

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°24 - settembre/ottobre 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

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



**soluzioni d'arredo
disegnate per la palestra**

interior
DESIGN YOUR SPACE



Interior definisce gli spazi del tuo Club generando un'immediata sensazione di comfort e praticità. Qualità dei materiali, colori e forme legano soluzioni funzionali ad un'estetica solida e moderna.
Interior: design your space.

interior

OTTIMO RAPPORTO QUALITÀ/PREZZO

GARANZIA PANATTA SPORT

**Chiamaci per una
consulenza gratuita!**

Numero Verde

800-180430



www.panattasport.com

[the real] Pilates Experience



I tuoi clienti vogliono il meglio. Anche tu.

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

 **BALANCED BODY** INC.
PILATES MOVEMENT FOR LIFE™

 **SISSEL**
PILATES

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

genesis SR
wellness · physio · health care



Comunicare in un soffio,
in tutta sicurezza.

Leader in Italia nella comunicazione mobile.

Mobyt offre soluzioni altamente affidabili per la spedizione e la ricezione di SMS e MMS via Internet: un servizio efficace per supportare nuove opportunità di marketing e advertising. Più di 10.000 clienti italiani e internazionali ci hanno già scelto: dalle aziende alle banche e assicurazioni, dagli studi professionali agli esercizi commerciali, fino agli enti pubblici.

Servizio garantito e gestito.

È il nostro punto di forza. Vuol dire continuità di trasmissione sempre e ovunque, una protezione dei dati che nasce dalla nostra esperienza nel mondo della net security e una capacità completa di assistere il cliente in tutto il ciclo del servizio.



Aggiungiamo valore al tuo business.



www.mobyt.it

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



E dopo una calda estate si riparte con il fitness!

Eh già, è stata proprio un'estate calda, in tutti i sensi. Oltre alle temperature esorbitanti e al clima da resort tropicale, l'atmosfera si è incendiata grazie ad alcuni momenti di grande sport. Il pathos è stato vivo e grande a Roma, durante i mondiali di nuoto (in cui l'Italia ha firmato un nuovo record!), a Berlino,



con gli entusiasmi mondiali di atletica e anche a Pescara, dove si sono svolti i XVI Giochi del Mediterraneo... un mix entusiasmante di gare e medaglie che ha dato linfa vitale alla pratica sportiva in generale. Il fitness si è ritagliato il suo spazio, con originalità e intraprendenza: abbiamo infatti assistito all'elezione della prima Miss Wellness, Annalisa Galas, incoronata a Riccione lo scorso agosto dopo aver affrontato sfide impegnative e dimostrato talento ed energia sportiva. Un concorso che ha saputo rendere giustizia al vero significato della parola 'benessere', premiando la personalità e la forza d'espressione. Ed è proprio questo senso di benessere a tutto tondo che dobbiamo perseguire, rappresentare e offrire con la riapertura della stagione autunnale. *Essere in forma* significa prima di tutto avere un approccio sano al quotidiano, essere carichi e considerare l'attività fisica in ogni sua forma ed espressione. In questo numero de **LA PALESTRA** vi presentiamo le diverse declinazioni, a nostro avviso le più significative, proposte dal mercato. Il panorama è talmente vasto che contempla realtà differenti, di natura varia: dalle discipline body&mind si arriva all'allenamento funzionale, dalla camminata di gruppo si passa all'aqua kick box. È giunta l'ora di mettere in gioco personalità, grinta e carattere; lucidità e determinazione saranno gli ingredienti vincenti in questa partita in cui si punta alla conquista del benessere reale, completo. Imprenditori, tecnici, atleti e appassionati... ognuno con i propri obiettivi e con le proprie potenzialità, vi vogliamo tutti in campo!

Veronica Telleschi

SALA ATTREZZI

- P. 8 Il bilanciamento strutturale in palestra
- P. 12 Tira fuori il rugbista che c'è in te
- P. 14 La cuffia dei rotatori

SALA CORSI

- P. 16 La ginnastica tibetana: per un'eterna giovinezza
- P. 20 Wellness Dance Ambient: corpo, movimento e ricerca
- P. 22 Camminare e divertirsi grazie al W.I.A.
- P. 24 A scuola di Power Pilates, quello vero

FOCUS

- P. 26 Braccia in primo piano con KRANKcycle® by MATRIX

ALIMENTAZIONE

- P. 28 I sali minerali negli sport di resistenza
- P. 32 La differenza fra etichetta e contenuto

NOVITÀ & CURIOSITÀ

- P. 36 **Functional Store:** Il vero allenamento funzionale. Sono in arrivo attrezzature mai viste in Italia, molte in anteprima assoluta nel mercato Europeo
- P. 36 **Vitamin Center:** BBHW, un marchio di ferro per il popolo del ferro. Are You Hardcore Enough?
- P. 37 **Proaction:** PROTEIN BLEND, MUSCLE MASS POWDER, PROTIVE XL, le novità Proaction dell'autunno 2009
- P. 37 **RealRyder®:** ABF8 - La vera novità nel settore dell'indoor cycling
- P. 39 **Strike Zone®:** Il metodo che trae ispirazione dagli elementi della natura per liberare energie vitali preziose per il nostro organismo

P. 38 SU E GIÙ PER IL FITWEB

P. 40 DOMANDE & RISPOSTE

a cura di Claudio Tozzi

GESTIONE

- P. 42 L'organizzazione del settore commerciale
- P. 46 La programmazione della nuova stagione

ACQUA & BEAUTY

- P. 48 La progettazione delle vasche per l'acquafitness
- P. 50 Allenarsi con l'acqua: Aqua Kick Box e Water Trekking

ARREDO

- P. 52 Layout innovativi per allenamenti differenziati

P. 53 EVENTI E FIERE

P. 54 CERCO & VENDO

P. 55 VETRINA DELLE OCCASIONI

Il bilanciamento strutturale in palestra

Semplici valutazioni, tese ad evidenziare piccoli scompensi, sono fruibili dal Personal Trainer che abbia esperienza in tale campo

S spesso accade che, pur lavorando intensamente, i risultati stentino ad arrivare, oppure che vecchi fastidi si ripresentino, o, ancora, che piccoli difetti fisici, prima invisibili (ad es. una leggera scoliosi), si facciano notare. Ciò capita, a volte, in assenza di un'analisi corporea preliminare e di un bilanciamento muscolo-osteo-articolare preventivo.

Esame muscolare

Consiste in una serie di test tesi alla ricerca di debolezze muscolari. Questi si esauriscono in un'analisi della forza e della lunghezza (L.O.M) dei piccoli muscoli fino alla valutazione delle grandi masse muscolari. Inquadrate eventuali ipofunzionalità muscolari si potrà, eventualmente, ipotizzarne le cause:

- sindrome posturale
- atrofia da ipoattività
- traumi.

I risultati andranno inquadrati in un contesto generale, ed in particolare nel tipo di lavoro e di attività fisica condotta.

Tabella 1 **PRINCIPALI DISTRETTI TESTATI**

AREA	SPECIFICA
Gamba \ caviglia	tricipite surale - peronieri - tibiale anteriore estensore lungo dell'alluce e delle dita
Gamba \ coscia	quadricipite - IPT
Coscia \ anca	psaos iliaco - adduttori - rotatori esterni (in particolare piriforme e medio gluteo fibre posteriori) - estensori (in particolare grande gluteo)
Tronco	retto addominale (in particolare gli obliqui) quadrato dei lombi - paravertebrali lombari
Torace \ dorso	pettorali - dorsali - adduttori delle scapole
Spalle	deltoidi - elevatori delle scapole

Ovviamente i test (vedi Kendall) vanno eseguiti in rispetto ai decorsi muscolari (origine, inserzione, azione, eventuale inversione di funzione), ed all'interno della barriera fisiologica (vedi Kapandji).

Misurazioni antropometriche

Il trainer in sede obiettiva valuta sia i parametri inerenti la FFM (volumi - circonferenze, % di FM) sia quelli relativi ai punti di reperi ossei, allo scopo di evincere eventuali eterometrie o caratteristiche anatomiche particolari rendenti ragione della presenza di asimmetrie posturali (es. differente lunghezza degli arti inferiori).

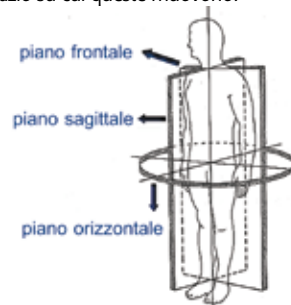
Tabella 2

PRINCIPALI AREE TESTATE

AREA	SPECIFICA
Piede	cavismo - piattismo - eversione - inversione
Ginocchio	varismo, valgismo, semiflessione, iperestensione
Anca \ SIAI	eterometria - atteggiamento
Sacroiliaca \ SIPS	posizione del sacro e delle ali iliache
Tronco	atteggiamenti scoliotici - rapporti vertebrali in staticismo e dinamismo - atteggiamenti in ipoliper lordos/cifosi
Spalle \ capo	linea bis-acromiale - linea bis-oculare asimmetrie facciali

Analisi del R.O.M (range of motion)

Consente di stabilire esercizi, macchine da utilizzare, eventuali asimmetrie esecutive. La pratica richiede l'uso di un goniometro, anche se attualmente il metodo più indicato, ma ancora costoso, prevede il posizionamento di markers su segmenti articolari rilevabili da una telecamera collegata ad un computer. Essi permettono la registrazione della posizione del segmento esaminato collocandolo nello spazio tridimensionale, ciò permette di quantificare le ampiezze dei movimenti articolari. Questi test vanno eseguiti tenendo presente i gradi fisiologici delle articolazioni ed i piani dello spazio su cui queste muovono:



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



LA FISILOGIA ASSOCIA AL CORPO UMANO TRE PIANI PRINCIPALI:

1. piano sagittale o piano di simmetria
2. piano frontale o piano perpendicolare
3. piano orizzontale, o piano ortogonale

Tabella 3 **R.O.M. PRINCIPALI**

Spalla	Flessione 180° \ Estensione 50° \ Abduzione 180° \ Rotazione mediale 90° \ Rotazione laterale 90°
Gomito	Flessione 160°
Avambraccio	Pronazione 90° \ Supinazione 90°
Polso	Flessione 90° \ Estensione 70° \ Abduzione 25° \ Adduzione 65°
Anca	Flessione 125° \ Estensione 15° \ Abduzione 45° \ Adduzione 15° \ Rotazione mediale 45° \ Rotazione laterale 45°
Ginocchio	Flessione 140° \ Rotazione femoro-tibiale 10°
Caviglia	Flessione plantare 45° \ Flessione dorsale 20°
Piede	Inversione 30° \ Eversione 10°

Elaborazione dei dati

Quanto effettuato dovrebbe fornire dati precisi sul lavoro da svolgere. Tale esposizione dovrà tendere al riequilibrio statico-dinamico del soggetto, per poi fissarne i risultati coadiuvati da un protocollo di mantenimento e da un lavoro di potenziamento globale. In fine al cliente potrà essere proposto un lavoro tendente le sue richieste. Qualora i test evidenziassero traumi neurologici come, ad esempio, parestesia, disturbi della deambulazione o disfunzioni patologiche, ascendenti o discendenti, come, molto spesso accade, relative all'ATM, il lavoro del trainer dovrà obbligatoriamente essere supplito dall'operato di un Odontoiatra, o di un Osteopata.

Sul campo

P. R. maschio \ 21 anni \ 1,82 m x 74 kg x 12% FM \ studente
Esame obiettivo: cavismo + inversione del piede dx compensato a sx, tensione quadricipite dx, iporesistenza + ipotonicità IPT dx, tensione psoas-iliaco dx, rotazione laterale dell'anca dx, torsione sacrale dx-dx, L5 in rotazione sx, rachide lombare atteggiato in lateroflessione dx, rachide

Tabella 4

SINTOMATOLOGIA DA DISFUNZIONE ATM

FISICA				PSICOLOGICA			
rachialgia	artrosi	emicrania	senso di freddo	pessimismo	aggressività	timidezza	logorrea
lordosi, scoliosi, cifosi	ernie, cervicalgia, periartrite	ronzi alle orecchie	stanchezza cronica	irritabilità	fumatore, alcolista	tendenza a isolamento e al pianto	prepotenza
dismetrie importanti, zoppia	osteoporosi da ipoattività	algie del trigemino	debolezza muscolare	vizio del chewingum	depressione panico	insicurezza introversione	eccitabilità ipersensibilità
colon irritabile	gambe pesanti	aritmie tachicardie	rachitismo	stress, ansia	angoscia senso di inferiorità	fobie, fisme	disagio psichico
emorroidi	vertigini	disturbi della lacrimazione	camminata instabile	instabilità caratteriale	masochismo e sadismo	deviazioni mentali	demenze transitorie

dorsale atteggiato in lateroflessione sx ed ipercifosi, tensione del quadrato dei lombi sx + iporesistenza di quello dx, ipomobilità scapolo-omerale sx, iporesistenza + ipotonicità del pettorale e del dorsale sx, anteriorità scapolo-omerale dx. Il cliente chiede un aumento del trofismo muscolare.

STEP 1 **RIEQUILIBRIO 8 SETTIMANE**

Stretching: flessori delle dita del piede dx, peronieri dx, psoas iliaco dx e sx (con rapporto di 2:1), IPT dx e sx (con rapporto di 2:1), piriforme e medio gluteo dx, TFL e sartorio dx, quadrato dei lombi sx e dx (con rapporto di 2:1) pettorali\dorsali sx e dx (con rapporto di 2:1), erettori spinali, addominali.

Mobilizzazione: tibio-tarsica (a corpo libero), sacro-iliaco-lombare (su swiss-ball), scapolo-omerale (con elastico).

Propriocezione: destabilizzazione bipodale ad occhi aperti, chiusi, e in mono-ocularità.

Rinforzo isometrico: tricipite surale sx, IPT e quadricipite dx, grande gluteo dx (no rotazione esterna), quadrato dei lombi sx, addominali (principalmente retto sx), paravertebrali lombari, adduttori delle scapole e deltoidi spinali, pettorali, dorsali prossimali.

Esercizi addominali respiratori: Inspirazione, apnea inspiratoria, espirazione, apnea espiratoria.

A seguito di un controllo di valutazione potrà essere proposto un 2° programma:

STEP 2 **MANTENIMENTO 8 SETTIMANE**

Stretching: flessori delle dita del piede, peronieri, psoas iliaco, IPT, piriforme e medio gluteo, TFL e sartorio, quadrato dei lombi, pettorali\dorsali sx e dx, erettori spinali, addominali.

Mobilizzazione: tibio-tarsica (a corpo libero), sacro-iliaco-lombare (su swiss-ball), scapolo-omerale (con elastico).

Muscolazione Cavi e manubri: squat ½ a corpo libero, addominali e paravertebrali lombari in isometria, croci e lat machine (in massima eccentricità e incompleta concentricità), alzate laterali con rotazione posteriore, tricipiti ai cavi, bicipiti da stazione eretta.

Esercizi addominali respiratori: inspirazione, apnea inspiratoria, espirazione, apnea espiratoria

In seguito, sarà possibile pianificare un work-out relativo alle effettive richieste del cliente, tendente, in questo caso, all'ipertrofia muscolare. Mezzi, metodiche e presidi saranno a discrezione del PT. Ad oggi P.R. pesa 81 kg x 11% FM e risulta fisiologicamente bilanciato.

Francesco Barbato



Unisciti a noi.

Diventa *Cardiaca Official Partner*.

CARDIACA
il cuore del wellness



XN 5700



XN 7700

Acquistando un XN 7700 e un XN 5700 diventerai subito un **CARDIACA OFFICIAL PARTNER**.

Entrerai così a far parte del **nostro mondo**, ottenendo una serie di **vantaggi e omaggi esclusivi** a partire da:

Garanzia "PREMIUM" 24 mesi;
Nessun Acconto;
Trasporto compreso;
Nessuna spesa d'installazione;
Vetrofania "CARDIACA OFFICIAL PARTNER";
€ 700* di prodotti della Linea You by Cardiaca;
Espositore da banco della Linea You by Cardiaca;
Banner pubblicitario della Linea You by Cardiaca.

Pagabile a soli € 175 al mese*.

in OMAGGIO
€ 700*

Linea YOU by Cardiaca:
Gel corpo defaticante
Docciaschiuma
Shampoo



*Esempio di finanziamento in 48 mesi. T.A.N. 10,28% - T.A.E.G. 10,78%.

*Escluso il pubblico.

Tira fuori il rugbista che c'è in te

Un programma mirato, in palestra, può aiutare a costruirsi un fisico invidiabile, simile a quello dei campioni del rugby. Ma riuscirci non è un gioco

Che cosa ci vuole per avere un fisico da rugbista? A parte l'allenamento specifico e la nutrizione, questo atleta miscela in un unico corpo muscoli ipertrofici definiti e duri come la roccia, ed è in possesso di una serie di componenti essenziali, quali ottime doti naturali, giusto programma di allenamento, anni di lavoro sia in palestra che sul campo. Vorrei indicare alcune linee guida per chiunque volesse intraprendere un programma di palestra per rugbisti. Il compito è arduo per chi magari non ha confidenza con i pesi, comunque farò in modo di rendervi la vita facile! Per avere successo in questo sport bisogna essere più forti, svegli e grintosi degli avversari che ci si trova ad affrontare. Ecco che viene in aiuto l'allenamento in palestra con i pesi (con manubri e bilancieri soprattutto). Se avessimo a disposizione diverse ore al giorno, sette giorni a settimana e la possibilità di "recuperare" del tutto in poche ore, avremmo già tutto quello che ci serve per sviluppare e migliorare forza e potenza e prepararci, nello stesso tempo, per le prestazioni specifiche di alto livello internazionale. Purtroppo, nella maggior parte dei casi, questo non può avvenire ed è necessario scegliere una serie di esercizi dedicati alle componenti principali della preparazione, da eseguire entro un ragionevole lasso di tempo.

