

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°23 - luglio/agosto 2009 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
 "In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".



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

[the real] Pilates Experience



I tuoi clienti vogliono il meglio. Anche tu.

- + fidelizzazione
- + clienti soddisfatti
- + profitti
- + salute
- + spazio per altre attività
- + risultati per te e per il tuo cliente
- + qualità
- + benessere fisico
- + novità
- + ritorno dell'investimento

 **BALANCED BODY**[®]
PILATES MOVEMENT FOR LIFE™

 **PILATES**

Info: tel. +39.0438.63555 fax +39.0438.455607 pilates@sissel.it www.sissel.it

genesis srl
wellness · physio · health care

Rinfresca la TUA palestra!



Porta **novità** nel tuo club!

Scegli **macchine** isotoniche e cardio esteticamente **perfette**, robuste e soprattutto molto **convenienti**. Con investimenti estremamente contenuti e **comode dilazioni di pagamento**, infatti, puoi dare un'immagine nuova alla tua palestra ed offrire il meglio alla tua clientela.

Mettici alla prova chiedendo un preventivo!



NessFIT



CARDIACA





Mrs.Sporty

Lo sport club su misura per te

Mettiti in proprio!
apri il tuo sport club e
appoggiati al miglior
franchise newcomer della
Germania di cui è socia
Stefanie Graf.
Da oggi anche in Italia.

Ti interessi di sport, nutrizione e salute?
Ti piace aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi?
Ti piacerebbe lavorare in proprio con successo?

Benvenuto da Mrs.Sporty!

Mrs.Sporty ti permette:

- di costruirti un futuro, grazie al supporto di un marchio forte ed accattivante
- di metterti in proprio con un capitale iniziale minimo
- un'elevata redditività grazie a fatturati facili da raggiungere e con costi contenuti
- di partecipare ad una formazione iniziale e agli approfondimenti successivi grazie ad esperti in tutti in settori

Il concetto Mrs.Sporty

Il team dei fondatori, assieme a Stefanie Graf si è posto l'obiettivo di far diventare lo sport parte integrante della vita di tutte le donne.

Il risultato è un concetto di allenamento e nutrizione ideato specificatamente per le donne.

La formula del successo Mrs.Sporty

30 minuti di allenamento a circuito per il potenziamento muscolare, la resistenza e la mobilità articolare, con assistenza personalizzata proprio vicino a casa tua! Il concetto di allenamento e nutrizione personalizzato è stato sviluppato in collaborazione con i rinomati istituti IPN di Colonia per la prevenzione e cura e IST di Bad Nauheim (Germania) per l'alimentazione sportiva.

Contattaci: info@mrssporty.it

www.mrssporty.it

La prevenzione passa in palestra!

La parola 'prevenzione' sta diventando il leit motiv dei nostri tempi e l'unità di misura attraverso la quale calcolare la qualità delle nostre abitudini. Che prevenire sia meglio che curare è una verità nota a tutti, anche a chi ci governa. Ecco perché, ancora una volta, il settore Salute del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali ha realizzato le Pagine della Salute dal titolo "Stare bene con la prevenzione". Si tratta di una guida che racchiude alcune semplici indicazioni utili a far capire quanto sia importante la prevenzione per la tutela della salute e quanto siano fondamentali le 'azioni' che ogni persona può compiere responsabilmente per non ammalarsi, per ritardare la comparsa di una malattia o per ridurne la gravità.

Se la prevenzione deve diventare il nostro stile di vita, i centri sportivi e le palestre devono trasformarsi nei luoghi maggiormente deputati alla diffusione di tale stile. Ma siamo sicuri di essere realmente pronti? La professionalità delle strutture e la preparazione tecnica degli istruttori sono adeguate e in grado di rispondere correttamente alle aspettative?

I quattro *must* indicati dal Ministero per raggiungere un buon livello di prevenzione, giorno per giorno, sono: seguire una corretta alimentazione, praticare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcool e non fumare. Sicuramente i primi due punti responsabilizzano a pieno titolo i professionisti del fitness, entrando a tutto diritto nella loro sfera di competenza. E anche noi de LA PALESTRA ci sentiamo tirati in causa! Ecco che all'interno di questo numero vi proponiamo nuove idee ed esempi pratici per sfruttare al meglio il tempo dedicato alla forma fisica e alla cura di sé. La sala pesi non va considerata un luogo nostalgico, di *amarcord* per culturisti, ma un'area in cui l'allenamento muta, si fa funzionale, quanto mai attuale. La strada per il benessere è tortuosa, ma i consigli 'naturali' di Claudio Tozzi, nella nuova rubrica della posta a lui affidata, vi aiuteranno a non smarrirvi. L'alimentazione è un altro elemento cruciale nell'ottica della prevenzione, ma spesso viene trascurato, soprattutto dai genitori. Abbiamo sviscerato infatti il delicato aspetto dell'obesità infantile, fenomeno in continua crescita nel nostro Paese e che, inevitabilmente, deve farci sentire tutti educatori per le generazioni che verranno. Vi proponiamo poi focus e segnalazioni su nuovi corsi presentati a RiminiWellness e che faranno tendenza nella prossima stagione autunnale. Il divertimento, quando è sano e responsabile, porta enormi benefici al fisico e allo spirito. Buona lettura a tutti e buona estate!



Veronica Telleschi

SALA ATTREZZI

- P. 6 Gli errori più comuni di un programma d'allenamento
- P. 10 In sala attrezzi, con un'ottica moderna
- P. 12 L'obesità infantile

FOCUS

- P. 15 **Panatta Sport:** il rombo dei macchinari Panatta-Pininfarina

SALA CORSI

- P. 16 La sala corsi ideale
- P. 20 Tirare e non mollare
- P. 22 La vacanza a misura di sportivo

FOCUS

- P. 25 **Teca:** i fiori del benessere

ALIMENTAZIONE

- P. 26 Dalla cucina un aiuto per la longevità e la salute
- P. 30 La carne, non più nemica della salute

NOVITÀ & CURIOSITÀ

- P. 33 **Spiderap metodo r.a.p.:** l'evoluzione dell'allenamento per tutti gli sport

34 DOMANDE & RISPOSTE a cura di Claudio Tozzi

GESTIONE

- P. 36 Il centro fitness entra in hotel
- P. 40 Ricominciamo da capo

ACQUA & BEAUTY

- P. 42 Interval Training in acqua
- P. 44 Il lavoro nello sport

P. 46 CERCO & VENDO

P. 47 VETRINA DELLE OCCASIONI

Gli errori più comuni di un programma d'allenamento

Un programma di allenamento dovrebbe rispondere alle esigenze e caratteristiche del suo destinatario, tenuto conto di una serie di aspetti tra i quali anche la disponibilità di tempo e le modalità di frequenza ipotizzate

L'impostazione di un allenamento è senz'altro la parte di lavoro più interessante per un istruttore che, in tale compito, mette a frutto tutte le sue conoscenze e le capacità di analisi di ogni singola situazione ed esperienza. Questo giustifica anche quella suddivisione di competenze all'interno di una palestra in cui soltanto gli istruttori più esperti e preparati hanno il compito di redigere le schede d'allenamento, mentre i più giovani si occupano essenzialmente dell'assistenza in sala attrezzi. La preparazione in ogni attività sportiva richiede la pianificazione dei periodi, dei cicli e dei mezzi d'allenamento in funzione degli obiettivi ma con una sostanziale differenza rispetto a quello che accade in palestra: qui infatti la programmazione viene fatta generalmente sul breve periodo mentre nello sport in genere si lavora sul lungo periodo, potendo contare su una continuità che non sempre in palestra viene garantita. Chi frequenta una palestra, tranne eccezioni, ha motivazioni differenti da quelle agonistiche che possono giustificare programmazioni più complesse, e per quanto la regolarità negli allenamenti sia un presupposto essenziale per ottenere dei risultati, non sempre può essere assicurata dalla generalità dei frequentatori. La pianificazione dell'allenamento pertanto viene effettuata su un periodo relativamente breve, che determina la validità della scheda stessa e che ha una durata variabile tra un mese e mezzo e due mesi. Questo impone un monitoraggio dei risultati in funzione dei sotto obiettivi realizzati, che consente così di programmare il periodo successivo. Una scheda di allenamento contiene un certo numero di esercizi con l'indicazione di serie, ripetizioni, tempi di recupero e chilogrammi da utilizzare con i sovraccarichi che dovrebbe rispondere a specifici criteri, ma che spesso viene scambiata per un contenitore in cui "gettare", senza un'apparente logica, una certa quantità di esercizi per i muscoli da allenare. È sorprendente

accorgersi che se noi proponessimo a più istruttori di realizzare un programma per uno stesso soggetto con determinate caratteristiche, obiettivi, modalità di frequenza ed attrezzi a disposizione il risultato sarebbe, con molta probabilità, una varietà di schede completamente diverse ed in contraddizione fra loro. Certo, è assolutamente normale e più che giustificato che ci siano differenze, talvolta più evidenti, tra le scelte di un istruttore rispetto ad un altro, in base al metodo utilizzato. Spesso però quello che si riscontra farebbe pensare più ad una mancanza di metodo, di conoscenza approfondita della biomeccanica e delle comuni regole della programmazione dell'allenamento, con la conseguenza che gli errori commessi, nella migliore delle ipotesi, generano confusione in colui che si rivolge a più istruttori. Al di là di quelle che sono delle legittime scelte di programmazione, avvalorate però da una modalità operativa corretta, ancorché non condivisibile da tutti, **si possono individuare degli errori che potremmo ripartire in due grandi categorie: quelli che compromettono l'efficacia dell'allenamento e quelli che ne mettono a rischio la sicurezza.**

Una scheda di allenamento spesso viene scambiata per un contenitore in cui gettare senza logica una certa quantità di esercizi

Errori che compromettono l'efficacia

Si potrebbero classificare come errori veniali in quanto, nel peggiore dei casi, la conseguenza è quella di rendere meno produttivo l'allenamento rispetto a quei risultati che sono stati prefissati e che ragionevolmente potrebbero essere ottenuti, oppure di provocare degli effetti indesiderati. Tra gli errori più ricorrenti abbiamo:

- Sproporzione del volume del carico per i singoli distretti muscolari
- Scorretta scelta e sequenza dei gruppi muscolari da allenare nella split routine
- Errato abbinamento degli esercizi per lo stesso distretto muscolare
- Scorretta specificità dello stimolo rispetto agli obiettivi
- Eccessiva durata della seduta rispetto al tempo disponibile

- **Sproporzione del volume del carico per i singoli distretti muscolari:** la disparità di volume del carico per l'allenamento di muscoli antagonisti o di un settore del corpo rispetto ad un altro, quando non richiesto da particolari esigenze (come nella correzione di eventuali asimmetrie) è un errore in quanto non rispetta quella necessaria omogeneità nell'allenamento che deve

UNA RUNNER È PER SEMPRE

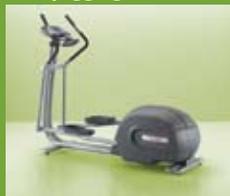
Le macchine Runner sono costruite per durare.
Come la nuova REC CYCLING autoalimentata **RUN-7412** della **Linea ELITE**, che comprende anche bike, arm-jogging e tappeti. Pezzi di ricambio e manutenzione assicurati a vita della macchina. Garanzia di 3 anni.

RUNNER è Made in Italy



Possibilità di finanziamento a tasso zero su tutti i prodotti

Arm-jogging Run 7440



Bike Run 7409



Tappeto Run 7403



runner
born to run

escludere di sollecitare maggiormente alcuni distretti e meno altri. Si pensi ad esempio a chi preferisce sollecitare più i muscoli pettorali e molto meno i dorsali, oppure i flessori dell'articolazione del gomito rispetto ai tricipiti brachiali, causando in questo modo uno squilibrio tra muscoli che intervengono sulla stessa articolazione. Questo dev'essere assolutamente vietato, a meno che non ci siano specifiche esigenze come nel recupero funzionale o nella preparazione atletica per qualche sport in cui è necessario fare scelte diverse.

- Scorretta scelta e sequenza dei gruppi muscolari da allenare nella split routine: a differenza della lista della spesa in cui è possibile modificare l'ordine degli articoli acquistati purché vengano acquistati, nella seduta di allenamento è bene rispettare un certo criterio nella sequenza dei gruppi muscolari da allenare. Una regola condivisa è quella di iniziare dai muscoli più voluminosi e proseguire con quelli più piccoli, quindi si inizia dal centro del corpo e si arriva all'estremità. Un motivo per cui si segue questa modalità è che le masse muscolari più voluminose richiedono un dispendio energetico maggiore che quelle più piccole. Inoltre, quando si impiegano esercizi poliarticolari per allenare un grosso muscolo, vengono sollecitati anche quelli più piccoli della stessa catena cinetica che hanno una funzione di supporto. Basta pensare alle distensioni su panca in cui, oltre al muscolo elettivo (il gran pettorale) si coinvolgono anche alcuni muscoli di supporto (tricipite brachiale, deltoide anteriore ecc.) che hanno oltretutto lo svantaggio di rappresentare il "fattore limitante" di questo esercizio. Se si allenassero prima dei pettorali, la sollecitazione di questi ultimi sarebbe ulteriormente compromessa a causa dell'impossibilità dei muscoli di supporto, ormai esausti, di proseguire nella serie.

Gravi sono gli errori che espongono il destinatario di un programma d'allenamento al rischio di conseguenze dannose

- Errato abbinamento degli esercizi per lo stesso distretto muscolare: lo stesso muscolo può essere allenato attraverso l'uso di più esercizi ma è necessario che questi siano selezionati in funzione delle caratteristiche dello stimolo indotto. Se per sollecitare un muscolo si scelgono più esercizi che provocano lo stesso tipo di stimolo, l'allenamento diventa improduttivo. È fondamentale allora che l'abbinamento tenga conto delle caratteristiche soprattutto biomeccaniche dello stimolo in modo tale che gli esercizi siano fra loro complementari.

- Scorretta specificità dello stimolo rispetto agli obiettivi: se l'obiettivo è quello di allenare la forza massimale, la scelta di serie, ripetizioni e tempi di recupero in ciascun esercizio programmato sarà completamente diversa da quella più adatta, per esempio, all'incremento della forza resistente. Pertanto si dovranno impostare dei parametri ben specifici in funzione degli effetti che si desidera ottenere.

- Eccessiva durata della seduta rispetto al tempo disponibile:

tra gli errori più frequenti nella stesura di una scheda d'allenamento c'è proprio l'eccessiva durata rispetto al tempo che viene messo a disposizione dall'utente. Immaginatoci un soggetto che frequenta la palestra nella pausa pranzo e che ha solo un'ora di tempo, se la scheda proposta ne richiede un'ora e mezza la conseguenza è che non verrà mai completata. Anzi sarà proprio l'utente che farà una cernita degli esercizi da eseguire e quelli da eliminare in base al proprio gradimento e non a reali necessità di allenamento, vanificando così il lavoro dell'istruttore.

Errori per la sicurezza

Più gravi sono invece gli errori che espongono il destinatario di un programma d'allenamento al rischio di conseguenze dannose per la propria salute. Tra questi i più noti sono:

- **L'omissione del riscaldamento**
- **La scelta di esercizi controindicati**

L'omissione del riscaldamento

Ogni seduta di allenamento, a prescindere dallo sport praticato, si suddivide in tre fasi in cui la prima è quella destinata al "riscaldamento generale". Questo è necessario per preparare l'organismo in modo graduale all'impegno a cui ci si sottopone con l'allenamento in senso stretto, non solo incrementandone la resa ma soprattutto attenuandone il rischio di infortuni. In palestra poi è **fondamentale anche il "riscaldamento specifico"** che prepara il singolo distretto muscolare all'allenamento riducendo la possibilità di traumi a muscoli e tendini. Spesso però né il riscaldamento generale né quello specifico vengono previsti nel programma d'allenamento ritenendo, erroneamente, che siano una perdita di tempo o che possano provocare un eccessivo dispendio energetico a discapito del rendimento negli esercizi della fase centrale.

La scelta di esercizi controindicati

Per ogni esercizio in palestra potremmo identificare indicazioni, controindicazioni ed effetti collaterali di cui bisogna tenere conto durante la pianificazione. Nella generalità dei casi, a parte qualche eccezione, non esistono esercizi "buoni" ed esercizi "cattivi" ma di buono o di cattivo c'è soltanto il loro utilizzo. Se per esempio ad un soggetto con instabilità di spalla viene proposto un lento dietro, specie se alla multi power, si creano le condizioni per uno stress biomeccanico che potrebbe facilmente provocare una lussazione scapolo-omerale. È necessario quindi considerare non solo gli effetti allenanti di un esercizio ma anche le eventuali controindicazioni che esporrebbero, in alcuni casi, ad un rischio per la salute che deve essere evitato.

Si è fatta una breve analisi dei più comuni errori che vengono commessi nella realizzazione di un programma di allenamento che scaturiscono spesso da una conoscenza meno approfondita delle tecniche di pianificazione o della biomeccanica degli esercizi. Errori non sempre gravi ma che possono compromettere l'efficacia dell'allenamento svolto; altri, invece, possono generare conseguenze ben più spiacevoli.

Dario Sorarù

TRX[®]

Suspension Training[®]



FAI DEL TUO CORPO
LA TUA MACCHINA

Il segreto del successo del TRX

Una grande novità, da usare in palestra o all'aperto, nelle sale corsi oramai sature di attrezzi, con divertenti ed efficaci lezioni di gruppo, occupando uno spazio a cui nessuno mai prima d'ora ha pensato: il soffitto. Per dare una intelligente alternativa ai propri clienti sempre avidi di novità. Per allenare il principiante, il soggetto da riabilitare e l'atleta professionista. La stimolazione costante della muscolatura antigravitaria, ed in particolare del CORE, conferma l'ingegnosità di questo attrezzo unico che ti invitiamo a scoprire.

www.natural-fitness.it - info@natural-fitness.it

NATURAL FITNESS s.r.l - Via Chiusure, 28 - 25057 - Sale Marasino (BS) - Tel +39 030 9820794 Fax +39 030 986458

Informazioni sui corsi di formazione: www.fispin.it

Distributore palestre: www.sellfit.com - Tel +39 0174 563782



In sala attrezzi, con un'ottica moderna

Affrontiamo il discorso del workout da un punto di vista funzionale, senza trascurare la fisiologia

Un corpo armonioso, muscoloso e snello appare bello quando si muove ed è sinonimo di salute e forma fisica. Muscoli sani e in forma offrono innumerevoli benefici: permettono di far fronte in modo efficiente alle attività quotidiane, riducendo lo stress relativo ai carichi da sopportare; consentono una migliore resistenza e la possibilità di aumentare la capacità di usare i muscoli ripetutamente, senza accusare prematura fatica; permettono di lavorare più duramente e più a lungo. La muscolatura forte è più resistente agli stress meccanici rischiosi e **l'allenamento con resistenze, eseguito con raggio di movimento completo, può migliorare la mobilità e simultaneamente incrementare la resistenza e/o la forza dei muscoli che vengono sollecitati.** L'allenamento con i carichi progressivi migliora la composizione corporea grazie all'aumento della massa magra e fa apparire il corpo più tonificato e scolpito. Ecco solo alcuni dei benefici indotti dall'allenamento con resistenze in sala attrezzi:

- contribuisce a migliorare la densità ossea, aiutando a prevenire l'osteoporosi
- migliora l'assorbimento e l'immagazzinamento del glucosio nei muscoli allenati
- è utile nella gestione o prevenzione del diabete di tipo 2.

Macchine e pesi liberi a confronto

Chi ha dimestichezza con il mondo della sala pesi, conosce in maniera più o meno esauriente i vantaggi e gli svantaggi indotti dall'allenamento con le macchine e/o con i pesi liberi. Ad esempio le macchine sono più sicure per i principianti, offrono tempi di apprendimento più brevi, ma al tempo stesso richiedono uno scarso impegno coordinativo, si tratta di movimenti stereotipati con un modestissimo uso dei muscoli sinergici. Al contrario nell'allenamento con i pesi liberi (bilancieri, manubri, palle mediche, kettlebell) avremo movimenti più naturali, un impegno importante nella coordinazione, maggiore sinergia (muscoli stabilizzatori), una incrementata influenza sulle catene cinetiche, un movimento più simile alla realtà gravitazionale, ma allo stesso tempo se non si utilizzano le dovute precauzioni, i pericoli sono maggiori ed è necessario più tempo di apprendimento. Ma non intendo soffermarmi su questo aspetto, già ampiamente dibattuto nel corso del tempo, voglio invece affrontare l'argomento dell'allenamento da un diverso punto di vista, globale.



Il mondo delle palestre oggi

Nello stilare una scheda di allenamento, istruttori, preparatori atletici o personal trainer devono **osservare con senso critico l'aspetto biomeccanico del gesto quotidiano dell'utente** che ci si trova di fronte. Vanno capite quindi le priorità di un soggetto rispetto ad un altro. Sicuramente il campione di windsurf avrà delle necessità differenti rispetto alla donna in carriera o alla famosissima signora Pina. Di qui l'importanza della specificità dello stimolo indotto per avere, di contro, la giusta risposta in termini di risultato. A meno che l'interesse sia relativo all'ipertrofia per fini agonistici (atleti agonisti del body building), e anche in questo caso sono cambiate tante cose, è utile, anzi direi indispensabile, considerare l'allenamento da un punto di vista globale e funzionale. Esteticamente è senz'altro bello vedere addominali tonici, ma dal punto di vista funzionale cosa me ne faccio di un muscolo esclusivamente estetico se non ha una corretta funzionalità? Da qui nascono tutte quelle metodiche funzionali, anche in sala attrezzi, che prediligono l'utilizzo di pesi liberi e non solo, talvolta con l'ausilio

**Muscoli sani
e in forma
offrono
innumerevoli
benefici**

di attrezzi instabili (Fit Ball, Bosu ecc.) per poter stimolare intere catene muscolari, perché è così che ci muoviamo, non con singoli muscoli ma tramite quella che prende il nome di "miofascia", vale a dire la natura inseparabile, riunita in fasci, del tessuto muscolare, di quello connettivo, senza soluzione di continuità.

