.84	0.84 - 0.91	0.92 - 0.96	> 0.96
	40-49	< 0.88	0.88 - 0.95	0.96 - 1.00	> 1.00
	50-59	< 0.90	0.90 - 0.96	0.97 - 1.02	> 1.02
	60-69	< 0.91	0.91 - 0.98	0.99 - 1.03	> 1.03

DONNE					
RISCHIO		Basso	Moderato	Alto	Molto alto
Età	20-29	< 0.71	0.71 - 0.77	0.78 - 0.82	> 0.82
	30-39	< 0.72	0.72 - 0.78	0.79 - 0.84	> 0.84
	40-49	< 0.73	0.73 - 0.79	0.80 - 0.87	> 0.87
	50-59	< 0.74	0.74 - 0.81	0.82 - 0.88	> 0.88
	60-69	< 0.76	0.76 - 0.83	0.84 - 0.90	> 0.90

Tabella 3: il CVE

La postura

Una valutazione posturale richiede un importante bagaglio sia tecnico che sperimentale. Piccole stime, però, possono essere eseguite con dei test molto semplici, ma che offrono ragguagli discretamente precisi.

a. Valutare obiettivamente il soggetto in stazione eretta ed a piedi nudi (può essere utile l'ausilio di uno specchio quadrato e di un filo piombato). Ciò indicherà, a priori, eventuali tendenze.

b. Valutare (a soggetto supino) presumibili cranialità/caudalità dei malleoli, e riscontrarle con le SIAS (spine iliache anteriori superiori). L'indagine suggerirà le rotazioni delle ali iliache, che, in relazione al sacro, indicheranno la posizione di L5, la quale, in base alla prima legge di Fryette (valutazione non riferente patologie drachidee), ci suggerirà l'andamento del tratto lombare, e conseguentemente ai principi di compensazione, dell'intera colonna, e delle scapole.

c. Determinare eventuali tensioni o ipotensioni muscolari indicherà il modus operandi sui distretti muscolari (accorciare, allungare, rinforzare). L'esame risulta essere mero, ma richiede una certa sensibilità da parte dell'operatore. Basterà te-

stare la forza contro resistenza del segmento in questione, e confrontarlo bilateralmente.

d. Valutare i ROM articolari suggerirà lo spunto per la scelta degli esercizi. Per esempio, una ridotta capacità supinatoria delle mani farà escludere a priori una trazione alla lat machine con presa inversa ecc.

Conclusioni

Innumerevoli sarebbero ulteriori dati (BMI, peso ideale), ma ritengo che quelli esposti rappresentino la migliore sintesi di quanto possa essere utile ad un trainer. Tutte le informazioni raccolte daranno, principalmente, maggiori input su come condizionare in tutta sicurezza il soggetto, ma, allo stesso tempo, daranno al cliente conferma di attenzione e competenza.

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.

PILATES

Exo chair



BALANCED BODY[®] INC.

30 years of leadership and innovation in Pilates

Exo Chair, la migliore nelle lezioni di gruppo.



Direttamente dagli Stati Uniti arriva l'ultima nata nel mondo Pilates: la EXO CHAIR. Un'idea di Balance Body dal carattere tutto nuovo: leggera, facilmente trasportabile, impilabile, questa chair è l'ideale strumento di supporto nelle lezioni di gruppo. Le sue caratteristiche la rendono perfetta per lo svolgimento di esercizi dinamici che aiutano a sviluppare la muscolatura, la tonicità e a migliorare l'equilibrio psico-fisico in maniera facile e divertente.

Cambiate la vostra idea di pilates con la nuova EXO CHAIR.



PILATES

genesⁱ srl
pilates & wellness

Info: tel. 0438/63555 fax 0438/455607
pilates@sissel.it - www.sissel.it

L'importanza del recupero nell'allenamento

Per ottenere prestazioni soddisfacenti non basta allenarsi di più. Occorre equilibrio, adattamento, stile di vita corretto, tempi di recupero giusti

Negli anni '90, specie nel nostro settore, era frequente sentire dire che in Italia ancora non si conosceva l'importanza del recupero come parte integrante di quel processo evolutivo che portava all'incremento della prestazione sportiva.

Era radicata la convinzione che più ci si allenasse e maggiori sarebbero stati i risultati: infatti se con una certa quantità di allenamento si otteneva un certo risultato, incrementandolo di una data percentuale si credeva di poter implementare la prestazione in misura proporzionale.

Si osservava invece che già in altri Paesi - negli Stati Uniti ma anche in quelli dell'ex U.R.S.S. - **il concetto di ALLENAMENTO era strettamente correlato a quello di RECUPERO**, in un binomio che era assolutamente considerato imprescindibile.

Gli studi effettuati negli anni '80 - a cui ne seguirono altri nel decennio successivo - avevano confermato come un corretto equilibrio tra questi due aspetti di quello che possiamo definire come "il processo di miglioramento delle

capacità prestative", permetteva di ottimizzare i risultati, scongiurando il rischio di incorrere in una sindrome da sovrallenamento che è l'inevitabile causa di un degrado delle prestazioni.

Tutto questo risulta più evidente se viene osservato il processo di adattamento e supercompensazione che sta alla base del miglioramento della performance ma, ancora più in generale, alla capacità di adeguarsi alle condizioni ambientali in cui viviamo.

Se osserviamo il grafico (Fig. 1) che rappresenta questo processo, notiamo come a seguito dell'utilizzo di un determinato carico di allenamento, in grado di intaccare la condizione di omeostasi, l'organismo reagisce nella ricerca di un adattamento a queste nuove richieste incrementando determinate capacità.

Una condizione essenziale è rappresentata quindi dallo **stimolo**, che dev'essere adeguato a provocare questa reazione dell'organismo, e l'altra è il **tempo** necessario al completamento del processo.

Infatti, immediatamente dopo la somministrazione di un carico di lavoro (carico esterno) avviene un decadimento delle prestazioni a seguito di un affaticamento dell'organismo (carico interno) che, al termine dell'esercizio, inizia a recuperare tornando, in una prima fase, alle condizioni iniziali e poi, se lo stimolo sarà stato adeguato, migliorando le capacità prestative sollecitate.

È evidente pertanto che l'elemento temporale sia di fondamentale importanza per consentire il completamento del processo di adattamento a degli stimoli allenanti: se un allenamento viene effettuato prima di aver raggiunto l'apice della curva di supercompensazione, o addirittura quando ancora

si è nella fase di ristoro, anziché indurre un miglioramento progressivo delle prestazioni se ne provoca un degrado, con il rischio di sfociare in una condizione di sovrallenamento.

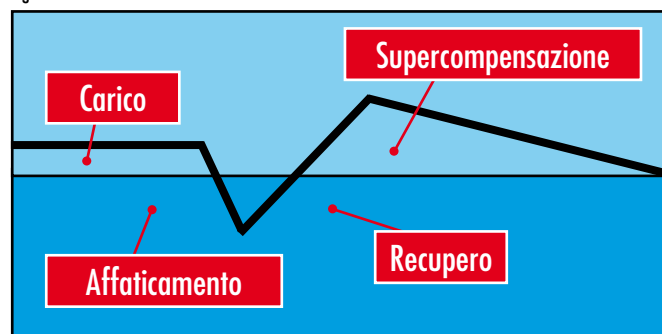
È interessante osservare come l'allenamento causi, nell'immediato, un peggioramento delle condizioni di forma e solo dopo un certo tempo invece scaturisca in un miglioramento delle stesse, una volta cioè completato il ciclo di adattamento che è stato innescato. Come dire che con l'allenamento si incrementano le prestazioni passando però da una fase in cui decadono drasticamente. E maggiore è l'entità del carico esterno e più elevato sarà il carico interno (affaticamento) e pertanto il tempo necessario a recuperare e a supercompensare. Il nostro organismo però è in grado di adeguarsi, ovviamente entro certi limiti, non solo allo stimolo allenante ma anche ad uno stimolo deallenante. L'esperienza ci insegna che se a seguito di un trauma viene ingessato un arto, i muscoli interessati perdono tono, trofismo, forza, resistenza ecc., e quindi capacità prestative. Pertanto, una volta raggiunto un certo livello di prestazione, se vengono meno degli stimoli che lo mantengano, se non addirittura lo migliorino, questo viene inesorabilmente perduto.

Ciò significa che non è soltanto necessario assecondare il completo svolgimento del processo di adeguamento e supercompensazione ma è altrettanto importante che l'allenamento successivo sia svolto prima che i risultati raggiunti inizino a decadere. Bisognerebbe cioè riuscire a fare in modo che ogni carico di lavoro coincida sempre con l'apice della curva di supercompensazione, né prima né dopo. Esistono tuttavia alcune metodiche d'allenamento che nella programmazione dei carichi prevedono un non completo recupero tra l'uno e l'altro e che, inevitabilmente, causano un accentuato carico interno, ma che poi viene smaltito in un periodo di recupero successivo più lungo. La tecnica dei microcicli di carico seguiti da uno di scarico (per es. il 2+1 o il 3+1 ecc.) ha proprio questa utilità.

Il tempo di recupero

A questo punto c'è da chiedersi quanto debba durare il tempo di recupero tra un allenamento e l'altro. Purtroppo la risposta è tutt'altro che semplice. Si possono considerare le variabili in gioco che condizionano la quantità di recupero necessario all'ottimizzazione dei risultati. Prima di tutto è bene notare come all'interno di una determinata seduta o nel

Fig. 1



microciclo i mezzi di allenamento possano essere differenti fra loro, e pertanto sollecitare capacità che richiederanno un diverso tempo di recupero. Ma se ci concentriamo soprattutto sul lavoro in palestra in cui i mezzi di allenamento sono abbastanza omogenei - per cui l'obiettivo è l'incremento dell'ipertrofia, oppure della forza massimale o resistente ecc. - allora possiamo circoscrivere le variabili all'entità del carico esterno (volume, intensità e densità), alle condizioni di forma generali del soggetto, alla sua età ed anche alle eventuali ulteriori attività sportive o manuali che il soggetto dovesse svolgere al di fuori della palestra. Oltre, ovviamente, a quelle caratteristiche individuali che favoriscono un recupero più o meno veloce e di cui possiamo accorgerci soltanto in seguito, osservando i tempi di risposta all'allenamento di quel determinato soggetto. Altro aspetto determinante è la **qualità del recupero**

che potremmo poi associare allo **stile di vita** di ciascuno. È chiaro che se il tempo destinato al recupero viene compromesso da situazioni ambientali o personali non ottimali, il risultato verrà inevitabilmente inficiato. Proviamo a considerare, a titolo di esempio, un medesimo mezzo di allenamento a cui si sottopongono due soggetti in condizioni differenti: il primo è un individuo giovane, che si allena con un carico esterno contenuto, non svolge altre attività impegnative oltre a questa e riesce ad avere una qualità di recupero soddisfacente; il secondo è un soggetto meno giovane, si sottopone a carichi di lavoro superiori, svolge un'attività professionale manuale intensa e purtroppo ha una qualità di recupero compromessa da fattori esterni. Il tempo di recupero necessario, a parità di obiettivi, sarà certamente diverso tra i due soggetti in questione: minore nel primo rispetto al secondo.

Il fattore età

Relativamente al fattore età noi sappiamo come questa influisca sulle capacità di adattamento e di recupero. Infatti in un soggetto in età evolutiva, a fronte di un determinato tipo di allenamento, si avranno degli incrementi delle capacità prestative sollecitate più che proporzionali, mentre in un soggetto oltre i 40/45 anni i risultati saranno sicuramente meno che proporzionali rispetto all'allenamento svolto. In quest'ultimo caso per mantenere determinati livelli si dovranno realizzare degli allenamenti più impegnativi di quello che sarebbe stato sufficiente 10/15 anni prima. Inoltre un soggetto giovane avrà un recupero più rapido, a parità di mezzi di allenamento, ed un mantenimento più duraturo dei risultati ottenuti rispetto ad un soggetto meno giovane che necessiterà invece di un recupero più ampio

ed avrà un decadimento più veloce delle capacità acquisite. Questo significa che nella programmazione dell'allenamento si dovrà tenere conto di questo fattore, e di conseguenza nel soggetto meno giovane le sedute dovranno essere più distanziate fra loro ma nel contempo sarà ancora più importante individuare il punto di maggiore supercompensazione per non rischiare di diradare eccessivamente gli allenamenti con l'inevitabile conseguenza di avere, ogni volta, una perdita dei risultati acquisiti con la seduta precedente.

Dario Sorarù

Dario Sorarù

è formatore professionista, docente CONI di Teoria dell'Allenamento e Biomeccanica degli Esercizi, autore e curatore di rubriche e articoli su periodici del settore.

BX2000 BODYMETRIX™:

hosand.
OPTIMIZE YOUR LIFE

LA RIVOLUZIONE NELL'ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

BX2000 BodyMetrix™ è l'unico strumento ad ultrasuoni esistente sul mercato mondiale che misura scientificamente lo spessore del grasso, in qualunque punto, con un'accuratezza nell'ordine del decimo di millimetro

È PRECISO

BX2000 misura con la massima precisione ogni punto di repere e lo monitora nel tempo. Un risultato reale, dettagliato al millimetro.

È VELOCE

BX2000 in soli 2 secondi rileva gli spessori adiposi e muscolari di ogni singolo punto del corpo umano.

È DELICATO

BX2000 esegue misurazioni ecografiche non invasive; nessun fastidio e nessun imbarazzo.

È INTELLIGENTE

BX2000 legge il tessuto indipendentemente dal livello d'idratazione, non lasciandosi influenzare nemmeno dall'effetto memoria della pelle.

È PRATICO

BX2000 è facilissimo da usare, tecnologia avanzata accessibile a tutti.

È RIVOLUZIONARIO

BX2000 attraverso il software di nuova generazione Bodyview™ crea una raffigurazione virtuale del corpo in 3D, archivia le misure rilevate in un diario personale e informa con report grafici completi e di facile lettura.



BX2000 BodyMetrix è distribuito da Hosand Technologies srl, tel. 0323.496033 - www.hosand.com

Gli squilibri muscolari

Quali sono i tipi di problemi a livello muscolare più frequenti? Da cosa sono causati? Vi si può porre rimedio? Facciamo un po' di chiarezza

Se per un attimo analizzassimo attentamente il movimento umano, ci accorgeremmo del gran numero di sistemi chiamati in causa (muscolare, nervoso e propriocettivo) e della complessità dei meccanismi di regolazione e controllo che ogni singolo movimento richiede. Inoltre vanno considerati anche i collegamenti fra i vari muscoli che, attraverso il tessuto connettivo, si organizzano in catene muscolari che possono assolvere compiti statici (ad es. mantenimento della stazione eretta) o compiti dinamici.

La postura "moderna"

Le modificazioni dello stile di vita attraverso le tappe evolutive dall'uomo delle caverne all'era moderna (dal lavoro attivo e da molto tempo libero a disposizione alla sedentarietà sia sul lavoro che nel poco tempo libero a disposizione) hanno alterato la nostra muscolatura e il nostro scheletro portandoci ad assumere **posture scorrette e pericolose**: una grossa percentuale di persone che iniziano un programma di allenamento in palestra si presenta con una situazione di **ipercifosi dorsale, addome rilassato e**



conseguente iperlordosi lombare, chiusura della catena anteriore trasversa con spalle anteposte, problemi di ginocchia in valgismo.

In queste persone, la mancanza di movimento e di allungamento determina l'ipotonia e il rilasciamento dei muscoli dinamici associata all'ipertonia e alla retrazione (rigidità) dei muscoli della statica. Per chi legge, sembrerà ovvio che per rimediare alla sedentarietà basterebbe fare del movimento; attenzione però a non commettere errori grossolani come esagerare con tonificazione e attività aerobica, trascurando l'allungamento dei muscoli retratti e ipertonici. O errori di valutazione tipo rin-

forzare la muscolatura addominale con volumi e esercizi inadeguati nei soggetti che presentano l'ileopsoas accorciato. Il sedentario che decide di rimettersi in forma rischia di compromettere la sua integrità se non consigliato correttamente: spinto da una forte motivazione e dalla smania di rimettersi presto in forma sovente rischia di esagerare con allenamenti troppo lunghi e frequenti (all'inizio si presenta in palestra quasi tutti i giorni), con sessioni di corsa bi-trisettimanali (soprapeso e decondizionato da anni). Questo soggetto deve essere spesso frenato e consigliato fin dal primo allenamento su durata, frequenza ed esercitazioni da fare o evitare.

Gli squilibri in palestra

Anche le persone che si allenano regolarmente nei fitness club o che praticano attività sportiva possono presentare o sviluppare squilibri muscolari. Tipico è lo **squilibrio fra muscoli agonisti e antagonisti** (ad es. fra bicipite e tricipite brachiale). È il narcisismo tipico delle persone che si allenano regolarmente che spinge la persona a ipertrofizzare o migliorare le parti del corpo che essa vede nello specchio: pettorali, addominali e quadricipiti ipertonici e iper sviluppati, modificando la postura in atteggiamento di chiusura con atteggiamento di spalle anteposte e cifosi dorsale.



Treadmill XN 6300

€ 2.950,00+IVA

€ 295,00 x 12 mesi



Elliptical XN 5300

€ 2.250,00+IVA

€ 225,00 x 12 mesi

ACCONTO

ZERO

INTERESSI

ZERO

TRASPORTO

ZERO



Recumbent XN 2300

€ 1.550,00+IVA

€ 155,00 x 12 mesi



Vertical XN 1300

€ 1.350,00+IVA

€ 135,00 x 12 mesi

I grandi gruppi muscolari del tronco (pettorali e dorsali) as-solvono tra l'altro alla funzione di intraruotare l'omero; ignorare l'allenamento per gli extra-rotatori del braccio darà luogo prima o poi alla sindrome da conflitto sub acromiale e contribuirà all'atteggiamento di spalle anteposte accennato poco prima.

Anche la pratica regolare di alcune discipline sportive può creare degli squilibri muscolari: generalmente sono gli **sport cosiddetti asimmetrici** come ad es. tennis, golf e snowboard, quelli che determinano le maggiori problematiche, ma ricordiamo che anche gesti tecnici ripetitivi tipo la spinta asimmetrica per un muro nella pallavolo possono causare degli squilibri nella forza fra un arto e l'altro.

In effetti è molto comune riscontrare una naturale differenza di forza di un arto rispetto al controlaterale. La parola d'ordine per allenarsi in modo equilibrato è una sola: **variare gli esercizi e gli attrezzi**. Infatti cambiando spesso gli esercizi si allenano le catene muscolari con angoli di lavoro sempre diversi; alternando esercizi con macchine o bilancieri che richiedono movimenti simmetrici a esercizi con manubri o cavi o macchinari a bracci indipendenti cercheremo di riequilibrare la differenza di performance di una parte rispetto all'altra.

SIMMETRIA FUNZIONALE

- Squilibri muscolari (agonisti - antagonisti)
- Squilibri tra arto dominante e controlaterale
- Controllo neuromuscolare

La potenza è nulla senza controllo

Ricordate questo slogan di una famosa pubblicità di pneumatici? È verissimo anche per il fitness, per chi svolge un allenamento non per finalità puramente estetiche (body building), ma per chi fa del-

la vita attiva il proprio credo, per chi si allena in settimana per poi concedersi un week end in cui coltivare il proprio sport preferito. Non serve fare 10 ripetizioni di squat con 200 kg per affrontare con gli sci un pendio nevoso con delle gobbe, o per effettuare un drive da 150 mt: la forza è solo un elemento del gesto sportivo che richiede anche coordinazione, equilibrio, elasticità e propiopercezione del proprio corpo. Occorre quindi progettare allenamenti considerando anche questi aspetti funzionali, iniziando a inserire elementi di instabilità (tavolette, cuscini, swissball...) negli esercizi con pesi liberi che già conosciamo; oppure dedicando momenti dell'esercitazione all'allenamento dell'equilibrio e/o della stabilità articolare (meglio all'inizio quando il soggetto non è affaticato).

Errata esecuzione degli esercizi

Spesso vedo nelle palestre persone che eseguono male gli esercizi per la parte superiore del corpo: come ho già scritto in un precedente articolo riguardo agli errori più comuni in sala pesi, spesso si tende a utilizzare pesi esagerati e non adeguati alle proprie possibilità; in questo caso per completare il movimento saranno chiamati in causa altri muscoli, differenti da quelli oggetto di allenamento (senza considerare il serio pericolo di infortunarsi). Nell'allenamento di tutti i muscoli del busto (braccia comprese) il muscolo che si tende erroneamente ad utilizzare è il **trapezio** e i suoi fasci discendenti: provate ad andare in palestra e osservate un ragazzo che si allena pesante alla panca piana o alla lat machine e noterete che avrà le spalle sollevate fino alle orecchie.

Con i principianti dobbiamo insegnare fin dai primi allenamenti la corretta esecuzione degli esercizi (movimento, ve-

locità e coordinazione), mentre con le persone già allenate si dovranno provare diverse strategie per cercare di correggere l'errore (osservare le altre persone, rendere consapevole dell'errore attraverso l'osservazione nello specchio o con un filmato con il telefonino, toccare il muscolo da contrarre ecc.).

Attenzione al diaframma

Volevo portare all'attenzione dei lettori il problema della respirazione: **non sappiamo più respirare**. I ritmi frenetici di vita e lavoro, le tensioni e i problemi personali generano stress. Abbiamo imparato a convivere con lo stress e ci siamo dimenticati di come si respira: fateci caso quando siete particolarmente impegnati nel lavoro, con il capo che urla e siete arrabbiati avrete una respirazione corta e muoverete solo la parte alta del torace. Provate a fare un respiro più profondo, a fare arrivare l'aria fin giù nella pancia a gonfiare l'addome; poi trattenete 2 secondi ed espirate lentamente per 5-6 secondi: non vi sentite diversi? Non vi sentite già meglio?