Alcuni consigli pratici

- **Gli esercizi di isolamento si possono ridurre al minimo, volgete attenzione ai movimenti composti.** I movimenti composti (chiamati anche multi articolari) e le loro varianti sviluppano la percezione corporea, attraverso l'equilibrio e la coordinazione, incrementando allo stesso tempo la forza muscolare.

- **Evitate di perdere tempo.** Mantenete le pause indicate nelle tabelle di allenamento e non divagate con amici o dolci donzelle che fanno step. Se vi riposaste a lungo non riuscirete mai a reggere lo scontro fisico ripetuto in una partita.

- **Usate programmi diversi in base alla stagione.** In off-season, ovvero fuori dalla stagione agonistica, concentratevi su forza e massa! Nella stagione agonistica, invece, la prerogativa è l'allenamento per mantenere la forza e la massa acquisita precedente-



mente e per prevenire i traumi. Fuori stagione, l'allenamento può essere più vario, mentre nel periodo agonistico occorrono esercizi multi articolari e specifici della disciplina.

Per iniziare, vi ho preparato due diversi regimi di allenamento: il primo è di carattere generale per lo sviluppo della forza, l'altro è dedicato alla stagione agonistica. Eseguire il programma in modo produttivo non è proprio semplice. Se riuscite ad eseguire più set o ripetute di quelle indicate, vuol dire che non vi state allenando con intensità sufficiente! Per capire se il peso che usate è quello "giusto", scegliete un peso col quale il set diventi molto difficile nell'ultima o nelle ultime due ripetizioni.

Il giocatore di rugby non ha certo il bisogno e soprattutto il tempo per dedicarsi ad allenamenti basati su tanti set come fanno ad esempio i body builder e devono invece **riunire in un solo allenamento tutte le componenti essenziali ovvero: riscaldamento, scatti, pesi, pliometria** e quant'altro tutto in poco più di un'ora.

La cosa più importante che vi posso dire è quella di ricorrere all'aiuto di un esperto (meglio se laureato in Scienze Motorie Specialistiche), così da evitare eventuali danni fisici da sovrallenamento! Ricordate, infine, che l'allenamento con i pesi, se miscelato in modo corretto con il lavoro tecnico del rugby costituisce un elemento importante, ed ogni ripetizione deve essere finalizzata alla qualità dell'esecuzione e non alla quantità.

I movimenti multi articolari sviluppano la percezione corporea incrementando allo stesso tempo la forza muscolare

Preparazione fuori stagione

Allenatevi 3 giorni non consecutivi alla settimana.

Nei giorni di pausa fate allenamento atletico e tecnico.

Per gli esercizi con i pesi fate 8-12 ripetizioni per serie.

La pausa tra le serie è 1'30" (precisi!).

GIORNO 1

2-3 serie	Squat o Pressa 45°
2-3 serie	Panca inclinata
2 serie	Trazioni sbarra
2 serie	Step up con manubri
2 serie	Press con manubri su orizzontale
2 serie	Rematore busto flesso con bilanciere
2 serie	Mezzi stacchi alla rumena
2 serie	Alzate laterali manubri

GIORNO 2

2-3 serie	Piegare con manubrio
2-3 serie	Press con i manubri su fit-ball
2-3 serie	Rematori ad un braccio
2 serie	Affondi laterali con manubri
2 serie	Leg curl
2 serie	Qualsiasi esercizio per tricipiti
2 serie	Qualsiasi esercizio per bicipiti
2 serie	Alzate laterali manubri

GIORNO 3

3 serie	Panca orizzontale
1 circuito trazioni	Trazioni frontali+trazioni dietro la testa+rematore
2 serie	Press manubrio

3 serie	Squat o leg press
2 serie	Mezzi stacchi alla rumena
2 circuito braccia	Curl con barra EZ+French Press

Preparazione in stagione (2 sedute a settimana)

Per gli esercizi con i pesi fate 8-12 ripetizioni per serie.

La pausa tra le serie è 1'15".

GIORNO 1

Allenamento della velocità	
3 serie	Panca orizzontale
3 serie	Press manubri su inclinata
3 serie	Press spalle su fit-ball
3 serie	Alzate laterali manubri
3 serie	Qualsiasi esercizio per tricipiti
Defaticamento	

GIORNO 2

Allenamento Propriocettivo	
3 serie	Squat o Leg Press
2 serie	Leg curl
2 serie	Piegare o step up con manubrio
2 serie	Trazioni alla sbarra
2 serie	Rematore manubrio
2 serie	Qualsiasi esercizio per bicipiti
2 circuiti addominali*	

*20/30 rip. per esercizio con questa sequenza: crunch+estensioni schiena+crunch su panca+estensioni su fit-ball.

Andrea Sivieri



TECHNICAL SOCKS



AKKUA presenta
il primo **CALZARE TECNICO** per le attività sportive e ricreative dalle
caratteristiche tecnico/funzionali innovative:

•One Finger (alluce separato) •ANATOMICO •ANTIBATTERICO
•ANTISCIVOLO •PROTETTIVO •PERFORMANTE

CALZARE TECNICO
per palestra



CALZARE TECNICO
per yoga



CALZARE TECNICO
per piscina



CALZARE TECNICO
da piscina per bambini



La cuffia dei rotatori

I muscoli che compongono la cuffia dei rotatori danno un contributo fondamentale alla stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale. Ma se non funzionano a dovere?

Quella che comunemente viene chiamata spalla è meglio definirla complesso articolare scapolo-omerale, poiché l'omero è vincolato nei suoi movimenti da due altre ossa: la clavicola e la scapola. Queste formano una catena cinematica chiusa di ben cinque articolazioni meccanicamente coordinate, in rapporto tra di loro mediante muscoli, tendini e legamenti. Il noto libro del dottore A. Kapandji "Fisiologia articolare" (Monduzzi Editore), descrive tali articolazioni distinguendole in tre vere e due false. Per articolazione vera si intende l'insieme delle parti terminali di due o più ossa (mantenute in reciproco rapporto da mezzi legamentosi) cui sono consentiti movimenti di vario tipo e grado, mentre le articolazioni definite false sono dei veri e propri piani di scorrimento (tabella 1).

Tabella 1

ARTICOLAZIONI VERE

- Articolazione scapolo-omerale
- Articolazione acromio-clavicolare
- Articolazione sterno-costo-clavicolare

ARTICOLAZIONI FALSE

- Articolazione sotto-delloidea
- Articolazione scapolo-toracica

Il complesso articolare della spalla sacrifica la stabilità alla mobilità. Un soggetto normale in assenza di limitazioni funzionali alla spalla può muoversi in più di 16.000 posizioni ad un grado di differenza l'una dall'altra. La grande mobilità del complesso articolare della spalla, associata alla possibilità di ottime espressioni di forza, fa sì che la stessa sia spesso esposta, in numerose attività sportive, a traumi a carico delle strutture anatomiche che la compongono.

La cuffia dei rotatori

Cuffia dei rotatori è il termine usato in anatomia per indicare il gruppo di muscoli della spalla che danno il più importante contributo alla stabilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale, cioè al mantenimento della testa dell'omero all'interno della cavità glenoidea.



I muscoli che compongono la cuffia dei rotatori sono:

- muscolo sottoscapolare
- muscolo sovraspinato
- muscolo sottospinato
- muscolo piccolo rotondo.

La sindrome da conflitto

La patologia classificata come sindrome da attrito acromio-omerale o "impingement" (dall'inglese to impinge, ledere) è stata scoperta da Charles Neer nel 1972. Lo studioso vide che durante l'elevazione del braccio in rotazione interna sul piano della scapola l'inserzione del sopraspinoso e il capo lungo del bicipite vengono in conflitto con il becco acromiale anteriore e con il legamento acromioclavicolare. Questa patologia rende meno efficiente la funzione dei muscoli della cuffia dei rotatori come depressori della testa dell'omero durante le attività sopra la testa, il che peggiora la situazione.

Neer ha diviso tale sindrome conflittuale in tre stadi clinici le cui manifestazioni patologiche si susseguono nel tempo:

edema infiammazione, fibrosi e tendinite, speroni ossei e rottura (tabella 2).

I soggetti con sindrome da "impingement" presentano dolore alla spalla, ipostenia muscolare e parestesie all'arto superiore.

Tabella 2

1° STADIO EDEMA INFIAMMAZIONE	2° STADIO FIBROSI E TENDINITE	3° STADIO SPERONI OSSEI E ROTTURA
- Et� inferiore a 25 anni - Reversibile - Dolore localizzato sulla grande tuberosit� dell'omero e lungo il solco anteriore dell'acromion - Arco doloroso di abduzione tra i 60 e i 120°, che aumenta con la resistenza a 90°.	- Et� 25-40 anni - Non reversibile dalla modificazione delle attivit� fisiche o lavorative - Presenza di tutti i segni dello stadio 1 - Sensazione di crepitio a causa della presenza di tessuti cicatriziali nello spazio sottoacromiale - Limitazione del ROM attivo e passivo.	- Et� superiore a 40 anni - Decorso clinico non reversibile - Grave handicap personale e lavorativo - Atrofia ed adenite muscolare (sopra e sottospinoso) - Rottura e/o grave lacerazione della cuffia - Ipostenia e deficit dei movimenti di abduzione e flessione.

Il trattamento conservativo

Come spesso accade nella risoluzione delle problematiche a carico dell'apparato locomotore, se non vi sono lesioni alle strutture con conseguente necessit  di intervento chirurgico, il trattamento conservativo   di solito molto efficace. Esso comprende una combinazione di varie strategie terapeutiche, alcune di competenza strettamente medica o fisioterapia, ed altre incluse in un programma riabilitativo ben organizzato. Obiettivi del processo di rieducazione funzionale sono la scomparsa del dolore, il pieno recupero della mobilit  articolare e il ripristino del tono muscolare. Nella tabella 3 sono riportate le linee guida da seguire in palestra nella rieducazione funzionale della sindrome da conflitto.

Luca Franzon

Tabella 3

PRIMO PERIODO (FASE ACUTA)	SECONDO PERIODO (FASE SUBACUTA)
- riposo attivo - esercizi pendolari di Codman - fune puleggia in flessione - esercizi alla barra T o L in flessione e extrarotazione - mobilizzazione del piano scapolare - esercizi isometrici in extra e intra rotazione - esercizi isometrici per il bicipite - esercizi isometrici per deltoide (fasci anteriori – medi – posteriori).	- fune puleggia in flessione e abduzione - esercizi alla barra T o L in flessione e abduzione - esercizi in isometria - esercizi per muscoli scapolo-toracici - esercizi propriocettivi.
TERZO PERIODO (POTENZIAMENTO INTERMEDIO)	QUARTO PERIODO (POTENZIAMENTO AVANZATO)
- arco di movimento assistito intenso alla barra T o L in tutti i piani - allungamento capsulare - estensioni e abduzioni da prono con pesetti - flessione del braccio a 90° con pesetti - abduzione del braccio a 90° con pesetti - piegamenti alla parete - inizio lavoro con elastici in abduzione – intrarotazione ed extrarotazione in vari decubiti.	- allenamenti con sovraccarichi per aumento della forza e dell'ipertrofia a carico dei muscoli del complesso della spalla.

realryder™

La prima e unica
bici indoor
che si piega,
oscilla e sterza
come una vera
bicicletta
su strada.



INDOOR CYCLING
EVOLUTION™

La ginnastica tibetana: per un'eterna giovinezza

La ginnastica tibetana è un'antica metodica composta da cinque esercizi denominati "Riti" che nel tempo è stata progressivamente inserita nei programmi di wellness e *body mind* con ottimi risultati

Sembra che in origine i Riti fossero tramandati oralmente, come in numerose tradizioni religiose ed esoteriche, e che furono divulgati in tutto il mondo a opera di Peter Kelder, grazie al grande interesse sorto negli anni trenta sui metodi di guarigione adottati da alcune comunità di monaci Himalayani. Negli anni ottanta approdarono in Europa diffondendosi come "la fonte dell'eterna giovinezza" e da quel momento sono costantemente in aumento le persone che hanno adottato questa benefica pratica. Personalmente utilizzo i cinque esercizi tibetani da svariati anni in contesti specifici ma da un po' di tempo a questa parte li inserisco nei corsi collettivi in centri fitness e wellness. **La positività della pratica dei cinque esercizi tibetani ha anche incuriosito la medicina ufficiale.** Molti medici, infatti, condividono l'opinione che i riti rappresentino un sistema di esercizi che può avere un impatto positivo, se praticato con regolarità, sull'intero corpo così come sulla mente. Sono stati unanimi nel riscontrare che i Riti migliorino la forza muscolare, l'elasticità, la circolazione, le funzioni respiratorie incrementando anche la coordinazione, l'equilibrio, l'energia e l'acutezza mentale. Alcuni medici inoltre ritengono che il miglioramento della circolazione prodotto dai Riti aiuti il corpo a liberarsi dalle tossine, prodotti di scarto e impurità che sono immagazzinati nel tessuto grasso negli organi e nelle articolazioni. Molti sono convinti che la stimolazione dei chakra, o centri di energia, rappresenti di fatto una stimolazione del sistema endocrino.

Risultati concreti

Nell'ambito della ricerca scientifica ufficiale si esaminarono i livelli dell'ormone DHEA di 328 persone che praticavano la meditazione dei Riti tibetani e furono paragonati i risultati con quelli di 1.462 persone che non li praticavano. Si evidenziò che gli uomini praticanti i Riti al di sopra dei 45 anni avevano il 23% in più di DHEA e tale percentuale saliva



al 47% nelle donne. I loro livelli di DHEA erano quelli che ci si sarebbe aspettati in uomini e donne di 6 o 10 anni più giovani. Il dottor Bowen, che pratica i riti da più di 15 anni, ha formulato una spiegazione molto precisa sul perché e sul modo in cui i Cinque Riti apportano questi benefici: "La somma totale degli input e degli output neurologici del corpo in un momento dato si chiama stato integrativo centrale". Pensate ad esso come a un conto corrente. I "depositi" provengono dai recettori meccanici, i nervi sensori specializzati delle articolazioni. La più alta densità di questi recettori meccanici si trova nell'area della testa e della parte superiore del collo, e quasi tutti i Riti comprendono un qualche tipo di flessione o estensione del collo. Questi nervi forniscono

PRO Action
SCIENCE OF SPORT NUTRITION



Leggere attentamente le avvertenze riportate sul prodotto.

Protein Blend™ è il nuovo ed esclusivo integratore di proteine in polvere a rilascio graduale formulato dal centro ricerche **ProAction** che risponde all'esigenza degli atleti di supportare il recupero e la crescita muscolare. La formulazione esclusiva con tre fonti proteiche derivate esclusivamente dal latte è potenziata dalla presenza di AminoMatrix, glicina alanina e glutammina, aminoacidi glucogenetici con funzione anticatabolica ed anti-proteolitica.

Protein Blend™ garantisce un apporto prolungato di aminoacidi favorendo il recupero e la crescita muscolare, in particolare le siero proteine globulari ad assimilazione veloce, le proteine totali del latte e le caseine micellari, ad assorbimento lento.

Protein Blend™ è disponibile in 3 gusti, cacao, vaniglia e fragola nel formato da 725 e 2 Kg.

Servizio clienti
800-425330

LUN-VER 8,30-18,00

www.proaction.it



ph. alexander - Thomas Benagli prof. I.F.B.B. - Shooting in GOLD GYM - Venice USA

un flusso costante di informazioni sensorie al cervello. Il movimento dell'articolazione stimola i recettori meccanici, e ciò accresce l'attività nel cervelletto e nel talamo. Queste parti del cervello integrano tutte le informazioni in arrivo e regolano il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico, il quale controlla le azioni involontarie, automatiche del corpo, come le funzioni di cuore, polmoni, intestino e ghiandole. Più "depositi" si fanno, migliore sarà l'equilibrio e più opzioni si avranno. La carenza di stimolazione, ad esempio quando una persona è confinata a letto per un lungo periodo di tempo, ha come risultato una diminuzione del "saldo del conto".

Contro la sedentarietà

Secondo il dottor Bowen, una delle cose che maggiormente contribuiscono al prematuro invecchiamento ed alle malattie croniche è la nostra vita sedentaria ed io mi trovo completamente d'accordo con la sua idea. **La carenza di movimento provoca un rallentamento sensorio che influisce su ogni sistema corporeo.** Quando i nervi sensori non ricevono alcun segnale, essi iniziano ad atrofizzarsi, e ciò porta ad una interruzione nelle altre funzioni. I Riti funzionano stimolando i recettori meccanici e rafforzando lo stato integrativo centrale, che a sua volta influisce sul sistema immunitario, sulla digestione, sulla respirazione, sull'attività cardiovascolare e sull'evacuazione. Ecco perché la pratica dei Riti può diminuire la possibilità di contrarre l'influenza o il raffreddore, può ritardare il sorgere di malattie degenerative associate con l'invecchiamento, ed avere un effetto benefico su molti disturbi diversi, dall'artrite ai problemi di sinusite. Una circolazione migliore incrementa il flusso sanguigno, specialmente al volto, portando ossigeno fresco ed elementi nutritivi alla pelle e trasportando via i prodotti di scarto. Naturalmente, **la pratica quotidiana dei Riti, che stimola il sistema nervoso, che a sua volta controlla il sistema circolatorio, contribuisce a un aspetto più giovane e migliore.** Chiunque è in grado di apprendere ed eseguire facilmente e a qualsiasi età questi semplici esercizi, pur non avendo esperienza di pratiche ginniche o di yoga: se illustrati da un abile trainer, ognuno può esercitarsi quotidianamente, verificando in poco tempo straordinari risultati. I Cinque esercizi Tibetani sono anche una forma di meditazione fisica attiva, molto efficace per prendere coscienza di se stessi, del proprio corpo fino alla più piccola cellula, in modo particolarmente vivo.

Molti sono convinti che la stimolazione dei chakra, o centri di energia, rappresenti una stimolazione del sistema endocrino

Primo esercizio

Posizione: in piedi, a braccia larghe, palme rivolte verso il basso.

Azione: ruotare su se stessi in senso orario, vale a dire il braccio sinistro ruota verso destra.

Secondo esercizio

Posizione base: distesi a terra, supini. Braccia lungo i fianchi.