Cosa dice la Fisiologia?

Per quale motivo un ragazzo o una ragazza dovrebbero decidere di iniziare un programma di allenamento con i pesi? La gamma di motivazioni potrebbe essere infinita. È ben noto che l'esercizio fisico determina un consumo di ossigeno e che questo, in funzione dell'intensità, ritorna più o meno rapidamente a livello basale. Dopo un'attività leggera di bassa intensità e durata, il ritorno del consumo di ossigeno al livello basale è relativamente rapido. Se l'attività fisica è stata particolarmente intensa, il ritorno del consumo di ossigeno verso il valore basale è fortemente rallentato. Questa differenza, che aumenta con l'aumentare dell'intensità dell'esercizio, dipende dal diverso coinvolgimento di processi metabolici e ormonali che tipicamente si correlano all'intensità dell'esercizio stesso. Con una metodica di allenamento funzionale, quindi, sarà impiegata una quantità importante di massa muscolare e ciò comporta sicuramente un'intensità nettamente differente di un lavoro classico, andando a stimolare, laddove possibile, solo un distretto. In tal modo gli effetti metabolici dell'allenamento saranno molto importanti e il consumo

energetico rimarrà elevato e attivo per il maggior tempo possibile, anche dopo la seduta.

Questo "adattamento" che inizialmente è stato studiato prevalentemente su attività aerobiche, si chiama Excess Postexercise Oxygen Consumption (EPOC) e consiste nell'aumento del tasso metabolico post - esercizio.

Uno stile di vita attivo, in maniera cosciente

L'allenamento funzionale, quindi, permette al tempo stesso di essere più magri e più resistenti, con uno sguardo anche alla postura. Un condizionamento muscolare di questo genere stimola in modo opportuno anche i cosiddetti muscoli del "core", per intenderci quella che viene definita "la zona centrale del corpo umano". Tutto questo ci consentirà nel tempo di:

- acquisire la sensazione consapevole del nostro organismo
- aumentare la sensibilità propriocettiva
- coinvolgere differenti catene muscolari.

Il nostro compito di educatori del corpo sarà quello di impegnarci a diffondere la concezione che l'essere umano non è fatto a settori e che la funzionalità globale è di fondamentale importanza, limitando il solo fine estetico.

Andrea Bertino

LA PRIMA E UNICA BICI INDOOR CHE SI PIEGA, OSCILLA E STERZA COME UNA VERA BICICLETTA SU STRADA



NOVITA' INDOOR CYCLING

ABF8 TRASFORMA IN OUTDOOR IL TUO ALLENAMENTO INDOOR!

REALRYDER ITALY

Via Magellano, 28 - Verona

Tel. - fax +39 045/917548 – cell. 347 3406242

e-mail: italy@realryder.it

www.RealRyder.it

Formazione e Certificazioni

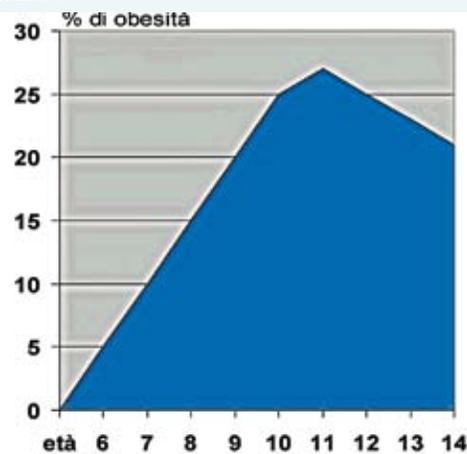


L'obesità infantile

Svariati condizionamenti determinano uno stato di obesità nei bambini. Il corretto approccio in palestra può contribuire ad affrontare il problema

Una recente indagine dei Ministeri del Lavoro e della Salute evince che il 23,6% di bambini ed adolescenti risulta in sovrappeso e che il 12,5% del totale è obeso (vedi grafico 1). Tale condizione riguarda maggiormente i soggetti maschili, con un rapporto di 7:10. Il fenomeno è il risultato di un bilancio energetico positivo protratto nel tempo (si introducono più calorie di quante siano necessarie).

Grafico 1



I rischi a cui si va incontro

L'obesità ha delle conseguenze (vedi tab. 1) che possono amplificarsi nell'età adulta. Il rischio per un bambino obeso di divenire un adulto obeso aumenta con l'età ed è direttamente proporzionale alla gravità dell'eccesso ponderale. In età prescolare il 26-41% resta obeso, in età scolare tale percentuale sale al 69% toccando l'83% per gli adolescenti. Un aspetto recentemente studiato è l'adiposity rebound (vedi highlight 1). Gli elementi chiave per la prevenzione ed il trattamento dell'obesità, secondo l'OMS sono identificati nell'alimentazione corretta, nel ruolo delle famiglie e nell'attività fisica.

Tipologie di obesità

Tendenzialmente vengono individuate 2 forme di obesità, indipendenti dai gradi di pericolosità:

- **Obesità secondaria** le cui cause sono collegate a malattie endocrine ed a caratteri geneticamente trasmessi.

Tabella 1

CONDIZIONE	CONSEGUENZA
Aumentato carico meccanico	Rachialgie e gonalgie Disturbi del sonno Apnee notturne Disturbi respiratori Ipotolleranza all'esercizio fisico
Gastrointestinali	Calcolosi biliare Steatoepatite
Dislipidemie	Mortalità cardiovascolare
Diabete non insulinodipendente	Mortalità cardiovascolare
Iperensione arteriosa	Mortalità cardiovascolare
Alterazioni cutanee	Difficoltà relazionali
Psicosociale	Bassa autostima Depressione Disturbi alimentari
Influenza sullo sviluppo puberale	Policistosi ovarica (nelle donne) Ipogonadismo (negli uomini) Infertilità
Aumento della velocità di crescita	Problemi posturali Ipomineralizzazione ossea
Neoplasie	Aumentato rischio

Highlight 1

In età pediatrica il BMI (body mass index, l'indice di massa corporea) diminuisce, per poi stabilizzarsi e risalire dopo i 5/6 anni di vita. Un incremento dei valori di BMI prima dei 5 anni (adiposity rebound precoce) è valutato come indicatore di rischio obesità.

- **Obesità essenziale** (più diffusa), eterogenea dal punto di vista eziopatogenetico, metabolico ed ambientale.

I possibili meccanismi eziopatogenetici di obesità essenziale sono:

1) Organici: La possibile ingerenza di un difetto termogenico nell'eziologia dell'obesità è cosa controversa. Studi condotti su bambini obesi, che hanno perso molto peso, hanno evidenziato un MET simile a quello dei coetanei normopeso con la stessa % di FM. Quindi la minor termogenesi indotta dall'ingestione di cibo sembra conseguenza dell'eccessiva adiposità più che di un fattore indipendente.

2) Psicologici: Nell'obesità esogena vi sono fattori psicologici, tendenzialmente familiari. Molti obesi hanno una situazione familiare alterata. In particolare la madre gioca un ruolo dominante esercitando un innato controllo sul figlio, spesso incitandolo a nutrirsi in modo abnorme (ipernutrizione come parametro di misura affettivo). Ciò produrrà una resistenza postuma ad una forma di controllo alimentare.

Vatti a fidare dell'usato!



CARDIACA
il cuore del wellness

Perché acquistare l'usato quando puoi avere il nuovo CARDIACA?

Cardiaca ti propone, infatti, ai **prezzi più bassi** del mercato e in concorrenza con quelli dell'usato, attrezzature cardiovascolari dal **design raffinato** ed elegante, robuste e tecnologicamente tra **le più avanzate al mondo**.

Il Treadmill **XN 7700** è l'unico con **telaio in alluminio** e sistema anti-vibrazioni alla base del consolle. L'intera linea è caratterizzata da elevata qualità costruttiva, **eccellente biomeccanica** e, soprattutto, dalla tranquillità che solo un prodotto nuovo e coperto da garanzia totale può dare.

Scopri le offerte Cardiaca, contattaci adesso!



3) Socio-ambientali: se ne possono evidenziare principalmente 3 (vedi tab. 2): sedentarietà, difficoltà socio-economiche ed errato comportamento alimentare.

Tabella 2

Attività extra scolastiche primariamente sedentarie
Il 30-40% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno guardando la TV. Solo il 50 % pratica sport con regolarità
Difficoltà socio-economiche
Indagini di settore mostrano che l'iperponderalità è significativamente maggiore in classi meno abbienti
Errato comportamento alimentare
Le abitudini alimentari formatesi in risposta a pressioni psico-sociali possono avere un considerevole impatto

Tra i 3/5 anni vi è una stretta relazione tra introito calorico di madre e figlio. **Le abitudini dei genitori giocano un ruolo fondamentale sul modo di alimentarsi dei figli.** Studi americani mostrano una relazione significativa tra quantità di tempo che un bambino passa davanti alla TV e l'eccesso ponderale (vedi tabella 3).

Tabella 3

ANALISI	
43,2%	Mangia guardando la TV
28,3%	Mangia anche dopo cena
CONSUMI	
Da 6 a 10 anni	Dolciumi confezionati
Da 11 a 17 anni	Panini, cracker... ecc.

Gli errori alimentari più comuni

- 1) prima colazione scarsa o assente
- 2) spuntini assenti o iponutritivi
- 3) consumo scarso o nullo di verdure e frutta
- 4) eccessivo consumo di salumi, dolci confezionati e bevande zuccherate
- 5) cibo da fast food, ad alto contenuto calorico.

L'indice di massa corporea, BMI (kg/h^2) è proposto, anche per i bambini, come parametro di riferimento, applicando correzioni inerenti sesso ed età. Pertanto si calcola (vedi tabella 4) se un soggetto è in sovrappeso o obeso in maniera piuttosto matematica.

Tabella 4

Sovrappeso	BMI 25 - 30
Obesità di 2°	BMI 30 - 40
Obesità di 3°	BMI > 40

È possibile acquisire inoltre pliche e circonferenze. Le pliche vengono repertate con il plicometro di Holtain utilizzando, nei bambini, principalmente la formula di Durnin-Womersley, indicata per l'adipe di tipo androide, nelle seguenti sedi:

- a. tricipitale:** verticalmente tra acromion e olecrano
- b. bicipitale:** verticalmente tra acromion e piega antecubitale
- c. sottoscapolare:** in senso obliquo caudalmente all'apice

scapolare

d. sovrailiaca: in senso orizzontale cranialmente alla spina iliaca antero-superiore.

- Le circonferenze sono:

a. braccio: nel punto medio tra acromion ed olecrano

b. vita: triangolo della taglia

c. fianchi: massima circonferenza

- Possono essere inoltre valutati:

a. rapporto WHR: vita/fianchi (>1 nei maschi e > 0.8 nelle femmine)

b. rapporto braccio/coscia (circa 1.1 nei maschi e 0.8 nelle femmine).

Mezzi d'intervento

Il bambino deve poter scegliere il cibo, nel rispetto di un'alimentazione bilanciata. È importante che non giudichi la dieta ipocalorica come un'imposizione. Rilevante è poi la partecipazione della famiglia nel limitare l'introito calorico (max 30% in meno):

a. Fornendo pasti comunque sazianti

b. Limitando il consumo di grassi e proteine di origine animale (1:1 animali/vegetali)

c. Aumentando l'apporto di carboidrati ad alto assorbimento (60% di cui il 10% monosaccaridi)

d. Aumentando l'apporto di fibre.

e. Favorendo un'attività fisica che sia accettata

Condizionamento

La pratica sportiva deve essere proposta in accordo con il bambino. Il trainer, oltre ad avere uno specifico bagaglio tecnico, dovrebbe riuscire ad individuare il giusto iter, e saper, quando necessario, proporlo sotto forma di gioco. È consigliabile la presenza dei genitori almeno per le prime sedute, in quanto risulta importante, per il bambino, avere il loro supporto emotivo, nonché la loro approvazione per quanto egli stia facendo. Il programma somministrato dovrebbe essere strutturato in maniera bilanciata ed efficace (vedi tabella 5).

Tabella 5

Programma di allenamento	
COMPONENTE	EFFETTO
Posturale	Correggere probabili deficit e prevenirne diversi
Da carico	Indurre una risposta antigravitaria dei muscoli tonici e delle ossa
Metabolica	Evitare cali di peso da deficit di FFM
Dinamica	Stimolare l'impegno emotivo

Ovviamente, è richiesta la supervisione medica, coadiuvata da quella dietologica. Inizialmente è consigliabile far partecipare il bambino ad attività di gruppo, onde evitare un eccessivo carico psicologico e permettergli una libera socializzazione. In una seconda fase, il programma dovrebbe essere parzialmente individualizzato, formando dei gruppi aventi le medesime necessità e condizioni, incitando il raggruppamento di determinati obiettivi.

Francesco Barbato

Il rombo dei macchinari Panatta-Pininfarina



Il Prof. Rudy Panatta con Ing. Paolo Pininfarina

Le macchine per il cardiofitness, in genere, non hanno la cloche. E nell'estetica non ricordano le automobili. Certe caratteristiche speciali appartengono solo alla nuova linea cardiofitness Pininfarina di Panatta Sport, nata dalla sinergia fra un leader internazionale nella produzione di attrezzature per le palestre e un leader riconosciuto del design italiano. Tecnologia e classe, insieme, per un risultato che fa rombare i motori del benessere. Le analogie fra il mondo automobilistico e quello del fitness partono da lontano, come spiega il titolare di Panatta Sport, il Prof. Rudy Panatta: "La nostra azienda ha sempre dato molta importanza alla tecnicità dei macchinari e alla biomeccanica, adesso è andata alla ricerca anche del vestito. Un po' come l'automobile, negli anni '50, quando ha sentito finalmente la necessità di una ricercatezza stilistica". E le affinità con i motori vengono evidenziate dallo stesso Paolo Pininfarina, presidente del leggendario marchio automobilistico: "Il nostro marchio è da sempre presente nello sport e il fitness rappresenta un ottimo connubio tra design e sport, stile e funzionalità. Siamo partiti dallo stesso concetto che ha mosso il nostro lavoro con la Ferrari: un'automobile (come un attrezzo fitness) la guardi da fuori ma poi la vivi da dentro e, con questa logica, abbiamo pensato di sviluppare un design che fosse accattivante a prima vista e che, poi, sorprendesse ancora di più l'utente al momento dell'utilizzo!". In pelle e alluminio spazzolato, la nuova linea di macchine può contare su due versioni: Platinum e Gold, e su 4 tipologie di attrezzi: Runner, Elliptical, Bike e Horizontal Bike.

Serie Platinum

Tutte le macchine di questa serie hanno in comune: monitor da 12.1" Lcd-TFT integrato che permette una vera postazione multimediale, sistema di ventilazione, connettività USB, ingresso cuffie stereo, rilevazione del battito cardiaco wireless

La nuova linea Pininfarina, di Panatta Sport, si rifà all'universo automobilistico per coniugare raffinatezza estetica, tecnologia e funzionalità



e palmare, telemetria polar, display in posizione ergonomica, rapid touch control, easy upgrade system, basso consumo energetico, dimensioni compatte.

Serie Gold

Tutte le macchine di questa serie hanno in comune: rilevazione del wireless del battito cardiaco, telemetria polar, monitor 7" Lcd integrato, consolle innovativa per la selezione delle varie funzioni, visualizzazione chiara degli obiettivi da raggiungere, tasti soft touch, connettività USB, programmi di allenamento avanzati, ingresso cuffie stereo.



Panatta Sport
Tel. 0733.611824
Fax 0733.611777

www.panattapininfarina.com

La sala corsi ideale

Come strutturare, organizzare e mantenere uno standard di qualità elevato in sala corsi, tenendo in considerazione tutti i fattori che entrano in gioco

Gestire vuol dire coordinare tutte le risorse a disposizione di un centro fitness e di una sala corsi al fine di ottenere un unico risultato: l'utile e la qualità. Questo permette di svilupparsi e crescere. Scegliere con attenzione strategie rinnovate, selezionare l'attrezzatura e mantenerla in ottime condizioni, curare l'igiene e la pulizia, scegliere con cura l'arredamento e gli ambienti, rispondere alle esigenze dei fruitori del servizio sono alla base della crescita economica e della fidelizzazione della clientela.

Gli attrezzi

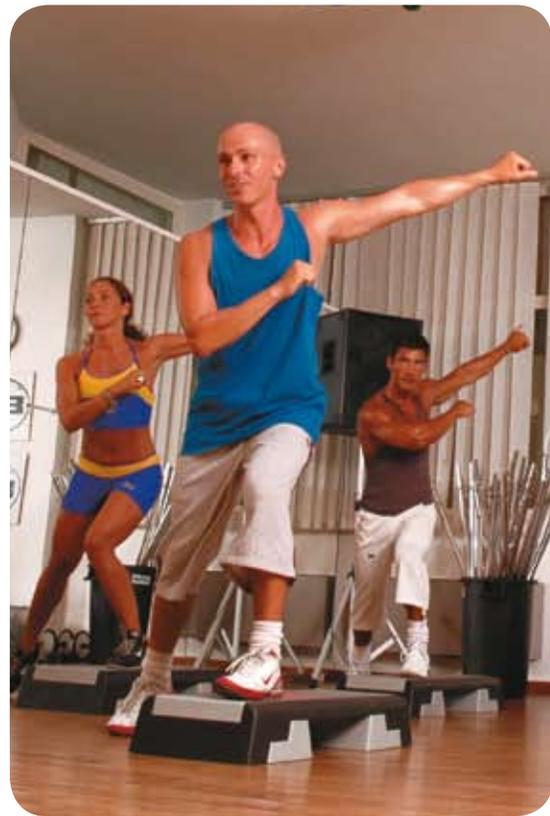
Gli attrezzi dovrebbero essere sempre curati con attenzione. La manutenzione dove è necessario è la prima cosa da gestire al meglio. La pulizia è un altro elemento fondamentale che il cliente osserva e nota. L'ordine e la posizione degli attrezzi dopo che sono stati usati denotano e connotano l'ordine e l'organizzazione della struttura nella sua globalità. Altro fattore è avere un ripostiglio attrezzi ben organizzato e posizionato. Troppo sovente gli attrezzi vengono buttati o sistemati caoticamente dentro cestini, cestoni o contenitori metallici. Ottima invece è la soluzione di un armadio.

L'ambiente

La sala corsi gestita al meglio è una sala sempre curata anche nell'ambiente. Dai muri alle luci, dagli specchi ai colori e ai profumi fino ad arrivare ai complementi di arredo. Evitare le macchie di umidità nelle pareti e i muri scrostati è importante perché questi fattori denotano scarsa igiene, anche se l'ambiente di fatto è pulito. La scelta dei colori è un altro aspetto da non sottovalutare.

Il planning dei corsi

Strutturare un planning per la sala corsi è un compito complesso, che richiede uno studio approfondito delle esigenze e preferenze della propria clientela e del proprio mercato. **Curate bene il palinsesto e scegliete con attenzione gli orari delle lezioni.** Inoltre, se siete all'inizio, vi suggerisco di non inserire subito troppe lezioni. Eviterete così, se non riuscite a riempirle tutte, di togliere delle lezioni in programma. Gli utenti, anche se non le frequentano sovente, si lamentano quando delle lezioni non vengono eseguite. Meglio, in funzio-



ne di una richiesta specifica, inserire in un secondo momento nuove lezioni. Farete felici i vostri clienti.

La musica

La musica utilizzata durante le lezioni è uno strumento fondamentale per motivare e stimolare. Sinceratevi che i volumi non siano eccessivi e che non arrechino disturbo alle eventuali sale adiacenti o ambienti attigui. Curate la musica e sceglietela variando sovente i brani utilizzati ed anche i generi musicali. Investite su un buon impianto audio di diffusione e di riproduzione. Meglio ancora se dotate l'impianto di un microfono che dovrà essere curato e utilizzato con attenzione da parte degli istruttori.