Il muscolo respiratorio per eccellenza è il **diaframma**. Esso agisce in sinergia con i muscoli spinali dorsali e quando è in tensione determina una accentuazione della lordosi lombare, spesso associando la sua azione a quella dello psoas: per "decontrarlo" è consigliabile privilegiare la fase espiratoria, in quanto il blocco in inspirazione è un compenso e deve essere vinto perché non blocchi la colonna lombare in atteggiamento lordotico. Inoltre il movimento su e giù che compie il diaframma stimola due importanti funzioni: il ritorno del sangue venoso e della linfa dalla periferia al centro e la motilità intestinale.

Infine durante la fase espiratoria avviene una fisiologica stimolazione del sistema ner-

voso parasimpatico, un sistema involontario che induce al rilassamento. Quanti motivi per riprendere il controllo della nostra respirazione!

Allenare le gambe

Spesso le donne in sala pesi monopolizzano ogni genere di macchina per le gambe, mentre gli uomini di gambe non ne vogliono sapere perché tanto o vanno già a correre o giocano a calcetto con gli amici. Ci vuole equilibrio anche nel numero di serie per le varie parti del corpo: allenare le gambe significa stimolare maggiormente la produzione endogena di testosterone e quindi maggiore crescita della massa muscolare anche nella parte superiore del corpo, armonia del rapporto fra sopra e sotto. Allenarle troppo, nella donna, significa riempirsi di acido lattico che può aiutare a formare la cellulite.

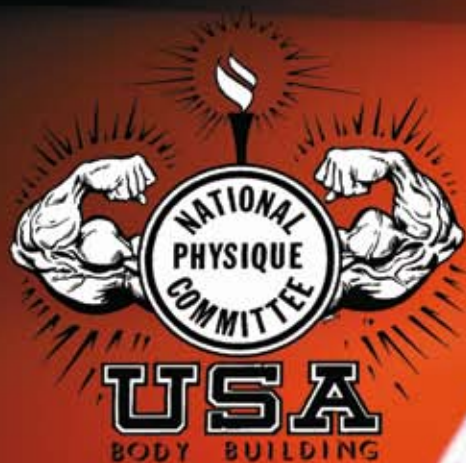
La scienza dell'allenamento non è così semplice come potrebbe sembrare. Gli aspetti da considerare sono molteplici e al centro del lavoro di programmazione dell'allenamento c'è sempre il cliente che ha obiettivi da raggiungere nei ritagli di tempo che riesce a concedersi. Continuare a sottoporlo a schede prestampate, con decine di esercizi, vecchi di vent'anni e uguali per tutti forse non basta più, non lo si aiuta nel suo cammino verso il benessere. Un centro fitness moderno, attento alla sua clientela, non può permettersi di perdere questa opportunità: differenziarsi dalla concorrenza soddisfacendo le esigenze personali di ogni singolo frequentatore. Buon lavoro a tutti.

Andrea Scala

Andrea Scala

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

**THE FUTURE IS... ONLINE!
WE ARE THE FUTURE**



Schiek

VITAMINCENTER.it
INTEGRATORI & NUTRIZIONE

WWW.VITAMINCENTER.IT

via Garibaldi 10/H 40069 Zola Predosa (BO) Tel.: 0516166680

È il momento di stringere i denti

Intervista a cura
di Francesca Tamberlani

Ha risposto alle domande: Claudio De Angeli, in collaborazione con il Prof a.c. Alberto Baldini, Docente dell'Università della Milano-Bicocca.

Sapevate che il sistema maxillo dentale è in grado di condizionare la potenza muscolare? E che un paradenti può migliorare le prestazioni di un atleta? Un professionista del settore ci spiegano il profondo legame tra denti e attività fisica

La correlazione tra denti e prestazione sportiva è molto stretta e può determinare il buon (o cattivo) esito di un allenamento. Scopriamo insieme a **Claudio De Angeli**, esperto di prodotti ad alto contenuto tecnico e scientifico per il settore sportivo, i meccanismi che regolano questo rapporto.

Dott. De Angeli, anche l'attività di body building può provocare lesioni dento-maxillari? Se sì, in che modo e perché?

Durante lo sforzo massimo si tende a stringere i denti per cercare la massima stabilità della mandibola, della mascella e del sistema cranio cervico mandibolare. Il carico a cui sono sottoposti i denti non è però fisiologico, per cui si manifestano a livello degli elementi dentali delle faccette di usura o addirittura fratture dello smalto, fino al possibile trauma da carico di elementi dentali già compromessi (grosse ricostruzioni dentali o elementi devitalizzati).

Quali effetti hanno queste lesioni sulla prestazione sportiva?

Prima di tutto si devono considerare i danni a carico del Sistema Orofacciale con la

compromissione di elementi dentali come già sottolineato precedentemente, poi si può affermare che se il sistema cranio cervico mandibolare non è in equilibrio, la masticazione non è corretta e cioè qualche dente ha un contatto precoce rispetto agli altri (precontatto) si manifesta una asimmetria funzionale anche muscolare. I danni, quindi, si possono manifestare in distretti vicini al sistema buccale (collo) oppure del cingolo scapolare con dolori e tensione muscolare. Tutto ciò può determinare la necessità di rallentare o di sospendere una fase importante del training di allenamento e, se in prossimità della competizione, può inficiare il risultato della gara stessa.

Com'è possibile che un paradenti aumenti la potenza di un atleta?

Ormai è codificato scientificamente e clinicamente come il Sistema Maxillo-dentale vada visto come inserito in un sistema definito "Tonico Posturale" in cui il complesso dentale e muscolare è collegato anatomicamente con il resto del corpo. Se il sistema dentale è in equilibrio e ben bilanciato, anche i muscoli di distretti a distanza possono lavorare e funzionare in simmetria e al

meglio. Appare chiaro come tutto ciò metta in condizioni l'atleta di sprigionare, con il "Sistema Tonico Posturale" in equilibrio, il massimo della potenza muscolare.

Che tipo di relazione c'è tra postura e condizioni dell'apparato stomatologico?

Esistono molti lavori scientifici che mettono in correlazione la postura e la masticazione. Le relazioni sono cliniche: anatomico/cliniche, nel senso che, ormai tutti i giorni si cura la masticazione di un paziente o di un atleta che viene riferito da chi si occupa della riabilitazione fisica (ad esempio per una lombalgia), anatomiche in quanto esistono molti muscoli che si inseriscono sia a livello della mascella e mandibola che a livello della scapola, collo e clavicola.

In che modo si possono prevenire le lesioni dento-maxillari?

La prevenzione dei traumi dento-maxillari può avvenire indossando dei "Paradenti", devices, che possono proteggere durante lo sforzo della prestazione sportiva la superficie dentale e prevenire da contratture o traumi il "Sistema Tonico-Posturale" in toto equilibrando al meglio il Sistema.

Quali sono le tipologie di paradenti adatte a chi si allena in sala pesi?

Dalla nostra esperienza clinica consiglieremmo in questa specifica attività fisica un paradenti che possa proteggere al meglio la superficie occlusale, l'articolazione temporo mandi-

bolare e che equilibri il sistema muscolare per cui il **Powrgard Stealth** ci sembra ideale in queste situazioni.

Potete riportare gli studi da voi effettuati che attestano la relazione tra lesioni maxillo-dentarie e prestazione sportiva?

Presso la Sezione di Posturologia Gnatologica e Sportiva della Clinica Odontoiatrica dell'Università della Milano Bicocca diretta dal Prof. a.c. Alberto Baldini in collaborazione con "l'Isokinetic", importante punto di riferimento italiano della Medicina Sportiva, sono stati testate 10 giocatrici di pallacanestro professioniste. Alle atlete è stato applicato il Paradenti Powrgard e valutato su macchina isocinetica la potenza muscolare dei muscoli estensori e flessori della coscia confrontandola con i risultati muscolari ottenuti tenendo a contatto i denti senza paradenti. I risultati pubblicati e presentati al Congresso internazionale di Roma (Collegio dei Docenti di Odontoiatria Aprile 2008) hanno mostrato un miglior risultato, valutandolo su macchina isocinetica, applicando il paradenti sia sui muscoli estensori che flessori della coscia.

Claudio De Angeli

da tempo si divide fra direzione commerciale ed amministrazione di alcune Società operanti nel settore odontoiatrico. Allenatore e maestro di sport da combattimento, dal 2005 si dedica alla ricerca di prodotti ad alto contenuto tecnico e scientifico per il settore sportivo.

formulati e sviluppati in Usa prodotti in Germania

BodyShaper

WEIDER

WEIDER VICTORY
ENDURANCE



SG.SPORTLINE
DIVISIONE
BF PHARMA

distribuito da **s.g. sportline srl**
via torino 85, 12045 fossano (cn)
tel 0172 695853, fax 0172 646775
<http://www.sgsportline.it>, info@sgsportline.it



Nuove frontiere per gli addominali

*Fassi Sport punta
su AB Coaster®,
una macchina
per allenare gli
addominali in
maniera efficace,
semplice
e innovativa*

Il gruppo muscolare a cui tutti gli amanti dello sport (uomini, donne, giovani, anziani, esperti atleti o semplici frequentatori delle palestre) sono particolarmente legati e che desiderano allenare al meglio è sicuramente il retto addominale. Spesso, addirittura, si esagera con gli esercizi perché il fascino di una pancia piatta, con gli addominali tirati, è irresistibile. I ragazzi hanno il mito della "tartaruga", mentre l'universo femminile sogna un ventre asciutto, da sfoggiare con vanto non solo in costume da bagno. Chiunque entri in sala pesi dedica almeno 5-10 minuti della sua seduta alla cura dell'addome e le panche per il crunch sono in genere le più affollate.

Gli esercizi per gli addominali

Come spiega efficacemente Marco Neri, dagli anni '80 il concetto prevalente per l'allenamento dell'addome è stato quello dell'isolamento "(...) una filosofia dove il retto andava forzatamente isolato con esercizi che eliminassero ogni

sinergia. In pratica è la base della panca crunch, esercizio certamente efficace ma che alla lunga i più esperti sanno essere limitante sull'intensità. Il perché è semplice, mentre sui principianti o su chi soffre di lombalgie più o meno gravi la scelta del classico crunch è

obbligata, su persone 'normali' o su atleti occorre attingere alle sinergie naturali che il retto addominale utilizza nella vita quotidiana". Tali considerazioni hanno indotto un esperto di fisiologia muscolare come **Don Brown**, a inventare l'**AB Coaster®**, distribuita

in esclusiva da **Fassi Sport**, un attrezzo per gli addominali innovativo, che mira a "riprodurre la traiettoria fisiologica dell'esercizio alla sbarra, il leg raise, il tutto però escludendo buona parte del peso corporeo ma, contemporaneamente, consentendo un eccellente re-



Ab Coaster® - Fassi Sport



UN CORSO DI AB COASTER®

In Spagna è addirittura nato un corso ad hoc, per classi più o meno numerose di istruttori, tenuto da un trainer di grande esperienza, Sergi Martin, che insegna a utilizzare AB Coaster al meglio, sfruttando tutte le sue incredibili potenzialità.

Il programma del corso:

1. Introduzione all'Ab Coaster
2. Basi teoriche sull'allenamento della forza
3. Equilibrio muscolare con Ab Coaster
4. Esercizi e varianti
5. Corretta esecuzione degli esercizi
6. Sessione pratica 1
7. Comparazione di AB Coaster con gli altri attrezzi per l'allenamento degli addominali
8. Ab Coaster - Sessione diretta
9. Come preparare una sessione
10. Come dirigere una sessione
11. Introdurre Ab Coaster nel proprio centro con successo
12. Sessione pratica 2
13. Domande e conclusioni.

Alla fine del corso, della durata di 4 ore, viene rilasciato ai partecipanti un attestato di istruttore autorizzato AB Coaster Total Work Out.

clutamento addominale e mettendo nella maggiore sicurezza possibile il tratto lombare”.

I vantaggi di AB Coaster®

Marco Neri mette in evidenza i benefici principali che si ottengono dall'impiego dell'AB Coaster®:

- Movimento semplice e innovativo ma altamente fisiologico e ad alta intensità;
- Facilità di autoregolazione per ogni tipologia di altezza;
- Allenamento contemporaneo di propulsori e stabilizzatori;
- Possibilità di regolare l'intensità dell'esercizio limitando l'angolo di movimento (basta

percorrere un tratto più breve dell'ellisse) o aumento del carico (sono presenti dei pioli dove si possono inserire dei dischi);

- Azione sinergica e contemporanea della catena cinetica naturale di tutto il plesso addominale;

- Corretto intervento posturale di tutta la muscolatura della parte superiore (che deve stabilizzare appoggiando le braccia nella parte anteriore);
- L'azione dello psoas viene automaticamente contrastata e quasi totalmente inattivata dal potente reclutamento del retto;
- Possibilità di enfatizzare l'allenamento sulla muscolatura obliqua grazie al dispositivo che permette di ruotare

di circa 15° il seggiolino scorrevole appoggia gambe.

AB Coaster® rappresenta un significativo passo in avanti nell'industria del fitness e tale caratteristica gli ha permesso di aggiudicarsi il prestigioso "Global Innovation Award" durante FIBO 2008. Continua Marco Neri: "Come tutte le idee geniali, l'essenza è nella semplicità, ciò che infatti contraddistingue l'AB Coaster® è quello di essere un attrezzo dalla manutenzione praticamente assente e semplicissimo ed immediato nell'uso”.

Francesca Tamberlani

Esempi di allenamento con Ab Coaster®



La frequenza cardiaca che porta al risultato

La frequenza cardiaca permette di conoscere, in tempo reale, gli effetti del nostro allenamento. Impariamo a calcolarla per non lavorare "alla cieca"

Attaverso la frequenza cardiaca è possibile sapere quante calorie abbiamo bruciato e quante ne bruceremo, quali sono i limiti allenanti oltre e sotto i quali non è consigliato andare e, cosa più importante, se ci stiamo facendo del bene o se, spinti da mode, luoghi comuni o istruttori im-preparati, siamo alle prese con un allenamento che non porta a risultati se non quelli di arrecare danni al nostro organismo. La tecnologia ci viene incontro attraverso attrezzature come orologi e fasce capaci di monitorare quanto avviene a livello di **frequenza cardiaca (FC)** durante il movimento.

Il limite delle formule

Esistono numerosi studi e formule (Cooper, Karvonen,

Tanaka per citare alcuni autori), che stabiliscono quale sia la frequenza ottimale di un allenamento e che prendono in considerazione come parametro di partenza l'età, dalla quale ricavare la FC ottimale d'allenamento, piuttosto che quella che consente di aumentare la resistenza o dimagrire. L'esperienza sul campo però dimostra sempre i limiti di tali formule, frutto della **soggettività** in quanto, per esempio, ci sono anziani allenati con prestazioni migliori di giovani sedentari. L'età quindi non basta: sesso, anni di allenamento, tecnica, motivazione e ludicità, genetica, errori alimentari e abitudine al test sottoposto, generano dati diversi, che solo un esperto può valutare e sfruttare per costruire un allenamento ottimale. Alla luce di quanto detto, viene da chiedersi: serve veramente la FC? Certamente! È sempre consigliabile tenerla monitorata ed imparare a leggerla, al fine di sapere come sfruttare al meglio l'allenamento e **imparare a conoscerla**.

Riporto di seguito i principali fattori che influiscono sulla variabilità del **battito cardiaco**:

- Genetica:

possiamo nascere con una grande variabilità del battito cardiaco, o con una variabilità più limitata.

- Età:

nell'arco della nostra vita la

variabilità del battito cardiaco tende a ridursi progressivamente.

- Forma fisica:

quando siamo in buona forma fisica, abbiamo una variabilità del battito cardiaco maggiore di quando siamo fuori forma.

- Errori:

abuso di alcol, fumo, droghe, eccessi alimentari, scarso tempo dedicato al sonno ed altri errori comportamentali riducono la variabilità del battito cardiaco.

- FC stessa:

un aumento della FC porta generalmente ad una riduzione della variabilità del battito cardiaco. Un atleta sotto sforzo ha una variabilità nulla, come un cardiopatico grave; ma l'atleta, al contrario del cardiopatico, terminata la prestazione, riprende, dopo un recupero più o meno lungo, i propri valori normali di variabilità.

- FC a riposo:

misurata di mattina presto, prima che la giornata con tutte le sue attività prenda il sopravvento su di noi.

- FC massima:

è la massima frequenza di contrazione del cuore che un individuo può raggiungere con la massima intensità fisica.

Ricordo che la sola analisi della FC non considera gli **aspetti energetici**. Nell'analisi clas-

sica la FC rappresenta il numero di giri del motore, ma non la benzina nel serbatoio. Consideriamo per esempio il crollo durante la maratona: se finiscono i carboidrati, il corpo non è in grado di bruciare i grassi; arrivati in riserva c'è il crollo. Se si verifica la frequenza cardiaca, questa non schizza a 200, anzi resta sotto soglia, ma l'atleta riesce a malapena a trascinarsi.

Come usare il cardiofrequenzimetro

Come allora sfruttare questi dati attraverso le impostazioni di un cardiofrequenzimetro? Capita spesso che la regolazione delle soglie minima e massima venga fatta sulla propria frequenza basale a riposo e sulla frequenza massima: questo è il modo migliore per far sì che il cardio non serva assolutamente a nulla. Cerchiamo allora di imparare come impostarlo correttamente.

Per impostare il cardiofrequenzimetro in maniera corretta è necessario conoscere la propria **soglia anaerobica**. Questo valore indica la massima intensità che un individuo è in grado di mantenere per una decina, o poco più, di minuti. Durante la pratica dell'esercizio fisico i nostri muscoli producono acido lattico che viene smaltito immediatamente dal nostro stesso organismo. Quando la produzione supera quello che viene smaltito si dice che si è superata la soglia anaerobica e



Ecco come aumentare il **business** degli integratori!

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

*offerta soggetta a limitazioni e condizioni contrattuali.



ProAction S.r.l

Tel. (+39) 049 896 18 10
Fax (+39) 049 896 18 06
info@proaction.it
www.proaction.it

Partner Ship



Member Ship



Servizio clienti

800-42 53 30

lun - ven 8.30-18.00

le conseguenze sono una drastica diminuzione della prestazione. È corretto che il cardio sia impostato in modo che la soglia massima corrisponda alla propria soglia anaerobica, o meglio 4-5 battiti oltre, mentre il limite minimo sarà l'ingresso nelle frequenze allenanti, cioè il valore che corrisponde al 70-75% della soglia stessa. In questo modo il cardio ci indicherà la fascia utile in cui ci possiamo e dobbiamo allenare.

Come misurare la soglia anaerobica?

L'unico vero modo per poter conoscere questo valore in modo certo è quello di effettuare un esame cardiologico che permette di stabilire il valore esatto attraverso la proporzione tra distribuzione della potenza e aumento dei battiti cardiaci (normalmente aumentando la potenza aumentano anche i battiti cardiaci, quando questi iniziano ad aumentare meno proporzionalmente della potenza, avremo raggiunto il valore da noi ricercato); ma migliori risultati si ottengono con test più specifici che prevedano l'analisi e la misurazione del livello di acido lattico del sangue durante lo sforzo, esame che naturalmente può essere effettuato solo dalle strutture sanitarie attrezzate a tale scopo.

Per cosa non si deve monitorare la FC:

1. per proteggere il proprio cuore
2. per dimagrire.

La protezione cardiovascolare

Molti usano il cardiofrequenzimetro perché sono convinti che possa proteggere da eventuali eccessi che potrebbero danneggiare il cuore. Nulla di più assurdo: chi ha un cuore sano ha meccanismi di difesa naturali contro gli eccessi che sono molto più attendibili di uno strumento; chi ce l'ha malato non si salva certo correndo sottosoglia in quanto i problemi cardiovascolari si verificano anche a frequenze cardia-

che molto distanti dalla massima frequenza. È sicuramente più protettivo tenere sotto controllo i **trigliceridi e il colesterolo** che usare il cardio e poi seguire un'alimentazione sbagliata; se un elettrocardiogramma rileva anomalie cardiache gravi è abbastanza illogico allenarsi intensamente. D'altra parte, ogni medico dovrebbe sapere ormai che un'extrasistole o un soffio al cuore non sono di per sé patologici, quindi il medico che dice al paziente: "Lei ha un soffio al cuore, se vuole corra, ma poco e piano", fa un'affermazione che scientificamente è "nulla".

Il dimagrimento

Scientificamente non è vero che esista una frequenza cardiaca alla quale si dimagrisce di più (perché per esempio si bruciano più calorie). Ciò che conta sono le calorie spese durante lo sforzo (e non quanti grassi si bruciano). Occorre rilevare che le ca-

lorie consumate dipendono dalla percentuale di massa grassa dell'individuo, dal metabolismo, dall'allenamento e dall'esperienza nel tipo di allenamento svolto. Un atleta che ha l'8% di massa grassa ha sicuramente un metabolismo molto più efficiente di un atleta che ha il 15% e che tra l'altro probabilmente è poco allenato.

Sulla % dei grassi bruciati incidono talmente tanti fattori (alimentazione, allenamento, massa grassa, riserve di glicogeno ecc.) che non è possibile avere un dato preciso analizzando solo i dati cardiaci.