Azione: sollevare contemporaneamente le gambe fino alla verticale (piedi flessi a "martello") e la testa verso il petto. Spalle, schiena e bacino rimangono a contatto con il suolo. Inspirare durante la flessione ed espirare nella fase di distensione. Se risulta difficile alzare e abbassare le gambe distese, si possono piegare le ginocchia durante i movimenti, per impegnare meno i muscoli addominali.

Terzo esercizio

Posizione base: in ginocchio, mani appoggiate all'apice delle cosce, piedi con le dita flesse e in contatto con il suolo, testa appoggiata al mento.

Azione: inarcare all'indietro testa, spalle e schiena. Inspirare quando si inarca ed espirare nel ritorno alla posizione base.

Quarto esercizio

Posizione base: seduti, gambe distese e leggermente divaricate, tronco eretto e palmi appoggiati a terra.

Azione: piegare le ginocchia, sollevare il bacino e rovesciare indietro la testa inspirando. Tornare in posizione base espirando.

Quinto esercizio

Posizione base: proni, il contatto con il suolo è dato dai piedi a dita flesse e dai palmi rivolti in avanti. Testa rivolta all'indietro. Il bacino e gli arti inferiori sfiorano il suolo senza toccarlo.

Azione: spingere e sollevare il bacino portando l'osso sacro al soffitto flettendo l'addome e inspirando. Immaginate di formare una V rovesciata (posizione del cane in Yoga). Espirare tornando alla posizione base.

Respirazione

All'opposto di quanto si fa di solito nei movimenti di esercizio fisico (tipico il lavoro con i pesi e le macchine, in palestra), nei Tibetani si inspira quando si fa l'azione di contrazione e si espira in distensione.

Progressione e ripetizioni

La pratica dei Tibetani si inizia con un minimo di 3 ripetizioni per ogni esercizio. Normalmente si possono aggiungere 2 ripetizioni ad ogni esercizio ogni settimana, fino a un massimo di 21 ripetizioni.

Quando eseguirli

È importante la regolarità e la modalità esecutiva, non la quantità. I Tibetani sono da praticare tutti i giorni. Non ha importanza quando, ogni orario della giornata va bene, meglio a stomaco non troppo impegnato. Al mattino danno una bella carica per la giornata, alla sera predispongono a un buon sonno.

David Cardano

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.

Wellness Dance Ambient: corpo, movimento e ricerca

Questo format prevede l'incontro, la contaminazione e la ricerca di elementi corporei sia dall'ambito olistico sia da quello coreutico



Le tecniche corporee dolci (che prevedono un rilassamento corporeo attraverso la respirazione e la coscienza del sé) richiedono un approccio profondo e rilassato: attraverso esercizi di allungamento, concentrazione, rilassamento e attivazione muscolare, si arriva a sciogliere le tensioni (psicofisiche e muscolari), alla connessione diretta tra il corpo, le sue reazioni, le sue capacità plastiche e la mente. Molto adatte a tali sessioni di lavoro sono le musiche ambient, o contenenti sonorità melodico/percussive, attraverso le quali si possono sviluppare sequenze simmetriche prese dal Tai Chi, dallo Yoga, dal Pilates.

Tecniche di danza e applicazioni

Bounce, molleggiare; *Contract*, contrarre un muscolo; *Curve*, tecnica Cunningham: curvare in avanti il dorso, dal bacino alla parte cervicale del rachide, curvare verso l'interno il rachide in rilascio ovvero senza contrazione; *Drop and Ricover*, rilasciare e riprendere; *Fall*, caduta... Sono tutti elementi di tecniche moderne e contemporanee che miscelano lavori in contrazione e decontrazione del corpo, in particolar modo il tratto del busto che comporta anche spostamenti di peso antigravitari. Unitamente a queste tecniche, nel Wellness Dance Ambient utilizziamo strutture di rafforzamento dell'immagine corporea, attraverso lo sviluppo di energie cinetiche e della parte "spirituale" del movimento, quella collegata alle emozioni e alla loro trasformazione in movimento.

L'improvvisazione e l'energia

Questa sezione è dedicata alla sperimentazione di nuove forme motorie, legate al rapporto con il suolo, all'improvvisazione del gesto, al respiro e al contatto, sia esso con il suolo o altri elementi (pareti, attrezzi di vario genere, oggetti anche di uso comune), sia con altri danzatori o semplici allievi. Si ricercano elementi quali pesi e contrappesi, spazio interno e spazio esterno, partnering.

Tecniche coreografiche e tecniche in chiave fitness

Il format prevede strutture di lavoro sia coreografiche sia da inserire in ambito fitness.

Danza & Wellness - Programma di base

- sviluppo di tecniche di rilassamento corporeo;
- studio di elementi delle tecniche release e contract, contact dance e studio al centro delle principali sequenze della tecnica Luigi (modern jazz);
- combinazioni al centro, in diagonale e con variazioni su ritmo, energia, contrasti e sinergie motorie;
- composizione coreografica su diversi stili: Ambient new age, Lyrical jazz, Healing dance, Tribal dance;
- armonia corporea: rilassamento globale, stretching e dinamiche di lavoro su equilibrio e flessibilità funzionale.

Fit-Wellness - Programma di base

- sviluppo di tecniche di rilassamento corporeo;
- sezioni di lavoro con attrezzi fitness: step, fitball, barre e pesetti, elastici;
- elementi di ginnastica propriocettiva: uso delle tavolette basculanti;
- composizione coreografica: Step Healing dance, Wellness dance & stretching.

Condizionamento globale e movimento espressivo:

- armonia corporea: stretching globale e specifico, rilassamento con sequenze pilates e sequenze di respirazione.

La tipologia di utenza di questi programmi base va dai semplici allievi dei corsi di fitness o di ginnastiche musicali, agli allievi dei corsi di pilates e yoga, anche di media età e senza preparazione specifica (almeno per quanto riguarda la sezione fitness), fino ai danzatori e semplici amanti del ballo, in possesso di qualità motorie e coreografiche di base.



Il percorso Wellness Dance Ambient

Le lezioni, le classi, i workshop stessi di WDA sono il prodotto quindi di una serie di elementi strutturali fondamentali, tra esse interdipendenti. Il corpo, le emozioni, la mente e l'apparato "spirituale" personale, le esperienze ed i background, sono strettamente collegati e permettono, durante i corsi, di estendere le conoscenze degli allievi a 360° e non solo dal punto di vista muscolare. Le fasi di lavoro iniziali alternano esercizi di presa di coscienza delle proprie tensioni muscolari, stretching (importante è quello sulla zona cervicale e lombare), sequenze di respirazione circolare e mobilità articolare globale. I moduli di lavoro comprendono poi combinazioni al centro con elementi di *port de bras* derivanti da quelli base della danza classica (come le 5 posizioni fondamentali tratte da Charles Beauchamps), sequenze di *plié-relevé-attitude-balance* ecc... ovvero tutta una serie di passi e dinamiche di movimento sia classici sia contemporanei che tendono a lavorare la postura, la capacità articolare, la coordinazione e il senso ritmico, oltre a dare un apporto tecnico dal punto di vista coreutico.

Sessioni specifiche

All'interno del format si possono sviluppare delle sequenze particolari che vanno a toccare alcune esperienze personali. Queste integrazioni sono inserite sia nei diversi blocchi delle lezioni o, meglio ancora, divengono dei blocchi a sé. Così potremo sviluppare esercizi sulla musicalità corporea e sull'espressione emozionale, esercizi di creatività (che vanno dall'improvvisazione di piccoli elementi teatrali alla voce, dalla pantomima all'immaginazione corporea), improvvisazione e lavoro a sequenza codificata (un esempio: improvvisare e mimare i movimenti comuni che si fanno durante il giorno, poi passare a sequenze esatte di power yoga o power stretching). Un utile percorso formativo (da fare in seguito) è quello di suddividere il lavoro a gruppi, nei quali gli allievi realizzano una sorta di "laboratorio" unendo creatività, alcuni esercizi di tecnica contemporanea, sequenze di stretching e rilassamento, una fase di controllo posturale ed una di lavoro fisico (addominali, esercizi di forza e bilanciamento).

Enrico Volpatto

FGM04®

C O S M E T I C A
P R O F E S S I O N A L E

**AFFIDA IL TUO CORPO
AL N°. 1 PER LA LOTTA
CONTRO IL GRASSO
LOCALIZZATO***

***I PIU' USATI
DAGLI SPORTIVI !***



LA RIVOLUZIONARIA LINEA ALLA FOSFATIDILCOLINA PURA

Lipo fosfatidilcolina Gel e Fiale concentrate è l'innovativa linea per combattere il grasso localizzato* in modo efficace grazie all'elevata concentrazione del principio attivo in essi contenuto.

Per ordini e info:

www.fgm04.com - info@fgm04.com - tel. +39 059 567893

Selezioniamo Agenti per le zone libere

Informazioni:

Tel. 059 567893 - commerciale@fgm04.com

Camminare e divertirsi grazie al W.I.A.

Walk up Training Program propone un'attività divertente ma seria, dinamica ma sicura e soprattutto di gruppo ma individuale, un gioco di parole che nelle sue contrapposizioni ci caratterizza

Da oggi si può. È nata la W.I.A.-Walk up International Academy, la scuola di formazione per istruttori che insieme al WALK UP TRAINING PROGRAM, programma specifico d'allenamento studiato e sviluppato per l'utilizzo dei tappeti meccanici NESSFIT, l'azienda italiana produttrice dei tappeti Fitwalker, e al CSAIn (Centro Sportivi Aziendali e Industriali) che oltre ad assicurare i propri tesserati, garantisce legalmente i propri istruttori con il riconoscimento del CONI, daranno vita a questo progetto. Per ultimo e non per ordine d'importanza, il Dott. Giovanni Posabella, specialista in Medicina dello sport, che vanta grande esperienza e riconoscimento professionale anche grazie alla sua collaborazione con la Nazionale Italiana di Mountain Bike e che darà il suo contributo allo sviluppo tecnico-scientifico della metodologia aumentando in modo esponenziale la credibilità della stessa. L'energia di quest'unione dà corpo a un nuovo MOVIMENTO e non va dispersa ma finalizzata a riscoprire il piacere di camminare e nello stesso tempo di proporre una metodologia riconosciuta e riconoscibile.

La metodologia

La grande difficoltà nel presentare una nuova proposta d'allenamento, diversa da tutte quelle già esistenti, è di riuscire a trovare un compromesso e **stabilire criteri appropriati tra allenamento e divertimento senza mai trascurare le regole base di sicurezza** su tutti gli aspetti motori e posturali, e con il compito ancora più difficile di renderla piacevole e praticabile a un maggior numero di persone. Studiata appositamente per chi è alla ricerca di un nuovo metodo di interpretare l'antico gesto del camminare, sempre uguale da millenni eppure diverso per ciascuno di noi. Tutto ciò inizia a prendere forma nell'attribuire il giusto valore e potenziare l'importanza del "singolo" nell'attività di gruppo. WALK UP TRAINING PROGRAM nasce con questa filosofia di proporre un'attività, divertente ma seria, dinamica ma sicura e soprattutto di gruppo ma individuale, un gioco di parole che nelle sue contrapposizioni ci caratterizza. Questo non potrebbe diventare realtà se il lavoro fosse proposto in modo aleatorio e senza criterio. Il



cardiofrequenzimetro in questo caso diventa indispensabile. Il suo corretto utilizzo e una preparazione adeguata degli istruttori è la strategia vincente per una proposta personale d'allenamento ed un mezzo sicuro di tutela della vita dei nostri allievi.

L'utilizzo dei bordi

Ho voluto dedicare un paragrafo a parte all'uso dei bordi non solo per il valore didattico aggiunto ma principalmente per quello psicomotorio, però devo sottolineare anche che la tecnica di base del programma WALK UP è e sarà sempre la camminata, gesto funzionale e naturale per la deambulazione umana, e tutte le sue variazioni che possono essere: di velocità, di falcata, di posizionamento del corpo in relazione al piano inclinato e di appoggio e non delle mani sul manubrio. All'inizio, sottovalutando molto l'utilizzo dei bordi, li avevo proposti solamente per aumentare il dinamismo della lezione; in poche parole volevo utilizzare questa tecnica come "anti noia", pur essendo molto attento ad evitare che il suo scopo diventasse puramente coreografico. Man mano che la metodologia dei bordi si è evoluta, la sua versatilità e la sua importanza nello stimolare e migliorare le nostre capacità e abilità fisiche è venuta a galla e ha iniziato a occupare un ruolo metodico/educativo sostanziale e fondamentale per la struttura didattica del programma. Tutto ciò fa scatenare una vera e propria "detonazione" nello stimolo della propriocettività. Perché, **attraverso gli spostamenti laterali e tutte le tecniche che utilizzano i bordi, si determina in modo sempre più significativo una situazione d'instabilità e di continua alterazione negli schemi posturali e motori, costringendo il sistema neuro-motorio ad un lavoro di correzione e valutazione permanente per mantenere il corpo in equilibrio dinamico.** In più, un incremento della forza, della resistenza muscolare e dell'efficacia del sistema cardiovascolare, per non parlare di un miglioramento delle nozioni spazio-temporali, della lateralità, del ritmo e della coordinazione motoria. L'uti-

lizzo dei bordi, per concludere, è diventato indispensabile nella fase di recupero attivo e passivo della lezione. Infatti, nel protocollo di sviluppo e ricerca del programma, la tecnica dei "KICK" si è resa protagonista assoluta nel calo effettivo dei battiti cardiaci e conseguentemente del recupero.

Considerazioni e attenzioni

Nel mio modo d'interpretare consiglio, comunque, di evitare assolutamente le manovre dove la sicurezza e l'integrità fisica dei partecipanti possano essere a rischio e compromesse da movimenti complessi e da alti livelli di difficoltà sia di esecuzione che di coordinazione motoria. Ad esempio: inversione nel senso di camminata, da davanti all'indietro e vice-versa, incrocio delle gambe negli spostamenti laterali e salti vari sui bordi. A causa di un cattivo equilibrio articolare, aggravato da una possibile esecuzione scorretta degli allievi, non è prevista in nessuna ipotesi la discesa del tappeto durante la lezione con l'uso o meno di passi coreografici a terra. Il problema potrebbe aggravarsi ulteriormente quando il tutto è abbinato ad una velocità elevata; se così fosse renderebbe l'attività limitata a target e fascia d'età specifica.

Buone ragioni per iniziare a camminare

Camminare a passo sostenuto previene e contrasta il diabete di tipo II. Aumenta il metabolismo degli zuccheri migliorando la sensibilità all'insulina, migliora la capacità cardiovascolare, con importante aumento della quantità e nel calibro dei capillari arteriosi e anche l'elasticità dei vasi, conseguentemente, con calo della pressione arteriosa. Le modifiche nel metabolismo dei grassi e degli zuccheri provocano un aumento del colesterolo buono HDL e una riduzione di quelli cattivi LDL e VLDL. **Studi dimostrano infatti che camminare circa 20 minuti al giorno per 5 volte alla settimana riduce del 12% il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari.** Camminando si favorisce l'aumento della massa ossea che protegge in parte dall'osteoporosi. Camminare aumenta la produzione della BETA ENDORFINA (oppiacee endogeni) e della SEROTONINA (ormone neurotrasmettitore), sostanze naturali d'azione stimolante e antidepressiva che, oltre tutto, aiutano nella regolazione della temperatura corporea, dell'umore, della fame, del sonno e anche nella modificazione della pressione arteriosa. Camminare rispettando i criteri personali aiuta nel processo di dimagrimento. Oltre tutti i benefici di cui abbiamo accennato, camminare in un'attività di gruppo stimola anche la socializzazione e ne accresce l'appartenenza. Per ultimo, vorrei citare una frase trovata durante le mie ricerche, che racchiude nella sua semplicità un significato vitale: "Camminare, l'atto fisiologico per eccellenza".

Edgard Serra

CALENDARIO 2009 CORSI DI FORMAZIONE AL METODO WALK UP

INTRODUZIONE		CORSO BASE	
05/09	IMOLA	10-11/10	IMOLA
26/09	ROMA	24-25/10	REGGIO EMILIA
03/10	SENIGALLIA	07-08/11	ROMA
04/10	MILANO	14-15/11	MILANO
28/11	REGGIO EMILIA	5-6/12	IMOLA

Per info e prenotazioni rivolgersi alla Segreteria Corsi W.I.A. Tel. 0542/642531.



Expressa è la più piccola ed economica spremiagrumi automatica sul mercato mondiale.

Una sorgente di salute ed energia naturalmente genuina, è disponibile in due versioni, per uso domestico e per piccoli esercizi commerciali.

È facile da utilizzare: è sufficiente inserire le arance intere e premere un tasto, poi pensa lei a tutto. In pochi secondi ecco una spremuta dolce, senza gli olii essenziali amari delle bucce: **Vitamina C assimilabile al 100%.**

Piccola e compatta, si pulisce facilmente; 30 secondi per un lavaggio rapido giornaliero, pochi minuti la settimana per uno completo.

Scegli fra i due modelli di Expressa quello più adatto alla tua attività, oppure scopri la vasta gamma di macchine professionali per la spremuta e distributori automatici sul nostro sito internet.



Tutta salute che bevi all'istante!