Tipologia dei corsi

Scegliere che tipologia di corsi e che proposte inserire non è cosa semplice. Per come percepisco personalmente il mercato credo che ci sia da differenziare il grande centro polivalente dalla piccola struttura. Il grande centro necessariamente deve proporre un po' tutto ciò che le novità del mercato del fitness e del wellness propongono. Le strutture piccole, invece,

L'arte dell'insegnamento dovrebbe essere costantemente migliorata da parte di tutti gli istruttori



IL
LIBRO

Strike Zone®

MOVEMENT **with** EMOTION **and** STYLE

AUMENTA L'EQUILIBRIO

MIGLIORA LA FORMA DEL CORPO

AFFINA L'EFFICIENZA DEGLI ADDOMINALI

www.strikezone.it

dovrebbero specializzarsi su una sorta di punto di forza e di differenziazione. Anche perché **competere con le grandi strutture, cercando di imitarle, generalmente porta a risultati poco soddisfacenti.**

L'istruttore

Il capitolo istruttore è veramente complesso e molto articolato. L'arte dell'insegnamento dovrebbe essere coltivata, allenata e costantemente migliorata da parte di tutti gli istruttori. Un istruttore dovrebbe racchiudere dentro di sé molte caratteristiche e deve distinguere bene il suo ruolo da quello di essere un semplice praticante. Esso ha una grande responsabilità perché influisce sulla vita degli altri attraverso le proprie idee, la cultura, i movimenti e con il proprio modo di essere ed insegnare. Per un istruttore la preparazione tecnica è fondamentale. Ogni lezione, se lo vogliamo, è una miniera di suggerimenti per migliorare. La padronanza del gesto atletico deve sempre essere accompagnata da un legame empatico con la classe. Essere degli ottimi atleti esecutori non sempre è sufficiente per invogliare chi ci è di fronte a seguirci. La ricerca



del singolo nel gruppo è altrettanto importante. Il contatto visivo può essere un valido alleato per l'insegnante. Un saluto generale alla classe seguito da un rivolto ad ogni singolo partecipante crea sin dall'inizio della lezione il giusto feeling ed è un semplice modo per rompere il ghiaccio. L'importante è che non sia fine a se stesso. Durante la lezione, con misura, incrociare lo sguardo di ogni componente lo avvicina a voi. La voce è uno strumento potentissimo che permette di stimolare, a seconda della pronuncia, del tono, della variazione e del volume il singolo come il gruppo. Tutto ciò che l'istruttore dice o fa durante la lezione deve essere sempre coerente. In questo modo ne beneficia l'autostima e la stima della classe. Essere leali e diretti paga. Nel dopo lezione un consiglio personale per migliorare la propria performance è sempre ben accetto dall'allievo. Così come l'intrattenersi alcuni minuti con la classe o con gruppi di essa per scambiare opinioni e per permettere, a chi lo desidera, di esporre i propri dubbi su un argomento e ricevere un aiuto sincero e disinteressato. In conclusione, l'equilibrio tra preparazione tecnica e risorse emotive crea, a mio avviso, il professionista e permette di raggiungere l'obiettivo di migliorare le condizioni psico-fisiche dell'allievo, attraverso un programma di allenamento ben strutturato. L'abilità di relazione, l'abilità di entrare ed essere in contatto con l'altro, la capacità comunicativa, l'abilità di avere un giusto scambio nel dare e nel ricevere, l'abilità nel creare collaborazione e coinvolgimento, la capacità di motivare e creare interesse, la competenza tecnica ecc. sono condizioni indispensabili per un istruttore per fare della propria professione un'arte e creare il giusto passaggio di informazioni con i propri allievi. Oltre ad avere una buona padronanza tecnica, un buon istruttore deve avere anche conoscenze di tipo psicologico per poter svolgere al meglio il proprio lavoro. Un buon insegnante o istruttore dovrebbe avere i seguenti requisiti:

- 1) **Conoscenza delle basi scientifiche del movimento in genere.**
- 2) **Conoscenza della meccanica e degli interventi muscolari in ciascun esercizio.**
- 3) **Conoscenza della tecnica esatta di esecuzione (l'allievo tende più ad imitare che ad ascoltare).**
- 4) **Padronanza di tecniche comunicative.**
- 5) **Conoscenze psicologiche di base.**
- 6) **L'insegnante diventa inoltre anche un modello, oltre che di tecnica, anche di stile di vita improntato al benessere psico fisico, pertanto deve cercare di essere in forma e dare il buon esempio (almeno in palestra).**

In conclusione, una sala corsi può dare risultati d'eccellenza solo se tutte le parti sopraelencate e descritte sono allineate. L'equilibrio, che porta ad armonia e risultati, si può solo ottenere con un perfetto bilanciamento di tutti i fattori presenti in una sala corsi.

Oltre ad avere una buona padronanza tecnica, un istruttore deve avere anche conoscenze di tipo psicologico

David Cardano



SOLUZIONE INFERNALE

PER INFORMAZIONI E ORDINI SU **DIMAGRA BURN**
VITAMINCENTER

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

Acquistalo **ON-LINE** a prezzo scontato su
www.vitamincenter.it

Avvertenze: non eccedere la dose giornaliera raccomandata. Dimagra Burn è un integratore alimentare proenergetico, non va inteso come sostituto di una dieta variata. Una dieta ipocalorica adeguata, variata ed equilibrata ed uno stile di vita salutare e non sedentario sono importanti. In presenza di cardio-vasculopatie, ipertensione e in caso di uso prolungato oltre le tre settimane, prima di assumere il prodotto consultare il medico. Contiene un elevato tenore di caffeina. Non assumere il prodotto in caso di patologie epatiche o renali, in gravidanza, durante l'allattamento e al di sotto dei 18 anni. Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni.

Tirare e non mollare

Per la postura, la rieducazione motoria, l'allenamento funzionale e l'accrescimento della forza muscolare. Gli elastici servono a tutto questo e a molto di più

La nuova parola d'ordine nel mondo del fitness sembra essere: "resistenza", cioè una forza che si oppone ad un'altra forza agente, quindi ad un movimento. E a garantirla, sul serio, ci pensano elastici, cavi e moschettoni, consigliabili, democraticamente, a un target composto di giovani e meno giovani, atleti e meno atleti, maschi e femmine. Durante l'ultima edizione di RiminiWellness, si è assistito a un vero exploit di attrezzi, programmi e kit per il workout incentrato sul concetto di 'tirare e non mollare'. L'area WFUN della manifestazione, quella dedicata agli eventi e agli spettacoli per il grande pubblico, ha riservato ampio spazio e visibilità a soluzioni che privilegiavano l'impiego di funi, corde estensibili, molle da indossare per variare e intensificare gli esercizi.

Trx suspension training®

Importato in Italia da Natural Fitness, il sistema Trx® pone al centro di tutto l'individuo, con il suo peso e la sua personale capacità di esercitare la forza e sopportare lo sforzo, mantenendo equilibrio e stabilità. Si afferrano le maniglie speciali, oppure le si fissano alle caviglie, si ancorano le cinghie di nylon, dalla lunghezza modulabile, a un punto in alto, congeniale alla propria altezza, e si comincia a tirare, lentamente, mantenendosi il più possibile fermi e concentrati. Ogni movimento richiede una sollecitazione



concreta, costante, che mette in campo tanti gruppi muscolari, impegnati allo stesso istante. Diversamente da quello che accade con gli allenamenti imposti dalle macchine, il 'carico' da sostenere è scelto soggettivamente, regolabile, proporzionato alla propria corporatura. E l'aspetto più esaltante è l'assoluta flessibilità del sistema: che si può portare dappertutto e usare ovunque. Il Trx® si basa sulla forza di ogni esercizio e crea un

elemento di instabilità che invita a fornire al corpo equilibrio e coordinamento. È un programma che imita i movimenti della vita reale, che mai si dimostrano lineari e regolari come quelli generati dai macchinari.

Per info: Natural Fitness S.R.L.
Tel. 030.9820794 - Fax 030.986458
info@natural-fitness.it

Freestyler™

Con un obiettivo ambizioso, che si pone a metà strada fra l'allenamento di base e quello riabilitativo, il Freestyler™, distribuito in Italia da Fiteducation, è una pedana dalla linea allungata, dotata di elastici da impugnare e/o attaccare alle caviglie, che permette di



lavorare nei tre piani dello spazio. Ancora una volta, dinamismo e resistenza diventano i presupposti del workout, consigliato principalmente a chi vuole recuperare la piena percezione del proprio corpo e imparare a compiere i movimenti nel modo corretto. La tavola, che ricorda quelle da surf, è fatta per essere 'calpestata': su di essa si svolge l'allenamento e, com'è facilmente intuibile, può essere spostata senza difficoltà, risultando idonea sia per il fitness a casa, che per quello nelle sale corsi delle palestre. Non a caso, Freestyler™, se svolto in gruppo e con l'accompagnamento musicale, diverte e coinvolge.

Per info: FITEDUCATION
Tel. 030.314009, Fax 030.8375729,
info@fiteducation.it

Gymstick®

Lo slogan del Gymstick® (distribuito in Italia da Azzurra) è: "la tua palestra... ovunque!". Il riferimento è alla trasportabilità del mezzo, alla sua leggerezza e maneggevolezza, che ne consente uno spostamento semplice. Ma il "succo" dello strumento è, ancora una volta, la presenza di elastici. In questo caso non sono soli, ma collegati ad un bastone: il bastone agisce sulla mobilità articolare e sulla stabilità posturale, gli elastici aggiungono resistenza alle attività. Dal punto di vista



tecnico, la barra è composta da un multistrato in fibra di vetro e da 2 bande elastiche in lattice. In più prevede una comoda impugnatura in gommapiuma. Per decidere quanto si vuole faticare è sufficiente ruotare la barra su se stessa e avvolgere l'elastico fino a quando si ritiene opportuno. Più l'elastico si accorcia e più si deve tirare! La resistenza, inoltre, cambia in base al tipo di bastone che si sceglie: ce ne sono con bande elastiche più o meno robuste a seconda della propria condizione fisica. Impiegare Gymstick® significa non far riposare mai i muscoli e sottoporli a una stimolazione continua e consistente. Vuol dire anche avere a cuore il benessere, la rieducazione e il trattamento di numerose patologie fisiche.

Per info: info@gymstick.it, Tel. 0544.995674
o Tel. 0544.993810, www.gymstick.it

Diamo il benvenuto al Comb®

Un discorso a parte, perché di cosa assai diversa si tratta, vale per il Comb®. Uno strumento multifunzionale 'giovane', nato poco più di un anno fa, ma che si sta rivelando di ampia utilità nel campo dell'allenamento e della riabilitazione. Semplicemente, si tratta di una pedana in legno massello, esteticamente gradevole e che occupa lo spazio di appena un metro quadro. Si può richiudere e trasportare per via delle rotelle in gomma. All'attrezzo si può applicare una panca con la quale poter svolgere esercizi da seduti, allungamenti in catena cinetica e rieducazione posturale. E, immancabili, anche il Comb® prevede estensori elastici, di resistenza variabile, fondamentali al lavoro di rafforzamento muscolare e fisioterapico. Il creatore di questa innovativa pedana multiuso, Stefano Dell'Orso, parla di "uno strumento per il benessere fisico della persona a 360°, che stimola la forza, l'equilibrio, lo stretching e la propriocezione".



Per info: Stefano Dell'Orso, cell. 3341234417



POWER PILATES®

EMPOWERING PEOPLE THROUGH MOVEMENT

CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE POWER PILATES

costruisci il tuo futuro insieme a noi!

Crescita personale, carriera, realizzazione professionale.



POWER PILATES®
AFFILIATE TRAINING CENTER

www.powerpilates.it - info@powerpilates.it - T +39 045 596615

La vacanza a misura di sportivo



Come tenersi in forma quando si è in vacanza e la routine di allenamento in palestra non può essere rispettata

Ogni anno gli appassionati del fitness frequentatori di palestre si trovano a dover gestire e risolvere il medesimo problema, ovvero come poter continuare la propria routine di allenamento durante il periodo di vacanza estivo. Gli interrogativi sono sempre gli stessi: cosa faccio? Dove? Con quale frequenza? Con quali attrezzi? Le risposte a queste domande sono più numerose e varie di quanto possiamo credere.

Gli appassionati di fitness

A mio modo di vedere gli appassionati di fitness possono essere suddivisi in tre gruppi: gli ASSIDUI, i SALTUARI e i NEOFITI. Volendo descrivere in breve le caratteristiche di ogni gruppo potremmo dire che:

- Gli ASSIDUI sono coloro che si allenano 12 mesi all'anno, tutte le settimane e non hanno mai o quasi mai periodi di sosta prolungati dalla loro pratica di fitness, pertanto hanno raggiunto un livello di forma fisica e parametri prestativi elevati.
- I SALTUARI sono coloro che praticano fitness ma non sempre

con costanza e non in modo continuativo, alternando periodi di attività con periodi di sosta e che magari vivono proprio durante la stagione estiva il loro momento di massima attività fisica. Il loro livello di forma fisica è nella media, ovvero non sono completamente decondizionati dal punto di vista dei loro parametri di efficienza cardio-respiratoria-circolatoria e muscolare. Anche l'aspetto estetico è nella media.

- I NEOFITI sono infine coloro che hanno appena iniziato una pratica di fitness continuativa o che la inizieranno proprio durante le vacanze estive. Il loro livello di forma è basso, sono molto probabilmente decondizionati dal punto di vista dei parametri funzionali e anche il loro aspetto estetico risente della loro sedentarietà.

Tre diverse tipologie di persone possono avere la medesima esigenza durante il periodo di vacanza estiva? Ovviamente no! Avendo tre diverse esigenze, questi tre gruppi di persone potranno avere lo stesso approccio alla pratica di fitness durante le vacanze estive? Ancora una volta la risposta è no!

Tre diverse esigenze

L'esigenza del frequentatore ASSIDUO è sicuramente quella di non perdere la forma fisica acquisita durante tutto l'anno in termini di aspetto estetico ed efficienza funzionale. Il frequentatore SALTUARIO, invece, ha come esigenza quella di ottenere il massimo guadagno possibile in termini di aspetto estetico e capacità prestative nel breve periodo delle vacanze estive. Infine, il frequentatore NEOFITA ha come prioritaria esigenza quella



Spaziale Splendy® è un marchio registrato di GLL srl.
Venticinque Italia srl.



SPAZIALE SPLENDY®

PATENTED  BREVETTATO

www.spazialesplendy.it

L'Originale e L'Unico
L'accappatoio che non occupa spazio
asciuga rapidamente - peso solo 300 g - ipoallergenico - antibatterico

In vendita nei migliori negozi di
biancheria per la casa e abbigliamento sportivo



di iniziare a condizionare il proprio apparato locomotore ed il proprio sistema cardio-circolatorio-respiratorio senza incorrere in traumi e problemi legati al sovrallenamento.

Tre diversi approcci

La metodologia dell'allenamento ci insegna cosa consigliare ad un frequentatore ASSIDUO di palestra. Sappiamo che chi proviene da un periodo di allenamento molto intenso e prolungato raccoglie molti benefici da un periodo di "riposo attivo". Per riposo attivo si intende quel periodo che sta tra due macrocicli di allenamento in cui l'atleta (nel nostro caso il frequentatore di palestra) sperimenta attività, esercizi, metodiche e strumenti di allenamento nuovi e non specifici al proprio gesto tecnico-atletico. L'obiettivo di questo periodo è permettere all'atleta di recuperare le proprie energie psico-fisiche senza avere un brusco calo della forma fisica.

Diverso è l'approccio da consigliare al frequentatore SALTUARIO. Probabilmente la motivazione iniziale di una persona con queste caratteristiche sarà elevatissima, con un'aggravante, ovvero la memoria sia mentale che fisica dei passati picchi di forma fisica raggiunti. Questo espone una persona del genere al rischio di praticare con troppa intensità e quindi di incappare in infortuni osteo-articolari e muscolari.

In ultimo, l'approccio da suggerire al frequentatore NEOFITA, è incentrato sulla prudenza, sulla progressività del carico e sulla giusta alternanza tra sessioni di allenamento e riposo.

Tabella 1

TIPOLOGIA FREQUENTATORE PALESTRA	ESIGENZA ESTIVA	APPROCCIO ALL'ALLENAMENTO ESTIVO
Assiduo	Mantenere o minimizzare la diminuzione del proprio stato di forma e rigenerare le proprie risorse psico-fisiche	Utilizzo di metodiche e strumenti di allenamento "a-specifici" con intensità medie e medio-alte
Saltuario	Guadagnare il più possibile in termini di aspetto estetico e capacità funzionali (forza, resistenza, flessibilità)	Utilizzo di metodiche e strumenti di allenamento specifici con carichi di lavoro crescenti
Neofita	Condizionare il proprio organismo.	Utilizzo di metodiche e strumenti di allenamento semplici con carichi iniziali di lavoro bassi ed incrementi moderati.

Tre diverse proposte

Un istruttore che si trovi a dover dare consigli sull'attività da praticare in vacanza dovrà prima tenere conto degli elementi sopra esposti (e riassunti nella tabella 1). Saranno pertanto consigliabili al frequentatore ASSIDUO attività di tipo ludico ricreative quali ad esempio: beach volley, nuoto, jogging, bici, trekking, calcio a 5, tennis; e ancora ballo o corsi di gruppo organizzati in spiaggia o ai bordi delle piscine. Ovvero tutte quelle attività che consentano a tale tipo di frequentatore di non perdere in modo eccessivo la sua forma fisica e rigenerino le sue energie psicofisiche, impegnandolo

in attività percepite come piacevoli e di svago.

Si potrà consigliare diversamente al frequentatore SALTUARIO: questi vorrà dedicarsi a specifici distretti del proprio corpo e ottenere guadagni di forma fisica già subito durante il periodo vacanziero. Tenendo presente le sue probabili condizioni di partenza, suggeriremo di praticare: corsa prolungata e lenta evitando ovviamente le ore più calde del giorno; o anche tutte le altre attività aerobiche in genere come ad esempio nuoto, bici, eccetera. Inoltre consiglieremo di effettuare esercizi di irrobustimento e tonificazione a carico naturale o con piccoli sovraccarichi esterni. In questo gruppo di esercizi annoveriamo: piegamenti sulle braccia, piegamenti sulle gambe o squat, affondi sagittali o frontali, sul posto o camminati, i vari crunch per gli addominali, salite e discese da gradoni, trazioni alla sbarra libere o con l'aiuto di un compagno di allenamento, piccoli balzelli sul posto, corsa skip e corsa scalciaata dietro. Con l'ausilio di piccoli sovraccarichi o con degli elastici facili da trasportare in valigia si possono consigliare anche: alzate laterali, frontali e distensioni sopra la testa per i muscoli delle spalle, distensioni da supino e croci per i muscoli pettorali, flessioni ed estensioni del gomito per bicipiti e tricipiti, estensioni e flessioni del ginocchio per quadricipiti e muscoli femorali, estensioni di caviglia per i polpacci.

Infine i consigli da dare al frequentatore NEOFITA. Per alcuni aspetti sono simili a quelli per il frequentatore saltuario, tuttavia bisogna indirizzare questo genere di persone su esercizi di minore intensità. Dunque, al posto di una corsa lenta e prolungata, suggeriremo camminate prolungate oppure la corsa ma di più breve durata e intervallata da momenti di recupero attivo camminando. Le stesse modalità le suggeriremo per le altre attività aerobiche come nuoto, bici, eccetera. Ugualmente, suggeriremo di eseguire gli esercizi di tonificazione e irrobustimento con minore intensità e quantità.

Volendo schematizzare, nella tabella 2 riassumiamo le linee guida da consigliare a queste due tipologie di frequentatore di palestra.

Tabella 2

	ATTIVITÀ AEROBICHE	ES. TONIFICAZIONE E IRROBUSTIMENTO
Saltuario	- Durata tra i 20 e i 40 minuti - Intensità medio-bassa - Frequenza 3-4 volte a settimana	- 8/10 esercizi per sessione di allenamento, - 3/4 serie per ogni esercizio - 10/15 ripetizioni per ogni serie con carichi medi - 3/4 sessioni di allenamento alla settimana
Neofita	- Durata 10-20 minuti - Intensità bassa - Frequenza di 2-3 volte per settimana	- 4/6 esercizi per sessione di allenamento - 2/3 serie per ogni esercizio - 15/20 ripetizioni con carichi bassi - 2/3 sessioni di allenamento alla settimana

I fiori del benessere

Beauty, la nuova linea di macchine Teca, strizza l'occhio al target femminile con una proposta tecnologica, romantica e vicina alla natura



I vincitori del FIBO INNOVATION AWARD 2009 per il Design sono 8 tulipani. Metaforicamente parlando, si intende. Otto macchinari color arancio, dalla forma allungata e sinuosa, ideati e prodotti da Teca per l'allenamento completo delle donne. Totem eleganti, originali, che occupano un ingombro ridotto ed esaltano l'esclusività dei contesti nei quali vengono collocati. Fiori funzionali pronti a rispondere ai nostri gesti:



basta regolarli e attivare il sistema touch screen per dedicarsi a un workout intuitivo ed efficace. Beauty, ovvero bellezza, è il nome scelto per identificare questa linea isotonica che abbraccia il design e si trasforma in pezzi d'arredo. Gli 8 macchinari del circuito ricordano l'eleganza del fiore simbolo olandese, ma, diversamente da quello, sono presenti in tutte le stagioni e possono cambiare nuance. "Si tratta di attrezzi di lusso, che occupano poco spazio e hanno un colore personalizzabile in funzione dell'ambiente deputato ad accoglierli" svela Deolo Falcone, il presidente di Teca. "Sono basati su un sistema di resistenza con molle a gas, facilmente regolabile, per allenamenti flessibili, in cui i pesi si aumentano in maniera graduale".

Le macchine della linea Beauty rappresentano la prova vivente di uno stile glamour che, a partire dalle palestre e centri fitness, si fa strada anche negli hotel, nelle spa, nei luoghi del dimagrimento e dell'esercizio fisico femminile esclusivo. La loro efficacia è peraltro garantita dall'utilizzo di movimenti provenienti dalla riabilitazione, in uno studio di biomeccanica perfetto.

Beauty si sviluppa verso l'alto e richiede che gli esercizi vengano svolti in posizione eretta. Ciascuna macchina è pensata per stimolare un settore muscolare specifico ed è a "misura di donna". Una vera novità nel settore e un richiamo forte per le signore, abituate a "bisticciare" con macchinari imponenti, scarsamente maneggevoli e poco accomodanti.