La scala di Borg

Impariamo ad ascoltare il nostro corpo! A questo proposito ci viene in aiuto la SCALA DI BORG per la **percezione dello sforzo** (Dr. Gunnar Borg). La scala valuta la percezione soggettiva dello sforzo in relazione all'entità dello sforzo

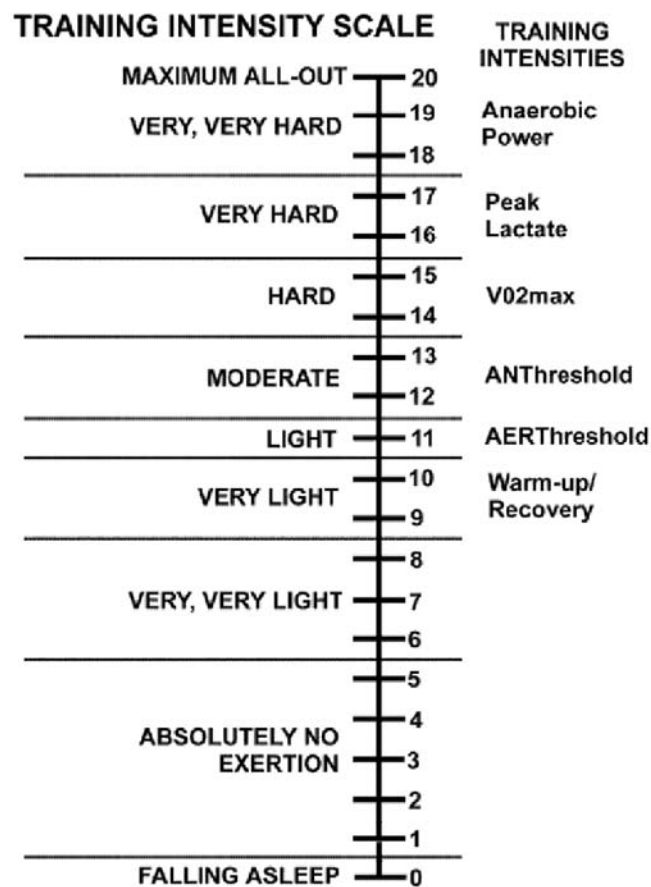
stesso. Borg scelse una serie di 15 numeri crescenti (dal 6 al 20) e li mise in relazione con i valori della frequenza cardiaca durante uno sforzo fisico. In particolare, il valore più basso della scala (6) corrisponde idealmente a 60 battiti al minuto, mentre il valore più alto (20) corrisponde ad una frequenza cardiaca di 200 bpm. Affinché la scala di Borg sia utile, occorre aver bene chiari i vari punti della scala. Il giudizio dato al proprio sforzo deve essere il più oggettivo ed onesto possibile senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.

Un altro dato che ci viene incontro per la comprensione della FC senza l'utilizzo di apparecchiature è l'analisi della respirazione: si consideri per esempio questa classificazione:

- facile: il soggetto parla facilmente e con continuità;
- normale: il soggetto parla abbastanza facilmente, ma la continuità costa un minimo di concentrazione;
- impegnata: il soggetto può parlare, ma a tratti;
- affannata: il soggetto non riesce a parlare se non diminuendo l'intensità dello sforzo.

Realisticamente ognuna di queste classificazioni equivale a un range di circa 15 pulsazioni (per esempio, facile 120, normale 135 ecc.). Il soggetto, conoscendosi, riuscirà sempre più a capire per esempio dove si colloca quando è fra facile e normale, sbagliando per esempio di 5 pulsazioni circa rispetto al dato reale. **Conoscersi è uno degli obiettivi fondamentali dell'allenamento e del benessere**

Alessandro Ervi



Scala di Borg

Alessandro Ervi

è personal trainer dal 1996, Kinesiologo, terapeuta cranio sacrale, viscerale ed organico presso lo Studio Medico "Attiva Med" www.ervi.attiva.it

Proaction è una società leader in Italia nello sviluppo e nella commercializzazione di integratori alimentari per lo sport rivolti a chi pratica fitness e/o sport di endurance.

Proaction è presente in Italia con oltre 2000 punti di vendita; palestre, negozi di integratori, farmacie, parafarmacie, erboristerie e negozi ciclo.

I clienti sono gestiti da una rete di vendita, capillare su tutto il territorio nazionale, composta da agenti rappresentanti mono mandatarî, capi area e coordinatori.

Nell'ambito del potenziamento della nostra rete di vendita cerchiamo:

AGENTI MONOMANDATARI

I candidati ideali sono persone attive, appassionate di sport, dinamiche, dalla bella presenza, abili nello stabilire e gestire i rapporti con la clientela. È richiesta una buona conoscenza dei principali pacchetti informatici, aver conseguito un diploma o una laurea inerente lo sport e il fitness, oppure una laurea ad indirizzo chimico/biologico. Il lavoro si svolge nella zona limitrofa alla provincia di residenza e con posizione in riferimento al contratto collettivo nazionale di categoria.

OFFRIAMO

Zona di competenza con gestione in esclusiva, fisso mensile, premi e provvigioni mensili, possibilità di avere l'auto aziendale al raggiungimento di obiettivi.

È prevista la partecipazione alla Proaction Academy, corso di formazione tecnica e commerciale, necessario ad acquisire le adeguate competenze per ottenere una rapida crescita professionale all'interno dell'azienda.

**INVIARE CURRICULUM A : INFO@PROACTION.IT
PER INFORMAZIONI: 800-425330**

Il binomio arti marziali-sala pesi

Una annosa questione attanaglia molti praticanti di arti marziali...

Allenarsi anche in sala pesi?

E nel caso, quando e come?

Personalmente, sono assolutamente favorevole all'integrazione dell'allenamento marziale con un allenamento altrettanto metodico in sala pesi, anzi vado anche oltre, pensando che per ottenere risultati ottimali bisognerebbe integrare questi allenamenti anche con una terza attività, sportiva o marziale. Ma concentriamoci sul **binomio tatami-sala pesi**. Affronteremo la questione ipotizzando che l'arte marziale sia l'attività principale, cioè quella che si vuole praticare con più assiduità, e che l'allenamento in sala pesi costituisca un mezzo per aiutarci a raggiungere risultati migliori nella pratica della prima.

Allenamento dilettantistico

Ciò premesso, vediamo il caso in cui l'arte marziale è praticata senza finalità agonistiche. Il fine della pratica sarà quindi il miglioramento della capacità tecnica, l'acquisizione di un buon metodo di difesa personale, o ancora la ricerca di un percorso più o meno spirituale. Potrà sembrarvi strano, ma anche in questo caso il body building può essere un valido aiuto. Il fatto è che **durante il tempo limitato di una lezione di arti marziali non si può fare tutta la prepara-**

zione fisica che si vorrebbe, quindi occorre fare un lavoro specifico a parte. Qui molti "puristi" potrebbero inorridire... si dice sempre che per praticare un'arte marziale non occorre essere forti fisicamente. Il che è vero, ma è altrettanto vero che più il fisico è efficiente e meglio possiamo eseguire le tecniche apprese. Basti pensare a tecniche avanzate come quelle "volanti" o quelle di "sacrificio". Chi volesse approfondire il discorso

può cercare su internet "yoko tobi geri" o "okuri tomoe"!

Anche per le finalità di difesa personale un buon fisico, unito ad una buona capacità tecnica, significa maggiore velocità, migliore precisione e ci offre sicuramente migliori possibilità di difesa.

Un discorso analogo vale per chi cerca una migliore conoscenza di sé. Preparare atleticamente il fisico consentirà di mantenere più a lungo determinate posizioni, di avere una migliore cognizione della propria respirazione e del proprio ritmo cardiaco, e più in generale, di eseguire esercizi e tecniche con maggior dedizione. Ai praticanti che hanno questa finalità, consiglio di privilegiare in sala pesi esercizi per la

muscolatura posturale, come addominali bassi e lombari, senza eccessivo sforzo, ma con impeccabile pulizia nel movimento, per non coinvolgere in maniera errata altri muscoli, quali ad esempio lo psoas, il cui errato coinvolgimento può alla lunga causare una ridotta mobilità della zona lombare e del coccige.

Per ottenere un valido aiuto dal body building occorre però dare un taglio specifico all'allenamento in sala. Innanzi tutto riguardo i tempi scelti per l'allenamento. È buona norma evitare la sala pesi subito prima della lezione marziale. Il rischio è di arrivare sul tatami (dico tatami per indicare un qualunque luogo di pratica marziale) stanchi e troppo le-



Alto dosaggio 1

Formula esclusiva
con **12** componenti
termogenetici.

Rapido assorbimento 2

90 capsule a effetto
immediato.
Attivo anche a riposo.

Risultati immediati 3

Favorisce l'utilizzo
dei grassi a scopo
energetico.

Scultura addominale

keFORMA
Integratori di energia
Vincente



RED STACK è un prodotto unico
formulato con 12 estratti secchi naturali
standardizzati di altissima qualità.
Studiato per attivare il metabolismo del
grasso corporeo mediante l'aumento della
termogenesi e del metabolismo basale
assieme ad un utilizzo dei grassi a scopo
energetico.

Visita il nuovo sito

www.keforma.com

gati, rendendo poco proficua la lezione. Meglio invece se il giro in sala pesi viene fatto dopo il tatami. Bisognerà allora riflettere su quanto si è fatto durante la lezione precedente, e allenare i gruppi muscolari rimasti meno coinvolti nell'ora appena trascorsa.

Come allenarsi in sala pesi

La modalità di allenamento è fondamentale: **sarebbe opportuno utilizzare esclusivamente le macchine**, e non i bilancieri, per avere più facilmente una buona postura durante gli esercizi, e per sfruttare meglio l'intera escursione della macchina. In particolare dovremo cercare di eseguire gli esercizi mettendo nella fase di spinta una certa "forza rapida", e nel ritorno una resistenza controllata. Questo darà luogo ad una spinta relativamente veloce, e ad un ritorno sensibilmente più lento, con buoni risultati sulla consistenza di diversi tipi di fibre muscolari. Molto importante è il finale del movimento di ritorno, che serve a riallungare il muscolo dopo il lavoro svolto... fatelo tutto, senza fretta di ripartire per la spinta successiva. A questo tipo di movimento corrisponderà una lenta fase di inspirazione, durante il ritorno o subito prima di iniziare, cui seguirà una decisa espirazione durante la spinta. Nulla di diverso dalle tecniche marziali, in cui al momento di massimo impegno viene emesso il *ki-ai*. E anche per gli esercizi in sala pesi è opportuno praticare un tipo di respirazione che coinvolga il diaframma e la parte inferiore dei polmoni, aiutandosi con una leggera contrazione degli addominali in fase di espirazione.

Oltre alla respirazione si dovrà porre attenzione anche alla scelta della resistenza utilizzata. Non bisogna mai eccedere con i pesi, cioè l'esercizio ci deve impegnare, ma il peso deve consentirci di eseguire sempre almeno 8 ripetizioni.



Personalmente, di solito lavoro con una serie di riscaldamento con pochissimo peso, poi una serie da 12 con un certo peso, una da 10 con un po' più di peso, e due serie da 8 aumentando ancora il peso, e con l'accortezza di fare almeno due esercizi diversi per ogni gruppo muscolare allenato. Chiedete sempre al vostro Maestro o agli insegnanti della sala pesi, che con la loro esperienza sapranno consigliarvi al meglio.

Allenamento agonistico

Qualche riflessione in più va fatta per chi fa delle arti marziali un fatto agonistico. Chi fa questa scelta infatti, oltre a dover acquisire le indispensabili capacità tecniche, deve anche affrontare diversi minuti (anche 5 a volte) di combattimento sportivo, in cui il cuore può raggiungere i 180 battiti al minuto e l'aria sembra non bastare mai. In questo caso allora, pur restando vero quanto detto sin qui, bisogna considerare anche altre esigenze quali il peso corporeo rispetto alla categoria, la capacità di resistenza all'affaticamento, e il lavoro su alcune tecniche preferite dette "speciali".

Sul peso corporeo il discorso

è semplice: se dobbiamo dimagrire un minimo per scendere di una categoria, possiamo aggiungere una o due serie all'allenamento descritto sopra, comunque senza scendere sotto le 8 ripetizioni per serie, e faremo costante uso del tapis-roulant per migliorare la resistenza e snellirci allo stesso tempo. Se al contrario, vogliamo avvicinarci al limite superiore della nostra categoria, potremo usare maggior peso, in modo tale che le ultime serie siano da 6 ripetizioni piuttosto che da 8. E in questo caso, piuttosto che usare il tapis-roulant per fare "fiato" useremo la cyclette "inclinata", con una buona resistenza intorno al livello 6, per sviluppare anche un po' di massa su quadricipite e bicipite femorale. In ogni caso, cinque minuti di stretching alla fine sono sempre consigliati. Inoltre, chi ha una o due tecniche che esegue spesso in gara, le cosiddette "speciali", potrà allenare in particolar modo i gruppi muscolari coinvolti, per rendere queste tecniche ancora più "esplosive".

Fattori collaterali

Bisogna anche considerare altri fattori che possono influenzare la possibilità di fare un allenamento integrato, tra

cui il fattore economico. Infatti non tutte le palestre danno la possibilità di svolgere una seconda attività pagando solo una piccola integrazione, quindi spesso chi vuole integrare il proprio allenamento si trova in realtà ad affrontare dei costi raddoppiati. Il risultato è che spesso l'atleta si indirizza verso altre palestre, penalizzando così tanto il corso di arti marziali quanto il centro sportivo. **Potrebbe essere invece una scelta incentivante quella di promuovere un forfait arte marziale/sala pesi**, soprattutto all'inizio della stagione, **quando più o meno tutti gli sportivi si preoccupano della scelta del centro sportivo da frequentare.**

Anche il fattore tempo è determinante: spesso i corsi di arti marziali si svolgono negli ultimi orari della giornata sportiva, e ai praticanti rimane ben poco tempo per passare in sala pesi dopo la lezione. Male che vada, accontentiamoci di un giro leggero in sala pesi prima della nostra sospirata lezione marziale. I più fortunati saranno quelli che riescono a frequentare la palestra più o meno tutti i giorni, organizzando un allenamento differenziato su base settimanale piuttosto che alla giornata. Per concludere in maniera coerente e ispirata, potrei citare qualche aforisma orientale del tipo "più l'avversario è grande e più fa rumore quando cade", ma mai come in questo caso sembra valido il detto delle t-shirt "barcollo, ma non mollo!".

Rienzo Foà

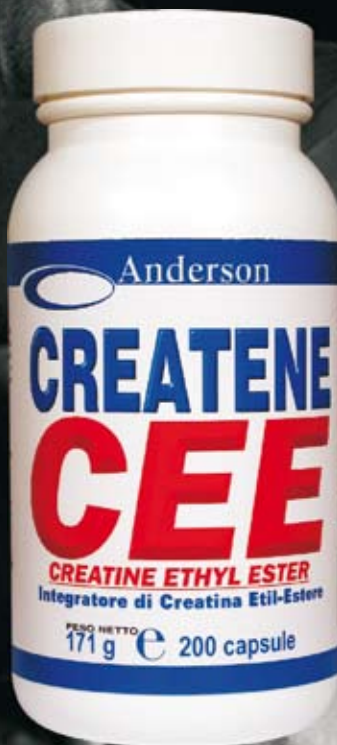
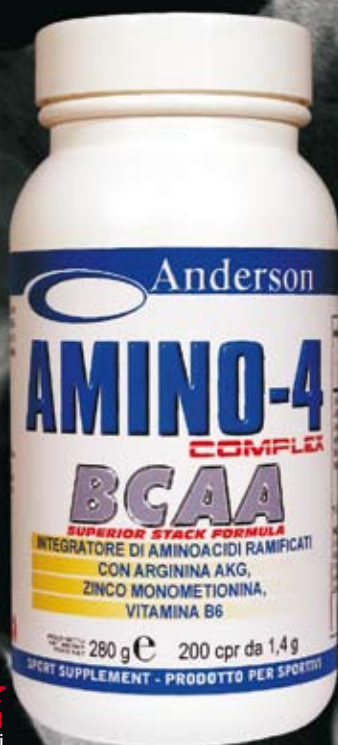
Rienzo Foà

Cintura nera III° Dan e Maestro di Ju-Jitsu. Atleta internazionale e maestro di tiro dinamico sportivo "Action Pistol". Nel corso della sua carriera sportiva ha partecipato a molti corsi di arti marziali, ed è stato allievo di grandi maestri come Rossato, Roland Hernaez, John Steadman ed altri.
<http://www.jujitsuitaly.com>

I DON'T NEED ANYTHING ELSE

AMINO-4
COMPLEX
BCAA

CREATENE
CEE
CREATINE ETHYL ESTER



SUPERIOR STACK FORMULA

aminoacidi ramificati
arginina AKG

zinco monometionina - vit. B6

Compresse da 1,4 g.

Ingredienti per compressa:

L-Leucina 500 mg

L-Valina 250 mg

L-Isoleucina 250 mg

Arginina AKG 125 mg

Zinco Monometionina 4,5 mg

Vitamina B6 0,4 mg

60 CPR **€13,90**

100 CPR **€19,90**

200 CPR **€35,90**

350 CPR **€57,90**

Anderson

Sei un titolare di palestra o personal trainer?

Vuoi lavorare con noi?

Contattaci subito allo 0776 26146 per avere
maggiori informazioni!

CREATINE ETHYL ESTER

750 MG PER CPS

100 capsule

€ 22,90

200 capsule

€ 39,90

No load needed
No hydric retention

Just **power**

anderson-research.com

Info@anderson-research.com

Numero Verde

800-154114

Servizio Consumatori (escluso cellulari)

Customer Care 0776 26146

Time Reverser: la ginnastica antistress

Finalmente una disciplina che racchiude numerosi benefici e che è rivolta a tutti quelli che sono alla ricerca del benessere a tutto tondo

Time Reverser è una ginnastica sia preventiva che migliorativa che attinge da svariate tecniche e metodi, tutti di matrice occidentale. La differenza dal precedente metodo che avevo creato, il Power Free Body, che si basa su tecniche esclusivamente di provenienza orientale, è che il **TIME REVERSER è una metodologia con matrice occidentale**, al fine di avvicinare al benessere globale anche quelle persone che non si sentono in linea e non si integrano bene con il pensiero e le tecniche orientali.

Uno degli obiettivi di Time Reverser è quello risvegliare il proprio corpo ed aumentare la consapevolezza in ogni gesto e movimento per ottenere un effetto benefico nella vita di tutti i giorni. Anziché focalizzare l'attenzione solo sul potenziare la muscolatura, Time Reverser si concentra sugli eccessi di tensione e sull'eliminazione dei compensi.

Ci si concentra molto sulle riduzioni delle contrazioni e retrazioni muscolari. Si impara ad usare al meglio la muscolatura addominale e a rilassare il muscolo del diaframma. Le lezioni di Time

Reverser vengono svolte con un personal trainer specializzato con sessioni individuali o con microgruppi di massimo 4 persone. I microgruppi vengono creati unendo persone con caratteristiche ed esigenze simili. Prima di iniziare la lezione di ginnastica, Time Reverser individuale o di microgruppi, è previsto un incontro durante il quale verranno fatte valutazioni e piccoli test per identificare le tensioni e i compensi che il corpo ha strutturato. Dopo questo primo passo si inizia a "lavorare" sulle contratture per permettere al corpo di distendersi, eliminare lo stress, le tensioni e attenuare il processo di deterioramento biologico che chiamiamo invecchiamento. In Time Reverser vengono utilizzate tecniche di **mental training**, di **counseling** e **coaching** con l'obiettivo di ridurre lo stress, gestire al meglio le tensioni emotive e le situazioni difficili

della vita quotidiana. Inoltre un grande contributo per perseguire gli obiettivi di Time Reverser durante le lezioni è dato da semplici esercizi di respirazione diaframmatica per ossigenare il nostro organismo, sciogliere le tensioni e ridurre le numerose contratture del muscolo diaframma.

Capire noi stessi

Time Reverser insegna a divenire abili osservatori di se stessi. Una spalla più alta dell'altra, una posizione particolare del corpo da seduti, sdraiati o in piedi, come camminiamo e appoggiamo la pianta dei piedi sono tutti elementi utilissimi a capire molto di noi stessi. Time Reverser è una ginnastica adatta anche a chi ha un fisico atletico e tonico ma che molte volte nasconde grosse tensioni e grande stress con conseguente invecchiamento e deterioramento biologico precoce. Ritrovare e riscoprire il proprio corpo, riacquistare fluidità e agilità nei movimenti, recuperare meglio e più in fretta le energie, rallentare e far regredire i processi di invecchiamento, ridurre ed eliminare lo stress sono i presupposti e i possibili risultati di questa metodica. Questa nuova forma di attività motoria è stata creata e pensata per liberarsi dalla errata programmazione passata (destrutturazione) e per costruire gradualmente una nuova percezione e gestione del corpo (ristrutturazione). Si risvegliano i muscoli dell'organismo, principalmente quelli meno utilizzati e ipotonici, dal loro antico torpore e si allungano i muscoli ipertonici (la muscolatura eccessivamente utilizzata). In una lezione Time Reverser ci si allena a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi (palle di varie dimensioni, bastoni e



bacchette, cuscini di varie dimensioni, pedane propriocettive, spalliere ed attrezzi di nuova generazione). In generale si utilizzano tutti gli attrezzi utili a favorire la conoscenza specifica della propria immagine corporea nello spazio in cui ci si muove, ad allungare le fasce muscolari e ad alleggerire le tensioni tra le vertebre del rachide riducendo la compressione dei dischi e favorendo una maggior ampiezza di movimento per tutta la colonna. Vengono inoltre inserite ed insegnate ai partecipanti dei Time Reverser alcune tecniche di automassaggio e vengono insegnate tecniche di rilassamento, di gestione dello stress e delle ansie-tensioni. Ogni lezione è diversa ed è strutturata sulle specifiche esigenze dei partecipanti ma un filo conduttore è presente in ogni sessione: la **concentrazione**.

L'importanza della concentrazione

La concentrazione in time reverser

è volta a tradurre la nostra consapevolezza in una condizione di forte calma e ha lo scopo inoltre di rilassare per economizzare le energie e recuperarle al meglio. Durante la sessione di Time Reverser la concentrazione la si persegue attraverso le esercitazioni fisiche che hanno il compito di formare un giusto ordine mentale, creare chiarezza d'intenti nei movimenti, svuotarci dalle tensioni per portarci a uno stato di armonia dove si eseguono le azioni e le esercitazioni in uno stato di coscienza presente.

Per riassumere, attraverso la pratica del Time Reverser sono stati registrati i seguenti **benefici**:

- Miglioramento della elasticità della colonna vertebrale
- Riduzione della compressione dei dischi intervertebrali
- Prevenzione e miglioramento della lombalgia e della cervicalgia
- Riduzione delle cefalee mu-

scolo tensivo e dei mal di testa

- Incremento dell'allungamento delle fasce muscolari e del connettivo
- Tonificazione della muscolatura in generale con particolare attenzione alla muscolatura addominale
- Attenuazione delle tensioni diaframmatiche
- Azione benefica sull'apparato digerente
- Miglioramento della qualità del sonno
- Miglioramento del recupero energetico
- Riduzione dello stress e delle ansie
- Miglioramento del tono dell'umore
- Miglioramento della circolazione
- Riduzione della manifestazione dei segni del tempo
- Riequilibrio del sistema muscolo scheletrico.