Numero Verde
800-066777

www.oranfresh.com
www.expressabyoranfresh.it

A scuola di Power Pilates, quello vero

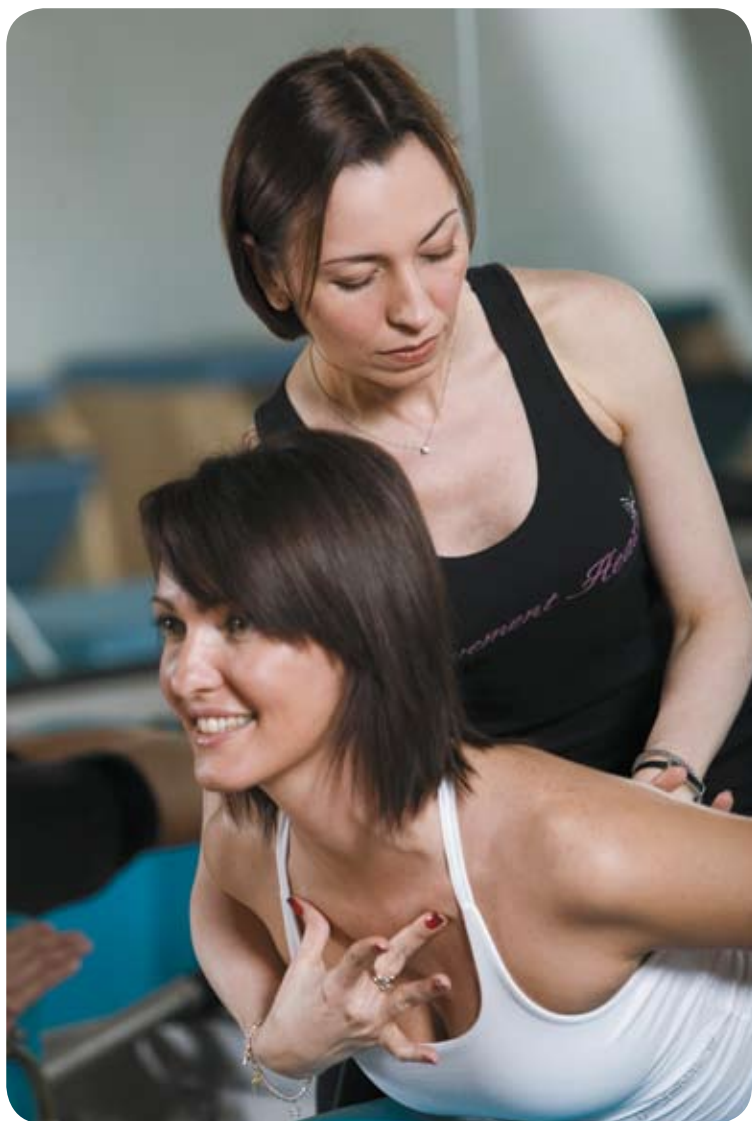
Tecnica, studio, passione e insegnamenti di prim'ordine.

Il percorso per diventare istruttori di Power Pilates è impegnativo, ma garantisce un futuro di soddisfazioni

Parlare con Karine Cid, Senior Teacher Trainer della Power Pilates di New York in Italia, finisce per diventare presto un monologo ispirato. Capita infatti di rivolgerle una domanda e di ricevere, come risposta, una spiegazione puntuale, circostanziata e talmente efficace da non richiedere ulteriori commenti. Lei racconta e descrive il senso del Power Pilates, la sua missione e lo spirito della disciplina, che va al di là delle mode, e tu rimani ad ascoltare, convinto senza ombra di dubbio. Alla base del suo credo c'è l'idea che solo la preparazione, la conoscenza esaustiva del metodo classico, la formazione competente e consapevole consentono di rimanere fedeli a quello che Joseph Pilates, sin dalla sua nascita, definì quasi uno stile di vita.

In cosa consiste il metodo Power Pilates e cosa lo differenzia dai numerosi corsi di Pilates presenti sul mercato negli ultimi anni?

"Il grande successo che il metodo Pilates sta riscuotendo in tutto il mondo, ha spinto molti centri fitness ad includere tra i corsi disponibili anche questa disciplina. Forti del fatto che il Pilates non è un marchio registrato, palestre e centri sportivi hanno fiutato il business del momento, proponendo ai loro clienti un'attività nuova e alla moda, diventata ultimamente "glamorous" in quanto praticata da star internazionali quali Madonna, Hugh Grant ed altri ancora. Una grande richiesta da parte della clientela, non sempre pareggiata dall'offerta di insegnanti qualificati, ha portato in molti casi a trasformare corsi di ginnastica generici in lezioni di Pilates, tradendo lo spirito di questa disciplina che, nelle intenzioni del suo fondatore, doveva essere quasi uno 'stile di vita'. Tutto ciò a scapito della sicurezza e dell'integrità del cliente, spesso lasciato in balia di istruttori poco preparati e senza alcuna qualifica. Noi partiamo invece dal ragionamento opposto: vogliamo formare istruttori che sappiano cosa insegnare, ma soprattutto come insegnare, affinché il metodo Pilates Classico continui ad essere diffuso in modo coerente, nel rispetto della concezione del suo fondatore. La formazione rappresenta quindi un momento



cruciale della nostra attività, perché siamo convinti e consapevoli che solo grazie alla competenza degli istruttori potremo portare avanti la nostra mission, senza tradire i principi e le convinzioni di Joseph Pilates. 'Costruisci il tuo futuro insieme a noi' non è solo il nostro slogan, ma è la nostra filosofia di lavoro: ai nostri istruttori garantiamo una carriera concreta, la possibilità di realizzarsi professionalmente e di crescere a livello individuale. In un momento come questo, dove la crisi economica è sempre più pressante, ci piace riportare il pensiero di Henry Kissinger che anche i nostri collaboratori amano ripetere: 'Non può esserci una crisi la settimana prossima perché ho l'agenda già piena'. Entrare a far parte di una squadra vincente per renderla ancora più competitiva, questo deve essere lo spirito di chi vuole diventare un istruttore Power Pilates".



Quali sono i passi necessari da intraprendere per diventare istruttori di Power Pilates?

“Il primo passo per un futuro di successo nel mondo del Pilates è sicuramente la scelta della scuola di formazione. Per diventare un buon istruttore del metodo Pilates è necessario seguire una formazione rigorosa con docenti qualificati. Il lavoro di Joseph Pilates non può essere assimilato in poco tempo. La versatilità delle apparecchiature, la postura corretta del corpo in ogni movimento, la molteplicità degli esercizi, le variazioni secondo le caratteristiche ed i limiti di ogni praticante, tutto questo richiede osservazione, studio, esperienza intensa di esecuzione e soprattutto pratica nell'insegnamento. Power Pilates è corporate member e sponsor della PMA – Pilates Method Alliance (l'organizzazione mondiale a tutela dell'integrità del metodo Pilates) ed è abilitata a rilasciare certificati di livello internazionale riconosciuti in tutto il mondo”.

Come sono strutturate le scuole di Power Pilates?

“Power Pilates vanta di essere la più grande ed importante organizzazione al mondo nella formazione di istruttori del metodo Pilates e nella diffusione di materiale didattico (manuali, DVD, piccoli attrezzi ed abbigliamento tecnico) nel rispetto del Metodo Pilates Classico, con affiliati negli Stati Uniti, Germania, Italia, Spagna, Grecia, Corea, Svezia, Brasile ed altri paesi. Power Pilates offre la possibilità di frequentare i suoi programmi didattici ed i programmi di formazione personalizzati in tutto il mondo attraverso il suo network mondiale. Tutti i docenti “Teacher Trainers” coinvolti nella formazione di nuovi istruttori hanno seguito un training di specializzazione lungo ed impegnativo. Ognuno di loro è stato scrupolosamente preparato a garanzia del fatto che il metodo Pilates possa continuare ad essere diffuso in modo coerente, attenendosi alla concezione di Joseph Pilates”. Power Pilates ha due scuole di formazione anche in Italia, a Roma e Verona

(contatti: 045 596615 e-mail info@powerpilates.it). I valori che contraddistinguono Power Pilates arrivano dalla consolidata professionalità della scuola, basata sulla ventennale esperienza dei suoi Senior Teachers altamente qualificati, tutti certificati da Romana Kryzanowska nei primi anni '80. Rappresentano 'la seconda generazione di istruttori' discendenti in linea diretta da Joseph Pilates che continuano ad insegnare il metodo classico, restando fedeli ai principi del creatore del metodo”.

Qual è stato il percorso che l'ha portata a diventare Senior Teacher Trainer, ed in cosa consiste oggi la sua attività?

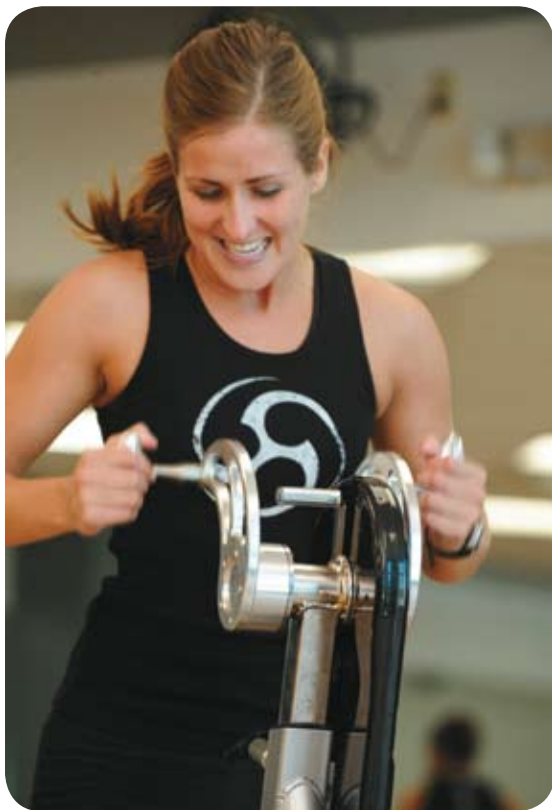
“Ho conseguito la laurea di Terapista Occupazionale, diventando esperta nel settore della riabilitazione motorio-funzionale e socio-emozionale, nella rieducazione posturale e nella preparazione dell'atleta. Successivamente ho studiato per più di dieci anni con i grandi maestri anziani della prima generazione, tra cui Romana Kryzanowska, e questo mi ha permesso di arrivare al raggiungimento del più alto livello del Metodo Pilates. Attualmente conduco percorsi didattici rivolti alla formazione di istruttori, partecipo attivamente a convegni, corsi di aggiornamento e alle più importanti manifestazioni dello sport e del fitness internazionali, insegnando periodicamente negli Stati Uniti, in America del Sud e in tutta Europa. Sono anche autrice di diversi articoli pubblicati su riviste specializzate di salute e benessere”.

Power Pilates
Via Adua, 3
37121 Verona - Italy
Tel. +39 045 596615
www.powerpilates.it



Karine Cid, Senior Teacher Trainer della Power Pilates di New York in Italia

Braccia in primo piano con **KRANKcycle®** by MATRIX



Generalmente trascurate dai macchinari più diffusi nel settore del cardiofitness, dai tapis roulant alle indoor bike fino agli stepper, le braccia recuperano finalmente terreno e diventano protagoniste dell'allenamento. La loro riscossa è dovuta all'intuizione di Johnny G., ideatore dello Spinning, che le ha poste al centro del lavoro eseguibile con il **KRANKcycle® by Matrix**, un attrezzo nuovo e diverso, dedicato esclusivamente alla parte superiore del corpo. Con il **KRANKcycle® by Matrix** sono le braccia a faticare, perché pedalano a ritmo sostenuto e durante questo movimento ripetuto si tonificano e si rafforzano. L'impiego del macchinario, diffusosi prima negli Stati Uniti e ormai maturo per conquistare il mercato europeo, ha favorito la nascita di un programma di allenamento specifico, il **Kranking®**. Quello che piace in particolare è lo spirito democratico, aperto e libero dell'attrezzo inventato da Johnny G., che *"NON COMPETE con nulla, È COMPLEMENTARE a tutto"*. Va sottolineata infatti la versatilità dello strumento, la sua adattabilità e possibile integrazione con allenamenti cardiovascolari differenti, con esercizi per le gambe, con circuiti multipli, con attività che si rivolgono a distretti muscolari diversificati. Aspetto ancora più rilevante è l'accessibilità di **KRANKcycle®**

Novità nel mondo delle bike:
sono le mani a girare sui pedali
e a portare a casa i risultati



by **Matrix**, concepito per essere utilizzato anche da persone diversamente abili. La sua adattabilità gli consente addirittura l'alloggiamento per la sedia a rotelle e la creazione di classi di utenti fitness miste, con varie abilità motorie e peculiarità.

CARATTERISTICHE TECNICHE

Manopole:	indipendenti
Forcelle:	libere
Carico:	variabile
Sellino:	ergonomico
Altezza:	dai 104 ai 120 cm
Peso:	70 kg circa

Per info:

www.matrixfitness.it

www.krankcycle.com

www.matrixfitness.com

Fantastici prodotti in promozione **4+1 a prezzi SUPER competitivi!**



BCAA da 200cpr

è un integratore dietetico di aminoacidi ramificati nelle proporzioni 2:1:1, completato dall'aggiunta di vitamina B6, utile per il metabolismo degli stessi. E' provato che tali aminoacidi siano i più indicati per l'aumento della sintesi proteica e il decremento del catabolismo proteico. Inoltre accorciano i tempi di recupero.



NITRAM da 180 cpr

è un integratore dietetico di arginina, aminoacidi ramificati e creatina completato dall'aggiunta di vitamina B6. Tali ingredienti sono utili per la sintesi di ossido nitrico (NO) che apporta nutrimento e ossigeno ai muscoli e per mantenere le riserve energetiche cellulari. E' indicato nei casi di ridotto apporto con la dieta o di aumentato fabbisogno di tali nutrienti (ad esempio attività fisica intensa)



PURE CREATINE da 300g

è un integratore dietetico di pura Creatina monoidrato (la forma più pregiata). La creatina è un supplemento utile sia per generare potenza muscolare sia per dare resistenza. Può essere usata sia prima di un impegno fisico, per migliorare la performance, sia dopo per un più rapido recupero.



SIERO PROTEIN da 1Kg

è un integratore dietetico di proteine del siero del latte, quelle con i maggiori valori biologici. Le proteine contenute in SIERO PROTEIN sono sia microfiltrate che isolate. Tali proteine aiutano chi consuma le masse muscolari a causa di un intenso lavoro fisico, svolgendo un'azione anticatabolica. Praticamente sono ciò di cui "si cibano" i muscoli, essendone la base essenziale.

**grandi
OFFERTE**



Gli integratori per la tua palestra

Chiama al più presto per chiedere catalogo e listino prezzi oppure chiedi informazioni al 02/96700805 o per e-mail: commerciale@roen-laboratories.com
Visita il nostro sito www.integra-tor.it e www.roenlab.it

I sali minerali negli sport di resistenza

L'integrazione deve soddisfare un bisogno reale, tenere conto di molti parametri e garantire un adeguato rifornimento nei momenti di intensa attività sportiva

La fatica è tecnicamente definita come l'incapacità del muscolo di mantenere costante nel tempo un determinato livello di forza o potenza ed è causata da differenti fattori che cambiano in base alla durata dello sforzo. La fatica acuta nell'attività di breve durata, quale può essere uno sprint, è dovuta alla perdita di potassio e alla carenza energetica dovuta all'esaurimento di fosfo-creatina; talvolta può invece essere un effetto della scarsa capacità o dell'inadeguato tempo di recupero. La fatica acuta nell'attività di media durata, ad esempio una corsa fino a 5 minuti, è un effetto dell'accumulo di acido lattico, un metabolita che causa un aumento dell'acidità intracellulare ed extracellulare mentre per i maratoneti, triatleti e per i fondisti possiamo invece parlare di fatica acuta nell'attività di lunga durata. L'insorgenza della fatica, in questi casi, è da imputarsi all'esaurimento delle scorte di glicogeno muscolare oltre che alla conseguente disidratazione causata dalla sudorazione, più o meno intensa a seconda delle condizioni climatiche. Il problema della perdita di elettroliti (sodio, cloruri, potassio e magnesio) è importante se lo sforzo fisico è prolungato e viene ripetuto con una certa intensità più volte in pochi giorni, come avviene nella preparazione dei ciclisti e dei

podisti di una certa levatura e di molti amatori. L'integrazione salina diventa per tanto necessaria per le prestazioni sportive di endurance, quali le gran fondo, la maratona o il triathlon, mentre nelle prestazioni e negli allenamenti molto brevi perde di significato, a meno che le condizioni climatiche non siano estremamente avverse (estate, temperatura esterna

superiore ai 35°). I fattori ambientali uniti alla durata dell'attività sportiva diventano determinanti per una reale esigenza di integrazione con sali minerali; un litro di sudore perso contiene fino ad 1,5 g di sali. Se si considera che in

La perdita idrosalina necessita di essere reintegrata in modo diretto attraverso l'utilizzo di integratori specifici



condizioni molto impegnative, in presenza di temperatura alta e di umidità la perdita di sudore varia da 1 a 2 l/h di attività fisica svolta, è facile intuire come la perdita idrosalina necessiti di essere reintegrata in modo diretto attraverso l'utilizzo di integratori specifici.

Descrizione dei sali minerali (elettroliti)

Parlando di integrazione di sali minerali è corretto premettere quali sono e a che cosa servono queste sostanze. I minerali in questione più importanti sono il sodio (cloruro), il magnesio (disponibile come sale carbonato, citrato, aspartato, chelato) ed il potassio (disponibile come sale citrato, aspartato e chelato) che nel nostro organismo funzionano insieme per regolare l'osmolarità dei fluidi intracellulari ed extra-cellulari. Il sodio ed il cloro hanno tra le loro funzionalità principali quella di regolare la permeabilità di membrana e di conseguenza la pressione osmotica, contribuiscono alla regolazione dell'equilibrio acido-base oltre che al mantenimento dell'equilibrio idrico ed intervengono nella trasmissione dell'impulso nervoso. Il

fabbisogno giornaliero di sodio e di cloro è di circa 3000-4000 mg. Questo fabbisogno si soddisfa quasi esclusivamente con i cibi che, soprattutto se lavorati, ne sono ricchi in quanto **il cloruro di sodio è un ottimo conservante non che esaltatore della sapidità**. Il cloro è il principale anione (ione caricato negativamente) intra ed extracellulare mentre il sodio è il principale catione dei liquidi extracellulari. Il potassio è il principale catione intracellulare, essenziale in quanto non sostituibile da altri elementi. Il contenuto corporeo di potassio è un indice della massa magra dell'individuo, in quanto è proporzionale alla massa corporea cellulare. La pur piccola quota di potassio extra-cellulare è coinvolta in processi fisiologici importanti, come la trasmissione degli impulsi nervosi, il controllo della contrattilità muscolare e della pressione arteriosa. Il fabbisogno giornaliero di potassio è di circa 3000 mg. Il potassio è presente nella frutta e nella verdura fresche. **Il magnesio nell'organismo è indispensabile per il corretto funzionamento delle cellule nervose, per la trasmissione degli stimoli elettrici, per la contrazione muscolare e la produzione di energia**. Il magnesio è presente in buone quantità nei vegetali ed in particolar modo in quelli a foglia verde. Il fabbisogno giornaliero per l'uomo adulto ammonta a circa 500 mg.