Teca
 Tel. 085.903301
 Fax 085.903302
www.tecafitness.com

Dalla cucina un aiuto per la longevità e la salute

Mangiare in maniera appropriata per garantirsi una vecchiaia più sana e serena. È la scelta di chi ha a cuore il destino del proprio corpo

La nutraceutica è un termine coniato nel 1989 dal dr Stephen De Felice, unendo i termini "nutrizione" e "farmaceutica" e sta ad indicare quegli alimenti ed integratori aventi proprietà tali da essere paragonati ai farmaci, senza gli effetti collaterali di questi ultimi, dal momento che la condizione fondamentale è che non danneggino la salute. A parere mio noi possiamo fare in modo che la nostra cucina diventi una vera e propria farmacia anti invecchiamento, un laboratorio per lo stare bene! Come? Agendo su 2 livelli:

1) Adottando i consigli dell'alimentazione a zona, che per l'appunto è nata per la salute e con la quale il cibo viene visto come un farmaco (assunto da noi ogni giorno, ad orari regolari, per tutta la vita), in perfetta sintonia con i concetti della nutraceutica; operando quindi le scelte corrette a livello di macronutrienti (cosa di cui ho già parlato in precedenti articoli), senza dimenticare l'assunzione regolare di micronutrienti. A tal proposito, visti i sistemi di conservazione degli alimenti, è consigliabile una regolare integrazione, oppure, nella scelta delle verdure, se non avete la possibilità di reperirle fresche, paradossalmente, è meglio acquistare quelle surgelate, in quanto vengono congelate appena raccolte, mantenendo inalterate le vitamine e le sostanze fitochimiche che contengono.

2) Utilizzando alimenti, condimenti, spezie ed infusi aventi proprietà nutraceutiche. Elenco di seguito i principi attivi di alcuni degli alimenti nutraceutici che a parere mio rivestono un'importanza prioritaria.

Omega 3

Se doveste immaginare un qualcosa che fa tutto ciò che di positivo si possa pensare in termini di salute, questi

sono gli omega 3! Infatti inducono alla produzione dei buoni eicosanoidi e ottimizzano la comunicazione ormonale interna, mettendo l'organismo in condizione di buona salute. Quindi è importante consumare in modo regolare pesci che ne contengano in buone quantità, oppure utilizzare un integratore, avendo l'avvertenza di controllare che sia distillato molecularmente, cosa che ne garantisce l'elevata purezza, meglio se addizionato di vit. E - che protegge i grassi dagli agenti ossidanti - tenendo presente che la quantità ottimale, in soggetti sani, secondo il dott. Sears, è di 2,5 grammi al giorno.

Contenuti di Omega-3 in pesce e crostacei (la quantità è in grammi rispetto ad una porzione da 100 grammi)

Salmones dell'Atlantico, di allevamento, cotto al forno/alla piastra	1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata	1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata, con lische	1.4
Aringa dell'Atlantico, in salamoia	1.2
Sgombro dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	1.0
Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra	1.0
Pescespada, cotto a secco	0.7
Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato	0.7
Ippoglossos nero dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.5
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra	0.4
Halibut del Pacifico e dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.4
Aglefino, cotto al forno/alla piastra	0.2
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.1
Cozza blu, cotta al vapore	0.7
Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra	0.5
Capasanta, di varie specie, cotta al forno/alla piastra	0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore	0.2
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore	0.3

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference

Polifenoli

I polifenoli sono antiossidanti naturali presenti nelle piante, per le quali rappresentano un mezzo di difesa dagli agenti esterni; sono molto utili come "scavenger" dei radicali liberi, in particolare possono prevenire l'ossidazione delle lipoproteine; sono accertati inoltre effetti biomedici positivi a livello cardiovascolare, di malattie legate alla senescenza e di arresto della crescita tumorale. Se ne conoscono circa 100.000, ma si pensa possano essere più di 400.000. Tre di questi polifenoli

WELLNESS POINT

Speciale Estate 2009

Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

Technogym

Run Race	€ 2.500
Bike Race	€ 800
Step Race	€ 800

Run XT PRO	€ 2.500
Bike XT PRO	€ 1.000
Recline XT PRO	€ 1.200
Rotex XT PRO	€ 1.000
Top XT PRO	€ 1.200
Step XT PRO	€ 1.000
Glidex XT PRO	€ 1.800

Run XT	€ 2.200
Bike XT	€ 900
Recline XT	€ 1.100
Rotex XT	€ 900
Top XT	€ 1.100
Step XT	€ 900

Run Excite 700	€ 4.500
Bike Excite 700 (consolle semiluna)	€ 1.500
Recline Excite 700 (consolle semiluna)	€ 1.700
Synchro Excite 700	€ 2.800
Wave Excite 700	€ 3.000
Bike Excite 700 Tv	€ 1.700
Recline Excite 700 Tv	€ 1.900
Wave Excite 700 Tv	€ 3.500
Step Excite 700 Tv	€ 2.500
Step Excite 700	€ 2.000

Isotonico

Serie Lux	a partire da € 500
Serie Element	a partire da € 1.000
Serie Selection	a partire da € 1.000

Palestra completa Lux (telaio bianco)
35 pezzi + accessori € 20.000

Palestra completa Lux Silver
26 pezzi + accessori € 20.000

... e ancora

Panche spogliatoio a partire	da € 100
Armadi spogliatoio 4 ante a partire	da € 300
Doccia solare nuova 48 tubi x 160 w	€ 7.000
Pavimentazione in gomma 7 mm	da € 12 mq
Kit gestione ingressi completo	€ 2.800
Sacco Fit-Boxe	€ 150
Step Aerobica in ABS	€ 50
Kit Body-Pump	€ 33

Life Fitness nuovo d'occasione

(Garanzia Casa Madre)

Run 95 ti	€ 4.000
Summit 95 li	€ 3.000
CrossTrainer 95xi	€ 3.000
Recline 95 re	€ 1.800

Offerta Technogym Selection

n. 1 Arm Curl, n. 1 Armextension,
n. 1 Lower Back Machine, n. 1 Delt's Machine
n. 1 Rotary Calf Machine
n. 5 pezzi € 5.000

Offerta Pacchetti Cardio

Technogym linea Race
Run + Bike + Step (3 pezzi) € 4.000

Technogym linea XT
Run + Bike + Recline + Rotex + Step + Top
(6 pezzi) € 6.500

Technogym linea XT Pro
Run + Bike + Recline + Step + Glidex
(5 pezzi) € 7.000
Run + Bike + Recline + Step + Glidex + Rotex + Top
(7 pezzi) € 9.000

Technogym linea Excite 700
Run + Bike + Recline + Synchro + Wave
(5 pezzi) € 13.000

Life Fitness Silver Line 95 (nuovo)
Run + Summit + Cross Trainer + Bike + Recline
(5 pezzi) € 13.000

Ulteriori vantaggi se acquisti con Noi

- Con € 8.000
Avrai gratuitamente 1 Step Race o Bike Race Technogym*
- Con € 10.000
Avrai gratuitamente 1 Step XT Technogym*
- Con € 10.000
Avrai gratuitamente 1 Rotex XT Pro Technogym*
- Con € 15.000
Avrai gratuitamente 1 Glidex XT Pro Technogym*

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.
Telefoni e prenoti una gradita visita allo + 39 0823/422787 oppure
Ci invii la sua richiesta via e-mail al seguente
indirizzo info@wellness-point.it.
Saremo lieti di ospitarla o rispondere
anche con materiale fotografico.

Wellness Point S.r.l.
Viale Delle Industrie Zona Industriale
San Marco Evangelista
81020 San Marco Evangelista
Caserta - Italia
www.wellnesspoint.it





meritano, a parere mio, un'attenzione particolare per i loro effetti anti invecchiamento e sono il resveratrolo, l'epigallocatechin 3 gallato e l'idrossitirosole. Il **resveratrolo** è contenuto in particolare nell'uva, nei frutti rossi ed in altri vegetali, e darebbe gli stessi utili risultati della riduzione calorica, senza gli effetti collaterali tipo letargia, fame, rallentamento del metabolismo, riduzione della libido ecc. e in termini di attivazione delle sirtuine, una famiglia di proteine che mantengono l'integrità delle membrane cellulari. Esperimenti condotti dal dott. Sinclair con il resveratrolo hanno permesso di allungare

la vita dei pesci rossi del 50%. Ancora una volta si ribadisce la necessità di un regolare consumo di frutta e verdura. Il secondo polifenolo è l'**epigallocatechin 3 gallato (EGCG)**, appartenente alla famiglia delle catechine, contenuto in particolare nel tè verde, è protettivo per il cervello ed è un potente antitumorale, inibendo l'azione delle proteasi, enzimi adibiti alla distruzione delle proteine, prodotti in maniera massiccia

dalle cellule tumorali in fase metastatica, inoltre pare velocizzare il metabolismo e quindi aiuti nel mantenere sotto controllo la percentuale di grasso corporeo. Quindi un regolare consumo di tè verde può effettivamente rappresentare un elisir di lunga vita; il problema è che ne servono parecchie tazze al giorno, affinché possa esplicare i suoi effetti benefici: il mio consiglio è di prepararne una bottiglia e berla nell'arco della giornata, questo accorgimento, adottato anche dal sottoscritto,

Un consumo regolare dell'olio extravergine d'oliva ci ripara dai problemi cardiocircolatori

permette a chi non ama bere molta acqua, di ingerirla con l'infuso; se il sapore del tè verde è troppo forte per il vostro palato, potete mischiarlo con un altro tè più piacevole. Il terzo polifenolo è l'**idrossitirosole**, contenuto nell'olio extravergine d'oliva, che Barry Sears paragona all'aspirina liquida, perché, proprio come l'aspirina, ma senza gli effetti collaterali nocivi di quest'ultima, inibisce gli eicosanoidi pro infiammatori, responsabili, tra l'altro, dei problemi cardiovascolari. Nel bacino del mediterraneo abbiamo una grossa ricchezza, che io definisco "oro liquido", data dall'olio extravergine d'oliva, un consumo regolare del quale, ci ripara dai problemi cardiocircolatori: non a caso gli abitanti dell'isola di Creta, per i quali il 40% delle calorie giornaliere derivano dal consumo di quest'olio, hanno una bassissima incidenza di cardiopatie. Infine l'idrossitirosole è uno dei più potenti antiossidanti finora conosciuti.

Curcuma

È una pianta utilizzata nella preparazione del Curry, che contiene una sostanza fitochimica chiamata curcumina, che ha la capacità di inibire l'enzima che produce l'acido arachidonico, il precursore dei cattivi eicosanoidi, quindi è antinfiammatoria, inoltre abbassa i livelli ematici di colesterolo ldl ed ha proprietà antiossidanti. L'utilizzo del curry in cucina, oltre a rendere più piacevole il sapore delle vivande, può diventare un utile alleato per la salute.

Zenzero

Le xantine contenute nello zenzero inibiscono due categorie di enzimi (Cox o cicloossigenasi e Lox o lipossigenasi) che portano alla produzione di eicosanoidi cattivi, quindi hanno un effetto antinfiammatorio, inoltre rendono interessante questa spezia nell'accelerare il metabolismo e nel controllo del grasso corporeo. Lo zenzero, inoltre, stimola la digestione (è però sconsigliato per chi soffre di calcoli biliari, perché stimola il rilascio della bile dalla cistifellea), la circolazione periferica, è antiossidante e abbassa i livelli di colesterolo ldl. Quindi anche l'utilizzo dello zenzero in cucina può darci un aiuto per la buona salute.

Probiotici e prebiotici dello yogurt

I fermenti probiotici dello yogurt sono in grado di superare le barriere digestive ed arrivare nel nostro intestino, colonizzarlo e riprodursi. I prebiotici, invece, non sono fermenti vivi, ma sostanze che abbassando il ph intestinale favoriscono lo sviluppo della flora batterica e l'assimilazione dei micronutrienti. Poiché la flora batterica è legata all'efficienza del sistema immunitario, lo yogurt potenzia le difese immunitarie, stimolando i linfociti ed attivando i macrofagi. In particolare è molto efficace nello stimolare l'azione del sistema immunitario intestinale tramite un'interazione tra i batteri lattici ed i batteri intestinali. I batteri lattici hanno la capacità di legarsi a dei recettori dei linfociti T. Questo dimostra inequivocabilmente l'interazione tra cibo e sistema immunitario. Un regolare consumo di yogurt è quindi una buona regola di vita. Chi fosse intollerante ai latticini può utilizzare lo yogurt di soia.

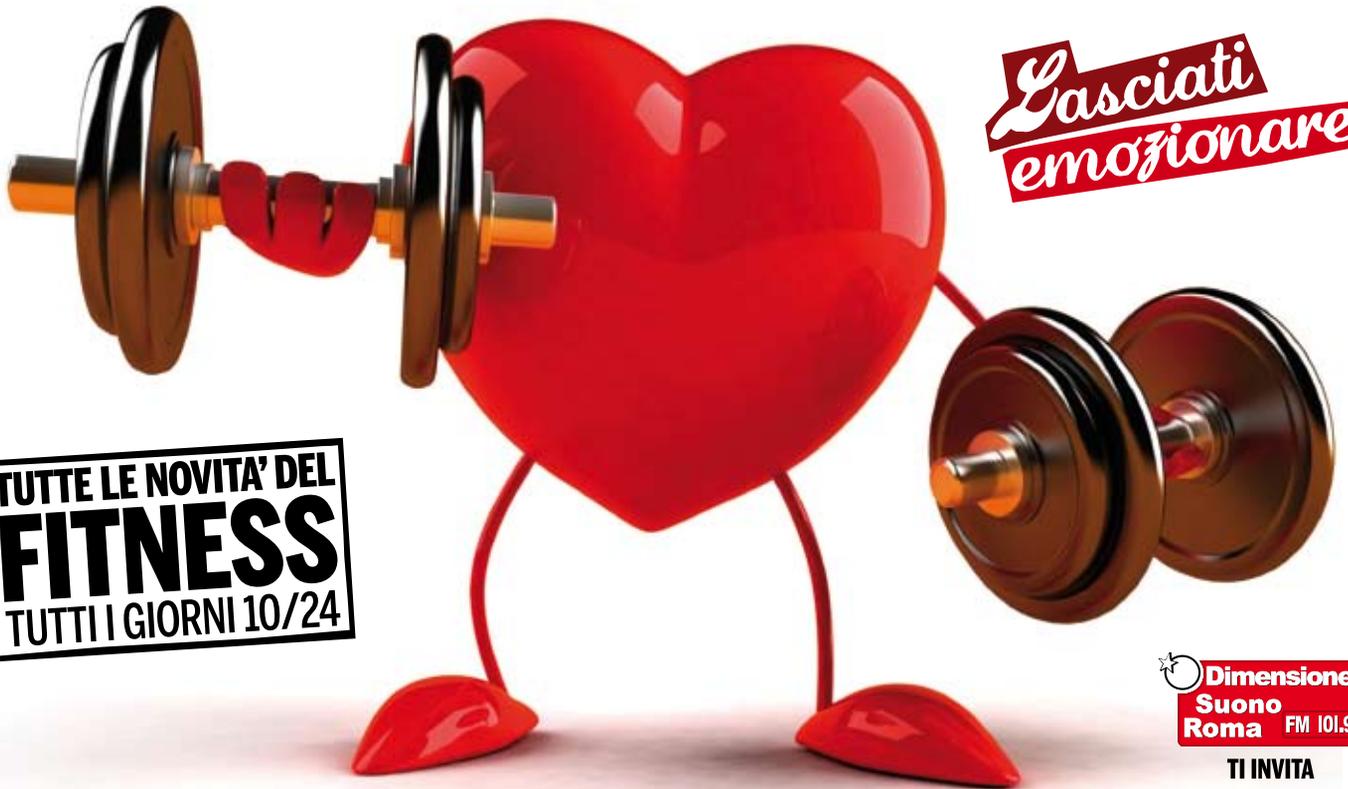
Roberto Calcagno



mondofitness

Lasciati emozionare

TUTTE LE NOVITA' DEL
FITNESS
TUTTI I GIORNI 10/24



 **Dimensione Suono Roma FM 101.9**
TI INVITA

ROMA PARCO TOR DI QUINTO 16 GIUGNO - 7 SETTEMBRE

**SALA PESI/FITNESS/CARDIOFITNESS/SPINNING/ROWING/STRIDING
WATER AREA/AREA BEACH/DANZA/ARTI MARZIALI/STUNTMANIA
AREA PLAYGROUND/AREA ROLLER/FREE CLIMBING/AREA RELAX
PALCO CENTRALE/RISTORO/CENTRO ESTIVO/DOCCE+SPOGLIATOI**



INFOLINE 06.33.22.19.60 - PRENOTA@MONDOFITNESS-ROMA.IT

MONDOFITNESS-ROMA.IT

RITAGLIA E PRESENTA QUESTO TAGLIANDO AL DESK MONDOFITNESS PER UNA LEZIONE GRATUITA

SPINNING ROWING STRIDING FITNESS AQUAGYM ALTRO

La carne, non più nemica della salute

In tempi recenti la carne rossa, ed in particolare la composizione lipidica di alcuni tagli, sono stati rivalutati. Il consumo di carne può avere benefici per la salute, a patto che avvenga seguendo corrette raccomandazioni nutrizionali

La carne è la materia organica che costituisce gli animali. Con il nome generico di carne si identifica di solito l'alimento ricavato dalla macellazione di animali da allevamento, di selvaggina e di cacciagione. A seconda dell'animale di provenienza si distinguono 3 diversi tipi di carne:

- **Carni rosse:** carni ovine, bovine, suine.
- **Carni bianche:** pollame (pollo, tacchino, faraona), coniglio.
- **Carni nere:** selvaggina da penna e da pelo.

Quando si parla di carne si fa inoltre riferimento al tessuto muscolare striato (e ai tessuti ad esso connessi), che è considerato la parte pregiata, in contrapposizione alle interiora. I visceri (cuore, fegato, reni, cervello, milza, polmoni) sono definiti frattaglie, mentre lo stomaco ed il primo tratto dell'intestino dei ruminanti sono volgarmente chiamati trippe.

Valori nutrizionali della carne

La carne è ricca di nutrienti essenziali quali proteine, vitamine e minerali, e contiene una serie di sostanze bioattive alle quali si è recentemente riconosciuto un effetto benefico sulla salute umana. Per molti anni il contenuto lipidico della carne, soprattutto della carne rossa, è stato ritenuto insalubre, con particolare riferimento al suo contenuto di colesterolo, ritenuto causa di malattie cardiovascolari. **Solo di recente la carne rossa, ed in particolare la composizione lipidica di alcuni tagli, sono stati rivalutati.** La carne contiene dal 50% all'80% di acqua. Il rapporto acqua/proteine è pari a 3.5-4, un valore che si mantiene pressoché costante, indipendentemente dalla specie, dalla razza ed dall'alimentazione dell'animale. Le proteine della carne hanno un elevato valore biologico, inferiore solo alle proteine dell'uovo e del siero del latte. La carne è costituita da tessuto muscolare e tessuto connettivo: queste due strutture sono composte da proteine di natura diversa e hanno caratteristiche nutritive e organolettiche diverse. I lipidi



della carne sono presenti sotto forma di grasso muscolare e di tessuto adiposo. Il primo è distribuito nel tessuto connettivo, tra i fasci muscolari, ed è difficilmente separabile dalla parte magra. Il secondo è localizzato nella cavità addominale e nella zona sottocutanea. Le caratteristiche del grasso della carne (consistenza, odore, sapore, composizione in acidi grassi) risentono moltissimo dell'alimentazione degli animali e quindi del tipo di allevamento. Le frattaglie sono invece abbastanza povere di grassi ma ricchissime di colesterolo (soprattutto il cervello). Il tessuto muscolare contiene una quantità variabile di lipidi: la carne magra dal 4-5%, mentre quella grassa finanche al 35-40%. I

Le proteine della carne hanno un elevato valore biologico, inferiore solo alle proteine dell'uovo e del siero del latte

muscoli contengono piccole quantità di zuccheri sottoforma di glicogeno muscolare, che però si trasforma in acido lattico durante la frollatura. Per tale ragione i glicidi nella carne si riscontrano solo in tracce. La carne è una buona fonte di vitamine del gruppo B, mentre la vitamina C è praticamente assente. La carne grassa contiene anche apprezzabili quantità di vitamine liposolubili. I sali minerali rappresentano circa l'1%, e tra questi il ferro è uno dei più importanti. Esso è infatti presente in una forma altamente assimilabile, superiore, sotto questo punto di vista, a qualunque forma di ferro riscontrabile negli alimenti di origine vegetale. **La carne bovina, in particolare quella di vitello, vitellone, manzo e bue, è quella più ricca di proteine.** La percentuale di grassi presente in questa carne varia dall'1% della fettina di vitello al 10% della carne di bovino adulto. La carne ovina, di pecora, agnello e montone, è anch'essa caratterizzata da un discreto apporto proteico. È leggermente più grassa della carne bovina, con valori che oscillano fra il 3% ed il 6% circa. È invece da sfatare il luogo comune che dipinge la carne suina come la più grassa in assoluto. Al giorno d'oggi la percentuale di grassi presenti nella carne di maiale oscilla fra il 4% e l'8%. Per quanto riguarda il pollame, la percentuale di grassi varia dal 10% dell'animale intero all'1% del petto. L'apporto proteico è sufficientemente elevato, sebbene non ai livelli della carne bovina. Anche i salumi sono ricchi di proteine, in particolar modo la bresaola ed il prosciutto. Sebbene si sia portati a ritenere che i salumi siano molto grassi, con le moderne metodologie di produzione, la loro percentuale di lipidi si è notevolmente ridotta. La mortadella, ad esempio, è passata dal 30-35% di grassi al 28% ed il prosciutto cotto è passato dal 36% al 15% di grassi, o addirittura al 5% del prosciutto cotto sgrassato. L'affettato più magro in assoluto rimane comunque la bresaola.