Può essere consigliabile associare a questa pratica un pro-

gramma massofisioterapico e un programma alimentare efficace creando così un'ottima sinergia che porta a risultati d'eccellenza. Ho cercato con il Time Reverser di far confluire un'esperienza maturata in circa venti anni di insegnamento come istruttore di sala corsi, personal trainer, presenter, formatore e coach. **Ritengo sia una attività molto affine alla tipologia di persone che hanno bisogno di concetti concreti e che hanno un approccio all'attività motoria di tipo razionale e pragmatica.**

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.

Facile come bere un bicchiere d'acqua

Fino ad ora hai sentito parlare solo di controllo accessi. Ora ti presentiamo...

Gestione contratti
tramite RID

Modello di gestione
anglosassone
e analitico.

Controllo del centro
con un unico supporto
d'accesso

Controllo da remoto tramite
browser web con tecnologia
Java



Controllare ed informare il tuo
cliente a costo zero.

www.gate360.biz



created by **Key Group**

Consigliato da



tel. 3398289193 - 3477910008 - 3476139666

mail: info@gate360.biz

Le nuove proposte della stagione 2008/2009

Forniamo a tutti gli istruttori di fitness un'utile guida per scegliere i corsi, le convention e i workshop più interessanti a cui partecipare

Settembre, lo sappiamo tutti, è sempre un momento pieno di buoni propositi, ma dopo la pausa estiva non è semplice riprendere il ritmo serrato del lavoro. Per gli istruttori, arriva il momento di programmare le lezioni, preparare nuove proposte, nuova musica e naturalmente occuparsi della propria formazione professionale, organizzandosi per partecipare a corsi, convention e workshop. Per aiutarvi nella scelta del percorso più adatto alle vostre esigenze, abbiamo fatto una ricerca, tra le varie società che propongono corsi di formazione, scegliendo di focalizzare l'attenzione su quattro personaggi che da anni si occupano di aggiornare gli insegnanti e di animare gli eventi principali del settore: Sayonara Motta, Boris Bazzani, Giuseppe Orizzonte e Paolo Evangelista.

Sayonara Motta

Atleta Nike, presenter, docente. Chi si occupa di fitness anche solo per diletto, non può non conoscerla. Dotata di forte carisma e personalità e di un indiscusso valore tecnico, ha fondato qualche anno fa Fiteducation, società che si dedica alla formazione degli insegnanti, all'organizzazione di eventi e alla promozione di prodotti legati al benessere e alla forma fisica. **Fiteducation** propone programmi adatti ad ogni tipo di esigenza, Step, Dan-

ce, Tone, Stretching, Water Training, oltre ai programmi creati e promossi appositamente per Nike, come il Nike RED Training, Nike Fusion, Nike Capoeira Fitness. Potete scegliere di seguire il percorso di Pilates, con Serafino Ambrosio o se siete più inclini agli sport da combattimento, provare il Beat IT ideato da Dorman Racines. I corsi proposti da Sayonara, vi danno l'opportunità di proporre un prodotto nuovo e tecnicamente valido, lo staff di Fiteducation vanta nomi di altissimo livello come Madonna Grimes, Valentina Visconti, Giorgio Radici e molti altri. Se oltre alla corsistica, siete interessati alle convention, vi consigliamo inoltre di tenervi liberi il 22 e 23 Novembre per la First Class Convention. Il sito dedicato all'orga-



nizzazione è costantemente aggiornato, e potete trovare tutte le informazioni sul calendario dei corsi, le promozioni, i costi, gli eventi su www.fiteducation.it.

Boris Bazzani

Ha creato programmi di allenamento e tenuto lezioni per le più importanti aziende italiane ed internazionali, quali Reebok e FIF, fino a mettere insieme gli strumenti giusti per dar vita ad una propria realtà: **Fitness Best Innovation (FBI)**, con un team ed una proposta di corsi assolutamente competitivi, che stanno riscuotendo grande successo sia in Italia che all'estero. Nel calendario di corsi troviamo programmi di allenamento già consolidati, come il Pilates, il Postural Training e la scuola di Power Yoga di Roberto Bocchi, ma FBI si presenta con una novità assoluta per la prossima stagione: F.B.I. University Lab. Si tratta di un percorso formativo, della durata di 5 incontri, creato per quei professionisti che hanno fatto della passione per il fitness il proprio lavoro e che sentono l'esigenza di distinguersi per contenuti tecnici e didattici.

Il percorso University è concepito come un laboratorio, in cui vengono presentate novità, approfondimenti e protocolli di lezione. La cadenza mensile e la funzione di tutor, ricoperta dai docenti, permetteranno agli insegnanti che sceglieranno di frequentare questo corso, di avere un confronto continuo sia con i trainer che con i colleghi, che gli permetterà di rispondere alle eventuali problematiche quotidiane riscontrate nel lavoro in palestra. Ancora una novità in calendario, FBI on Tour Friends,



un tour nelle principali città italiane, con il team al completo e alcuni ospiti d'eccezione, una giornata interamente dedicata alla pratica delle lezioni più in voga in questo momento. Per tutti gli aggiornamenti e le informazioni, il sito da visitare è www.fbiteam.it.

Giuseppe Orizzonte

Attualmente è docente della **Cruisin Pilates Training**. È uno dei personaggi che hanno fatto la storia del fitness, ideando programmi di successo per la Reebok University e portando le proprie conoscenze in tutto il mondo. Ballerino di successo, atleta e presenter di grande rilievo, ha partecipato all'IDEA convention e realizzato video cassette dedicate al fitness, di grande successo in Italia. Con il Pilates ha aggiunto ancora un successo alla sua carriera professionale, i suoi corsi sono richiestissimi ed offrono un prodotto di facile comprensione, adatto a tutti i tipi di utenza. Si parte da una base, dal Pilates Matwork, per poi arrivare alla formazione anche sui grandi attrezzi, Reformer, Cadillac e Tower. Non contento



del lavoro invidiabile che sta svolgendo all'interno di Cruisin, Giuseppe propone, a partire da Settembre, un corso innovativo per il condizionamento muscolare, strutturato con l'utilizzo dei Kettlebells. Ha ricevuto la certificazione come Kettlebell Trainer direttamente negli Stati Uniti ed è intenzionato a promuovere anche in Italia questo attrezzo per noi ancora poco utilizzato e conosciuto. Po-

tete visitare il sito di Cruisin, www.cruisin.it, per tutti i corsi di Pilates e www.thekettlebellrevolution.com, se volete provare il KB Revolution.

Paolo Evangelista

L'avete visto dimenarsi sui palchi di tutte le fiere più importanti, ha inventato insieme al fratello Giulio, Funny Trax, è stato docente di Fitness per la trasmissione Amici di Maria De Filippi, è docente ordinario presso l'ex ISEF di Torino ed è stato consulente tecnico per gli eventi promossi da Freddy, Spunky e Fila. Paolo è una garanzia per tutti i professionisti del fitness.

Funny Trax è composto da 10 sequenze pre-coreografate, che si sviluppano e vengono insegnate come una lezione di aerobica tradizionale. Si rivolge a tutti i tipi di utenza e migliora la coordinazione, la forma fisica e il senso del ritmo, il tutto in una classe di circa un'ora

con una componente fondamentale di divertimento.

T.N.T. (Tone and Natural Training) è un attrezzo innovativo, realizzato sotto la supervisione di Paolo, che permette di costruire lezioni di ginnastica musicale, personal training e corpo libero. Dopo l'enorme successo che ha ottenuto durante l'ultima edizione di Rimini Wellness, Paolo sta anche sviluppando dei programmi di allenamento per **BCube Accademy**. Per tenere



d'occhio tutti gli spostamenti di Paolo, seguirlo in convention o durante i corsi e per contattarlo personalmente, potete accedere al suo sito personale www.paoloevangelista.com.

Credo che le nuove proposte per la stagione 2008/2009 siano di grande rilievo tecnico e possano soddisfare l'esigenza personale di ogni insegnante, l'importante è seguire la propria inclinazione personale, richiedere tutte le informazioni necessarie e poi dedicarsi alla propria formazione. Buon lavoro!

Rachele Cirri

Rachele Cirri

Vanta un'esperienza decennale nel Fitness a 360°, passando dalla sala corsi, alla direzione tecnica, all'organizzazione di eventi sportivi. Attualmente collabora con FBI di Boris Bazzani, A&D fitness Events e tiene lezioni in numerose palestre di Roma tra cui i centri sportivi EGO.

BYOTEAM

Il wellness diventa lifestyle

Byoteam è una linea completa *sportcare*, particolarmente efficace per chi compie attività fisica. Tutti i prodotti sono caratterizzati dalla presenza del **Defense Factor Complex (DFC)** che agisce contro lo stress ossidativo causato dall'aumento esponenziale dei radicali liberi per effetto dell'attività fisica.

Byoteam si compone di tre linee, *Physiocare* (da applicare prima e dopo l'attività sportiva), *Beautycare* e *Leisure* (per prendersi cura del corpo e rigenerare uno stato di benessere).



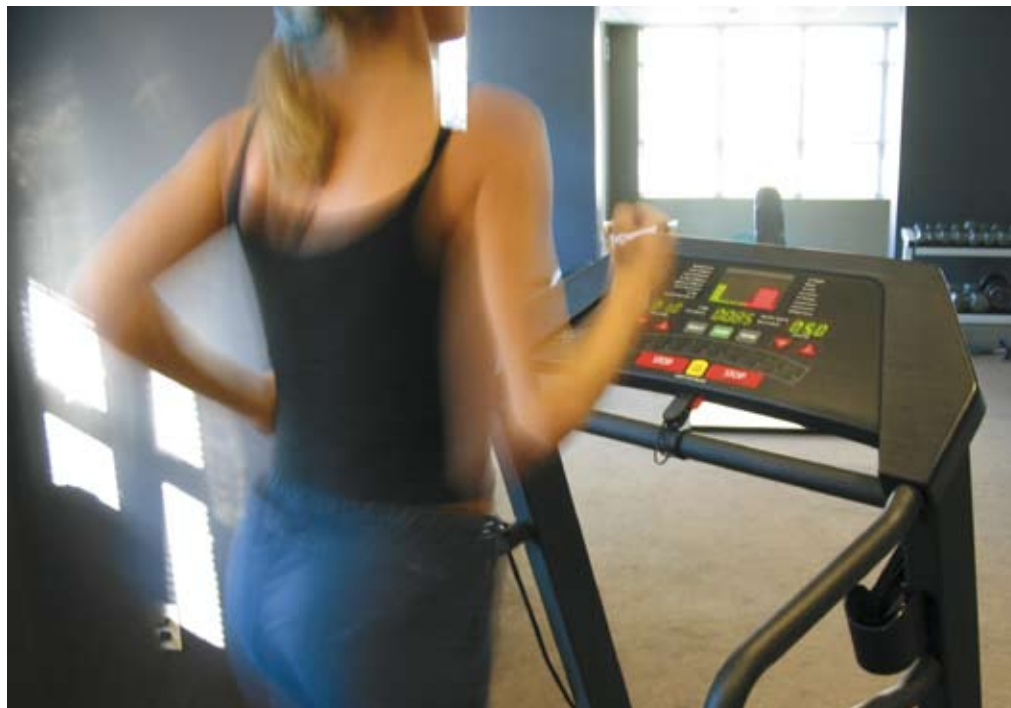
In forma alla svelta

Quali sono le attenzioni da prendere e le attività da fare per cercare di ottenere una forma fisica invidiabile in tempi brevi?

Come tutti gli obiettivi, anche quello della forma fisica va affrontato sotto vari aspetti, cioè quello nutrizionale, quello dell'allenamento e quello degli integratori e terapie fisiche mirate al migliore aspetto. A rigore di verità, va detto che la forma fisica, quella vera, andrebbe ricercata e mantenuta tutto l'anno e non affannosamente rimediata all'ultimo momento. Il famoso effetto miraggio dei "sette chili in sette giorni" è infatti una chimera di breve durata e spesso porta a squilibri metabolici e a un facile ritorno al peso di partenza (magari anche con qualche cosa in più).

Curare l'alimentazione

Per prima cosa, occorre analizzare con senso critico l'alimentazione che stiamo facendo e provare a metterla in relazione al nostro stato di forma. Se ci sentiamo al meglio o perlomeno "ci riteniamo soddisfatti", è inutile pensare di cambiare il nostro stile di vita. Discorso diverso se il nostro aspetto non ci convince e necessita di una revisione della globalità dello stile di vita, partendo dall'alimen-



tazione che, in linea di massima, dovrebbe avere le seguenti caratteristiche:

- Al mattino si deve cambiare il classico latte e biscotti con dello yogurt con frutta; nel caso si opti per i biscotti ce ne sono di proteici a basso tenore di carboidrati.
- L'assunzione di altri carboidrati (pane, pasta, riso) dovrebbe essere privilegiata per il pranzo, mentre per la sera occorre dare priorità ai cibi proteici (carne, pesce, uova).
- Su questo punto ci sono però delle osservazioni da fare, secondo le caratteristiche personali, (con sistema nervoso prevalente sbilanciato verso il simpatico o parasimpatico) si possono ottenere ottimi risultati anche con i carboidrati alla sera (questo dipende anche dai livelli di cortisolo).
- Ad ogni pasto bisogna mangiare grandi dosi di verdura.
- La frutta non va limitata ai pasti principali, è anzi meglio utiliz-

zarla negli spuntini e ogni tanto potrebbe essere sostituita da un gelato alla frutta.

- È bene ridurre latte e derivati. Il perché è un discorso lungo, ma principalmente legato a molteplici forme d'intolleranze alimentari.
- Due o tre giorni a settimana (per un periodo variabile di 3/6 settimane) non si dovrebbe mangiare la pasta a pranzo e fare un secondo con verdure, come a cena.
- Limitare il pane, al limite sostituirlo con cibi croccanti possibilmente privi di lievito (cracker o fette biscottate).
- Privilegiare farine integrali oppure di Farro o Kamut.
- Evitare fritti, condimenti (che non sia olio crudo o spezie) salse (concesse maionese light oppure delle salse verdi fatte in casa a base di capperi e acciughe), bevande gasate, alcolici, dolci.
- Bere da 2 a 3 litri di acqua al giorno; questo è senza dubbio il punto più importante e troppo spesso dimenticato, sia da chi

vuole perdere qualche chilo, sia da chi vuole essere nella massima forma.

L'importanza dello sport

Il secondo punto è quello di iniziare (o continuare per i più saggi) **ad effettuare attività fisica, sia di tipo aerobico, che di tonificazione** (tipo palestra con i pesi). Soprattutto per i principianti e/o sedentari è importante all'inizio concentrarsi su di una attività prevalentemente aerobica. Va bene qualsiasi attività venga svolta ininterrottamente per almeno 30 minuti; quindi sia attività in palestra che all'aperto. Certamente, le attività all'aperto sono quelle più gratificanti e sono quelle che danno la maggiore secrezione di endorfine, importanti ormoni che fanno diventare ancora più motivante e soddisfacente l'attività svolta. Occorre poi spendere due parole sull'intensi-

Phytoslim

CREAMGEL

www.phytonature.net



STOP
alla cellulite

**Lipolisi
non invasiva
del tessuto
adiposo
sottocutaneo**

FORMULA BREVETTATA, UNICA IN ITALIA
con fosfatidilcolina, l-carnitina, omega 3
IDEATO PER L'USO IN PALESTRA

www.phytonature.org
info@phytonature.org



Via San Pierin, 45 - 37051 BOVOLONE (VR)
Tel. 045 6902182

tà: per bruciare i grassi occorre infatti fondamentalmente fare una attività continuativa ed ininterrotta ad un ritmo cardiaco controllato (proporzionale all'età) che è solitamente identificabile (per soggetti fra i 20 ed i 30/35 anni) con una frequenza di 130/140 battiti al minuto. Se le pulsazioni sono troppo alte, si ottiene l'effetto di utilizzare solo i carboidrati, quindi quando si ritorna a casa si ha una gran fame perché il corpo reclama il ripristino di quelli bruciati, di qui l'importanza di poter monitorare il battito cardiaco mentre ci si allena. Se invece avete fatto una buona attività aerobica solitamente la "sensazione" è quella di sete.

Per i più tecnici ed avanzati risulta estremamente conveniente andare ad agire non solo sui grassi utilizzati durante l'attività, ma anche sull'innalzamento metabolico, che si ottiene tramite l'allenamento e quindi nelle ore a seguire. Tale innalzamento metabolico si chiama EPOC e si ottiene alternando fasi al 65-70% con altre all'80-85% del proprio battito cardiaco massimo.

Un buon esempio, che prevede entrambi gli stimoli, potrebbe essere quello di fare prima 20 minuti di pura attività aerobica al 65-70%, poi altri 20 minuti durante i quali si fanno 2 minuti al 70% e 30-60 secondi all'80%. Si finisce con 10 minuti di raffreddamento finale. Riguardo all'attività di tonificazione con dei pesi, occorre chiarire che è vero come questa attività non serva direttamente per "bruciare i grassi", ma contemporaneamente occorre pensare che la massa muscolare è la cilindrata del nostro motore, quindi più cilindrata abbiamo a disposizione e più carburante (calorie) possiamo consumare, quindi **più muscolo c'è e meglio è anche per la dieta**. L'ideale sarebbe fare un paio di sedute a settimana con i pesi e altre due di attività come la bicicletta, lo step, l'attività sulle macchine da cardiofitness in palestra, la camminata (quest'ultima è molto più graduale ed efficace della corsa che appare più "traumatica" e

non adatta a tutti).

Se non si è allenati e magari ci si annoia a svolgere attività da soli, si può pensare di rivolgersi al Walking o alla Spin Bike, in questo caso occorre sempre accertarsi che l'intensità prevista dagli insegnati sia adeguata a dei principianti, altrimenti si corre il rischio che le pulsazioni registrate durante la lezione siano veramente troppo alte ed affaticanti oltre misura. Da sottolineare che nel caso della camminata (ed ancora di più della corsa) è fondamentale il tipo di scarpa utilizzato e la tecnica con cui si esegue il gesto (questo sia per salvaguardare le articolazioni e sia per dare più enfasi ai glutei).

Un buon compromesso

Un'ottima soluzione, forse quella che garantisce contemporaneamente divertimento, dimagrimento, tonificazione per tutto il corpo, è rappresentata dagli allenamenti a circuito. Questa metodica viene solitamente denominata Cardio Fit Training, si svolge nella sala pesi e consiste nell'alternare 3/5 minuti su di una macchina cardio e 2 esercizi di tonificazione a corpo libero o con i pesi, il tutto svolto senza pause. Questa forma di attività è quella che ha fornito i maggiori risultati in termini di aumento del metabolismo e di tonificazione. Un buon effetto si potrebbe avere anche abbinando la tanto di moda pedana vibrante con delle macchine cardio. In pratica alternare 3/4 serie da 30/40 secondi sulla pedana (logicamente con il giusto intervallo fra una serie e l'altra) e subito dopo fare seguire 8/12 minuti di cardio al 75%. Ripetere per circa 3 volte; questo è senza dubbio un modo diverso per usare queste pedane con un effetto marcato sul miglioramento del microcircolo.

Integratori e altri aiuti

Un ulteriore punto importante è rappresentato dagli integratori. In commercio ci sono molti inte-

gratori miranti al ripristino della forma ed al dimagrimento. Molti sono a base di fibre con l'intento di migliorare la funzionalità intestinale (fondamentale per riequilibrare l'organismo). I miracoli sono impossibili e non bisogna farsi ingannare da pubblicità furbe e al limite del truffaldino, si può però dare un aiuto consistente ad un piano ben concertato di dieta e allenamento. Per limitare l'assorbimento dei cibi risultano promettenti il Chitosano, la Garcinia Cambogia, il Guar (da usare prima dei pasti con molta acqua). Al fine di elevare il metabolismo, le alghe (tipo Fucus e Alga bruna) sono eccellenti, soprattutto se abbinate al Citrus Aurantium e al Guarana.

Questi ultimi componenti vengono chiamati termogenici e agiscono sul sistema nervoso simpatico; occorre quindi usarli con ponderatezza e andrebbero evitati in caso di ipertensione o tachicardia. Sono comunque da assumere frazionati fra mattina e pranzo, meglio evitare assunzioni serali soprattutto per le persone che possono più facilmente avere problemi di insonnia dovute all'azione della caffeina e altri stimolanti.

Altre composizioni, utili specialmente alle donne, sono i drenanti naturali, fra questi emergono la Pilosella, la Centella, l'ippocastano, la betulla. Il momento ideale per assumerli, risulta essere la settimana prima ed i giorni del mestruo.

In questo campo, un supporto può essere fornito anche da tutti i prodotti in crema, certamente utili sia per la qualità della pelle, che per il miglioramento del microcircolo e del drenaggio periferico.

Sempre nel settore "integratori", alcuni fattori sono spesso trascurati: uno è l'assunzione di aminoacidi, soprattutto prima e dopo una attività fisica, perché troppo spesso diete ipocaloriche sono anche carenti di proteine e possono indurre al catabolismo.

Utile a questo scopo anche l'integrazione di proteine in polvere, proteine che in alcuni casi, magari in mancanza di un forte appetito, possono rappresentare (magari

con della frutta e certamente non tutti i giorni) l'alternativa ad un pasto.

Ai punti sopra esposti che riguardano alimentazione/allenamento/integratori occorre affiancare tutti gli interventi di supporto siano essi squisitamente estetici e medico-estetici. Fra le molteplici terapie offerte nella miriade di pubblicità occorre spesso fare i conti anche con la possibilità delle proprie tasche.