Gli integratori a base di sali minerali

Gli integratori minerali reperibili nel mercato si trovano sotto le seguenti forme:

- compresse
- stick di polveri orosolubili
- buste mono dose e barattoli con polveri solubili con formulazione ipotonica
- buste mono dose e barattoli con polveri solubili con l'aggiunta di carboidrati e zuccheri con formulazione isotonica
- sport drink con soluzione ipotonica
- sport drink con soluzione isotonica
- sport drink con soluzione ipertonica.

La cosa più importante da considerare durante l'acquisto è l'**osmolarità** (se dichiarata), il contenuto energetico sul prodotto finito, la tipologia di sali impiegati; i sali carbonati hanno una bassa biodisponibilità mentre quelli citrati, aspartati e chelati hanno un'ottima resa. L'eventuale impiego di dolcificanti su prodotti ipotonici dovrà favorire l'impiego del sucralosio (Splenda®) al posto dell'aspartame e, in ultima, bisogna privilegiare prodotti che utilizzano coloranti naturali e non artificiali.

Soluzione ed osmolarità

Una volta che un integratore salino, o energetico salino, viene ricostituito con l'acqua, (generalmente dai 10 ai 30 g di polvere per ogni 500 cc di solvente) si determina il livello della concentrazione della soluzione (sport drink) che decideremo di utilizzare. Questo valore viene espresso tecnicamente come "osmolarità" (unità di misura milli-osmoli per litro = mOsm/l) ed è direttamente proporzionale al carico di zuccheri e sali minerali disciolti in una determinata quantità d'acqua. Il sudore umano ha una concentrazione (osmolarità) inferiore a quella del sangue (circa 180 mOsm contro 300 mOsm) e si definisce per tanto ipotonico rispetto a questo. Gli integratori idrosalini

vengono classificati in tre categorie: ipotonici, isotonici ed ipertonici. A seconda della concentrazione gli integratori potranno essere più o meno prontamente biodisponibili. La soluzione ipotonica attraversa molto velocemente lo stomaco e migra verso il sangue ed i muscoli dove è richiesto l'apporto di acqua e sali minerali. Questo processo avviene più lentamente quando siamo in presenza di una soluzione isotonica, la quale ha tuttavia il vantaggio di apportare anche energia sotto forma di glucosio, proveniente dagli zuccheri utilizzati nella formulazione del prodotto (saccarosio, malto destrine, maltosio o glucosio). **Il ciclo che si innesca con le bevande saline ipotoniche**

non solo garantisce al nostro corpo il corretto supporto idrico e salino, ma soprattutto il mantenimento della giusta temperatura corporea (processo di termoregolazione).

Gli integratori salini liquidi che ingeriamo mentre facciamo sport dovrebbero rispettare questa regola fisiologica. Quando invece si assume una soluzione ipertonica, caratterizzata da un'elevata osmolarità ed un contenuto di zuccheri pari o superiore a 60 g/litro, allora il processo si inverte e per assurdo la soluzione presente nello stomaco richiama acqua dal sangue, attraverso i vasi sanguigni, necessitando di un maggiore apporto di acqua per ridurre il rapporto solvente/soluto fino a quando la soluzione stessa diventa isotonica e si rende maggiormente biodisponibile. Detto più semplicemente, la soluzione ipertonica è assolutamente sconsigliata per chi fa attività fisica in quanto ritarda il processo di idratazione, al contrario disidrata i muscoli ed apporta troppe calorie rispetto a quelle necessarie all'atleta medio, per unità di tempo.

Considerazioni finali

Rimane da sottolineare che un'integrazione di sali minerali mirata deve tenere conto di molti parametri tra cui vanno ricercate:

- le eventuali carenze alimentari sulla base dell'apporto giornaliero attraverso l'alimentazione
- quale sia il reale impegno metabolico dell'atleta, in termini di ore di attività praticata e livello di intensità raggiunta
- quale effetto fisiologico si vuol amplificare (recupero, resistenza, prestazione etc.).

La sola integrazione non può eliminare il problema della sindrome da sovrallenamento; il recupero psico-fisico necessita sempre e comunque di un adeguato numero di ore di riposo. Per questo è interessante ribadire che quando si analizza il livello di idratazione cellulare (B.I.A.) di un soggetto, si evince subito il livello di stress indotto dall'esercizio fisico, analizzando semplicemente fattori quali la ripartizione dell'acqua intra ed extra cellulare. Gli integratori di sali minerali non servono quindi "a fare andare più forte" bensì "a garantire un adeguato rifornimento di queste sostanze" in condizioni di impegno fisico particolarmente prolungato ed intenso.

Jacopo Zuffi

Gli integratori idrosalini vengono classificati in tre categorie: ipotonici, isotonici ed ipertonici



pininfarina

www.panattapininfarina.com

dall'incontro tra Tecnologia e Design nascono i Capolavori



RUNNER

Inclinazione 0-15 %

Velocità 0,6 - 25 km/h

Potenza motore (picco) 7 HP

Superficie di Corsa 1550x520 mm

Dimensioni 2310 x 980 x 1520 mm

Alimentazione 230 Vac 50/60 Hz

Multimedia Monitor Lcd 12" TV - Usb - Tuner system - RCA input - DVB/T

Programmi n.18

Special Features Rapid touch control - controllo in remoto velocità/inclinazione

Easy upgrade System - tramite USB

Energy Saving - basso consumo energetico



www.panattasport.com

Panatta Sport srl
Via Madonna della Fonte 3/c
62021 Apiro (MC) - ITALY
tel. +39 0733 611824
fax +39 0733 611777
info@panattasport.it

Parte prima

La differenza fra etichetta e contenuto

Cosa si nasconde dietro l'apparenza degli alimenti? Siamo in grado di decifrare le etichette per comprendere la vera sostanza dei prodotti?

Chi si occupa di marketing sa bene quanto sia importante quello che si chiama "packaging", quindi la confezione; il vestito ed il modo con cui è presentato un prodotto. "I professionisti" sono consapevoli del fatto che in tanti comprano attratti da pubblicità e dalla presentazione (nonché dalla collocazione sugli scaffali). L'essenza di un prodotto, riferito al settore alimentare, è invece rappresentato dalla sua etichetta; saperla leggere ed interpretare correttamente fornisce certamente una serie di parametri in più per scegliere il prodotto che si addice maggiormente alle nostre esigenze. Purtroppo la lettura dell'etichetta è uno sport poco praticato e, visto che la legislazione ha comunque ampi margini di miglioramento ed integrazione, ci ritroviamo in balia di una serie di dati non sempre chiaramente identificabili.

La normativa

Il governo ha emanato il D.lgs 27/01/92 n. 109 nel quale vengono riportate le specifiche che devono essere obbligatoriamente riportate sull'etichetta:

- Nome del prodotto
- Elenco degli ingredienti
- Quantitativo (peso netto / peso sgocciolato)
- Termini di scadenza
- Azienda produttrice
- Lotto di appartenenza
- Modalità di conservazione ed eventuale utilizzo.

Secondo l'attuale legislazione, è **obbligatorio elencare tutti gli ingredienti contenuti in un prodotto alimentare, compresi acqua e additivi, facendoli apparire in ordine decrescente in base al peso**. Inoltre è stata stilata una lista di 12 ingredienti, che costituiscono dei potenziali allergeni, che devono comparire chiaramente sulle etichette alimentari. Vi sono anche normative specifiche per l'etichettatura degli additivi, degli edulcoranti, degli aromatizzanti e degli ingredienti prodotti con organismi geneticamente modificati. Anche gli ingredienti che hanno subito delle radiazioni devono essere propriamente elencati nell'etichetta. Le quantità degli ingredienti principali o caratteristici di un prodotto devono essere indicati generalmente come percentuale, quando



l'ingrediente (o la categoria di ingredienti) appare nel nome dell'alimento, o quando è normalmente associato a quell'alimento o quando appare con particolare enfasi nell'etichetta (risaltato con delle immagini o con un disegno).

La grande famiglia degli additivi

Gli additivi non sono propriamente degli ingredienti e non hanno alcun valore nutrizionale. Sono sostanze che vengono aggiunte al cibo con lo scopo di aumentarne la stabilità (conservanti, coloranti, antiossidanti ecc.) e migliorarne l'appetibilità (aspetto, colore, aroma ecc.). Questo tipo di sostanze vengono classificate a seconda della funzione, ad esempio, antiossidante, antimicrobica svolta negli alimenti e sono identificate da un numero e da una lettera. La lettera "E" indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea, mentre il numero che segue ne definisce la categoria ad esempio E1 = colorante, E3 = antiossidante, ecc. Proviamo a capire cosa indicano le sigle che li accompagnano:

- **COLORANTI** (da E100 a E180). Coloranti naturali non significa che provengono dagli ingredienti dell'alimento, ma semplicemente che si trovano in natura.
- **CONSERVANTI** (da E200 a E297)
- **ANTIOSSIDANTI E ACIDIFICANTI** (da E300 a E385)
- **EMULSIONANTI E ADDENSANTI** (da E400 a E585)
- **ESALTATORI DI SAPIDITA'** (da E620 a E640)
- **AGENTI DI RIVESTIMENTO** (agenti leviganti o lucidanti) (da E900 a E948).

BODYBUILDING HARDCORE WEAR



ARE YOU HARDCORE ENOUGH?

L'ABBIGLIAMENTO PER IL POPOLO DEL FERRO

DISTRIBUITO IN ESCLUSIVA DA **VITAMINCENTER.it**

via Garibaldi 10/H 40069 Zola Predosa (BO) Tel. 051 6166680

www.vitamincenter.it

Alcuni additivi comunemente usati

La *Carruba*, spesso usata per preparare un'alternativa al cioccolato, dai semi si estrae la "gomma di carruba" usata come additivo alimentare emulsionante, stabilizzante e come agente gelificante (E410) in pasticceria, bevande e prodotti da forno.

La *Carragenina* è un carboidrato estratto dalle alghe marine. È utilizzato come additivo gelificante, addensante e come agente stabilizzante (E407) e si può trovare nei dessert, nelle salse e nella carne lavorata.

La *Gomma di Guar* è un polisaccaride estratto dal seme della pianta di Guar. La gomma di Guar altamente purificata è utilizzata nei prodotti alimentari come additivo addensante e come stabilizzante (E412), in particolare lo si trova nelle gelatine, nei gelati e nelle salse per le insalate.

L'*Olio vegetale idrogenato* è il nome generico che si riferisce all'olio vegetale che è stato convertito in stato solido o semi-solido attraverso il processo detto di Idrogenazione. Con questo termine vengono indicati tutti i tipi di olio vegetale (olio di girasole, soia e colza). L'idrogenazione produce una struttura più stabile, anche se può portare alla formazione di "acidi grassi trans".

Meglio quindi fare attenzione alle parole "idrogenato" e "parzialmente idrogenato" nella lista degli ingredienti.

Attualmente si utilizzano prevalentemente metodi alternativi (come la interesterificazione e il frazionamento) per produrre margarina e altri grassi e oli a struttura semi-solidi. Le proteine vegetali idrolizzate sono proteine di origine vegetale, che si estraggono dal mais, dalla soia o dal frumento e che vengono scomposte in aminoacidi attraverso un processo di idrolisi acida o enzimatica. Queste proteine hanno un sapore di carne e vengono utilizzate per insaporire piatti salati.

La *Lecitina* è una sostanza molto presente nella soia, nel tuorlo d'uovo e nell'olio di girasole. Si usa principalmente come additivo alimentare emulsionante (E322) e la si ritrova nel cioccolato, nelle salse per l'insalata e nei dessert congelati.

L'*Amido* è un carboidrato naturale che si estrae da fonti vegetali (grano, radici, legumi, ecc.). I tipici amidi sono la destrina e la malto destrina, carboidrati di basso peso molecolare derivanti dalla degradazione dell'amido mediante idrolisi. Le destrine sono generalmente prodotte dall'amido (mais, frumento o patate) e vengono utilizzate come addensanti o per dare volume ai dolci, nei prodotti pronti all'uso (es. zuppe istantanee) e nei cibi dietetici, inoltre sono utilizzate come eccipienti.

Gli amidi modificati sono prodotti derivanti dall'amido naturale (mais, grano, patate) che è stato trattato con mezzi chimici, fisici o biologici (es. pre-cottura) per ottenere le proprietà desiderate. Questi prodotti vengono utilizzati nell'industria alimentare come addensanti, stabilizzanti, gelificanti, leganti ed emulsionanti nelle salse, nei condimenti della carne, nelle zuppe, nei piatti surgelati e nei prodotti di pasticceria. Un'altra forma di trasformazione dell'amido è la "pregelatinizzazione", che comporta la formazione di gelatina quando si mescola l'amido con acqua fredda, come avviene nei vari dessert istantanei.

Nel bambino il rischio di superare la DGA è più elevato a causa del suo basso peso rispetto all'adulto

Gli edulcoranti

Possono essere divisi in due grandi categorie: i polialcoli e gli edulcoranti intensivi.

I *polialcoli* sono "zuccheri alcolici" o carboidrati idrogenati. Sono anche noti come sostituenti dello zucchero, dolcificanti di massa o dolcificanti senza zucchero. Molti di questi composti si trovano naturalmente in diversi frutti e vegetali, ad esempio il sorbitolo si trova nella mela e nella pera. I polialcoli più comunemente utilizzati sono il sorbitolo, il mannitolo, il maltitolo, l'isomaltosio, il lattitolo, lo xylitolo, l'eritrolo. I polialcoli hanno un potere dolcificante medio, simile a quello del saccarosio. Il loro contenuto energetico è più basso rispetto a quello degli zuccheri alimentari, ma resta comunque significativo: circa 2,4 kcal/g contro 4 kcal/g dello zucchero; non favoriscono la carie ed hanno un IG più basso. I prodotti che contengono polialcoli non sono acalorici come gli edulcoranti intensivi. Questi hanno però il vantaggio tecnologico, rispetto agli edulcoranti intensivi, di dare consistenza ai prodotti finiti, sono quindi degli agenti strutturanti, emulsionanti, addensanti, antiagglomeranti; spesso componenti delle glasse. Per questo sono presenti in tutte le gomme e caramelle "senza zucchero". Non possono invece essere utilizzati nelle bevande.

Gli *edulcoranti intensivi* sono presenti sia nei cosiddetti "edulcoranti da tavola" (in compresse, bustine, polvere o gocce) che nella maggior parte dei prodotti cosiddetti "senza zucchero", "light" o "diet". Il loro potere calorico è quasi nullo. Poiché ne bastano piccolissime quantità, sostituire il saccarosio con queste sostanze permette di ridurre notevolmente l'apporto calorico di un alimento. Come per la maggior parte degli additivi alimentari, l'abuso di edulcoranti può provocare danni all'organismo. Pertanto è consigliabile non superare la Dose Giornaliera Ammissibile (DGA), cioè la quantità, calcolata in funzione del peso corporeo, che si può assumere quotidianamente per tutta la vita senza rischio per la salute.

DGA dei 4 edulcoranti intensivi in uso corrente in Italia

DGA (mg/kg peso corporeo)

Saccarina 5

Aspartame 40

Acesulfame 9

Cidammato 11

Nell'adulto il rischio di superare la Dose Giornaliera Ammissibile esiste solo se un soggetto consuma tutti i giorni diverse categorie di alimenti che contengono lo stesso edulcorante o un unico alimento ma in quantità elevate. Questo rischio teorico è più elevato con il consumo di bevande che non con il consumo di caramelle o gomme (per via della quantità più elevata ingerita in ogni occasione di consumo). Il rischio teorico è inoltre più elevato per la saccarina che per gli altri edulcoranti intensivi, per via della sua DGA più bassa. Nel bambino il rischio di superare la DGA è più elevato a causa del suo basso peso rispetto all'adulto. In conclusione, chi volesse fare un uso sistematico di prodotti senza zucchero deve prestare attenzione alle etichette per poterne controllare il consumo quotidiano. È importante precisare che raggiungere saltuariamente la DGA non costituisce un rischio per la salute.

Marco Neri



IL
ORA
LIBRO

Strike Zone®

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

AUMENTA L'EQUILIBRIO
MIGLIORA LA FORMA DEL CORPO
AFFINA L'EFFICIENZA DEGLI ADDOMINALI

www.strikezone.it

Il vero allenamento funzionale

FUNCTIONALSTORE®

**Sono in arrivo attrezzature mai viste in Italia,
molte in anteprima assoluta nel mercato Europeo**

Abbiamo aspettato mesi prima di darvi l'annuncio ufficiale dell'arrivo di nuovissime attrezzature funzionali. Sono stati periodi di sperimentazione e di continuo studio ma soprattutto di forte passione, durante i quali abbiamo investito tempo e risorse per darvi il massimo che il mercato mondiale delle attrezzature possa offrire. **La nostra scelta è basata sulla qualità garantita da tutti i marchi made in Usa e made in**



Italy, niente materiale scadente a basso costo proveniente da quei paesi dove la qualità non viene neanche presa in considerazione... Noi non nasciamo come semplici commercianti ma prima come professionisti e poi come appassionati del settore sportivo e dell'allenamento funzionale! Siamo stati i primi in Italia a parlare di **Functional Training** e ci fa piacere che adesso questo termine venga usato un po' da tutti. Il nostro intento è di vendervi la qualità e

la reale utilità di quello che vi consigliamo. Tutto ciò che vi proporremo è stato attentamente testato alla **CROSS GYM** da sportivi professionisti, preparatori atletici ai vertici delle loro specialità, personal trainer, istruttori RKC e da semplici appassionati realmente motivati, sperimentato, riadattato e modificato, e solo se le attrezzature risulteranno realmente efficaci verranno messe in commercio per poi finire nelle vostre mani. Siamo più che

sicuri che quando vedrete tutto quello che abbiamo preparato per voi capirete di cosa stiamo parlando... potrete finalmente allenarvi con il top di gamma di tutte le attrezzature funzionali presenti sul mercato mondiale.