Sostanze benefiche contenute nella carne

Carnosina

La carnosina è un dipeptide, presente nei muscoli di quasi tutti i vertebrati, formato dall'unione degli amminoacidi β -alanina ed istidina. Fra le attività biologiche della carnosina spicca la sua capacità di inibire le reazioni ossidative e di proteggere le cellule dai radicali liberi. Queste sue proprietà antiossidanti hanno contribuito a rendere la carnosina uno dei più popolari integratori anti età, soprattutto negli Stati Uniti. Se usata in associazione alla vitamina E ed altri antiossidanti sembra rallentare con maggiore efficacia i processi di invecchiamento. L'utilizzo di integratori a base di carnosina si è diffuso tra gli atleti che ritengono che il dipeptide sia in grado di ridurre la fatica muscolare, aumentare la resistenza e migliorare la capacità complessiva di lavoro. **La carnosina ha mostrato infatti la capacità di "tamponare" l'acido lattico prodotto dai muscoli durante un intenso sforzo fisico.** In particolare la carnosina ha la capacità di riequilibrare il pH ematico (acidificato dal lattato) scomponendosi nelle sue due unità (istidina e alanina). L'istidina libera interviene nella regolazione dell'acidità ematica mentre l'alanina può essere convertita in glucosio ed utilizzata a scopo energetico. La carnosina è totalmente assente nel regno vegetale.

Carnitina

La carnitina è un acido carbossilico a catena corta contenente azoto, sintetizzato a livello epatico e renale dagli amminoacidi metionina e lisina (in presenza di ferro e delle vitamine C, B₁ e B₆). La carnitina si trova concentrata soprattutto a livello muscolare (circa il 95%) e cardiaco, mentre modeste quantità sono presenti in reni, fegato e testicoli. La carnitina facilita l'ingresso degli acidi grassi a lunga catena all'interno dei mitocondri, dove vengono ossidati per produrre energia. Alcuni studi ipotizzano un'azione della carnitina nel limitare l'accumulo di acido lattico durante una prestazione intensa, con un conseguente miglioramento della prestazione. In virtù della sua capacità di trasportare gli acidi grassi a lunga catena nei mitocondri, la carnitina potrebbe migliorare la performance sportiva in quelle condizioni dove è importante risparmiare il glicogeno ed ossidare prevalentemente grassi (maratona, ciclismo di durata, triathlon). C'è da dire che **nonostante la carnitina abbia alle proprie spalle oltre vent'anni di studi e ricerche, i suoi effetti benefici sulla performance sportiva restano ancora controversi.**

È da sfatare il luogo comune che dipinge la carne suina come la più grassa in assoluto

CONTENUTI DI CARNITINA IN PRODOTTI ANIMALI E VEGETALI

Alimento	Milligrammi di carnitina (mg)
Una bistecca di manzo 113 grammi	56-162
Macinato cotto, 113 grammi	87-99
Latte intero (240 ml)	8
Merluzzo, cucinato, 113 grammi	4-7
Petto di pollo cucinato, 113 grammi	3-5
Gelato (120 ml)	3
Formaggio 57 grammi	2
Pane, 2 fette	0.2
Asparagi cotti (120 ml)	0.1

Taurina

β -aminoacido (acido 2-aminoethylsulfonico) contenente zolfo, presente in elevata quantità nella maggior parte dei tessuti animali. La taurina fu isolata per la prima volta nel 1827 dalla bile di un toro, dove fu trovata in elevate concentrazioni. La taurina svolge un ruolo fondamentale nella sintesi degli acidi biliari (acido taurocolico). Questi acidi, prodotti dal fegato ed incorporati nella bile, derivano dal colesterolo e ne facilitano l'eliminazione. La bile è inoltre essenziale per la digestione dei grassi e per l'assorbimento delle vitamine liposolubili. Insieme allo zinco, la taurina è importante anche per la visione e per la salute degli occhi. La taurina è particolarmente concentrata a livello dei globuli bianchi, dei muscoli scheletrici, del cuore e del sistema nervoso centrale, dove regolarizza la trasmissione degli impulsi nervosi. La taurina sembra contrastare il processo di invecchiamento grazie alla sua azione anti-radicali liberi. Questo aminoacido è inoltre importante per la sintesi di ossido nitrico, un potente agente vasodilatatore. Nello sport la taurina sembra stimolare l'efficienza e la contrattilità cardiaca aumentando l'apporto di sangue al miocardio. In campo estetico viene utilizzata per ridare forza e vitalità ai capelli. In campo

medico la taurina viene spesso inclusa in protocolli terapeutici per alcune patologie quali: malattie cardiovascolari, infertilità maschile (scarsa motilità degli spermatozoi), ipercolesterolemia, epilessia, diabete, morbo di Alzheimer, disordini epatici, alcolismo e fibrosi cistica.

CLA - acido linoleico coniugato

Si tratta in realtà non di uno, ma di un gruppo di isomeri dell'acido linoleico, abbondanti nel grasso dei ruminanti, dove derivano dalla conversione dell'acido linoleico ad opera dei batteri ruminali. Il più comune isomero CLA nel bovino è l'acido rumenico (più dell'80% del totale dei CLA bovini), noto per la sua azione anticancerogena. I CLA hanno anche funzioni antiossidanti, immunomodulative e antiarteriosclerosi. La US National Academy of Sciences ha definito i CLA come "gli unici acidi grassi che mostrano attività anticancerogena in esperimenti basati su animali" (1994). **Alcuni autori ritengono che una dose di 3 g/die di CLA nella dieta siano in grado di apportare un'adeguata copertura anticancro nell'uomo.** I CLA sembrano particolarmente efficaci nella prevenzione del cancro alla mammella. Oltre all'attività anticancerogena, non vanno trascurate le funzioni immunitarie e di regolazione del metabolismo lipidico dei CLA. Essi inducono infatti una riduzione della frazione LDL del colesterolo, con un conseguente calo della formazione di placche vascolari. Il ruolo dei CLA sembra comunque correlato ad un miglior utilizzo del glucosio plasmatico e ad una migliore efficienza dell'insulina. Alimentando i bovini con diete ricche di acido linoleico e di acido linolenico, si aumenta il contenuto di CLA della loro carne. Lo stato di ingrassamento degli animali influenza il contenuto di CLA della carne: ciò in quanto essi sono depositati principalmente nei trigliceridi. Di conseguenza un contenuto maggiore di grasso intramuscolare è associato ad un maggior contenuto CLA nella carne.

Acido α -lipoico

CONTENUTI DI CLA NEI PRODOTTI ANIMALI

Tipo di carne	CLA (mg/100 g grasso)
Carne bovina	2,9-8,0
Carne suina	0,6
Carne di pollo	0,9
Carne di tacchino	2,5
Latte bovino	5,4-7,0
Tuorlo d'uovo	0,6

L'acido α -lipoico ha due principali funzioni: interviene come coenzima del metabolismo cellulare (complesso enzimatico piruvato deidrogenasi) e protegge il corpo dallo stress ossidativo. Sebbene alcuni autori lo classifichino fra le vitamine liposolubili, l'acido α -lipoico è solubile sia in acqua che nei lipidi. Per tale ragione esso è attivo tanto nelle sedi d'azione degli antiossidanti idrosolubili (es. vitamina C) quanto in quelle degli antiossidanti liposolubili (es. vitamina E). L'acido α -lipoico ha inoltre evidenziato la peculiare capacità di

rigenerare altri antiossidanti quali le vitamine C ed E, ed il coenzima Q. A questo composto sono inoltre attribuite interessanti caratteristiche utili nel trattamento del diabete. L'acido α -lipoico si è infatti dimostrato efficace nell'aumentare il reclutamento dei trasportatori cellulari specifici per il glucosio (GLUT-4), favorendo l'ingresso dello zucchero nelle cellule. L'acido α -lipoico è inoltre impiegato per combattere gli effetti negativi di metalli tossici come mercurio e piombo. In clinica l'acido α -lipoico viene spesso incluso nei protocolli terapeutici volti alla cura di: cataratta, glaucoma, sindrome di affaticamento cronica, AIDS, cancro al polmone, malattie epatiche, malattie cardiache ed alcune patologie neurodegenerative.

La carne contiene innumerevoli sostanze che svolgono un ruolo importante per la salute umana

Conclusioni

La carne contiene innumerevoli sostanze che svolgono un ruolo importante dal punto di vista nutritivo e per la salute umana in generale. Purtroppo però il consumatore spesso stenta a riconoscere alla carne aspetti salutistici, come avviene invece ad esempio per il latte ed i suoi derivati. Questo articolo prefigge dunque di fornire al lettore informazioni tali da evidenziare i possibili benefici per la salute del consumo di carne, a patto che questo avvenga seguendo le corrette raccomandazioni nutrizionali.

Fabio Zonin

CONTENUTO DI MINERALI IN 100 g DI CARNE

Minerale	Unità di misura	Filetto bovino	Filetto vitello	Coscio agnello
Sodio	mg	41,0	89,0	68,0
Calcio	mg	4,0	14,0	13,0
Zinco	mg	2,8	2,8	3,3
Potassio	mg	330,0	360,0	338,0
Fosforo	mg	200,0	214,0	213,0
Rame	mg	0,1	0,1	0,2
Ferro	mg	1,9	2,3	2,0
Magnesio	mg	20,0	25,0	20,0
Selenio	μ g	17,0	6,0	18,0

CONTENUTO DI VITAMINE IN 100 g DI CARNE

Vitamina	Unità di misura	Filetto bovino	Filetto vitello	Coscio agnello
Tiamina	mg	0,07	0,10	0,15
Riboflavina	mg	0,20	0,25	0,25
Niacina	mg	5,00	7,00	5,00
Acido pantotenico	mg	0,40	0,60	0,50
Biotina	μ g	3,00	5,00	3,00
Acido folico	μ g	10,00	5,00	3,00
B6	mg	0,30	0,30	0,40
B12	μ g	2,00	0,0	2,00

Spiderap metodo r.a.p. L'evoluzione dell'allenamento per tutti gli sport

Non è un'esagerazione, lo Spiderap metodo r.a.p., il sistema di allenamento ideato dal presenter e master trainer Rudy Alexander, ha spopolato. Alle recenti fiere del Wellness di Rimini e del Fitness di Roma, oltre 800 partecipanti si sono cimentati nell'innovativa disciplina, indossando la cintura provvista di elastici e sperimentando sulla propria pelle un sistema incredibilmente efficace, divertente e coinvolgente. Il programma ha persino calamitato l'interesse dei media e di svariate emittenti televisive che, nei loro servizi, gli hanno riservato ampio spazio e visibilità. Spiderap Rudy Alexander Program rappresenta una vera novità nel panorama del fitness, grazie alle sue molteplici funzioni e alla sua versatilità. La cintura, infatti, è utile per allenamenti differenziati ed è stata acquistata da più di 50 palestre in tutta Italia, da centinaia di personal trainer e preparatori atletici di numerose discipline, in particolare di arti marziali, da molti centri rieducativi e di fisioterapia.

L'inventore di Spiderap metodo r.a.p., Rudy Alexander, è sempre alla ricerca di nuove applicazioni del suo sistema di allenamento



e sta portando avanti un programma di preparazione atletica per disabili di diverse attività sportive, principalmente non vedenti e ipovedenti. Lo Spiderap, con i suoi enormi benefici psicofisici, entra anche nel sociale, coniugando sport e solidarietà.



Si organizzano corsi di formazione ufficiale dello Spiderap metodo r.a.p. (Rudy Alexander Program), con riconoscimento CSEN-CONI. Le prossime date in programma sono per sabato 11 luglio a Varese, domenica 19 luglio a Roma e sabato 1 agosto a Palermo. Per tutte le informazioni relative ai corsi e alle modalità di partecipazione visitate il sito www.spiderap.com.



Spiderap metodo r.a.p.
www.spiderap.com
info@spiderap.com



SPIDERAP

L'EVOLUZIONE DELL'ALLENAMENTO
METODO R.A.P. (RUDY ALEXANDER PROGRAM)

WWW.SPIDERAP.IT
347 2765215



**LA DISCIPLINA GLOBALE
CHE ATTIVA TUTTO
IL CORPO
FACENDO
INCONTRARE
POTENZIALITÀ
E FLESSIBILITÀ.**

**LO STILE E L'ELASTICITÀ
DELL'EQUIPAGGIAMENTO
È DISEGNATO PER ESEGUIRE I
NORMALI MOVIMENTI DELLA
PARTE INFERIORE E
SUPERIORE DEL CORPO
OFFRENDO RESISTENZA E
INTENSITÀ COSTANTE
GRAZIE ALLA DOTAZIONE
DI ELASTICI
PROFESSIONALI.**

**CON L'AGGIUNTA
DELLA PARTE LUDICA SI PUÒ COSÌ
CREARE UN CORSO DA UN MIX
ESILARANTE.**

Credits: Sergio Tricanto
(www.sergio tricanto.com)

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

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

Sto leggendo il suo libro ("La Scienza del Natural Bodybuilding") e sono rimasto molto colpito del fatto che lei è uno dei pochi a credere, e a voler convincere i ragazzi, ad allenarsi in modo salutare senza l'abuso di sostanze. Mi chiedo però se è veramente vero ciò che dice, se gli aumenti di carico e di conseguente massa sono realmente possibili con un allenamento natural, o se bisogna ricorrere, come dice lei, ad integratori (Daniele Cirasuolo).

Aumentare la massa muscolare senza farmaci è assolutamente possibile e le migliaia di atleti BIOSystem® lo dimostrano ampiamente. Nessun segreto particolare, ma è basilare un facile, equilibrato e giusto mix di allenamento/nutrizione/integratori abbinato ad una mentalità umile, giustamente metodica e vincente. Il BIOSystem® è semplicemente questo e cioè:

1. Una programmazione di allenamento basata su due, massimo tre sedute settimanali, dalla durata di 45'-60' di training e con l'utilizzo quasi esclusivo di esercizi base come Panca orizzontale, Squat e Stacco da terra. Il corpo umano deve essere costretto a crescere di muscoli, perché per questioni evolutive non vuole aumentare il suo volume, ci sarebbe bisogno di maggior apporto energetico, cosa che per milioni di anni non è stato quasi mai possibile. Per cui l'unico modo, non volendo avere a disposizione i potentissimi farmaci doping, è quello di costringere il sistema neuromuscolare a carichi progressivamente sempre crescenti, in modo che non abbia altra scelta che aumentare la forza/ipertrofia affinché possa sopportare in modo efficiente un attacco esterno così massiccio. Sempre per milioni di anni, abbiamo lottato con i nostri simili o animali per la sopravvivenza, la conquista delle prede, con un ritmo di caccia di una o due volte a settimana e la durata della lotta è, forzatamente, brevissima, perché o si muore o si sopravvive, il tutto in pochi secondi. Per il nostro organismo quindi l'allenamento in palestra non è altro che una atavica lotta e reagisce appunto agli sforzi: Brevi-Intensi-Infrequenti. Non solo, ma dopo la caccia, ci si riposava mediamente 15 giorni e quindi nella programmazione si inserisce anche il cosiddetto "scarico", cioè un periodo dove non si va proprio in palestra!

2. Riso e pollo, riso e tonno, fiocchi d'avena, panino con la bresaola; questa è l'alimentazione che, da sempre, viene consigliata per l'aumento della massa muscolare. Secondo me, invece, bisogna assumere gli stessi alimenti con cui abbiamo convissuto per i soliti milioni di anni di evoluzione e cioè: frutta,

verdura, carne, pesce e frutta secca. In questo modo, il nostro organismo ha uno scambio di informazioni con il DNA del cibo (e viceversa), con cui ha convissuto per tanto tempo e con cui si è evoluto, permettendo un riequilibrio perfetto sulla salute, sul benessere, favorendo l'aumento della massa muscolare e la perdita di grasso. Cereali, latte e legumi sono troppo recenti per aver inciso sul nostro DNA, possono dare comunicazioni errate ai geni, favorendo l'aumento dell'adipe, la perdita di muscoli, delle ossa e favorendo l'insorgere di molte malattie.

3. Abbiamo fatto una scelta di rottura, vogliamo avere risultati no-doping, ma il distacco con gli atleti "farmacologici" è veramente molto alto e cosa fanno alcuni come te, sicuramente mal consigliati? Rinunciano anche agli integratori, per motivi legati normalmente al pregiudizio e non alla vera informazione scientifica. Non esageriamo, siamo natural, non stupidi, comunque la prestazione di alto livello la vogliamo e ci sono alcuni prodotti in commercio che ci possono aiutare, senza peraltro dare nessun effetto collaterale. Uno schema di base può essere questo:

- Creatina per la forza e il recupero.
- Glutamina come anti-catabolico e volumizzatore cellulare.
- Arginina alfaetoglutarato (AKG) per la massima produzione dell'ossido nitrico, fondamentale per la crescita muscolare, il recupero e il dimagrimento.
- Aminoacidi ramificati per la massa muscolare.
- Eventualmente proteine in polvere in caso non sia possibile assumerle con i pasti normali.
- Minerali alcalini (come per esempio potassio e magnesio) per il controllo dell'acidità tissutale e prevenzione del catabolismo muscolare.
- Vitamine per ottimizzare tutte le funzioni anaboliche e organiche in generale.

Ecco perché lo slogan è "LIFESTYLE R-EVOLUTION", non solo natural body building, ma un nuovo stile di vita che ripropone in modo moderno i ritmi dell'evoluzione umana, ormai dimenticata dalla civiltà moderna, che cambia veramente la vita alle persone.

Salve mi chiamo Sabino, da poco ho comprato il suo libro e devo dire che mi ha letteralmente illuminato. Ciò nonostante non essendo informato, vorrei sapere se le proteine del siero del latte fanno male, per quanto tempo si possono assumere e se ci sono particolari controindicazioni. Sarei veramente grato di avere una

risposta, anche perché nei forum ognuno dice la sua. Siete forti, a presto (Sabino Daliso).

Ciao Sabino e grazie per i complimenti. Sui forum con me sfondi una porta aperta; tranne alcuni effettivamente ben frequentati, in molti altri sono tutti geni, scienziati all'ennesima potenza, capaci di imprese mirabolanti, come allenarsi tutti i giorni per due/tre ore, stare tutto l'anno al 3% di grasso, incrementare i carichi ad ogni allenamento, 45 cm di braccio minimo, conoscenza profonda di tutti gli integratori al mondo, doping a go go, insultare tutti quelli che dicono qualcosa di diverso dal loro verbo indiscutibile e lettura dei libri di bodybuilding solo in inglese, perché è più di classe. Per tornare a discussioni più tecniche, posso assicurarti che le proteine del siero del latte (whey) non sono dannose, tranne nei casi in cui ci sia un'intolleranza specifica, ma in tal caso basta cambiare fonte proteica (uova, soia, capra) per risolvere il problema. Proprio una recente rassegna di studi condotta da Jason Tang e Stuart Phillips della McMaster University (Canada) (*"Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 12: 66-71, 2009"*), ha concluso che le proteine del siero stimolano la sintesi proteica e sopprimono il catabolismo muscolare, molto più delle caseine del latte o della soya. Questo perché le whey hanno alti livelli di leucina, un aminoacido che è fondamentale per i segnali chimici di stimolo alla costruzione di nuove proteine e quindi di maggiore massa muscolare. Un altro studio dell'Università del Texas (USA) ha dimostrato che 25 grammi di proteine del siero del latte di alta qualità nel pasto più abbondante della giornata possono aiutare a mantenere integra la massa muscolare negli anziani, che frequentemente soffrono di sarcopenia, cioè una forte perdita di muscolatura. Una pratica simile può anche aiutare i natural bodybuilder a mantenere uno stato anabolico costante, aiutando la loro performance. Per quanto riguarda i tipi di prodotti, vai alla mia rubrica alla pagina www.nbbf.eu, dove approfondisco l'argomento integratori, consigliando formulazioni di qualità e dosaggi.

Ciao Claudio, per definirsi al massimo, di solito, quale tipo di dieta consigli ai tuoi atleti?