Un aiuto lo possono sicuramente dare dei massaggi defaticanti e linfodrenanti, oppure delle periodiche sedute di pressoterapia. Abbiamo poi le tecniche più "invasive" che devono essere coordinate da un medico, fra queste ricordiamo la mesoterapia (il cui effetto è certamente legato al mix di farmaci utilizzati), ma solitamente la meso è sconsigliata durante i mesi caldi. Un discorso differente vale per metodiche anticellulite come la radiofrequenza e la Endermologie (ultimamente fra le più utilizzate con ottimi risultati) e anche la TECAR (nata per la riabilitazione, ma che dà ottimi effetti anche nell'estetica). Tutte queste metodologie solitamente aumentano la loro efficacia solo se sono accompagnate da una sana alimentazione e da una corretta attività fisica.

A questo punto direi che siamo pronti per iniziare ad accantonare un poco di stress quotidiano e riscoprire la gioia di dedicare del tempo a noi stessi, alla ricerca di quella forma che ci farà non solo apparire ma anche essere. Solo così avremo quell'energia e quella mentalità positiva che sono veramente alla base del fitness e della forma fisica.

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.

Alimentazione e gruppo sanguigno

La conoscenza del proprio gruppo sanguigno può essere di grande aiuto per la scelta di un regime alimentare personalizzato e appropriato

Fino ad una decina di anni fa, quando preparavo un atleta per una competizione di body building, mi comportavo quasi sempre allo stesso modo: iniziavo la fase di definizione a 10, 12 settimane dalla gara, con la dieta a sbalzi, riducendo l'apporto calorico, soprattutto a scapito dei carboidrati, in maniera graduale, fino a giungere alla fase di scarica, nella quale li mantenevo al minimo, per poi inserire la fase di ricarica. Il sistema nella maggioranza dei casi funzionava, c'era però una percentuale di atleti per la quale non solo non era positivo ma portava a risultati disastrosi, rendendoli muscolarmente vuoti e lisci, senza definizione. Avevo capito empiricamente che, in questi casi, dovevo mantenere più alti i carboidrati, ma cercavo una risposta scientifica a questo problema, che mi aiutasse fin dall'inizio ad individuare questi soggetti.

Quando lessi il libro del dott. Peter Joe D'Adamo "L'Alimentazione su misura" fui illuminato: avevo trovato il tassello mancante: **il gruppo sanguigno.**

È banale, diamo per scontato che non esista un individuo uguale



ad un altro, siamo tutti diversi, per genetica, colore dei capelli, della pelle, carattere ecc. Perché mai allora non dovremmo diversificare l'alimentazione? Tornando al mio problema, **era il gruppo sanguigno che determinava risposte diverse ad un apporto nutrizionale uguale per tutti.**

Storia dell'evoluzione

I primi umanoidi apparvero sulla faccia del pianeta circa 500.000 anni fa, probabilmente nel conti-

nente africano. Erano sicuramente svantaggiati rispetto ad altri predatori più veloci e più forti di loro, ma l'essere umano aveva un grande vantaggio: il pollice opponibile alle altre dita, cosa che gli permetteva (e gli permette tuttora) una notevole abilità nell'uso delle mani. È presumibile che agli inizi l'uomo si cibasse dei resti dei cadaveri spolpati dagli altri animali e, grazie all'abilità manuale, avesse imparato ben presto a spaccarne il cranio con una pietra per mangiarsi il cervello, dato che di altro doveva rimanere ben poco. Secondo alcuni autori, gra-

zie a questa pratica, le sue capacità intellettive andarono a svilupparsi velocemente. A questo fatto se ne aggiunse un altro. Circa 150.000 anni fa, nei suoi continui spostamenti, nelle zone paludose e lacustri, l'uomo cominciò a cibarsi di alghe e poi di animali che si nutrono di alghe, tutti alimenti che contengono elevate quantità di DHA (Acido Docosaesaenoico), un acido grasso polinsaturo a catena lunga, che è l'acido grasso di base per il cervello. Quando gli uomini primitivi cominciarono a cibarsi di questi grassi, la loro corteccia frontale cerebrale,

Possibili combinazioni dei gruppi sanguigni

Gruppi dei genitori	Gruppi dei figli
00 + 00	00
00 + A0	A0, 00
00 + AA	A0
00 + B0	B0, 00
00 + BB	B0
A0 + A0	AA, A0, 00
AA + A0	AA, A0
AA + AA	AA
A0 + B0	AB, A0, B0, 00
AA + B0	AB, A0
A0 + BB	AB, B0
AA + BB	AB
B0 + B0	BB, B0, 00
B0 + BB	BB, B0
BB + BB	BB
00 + AB	A0, B0
A0 + AB	AA, AB, A0, B0
AA + AB	AA, AB
B0 + AB	AB, BB, A0, B0
BB + AB	AB, BB
AB + AB	AA, AB, BB

responsabile del pensiero e del ragionamento, cominciò velocemente a svilupparsi. Grazie alle sue capacità intellettive l'essere umano diventò in breve tempo il predatore più temibile, organizzandosi in gruppi e trasformandosi in un terribile carnivoro. Oltre alla carne, che gli forniva proteine e grassi, è presumibile che l'uomo primitivo ottenesse i carboidrati da frutti, radici, bacche e verdura.

Fino ad allora tutti gli esseri umani erano di gruppo 0, non esistevano altri gruppi sanguigni. Portandosi in vetta alla catena alimentare l'uomo cominciò a riprodursi molto velocemente, le riserve di carne cominciarono a scarseggiare e le guerre per il possesso dei territori di caccia erano sempre più frequenti.

Alcuni popoli cominciarono a migrare verso nord, a popolare il pianeta e, circa 20.000 anni fa, riunendosi in vere e proprie comunità, ad allevare il bestiame e a coltivare il terreno, dando origine all'agricoltura: **fu in questo periodo che apparve il gruppo sanguigno A.** In breve tempo l'altezza media diminuì di circa 15 cm a causa della riduzio-

ne dell'apporto di proteine nobili.

Il gruppo sanguigno B comparve circa 10.000/15.000 anni fa, nella zona dell'Himalaya, come adattamento al passaggio da un clima caldo a quello freddo e al mutato tipo di alimentazione, che si basava soprattutto sulla pastorizia e sui prodotti caseari, caratteristici delle tribù nomadi della steppa, popoli bellicosi, i quali poi, spostandosi prima al nord e poi ad occidente, **determinarono la comparsa del gruppo sanguigno AB, che deriva dall'incrocio di soggetti di tipo A con quelli di tipo B.**

Il gruppo sanguigno AB è il più recente, apparso circa 1000 anni fa ed è anche il più raro, appartenendo ad appena il 5% della popolazione mondiale.

Gruppo sanguigno e alimentazione

Sintetizzo ciò che il dott. D'Adamo ci indica relativamente ad ogni gruppo sanguigno:

Gruppo 0

È il gruppo sanguigno più antico, appartenente ai cacciatori prei-

storici, è un carnivoro per eccellenza ed è quello che peggio si è adattato ai carboidrati, producendo quindi insulina in eccesso; ha spesso intolleranza verso il latte ed alcuni derivati. Ha un sistema immunitario molto forte, che ha permesso all'uomo primitivo di sopravvivere tra mille insidie e che si comporta nei confronti del cibo come fa con qualsiasi agente esterno e con gli altri gruppi sanguigni, attaccandolo se lo identifica come nemico: questo è il motivo per cui i soggetti di gruppo 0 sono quelli che in assoluto soffrono di più di forme allergiche, intolleranze alimentari e malattie autoimmuni, ma sono anche quelli che, statisticamente, hanno la più alta percentuale di guarigione dalle forme tumorali e da altre gravi malattie.

Gruppo A

È il gruppo che meglio tollera i carboidrati, proprio perché è nato come una forma di adattamento ai prodotti dell'agricoltura: in genere tollera male il latte ed è poco propenso al consumo di carne rossa, specie se al sangue.

Gruppo B

È il gruppo che tollera meglio il latte ed i latticini, non a caso una grande concentrazione di individui appartenenti a questo gruppo si trova nel nord Europa, in quei paesi di grandi consumatori di latte e derivati.

Gruppo AB

È il più moderno, quello che ha imparato ad adattarsi a tutto, può cibarsi di tutto, in proporzioni equilibrate, con tranquillità; per contro ha un sistema immunitario troppo tollerante (nelle trasfusioni può ricevere il sangue da qualsiasi altro gruppo sanguigno, ma può donarlo solo ad un altro soggetto di gruppo AB), per cui statisticamente è quello con la più bassa percentuale di guarigione da malattie gravi.

Come per tutti gli altri caratteri ereditari, il gruppo sanguigno viene definito da due serie di geni: uno derivante dalla madre e l'altro dal padre, per una analisi approfondita bisognerebbe conoscerli entrambi.

Considerazioni personali

Senza prendere per oro colato quanto detto, perché alcuni individui non rientrano in questa descrizione, soprattutto per il fatto che bisognerebbe considerare anche il sottogruppo, sono convinto che la conoscenza del gruppo sanguigno sia di grande aiuto nella stesura di un programma alimentare. Attualmente, quando procedo all'indagine di partenza, prima di dare dei consigli alimentari, chiedo a tutti quale sia il loro gruppo sanguigno; il problema è che molti non lo sanno. Questo è molto grave! Manca la conoscenza di una parte importante di loro stessi. Un'altra considerazione che voglio fare è la seguente: secondo il dott. Sears, circa un 25% della popolazione mondiale non è adattata per niente ai carboidrati ed un altro 25% è invece perfettamente adattato. Sarebbe molto interessante verificare se la maggioranza dei soggetti del primo scaglione sia di gruppo 0 e quelli del secondo di gruppo A. In base a un'indagine personale, tra i miei clienti (quindi senza alcuna pretesa di valore statistico o scientifico), ho scoperto che la stragrande maggioranza dei soggetti vegetariani è di gruppo A. Il gruppo A è dominante mentre lo 0 è recessivo, per cui si arriverà forse al giorno in cui ci sarà una prevalenza di individui di gruppo A ma, al momento, la maggioranza dei soggetti è ancora di gruppo 0, quindi poco adattata ai carboidrati. Da quanto detto deriva la necessità di considerare il gruppo sanguigno per l'impostazione di una dieta corretta e personalizzata.

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.

Novità & Curiosità

Tutto quello che il mercato del Fitness propone e che non potete farvi scappare

AKKUA LIMITED EDITION "F 1.0"

Una calza speciale, in edizione limitata



Preziosa ed unica la nuova ed elegante calza in edizione limitata. Nera con trama in filo argentato e decori argentati, perfetta per le attività svolte in palestra, come Pilates, Stretching, Thai chi, ginnastica dolce e posturale, pedana vibrante. Le principali caratteristiche della calza sono le seguenti:



ANATOMICA calza con disegno piede dx e sx

ANTIBATTERICA

con antibatterico naturale al rame

ANTISCIVOLO con stampa in silicone 100%

PERFORMANTE

migliora la performance degli esercizi.

Sarà disponibile da settembre nelle migliori palestre e da dicembre nei migliori negozi di articoli sportivi.

Per maggiori informazioni:

AKKUA srl

Via Tien an Men, 1

25030 Roncadelle (BS)

tel. 030.6821559

fax. 030.6821586

info@akkua.it

www.akkua.it

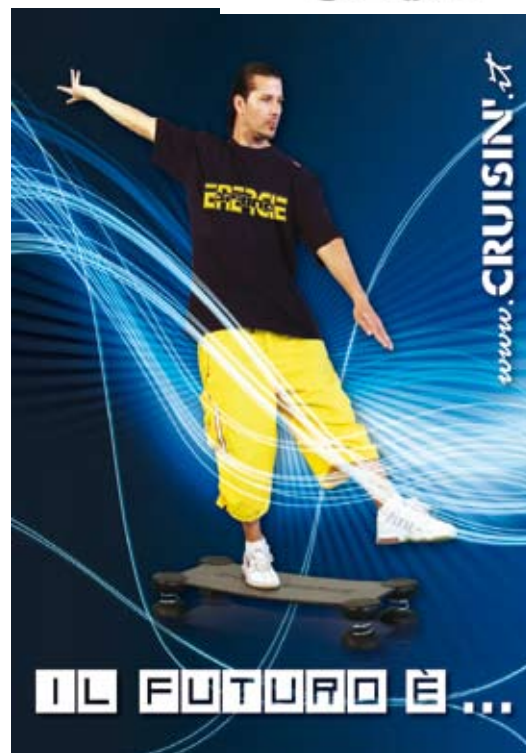
SPRING REVOLUTION di Cruisin... e lo step va in soffitta

Spring Energie sponsor ufficiale di SINERGIE 2008

Ecominciata una nuova era che, definire rivoluzionaria, è riduttivo. Lo "Spring Energie" sostituirà nei club del pianeta il vecchio e superato step, che, a dirla con affetto, ha fatto il suo tempo! **Cos'è lo Spring Energie?** Si tratta del cosiddetto "step elastico", ideato da un team di professionisti della preparazione fisica e motoria, docenti e istruttori diplomati ISEF che hanno maturato una vera e propria sfida motoria alle abilità coordinative. L'instabilità dell'attrezzo, oltre ad aumentare il numero di fasce muscolari impiegate nello sforzo, sviluppa il senso dell'equilibrio e incrementa l'elasticità dei muscoli e dei tendini. Il movimento elastico che il muscolo effettua sullo Spring Energie sviluppa un intenso lavoro di equilibrio, misto ad attività coordinativa, cardiovascolare e tonificante, in perfetta sintonia con la struttura del muscolo stesso.

La flessibilità della pedana permette di ammortizzare l'impatto del piede, prevenendo il verificarsi di microtraumi; l'esercizio stimola forza, elasticità e lunghezza del polpaccio sviluppando un'ottimale tonicità dei muscoli addominali, delle gambe e dei glutei. Dall'avvento dello Spring Energie è possibile sviluppare una notevole serie di master e corsi assolutamente rivoluzionari per il rinnovamento totale delle classi in palestra, ma soprattutto, i programmi proposti nei corsi di Spring Energie sono in grado di fornire notevoli benefici per la salute e saranno tanto efficaci quanto sicuri, se proposti con la corretta informazione e il buon senso nella prevenzione degli infortuni.

Idea/Cruisin'
Tel. 059.225940
Fax 059.220609
info@cruisin.it
www.cruisin.it



VITAMINCOMPANY - Health & Science

Qualità e affidabilità

Nata nel 2002 quasi per gioco, VitaminCenter sas si è rapidamente sviluppata ed affermata sul mercato nazionale ed è oggi leader nella distribuzione online di integratori alimentari, dietetici, biologici, di abbigliamento e accessori per lo sport all'indirizzo www.vitamincenter.it. Da una costola dell'azienda bolognese, nasce nel 2008 il marchio di produzione VitaminCompany, dedicato alla progettazione e realizzazione di integratori alimentari d'avanguardia come i due primogeniti T-POWER e BCAA GOLD. Packaging curato nei minimi particolari e materie prime d'eccezione sono un chiaro segnale della politica



aziendale e indice di come si svilupperà la linea VITAMINCOMPANY, destinata a far parlare di sé per qualità ed innovazione. T-Power è un integratore alimentare con funzioni toniche espressamente pensato per l'uomo. T-Power colma



una lacuna presente nel mercato in quanto riunisce in un unico prodotto i migliori componenti ad effetto tonico in un mix che va oltre l'arginina, oltre lo zinco, oltre il tribulus. BCAA Gold sono aminoacidi ramificati di qualità

superiore Ajinomoto, in compresse da un grammo di principio attivo, a rilascio graduale. Anche per i BCAA, VitaminCompany si è superata, realizzando un prodotto all'avanguardia il cui primo lotto è andato esaurito prima di essere immesso in commercio. BCAA Gold sono disponibili sul sito dell'azienda da pochi giorni e hanno già riscontrato un incredibile successo.

Distribuiti in esclusiva da
VitaminCenter sas
Via Garibaldi, 10/H
40069 Zola Predosa (BO)
Tel. 051.6166680
Fax 051.758270
www.vitamincenter.it

Gervasport Italia ha a cuore i vostri guadagni

Un seminario da non perdere

Il mercato del fitness è da anni diventato uno dei settori più dinamici dell'economia nazionale. Eppure, ancora oggi, risulta difficile riuscire a far combaciare

l'impegno e la passione con risultati economici adeguati, vuoi per gli ingenti investimenti necessari, vuoi per la difficoltà a organizzarsi come azienda, o per



far percepire ai clienti l'importanza dell'attività fisica in luoghi attrezzati. Per questo motivo, **Gervasport Italia** promuove un seminario dal titolo significativo: "Possiedo un centro fitness: come faccio a guadagnare? Metodi e strumenti per superare i momenti di crisi". Il seminario si svolgerà **l'8 novembre 2008 a Bologna**, durerà tutta la giornata, sarà tenuto da esperti del settore fitness e tratterà i seguenti argomenti:

- come gestire in maniera economicamente ottimale la sala attrezzi e la sala corsi;
- come analizzare i dati statistici per aumentare la redditività;



- come aumentare la fidelizzazione;
- come elaborare vecchi e nuovi strumenti di marketing.

Per il suo taglio pragmatico, il seminario è rivolto a tutti gli operatori del fitness, in particolar modo agli imprenditori del settore.

Per maggiori informazioni:
Tel. 059.279021
info@gervasportitalia.it
kaleidoscopio@gmail.com

LINEA WHEYPRO™

Un successo 2008 targato Proaction

Grande successo commerciale per l'intera linea **WheyPro™** di ProAction che nell'annata 2008 ha introdotto piacevoli novità,

molto apprezzate dai clienti. La vasta gamma proteica è composta da **WheyPro™ Powder**, l'integratore proteico in polvere (in formato

da 725 g e da 2,9 kg) formulato esclusivamente con siero proteico del latte istantaneizzato e isolato mediante micro-ultra filtrazione, con aggiunta di vitamine granulate. Segue poi il "barrettone" da 80 g, **WheyPro™ Bar**, con 25 g di proteine al latte e carboidrati a basso indice glicemico. Novità 2008 è stato il **WheyPro™ Drink**, l'innovativo integratore proteico in forma liquida (lattina da 250 ml) con 25 g di proteine al gusto cacao e solo 152 Kcal. Molto apprezzato dal pubblico anche il nuovissimo **WheyPro™ Cookie**, il rivoluzionario biscotto contenente più di 25 g di proteine ad alto valore biologico associato a carboidrati a basso indice glicemico e a grassi

vegetali non idrogenati. **WheyPro™ Tablets** è l'integratore in compresse da 1 g di aminoacidi in forma peptidica ottenuti mediante idrolisi di proteine del siero del latte di alta qualità; per chi preferisce un integratore liquido c'è invece **WheyPro™ Liquid**, in fiala monodose con singoli aminoacidi in forma libera e vitamina B6.

Tutta la Linea **WheyPro™** di ProAction è disponibile nei migliori negozi di integratori, palestre, farmacie e parafarmacie.

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



Hosand approda in piscina

La telemetria supera la barriera dell'acqua

Da tempo si parla di **telemetria cardiaca**. I centri fitness più evoluti hanno capito le potenzialità delle nuove strumentazioni in commercio e utilizzarle in sala pesi ma soprattutto durante le lezioni di spinning, walking, pilates per offrire ai clienti un servizio in più: la possibilità di vedere realmente come lavora il corpo, GRAZIE AL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA ed intervenire, se necessario, per modificare l'attività. Una garanzia che l'allenamento che si sta facendo centra l'obiettivo perseguito. Hosand Technologies, società di Verbania che si occupa dello sviluppo di prodotti tecnologici dedicati



all'universo della forma fisica è riuscita, con i propri sistemi, ad approdare anche nelle piscine e portare **la telemetria a bordo**

vasca, a disposizione dei preparatori atletici. **Si tratta di un traguardo storico:** è la prima volta che sistemi di questo

tipo riescono a lavorare in modo eccellente in acqua e a permettere valutazioni completamente nuove. Grazie alle nuove strumentazioni Hosand, è possibile monitorare con precisione la frequenza cardiaca degli atleti, in real time. Il sistema ideato da Hosand arriva al traguardo dopo oltre diciotto mesi di sviluppo in collaborazione con il centro FIN in Italia e l'English Institute of Sport di Manchester al di là della Manica, in Inghilterra. E promette di stupire ancora.

Per informazioni:
Hosand Technologies S.r.l.
Via F. Turati, 34
Verbania
www.hosand.com

hosand.
OPTIMIZE YOUR LIFE

QNT DELICIOUS SHAKE**30 g di proteine di qualità, pronte da bere**

È disponibile già da qualche tempo il frullato proteico pronto da bere della QNT – Quality Nutrition Technology, il nuovo marchio prodotto e distribuito da Nature's Best. Il QNT Delicious Protein Shake è un integratore proteico di nuova generazione a base di proteine del siero di latte ottenute per microfiltrazione a bassa temperatura, un procedimento che preserva l'integrità degli aminoacidi ed un valore biologico elevato. Questo prodotto fornisce una dose di ben 30 g di proteine per confezione da 330 ml a fronte di un bassissimo apporto di carboidrati (solo 10 g) e zero grassi. Si tratta di un integratore facilissimo e comodo da utilizzare in qualsiasi momento della giornata, grazie alla cannuccia di cui è dotata la confezione.



È disponibile in ben 4 gusti, tutti davvero entusiasmanti, e al classico cioccolato Belga si affiancano i gusti vaniglia, caramello e lampone, tutti Aspartame free.

L'integrazione proteica non è mai stata così gustosa, di qualità elevata e sempre disponibile!

GNS
Tel. 02.90843372

info@generalnutritionservice.191.it



ENTRA NEL MONDO DI
www.lapalestra.net
troverai:

- ☐ **cerco e vendo** aggiornati ogni settimana
- ☐ **tutti i numeri** della rivista scaricabili gratuitamente
- ☐ **tutti gli articoli** divisi per argomento
- ☐ **i volti della redazione** e dei nostri collaboratori
- ☐ **i link dei nostri inserzionisti**
- ☐ ... e molto altro



Conosci qualcuno che ha una palestra e non riceve ancora **GRATUITAMENTE** la nostra rivista? Sul sito www.lapalestra.net troverai l'apposito **MODULO** per richiederci l'invio **GRATUITO** (o a pagamento per i privati).