Per info: info@functionalstore.it

Sito: www.functionalstore.it

BBHW, un marchio di ferro per il popolo del ferro **Are You Hardcore Enough?**



Voi pensate a forgiare il vostro corpo, BBHW vi fornisce l'abbigliamento adatto per dargli la visibilità che merita! **BBHW sta per Body Building Hardcore Wear ed è una linea completa, nata per vestire chi fa dell'allenamento intenso il suo credo e dell'hardcore life style un dogma da seguire scrupolosamente.** Nata dalla matita di un designer



russo, BBHW viene prodotta interamente in Italia con materiali d'elezione e i modelli sono selezionati e collaudati da atleti gagliardi. Attualmente disponibili T-Shirt e canotte ma, in arrivo, pantaloni, shorts, felpe e modelli anche unisex. In costruzione il sito internet BBHW, dove sarà possibile visionare il catalogo e addirittura votare il modello preferito. Non bisogna essere indovini per capire che BBHW si appresta a scalare rapidamente la vetta del successo diventando partner e compagno di allenamento sia dei grandi campioni, che dell'appassionato che si allena con determinazione e spirito di sacrificio. Un marchio di ferro per il popolo del ferro, distribuito in esclusiva da Vitamin Center Srl, ditta bolognese leader delle vendite on line attraverso il portale www.vitamincenter.it, dove è possibile reperire, oltre a BBHW, anche altri marchi di abbigliamento sportivo e integratori *made in USA* ai prezzi più bassi del mercato.

BBHW è distribuito in esclusiva da

Vitamin Center srl

Via Garibaldi, 10/H

40069 Zola Predosa (BO)

Tel. 051.6166680

Fax 051.758270

www.vitamincenter.it

PROTEIN BLEND MUSCLE MASS POWDER PROTIVE XL

Le Novità Proaction dell'autunno 2009

ProAction presenta in anteprima tre nuovi prodotti della gamma, disponibili nelle migliori palestre, negozi di integratori, farmacie e parafarmacie da settembre: Protein Blend™ (integratore in polvere solubile di proteine del latte a rilascio graduale), Muscle Mass Powder™ (integratore di aminoacidi B.C.A.A. in polvere) e il nuovo restyling grafico nel packaging di Protive XL, barretta proteica da 50 g (15 g di proteine all'interno) ricoperta al cioccolato con carboidrati a basso indice glicemico.

Muscle Mass Powder™

Esclusivo integratore in polvere solubile di aminoacidi essenziali a catena ramificata, riduce il catabolismo muscolare, fornisce energia e permette di supportare al meglio la fatica; stimola la sintesi proteica e il recupero muscolare avviene più velocemente.

Protein Blend™

Integratore in polvere solubile di proteine del latte a rilascio graduale pensato per migliorare il recupero e la crescita muscolare di tutti gli sportivi che si allenano in palestra e che necessitano di un'integrazione proteica di qualità. È un integratore funzionale per il processo di recupero ed è particolarmente idoneo per migliorare i processi di sintesi della massa muscolare.



Protive XL™

Barretta da 50 g con un'alta percentuale di proteine del latte ad alto valore biologico, carboidrati a basso indice glicemico, grassi vegetali non idrogenati, vitamine C, E e del gruppo B.

Distribuite da ProAction S.R.L.

Via E. Bernardi, 5 - 35020 Maserà (PD)

www.proaction.it

Servizio Clienti 800 425330

RealRyder® ABF8 - La vera novità nel settore dell'indoor cycling



Lanciata sul mercato italiano nel 2009, e presente in numerose manifestazioni di settore, tra cui il ForumClub di Verona, il RiminiWellness ed il Festival del Fitness di Roma, RealRyder® ABF8 è stata accolta con grande entusiasmo e approvazione sia dal grande pubblico di appassionati di fitness, indoor cycling e ciclismo, sia



dai titolari di centri fitness in cerca della novità nel settore dell'indoor cycling, in crisi da anni. È una bike stazionaria che si differenzia da tutte le sue "antenate" perché riproduce con fedeltà i movimenti di una vera bicicletta da strada. Grazie all'esclusiva *corebalance® technology*, che consente alla bike di sterzare e piegarsi, ed alla posizione posteriore del volano, RealRyder® ABF8 permette un allenamento completo, intenso, efficace, stimolante e divertente. La pedalata non è più monodirezionale come nel passato ma, grazie alla possibilità di inclinarsi, vengono coinvolte in modo armonioso tutte le fasce muscolari degli arti inferiori. La possibilità di curvare consente di allenare i muscoli della parte superiore del corpo, petto, braccia e spalle, il tutto accompagnato da un continuo stimolo propriocettivo per equilibrio e bilanciamento, con conseguente sviluppo e potenziamento dei muscoli "core". Il coinvolgimento fisico completo comporta inoltre una più veloce attivazione dei processi metabolici con un maggior dispendio di calorie.

Quest'anno sono stati aperti i primi centri pilota in alcune zone d'Italia e, nella prospettiva di coprire a breve tutto il territorio, l'azienda italiana sta effettuando offerte promozionali lancio per i primi centri fitness nelle varie zone dello stato.

RealRyder Italy

Via Magellano, 28 - 37138 Verona

Tel. e fax +39 045/917548

e-mail: italy@realryder.it

www.realryder.it

Su e Giù per il FitWeb

...In questo numero parliamo dei siti di alcune associazioni di riferimento nel settore fitness.

FIAeF - www.fiaf.it



La Federazione Italiana Aerobica e Fitness (FIAeF) è nata nel 1987 con lo scopo di promuovere lo sviluppo e la corretta diffusione del Fitness come attività motoria che porta ad uno stato di efficienza e benessere psicofisico generale della persona. FIAeF agisce congiuntamente con la Scuola Italiana Aerobica e Fitness (SIAF), che si occupa di formazione professionale ed aggiornamento degli istruttori. Il sito, dalla struttura semplice e chiara dal punto di vista funzionale, è suddiviso in campi tematici più tecnici (come quelli che illustrano i corsi in programma, la scuola, il tesseramento ecc.) e in sezioni con informazioni più generali (storia, prodotti, link ecc.).

FISPIN - www.fispin.it



Pagine e pagine ricche di spiegazioni, indicazioni preziose, articoli, ricerche e tanto altro legato al mondo dello Spinning. La Federazione Italiana dello spinning è presente on line con un sito moderno e dalla grafica giovane, immediata, che accompagna l'utente lungo un percorso articolato. C'è lo spazio dedicato a chi vuole aprire un centro ufficiale Fispin, le pagine rivolte agli istruttori, i calendari con i corsi certificati in programma, i moduli per effettuare ordini di abbigliamento originale Spinning, l'e-commerce, le regole sul tesseramento e così via, senza tralasciare alcun aspetto del composito ed entusiasmante universo dell'indoor biking.

AIPT - www.fif.it



Realtà relativamente giovane (è nata nel 2000 sotto l'egida della Federazione Italiana Fitness), l'Associazione Italiana Personal Trainer va incontro alle esigenze della categoria professionale dei personal trainer, garantendo consulenza, aggiornamento, informazione. Al portale dell'AIPT si accede dal sito della FIF (www.fif.it), cliccando sul logo dell'associazione che compare nella homepage, sotto l'immagine centrale. Poche, necessarie sezioni caratterizzano lo spazio virtuale e descrivono i passi da seguire per affidarsi, i convegni e i seminari in svolgimento, con la possibilità di scaricare i materiali nel proprio computer, gli eventi, i corsi di formazione attivi.

www.nordicwalking.it



Il sito dell'ANI, l'Associazione Nordic Fitness Italiana, ha un impatto visivo rassicurante. Il suo colore dominante è l'azzurro, come il cielo sopra la testa di chi pratica questo affascinante sport, munito di bastoncini e voglia di camminare. Oltre a illustrare in forma chiara le origini, la tecnica e i benefici della disciplina, spiega come contattare gli oltre 600 qualificati istruttori ANI presenti in tutta Italia e come intraprendere la strada della formazione (l'associazione organizza periodicamente corsi e seminari). Fornisce inoltre un elenco di luoghi studiati appositamente per permettere alle persone di praticare il Nordic Walking in assoluta tranquillità.

Lo Strike Zone®

Il metodo che trae ispirazione dagli elementi della natura per liberare energie vitali preziose per il nostro organismo



Lo Strike Zone serve per migliorare il proprio corpo, rendendolo forte ed equilibrato, ed è rivolto a chi dall'allenamento cerca un giusto sfogo per combattere stress, tensione, sedentarietà e ricominciare più carichi una volta finito l'allenamento. Lo Strike Zone nasce dopo anni di esperienza nazionale e internazionale di metodi e discipline specifiche per l'allenamento addominale inteso come fulcro del corpo umano, poiché proprio dall'addome nascono la forza, l'equilibrio e il controllo di qualsiasi azione. Un buon tono degli addominali, la loro elasticità e la loro reattività, rendono più facili, precisi e funzionali tutti i movimenti, perché questi muscoli sono coinvolti nel mantenimento del giusto assetto corporeo, danno stabilità ed equilibrio in ogni posizione e, in sinergia con i muscoli della parte bassa della schiena, creano una "cintura" che difende la colonna vertebrale da traumi e carichi eccessivi. La peculiarità di questo nuovo allenamento sta nel fatto che il lavoro eseguito durante le lezioni si



concentra nell'addome, ma interessa di riflesso anche tutto il resto del corpo: gli addominali, infatti, sono chiamati a una continua contrazione, ma non sono mai isolati dagli altri muscoli. Le sequenze di movimenti sono effettuate a corpo libero, con il solo utilizzo dei MO.MA, delle sfere di legno che facilitano gli esercizi a corpo libero, senza pesi né altri carichi aggiuntivi, rendendo l'allenamento semplice, non traumatico e adatto a chiunque. **In tutte le migliori librerie e on-line è disponibile il**

Libro sullo Strike Zone, il cui scopo finale è quello di educare tutti a sapere come avere cura del proprio corpo attraverso un allenamento efficace e innovativo per la mente e per il corpo.

Strike Zone

Tel. 392.9165705

info@strikezone.it

www.strikezone.it



www.sarafitness.it

Tel. e fax 0823.965228

LINEA LIFE FITNESS 95 SILVER

Run 95 € 2.600,00; Bike 95 € 1.250,00;
Recline 95 € 1.250,00; Ellittico € 2.300,00

LINEA LIFE FITNESS 9500 NEXT GENERATION

Run € 1.800,00; Bike € 1.000,00; Recline € 1.000,00; Ellittico € 1.600,00

LINEA TECHNOGYM RACE

Run € 2.100,00; Bike € 700,00; Step € 750,00

LINEA TECHNOGYM XT

Run € 1.900,00; Bike € 800,00; Recline € 800,00; Step € 800,00; Rotex € 950,00

LINEA TECHNOGYMXT 600 PRO

Run € 2.300,00; Bike € 1.000,00; Recline € 1.000,00; Step € 1.000,00;
Rotex € 1.150,00; Glidex € 1.600,00; Top € 1.200,00

LINEA TECHNOGYM EXCITE

Super offerta run 700 € 3.500,00

ISOTONICO THE FREE WAY

SUPER VALUTAZIONE DELL'USATO SULL'ACQUISTO DEL NUOVO



I prezzi si intendono IVA esclusa, trasporto compreso info@sarafitness.it

Trattasi di attrezzatura usata - Garanzia 1 anno

Credit: Sergio Tiziano
(www.sergiotiziano.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

Salve Claudio, ho letto il suo intervento sul libro del dott. Durante "Le 100 regole del benessere" e mi sono incuriosito sul suo metodo... Nell'attesa di leggere il suo libro, le vorrei porre alcune domande: è possibile che troppa attività cardio "stressi" il metabolismo? Vorrei perdere 2 kg (1,68m x 57 kg) ma anche con dieta ferrea in 1 mese non ho perso 1 grammo nonostante faccio 4 sessioni di corsa da 50-60 minuti l'una a settimana! Cosa e quanto dovrei mangiare secondo lei per raggiungere il mio obiettivo? Inoltre mi piace molto sollevare pesi, ma poiché riporto esiti, esteticamente molto leggeri, di paralisi di plesso brachiale, mi riesce difficile fare un allenamento completo per la parte superiore con una progressione dei carichi... dovrei sospendere l'attività anaerobica? (Sara)

Certamente Sara, troppa attività aerobica, così come troppo allenamento con i pesi o addirittura tutti e due insieme, possono portare prima ad un blocco delle prestazioni, poi ad una stasi del dimagrimento, fino ad arrivare, nei casi più gravi, al superallenamento, dove addirittura ci si deve fermare per 6 mesi-un anno per recuperare dalla pressione alta, tachicardia, insonnia, ecc. che il troppo volume di training può provocare. Infatti per quanto riguarda l'attività aerobica valgono le stesse regole di programmazione che ho utilizzato nel BIOSystem®, cioè ogni due-tre settimane di allenamento consecutive, seguite da 7-15 giorni di allenamento ridotto o addirittura nullo. La cosa stupefacente è che se adesso provi a fermarti per una settimana o più, molto probabilmente comincerai a dimagrire! Infatti il corpo inizierà a smaltire il troppo cortisolo che avrà accumulato con sessione aerobiche troppo lunghe e frequenti. Il cortisolo è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, che quando è in eccesso tende a gonfiare d'acqua il fisico (contribuendo a far salire peso e volume corporeo) e soprattutto stimola l'ingrassamento, principalmente al di sopra dell'ombelico. Non solo, ma quando i suoi livelli superano quelli di guardia, ha anche la noiosa abitudine di far perdere massa muscolare, aiutando a trasformare gli aminoacidi che compongono i muscoli in glucosio. Insomma, se ti alleni troppo, ti riempi di acqua, non dimagrisci e perdi muscoli; vedi un po' tu se ti conviene... A volte però questi problemi non dipendono dal superallenamento, ma sono una conseguenza di un quadro caratterizzato da irregolarità delle mestruazioni, pressione bassa, ipersensibilità al freddo, stipsi, stanchezza. Tutto questo, abbinato all'uso della pillola anticoncezionale, può essere derivato da livelli bassi di ormoni tiroidei e scarsa funzionalità dei mitocondri, degli organelli situati nella cellula, deputati a bruciare i

grassi per produrre energia. Quindi ti consiglio di fare delle analisi, controllare soprattutto i tuoi ormoni tiroidei e nel caso fossero bassi (o borderline) prova a prendere questi integratori naturali:

- 250-500 g di Yogurt magro tipo Activia naturale
 - 15-25 mg di zinco
 - 400 mcg (massimo) di Selenio
 - da 85 a 170 mg di L-tirosina
 - Guggul (come da etichetta)
 - Omega 3: 5 grammi al giorno in forma trigliceride
 - 50 grammi al giorno di proteine alla soya "Supro" (25 grammi la mattina e 25 grammi alla sera per 4-5 settimane)
 - Acetil-L- carnitina: 500 mg al giorno, per migliorare la funzionalità dei mitocondri
 - Coenzima Q10: 30-60 mg al giorno, sempre per l'ottimizzazione del lavoro mitocondriale
 - Un cucchiaino di minerali basici prima di andare a letto. (Per dettagli e marchi di prodotti consigliati vai su www.nbbf.eu).
- Sarebbe opportuno anche sospendere per un certo periodo la pillola, ma per questo devi farti consigliare dal tuo medico. Questo programma di integratori ripristina in modo naturale i tuoi ormoni tiroidei e aumenta l'efficienza dei mitocondri nel bruciare i lipidi; in questo modo l'organismo diventa un'efficiente macchina brucia-grassi, anche correndo molto di meno. Fammi sapere! Il plesso brachiale è una rete dei nervi che controllano i muscoli della spalla, del braccio, del gomito, del polso, della mano e delle dita. Normalmente viene denominata questo tipo di lesione come paralisi ostetrica in quanto causata essenzialmente durante le fasi dell'espletamento del parto, prodotte da trazione della testa del bambino, distorsione o strappo sulle strutture nervose normalmente degli arti superiori, ma il plesso brachiale può essere compromesso anche in età adulta per un trauma come un incidente stradale o motociclistico. Nel tuo caso mi hai detto che hai avuto delle problematiche molto leggere, quindi con un'accurata riabilitazione posturale e anche l'uso dei pesi potresti avere un'adeguata progressione dei carichi anche nella parte superiore; non ti scoraggiare e provaci, perché spesso i pesi fanno miracoli in questi casi.

Vorrei averla conosciuta alcuni anni fa, prima di iniziare il mio percorso formativo presso lo C.S.E.N. dove ho conseguito i diplomi di istruttore e successivamente di P. Trainer. Vengo al dunque, non vorrei annoiarla, la domanda è: dovrei fare un corso personal advance presso la sua Federazione in quanto la mia sete di sapere

non è ancora passata, o dovrei riprendermi i miei testi e studiare con un nuovo entusiasmo? Capisco e mi scuso per la domanda se non avrò risposta, lei rimane sempre un ottimo docente e scrittore, perché ho letto da tempo il suo best seller. Grazie per l'attenzione e buon lavoro maestro (anonimo).