(Miguel Gomez - Palma De Maiorca - Spagna)

La Paleo Diet, senza alcun dubbio. Per circa due milioni e mezzo di anni gli uomini si sono cibati essenzialmente di carne, pesce, frutta, verdura e frutta secca. Ma negli ultimi 10.000 anni l'uomo ha introdotto l'agricoltura (per motivi non ancora ben chiari) e ciò ha portato all'acquisizione di "nuovi cibi" come i cereali, i legumi, il latte e i derivati, mai ingeriti in precedenza, che hanno creato diabete, obesità, celiachia, perdita di massa muscolare, ossea e tantissimi altri problemi. Per riconfigurare i nostri geni sui nuovi alimenti il nostro organismo dovrebbe impiegare almeno 20.000-30.000 anni, ma ne sono passati "solo" 10.000... Secondo Loren Cordain dell'Università del Colorado, autore della Paleo Diet, il nostro patrimonio genetico è ancora in gran parte ottimizzato per rispondere in modo

efficiente alla dieta paleolitica e dovremmo eliminare tutti i prodotti dell'agricoltura per rendere il nostro corpo forte, muscoloso, efficiente e in salute. Il nome della dieta deriva dal fatto che il paleolitico è un'era, da 1,5 milioni a 10.000 anni fa, in cui si viveva di sola caccia/raccolta. Nello specifico, i cacciatori-raccoglitori traevano fino al 65% della loro energia dagli animali vertebrati, mangiando ogni parte della selvaggina e dei pesci, nutrendosi raramente di uova e senza mai consumare latte e derivati. Vediamo insieme quali sono le regole per applicare al meglio questo tipo di alimentazione, la cui messa in pratica è decisamente semplice. Occorre assumere regolarmente:

- 1) carni magre, pesce e frutti di mare
- 2) frutta e vegetali non amidacei
- 3) NIENTE CEREALI
- 4) NIENTE LEGUMI
- 5) NIENTE LATTICINI
- 6) NIENTE CIBI INDUSTRIALI; tutto quello che ha un'etichetta potrebbe essere un problema
- 7) Per quanto riguarda la frutta secca, può essere consumata, anche quella grassa; solo quando si deve perdere peso non ne vanno assunti più di 100 grammi al giorno. Successivamente, quando la Paleo Diet vi cambierà il metabolismo, potrete mangiarne a volontà. Consigliate le noci, i pinoli, le mandorle.

Come un coniglio, un cinghiale, un cervo e le tribù dei cacciatori-raccoglitori non controllano le quantità del cibo che mangiano, allo stesso modo nemmeno voi dovete controllare le calorie. L'uomo è l'unico animale al mondo che le controlla, un metodo inutile e perverso, che può essere totalmente eliminato con la Paleo Diet. Secondo la NUTRIGENOMICA questo legame geni-cibo, nel corso di milioni di anni, permette al cibo di comunicare con i nostri geni. Cioè quello che mangiamo influenza direttamente i processi metabolici, perché i messaggi del cibo controllano tutte le molecole che informano l'organismo se bruciare calorie, oppure immagazzinarle. Se quindi ingeriamo cibi non consoni al nostro DNA, le "comunicazioni" saranno errate o difettose, provocando aumento di peso, perdita di massa muscolare, stanchezza, malattie. Al contrario se l'alimentazione è consona al nostro DNA riusciremo a perdere peso, a rallentare il processo di invecchiamento, ad abbassare il livello di colesterolo, a produrre molecole che riducono l'appetito ecc. Questo perché i cibi arcaici lavorano a livello dei nostri geni e non solo a livello di apporto calorico, di nutrienti, vitamine e minerali. Gli alimenti "moderni" dati dall'agricoltura non hanno questa capacità, perché il nostro percorso comune è stato troppo breve assieme a loro per renderli affini alla nostra genetica. Utilizzo la Paleo Diet ormai da anni con risultati su forza, massa e definizione assolutamente eccezionali su moltissimi atleti che seguo. Solo la prima fase è difficile, per via delle reticenze culturali legate all'eliminazione della pasta, pane e pizza, oltre alla crisi di astinenza che può durare qualche settimana. Ma alla fine muscoli pieni, addome a tartaruga ed energia al massimo tolgono a tutti la voglia di ritornare al riso/pollo...

Il centro fitness entra in hotel

Nuove opportunità di business si affacciano per gli imprenditori del fitness. Portare il benessere all'interno di un albergo costituisce un'ottima mossa per fidelizzare la clientela e farsi apprezzare di più

Finalmente, ho pensato, mi invitano a parlare di un argomento del quale conosco bene tutti e i due lati della medaglia, avendo ricoperto ruoli dirigenziali sia nel settore alberghiero che in quello dei centri fitness. Così ho iniziato a mettere per iscritto idee su idee, fino a quando non mi sono fermato davanti a una crisi d'identità: non sapevo più se stavo ragionando come direttore di hotel o di centro fitness.

Problema di non poco conto, poiché quando un imprenditore di centri fitness apre in una struttura alberghiera, nella generalità dei casi, si scontra con un mondo e una mentalità che poco o nulla hanno a che vedere con il suo settore di provenienza, creando motivi di contrapposizione anziché di collaborazione. *Dunque, veniamo al punto: un imprenditore di fitness cosa deve sapere qualora decidesse di*

aprire un centro all'interno di un hotel? Prima di tutto che sta facendo la cosa giusta e questo dovrebbe essere sufficiente, ma se rispetta i seguenti passaggi riuscirà meglio ad integrarsi in questa nuova impresa e a fare business. Innanzitutto occorre essere consapevoli che **qualsiasi imprenditore di fitness può aprire un suo centro in un hotel, non è necessario appartenere a un network e tanto meno essere titolari un brand importante.**

La selezione dell'hotel

Un elemento fondamentale è quello di conoscere il numero delle presenze dell'hotel, almeno degli ultimi tre anni, e da questo dato porre le basi del progetto. Naturalmente il target della clientela dell'hotel deve necessariamente essere sovrap-

È il know-how della vostra azienda il più importante biglietto da visita



ponibile a quello del centro fitness, per ovvi motivi di vicinanza di qualità del servizio offerto. Occorre escludere dalla scelta i così detti hotel business, poiché la clientela è di passaggio: arriva, va in riunione e torna a casa. È opportuno privilegiare gli *hotel leisure* ubicati nelle città e possibilmente in zone comode e centrali. Se l'hotel si trova in una zona turistica, occorre tenere in considerazione che la sua stagionalità non è mai abbastanza lunga. Se vi considerate degli imprenditori, solo per quest'ultima valutazione seguite il vostro istinto.

Il primo contatto

È preferibile effettuare il primo approccio con l'hotel direttamente, senza utilizzare intermediari o consulenti, cercando di contattare la proprietà oppure la direzione se si tratta di grandi



NATURAL BODY BUILDING FEDERATION

GRAFICA DIGITALONET

CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

CORSI PERSONAL TRAINER & ALLENATORE BODY BUILDING

SCUOLA UFFICIALE BIIOsystem®



APPUNTAMENTI 2009 - 2010 ROMA, MILANO E PALMA DE MAIORCA (SPAGNA)

PERSONAL TRAINER CERTIFICATO STANDARD & ALLENATORE BODY BUILDING E FITNESS (PTCS-BB)

Entry level. Corso di base per chi entra per la prima volta nell'N.B.B.F. Per entrarvi non è necessario avere titoli o conoscenze particolari, perché è il primo passo verso la professione. Conseguendo questo attestato si può già cominciare a fare esperienza nel mondo delle palestre, magari coadiuvati da allenatori/personal trainer più esperti. È indicato anche per i soli atleti praticanti che vogliono avere maggiori informazioni per allenarsi in maniera ottimale.

PERSONAL TRAINER CERTIFICATO ADVANCED (PTCA-BIIO)

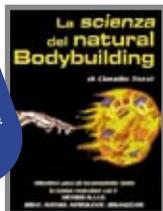
Advanced Level. È il massimo livello NBBF e permette di acquisire tutto il bagaglio di nozioni per poter svolgere al meglio questo lavoro, e cioè con la competenza ottimale. Inoltre è l'unico in Italia che rilascia la certificazione ufficiale BIIO, necessaria per insegnare ufficialmente il metodo di body building (ma anche life-style anti-age) più famoso e diffuso in Italia. Chi ha più titoli e esperienza può entrare direttamente a questo livello, ma è necessario far pervenire il proprio curriculum vitae a: e-mail: nbbf@nbbf.it o fax: 06.23315379 e possedere almeno uno dei seguenti requisiti:

- Laurea in Medicina o in Scienze Motorie/ISEF;
- Diploma di Infermiere Professionale, Fisioterapista;
- Certificazione di Allenatore della Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica F.I.P.C.F-C.O.N.I.);
- Diploma primo livello di altri enti nelle specializzazioni in Body building/Fitness/Personal Trainer.

PERSONAL TRAINER CERTIFICATO MASTER (PTCM) TOP LEVEL

Viene accreditato automaticamente a chi possiede il PTCA-BIIO (Advanced Level) da almeno un anno e che nel frattempo abbia seguito almeno un seminario d'aggiornamento NBBF. Naturalmente ai diplomati degli anni scorsi saranno riconosciuti automaticamente nuovi titoli, a seconda del livello conseguito. Per chi possiede invece il terzo livello, sarà accreditato come Personal Trainer Certificato MASTER (PTCM).

Direttore: Claudio Tozzi,
autore del best-seller
"La scienza del Natural
Bodybuilding - Metodo BIIO"
da 8 anni il più venduto nel settore!
www.claudiotozzi.it



Claudio Tozzi



Marco Bonotti



Dott. Franck Guillon Xenard

DATE PROSSIMI CORSI:

Roma Standard (PTCS): (ogni corso dura 3 week-end + esame)> 10-11/10/09, 24-25/10/09, 7-8/11/09. Esame: 21/11/2009

Roma ADVANCED (PTCA-BIIOsystem®): 12-13/12/2009, 9-10/01/2010, 23-24/01/2010, Esame: 6/02/2010

Roma Standard (PTCS) 2010: (ogni corso dura 3 week-end + esame)> Ottobre 2010

Roma ADVANCED (PTCA-BIIOsystem®) 2010: (ogni corso dura 3 week-end + esame)> Dicembre 2010

Milano Standard (PTCS): (ogni corso dura 3 week-end + esame)> 6-7/06/09, 20-21/06/09, 4-5/07/09. Esame: 18/07/2009

Milano Advanced (PTCA-BIIOsystem®): (questo corso dura 4 giorni consecutivi + altro week-end + un giorno di esame)> 5-6-7-8 dicembre 2009 /16-17 gennaio 2010. Esame: 20 febbraio 2010

Milano Standard (PTCS) 2010: (ogni corso dura 3 week-end + esame)> Giugno 2010

Milano Advanced (PTCA-BIIOsystem®) 2010: (ogni corso dura 3 week-end + esame)> Dicembre 2010

Palma de Maiorca (SPAGNA) STANDARD (PTCS): 27-28/02/2010, 13-14/03/2010, 27-28/03/2010. Esame: 10 aprile 2010

Palma de Maiorca (SPAGNA) ADVANCED (PTCA-BIIOsystem®): 24-25/04/2010, 8-9/05/2010, 22-23/05/2010, Esame: 5 giugno 2010

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Tel. 06 / 97840043 dal lunedì al venerdì dalle 10:30 alle 14:30. Si ricorda che sono a disposizione le sole dispense del corso, riservate a chi si associa all'A.S. N.B.B.F. c/o "Extreme Fitness", Via Giacomo Giri, 5 - 00167 - Roma
www.nbbf.eu www.claudiotozzi.it **E-mail: info@nbbf.it fax 06/23315379.**

NBBF POINT:

LAZIO

- EXTREMEFITNESS - Via Giacomo Giri 5 - 00167 - Roma - Tel. 06/39750184 www.extremefitness.it
- NATURAL BODY CENTER - Viale Marx 201 Roma - Tel. 06/86894530.
- A.S.D. Divino Amore Fitness - Via Ardeatina 1265 - 00134 Roma - Tel. 0671350525 www.divinoamorefitness.com

CAMPANIA

- BODYMINDGYM di Nicola Laudato & C. s.a.s. - Via Vincenzo Virno N.31 Cava de' Tirreni (SA) - Tel 089/461855 - www.bodymindgym.it

strutture. In situazioni analoghe, la mia esperienza mi ha insegnato che **la strada migliore da seguire è quella di iniziare con un rapporto di collaborazione esterna**: l'hotel consiglia ai propri ospiti, che chiedono servizi di fitness e trattamenti benessere, di utilizzare il centro, che deve essere comodo da raggiungere o almeno nella stessa città. Dopo un periodo di reciproca soddisfazione sarà l'hotel che, probabilmente, vi proporrà di svolgere la vostra attività all'interno dello stesso, ponendovi in una situazione privilegiata.

Il metodo

A questo punto è giunto il momento di monetizzare il vostro metodo di lavoro mettendolo sul piatto della bilancia della contrattazione di questa nuova attività. È il know-how della vostra azienda, il più importante biglietto da visita, il così detto contenuto, quello che vi ha permesso di arrivare fino a qui e vi permetterà di raggiungere nuove e ambiziose mete. Non pensate però che basti riprodurlo tale e quale in hotel, la cosa è un po' più complicata. È necessario adattarlo e, in questa fase, è utile l'aiuto di un esperto che vi saprà consigliare nel modo opportuno. Un buon consulente deve essere in grado, dopo un'attenta valutazione, di presentare un format specifico, chiavi in mano per quell'hotel. Cosa anche qui di non poco conto, pensate solo a tutte quelle specificità richieste da un hotel che, a meno che non siate dei tuttologi, non sarete in grado di valutare. Il format deve permettere innanzitutto di valorizzare la vostra italianità, sia nel merchandising che nel servizio, considerando che la clientela in genere è anche internazionale.

La mentalità hoteliera

Eccoci finalmente giunti al punto più importante, il primo comandamento dal quale non si può assolutamente prescindere, ossia fare vostro quello che è scritto da sempre, fin dalla notte dei tempi, nel dna di ogni buon albergatore:

- Accoglienza e ospitalità

Il perfetto operatore di un servizio alberghiero, qualunque esso sia, garantisce la perfetta gestione del "momento della verità", quella micro situazione in cui il cliente "nostro ospite" entra in contatto con qualunque individuo della società erogatrice del servizio stesso. Chi vuole operare con successo nel settore alberghiero deve conoscere molto bene questo momento e quindi inserire nel proprio dna **la capacità di accogliere e di ospitare chiunque si presenti alla propria porta**.

- La forma è sostanza

Mi capita spesso, per fare meglio capire questo concetto, di paragonare l'hotel all'Arma dei Carabinieri: entrambe le istituzioni si basano su una forte uniformità di valori e di immagine, tanto forti da divenirne l'elemento sostanziale, a tal punto che coloro che non si conformano vengono emarginati ed espulsi dallo stesso collettivo. Cosa unica nel mondo lavorativo e non.

Quale contrattualistica

La centratura del cerchio termina con il contratto da stipulare con l'hotel. È difficile stabilire quale sia la condizione migliore.

Quando mi confronto con gli albergatori su questi argomenti cerco sempre di stabilire un punto fermo e cioè che il core business di un hotel è vendere camere e non fare affari sui prodotti accessori, tra i quali le attività di fitness e benessere. Purtroppo, molte volte, mi sono scontrato con la mentalità ristretta degli albergatori che pensano principalmente ed erroneamente ai guadagni derivanti dall'indotto del fitness. Il mio consiglio è di **instaurare un rapporto di Management Fee** dove l'albergatore si fa carico dei costi di investimento e di quelli generali derivanti dallo svolgimento dell'attività e il titolare del centro fitness, invece, di quelli relativi alla gestione del personale. I ricavi saranno ripartiti periodicamente secondo gli accordi tra i due imprenditori. I veri vantaggi di questo tipo di contratto sono da ricercare nel coinvolgimento dell'hotel nell'attività che permetterà di creare quelle sinergie indispensabili per il raggiungimento del successo.

Un'altra tipologia contrattuale, che sconsiglio vivamente, è quella di utilizzare il tipico contratto di affitto di ramo d'azienda, dove il più delle volte l'hotel ha come unico interesse quello di incamerare gli affitti e disinteressarsi subito, il giorno dopo la stipula del contratto. Qualora si volesse sviluppare il business di centri fitness su più hotel ci viene in aiuto il contratto di Franchising. Questa tipologia è molto utilizzata, a patto che si abbia una *business idea* caratterizzata da originalità e differenziazione rispetto al mercato. Il format deve essere collaudato e riproducibile. Bisogna quindi diventare dei franchisor strutturando l'azienda in un network.

Un esempio concreto

Vi elenco di seguito il risultato di una ricerca di Marketing che mi è stata commissionata da una nota catena alberghiera nel 2007. La domanda era: "Quale sarebbe la sua principale motivazione qualora decidesse di aprire un'area fitness nella sua struttura?"

Un campione di 250 hotel di varie categorie ha così risposto:

Collocare spazi, non utilizzati, a reddito	60%
Copiare la concorrenza	15%
Aumentare il palinsesto delle attività da proporre in catalogo	10%
Perché i miei ospiti mi chiedono tale attività	10%
Disponere di uno strumento di fidelizzazione	5%

L'unica risposta che considero corretta è quella che hanno dato gli albergatori che considerano l'eventualità di aprire un'area fitness nella propria struttura come uno strumento per fidelizzare la clientela e, io aggiungo, un potente strumento di fidelizzazione che, se ben usato, permetterà agli ospiti di ricordarsi e quindi di ritornare o quantomeno di consigliare ad amici un hotel che, oltre al pernottamento e ai servizi tradizionali, offre anche la possibilità di dedicarsi ad attività di benessere e sport.

L'eventualità di aprire un'area fitness nel proprio hotel è un potente strumento di fidelizzazione

Roberto Panizza



NATURAL BODY BUILDING FEDERATION

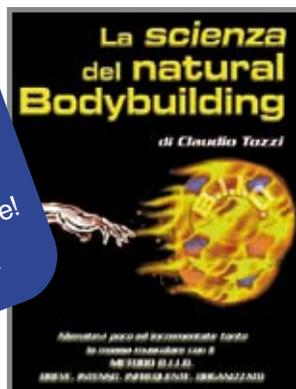
CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

GRAFICA DICTALON.IT

20 e 21 febbraio 2010 Master "NUTRIZIONE E INTEGRATORI"

17 e 18 aprile 2010 Master "ALLENAMENTO BIOSystem & TRAUMATOLOGIA"

Direttore: Claudio Tozzi,
autore del best-seller
"La scienza del Natural
Bodybuilding – Metodo BLO"
da 8 anni il più venduto nel settore!
www.claudiotozzi.it



Vi informiamo che abbiamo appena messo in linea il nuovissimo negozio elettronico ufficiale della nostra federazione, consultabile all' indirizzo: <http://www.nbbf.eu/shop>.

Troverete tutto, dal libro bestseller di Tozzi al DVD "Stacco & Squat", al fotonizzatore per il vostro recupero, agli integratori per il PH.



Associazione Nazionale Fotonizzatori per lo sport



www.xplosivepower.com

Le convention saranno dirette da Claudio Tozzi e sono aperte a tutti, ma almeno una è obbligatoria per tutti i diplomati NBBF per il mantenimento dello status di tecnico.

I posti a disposizione sono 120, è consigliato quindi di effettuare la prenotazione prima possibile.

Quote:

-Diplomati della Natural Bodybuilding Federation di tutti gli anni: entro il 28/11: 180 Euro (a seminario), dopo il 28/01: 200 Euro, sul posto: 250 Euro. TUTTI E DUE SEMINARI (Allenamento/Traumatoogia- Nutrizione/Integratori): 320 Euro entro il 28/11.

-Esterni: entro il 28/11: 220 Euro, dopo il 28/11: 250 Euro, sul posto: 280 Euro. TUTTI E DUE I SEMINARI: 400 Euro entro il 28/11

Prenotazioni:

- on-line www.nbbf.eu cliccare "ISCRIVITI AL CORSO" nella sezione CALENDARIO/SCHEDA SEMINARIO NUTRIZIONE E INTEGRATORI ROMA e/o ALLENAMENTO BIOSystem & TRAUMATOLOGIA

- Tel. 0697840043 (dal lunedì al venerdì 10:30 - 14:30)

- Presso nostra sede: Palestra EXTREMEFITNESS (dal lunedì al venerdì 10:30 - 14:30)

- Via Giacomo Giri 5 - 00167 - Roma (METRO A Fermata BALDO DEGLI UBALDI, uscita lato dispari, non Piazza Irnerio)

PER CONFERMARE LA PRENOTAZIONE AL SEMINARIO, INVIARE LA QUOTA DI ISCRIZIONE TRAMITE QUESTE OPZIONI:

- Vaglia postale intestato a: NATURAL BODY BUILDING FEDERATION SRL - Giacomo Giri 5 - 00167 Roma. Causale: indicare indicare SEMINARIO/I

- Bonifico Bancario a:
NATURAL BODY BUILDING FEDERATION SRL
BANCO DESIO LAZIO

IBAN: IT70 N032 3103 2120 0000 0160 500

Bonifici dall' estero: BIC: DELZITR1

Causale: indicare SEMINARIO/I

- Presso nostra sede: Palestra EXTREMEFITNESS (dal lunedì al venerdì 10:30 - 14:30) Metro A: Baldo degli Ubaldi (lato destro Baldo degli Ubaldi) Orario Segreteria: dal Lunedì al Venerdì, dalle 10:30 alle 14:30. Dovete poi inviarci copia del vaglia o del bonifico tramite fax (0623315379) o email info@nbbf.it

Dovete poi inviarci copia del vaglia o del bonifico tramite fax (0623315379) o email info@nbbf.it.