MAXIMUM KREA-GENIC

Doppia Stabilità, doppia potenza



KREA-GENIC oggi fornisce una creatina monoidrata doppiamente protetta dall'attacco dei succhi gastrici, grazie a due sistemi tampone. Si ha così a disposizione il doppio della creatina per i muscoli. KREA-GENIC contiene, oltre alla doppia protezione, un attivatore dell'assorbimento. In questo modo, la creatina arriva direttamente e rapidamente alle cellule muscolari. Con KREA-GENIC il pH che era diminuito a causa dell'allenamento ritorna normale velocemente, si assiste infatti a una netta riduzione dell'acidosi lattica e a un miglioramento di

performance sportive, specie laddove gli sforzi prolungati determinano più precocemente l'effetto fatica. KREA-GENIC viene consigliata a chi pratica sport di resistenza oppure ad atleti che devono sostenere più prove in un breve arco di tempo, non influenza il peso corporeo e accorcia i periodi di ripresa mantenendo potenza e prestazioni ad ottimi livelli.



Distribuito da S.G. Sportline srl Via Torino 85, 12045 Fossano (CN).
Tel 0172695853,
fax 0172646775
www.sgsportline.it
info@sgsportline.it

MAD MAX: Sportswear e accessori per il fitness



Mad Max, azienda leader in Europa per la produzione degli accessori per il fitness e il body building, sempre attenta alle esigenze della propria clientela, presenta le novità della prossima stagione:

- MAFA-290 SYNTHETIC DIP BELT: cintura costruita con nylon di qualità e coperta nella parte esterna da lycra a reticella di colore nero che dà un aspetto esclusivo alla cintura. La catena permette di infilare i vari dischi (pesi). È ideale per fare le trazioni alla sbarra con i contrappesi.

- MST-720 SPORTS TOWEL WATERPROOF: asciugamano in taglia unica per la palestra, in puro cotone. Insieme all'asciugamano, nella confezione viene fornita una busta in materiale pvc impermeabile



per riporlo dopo l'uso e isolarlo dal resto dei vostri indumenti.

- MFS-710 FUNCTIONAL SACKS JUNGLE e MFS-720 FUNCTIONAL SACKS NEW AGE: calze antisudore e antibatteriche della massima qualità prodotte in Svizzera. Sono composte da 90% in cool max, 7% nylon e 3% lycra.

Contattateci senza impegno per avere il catalogo generale e una proposta commerciale.



MAD MAX
distribuito in esclusiva per l'Italia da **ENERGY**
Via Matteotti, 139
46025 Poggio Rusco (MN)
tel 0386 51897
www.madmax.eu
www.energyintegratori.com
info@energyintegratori.com

La necessità dei ruoli nell'azienda fitness

Il successo di una palestra può dipendere dalla giusta distribuzione di responsabilità al suo interno. L'accentramento del potere è un grave errore

Guardando un film che mostra imprenditori o manager di successo, sognamo di ricoprire ruoli importanti all'interno di un'azienda, proprio come fanno i grandi attori di Hollywood. Quando parliamo con i nostri amici che lavorano in realtà differenti dalla nostra, soffriamo un pochino di invidia a sentire ruoli aziendali quali project manager, system manager, operation manager, general manager, copy-writer, e poi ancora creativo, direttore generale, direttore commerciale, responsabile di settore, ecc. ecc. Ciò che fa sognare non sono solo i ruoli all'apparenza "very professional", ma l'autonomia che essi rappresentano sia nella loro creatività che nella loro responsabilità: "Pensa, ha sulle sue spalle lo sviluppo di quel prodotto",

oppure: "Fanno tutti capo a lui e ne deve rispondere alla direzione".

I ruoli di potere affascinano sempre. Il più delle volte, però, si pensa alla dimostrazione di questo potere e non alla responsabilità che ne consegue. Credo comunque che quello che attrae di più, in realtà, sia l'autonomia di intervento che gli stessi ruoli offrono. A questo punto la domanda sorge spontanea: non avviene lo stesso nel nostro settore? Non è così nel mondo del fitness e del wellness? La risposta è NO!

Osserviamo attentamente la realtà del fitness attuale e notiamo che, nonostante i circa vent'anni di vita, il settore in questione soffre ancora di una mancanza di organizzazione aziendale e soprattutto di cultura aziendale. La differenza sembra sottile ma invece è profondissima. **È possibile imparare la lezione a memoria e creare un magnifico organigramma, ma non è possibile imparare in breve tempo come ci si pone nei confronti di un organigramma.**

L'organigramma

Un'azienda piccola o grande che sia viene considerata tale se ha definito al suo interno **chi fa che cosa**, cioè la definizione dei settori e dei ruoli. Ecco che nasce l'organigramma. Avrete sicuramente visto o sentito parlare di quei

grafici con le "finestrelle" collegate tra loro tipo "alberi" all'interno delle quali vengono scritti i settori prima e i nomi di riferimento dopo. In un'azienda esiste sempre un direttore, dei responsabili di settore al di sotto dei quali vengono successivamente i vari "sottoposti". Nel nostro caso ci dovrà essere essenzialmente:

1. Il direttore generale
2. Il direttore amministrativo
3. Il direttore commerciale
4. Il direttore tecnico.

Queste quattro figure sono le principali figure di tutte le aziende, ecco che se rispettiamo questo punto si può cominciare a dire che il fitness è un'azienda come le altre, in caso contrario già non la si può chiamare tale. Noterete che volutamente non ho inserito la proprietà, successivamente vi spiegherò il perché. Se la palestra è piccola, potrà al massimo ridurre la figura del direttore amministrativo, sostituendola con il ragioniere o commercialista di riferimento, ma **il venditore, l'istruttore e colui che li coordina ci saranno sempre.**

Se la palestra è al contrario molto grande, con più settori, non si dovrà far altro che inserire le figure di riferimento dei settori mancanti (es. il direttore del centro estetico, il direttore della piscina, il direttore del bar/ristorante). Questo concetto molto sem-

plice è la vera colonna vertebrale di un'azienda e non si può trascurare, altrimenti si genera solo confusione.

Uno scetticismo diffuso

Capita spesso, tuttavia, che i proprietari di palestra, quando è il momento di organizzare al loro interno l'azienda, non strutturano un vero organigramma. La motivazione che mi capita più spesso di sentire è: "Ma a che cosa serve l'organigramma? Ci sono io, no? I responsabili fanno capo a me! Mi sembra chiaro...". L'errore è drammatico perché si delegittimano le varie figure intermedie. Mi spiego: se un responsabile di palestra non sente su di sé la responsabilità del controllo del suo settore, automaticamente genera due effetti devastanti: il primo è che tutti i suoi sottoposti non lo ascoltano più perché capiscono che tanto lui non ha autorità a decidere e, secondo, egli stesso pian piano si defila, non assumendosi più alcuna decisione, sapendo che tanto non è poi lui a decidere. Tutto ciò determina **una mancata fluidità nell'azienda, un rallentamento pesante che porta tutto lo staff a disinteressarsi di ciò che succede e quindi ad un servizio scadente.**

I capi credono spesso che se gli altri facessero quello che loro vogliono, allora non ci sa-

rebbero problemi... Ma non è così che funziona e torniamo al punto di partenza: chi fa che cosa. Se il direttore delega a un responsabile di palestra il controllo e lo sviluppo tecnico, dovrà essere questa figura in prima persona a rischiare. Sarà il Responsabile Tecnico che dovrà rispondere ai clienti delle scelte tecniche e degli istruttori. In questo modo sentirà il peso delle responsabilità sulle sue spalle e saprà che solo in un secondo momento dovrà renderne conto al suo direttore, il quale vigilerà attentamente ma non interverrà direttamente con lui, bensì con il suo responsabile di settore.

Anche su questa evoluzione del concetto ho ricevuto risposte secondo me raccapriccianti: "...Ma se il Responsabile Tecnico sbaglia, dopo è troppo tardi". Avete idea del tempo che impiega un direttore ad accorgersi del malfunzionamento di un settore? Mediamente passano mesi dal momento in cui ha percepito il malessere dei soci, ha focalizzato il problema, ne ha parlato con gli istruttori e ha preso provvedimenti. Passano veramente tanti giorni, cosa che non può accadere con un responsabile vero che, lavorando sul campo quotidianamente, può intervenire in tempi molto più ristretti. Inoltre, il direttore che ragiona nell'ottica sbagliata, deve controllare oltre alla palestra anche gli altri settori: i corsi, il commerciale, il ricevimento, l'amministrazione e la gestione dei fornitori. Se interpretasse nello stesso modo la sua gestione, immaginatevi cosa succederebbe: **un rallentamento colossale unito ad un controllo totalmente approssimativo (come di fatto succede!).**

La proprietà

Il proprietario è l'imprenditore, è colui che determina le strategie e non le tattiche,

è colui che controlla a monte l'andamento economico dell'azienda e, insieme al direttore, discute del macro orientamento del settore. L'imprenditore è colui che mantiene i rapporti finanziari con le banche e controlla l'aspetto economico dei fornitori. Esso è colui che deve occuparsi di creare grossi contatti per aiutare lo sviluppo del centro, che si deve concentrare sui continui mutamenti del mercato e mantenere l'attività in linea o valutare sempre con il suo direttore i giusti adeguamenti. **Occorre perciò che non interferisca intervenendo a sorpresa tra gli istruttori o in reception.** Egli dovrebbe avere la capacità di controllo e, qualora individuasse delle problematiche, aspettare a parlarne con il suo direttore, investendolo così di tutta la sua responsabilità. Questo è il punto più critico dove spesso mi sono sentito dire: "Ci mancherebbe che io non posso dire nulla al mio receptionist!". Sapete cosa accade così? Il receptionist non prenderà mai più nessuna iniziativa in assenza del proprietario e non ascolterà più nessuno all'infuori del proprietario. Ecco l'immobilismo!

Per concludere, credo che bisogna avere il coraggio di mettersi in discussione e chiarirsi il proprio ruolo, occorre imparare a delegare per crescere.

Fabio Swich

Fabio Swich

ideatore e socio fondatore di Sport Lab, società di servizi medici per centri sportivi, fitness, benessere e aziende. Primo in Italia a scoprire e sperimentare nel 1986 il sistema cardio-fitness è consulente di gestione di centri sportivi, palestre e spa. Campione Italiano di nuoto di categoria, istruttore e allenatore di nuoto. Autore di rubriche e articoli su diverse riviste sportive di settore.

Fitness in pillole

a cura di Francesca Tamberlani

Fitness religioso

In molti Stati americani si sta diffondendo una nuova versione dello yoga, chiamato yogod, ovvero la versione cristiana dello yoga. E non è tutto! Nelle catene Lord's Gym l'obiettivo è: "migliorare la forma fisica e il rapporto con Dio dei frequentatori". In queste palestre si ascolta musica Christian rock, ci si allena con tute sobrie e si fa step leggendo la Bibbia. Altolà a qualsiasi tentazione...

Fonte: Vanity Fair

Un trucco per reidratarsi

Cercate un rimedio naturale per reintegrare velocemente i nutrienti persi durante l'attività fisica? NUTRILITE STRIVE+™ è una soluzione in bustine da sciogliere in acqua per ottenere una bevanda idratante - isotonica o ipotonica - in grado di rispondere alle esigenze di reidratazione di quanti amano condurre uno stile di vita attivo e sono spesso impegnati in attività fisiche ad alta intensità. STRIVE+ non contiene aromi artificiali, coloranti o conservanti aggiunti.

Per info: Tel. 02904631

email: infocenter-it@amway.com

Wellness a portata di... bagno

Il progetto di Bagno/Spa/Palestra ideato dall'architetto Annalisa Ghirotti (in collaborazione con Arch. Sara Venturi e RLA Studio) ha un fine nobile: rendere concreto il principio basilare del benessere "Mens sana in corpore sano", trasformando il bagno della nostra casa in un locale completamente attrezzato per il Wellness a 360 gradi, ovvero sia per il training che per momenti di relax e di lettura. In che consiste? Oltre ad una parete-libreria per contenere libri e riviste, sono stati aggiunti ai sanitari e alla doccia idromassaggio, una vasca che può richiudersi e diventare lettino per il relax, il solarium UVA o la cromoterapia. Infine sono integrate nel progetto attrezzature appositamente pensate per l'home fitness, che consentono di effettuare, seppure in uno spazio di dimensioni contenute, un allenamento "full body" sia di tonificazione che di resistenza aerobica.

Fonte: www.evolutionsurf.com

Sport contro il tecnostress

Ogni tanto, soprattutto nei mesi estivi e durante le vacanze, sarebbe terapeutico e consigliabile un intervento d'urto contro lo stress da informazioni digitali. Per depurarsi da sms, chat, e-mail e tutti gli altri strumenti tecnologici della nostra routine, la comunità on line "Run for tecnostress Network" ha organizzato gite in montagna, running, meditazione, massaggi, coccoloterapia in acqua termale e tante altre rilassanti attività, nella prima edizione di "NoTecnostressDays". L'evento, partito il 20 luglio, sta facendo tappa nelle principali città italiane bombardate dallo stress digitale e si concluderà il prossimo 28 ottobre.

Per info: <http://runfortecnostress.ning.com>

Il controllo del raggiungimento dei target

Scopriamo quali aspetti della vita aziendale vanno monitorati, modificati o implementati per riuscire a centrare gli obiettivi di target prefissati

Un'idea brillante, la capacità di gestire i rapporti interpersonali, il dinamismo dinanzi alle scelte, una visione ampia delle possibilità offerte dal mercato: tutti nobili paradigmi che rendono concretamente attuabile il sogno di un imprenditore. Ma è il costante monitoraggio la conditio sine qua non per giungere realmente sulle sponde del successo. Nulla è casuale nel mondo dell'impresa. Metaforicamente, un vero imprenditore è un guardiano che, dopo aver deciso quello che vuole e come ottenerlo, pone un'attenzione quasi maniacale sulla quotidianità, perché sa che basta una piccola deviazione per andare irrimediabilmente fuori strada.

Il prospetto

La particolare connotazione di un'azienda fitness, in cui i costi sono in grande misura fissi, fa sì che le uscite monetarie siano relativamente prevedibili. L'andamento delle entrate, che da solo può portare a una marginalità più che accettabile o a una perdita irrimediabile, è invece sottoposto a oscillazioni spesso **incomprensibili e repentine**. Il passo ulteriore allora è quello di **elaborare un prospetto** in cui, partendo dagli obiettivi mensili, vengano riassunti target settimanali e, successivamente, giornalieri. Un semplice diagramma a barre può mostrare lo scostamento puntuale e complessivo rispetto all'obiettivo:

a colpo d'occhio, si può visualizzare in ogni momento quanto manca al target e predisporre un piano d'intervento, se è il caso, per ripianare questa perdita. Per poter effettuare scelte sensate e non dettate dall'emotività del momento, peraltro, è obbligatorio riferirsi non solo al futuro (cioè al risultato da raggiungere) ma anche al passato. Calcolare solo quanto manca all'obiettivo porta a fare ipotesi irrealistiche; farsi prendere dal panico per uno scostamento elevato ma solo contingente, può comportare decisioni drastiche che fanno raggiungere, se non superare, il target, ma a prezzo di una forte perdita di marginalità. Le grandezze da tenere presente, quindi, sono le seguenti:

- il fatturato giornaliero
- il numero di tour spontanei giornalieri
- la resa dei consulenti commerciali
- le operazioni promozionali effettuate nel periodo.

Il fatturato giornaliero

Un confronto con la contro cifra dell'anno precedente è un buon punto di partenza per valutare l'andamento attuale. A volte quest'azione può provocare l'ansia di dover raggiungere una contro cifra particolarmente elevata, oppure l'euforia di aver superato il confronto con una cifra incredibilmente bassa: per ovviare a questo

inconveniente, un piccolo trucco, semplice ma efficace, è quello di annotarsi su un'agenda personale la motivazione di un fatturato che si discosta dalla normalità (per esempio, un giorno di caldo intenso e inusuale, lo sciopero dei mezzi pubblici, la malattia di un consulente particolarmente capace, e così via), così da avere la giustificazione di un andamento che appare strano.

I tour spontanei giornalieri

È il termometro dell'andamento del mercato e dell'immagine esterna del centro fitness. Non sempre è vero, infatti, che i tour spontanei derivino dall'euforia o dalla depressione della situazione socio-economica nazionale: il passaparola positivo è la fonte pubblicitaria più importante di un club, tanto da rendere possibile un andamento anticiclico in certi periodi dell'anno. Non sapere, in ogni momento, qual è la situazione dei tour spontanei rispetto agli anni precedenti, sia in valore assoluto che in termini relativi, indica scarso controllo e può portare a scelte azzardate e, comunque, non supportate dall'evidenza dei fatti. Anche in questo caso, il consiglio è quello di annotarsi, oltre al numero dei tour giornalieri, anche una possibile motivazione di un loro scostamento dalla norma, sia in positivo che in negativo.

La resa dei consulenti

Ove siano presenti i consulenti, questi vanno monitorati in termini di:

- 1) percentuale di chiusura contratti;

- 2) appuntamenti presi e portati a buon fine;

- 3) media contratto singola e collettiva.

La prima grandezza indica la **capacità commerciale** del consulente. In linea generale, non può essere mediamente al di sotto di un 65-70%, calcolato su base mensile. In caso contrario, è bene effettuare immediati **interventi formativi o di coaching** per verificare le possibilità di far rientrare il collaboratore nei range di mercato: non svolgendo quest'attività di controllo e di formazione, è il gruppo nel suo insieme a non raggiungere l'eccellenza, poiché si avrebbero quasi certamente comportamenti imitativi da parte di collaboratori poco motivati e fuori linea rispetto agli obiettivi del lavoro svolto.

La seconda grandezza indica la **capacità di fidelizzazione** del consulente, nei confronti sia di clienti già esistenti (appuntamenti per le verifiche degli andamenti dell'allenamento), sia dei clienti potenziali, da contattare con attività mirata di telemarketing e scaturenti da liste che racchiudono ex clienti, tour non andati a buon fine nei mesi precedenti, nominativi lasciati durante fiere, banchetti esterni, open day in palestra, e così via. Se il risultato non è in linea con quanto prefissato, va immediatamente controllata la gestione del tempo effettuata dal consulente (quante telefonate svolte, in quali orari, a chi, con quali strumenti ha cercato i nominativi) e, se ottimale, va effettuato anche in questo caso un **check sulla formazione e sulla motivazione** del collaboratore.

La terza grandezza indica infine la capacità di effettuare trattati-

ve di alto livello, anziché limitarsi ad iscrizioni mensili o trimestrali. Ove la media contratto si avvicina al valore dell'abbonamento annuale, si può essere maggiormente soddisfatti poiché, per raggiungere gli obiettivi di fatturato, c'è bisogno di un numero di trattative relativamente piccolo. Se questo non accade, va monitorata sia la motivazione del consulente attraverso colloqui ad hoc, sia la situazione del mercato attraverso visite alla concorrenza: si potrebbe scoprire infatti che un altro centro sta svolgendo un'attività promozionale di taglio prezzi sugli abbonamenti a lungo termine, con la conseguenza di rendere meno appetibili i nostri.

In linea generale, è poi da verificare lo scostamento della situazione di queste tre grandezze rispetto agli anni precedenti, tenendo presente che il numero dei consulenti e la loro abilità può variare di anno in anno.

Le operazioni promozionali

Settimane particolari, in cui la contro cifra è inquinata dall'avvio di una promozione particolarmente allettante (o viceversa), vanno prese in considerazione nel momento della predisposizione degli obiettivi e del successivo controllo. Un esempio tipico è la promozione del periodo pasquale, che varia di anno in anno.

Oltre alle strade motivazionali, già indicate precedentemente in tema di risorse umane, le altre vie d'uscita da un'impasse di fatturato riguardano strettamente la sfera promozionale: è chiaro che, se gli andamenti effettivi non sono in linea con il budget, una possibile soluzione è quella di organizzare velocemente un momento promozionale che abbia il duplice obiettivo di divertire la clientela e far fatturare l'azienda.

Il tipico esempio è l'**open day**: una giornata in cui la palestra è aperta gratuitamente anche ai non soci, presenta master class, corsi speciali e attrattive di vario genere e in cui iscrivi-

versi per un abbonamento a lungo termine ha un prezzo particolarmente allettante e valido solo per quel giorno. Se l'azienda è ben organizzata, mettere su un open day, con le necessarie deleghe e responsabilità, può essere un lavoro anche solo di una decina di giorni.

Altra possibilità è quella di **anticipare di qualche giorno una promozione** già prevista dal piano di marketing. Se la promozione è di lungo periodo (almeno un mese) e non è legata a date di inizio specifiche (San Valentino, Halloween, etc.), l'anticipo può essere salutare e portare a un ritorno immediato in termini di fatturato.

Una terza possibilità è quella di organizzare **una promozione sui servizi aggiuntivi** offerti dal centro, quali solarium, idromassaggio, personal trainer, etc. Una simile soluzione va ben ponderata per almeno due motivi: innanzitutto, è una decisione che può essere vista dalla clientela come "ultima spiaggia", e quindi può nuocere all'immagine complessiva del centro; secondariamente, poiché tali servizi hanno una marginalità intrinsecamente elevata e aiutano il raggiungimento dell'utile di budget depurando gli effetti negativi di una guerra sui prezzi (che normalmente viene svolta sugli abbonamenti fitness), una promozione improvvisa e troppo forte su di essi potrebbe deprimere le possibilità di utile di breve-medio periodo, incrinando la strada che porta ai guadagni di fine stagione.

Davide Verrazzani

Davide Verrazzani

dopo esperienze di alto livello in multinazionali nel settore distributivo, è ora consulente aziendale e formatore in ambito fitness, oltre che giornalista, sceneggiatore e allievo attore, passioni che usa nei corsi di formazione rendendoli unici ed esperienziali.