I corsi della Natural Body Building Federation sono rivolti a persone che vogliono fare gli istruttori di fitness e personal trainer con un obiettivo completamente diverso dall'essere solo una dama di compagnia per i clienti come a volte accade; facile riconoscerli, hanno i clienti sempre uguali da dieci anni.... I nostri corsi sono strutturati in tre livelli: Standard, Advanced e Master. Il primo livello è quello base e possono accedere tutti, in quanto è rivolto a chi non ha alcuna nozione e vuole iniziare da zero un percorso verso questa professione. Sono trattate in modo semplice ma approfondito tutte le materie come anatomia, fisiologia, nutrizione, tabelle di allenamento, esecuzione degli esercizi, ecc. Nel secondo livello, l'Advanced, ci si specializza nel BIIOSystem® e si trattano livelli più avanzati di fisiologia, nutrizione, integratori, traumatologia e tutto quello che può servire al bagaglio del personal trainer professionista. 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. Come saprai, dal prossimo anno i corsi saranno aperti anche in Spagna, precisamente a Palma di Maiorca, grazie al successo del libro anche all'estero, mentre in Italia è arrivato alla nona ristampa, un successo assolutamente senza precedenti per un libro così settoriale. La conseguenza di tutto questo è che i nostri tecnici sono sempre più ricercati dalle palestre. Conosco diplomati che hanno 7-10 clienti al giorno (e non solo in città come Roma e Milano) e che lavorano come preparatori atletici a livello italiano, europeo e mondiale in tutti gli sport, come calcio (Gallipoli, serie B), pallavolo (la nazionale italiana di beach volley adotta il BIIOSystem®), Muay Thai (3° ai mondiali), Kick boxing (Campioni del mondo), basket, windsurf, nuoto, sci, tennis, ecc. Quindi il mio consiglio, caro amico, è quello di far parte della nostra squadra se veramente vuoi fare il salto di qualità nel tuo lavoro, in maniera seria e professionale.

ALLARME SCHIACCIAMENTO!!! Ciao Claudio, mi alleno con il BIIO da ormai 6 anni e so quanto siano importanti lo stacco e lo squat, direi fondamentali!! 7 mesi fa però mi sono "grippato" facendo la quadrabbar. Risultato: 7 giorni di punture e dai raggi effettuati risulta un bel ravvicinamento L4/L5. Ho sentito il parere di medici e fisioterapisti... mi dicono che se continuo così si tramuterà in ernia ed hanno un parere negativissimo verso il body building! Hai una soluzione? Che fare?

I medici e i fisioterapisti dovrebbero davvero smetterla con la tarantella che i pesi fanno male a qualsiasi cosa. "Hai il raffreddore? Allora devi smettere di fare body building!"; ci manca poco che lo dicano sul serio! La cosa incredibile è che il lavoro con i sovraccarichi è assolutamente consigliato per il ripristino dell'assetto della colonna vertebrale; insomma se avete degli infortuni alla schiena, il recupero consigliato è proprio il rafforzamento muscolare con manubri e bilancieri. Questo

perché ho conosciuto molte persone che avevano ravvicinamenti/schiacciamenti alle vertebre come le tue (anche perché molto diffusi) e, specialmente negli ultimi anni, sono riuscito a risolverle in modo ottimale soprattutto grazie alla preziosa collaborazione della chiropratica. Posso riportare decine di casi di atleti con problematiche e referti dalla risonanza imbarazzanti e cioè con doppie ernie e scoliosi come strade di montagna, a cui le tecniche particolari di questa disciplina hanno permesso o ripermesso il corretto e proficuo allenamento con i pesi. La chiropratica (dal Greco "eseguire con le mani") è un'antica pratica naturale ed è nata a Davenport negli U.S.A. alla fine dell'Ottocento. Fu creata da David Palmer, che per primo intuì che una correzione specifica manuale della colonna vertebrale, a causa dello stretto legame tra la struttura della spina dorsale e il sistema nervoso, poteva avere effetti positivi sul benessere e la salute. Attualmente è uno dei metodi di cura naturale più diffuso al mondo, terza professione sanitaria negli Stati Uniti per numero di praticanti. La chiropratica si prefigge di curare la causa e non il sintomo del dolore (come per esempio con gli antinfiammatori) tramite l'"adjustment" (aggiustamento), un movimento specifico applicato ad un'articolazione al fine di ripristinare il movimento corretto e la funzione propria ed eliminare perciò l'irritazione sul nervo. Una volta ripristinato lo stato corretto della colonna, il corpo è capace di autoguarirsi. Il chiropratico riposiziona le articolazioni con un breve rapido impulso, (l'"adjustment" appunto) che causa un rumore articolare che è definito dai pazienti un "crack". Tale rumore è provocato dal momentaneo e istantaneo passaggio del liquido sinoviale, liquido che mantiene lubrificata l'articolazione, allo stato gassoso all'interno della borsa articolare. L'aggiustamento, oltre ad incrementare la mobilità dell'articolazione, aiuta ad aumentare la circolazione sanguigna ed allevia la pressione sui nervi che rivestono la superficie dell'articolazione e sui nervi spinali che passano nello spazio tra le vertebre. La chiropratica si basa sul principio che i problemi strutturali del corpo, in particolare quelli che implicano la colonna spinale, possono generare disfunzioni al corpo, specialmente al sistema nervoso. Nella maggior parte dei casi ho visto gli atleti trattati con la chiropratica riallarsi normalmente e fare anche gare di bodybuilding anche solo dopo 3-6 trattamenti, risolvendo il problema nel giro di uno-due mesi al massimo. Addirittura in un caso ho visto sparire una tendinite al tendine di Achille durata anni, dopo la prima seduta! Successivamente vanno fatte delle sedute di controllo ma per il resto ho visto pochissime recidive. Tra l'altro la chiropratica il 21 dicembre 2007 è stata riconosciuta dal Parlamento Italiano come professione sanitaria primaria, superando anche il potente dissenso della lobby medica. Rivolgiti solo a chiropratici laureati nelle liste della loro associazione e magari che abbiano anche esperienza con chi pratica i pesi. Questo perché negli anni ne ho visti alcuni poco seri che hanno peggiorato la situazione in molti casi, rovinando l'immagine della chiropratica.

Per avere un elenco dei chiropratici della tua città puoi andare sul sito ufficiale <http://www.associazionechiropratici.it>

L'organizzazione del settore commerciale

Adeguate il reparto commerciale a elevati standard qualitativi permette di presentarsi in modo professionale e di massimizzare i risultati del centro fitness

Un approccio avanzato e manageriale alla gestione di un centro fitness impone la suddivisione dell'attività in una sorta di "reparti produttivi". Tralasciando situazioni di più ampio respiro (club con beauty farm, circoli sportivi di grandi dimensioni, vere e proprie cittadelle dell'attività fisica), **i due reparti di maggiore rilevanza, anche pratica oltre che organizzativa, sono il reparto tecnico e il reparto commerciale.** Non è certo un luogo comune pensare che sono gli istruttori a mandare avanti la quotidianità di un centro fitness. Chi meglio di loro, infatti, può consentire ai clienti di raggiungere i loro obiettivi, di effettuare allenamenti mirati, di abituarsi a un impegno costante? L'esigenza di avere all'interno dello staff tecnici preparati ed entusiasti è primaria per ogni centro fitness che si rispetti, e l'organizzazione del loro lavoro e l'attenzione alla loro remunerazione più che legittima. A volte, però, questo porta a non dare la giusta importanza al reparto commerciale, se non perfino a disinteressarsene quasi del tutto, così che questo rischia, quindi, di essere formato da personale disorganizzato, poco motivato e mal formato, e spesso sottopagato. La miopia di questa soluzione è evidente agli occhi di chiunque, se solo si pensa alle funzioni principali di chi opera nel settore commerciale di una palestra: accoglienza del cliente e vendita degli abbonamenti. L'errata demonizzazione di tutto quello che concerne la "vendita" porta troppo spesso a trascurare un nodo cruciale per ogni organizzazione, che ha una corrispondenza diretta con l'immagine del club. Senza voler scomodare teorie aziendali astratte o diagrammi di gerarchie funzionali, sembra chiaro che adeguare anche il reparto commerciale a elevati standard qualitativi permette di presentarsi sia all'interno che, soprattutto, all'esterno, in modo maggiormente professionale e, in ultima analisi, di massimizzare i risultati del centro fitness.

La composizione del reparto commerciale

In linea generale, il reparto commerciale si divide in:

- receptionist
- consulenti
- responsabile commerciale.



Nei centri di maggiore dimensione, con migliaia di iscritti, quest'ultimo è un manager esterno con un ruolo quasi dirigenziale, mentre nei centri più piccoli è spesso direttamente il proprietario della struttura: in ogni caso, il suo ruolo è strettamente manageriale, con obiettivi, niente fatto di poco conto, di controllo e di gestione di un gruppo di lavoro. La sua *job description* prevede infatti attività che si collocano, temporalmente, su 2 livelli:

- a monte: selezione del personale, redazione dei regolamenti interni al gruppo commerciale, predisposizione dei piani formativi del personale (siano essi svolti internamente o esternamente, affidandosi ad aziende o persone specializzate);
- a valle: predisposizione degli obiettivi di vendita individuali mensili sulla base di un budget dato dalla direzione, loro condivisione con lo staff, motivazione costante al loro raggiungimento, predisposizione di eventuali piani di incentivazione, controllo continuo delle grandezze tipiche commerciali.



NATURAL BODY BUILDING FEDERATION

CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

GRAFICA DICTALONE.IT

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)

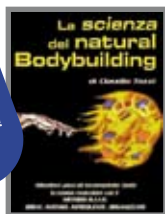
Advanced Level. È il massimo livello NBBF e permette di acquisire tutto il bagaglio di nozioni per poter svolgere al meglio questo lavoro, e cioè con la competenza ottimale. Inoltre è l'unico in Italia che rilascia la certificazione ufficiale BIIO, necessaria per insegnare ufficialmente il metodo di 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



Roberto Amorosi
Hernandez

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.

CAMPANIA

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

LOMBARDIA

- BECOME PERSONAL TRAINING - Via Melzo 10 - 20129 Milano - mob. +39 346 7672385 +39 333 5911629 - contact@becomept.com - www.becomept.com

MARCHE

- PALEXTRA ENERGY CENTRO FITNESS - Via Piermanni, 3 62010 - Montecassiano (MC) - Tel. 0733.598107 - info@palextraenergy.it - www.palextraenergy.it

Quest'ultima attività è di fondamentale importanza nella gestione day-by-day di qualsiasi azienda; figuriamoci quanto diviene importante quando parliamo di un settore i cui ricavi sono alimentati dalla capacità, di giorno in giorno differente, di attrarre nuove persone dall'esterno o di fidelizzare gli interni.

Quanto conta l'organizzazione

Non può dirsi organizzata una palestra, quindi, se non si posseggono (e se non si usano!) strumenti atti a conoscere grandezze quali:

- il numero di tour per consulente
- la percentuale di chiusura contratti per consulente
- il fatturato e l'incassato per consulente
- lo "scontrino medio" (o media contratto)
- le eventuali attività di telemarketing svolte da ognuno (numero di telefonate e appuntamenti presi).

Tali grandezze vanno poi scomposte a seconda che si parli di tour spontanei (riguardanti quindi solo nuovi clienti, siano anche ex clienti che hanno smesso di essere iscritti da poche settimane) o di tour da appuntamento (che possono coinvolgere sia nuovi clienti che attività di fidelizzazione e di rinnovo nei confronti di soci già iscritti). Un adeguato software gestionale può essere un supporto importante nella raccolta dei dati, ma per quel che ne sappiamo nessun software esistente sul mercato ci dà automaticamente il valore di queste grandezze in maniera attendibile: è lecito quindi aspettarsi da un buon responsabile commerciale la predisposizione di file ad hoc in cui inserire i numeri scaturenti quotidianamente dall'uso del software, che vanno poi interpretati alla luce degli obiettivi definiti.

Il ruolo della receptionist

Il lavoro di una receptionist può sembrare di basso livello, tanto che spesso viene delegato a ragazze di bella presenza o poco più, se non a parenti del titolare, indipendentemente dal loro coinvolgimento nella gestione nel centro. È invece un ruolo ove spiccano attività essenziali di relazione con gli altri, essendo il biglietto da visita del centro all'entrata e l'ultimo contatto con il personale di staff all'uscita. Certamente, la bella presenza aiuta, ma non basta: è indispensabile un'adeguata formazione di tipo comunicativo, così come una spiccata propensione all'organizzazione del proprio lavoro. **Una receptionist, infatti, dovrebbe essere una sorta di controller globale dell'operatività del centro;** dev'essere in grado di prendere prenotazioni per i servizi del club, di spiegare tali servizi in maniera esaustiva e coerente al modello comunicativo scelto dall'azienda, di rispondere adeguatamente al telefono trasformando una semplice telefonata di informazioni in appuntamento commerciale con il collega consulente, di attivarsi per predisporre manutenzioni straordinarie ove necessario, di gestire situazioni di imprevisto (per esempio, un istruttore in ritardo per la lezione in programma, o un cliente particolarmente innervosito, a torto o a ragione, per un disservizio a suo avviso subito), di illustrare ai clienti con dovizia di particolari ma anche nel minor tempo possibile le campagne pubblicitarie e promozionali del centro, di tenere le statistiche aziendali usufruendo dei dati del software, di gestire il flusso di cassa giornaliero, di compilare i report che riassumono

gli andamenti della giornata, di organizzare (ove questo servizio sia presente) le agende degli istruttori in termini di personal trainer e di appuntamenti in sala attrezzi per cambio scheda, di tenere i rapporti con le società di credito al consumo partner del centro. Basterebbero queste mansioni per comprendere quanto poco questa figura debba essere lasciata al caso; spesso il ruolo di reception, nei piccoli centri, viene svolto dal titolare stesso oppure si collega anche a quello di consulente. Comprendiamo le ragioni di tale scelta, che derivano dalla necessità di limitare i costi del personale entro benchmark di economicità, ma sottolineiamo quanto sia invece il caso di istituzionalizzare il ruolo di receptionist, facendolo crescere anche attraverso la corresponsione di piccoli incentivi al raggiungimento di risultati concreti (per esempio, la vendita di servizi a basso valore aggiunto, escludendo quindi il personal trainer).

La figura del consulente

Non vi è lo spazio per descrivere in modo completo il lavoro del consulente. La sua job description parrebbe riassumibile in una parola sola: vendere! In realtà, il ruolo del consulente è più articolato e, se si vuole, più sottile. Se infatti è vero che la misurazione più diretta della sua capacità è il ricavo puro e semplice, le sue capacità si riscontrano soprattutto nella relativizzazione di tale ricavo rispetto al numero di trattative che vengono svolte, nell'attivazione di comportamenti positivi che tendano a riempire i momenti non caldi della giornata (organizzazione dei contatti, telemarketing, etc.), nella percentuale di fidelizzazione generale, nella durata stessa di ogni singola trattativa (che non dovrebbe mai superare i 20 minuti). L'organizzazione del suo lavoro comporta l'attenzione costante agli obiettivi economici, e non può prescindere da una pianificazione precisa dell'attività settimanale (e di riflesso giornaliera) che lo porti con una certa tranquillità a raggiungere i propri budget. Tale pianificazione, che si basa sulle stesse grandezze di controllo del suo responsabile (soprattutto in termini di percentuale di chiusura e media contratto), va stesa su un'apposita modulistica, da discutere nella riunione commerciale.

Punto fondante di ogni organizzazione, infatti, è la condivisione di obiettivi e di andamenti in meeting organizzati ad hoc. Le riunioni vanno svolte almeno una volta ogni 15 giorni (ma meglio ogni settimana), e non devono avere l'andamento di processi inquisitori bensì dovrebbero essere un momento importante di confronto. L'obiettivo di ogni incontro non è solo quello di discutere il lavoro svolto, ma anche di creare coesione nello staff commerciale: per questo motivo, devono essere brevi (non più di 1 ora) e basarsi su un ordine del giorno snello e conosciuto a priori dai partecipanti. Ognuno deve avere diritto di parola, e ogni idea o proposta va accolta, non in maniera acritica ma piuttosto costruttiva. Una situazione simile, lungi dall'essere un ideale irrealizzabile, è invece patrimonio comune di molte aziende che cercano e raggiungono l'eccellenza. Di quelle organizzazioni, insomma, che vogliono ottenere traguardi ambiziosi e sanno che è solo attraverso la suddivisione dei ruoli, la responsabilizzazione degli "attori", il giusto premio a chi ha compreso lo spirito del lavoro in comune che questi obiettivi, qualsiasi essi siano, smettono di essere un'araba fenice ma diventano invece realtà.

Davide Verrazzani



NATURAL BODY BUILDING FEDERATION

CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

GRAFICA DIGITALONE.IT

20 e 21 febbraio 2010 Master "NUTRIZIONE E INTEGRATORI"

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

Direttore: Claudio Tozzi,
autore del best-seller
"La scienza del Natural
Bodybuilding – Metodo BIO"
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.



FEDERAZIONE NAZIONALE TECNOLOGIE 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/Traumatologia- 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 BIIOSystem & 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
CIRCUITO CARTASI (VISA-VISA ELECTRON-MASTERCARD-MAESTRO, V-PAY)- BANCOMAT.

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

La programmazione della nuova stagione

Nel momento in cui la stagione inizia bisogna essere pronti. Settembre, per l'imprenditore, è il mese della pianificazione, dell'organizzazione razionale e del lancio di nuovi progetti

Eccoci pronti ad affrontare un nuovo anno di gestione. Eccoci con le nostre speranze, i nostri desideri, progetti e quel pizzico di paura ed ansia che caratterizza ogni individuo alle prese con una sfida. Essere imprenditore vuol dire avere una visione un po' agonistica del lavoro, e non è, come a volte potrebbe sembrare, un lavoro d'ufficio e di conti. È, viceversa, un lavoro denso di emozioni nel quale raggiungere gli obiettivi risulta fondamentale ed il parallelismo con l'attività sportiva agonistica è motivato dalle molteplici affinità che si possono individuare. Innanzi tutto per affrontare una competizione bisogna essere preparati. Il periodo estivo da cui siamo appena usciti dovrebbe essere servito, oltre che per riposarci e ritemperarci, proprio a ricaricare le batterie, dedicare del tempo alle riflessioni e cercare nuovi stimoli e informazioni. È il momento di leggere, confrontarsi con qualche esperienza affine, insomma arricchirsi senza avere necessariamente un'idea precisa di come utilizzare queste esperienze. Nel momento in cui la stagione inizia bisogna essere pronti. L'esperienza mi ha insegnato che **il mese di settembre è anche il periodo nel quale si costruiscono nuovi progetti e si pensa a quali novità proporre**. È insomma il periodo dei progetti. Così come i nostri futuri clienti cominciano a guardarsi intorno e visitare club o immaginare come impegnare il tempo libero, così gli imprenditori immaginano la nuova stagione. Si è spesso pervasi da emozioni positive ed ottimismo, sentimenti che stridono con quella spossatezza e con i pensieri spesso negativi del periodo estivo, in cui energie fisiche ed economiche scarseggiano. Ma il lavoro dell'imprenditore deve essere caratterizzato anche dalla sfera razionale ed è in questo frangente che risulta essere fondamentale programmare la nuova stagione.