Ricominciamo da capo

Per invogliare le persone a fare sport e a non abbandonare il proprio centro occorre ricostruire le aree di attività offrendo quello che la clientela chiede, non solo a parole

Se mi avessero detto che dopo 32 anni di onorata attività nel settore del fitness mi sarei ritrovato a dover ricominciare da zero, avrei pensato che ciò non sarebbe stato possibile, che avrei semplicemente fallito la mia missione. Invece non è così: dopo aver discusso con tanti colleghi, dopo aver partecipato all'ultimo Rimini Wellness non ho potuto fare a meno di avvertire ovunque una sensazione di smarrimento, di poca convinzione in quello che si sta facendo, lasciando strada alle scelte estreme del *low cost* o ai cambiamenti radicali, da provare senza sapere quale potrà essere la soluzione dei problemi. *Ma di che cosa stiamo parlando? Da quali problemi stiamo cercando di uscire?* La crisi economica sta oggettivamente coinvolgendo tutti i settori: l'auto, il turismo, l'industria ecc. e ovviamente anche quello del fitness. Nei centri si stanno indiscutibilmente abbassando i prezzi o trovando nuove formule per convincere la popolazione a spendere 50,00 Euro al mese per fare un po' di movimento. Eppure possiamo ricordare tutte le frasi classiche che ci diciamo giornalmente: "se vuoi fare un weekend non trovi posto!" oppure "c'è crisi ma intanto sono tutti attaccati al telefonino!" e ancora "prova ad uscire la sera e scopri che tutti i locali sono pieni di gente che spende per aperitivi e altro". Effettivamente queste sono considerazioni che già abbiamo fatto in passato e alle quali non siamo stati capaci di fornire delle risposte. Una sola è la considerazione che emerge, forte e chiara: **I SOLDI SONO POCHI, MA SOPRATTUTTO VENGONO DESTINATI AD ALTRE SOLUZIONI!**

Facciamo due conti

Eh sì, perché se è vero che la gente conta anche i 10 euro, è anche vero che questi soldi li destina sempre ad altre necessità o frivolezze. Io non posso credere che gente che passa la sua giornata al telefonino e poi va all'happy hour non abbia 50 euro al mese per andare in palestra. Parlo di 50 euro perché è la media, ma badate bene che questa cifra sta andando verso il basso e non verso l'alto. Perdonatemi, ma non credo a quei colleghi che sostengono che nel loro centro i clienti

spendono molto di più, io sto parlando di media abbonamento annuale su tutte le varie formule di abbonamento. La prima considerazione da fare, quindi, è *perché accade ciò, perché la gente sceglie di destinare una parte dei suoi soldi a cose molto più futili della salute?*

Chiedo scusa ai lettori se sicuramente mi sto ripetendo, ma ho assistito ad una proposta fatta da un costruttore di attrezzi, leader in Italia, su come agire in un club per soddisfare la propria clientela ed ho scoperto che siamo costretti a ripeterci, ricominciando da capo. **L'aspetto emozionale e le scelte personali sono alla base dei risultati di un centro.** Tanto tempo fa, quando

non esistevano il fitness o il wellness, le spa o il pilates, o addirittura lo step o l'aerobica, ma c'erano solo la palestra e il corpo libero, io ero un giovane istruttore di sala (anche questo termine non esisteva) selezionato dai responsabili, che mi inserirono nell'organico informandomi delle regole e dei protocolli alla base dell'attività del centro. La visita medica era obbligatoria perché il centro si vantava di occuparsi della salute dei suoi iscritti. Sulla base del check up medico, il responsabile degli istruttori elaborava un programma di allenamento di massima, per poi approfondirlo con il cliente. Non esistevano il controllo accessi, né programmi di elaborazione di allenamento o indagini dello storico del cliente (il C.R.M.), eppure si faceva quello che serviva per soddisfare le persone e per cercare di raggiungere l'obiettivo primario: fidelizzarle.

I numeri di chi fa sport

Oggi siamo in possesso di tutti gli strumenti possibili per divertire, interessare e coinvolgere il cliente, eppure non riusciamo a trattenerlo. Sono sicuro che qualcuno, leggendo, farà la considerazione più ovvia: "oggi ci sono molte più palestre e perciò è più difficile". *Siete a conoscenza che, da 10 anni, il pubblico del fitness è sempre lo stesso? Sapete che parliamo di 4.500.000 di utenti da più di 10 anni?* Questo è il punto: non sono le palestre ad essere tante ma è poca la gente che le frequenta! Su circa 28 milioni di persone che dichiarano di fare sport, solo 4 milioni e mezzo frequentano palestre, *dove vanno gli altri 23 milioni? E dove vanno gli altri 20 milioni che addirittura non fanno sport?* Comincerei quindi dalla considerazione che occorre rivedere l'organizzazione di un centro. Se gli iscritti se ne vanno è anche perché il centro non corrisponde alle esigenze del cliente. Egli vuole rimanere colpito sensibilmente dal centro che frequenta, vuole ritrovarsi per quello che lui cerca. Ecco che occorre ricostruire le aree di attività offrendo quello che la clientela chiede e solitamente

Occorre ricostruire le aree di attività offrendo quello che la clientela chiede

le esigenze sono sempre le stesse: potenziarsi, stare bene, divertirsi, prepararsi al proprio sport o essere in forma.

Soddisfare le richieste

Non ci sono nuove richieste 'strane', non è cambiata la testa della gente al punto da non capire cosa vuole, il problema è essere adeguati alle sue richieste. Trovo perciò che sia finito il tempo della 'palestrona' con tanti attrezzi senza una vera identità, è tempo di riprendere l'analisi di ciò che i clienti chiedono e adeguare gli spazi o fare delle scelte. Se ci chiedono di poter fare potenziamento, dobbiamo avere l'area adeguata con macchine e pesi; se la richiesta è essere in forma occorre che ci sia un reparto cardio ben fornito, se l'esigenza è il divertimento, allora bisogna affrontare scelte nuove di corsi di gruppo coinvolgenti. **Quello che è importante è essere adeguati alle richieste della clientela e offrirle con convinzione.** Professionalità, organizzazione, metodologie e protocolli sono alla base di una buona azienda, ma è l'aspetto emozionale che poi fa la differenza, la capacità di soddisfare la clientela. Non giudico il *low cost*, è una scelta come un'altra per affrontare il mercato e direi che può essere definito il primo step: ti do solo macchine per fare un po' di sport e basta. Ma se poi vogliamo salire con i servizi è necessario cominciare dall'analisi di ciò che chiedono i clienti e ricominciare a seguirli definendo molto meglio le nostre offerte. Siamo tornati a non considerare la visita medica, alcuni centri non hanno neanche l'infermeria. Queste non sono mosse intelligenti se si vuole riconquistare i clienti e se si vuole ottenere maggior attenzione dai media. Oggi la gente fa molta fatica a differenziare i servizi nel fitness perché non li vede, non nota la differenza tra un

low cost e un centro che ha affrontato investimenti pesanti per inserire varie attività. Aiutiamoli a capire quali sono le differenze, creiamo spazi specifici per ogni orientamento, arricchiamo così le nostre offerte non solo a parole ma anche visivamente. I commerciali dicono sempre le stesse cose parlando di benessere, attività fisica, dimagrimento o potenziamento; ma queste parole devono fare seguito ad un percorso che

il cliente deve essere in grado di vedere, altrimenti non ne percepisce la differenza e perciò non è stimolato a pagarla. Aree ben definite e delimitate da piante, pareti o stanze, con segnaletica accattivante e riprese dai programmi offerti con l'inserimento di servizi aggiuntivi che non sono lo sterile contorno ma bensì elementi di completamento fondamentali: la visita medica su tutto, la dieta per il dimagrimento, i corsi specifici di coinvolgimento, i test di composizione corporea per potenziamento o dimagrimento, ecc. Non è più tempo di vendere abbonamenti senza anima, è il momento di ricominciare da zero con tutta quella esperienza che il nostro settore ha accumulato e che è senz'altro in grado di sfruttare.

Fabio Swich

Fitness in pillole

Addio alla fascia

Due elettrodi adesivi da applicare sulla pelle al posto della tradizionale fascia che rileva la frequenza del battito cardiaco. MINIcardio, prodotto da Hosand, libera i movimenti, li rende più fluidi e spensierati, perché effettua le sue misurazioni senza creare fastidi o irritazioni. In pratica non c'è disturbo e non c'è ingombro durante l'allenamento. Il dispositivo, unico nel suo genere, ha un target trasversale: uomini, donne, giovani e meno giovani, atleti o semplici sportivi, perché è piccolo, leggero e molto versatile.

Fonte: www.hosand.com

La dieta della scommessa

In Inghilterra si sta diffondendo un nuovo metodo di dimagrimento che non si basa sul calcolo delle calorie o su programmi dietetici restrittivi, ma su un meccanismo psicologico. Per perdere peso occorre scommettere di riuscirci e puntare dei soldi sul proprio proposito. Si visita il sito web preposto, si scommette una certa cifra di riuscire a perdere una certa quantità di peso entro un determinato tempo e la motivazione cresce. Successo o fallimento vengono verificati e certificati da un "arbitro" e, quando non si raggiunge l'obiettivo, il denaro è sottratto dalla carta di credito e devoluto in beneficenza.

Fonte: www.mondobenessereblog.com

Nude Suit

Tutti di corsa, nudi, per le strade di Sidney, un po' per sport e un po' per combattere le inibizioni. È avvenuto nel corso della manifestazione sportiva "Nude Suit", svoltasi a maggio scorso nella città australiana, in cui i partecipanti alla folle corsa hanno indossato una speciale tuta che ritraeva per intero il loro corpo senza alcun indumento indosso. Nessun imbarazzo e tanto, tanto divertimento.

Fonte: www.repubblica.it

La palestra che galleggia

River Gym è solo un concept, ma già fa parlare di sé. Si tratta di un sistema di trasporto marittimo innovativo e sostenibile, che per muoversi sfrutta l'energia cinetica umana prodotta al suo interno, dove gruppi di sportivi si allenano come se si trovassero in una palestra tradizionale. Ideata dall'architetto Mitchel Joachim e dal personal trainer Douglas Joachim, la palestra galleggiante risulta un progetto azzardato, ma il suo appeal è indiscutibile.

Fonte: www.architetturaedesign.it

Arricchiamo
le nostre
offerte non
solo a parole
ma anche
visivamente

Interval Training in acqua

Ecco un programma di aquafitness rivolto ai trainer d'esperienza che sono alla ricerca di ulteriori stimoli per creare le loro lezioni in acqua

Questo programma ha il preciso obiettivo di incrementare la preparazione dell'istruttore d'aquafitness che ha già conoscenze di base, consentendogli di far lavorare gli allievi in modo corretto su varie altezze, sfruttando e utilizzando la metodologia dell'interval training in tutte le sue specifiche, considerando la preparazione differente e le necessità di ogni frequentante.

Obiettivi diversi

Per raggiungere gli obiettivi prefissati si utilizzano vari metodi di lavoro, che hanno a loro volta degli obiettivi specifici:

- Proposta delle posizioni e posture corrette in acqua alta (lezione base)
- Interval Training in acqua bassa e alta
- Interval Training come lavoro cardio vascolare
- Interval Training come metodo di tonificazione
- Metodo misto.

Acqua bassa, acqua alta

L'acqua si considera *bassa* quando va dall'ombelico al capezzolo, con i piedi come centro d'equilibrio. L'acqua bassa rappresenta un punto più stabile per i partecipanti e più facile a livello coordinativo. Dà la possibilità di inserire moduli coreografati maggiori, basati su un centro d'equilibrio più stabile. In questa altezza dell'acqua il peso gravitazionale terrestre si riduce a 33%. L'acqua è *profonda* quando arriva oltre il collo, i piedi non toccano il fondo e il centro d'equilibrio è il petto. Molti programmi prevedono l'utilizzo di attrezzature per facilitare il galleggiamento e aumentare la superficie. L'acqua profonda fornisce un ambiente privo di gravità e impatto, richiede maggior padronanza del corpo, determina più difficoltà a livello coordinativo, permette di sfruttare al massimo l'immersione per sviluppare la resistenza multidimensionale (soltanto lavorando in acqua alta si può raggiungere questo effetto). Immersi fino al collo, inoltre, ci ritroviamo in una realtà di privacy totale. In questa altezza dell'acqua il peso gravitazionale terrestre si riduce al 7%. L'acqua si definisce *transitoria* quando va dal capezzolo al collo, i piedi toccano il fondo ma il centro d'equilibrio è spostato al petto. Crea un ritmo di lavoro più lento

rispetto all'acqua bassa. Si tratta di un'altezza difficile per creare un lavoro valido e sarebbe meglio evitarla, nel caso non fosse possibile cercate di utilizzare la profondità transizionale come acqua profonda per lavorare al meglio. In questa altezza dell'acqua il peso gravitazionale terrestre si riduce al 15%.

Metodi intervallati

Si svolgono in serie di ripetizioni ad intensità elevata su distanze o tempi programmati. Il recupero tra le serie è incompleto e tale da riportare la frequenza cardiaca a 120 circa, per poi iniziare subito una nuova serie.

I PARAMETRI da tenere sempre in considerazione sono:

- distanze e/o intensità del lavoro
- numero delle ripetizioni e degli intervalli
- durata dell'intervallo di recupero tra le ripetizioni
- condizioni cardiache nelle fasi di recupero
- frequenza di allenamenti settimanali.

Metodo intervallato estensivo

Si pone come obiettivo primario l'aumento delle cavità cardiache, quindi la possibilità di mettere in circolo una maggiore quantità di sangue. Questo avviene in quanto alla fine del carico di ogni serie si verificano grandi variazioni della pressione arteriosa minima e un conseguente aumento del volume di riempimento del cuore. È un allenamento che rientra essenzialmente nelle esercitazioni utili al miglioramento della resistenza aerobica:

- distanze o tempo programmati in maniera tale da far salire la frequenza cardiaca intorno a 180 (lavoro di 15-60 secondi);
- pause di recupero tali da consentire una discesa della frequenza cardiaca intorno a 120 (solitamente in 45-90 secondi);
- 10-20 ripetizioni.

Bisogna porre attenzione a regolare opportunamente gli intervalli di recupero al fine di rimanere nell'ambito di sviluppo delle capacità aerobiche in quanto:

- intervalli troppo lunghi con rispettiva normalizzazione delle funzioni fisiologiche contribuiscono ad incrementare solo qualità anaerobiche;
- intervalli troppo brevi incrementano la potenza anaerobica.

Possiamo dire che il metodo intervallato si suddivide in:

- durata delle fasi di lavoro e di recupero
- intensità dell'esercizio nelle fasi di lavoro
- tipologia del recupero
- numero di ripetizioni.

Effetti dell'Interval Training

L'Interval Training è uno dei metodi migliori per perdere peso.

L'organismo umano cerca di lavorare al risparmio adattandosi alla routine, ma usando il metodo intervallato spezziamo l'adattamento dei meccanismi fisiologici dell'organismo all'esercizio fisico. L'Interval Training garantisce soprattutto a livello metabolico un'importante variabilità, costringendo i muscoli a prendere i maggiori benefici sia dall'utilizzo dei grassi sia da quello dei carboidrati, lavorando alternativamente in modo aerobico e anaerobico lattacido. È una metodica complessa e richiede spirito giusto, ma può essere impiegata in qualsiasi lezione aprendo vaste possibilità di allenamento e rivolgendosi a diversi gruppi di persone. **Il lavoro intervallato risulta completo e risponde a tutti gli obiettivi di una corretta lezione di fitness.** L'alternanza dell'intensità del lavoro in acqua consente agli allievi di acquistare una maggiore consapevolezza del gesto motorio acquatico e di avere più padronanza del proprio corpo.

Tipologie d'Interval Training

Interval training a tempo

Si tratta di tempi prestabiliti di lavoro e di recupero. Per esempio: 3'30" di lavoro cardio e 1'30" di riposo attivo. La frequenza viene scelta in base alla preparazione della classe. In questa lezione si può prendere come punto di riferimento un cronometro o una musica già predisposta con i tempi di lavoro e recupero prestabiliti.

Interval training a frequenza

Si tratta di un lavoro che si basa su una frequenza prestabilita, da mantenere per tutto il tempo di lavoro cardio. Qui la musica è essenziale perché aiuta a coinvolgere e a continuare nello sforzo. Si utilizzano brani musicali con un determinato Bpm che indicherà la velocità di esecuzione dei gesti motori proposti.

Nella scelta della playlist musicale bisogna:

- far attenzione alla coincidenza fra tempi acquatici e tempi musicali;
- prevedere la possibilità di utilizzo del doppio tempo e del mezzo tempo;
- considerare l'eventuale utilizzo di attrezzi e di conseguenza la possibilità di esecuzione del movimento corretto a tempo di musica;
- giocare sulle varianti ampiezza e superficie in modo tale da dare la possibilità agli allievi di lavorare alla stessa frequenza e alla massima velocità.

In questo tipo di Interval l'impiego degli attrezzi è consigliabile solamente con i gruppi più avanzati, per aumentare le difficoltà al massimo.

Interval training a distanza

Si scelgono varie distanze da percorrere e, in base a queste, si prevede una frequenza più o meno elevata. Questo Interval Training conta su un'ampia disponibilità di spazio. La musica non ha un ruolo fondamentale e può essere utilizzata semplicemente come sottofondo. Si può ricorrere a diversi attrezzi, quali pinnette, tavolette, aquaflap, cavigliere e tubi.

Struttura della lezione

Come ogni lezione di aquafitness, anche quella di Interval Training prevede un riscaldamento, una fase centrale e un defaticamento. Il riscaldamento include esercizi di carattere globale, magari anche una mini coreografia che dura da 5 a 10 minuti (dipende dalla sta-

gione nella quale proponiamo la lezione). La fase centrale include momenti di lavoro e di recupero distanti tra loro, dai quali dipende la scelta della lezione. Il defaticamento dura dai 4 ai 2 minuti.

Movimenti base

Nell'acqua alta i movimenti base codificati che servono per costruire delle sequenze sono:

- CORSA – JOGGING
- SFORBICIALE – SCISSOR
- INCLINAZIONI – TILTING
- CALCI – KICKING
- PEDALATE – BICYCLING
- SPINTE – PUSH

V.A.P.I.S.

Ogni movimento può essere poi modificato attraverso la formula V.A.P.I.S. per cambiare intensità ed equilibrio muscolare. Questa formula serve per aiutare a ricordare i diversi modi per variare il movimento creandone uno nuovo. Ogni lettera si riferisce ad uno specifico principio dell'acqua e ha un obiettivo.

V = VELOCITÀ, cambiare la velocità e area superficiale. Queste due manipolazioni si riferiscono principalmente ai cambiamenti nell'intensità creata dall'aumento esponenziale della resistenza con l'aumento della velocità delle leve e un cambiamento nella resistenza modificando la forma del corpo che si muove nell'acqua, oltre a riferirsi alla resistenza di forma e d'onda, alla resistenza da vortici e alla resistenza frontale.

A = AMPLIARE, ampliare un movimento soprattutto verso il basso. Passare ad una più ampia varietà di movimenti aumenta la resistenza di forma e la superficie. Si può aumentare l'intensità oltre ad incoraggiare il movimento intorno all'articolazione per ottenere una maggiore flessibilità.

P = POSIZIONI, posizioni di lavoro: verticale, orizzontale, inclinata, seduta, propulsioni verticali, le braccia lavorano sommerse, in superficie o sopra.

I = INTORNO AL CORPO, lavorare intorno al corpo o ad un'articolazione usando gli attrezzi e muovendoli a tutti i livelli e trovando il giusto equilibrio utilizzando i movimenti sinergici. Cambiare i piani del movimento intorno al corpo o intorno ad un'articolazione spinge ad opporsi alla resistenza multidimensionale, provocando un aumento del numero di fibre muscolari impegnate nel movimento e migliorando così la forza/resistenza muscolare.

S = SPOSTAMENTO, spostare il corpo nell'acqua crea il più alto livello d'intensità possibile. Le leve lunghe, superiori e inferiori, sono più efficaci soprattutto in posizione orizzontale. Tutte le proprietà e le forze dell'acqua sono qui applicate e creano resistenza. Spostarsi è uno dei modi migliori per creare intensità, ma lo spostamento può essere utilizzato anche per esercizi a bassa intensità riducendo semplicemente la velocità, la forza, la resistenza frontale, l'energia, ecc.

Applicando i sei movimenti fondamentali attraverso la formula V.A.P.I.S. è possibile manipolare le proprietà dell'acqua e influire sull'intensità dell'esercizio, l'equilibrio muscolare e la variazione degli esercizi.

Angelika Pomotchnikova

Il lavoro nello sport

Il mondo dello sport possiede caratteristiche proprie difficilmente catalogabili in una sola tipologia di contratto. È utopistico augurarsi la definizione di un contratto di lavoro *ad hoc* per la categoria?

Gli impianti sportivi hanno subito negli ultimi venti anni radicali trasformazioni, passando nella maggior parte dei casi da una gestione diretta da parte dell'Ente Pubblico ad una gestione privata. Questo tipo di gestione, costituita da ditte o da associazioni sportive, ha radicalmente trasformato anche l'inquadramento professionale tipico degli operatori del settore. Il CCNL (Contratto Collettivo Nazionale di Lavoro) competente per gli impianti sportivi è quello della FIIS (Federazione Italiana Imprenditori Sportivi) ma può ancora venire applicato quello del Turismo, utilizzato fino all'entrata in vigore del primo. Alcune novità introdotte dal Collegato alla Finanziaria dello scorso anno, come la riforma dei compensi a ritenuta d'acconto e l'introduzione della legge 133/99 rivista dall'art.37 della legge 342/2000, hanno ulteriormente contribuito a modificare la situazione, introducendo la formula dell'impropriamente detto "contratto sportivo". La direzione verso la quale ci si sta muovendo in questi anni è quella che, partendo da un'assoluta maggioranza di personale dipendente, come succedeva con le gestioni degli Enti Pubblici, porta ad avere una maggioranza di personale a ritenuta d'acconto o in regime di art.37/342, come praticamente tutti i centri sportivi hanno interpretato possibile alla luce delle suddette recenti riforme.