Fitness in pillole

a cura di Francesca Tamberlani

Tennis e scoliosi

Qual è il rapporto, se pure ne esiste uno, tra la pratica del tennis e la comparsa e/o l'evoluzione di una scoliosi? Il libro "Tennis e scoliosi, stato dell'arte" di Rodolfo Lisi, docente e posturologo della Regione Lazio, edito da Lombardo Editore, esamina e approfondisce la questione in maniera approfondita, portando avanti anche una valutazione critica a tutto campo, estesa ad altri due sport "asimmetrici": scherma e lancio del giavellotto. Consigliato a chi ricerca una pratica sportiva il più possibile vantaggiosa sotto il profilo psicofisico e, soprattutto, esente da rischi.

Per info: Lombardo Editore
www.lombardoeditore.it

Tel. 075.8583860

email: infolombardo@lombardoeditore.it



Centro commerciale e fitness

Ecco una buona notizia per gli appassionati di sport e shopping: è nato il mall walking, ovvero la camminata all'interno dei centri commerciali per tenersi in forma e allo stesso tempo ammirare le vetrine dei propri negozi preferiti. La nuova tendenza del fitness, nata negli Usa e diffusasi ormai anche in Inghilterra, non richiede attrezzature o predisposizioni particolari: basta camminare a passo svelto per almeno 40 minuti e il gioco è fatto. I gestori dei grandi magazzini hanno accolto con entusiasmo questa originale disciplina sportiva, tanto da garantire ai walkers orari di apertura elastici e libertà di circolazione nei momenti in cui non c'è molto affollamento.

Fonte: www.benessere.com

Un letto per gli esercizi

Le innovazioni nel campo della tecnologia non hanno mai fine... L'ultima sfida, applicata al campo medico, è la creazione di un letto d'ospedale che, all'occorrenza, può trasformarsi in stazione per fare gli esercizi. Basta modificare alcune posizioni et voila, il letto è pronto per l'allenamento. In questo modo il paziente con limitate capacità di deambulazione non è costretto né a spostarsi dalla propria camera né ad abbandonare il materasso. Per di più, la parte anteriore del letto può diventare un tapis roulant.

Già si parla di rivoluzione, anche perché l'incredibile funzionalità del letto riduce di molto la necessità di assistenza da parte del personale medico e dunque comporta un'ottimizzazione generale del sistema.

Fonte: benessereblog.it

Sistemi di gestione e di accesso in palestra

Vi proponiamo alcune soluzioni efficaci ed integrate per controllare ed aumentare l'accesso degli utenti presso i centri sportivi

La forte espansione del settore fitness in ambito mondiale ha attirato l'attenzione di numerose aziende produttrici di sistemi di controllo accessi che prima erano appannaggio di un certo tipo di strutture, come quelle alberghiere.

Controllo dei pagamenti

Un primo aspetto da sottolineare, riguardo all'efficacia dei sistemi automatizzati delle affluenze in palestra, è legato ai pagamenti degli abbonamenti. Nel caso in cui l'utente sia mal pagante, il sistema se ne accorgerebbe istantaneamente. Gestire una struttura recettiva significa sempre più poter offrire **servizi di qualità**, tenendo comunque sotto controllo la redditività degli investimenti effettuati nel breve-medio termine. I sistemi proposti oggi uniscono le capacità di offerta di servizi innovativi a un più stretto ed articolato controllo nei pagamenti delle rate e delle loro scadenze. Inoltre esistono soluzioni in cui



è possibile utilizzare tali strumenti di controllo anche senza l'utilizzo di computer, semplificando e velocizzando tutte le procedure gestionali implicate in un sistema di verifica dell'utenza.

Purtroppo gestire gli abbonamenti, le scadenze ed i paga-

menti sembra facile a dirsi, ma non è così nella pratica. Nel campo del Fitness la continua ricerca della fidelizzazione del cliente e il timore di perderlo facendogli notare che il suo abbonamento è scaduto, dimostrano quanto il controllo degli incassi rappresenti un gran problema dei gestori. Il

Sistema di controllo accessi risolve automaticamente le problematiche discusse sollevando il gestore dalle frustrazioni connesse alla loro esistenza.

Tecnicamente si possono scegliere **due soluzioni operative**:

1) La prima permette una gestio-



ne completa degli abbonamenti senza l'ausilio di un computer ma tramite l'utilizzazione di un **POS (postazione indipendente)** in sua vece. La scelta della gestione senza computer ha come prerogativa la memorizzazione dei dati riferiti all'abbonamento direttamente sulla chip card del cliente. In questo modo nella struttura sportiva non è presente alcun database degli utenti. Tale modalità rende non consultabile (in quanto non esistente in formato informatico) da parte di persone non autorizzate l'elenco dei clienti della struttura.

2) La seconda soluzione prevede l'utilizzo del Personal Computer, permettendo una conduzione completamente informatizzata della gestione degli abbonamenti e delle relative scadenze. Si possono controllare scadenze, numero di passaggi, orari, giorni, scadenza dei certificati medici ecc... Inoltre è possibile gestire anche l'attivazione dei phon e delle docce. Con la card si può anche creare un sistema di carta prepagata da utilizzare nella struttura, controllare ingressi o parcheggi, ingressi speciali a servizi quali solarium, idromassaggio ecc.. Il sistema è perciò

modulare e flessibile, adattandosi a tutte le esigenze che la struttura richiede.

Software ad hoc

Le versioni dei software dedicati alle palestre e ai centri fitness, oltre alle normali gestioni di corsi ed abbonamenti, devono prevedere il controllo degli ingressi su prenotazione (es. indoor cycling, aerobica, pilates ecc.), per mezzo di speciali strumenti come le card. I dati raccolti rendono possibile, tramite un planner grafico, la consultazione dell'impegno nelle sale, dei partecipanti alle lezioni e la modifica dei dati. Grazie al modulo di controllo accessi, la gestione dei varchi sarà del tutto automatica. Ad ogni accesso, tramite badge o simili, il programma segnalerà alla reception l'esito del controllo e provvederà l'apertura del tornello, per consentire al cliente lo svolgimento dell'attività desiderata.

L'analisi dei dati

Un altro fronte importante è l'analisi dati. Il software scelto dal centro fitness deve essere dotato di un sistema di analisi che permetta all'operatore di

confrontare tutti i dati censiti in modo semplice ed autonomo. Grazie alle nuove tecnologie in commercio, è possibile visionare grandi volumi di dati con il semplice trascinamento del mouse e fare raffronti delle realtà oggetto di indagine, il tutto in tempo reale! Gli strumenti oggi disponibili permettono così ai dirigenti di approfondire ogni dettaglio della realtà della propria attività.

Controllo accessi e gestione

Primo fra tutti gli obiettivi dei software gestionali presenti sul mercato è il controllo degli accessi. È di fondamentale importanza che siano in grado di effettuare un completo controllo delle affluenze alle diverse aree del centro. Il software che monitorizza gli accessi solitamente è collegato ai sistemi di lettura ed ai varchi. Tra i sistemi di lettura più supportati ci sono i tradizionali badge, ma anche i parametri biometrici.

La gestione della propria realtà sportiva non è da meno. Per ogni struttura si può definire uno schema dell'orario di apertura e suddividere quest'ultimo in sotto aree (es. per le varie vasche della piscina, per le sale di una palestra...). Le strutture così definite costituiscono il "contenitore" all'interno del quale si possono pianificare i corsi, gli abbonamenti e la vendita degli spazi (come il noleggio dei campi o delle sale).

Tutto questo potenziale di gestione è possibile grazie solitamente a un **planner di visualizzazione** dove si può verificare l'impegno delle strutture ed eventualmente modificare l'allocatione degli spazi. Ogni colore indica all'operatore la natura degli impegni e lo stato dei pagamenti. Un valore aggiunto, compreso oramai in molti software, è quello di ripartire gli importi dei campi da tennis, squash, calcetto, ecc... definendo i distinti partecipanti per suddividere fra loro l'addebito.

Si possono trovare sistemi gestionali che includono i giustificativi del rapporto con gli istruttori ad esempio, ovvero eventi che rendono non disponibile gli spazi o le persone. Così al presentarsi di situazioni particolari, quali manutenzioni straordinarie o indisponibilità di un addetto, il software indica tutte le attività compromesse che l'utente dovrà rimandare o cancellare.

Ancora, la gestione dei corsi e degli abbonamenti deve essere molto dettagliata, flessibile e chiara, rendendo attuabile la pianificazione dei corsi su più strutture in diversi giorni ed orari. La definizione dettagliata dei corsi e degli abbonamenti, permette di velocizzare le operazioni di iscrizione.

Da non dimenticare, inoltre, la possibilità di attivare procedure di sconto per lezioni non fruibili, rispondendo anche alle logiche di vendita più esigenti.

Il mondo di oggi richiede un miglioramento costante delle prestazioni dei centri moderni, cercando paradossalmente di incrementare la qualità dei servizi e riducendo i costi. La sfida verso la potenziale concorrenza è l'**organizzazione efficace**, cercando di programmare al meglio le proprie attività e riducendo gli "sprechi".

I sistemi di controllo accessi presenti da alcuni anni anche nel settore fitness rendono possibile, in modo efficace e semplice, l'ottenimento di un ordine gestionale efficiente, affinché non ci si trovi, con sorpresa, di fronte a situazioni future non gradite!

*Garciel Elisa
e Bartolomeo
Davide Bertinetti*

**Garciel Elisa e
Bartolomeo Davide
Bertinetti**

entrambi diplomati ISEF e laureati in Scienze Motorie, sono titolari del centro di attività motoria Palestra Tempio del Fitness di Revello (CN).

Suggerimenti per allestire una piscina

Cerchiamo di capire i passi da seguire per ottenere un buon risultato quando si decide di realizzare una piscina nel proprio centro sportivo

Un noto detto latino dice "Natare necesse est" e nella sua sintesi esprime molto chiaramente l'importanza del nuoto come forma di lavoro fisico eccezionale.

Il muoversi nell'acqua rappresenta un esercizio importante che permette di appagare il corpo nell'elemento liquido, favorisce lo sviluppo armonico di tutta la massa muscolare ed è uno sport in grado di catturare una fetta di appassionati non indifferente. Se questi sono motivi più che validi per decidere di inserire in un centro sportivo una piscina, bisogna comunque tenere conto dell'importante investimento economico a cui si va incontro

oltre che dei costi di gestione e manutenzione. È importante quindi **ben dimensionare l'impianto** in modo tale che le spese siano adeguate e l'unico vero investimento sia quello iniziale.

Burocrazia e normativa

Si può iniziare informandosi sulla legislazione nazionale, regionale e comunale circa regolamenti e disposizioni in merito alla realizzazione di una piscina. È importante poi verificare sempre che la zona in cui si vuole intervenire non sia protetta o soggetta a vincoli che potrebbero essere di conseguenza ostacoli insormontabili. Se poi ci sono le condizioni per procedere, si può cominciare a pianificare facendo riferimento alla normativa (in particolare alle norme CONI e FINA se si intende realizzare vasche per attività previste dalla Federazione Italiana Nuoto) che stabilisce tutti i requisiti necessari per realizzare un buon progetto.

Come iniziare

Arriva poi il momento di scegliere in base alle esigenze del nostro centro sportivo, quale tipo di soluzione sia la più adatta. È difficile, se non si è qualificati, capire bene cosa serve davvero e per questo è consigliabile rivolgersi a team di esperti del settore capaci di

garantire qualità, funzionalità, facile gestione e durata nel tempo. Affidarsi a professionisti preparati ed ai loro consigli sarà d'aiuto per districarsi nelle scelte utili a definire la tipologia della struttura, il dimensionamento, i materiali ed i tipi di impianti tenendo conto dei requisiti di igiene dei locali, di benessere ambientale e di controllo dei consumi.

In primo luogo è necessaria una progettazione ben definita di tutti gli elementi che costituiscono questa attività e degli spazi ad essi collegati (spogliatoi, servizi igienici, locali tecnici). Bisogna fare attenzione ad organizzare in maniera corretta tutta l'area intorno alla vasca, in modo da poter offrire agli utenti un ambiente tranquillo e sereno, come si addice a chi desidera tuffarsi per un bagno ristoratore, per praticare sport oppure agonismo.

Le tipologie di strutture

Scelto il sito giusto e sviluppato il progetto, si può passare a valutare il tipo di vasca da inserire. **I tipi più diffusi sono tre: in cemento, prefabbricate o monoblocco.** Nella scelta bisogna tenere conto non solo delle esigenze di utilizzo (sport, relax, ecc.) ma soprattutto del luogo dove va posata la vasca stessa. Ecco quindi l'importanza dell'aspetto tecnico assolutamente da non trascurare nell'intento di

integrare linguaggi architettonici moderni e tecnologia all'avanguardia.

Le piscine in cemento armato sono da considerare quelle più durature e stabili. Questo sistema è quello che lascia più ampia libertà nella progettazione e nel design e consente di ottenere un'opera altamente personalizzata e di qualità, ovviamente con costi più elevati e tempi di realizzazione più lunghi. Una scelta del genere molto spesso può essere obbligata dalla presenza nel terreno di forti spinte delle falde acquifere. Per questo motivo è molto importante affidarsi a professionisti esperti nel settore che sappiano ben valutare questi aspetti e mettere in atto scelte mirate ad ottenere i migliori risultati ottimizzando tutti quegli accorgimenti necessari per evitare problemi di tenuta.

Negli ultimi anni, le ricerche di nuove tecnologie e materiali hanno consentito di mettere a punto valide soluzioni alternative al cemento armato. Si possono realizzare piscine con forma regolare o libera, ottenendo una struttura staticamente quasi simile a quella in cemento armato attraverso l'uso di moduli prefabbricati a costi più contenuti e facili da montare. Un sistema di prefabbricazione adottato è quello "dei casseri a perdere" in materiale plastico. C'è però un vincolo: il rivestimento deve essere eseguito con un telo in PVC.



Le piscine monoblocco sono realizzate in un unico stampo in vetroresina. Sono facili da montare e resistenti, ma hanno un utilizzo più limitato: sono adatte per vasche di piccole dimensioni per cui, chi opta per questa soluzione, mira sicuramente non allo sport ed all'agonismo ma semplicemente allo svago e relax.

I rivestimenti

Scegliere il rivestimento significa porre attenzione a ben precise caratteristiche pratiche ed estetiche. Sia che si tratti di una piscina destinata allo sport sia allo svago, anche l'occhio vuole la sua parte ed allora materiali, colori e finiture giocano un ruolo importante al fine di ottenere un ambiente gradevole. Ogni dettaglio può essere armonizzato con l'intero progetto e le alternative sono molteplici.

Nel caso di una struttura in cemento, dopo un trattamento di impermeabilizzazione ed il posizionamento di giunti di dilatazione, si può procedere ad un rivestimento che va dalle più tradizionali finiture in ceramica, ai giochi di colore del mosaico, alla pietra naturale,

a seconda delle scelte progettuali e della destinazione d'uso della piscina. Il risultato sarà un'opera molto personalizzabile ed elegante, i tempi di realizzazione piuttosto lunghi ed i costi adeguati.

Il rivestimento in PVC presenta sostanziali differenze da quello in ceramica. La sua natura flessibile e di facile lavorazione consente una posa estremamente precisa, anche in caso di piscine di forma particolare. È costituito da teli saldati a caldo che una volta posati diventano assolutamente impermeabili ma più facilmente soggetti a tagli e rotture accidentali. Entrambi questi tipi di rivestimenti si possono applicare a piscine in cemento armato. Quelle prefabbricate possono essere rivestite soltanto in PVC mentre le monoblocco in vetroresina non necessitano di alcun tipo di rivestimento.

Sistemi di circolazione dell'acqua

L'impianto che consente di far circolare l'acqua, recuperarla, filtrarla e disinfettarla in modo da garantire la massima igiene

va scelto con molta attenzione perché costituisce il cuore della nostra piscina. Le soluzioni sono due: "a skimmer" o "a sfioro".

Nel primo caso l'acqua viene ripresa da aperture rettangolari poste lungo il bordo superiore della vasca, che raccolgono l'acqua e la inviano al filtro a sabbia. Una volta disinfettata, l'acqua viene nuovamente introdotta in vasca attraverso bocchette di mandata. Questo sistema è molto semplice e per questo molto diffuso. Occorre però sottolineare che l'aspirazione avviene solo attraverso gli "skimmer" stessi, che pertanto vanno posizionati correttamente ed in numero sufficiente per evitare zone di ristagno ed il rischio che foglie o altri oggetti galleggianti non vengano eliminati velocemente dalla superficie dell'acqua.

Nel secondo caso, l'acqua della piscina fluisce nel canale perimetrale e da questo si riversa in una vasca di compenso. Da qui viene poi aspirata dall'impianto di filtrazione e successivamente inviata in piscina. Ne risulta un'ottima qualità dell'acqua poiché lo strato più inquinato, quello in superficie, viene costantemente purifica-

to dai residui organici. Inoltre, l'effetto a specchio che se ne ricava è di grande impatto visivo e la piscina sembra essere più ampia.

Come scegliere

La scelta finale può essere in alcuni casi obbligata da particolari situazioni obiettive, lasciata a preferenze personali oppure alla fiducia che si ripone nel team a cui ci si affida, l'importante è puntare ad una buona organizzazione strutturale ed economica del progetto. Saranno così garantiti un ritorno economico al gestore dell'impianto, la realizzazione di un ambiente confortevole ed 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 HistoriArchitettura
www.historiarchitettura.com

E(o)rrori di arredo e design nelle palestre

Sbagliando si impara, o almeno si migliora.

Excursus fra le soluzioni di arredamento per lo sport meno apprezzate

La verità è che l'occhio umano è portato ad apprezzare il bello, ovunque esso sia. Anche il cliente di una palestra, ogni volta che mette piede in

una struttura sportiva, tenderà a farsi un'opinione su ciò che vede davanti a sé. Un arredamento esteticamente apprezzabile ma anche funzionale di sicuro predispone l'avventore ad un atteggiamento più positivo e maggiormente rilassato. In più se nel design scelto c'è qualcosa di palesemente sbagliato, o quantomeno selezionato non con la dovuta cura, il cliente quasi certamente lo noterà e sarà molto probabile la nascita di un passaparola che non potrà fare a meno di andare a scapito della struttura sportiva. Ma quali sono questi e(o)rrori che si dovrebbero evitare e che invece troppo spesso vengono commessi?

La loro natura è estremamente varia e spazia dai materiali, al comfort, all'illuminazione, alle forme e ai colori, e per finire anche alla disposizione.

Materiali utilizzati

Spesso non ci si pensa o si affronta l'argomento della scelta dei materiali per i componenti dell'arredamento di un centro sportivo con troppa leggerezza. In realtà l'utilizzo della giusta materia prima in un determinato contesto risulta essere fondamentale. Si pensi ad esempio agli spogliatoi, e a quanto frequentemente all'interno di questi predomini l'uso del metallo, in leghe dif-

ferenti dall'acciaio. A chi non è mai capitato di trovarsi davanti ad una serie di armadietti in lamiera verniciata? Diffusissimi ancora oggi, non sono di certo una piacevole visione. Ci rimandano ai decenni passati, al fatto che i gestori spesso li sceglievano per il fine pratico di una semplice e poco costosa manutenzione: quando non erano più decorosi bastava prendere un pennello in mano e ripassarci sopra. Ecco che si spiegano i colori talvolta eccentrici utilizzati e gli strati di vernice accumulati negli anni e che non rendono più la superficie levigata. Sono inoltre soggetti ad ammaccature e a rigature ed infine, al principale





nemico del metallo: la ruggine. Brutta da vedere e non di certo salutare. È quindi preferibile premiare la qualità del materiale che il più delle volte coincide anche con una maggiore valenza estetica.

Acustica

L'idea che il comfort acustico non faccia parte del design ancora oggi è abbastanza diffusa. Quando si parla di progettazione degli spazi purtroppo frequentemente il problema del rumore non viene preso in considerazione e questo creerà poi non pochi disagi fra i frequentatori di una palestra che si troveranno ad aver a che fare con rimbombi e frastuoni eccessivi. Una scarsa qualità acustica dell'ambiente ha ripercussioni negative non solo sui fruitori ma anche sugli insegnanti delle varie discipline sportive; di sicuro questi ultimi risulteranno meno "efficaci" in quanto disturbati da una cattiva sonorità nel loro ambiente di lavoro. In palestra si va sì per allenarsi, ma anche per scaricare gli stress quotidiani e fare una piacevole chiacchierata. E che fastidio quando questa è compromessa da una cattiva acustica della sala! Ci si trova talvolta a dover "urlare" per farsi capire, a restare frastornati dal volume della musica tenuto alto per coprire i suoni derivanti da altri fattori e il rumore di fondo esistente nel locale, musica che è indispensabile per il completo svolgimento di molte lezioni. I rimedi di certo non mancano:

utili risulteranno l'installazione di controsoffittature e rivestimenti murali fonoassorbenti, in grado cioè di attenuare la riflessione delle onde sonore. Risulta a questo punto facilmente comprensibile come una scarsità di comfort acustico influisca negativamente sulla struttura sportiva e come, solo se il contesto nell'insieme solleciterà sensazioni tranquillizzanti e piacevoli sui presenti, questi potranno ritenersi davvero soddisfatti.

Illuminazione

La giusta illuminazione disegna in maniera inequivocabile uno spazio. Ciò avviene chiaramente anche in un Centro Fitness. Di ampio utilizzo sono le lampade al neon, disposte frequentemente in maniera abbastanza casuale. Ne deriva una luce fredda e poco gradevole, a volte addirittura del tutto asettica. Il rischio che spesso si corre è di eccedere in un senso o nell'altro, ambienti eccessivamente illuminati nei quali la troppa luce di solito genera anche calore, e ambienti scarsamente illuminati che provocano un incremento della stanchezza e possono dar luogo a mal di testa. Sono sicuramente più piacevoli da vedere le fonti di luce puntuale a scapito di quelle diffuse, dei faretti sapientemente incastornati in sistemi di controsoffittatura possono ad esempio risultare adeguati allo scopo. Da sottolineare in più come uno sbagliato apparato di luci generi il più delle volte inutili

sprechi di energia. Dovremmo prendere spunto dai nostri colleghi di Hong Kong che hanno messo a punto la "California Fitness", una palestra in cui l'energia necessaria alla sala è prodotta direttamente dai movimenti che gli sportivi esercitano. Il concetto è semplice, l'energia cinetica, ovvero l'energia di movimento, viene trasformata in energia potenziale, ossia in energia sfruttabile come ad esempio l'energia elettrica. Basti pensare che una persona attraverso un'attività fisica moderata, possa produrre 50 W di elettricità l'ora, ad esempio correndo per un'ora su un tapis-roulant si arriva a generare fino a 18.2 KW di energia. Nessuno spreco e in più una saggia finalizzazione dello sforzo fisico.