Collaborazione o subordinazione?

In realtà, **esistono figure professionali che non possono comunque rientrare in un ruolo di collaborazione**, poiché il tipo di prestazione che svolgono è chiaramente riconducibile ad un rapporto di dipendenza. Nello specifico, gli operai addetti alle pulizie, i cassieri, i baristi, i manutentori svolgono attività che, nonostante la riforma delle collaborazioni abbia di fatto abolito il concetto di contenuto "intrinsecamente artistico e professionale e della prestazione stessa", rendendo fattore discriminante solamente la mancanza di vincoli di subordinazione di alcun genere con il datore di lavoro, sono difficilmente inquadrabili in questo tipo di prestazione di tipo parasubordinato. Infatti la norma chiarisce che se questi rapporti rientrano nell'oggetto

della professione per chi ha una partita IVA o nei compiti dell'attività di lavoro dipendente, vengono attratti rispettivamente tra i redditi di lavoro autonomo professionale o tra quelli di lavoro dipendente. Ed è certamente difficile sostenere che il lavoro svolto da un operaio addetto alle pulizie non sia riconducibile ad un contratto di lavoro di tipo subordinato. Proprio per evitare l'assunzione diretta di queste figure professionali, molto spesso ci si avvale dei servizi offerti da un'agenzia di pulizie e si affida il bar ad una gestione esterna; prendono sempre più piede anche le società che forniscono il servizio di assistenza ai bagnanti e quelle alle quali viene affidata la manutenzione degli impianti. È ormai invece prassi consolidata quella di retribuire in regime di collaborazione coordinata e continuativa (o, per le Società Sportive affiliate al Coni o ad un Ente di promozione Sportiva per uno sport dilettantistico, con il contratto previsto dall'art.37 della legge 342/2000) gli istruttori. Ciò è giustificato dal fatto che l'organizzazione dei corsi non consente quasi mai di assicurare una continuità di lavoro ad un istruttore se non per un breve periodo, e la prestazione svolta si sottrae quasi sempre ai vincoli tipici di un lavoro subordinato.

L'assistente ai bagnanti

Un caso a sé è rappresentato dall'inquadramento della figura dell'assistente ai bagnanti nelle piscine. In questo caso la ripetitività degli orari e della tipologia di lavoro fanno sì che possa venire contestato il ricorso ad inquadramenti diversi da quello del lavoro dipendente. Sicuramente scorretto è l'utilizzo dei contratti di tipo sportivo per gli assistenti bagnanti delle piscine scoperte di tipo ricreativo, soprattutto quando vengono create artificialmente associazioni sportive dilettantistiche al solo scopo di poter utilizzare tali contratti. Una complicazione è giunta nel 2006, tramite la Circolare n.13 dell'Enpals, cioè l'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza dei Lavoratori dello Spettacolo, che ha preteso su di sé la contribuzione previdenziale resa fino ad allora alla gestione separata dell'Inps, aggiungendo anche le prestazioni di tipo sportivo che erano state fino ad allora totalmente esenti. Il problema è rappresentato dalla maggiore percentuale dovuta (il 30% dell'Enpals contro il 18% dell'Inps) e dalla difficoltà del versamento ad un ente poco organizzato, soprattutto sulla via telematica e sulla diffusione territoriale degli uffici. Dopo lunghe e tribolate trattative, si è giunti alla conclusione che tale contribuzione non è dovuta per i contratti di tipo sportivo fino a 4.500 euro annui, mentre rimane dovuta per tutte le altre tipologie di contratto.

Altre forme di retribuzione

Alcune forme alternative di retribuzione sono rappresentate da:

Contratto di lavoro a progetto: si tratta del contratto di collaborazione coordinata e continuativa rivisto dalla legge nota come "Legge Biagi". Per poter utilizzare questa tipologia di

I Contratti Collettivi Nazionali di Lavoro applicati in genere per quanto riguarda gli impianti natatori sono due: il contratto del Turismo e quello degli Impianti Sportivi, promosso dalla F.I.S. (Federazione Italiana Impianti Sportivi, organo associato alla Confcommercio) istituito nel 1994 e rinnovato nel 2008.

Tabella retributiva Confcommercio

Liv.	Qualifiche
QA	Quadri, direttori
QB	Quadri, vicedirettori
1	Impiegati con funzioni direttive
2	Impiegati con funzioni di coordinamento e controllo
3	Impiegati di concetto, operai specializzati, provetti
4	Impiegati d'ordine, operai specializzati, barman
5	Impiegati d'ordine, operai qualificati, cassieri, baristi
6S	Commissonieri di cucina, sala, bar diplomato
6	Operai comuni, addetti comuni, tavola calda, garagisti
7	Personale di fatica e di pulizia, commissionieri

Le qualifiche più frequentemente utilizzate nelle piscine, che rientrano nella categoria degli Stabilimenti Balneari, appartengono, secondo il CCNL, ai seguenti livelli:

Direttore: Quadro
 Vice direttore: livello I
 Capo assistente bagnanti, capo operaio, istruttore di ginnastica: livello III
 Segretario, Istruttore di nuoto: livello IV
 Cassiere, addetto all'amministrazione e alla cassa, assistente bagnanti, manutentore: livello V
 Assistente agli spogliatoi, operaio comune: livello VI
 Guardarobiere, addetto esclusivamente alle pulizie: livello VII.
 I contributi previdenziali in questo settore vanno versati all'ENPALS (Ente Nazionale Previdenza Ai Lavoratori Spettacolo) mentre i contributi assistenziali vanno versati all'INPS (Istituto Nazionale Previdenza Sociale). È obbligatoria, come in tutti i contratti, l'iscrizione del lavoratore all'INAIL (Istituto Nazionale Assicurazione Infortuni Lavoro), che offre una garanzia assicurativa sugli infortuni sul lavoro.

contratto è necessaria la redazione di un *progetto di lavoro* al quale sono legate la durata e la consistenza economica del contratto. La redazione di uno specifico progetto rappresenta la difficoltà maggiore nell'applicazione di questo contratto al mondo sportivo.

Istituzione di partita IVA e conseguente presentazione della fattura da parte del prestatore d'opera. In questo caso per il datore di lavoro si tratta semplicemente di retribuire un fornitore di servizi, mentre restano in capo al prestatore d'opera tutte le incombenze previdenziali e fiscali del caso.

Associazione in partecipazione agli utili: particolarmente indicato per chi svolge mansioni di direzione e coordinamento. Si tratta di stabilire una percentuale degli eventuali utili

d'impresa che spetteranno all'associato che, in contropartita, presterà la sua opera direttamente nell'impresa, senza l'obbligo di partecipare ad eventuali perdite.

Apprendistato professionalizzante: cioè quello (come definito dal dlgs 276/03, art. 47, comma 1, lett. b) finalizzato al conseguimento di una qualificazione attraverso una formazione sul lavoro e un apprendimento tecnico professionale. Secondo il CCNL tale contratto può essere applicato a giovani di età compresa fra i diciotto e i ventinove anni.

Prestazioni occasionali: intendendosi per tali i rapporti di durata complessiva non superiore a trenta giorni nel corso dell'anno solare con lo stesso committente, salvo che il compenso complessivamente percepito nel medesimo anno solare, sempre con il medesimo committente, sia superiore a 5 mila Euro. Si tratta di collaborazioni coordinate e continuative (cosiddette mini co.co.co.) per le quali, data la loro limitata "portata", si è ritenuto non fosse necessario il riferimento al progetto.

Lavoro accessorio: è costituito da attività lavorative di natura occasionale svolte da soggetti a rischio di esclusione sociale o, comunque, non ancora entrati nel mercato del lavoro o in procinto di uscirne, in particolare: disoccupati da oltre un anno, casalinghe, studenti, pensionati, disabili e soggetti in comunità di recupero, lavoratori extracomunitari con regolare permesso di soggiorno, nei sei mesi successivi alla perdita del lavoro.

Lavoro a chiamata: (detto anche lavoro intermittente o job on call) è disciplinato dagli articoli 33-40 del decreto legislativo 276/03 e ss.mm. È un contratto di lavoro subordinato, a tempo determinato o indeterminato, mediante il quale un lavoratore mette a disposizione di un datore di lavoro la propria prestazione lavorativa, rendendosi disponibile a rispondere alla "chiamata" di questo ultimo per lo svolgimento di prestazioni di lavoro a carattere discontinuo individuate dai contratti collettivi, oppure per periodi predeterminati nell'arco della settimana, del mese o dell'anno, quali i fine settimana, il periodo delle ferie estive o delle festività natalizie e pasquali. Il contratto di lavoro a chiamata può sempre essere stipulato per prestazioni rese da giovani di età inferiore ai 25 anni, o lavoratori di età superiore ai 45 anni, anche se pensionati, indipendentemente dal periodo di svolgimento e dal tipo di attività. Nel settore del turismo tale tipologia di lavoro è disciplinata a parte.

Sicuramente nessuna di queste tipologie rappresenta la soluzione ideale per il mondo dello sport, che possiede caratteristiche proprie difficilmente catalogabili in una sola tipologia. L'auspicio è quello di poter presto definire un contratto di lavoro ad hoc, quale potrebbe ad esempio essere il semplice co.co.co. con l'adesione unicamente alla gestione separata dell'INPS e la conseguente esclusione della contribuzione previdenziale Enpals. D'altra parte, tale tipologia di contratto è rimasta in vigore per diverse categorie di lavoratori, tra i quali ad esempio quella dei venditori porta a porta o gli amministratori di condominio e di società.

Rossana Prola

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

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: tel. 800.425330

Centro di Attività Motorie individualizzate JUST WELLNESS di Cornaredo (MI) cerca PERSONAL TRAINER molto motivati da inserire nel proprio organico. Formazione tecnica e commerciale interna. Interessanti profili retributivi.

Per informazioni: Andrea Natale
cell. 331.8990479; tel. reception 02.93563101;
www.justwellness.it; dott.fitness@infinito.it

Valutiamo proposte relative a gestione ed eventuale acquisto di Centri Fitness in Veneto e Lombardia.

Per info inviare email a: nascimben66@tiscali.it
oppure tel. 366.3644430 Andrea

Palestra di Venaria (TO) cerca istruttore di fit boxe e pilates per la stagione 2009/10.
Contatto: info@palestramygym.it

Palestra situata ad Ornago in provincia di Milano ricerca insegnanti PILATES, YOGA e DANZA per la stagione 2009/2010.
Per informazioni contattare tel. 039.6011121,
info@fitnessinclub.it

Vendo distributore di bevande calde automatico, compreso di base gettoniera e scheda. Euro 600. Vero affare.
Cell. 3470483315. Possibilità foto.

Causa inutilizzo, vendesi n. 100 step in le-

gno con gommini, utili per corsi ginnastica in palestre comunali o palestra, Euro 15 cad. o prezzo stock se acquistati tutti assieme.
Tel. 3939652900

Personal Trainer professionista con pluriennale esperienza, specialista in alimentazione sportiva, posturale, dimagrimento, BILIO, offresi anche come istruttrice in sala pesi per palestre in Roma città.
Cell. 338.2496891. No perditempo

Vendo due Bike excite Technogym, un Top xt Technogym, una pressa a 45° a pesi liberi Technogym, 1 Delt's Selection Technogym, un set da 30 per Pump Bcube, una vetrina frigo Multy Power, 1000 Kg. di dischi gommati di tutte le pezzature. Vendo tutto anche separatamente. Le attrezzature si trovano in provincia di Ancona.
Potete telefonare allo 0731.58389
o scrivere a: serbiu@interfree.it

Vendo addominal machine, leg press, leg curling, leg extention, 2 adductor, abductor. Sette macchine in tutto per completo circuito parte inferiore e per riabilitazione.
Info: mas.ca@live.it, cell 346.8796572

Sono aperte le iscrizioni ai casting di accesso corsi di specializzazione professionale per ballerino professionista, insegnante di danza e coreografo istituiti dalla regione Lombardia.
Per info: info@adifamily.it.
VERRANNO RICONOSCIUTE DOTI DI LAVORO AGLI AVENTI DIRITTO.

Causa impegni di lavoro professionali, vendesi centro fitness di mq 1000, ben avviato, composto da: n. 2 sale fitness di oltre 100 mq, spogliatoi con armadietti, panche, phon e docce, sala pesi-cardio di oltre 700 mq con 16 macchine cardio Technogym e completa di tutte le macchine di tonificazione e pesi (oltre 40 attrezzi, più manubri, bilanciere e numerose panche), centro estetico composto da 3 camerini (corpo e viso), sauna

infrarosso, lettino massaggio ad acqua, doccia con idromassaggio, zona solare con doccia solare e lettino alta pressione, reception e bar. Il centro molto avviato e funzionante è il più grande di tutto il circondario e con ulteriori margini di potenziamento.
Trattative riservate. Tel. 3939652900

Nuovissima palestra regione Marche, vende N. 11 biciclette da spinning a blocco o anche spaiate modello Star Bike, rifinitura silver lucido di Panatta Sport, causa inutilizzo. Tengo a precisare che le suddette sono praticamente nuove, acquistate a fine novembre del 2006 e alcune di loro, oltre il cellophane, hanno i cartellini della casa madre. Insieme alle bike vendiamo (ancora nelle proprie scatole), N. 3 paia di pedali con cremagliera shimano PD-M324.
Per informazioni tel. 328.4931270 (Michela), oppure al cell. 333.4174928.
Prezzo da concordare

Vendesi attrezzatura palestra per chiusura attività, attrezzatura Panatta, lettino solarium, sauna, spalliere ecc., singolarmente o tutto in stock, a Roma.
Cell. 339.4374703, michele_scutti_i@live.it

Vendesi/gestione, anche a riscatto: centro fitness/wellness situato in provincia di Bergamo, così composto: reception, bar, sala fitness, 2 sale corsi, spogliatoi, zona estetica, zona relax thermarium, massaggi, studio medico, zona pancafit, piscina solarium estivo, campo calcetto, parcheggio privato. OTTIMO AFFARE.
born.to.fly@tiscali.it

Vendo 15 Bike da Spinning modello spin power prof, 15 tappeti Proform 6 modello 400c e 9 modello 390, 15 Rowing Concept2 modello PM2, armadietti 40 posti, 30 step, 1 bike Newform cardio, tappetini per docce e spogliatoio, 10 sacchi fitboxe, specchi per una lunghezza 10 m x 1.70h, 1 sauna 5 posti. Prezzo interessante. Tel. 331.8333305.
N.B: vendo anche singolarmente

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



ABDUCTOR ELEMENT
EURO 1.500,00 + IVA



ABDUCTOR ELEMENT
EURO 1.500,00 + IVA



ADDUCTOR
EURO 450,00 + IVA
PIEDINI IN FERRO



BIKE RACE
EURO 950,00 + IVA



CHEST PRESS ELEMENT
EURO 1.550,00 + IVA



DELTS
EURO 450,00 + IVA
PIEDINI IN FERRO



DELTS
EURO 1.750,00 + IVA

NUMERI AGENTI DI ZONA

ANDREA COZZANI: LIGURIA, TOSCANA,
EST EUROPA, RUSSIA, UCRAINA
CELL +39 328 1381008

GIGI FRAU: SARDEGNA
CELL + 39 327 6954119

MASSIMO BUGATTI: TRENTO ALTO ADIGE,
LOMBARDIA
CELL + 39 339 7091523

TONY FUMAGALLI: VENETO, FRIULI,
PIEMONTE CELL + 39 338 6525777

GIUSEPPE NIZZARI: SICILIA
CELL + 39 339 4562361

FRANCESCA MARSANO: GERMANIA,
AUSTRIA, SVIZZERA CELL +39 333 3999749



GLYDEX
EURO 2.000,00 + IVA



LEG EXTENSION ELEMENT
EURO 1.550,00 + IVA



LEG EXTENSION
EURO 890,00 + IVA



LOW ROW ELEMENT
EURO 1.550,00 + IVA



MOSER BLU
 EURO 285,00 + IVA



MOSER
 EURO 285,00 + IVA



PECTORAL ELEMENT
 EURO 1.550,00 + IVA



PULLEY
 EURO 890,00 + IVA



RECLINE EXCITE 500
 EURO 1.900,00 + IVA



RECLINE EXCITE 700 CON TV
 EURO 2.200,00 + IVA



RUN XT PRO 600
 EURO 2.800,00 + IVA



SHOULDER ELEMENT
 EURO 1.550,00 + IVA



SPINNER
 EURO 390,00 + IVA



STANDING CALF
 EURO 890,00 + IVA



TOP XT PRO 600
 EURO 1.650,00 + IVA



VERTICAL TRACTION ELEMENT
 EURO 1.500,00 + IVA



STEP XT PRO
 EURO 1.200,00 + IVA



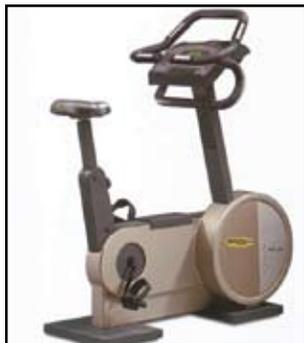
STEP RACE
 EURO 1.000,00 + IVA



BIKE RACE
 EURO 1.000,00 + IVA



BIKE XT
 EURO 1.200,00 + IVA



BIKE XT PRO
EURO 1.400,00 + IVA



RECLINE XT
EURO 1.400,00 + IVA



RECLINE XT PRO
EURO 1.550,00 + IVA



TOP XT
EURO 1.350,00 + IVA



TOP XT PRO
EURO 1.650,00 + IVA



GLYDEX XT PRO
EURO 2.000,00 + IVA



ROTEX XT
EURO 1.200,00 + IVA



ROTEX XT PRO
EURO 1.400,00 + IVA



BIKE EXCITE
EURO 1.900,00 + IVA



RECLINE EXCITE
EURO 2.000,00 + IVA



RUN RACE
EURO 3.000,00 + IVA



SPINTRAINER
EURO 1.200,00 + IVA



RUN XT
EURO 2.890,00 + IVA



PANCA PIANA APP. STRETTI
EURO 400,00 + IVA



PANCHETTA FISSA
EURO 300,00 + IVA



RADIANT
EURO 3.000,00 + IVA

Le aziende citate in questo numero

Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Fit One Promotion	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
Fitness Studio	Tel. 338.6525777	www.fitnessstudio.it
Genesi	Tel. 0438.63555	www.sissel.it
Mondo Fitness	Tel. 06.33221960	www.mondofitness-roma.it
Mrs.Sporty	Tel. 331.7853489	www.mrssporty.it
Natural Fitness	Tel. 030.9820794	www.natural-fitness.it
NBBF	Tel. 06.97840043	www.nbbf.it
NessFit	Tel.085.4465265	www.nessfit.com
Power Pilates	Tel. 045.596615	www.powerpilates.it
Proaction	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
Realryder Italy	Tel. 045.917548	www.realryder.it
Runner	Tel. 0535.58447	www.runnerfitness.it
Spaziale	Tel. 02.70636911	www.spazialesplendy.it
Spiderap	Tel. 347.2765215	www.spiderap.it
Strikezone	Tel. 392.9165705	www.strikezone.it
Vitamin Center	Tel. 051.6166680	www.vitamincenter.it
Wellness Point	Tel. 0823.422787	www.wellnesspoint.it

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET

Anno V - N. 23
luglio/agosto 2009

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

Direttore Responsabile:
Veronica Telleschi

Comitato di Redazione:
Cesare Salgaro e Veronica Telleschi

Hanno collaborato:
Francesco Barbato,
Andrea Bertino, Roberto Calcagno,
David Cardano,
Andrea Natale, Marco Neri,
Roberto Panizza,
Angelika Pomotchnikova,
Rossana Prola, Dario Sorarù,
Fabio Swich, Claudio Tozzi,
Fabio Zonin.

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,
© 2009 iStock International Inc.

In copertina:
Monica Moreira Alves
Foto di: Manuele Benaglia

Stampa:
Alfa Print
Via Bellini, 24
21052 Busto Arsizio (VA)
Tel. 0331.620.100
Fax 0331.321.116
<http://www.alfaprint.com>

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

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

Fitness 2009

CAMPUS

Viareggio (LU),
28/29/30 agosto 2009

Fitness Campus è la scuola estiva di Fit One Promotion, con sede a Viareggio, in cui vengono proposti corsi di formazione e master di specializzazione per istruttori di fitness nei diversi ambiti di competenza.

Iscrizioni agevolate
entro il 31/07/2009

Corsi di formazione per istruttori di:

- Acquagym
- Idrobike
- Aerobic Fight
- Indoor Cycling
- Pilates Mat Work
- Biomeccanica



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

Programmi completi su:

www.fitpromos.it

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



Thermo Stack™

Ph. Sergio Alfredini - Newton I.C.



Oltre i tuoi limiti

La vera prova è il confronto con se stessi. ProAction ha ideato per te **Thermo Stack™** il primo trattamento integratore e gel, per chi si allena in palestra con costanza, determinazione e vuole definire i propri punti critici. La linea Thermo Stack™ è disponibile nei migliori punti vendita della tua città.

Servizio clienti

800-42 53 30

lun - ven 8.30 - 18.30

www.thermostack.it

PRO Action®
SCIENCE OF SPORT NUTRITION

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione del prodotto. Si consiglia di associare a un regime alimentare ipocalorico e allo svolgimento di attività fisica. I disegni e le foto sono una raffigurazione artistica e grafica e non vogliono indicare o aggiungere alcuna valenza al prodotto.