Forme e colori

Le forme sapientemente studiate conferiscono particolari qualità esteriori agli ambienti. Gli attrezzi ginnici dovrebbero dunque adeguarsi a questo principio, ma ciò non sempre avviene. Sono molti i centri sportivi che dispongono di attrezzature vecchie, obsolete e dal design poco accattivante. Gli "oggetti" utilizzati per allenarsi se belli e piacevoli dal punto di vista estetico, renderanno le sedute di fitness di certo più gradevoli. Anche l'utilizzo del colore ha la sua importanza. La maggior parte delle nostre palestre ha optato per un antisettico bianco, dimenticando che la scelta di una tinta andrebbe effettuata in base alla destinazione funzionale dell'ambiente, seguendo gli orientamenti forniti dalla psicologia del comportamento. Il colore infatti non è solo un elemento decorativo, ma influisce in modo determinante sull'umore e sul piano psico-fisico. Oltre quindi a vivacizzare le pareti con colori accesi, si suggerisce anche l'installazione di pannelli contenenti rappresentazioni pittoriche e immagini che di sicuro renderanno più interessante l'ambiente.

Disposizione delle attrezzature

L'area più importante in un Centro Fitness è rappresentata dai locali in cui il cliente utilizza le attrezzature per l'esercizio fisico. Troppo spesso in tali zone si commette l'errore di una caotica distribuzione delle attrezzature, rendendo così meno agevole la fruizione delle varie strumentazioni da parte dei clienti. Purtroppo di sovente una disposizione sovraffollata è dettata dalla carenza di uno spazio adeguato, in quanto molte palestre sono ricavate all'interno di edifici preesistenti, non destinati inizialmente ad un uso sportivo. Anche in questo caso però un gestore intelligente può comunque limitare i fastidi e i disagi derivanti da uno spazio non esattamente adeguato. Uno sbaglio diffuso è quello di voler comunque mettere a disposizione dei frequentatori il maggior numero di attrezzature possibili anche se queste vengono stipate in spazi che alla fine risultano piuttosto angusti. "Less is more" il meno è il più, diceva il celebre Architetto tedesco Mies van der Rohe, concetto di minimalismo e semplicità applicabile in tutti i campi, compreso quello sportivo. Ottenere il massimo risultato estetico col minimo dei mezzi e delle risorse, è certamente un atteggiamento sano e che consente un migliore godimento da parte degli utilizzatori.

Fortunatamente sta prendendo sempre più piede negli ultimi tempi l'idea di un "Wellness design", grazie al quale sarà più facile creare e progettare degli ambienti in cui nulla è lasciato al caso, ambienti in cui non sarà poi così inusuale vedere del "bello", inteso come un amabile accordo fra forme, materiali, luci, colori e comfort.

Stefania Ravoni

Stefania Ravoni

è laureanda in Architettura, si interessa oltre che di design e progettazione anche di campi tecnici come la Fisica e la Matematica
e-mail: blue.milk@tin.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.

Ottobre

Wellness SPA & Beauty Exhibition

17/18/19/20 OTTOBRE POLO FIERISTICO DI FIERAMILANO (RHO)

www.wellness.fieramilanoexpocts.it

Orari:

Dalle 10.00 alle 19.00

Costi: Operatori Professionali registrati direttamente in Manifestazione:

Tessera d'ingresso valida 1 g: Euro 12,00

Tessera d'ingresso valida 2 gg: Euro 20,00

Congresso+Tessera d'ingresso 1gg: Euro 40,00

Congresso+Tessera ingresso più gg: Euro 60,00

Operatori Professionali pre-registrati on-line (entro il 12 ottobre):

Tessera d'ingresso valida 1g: Euro 8,00

Tessera d'ingresso valida 2 gg: Euro 15,00

Congresso+Tessera ingresso 1gg: Euro 30,00

Congresso+Tessera ingresso più gg: Euro 50,00

Per info:

Segreteria Operativa

Sara Folli

Tel.: +39 0234984405

Fax: +39 0234984439

E-mail: s.folli@fieramilanoexpocts.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. 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). - Treni FNM: Stazione P.le Cadorna: Metropolitana Linea 1 Rossa (direzione Rho-Fiera, scendere al capolinea).

3° Salerno FitFestival

24/25/26 OTTOBRE PIAZZA DELLA CONCORDIA - LUNGOMARE DI SALERNO

Orari:

Dalle 11.00 alle 19.00

Costi: Ingresso gratuito

Come arrivare:

In auto:

- Salerno è collegata all'autostrada A3 (facente parte della Strada Europea E45) ed è l'estremità settentrionale della sua tratta più lunga, la Salerno-Reggio Calabria; inoltre, tramite il raccordo autostradale RA02 Salerno-Avellino, si possono raggiungere le autostrade A30 e A16.

In treno:

- La stazione centrale è luogo di transito e di partenza per treni in direzione Sud-Nord e Nord-Sud sia lungo la linea tirrenica che lungo la linea Potenza-Taranto. La stazione è inoltre capolinea di buona parte delle linee di autobus urbani. La stazione Centrale di Salerno è a 200 metri dalla location del Festival che è il LUNGOMARE di SALERNO.

Novembre

F.B.I. On Tour

2 NOVEMBRE FORUM ROMA, VIA CORNELIA 493

www.fbiteam.it

Orari:

Domenica 02 Novembre

Dalle 10:00 alle 13:00 Registrazione

Dalle 10:00 alle 17:00 Convention

Docenti:

Boris Bazzani, Laura

Cristina, Roberto Bocchi,

Fabio Memmo, Stefania

Liboà, Barbara Torri

Per info:

Rachele Cirri 338/8106151

Luciana Gorga 339/3916663

roma@fbiteam.it

Come arrivare:

In auto:

- G.R.A. uscita 1 Aurelia

In treno:

- Stazione Termini, metro A fino a Cornelia e collegamento bus per via Cornelia

In Aereo:

- Aeroporto Roma Fiumicino

**Dal 1997 al servizio dei
professionisti del fitness**

**FORMAZIONE E SPECIALIZZAZIONE
per i professionisti del fitness**

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

**Milano, 11/12 - 25/26 ottobre - 8/9 - 22/23 - 29/30
novembre 2008**

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: anatomia, fisiologia, teoria e metodologia dell'allenamento, alimentazione ed integrazione, biomeccanica degli esercizi, pronto soccorso, psicologia e tecniche di comunicazione. Al termine del corso a coloro che, privi di esperienza nell'insegnamento in palestra, avranno superato gli esami di qualificazione, verrà proposto un periodo di tirocinio pratico in centri sportivi riconosciuti.

**Corso di formazione
per Personal Trainer**

**Milano, 18/19 ottobre - 15/16 novembre - 13/14 dicembre
2008 - 21/22 febbraio - 21/22 marzo 2009**

Il corso ha lo scopo di qualificare gli insegnanti tecnici già in possesso di un titolo di istruttore, che svolgono, o intendono svolgere, la professione di Personal Trainer, fornendo loro quegli strumenti necessari ad ampliare il proprio bagaglio tecnico. Verranno approfondite in particolare quelle materie fondamentali nella preparazione specifica di un Personal Trainer: dalla fisiologia alla rieducazione posturale, dalla preparazione atletica alle metodiche d'allenamento, dagli aspetti legali e fiscali a quelli psicologici.

**Corso di formazione
per istruttori di Aerobica
e Tonificazione**

**Milano, 11/12 - 25/26 ottobre - 8/9 - 22/23 - 29/30
novembre 2008**

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



Info line



tel. 02.34.93.43.35

fax 02.33.61.86.58

info@fitpromos.it

www.fitpromos.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

Cerchiamo istruttori: sala pesi, squash, corsi (balli, arti marziali, autodifesa...) Brescia.
Contatto: 392/2373394

Cerco in zona Rende (CS) istruttrice sala pesi, laureata o laureanda scienze motorie, anche prima esperienza.
Per info: bros gym@libero.it
o 347/3050585 Roberto

Cerchiamo istruttori sala pesi e corsi per palestra Romano, a Milano.
Info: 393/9524505

In seguito alla chiusura improvvisa dell'azienda dove ho lavorato come Informatore Medico Scientifico da oltre 17 anni, cerco lavoro serio possibilmente nello stesso campo. Zona Milano e limitrofi. Si garantisce serietà e professionalità.
Cell. 334/8721816

Sono interessato a rilevare la gestione di palestre e centri sportivi nelle province di Mantova e Verona anche con formula di affitto d'azienda; se interessati, contattatemi telefonicamente al 348/3108235

Affittiamo sala corsi, in parquet di circa 70 mq con ingresso indipendente, sita in una palestra per qualsiasi tipo di corso o per esposizione commerciale possibilmente inerente al fitness. Libera sempre, da affittare a "ore" o in modo continuativo ed a uso esclusivo (contratto mensile, semestrale o annuale). In base alla durata del contratto il prezzo diventerà trattabile. Località Og-giona S. Stefano, zona Gallarate (VA). Per info: Rosa 338/1792984 oppure Nicola 338/6242432

Anderson Research, azienda leader nella produzione e distribuzione di integratori alimentari per lo sport

e per il benessere generale ricerca, per zone ancora libere, agenti da inserire nel proprio organico. Offresi regolare contratto di agenzia, ottime provvigioni, premi sul fatturato, formazione e costante supporto aziendale. Si richiede un minimo d'esperienza nel settore, volontà e determinazione, spiccate capacità organizzative e relazionali. Il candidato interessato potrà inviare il proprio curriculum allo 0776/26046 oppure tramite e-mail: lina.anderson@tin.it

Proaction, società leader in Italia nello sviluppo e nella commercializzazione di integratori alimentari per lo sport rivolti a chi pratica fitness e/o sport di endurance, nell'ambito del potenziamento della rete vendita, cerca: agenti monomandatari. È richiesta una buona conoscenza dei principali pacchetti informatici, aver conseguito un diploma o una laurea inerente lo sport e il fitness, oppure una laurea ad indirizzo chimico/biologico. Il lavoro si svolge nella zona limitrofa alla provincia di residenza e con posizione in riferimento al contratto collettivo nazionale di categoria.

Inviare curriculum a:
info@proaction.it
Per informazioni: 800425330

CARDIACA, azienda specializzata nel cardio professionale per Palestre e Centri Fitness, in vista dell'ampliamento del listino prodotti e del completamento della rete di vendita, ricerca VENDITORI PER AREE LIBERE.

Richiede: capacità organizzativa, buona dialettica, ambizione e forte personalità, auto propria. Offre: importante piano provvigionale con liquidazione immediata del maturato, premi ed incentivi al raggiungimento dei budget di periodo o annuali, costante sup-

porto aziendale.
Per candidarsi inviare Curriculum Vitae a info@cardiaca.it o preferibilmente a: Cardiaca S.r.l., Ufficio Risorse Umane V.le A. Moro, 30 62019 Recanati

Vendo programma Gymnica 2 della Technogym versione 4.3 per schede allenamenti, diete, antropometrie, pliconometrie, anamnesi ed altro, già installato e perfettamente utilizzabile, comprende chiavetta elettronica, dischetti del programma, manuale, PC Pentium II, stampante Epson a modulo continuo, indispensabile per il Personal Trainer, € 400.
Per maggiori info:
l.maisto2@virgilio.it
oppure 339/5235617 Luigi

Vendo attrezzo Technogym unica da appartamento, usata ma come nuova, lunghezza 180 cm, larghezza 117 cm, altezza 207 cm, peso totale kg 269.
Contattare Lella 338/7068897

Disponibilità di un numeroso parco macchine (docce e lettini solari) ex-novo ed usate a prezzi d'occasione.
Per info chiamare il n. 059251605 oppure scrivete ci a
info@verribyalp.com

Centro fitness ed estetico di 500 mq in ottima posizione a Frosinone vende attività. Ampia sala attrezzi arredata con tutte attrezzature Panatta della Fit-Evo (1 anno di vita), 2 sale a corpo libero, 1 ampia sala relax contenente vasca idromassaggio e sauna, 3 salette idromassaggio contenenti 2 lettini, prodotti estetica Algoderma e doccia solare Tecnosun a bassa pressione anch'essa 1 anno di vita, 2 spogliatoi, 2 spogliatoi del personale, zona magazzino, ufficio e reception. Con possibilità di ampliamento. Affitto basso e bassi costi di gestione. Sale arredate con climatizzatore.

Per informazioni contattare il numero 349/7751648. Si richiede la massima serietà

Vendesì palestra provincia Bologna, 380 mq sala aerobica e sala pesi. Attrezzata (Panatta Free Weight - Fit 2000 line). Parcheggio riservato, bassi costi di gestione.
Contatto: carlmirel@libero.it

Cedesì palestra in Vicenza limitrofi, avviamento decennale, mq 550, ben attrezzata, 2 sale body building, ampia sala corsi, zona esterna, solarium, parcheggio riservato, bassi costi di gestione.
Contatto: 393/8658358

Vendesì centro sportivo fisioterapico incrementabile avviato da 24 anni di 2000 metri quadri, strutturato su tre piani, composto da ampia reception, spogliatoi con saune, sala pesi, sala spinning/fitboxe/musicale, sala arti marziali, bar ristorante, sala convegni, sala meditazione e yoga, reparto fisioterapico con palestra riabilitativa con ampio garage per il parcheggio, cantine e cortile adiacente e spazio per piscina.
TRATTATIVE RISERVATE:
339/4643881 - 334/3396196

Vendesì: Centro Fitness Polifunzionale in prov. di Frosinone, mq 420, composto da Sala Pesi + Sala Spinning e Walk + Reception ecc. Ottimo stato, ottimo affare, affitto modico Euro 75.000.
Per info: 334/7004973 dalle 13.00 alle 21.30

Cedesì palestra, avviamento ventennale, con clientela selezionata, sala pesi, sala aerobica, completa di attrezzature, 350 mq, prezzo interessante.
Cellulare: 347/5415761, provincia Torino, ottima posizione con parcheggio antistante

Vetrina delle occasioni

Una sezione dedicata ai macchinari e a tutti i prodotti per il fitness che potete trovare a prezzi promozionali.

Per informazioni chiamate Cell. 338.6525777 - Tel/fax 0434.81061

WWW.FITNESSSTUDIO.IT E-mail: **Tony.Fumagalli@virgilio.it**



ABDOMINAL ROM
EURO 950,00 + IVA



ABDUCTOR LUX
EURO 890,00 + IVA



BIKE EXCITE 700 CON TV
EURO 2.000,00 + IVA



BIKE RACE
EURO 1.000,00 + IVA



BIKE XT
EURO 1.100,00 + IVA



BIKE XT PRO 600
EURO 1.250,00 + IVA



CHEST PRESS LUX
EURO 890,00 + IVA



CHEST PRESS
PERSONAL SELECTION
EURO 1.850,00 + IVA



EASY POWER STATION
EURO 1.200,00 + IVA



ERCOLINA 4 STAZIONI
EURO 890,00 + IVA



LEG EXTENSION SELECTION
EURO 1.850,00 + IVA



ROTARY TORSO
EURO 800,00 + IVA



GLUTEUS
 EURO 890,00 + IVA



GLYDEX XT PRO 600
 EURO 2.200,00 + IVA



LEG CURL SDRAIATO
 EURO 890,00 + IVA



LEG EXTENSION GRADI
 EURO 890,00 + IVA



LEG EXTENSION
 EURO 890,00 + IVA



LOWER BACK
 EURO 550,00 + IVA



LOWER BACK ROM
 EURO 1.000,00 + IVA



PANCA 4 USI SELECTION
 EURO 500,00 + IVA



PANCA 45°
 EURO 400,00 + IVA



PEC DEK SILVER
 EURO 800,00 + IVA



PECTORAL
 EURO 890,00 + IVA



PORTA MANUBRI SELECTION
 EURO 450,00 + IVA



RECLINE XT
 EURO 1.400,00 + IVA



RECLINE XT PRO 600
 EURO 1.550,00 + IVA



ROTARY CALF
 EURO 1.200,00 + IVA



ROTARY TORSO PERSONAL SELECTION
 EURO 1.850,00 + IVA



ROTEX XT
EURO 1.200,00 + IVA



ROTEX XT PRO
EURO 1.300,00 + IVA



ROWING TORSO
EURO 800,00 + IVA



RUN EXCITE 700
EURO 5.500,00 + IVA



RUN FORMA
EURO 1.500,00 + IVA



RUN RACE
EURO 3.000,00 + IVA



RUN XT PRO 600
EURO 3.100,00 + IVA



RUN XT RIGENERATO
EURO 2.860,00 + IVA



SITTING CALF SILVER
EURO 830,00 + IVA



STANDING LEG CURL
EURO 950,00 + IVA



STEP RACE
EURO 950,00 + IVA



STEP XT
EURO 950,00 + IVA



TOP XT
EURO 1.200,00 + IVA



VERTICAL ROW
EURO 890,00 + IVA



VERTICAL ROW
EURO 890,00 + IVA



VERTICAL TRACTION
EURO 890,00 + IVA

Le aziende citate in questo numero

Anderson	N.V. 800-154114	www.anderson-research.com
Angela Laganà	Tel. 051.763368	www.byoteam.it
Akkua	Tel. 030.6821559	www.akkua.it
Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Cruisin'	Tel. 059.225940	www.cruisin.it
Energy	Tel. 0386.51897	www.energyintegratori.com
Fassi Sport	Tel. 0549.960496	www.fassisport.com
Fit One Promotion	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
Fitness Studio	Tel. 338.6525777	www.fitnessstudio.it
Genesi	Tel. 0438.63555	www.sissel.it
GervaSport Italia	Tel. 059.279021	www.gervasportitalia.it
Hosand Technologies	Tel. 0323.496033	www.hosand.com
Keforma	Tel. 0549.941456	www.keforma.com
Key Group	Tel. 339.8286193	www.gate360.biz
Laser Fit	Tel. 091.8904720	www.laserfit.eu
Maddaloni Functional Training	Tel. 02.30356756	www.maddalonifunctionaltraining.com
Nature's Best	Tel. 02.90843372	
Proaction	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
Phytonature	Tel. 045.6902182	www.phytonature.org
S.G. Sportline	Tel. 0172.695853	www.sgsportline.it
Vitamin Center	Tel. 051.752464	www.vitamincenter.it

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET

Anno IV - N. 18
settembre/ottobre 2008

Edita da:

Api Editrici s.n.c.
Viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI)
Tel. 02.95249476

Direttore Responsabile:

Veronica Telleschi

Comitato di Redazione:

Cesare Salgaro, Veronica Telleschi
e Francesca Tamberlani

Hanno collaborato:

Francesco Barbato, Bartolomeo
Davide Bertinetto, Roberto Calca-
gno, David Cardano, Claudio De
Angeli, Rachele Cirri, Alessandro
Ervi, Rienzo Foà, Elisa Garciel, Fran-
cesco Iodice, Marco Neri, Stefania
Ravoni, Massimo Rugolo, Andrea
Scala, Fabio Swich, Dario Sorarù,

Davide Verrazzani, Simona Zampetti.

Sede operativa e traffico pubblicitario

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

Immagini

LA PALESTRA archivio,
© 2008 iStock International Inc.

In copertina: Raffaella Salemi
Foto di Alex Bresciani

Tipografia

Lasergrafica Polver S.r.l. (MI)

LA PALESTRA

Pubblicazione bimestrale registrata
al Tribunale di Milano il 21.09.2005
con il numero 643. Iscrizione al

R.O.C. con il N° 13029. Gli articoli contenuti in questa rivista non hanno scopo didattico, ma esprimono opinioni e nozioni personali da parte di esperti del settore. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati e caratteristiche tecniche sono generalmente forniti dalle case produttrici, non sono comunque tassativi e possono essere soggetti a rettifiche. La Api Editrici s.n.c. 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 Editrici s.n.c. Il materiale inviato alla redazione non sarà restituito. Copyright Api Editrici s.n.c. Testi, fotografie e disegni, pubblicazione anche parziale vietata.

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

*NOTA INFORMATIVA INTEGRATORI ALIMENTARI

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

25-26
ottobre
2008

Sinergie Wellness

REGGIO EMILIA

Champion

Joan Altisen, Stefy Camparada

25
OTT

BORNO (BS)

Palazzetto dello Sport

Irene Pallares, Marco Franzoni,
Miguel Benitez

26
OTT

25-26
OTT

MODENA

Saliceta Gym

Giuseppe Orizzonte, Franca Rossi,
Luca Perini

MILANO

American Contourella - via Repubblica

Ivan Robustelli, Claudio Melamed, Miguel Benitez

25
OTT

26
OTT

SALERNO

Acropolis Fitness Center

Alfredo Petrosino, Joan Altisen,
Giacomo Piccoli, Tony Cicala

MOIMACCO (UD)

Centro Sportivo Play Gym

Cristina Persoglia, Giuliano Martini,
Ivan Robustelli, Claudio Melamed

26
OTT

26
OTT

FIRENZE

Klab Marignolle

Rebecca Small, Lionel Lacolas, Andrea Mori,
Tiago, Valentina Berti, Loredana Caporicci

ROMA

Aloha

Lionel Lacolas, Rebecca Small, Fabrizio Emiliozzi,
Alessandro De Margherita, Gianluca Alessandrelli,
Mirco Parman, Anton Todorov

25
OTT



CRUISIN'



CRUISIN' via G.B. Amici, 41 - 41100 Modena (MO) - tel. 059/225940 - fax. 059/220609 - www.cruisin.it - info@cruisin.it

E TU DI CHE RAZZA SEI?

FIT O CrossFit

MADDALONI FUNCTIONAL TRAINING

CrossGym®

info@maddalonifunctionaltraining.com
www.maddalonifunctionaltraining.com