In cosa consiste la programmazione

La programmazione parte innanzi tutto dall'analisi della stagione precedente. Vanno individuate le aree fondamentali, con tutti i loro interrogativi:

1. Economiche: quali sono stati i risultati della stagione precedente? Sono stati centrati gli obiettivi? Sono stati pagati i costi? L'azienda ha prodotto utili o è stata in affanno? E quali sono stati i periodi di maggior soddisfazione e quali meno?
2. Commerciali: le iniziative hanno raggiunto gli obiettivi desiderati? E quali iniziative hanno riscosso più successo? Le percentuali di fidelizzazione sono state all'altezza delle aspettative o si potevano studiare proposte più incisive?
3. Tecniche: il servizio ha riscosso il successo desiderato o è stato al di sotto delle previsioni? Lo staff è stato sufficientemente professionale? È opportuno pensare a cambiamenti? Il livello medio è stato alto? È opportuno pensare a dei percorsi formativi atti a poter ambire a standard di maggior eccellenza?
4. Generali: la struttura è all'altezza e risponde ai canoni sperati? Il servizio di pulizie, le manutenzioni, quali i resoconti? Lo studio accurato degli andamenti permette di fissare i nuovi standard e di **porre i nuovi obiettivi**.

Gli obiettivi

Il punto fondamentale sono gli obiettivi. Non si può navigare alla cieca. Come per gli atleti devo pormi macro e micro obiettivi per la stagione ed anche più in là. Partendo da quelli economici devo poter costruire un budget previsionale che tenga conto delle spese nell'arco dell'intera stagione e degli incassi occorrenti per far fronte alle spese. I primi mesi della stagione sono caratterizzati da buoni risultati e si commette spesso l'errore di far investimenti presi dall'euforia che poi creeranno grosse difficoltà nei mesi difficili (vi ricordate il periodo appena trascorso?). È fondamentale avere fin da subito la visione generale degli andamenti economici, che permetta già di dedurre i margini possibili nei periodi estivi di maggiore difficoltà. Solo guardando le proiezioni di luglio e agosto posso programmare le spese e indicare gli obiettivi di incasso. Una volta individuato l'obiettivo di incasso stagionale posso distribuirlo sui singoli mesi tenendo conto delle opportune oscillazioni dei vari periodi e, solo a questo punto, programmo gli interventi commerciali per raggiungere tali obiettivi. **Nell'arco della stagione dovrò seguire con molta attenzione la congruenza tra**

Lo studio accurato degli andamenti permette di fissare i nuovi standard e di porre i nuovi obiettivi

il mio budget previsionale e quello effettivo, pronto in ogni momento ad apportare le eventuali modifiche sugli obiettivi successivi o sul budget di spesa se gli andamenti si discostano eccessivamente. Diffidate dall'approssimazione anche se si ha qualche anno di esperienza. Si parla tanto di professionalità del personale ma è su questi aspetti che si misura quella dell'imprenditore, ricordiamoci che **abbiamo il dovere di essere preparati e cercare la stessa eccellenza e dedizione che chiediamo ai nostri collaboratori**. Partendo dagli obiettivi economici si costruiscono tutti gli altri: obiettivi commerciali, progetti di investimento nel breve e nel lungo periodo, organigramma, attività, qualità e quantità del personale ecc. In relazione alla complessità dell'azienda questi obiettivi vanno consegnati ai propri responsabili, perché li sviluppino nel loro settore, oppure attuati personalmente. La programmazione commerciale deve, secondo i risultati della stagione precedente e gli obiettivi commerciali, essere costruita a settembre sull'intera stagione. I listini e le promozioni devono subire oscillazioni programmate in quanto programmare un forte sconto in un periodo di alta stagione può produrre dei buoni risultati subito ma abbassare troppo gli standard e costringere nei periodi di magra ulteriori bruschi crolli dei prezzi, con il risultato di non poter raggiungere

gli obiettivi sperati. Lo stesso vale per l'organizzazione tecnica che, se parte con servizi sovradimensionati costringe a dei tagli nel corso della stagione con danni enormi in termini di fidelizzazione; pensate attentamente quando volete aggiungere un'attività poiché una volta fatto verrà considerata dai soci del club un fatto assodato e la sua eventuale eliminazione verrà vissuta come un grave taglio anche se fino a tre mesi prima quell'attività non era prevista. Mi preme dare degli spunti di riflessione sulla necessità di programmare la nostra organizzazione, con particolare riferimento agli aspetti economici, poiché ritengo che **dovere principe di ogni imprenditore è garantire la sopravvivenza della sua azienda**. Troppe volte assisto, in questo periodo, a palestre che chiudono e ciò rappresenta un danno serio per il nostro settore, ma non posso fare a meno di chiedermi se tra le cause di questi dolorosi epiloghi non ci sia anche tanta approssimazione nella gestione e programmazione economica. Mi capita spesso di scrivere e parlare di temi che toccano le emozioni e i valori ma, ogni tanto, dobbiamo ricordarci che insieme al pathos anche il logos concorre a fare di una persona e di un imprenditore un soggetto equilibrato, e l'equilibrio è una di quelle qualità di cui più si sente la mancanza.

Francesco Iodice

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

Abbonamento per 6 numeri € 30,⁰⁰



Nome Cognome.....

Via n°..... Località.....

CAP..... Provincia Tel.(con pref.)..... e-mail.....

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

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

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

**Le richieste di abbonamento prive di attestazione di pagamento non verranno prese in considerazione
PER QUALSIASI INFORMAZIONE TELEFONARE DA LUNEDÌ A VENERDÌ
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00
AL NUMERO 06.30896070 OPPURE AL FAX 06.30892212
abbonamenti@lapalestra.net**

**La ricevuta del Bonifico Bancario costituisce documento valido agli effetti contabili: conservala!
Non rilasceremo nessun'altra quietanza. L'IVA è assolta dall'Editore.**

**Il pagamento dell'abbonamento dovrà essere effettuato tramite BONIFICO BANCARIO
COD IBAN: IT 62 U031 2403 2100 0000 0234 766 intestato ad Api Editrici s.n.c, viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI) - CAUSALE: Abbonamento LA PALESTRA.**

Si informa che non sono disponibili arretrati e che l'abbonamento NON HA TACITO RINNOVO.

COMUNICAZIONE IMPORTANTE. Api Editrici s.n.c con sede a Cassina de' Pecchi (MI), viale Michelangelo, 6, è il titolare del trattamento dei dati personali che vengono raccolti, trattati e conservati ex d.lgs. 196/03. Ai sensi degli art. 7 e ss. si potrà richiedere la modifica, la correzione e/o la cancellazione dei dati, ovvero l'esercizio di tutti i diritti previsti per Legge. La sottoscrizione del presente modulo deve intendersi quale presa visione, dell'Informativa completa ex art. 13 d.lgs. 196/03, nonché consenso espresso al trattamento ex art. 23 d.lgs. 196/03 in favore dell'Azienda.

La progettazione delle vasche per l'acquafitness

Tanti gli aspetti da considerare, dalla forma e dimensione ai sistemi di disinfezione e ricircolo. Per fare ginnastica in vasche di qualità

Sempre più spesso capita di vedere vasche realizzate all'interno di strutture diverse dalle tradizionali piscine pubbliche, destinate esclusivamente ad attività differenti dal nuoto. Piscine nelle quali "è vietato nuotare", come recitava lo slogan di una struttura milanese tra le prime a dotarsi di questo tipo di vasca. Senza i vincoli delle misure agonistiche, **l'estrema adattabilità agli spazi esistenti è il principale motivo della loro crescente diffusione.** Come qualunque altra struttura destinata ad un utilizzo di tipo pubblico, però, anche queste vasche sono soggette a qualche restrizione. Innanzitutto, la classificazione di tipo normativo nella quale rientrano dipende dalla struttura nelle quali sono ubicate e non dall'utilizzo proprio della singola vasca. Se questa ultima viene inserita in un centro fitness aperto ai soli soci la classificazione sarà di tipo "A2", mentre se viene

costruita in una piscina pubblica propriamente detta rientrerà nella tipologia "A1". Quali differenze comporti l'appartenenza ad una o all'altra tipologia dipende dalla Regione nella quale è ubicata la piscina, poiché la legislazione in questo settore è stata delegata dal 2003 alle regioni e purtroppo ad oggi solo meno della metà ha provveduto a dotarsi di una propria disposizione normativa. La norma tecnica invece è unica a livello nazionale e si tratta della **Norma UNI 10637** che però detta le regole solamente per quanto riguarda la realizzazione degli impianti di trattamento dell'acqua. I requisiti chimico-fisici e batteriologici richiesti all'acqua sono stabiliti a livello nazionale dalla Tabella A contenuta nell'Allegato 1 dell'Accordo tra lo Stato e le Regioni del 2003. Possiamo affermare che vige una praticamente illimitata libertà di scelta per quanto riguarda forma, misure e tipologia di costruzione, mentre vengono stabilite alcune regole per la tipologia di ricircolo e per il dimensionamento e la dotazione degli impianti di trattamento, nonché per gli aspetti relativi alla sicurezza dei bagnanti.

La forma e le dimensioni

Quando una vasca viene destinata in via principale all'acquafitness **la forma più adatta rimane quella rettangolare**, che consente la migliore distribuzione degli utenti in funzione dell'occupazione dello spazio disponibile nonché in funzione della disposizione dell'istruttore rispetto agli allievi. Forme diverse da quella rettangolare derivano solitamente da vincoli



dovuti al locale nel quale viene inserita oppure da ragioni di tipo architettonico-estetico. Per quanto riguarda le dimensioni, gli unici limiti sono dati dallo spazio a disposizione e dalla norma che prevede due metri quadri di superficie d'acqua per ogni bagnante come massima densità di affollamento ammessa. Va naturalmente considerato l'equilibrio economico, poiché vasche particolarmente piccole non consentono di compensare le spese fisse così come invece possono fare vasche in grado di ospitare almeno trenta persone contemporaneamente, limite massimo generalmente posto alle classi di utenza.

Vasche fuori terra?

Le vasche fuori terra sono una scelta obbligata nei casi in cui non è possibile scavare. In alcune situazioni gli organi di controllo non consentono di non avere un "piano vasca" al livello della superficie dell'acqua sul quale poter effettuare operazioni di soccorso nel caso si presentasse la necessità. In questo caso è necessario prevedere la realizzazione di un ballatoio sul perimetro della vasca, con un conseguente, inevitabile, aumento di costi e di spazio occupato. La larghezza minima del piano vasca è quasi uniformemente indicata in 1,5 metri.

La profondità

Nel campo dell'acquafitness l'intero **range di profondità tra 1 e 1,80 m viene considerato indispensabile** dai gestori e dagli istruttori. La discussione sulla corretta profondità di una vasca per l'acquafitness generalmente non si risolve in poco tempo e comunque qualunque decisione presa lascia spazio a dubbi e ripensamenti. Laddove le condizioni economiche lo rendano possibile la soluzione ideale è sicuramente rappresentata dalla realizzazione di un fondo mobile, che ha comunque un costo molto elevato, spesso superiore a quello della piscina stessa. Se la vasca da realizzare è sufficientemente grande, è possibile prevedere almeno due zone a profondità diversa, mentre negli altri casi si finisce in genere per adattarsi alla profondità scelta senza troppi problemi.

Lo sfioro

La Norma UNI 10637 prevede la possibilità di non realizzare lo sfioro ma di utilizzare la tipologia di ricircolo a skimmer per le piscine di tipo A2 fino a 100 mq di superficie d'acqua. Oltre a tale estensione è obbligatorio il ricircolo a sfioro. Per le vasche di tipo A1 invece lo sfioro è sempre obbligatorio e deve estendersi almeno sui due lati lunghi o sul 60% del perimetro. Un aspetto in genere trascurato e che si rivela causa di gravi problemi di gestione è rappresentato dalla scelta della tipologia dello sfioro, che nella maggior parte dei casi è troppo piccolo e durante il movimento non trattiene l'acqua che di conseguenza si riversa sulla pavimentazione. Ciò è dovuto sia alle dimensioni della canalina di raccolta che alla sua posizione, poiché la scelta più economica è quella di realizzare la canalina sopra il muro di cemento armato oppure agganciata alla parete prefabbricata, soluzione che non consente di trattenere l'onda che si crea durante una lezione di acquagym. In aggiunta, spesso la canalina è troppo poco profonda o

troppo stretta (o entrambe le cose) ed il risultato è catastrofico. Ciò fa pensare, a chi ha già vissuto una esperienza simile, che sia preferibile il sistema a skimmer, che causa invece una forte resistenza al movimento ed un ondeggiamento ancora maggiore. Come sempre, l'unica soluzione possibile è quella di fare le cose come si deve e cioè di realizzare uno sfioro più largo, comunemente detto di tipo "finlandese".

Il rivestimento

Per numerose ragioni, quasi tutte di tipo commerciale, i **costruttori di piscina propongono ormai esclusivamente il rivestimento in pvc**. Va tenuto presente che questo tipo di rivestimento, indispensabile se la vasca è prefabbricata, è molto delicato e può tagliarsi soprattutto con l'utilizzo ripetuto di attrezzi come le hydrobike, così come si riga e si macchia facilmente. D'altro canto, un rivestimento di tipo ceramico va scelto in modo che risulti antisdrucchiolo. Una alternativa ancora poco praticata è quella di utilizzare intonaci premiscelati appositamente studiati per il rivestimento di piscine, che consentono inoltre la scelta tra una vastissima gamma di colori.

Il sistema di trattamento dell'acqua

Questo è davvero il punto dolente di qualunque piscina realizzata per l'acquafitness. Purtroppo ancora oggi una piccola piscina è sempre ed unicamente considerata una piscina piccola, cioè una vasca rimpicciolita, e **l'impianto di trattamento viene dimensionato considerando i metri cubi di acqua da trattare invece che la funzione alla quale la vasca viene destinata**. Una piscina dove si pratica quasi esclusivamente l'acquafitness va trattata con particolare cura, poiché il carico inquinante introdotto è impressionante. L'impianto di filtrazione va abbondantemente sovradimensionato e vanno utilizzati filtri particolarmente efficienti, in grado di trattenere le impurità più piccole con un'altissima efficienza, magari affiancati a moderne tecnologie come i raggi uv. Quando così non accade, cioè nella totalità dei casi, l'unica possibilità che resta al gestore per mantenere l'acqua a livelli qualitativi accettabili è quella di fare un utilizzo smodato di prodotti chimici, che alla lunga non possono che rilevarsi dannosi sia per gli utenti che per gli operatori stessi, soprattutto se la vasca è coperta e l'impianto di trattamento dell'aria non è all'altezza dell'arduo compito che viene chiamato a svolgere.

Anche il sistema di disinfezione deve necessariamente essere automatico, come prevede la norma, e deve soprattutto essere estremamente affidabile. La situazione tipica dell'acquagym infatti, nella quale il viso si trova vicino alla superficie di un'acqua continuamente agitata, è estremamente favorevole a respirare le componenti volatili che si formano tra i prodotti chimici introdotti nell'acqua e le sostanze organiche apportate dai bagnanti.

Vige una illimitata libertà di scelta per quanto riguarda forma, misure e tipologia di costruzione delle vasche

Rossana Prola

Allenarsi con l'acqua:

Aqua Kick Box e Water Trekking

Due efficaci corsi di fitness in acqua, firmati Okeo Academy, spiegati da chi, ogni giorno, li applica con professionalità, mettendosi al servizio dei propri allievi. Le docenti Stefania Lastrucci e Paola Gerali ci descrivono un mondo fatto di assenza di gravità e grandi soddisfazioni

Aqua Kick Box

*Intervista a Stefania Lastrucci,
Docente nazionale OKEO ACADEMY*

Che cos'è l'Aqua Kickbox?

È un programma di allenamento da eseguire in acqua, caratterizzato dall'acquisizione di tutti gli esercizi specifici per la preparazione al pugilato, arti marziali e altri sport da combattimento e dall'assemblaggio di questi con l'attività dell'Aqua Aerobica. Il tutto in un gradevole mix che evidenzia semplicità ed efficacia. La sua durata varia dai 30 min ai 50 min.

Quali sono le differenze e le somiglianze rispetto a una lezione di Kickbox tradizionale, fuori dall'acqua?

Praticare attività di kickboxing (terrestre) o attività di Aqua Kick Box (acqua) non è esattamente la stessa cosa!!! Grazie alle caratteristiche dell'acqua, gli esercizi proposti vengono svolti quasi completamente in assenza di carico gravitazionale, quindi praticare Aqua Kick Box diventa un lavoro meno pesante per articolazioni e colonna vertebrale. L'attività viene proposta in acqua alta medio - bassa, fino ad un massimo di 1,30m, a differenza dell'attività terrestre dopo un primo momento di acclimattizzazione, a parità di carico esterno, il cuore risponderà con un numero più basso di battiti, quindi il lavoro svolto rientrerà più in un range aerobico. Si può saltellare per tutta la durata della lezione senza oltrepassare la soglia aerobica e andare in affaticamento (debito d'ossigeno). L'effetto frenante dell'acqua fa sì che i brucchi fine



Stefania Lastrucci

corsa compiuti da gambe e braccia siano ridotti. Durante l'esecuzione degli esercizi c'è un maggior utilizzo della forza poiché l'acqua offre una resistenza maggiore rispetto all'aria. La spinta di galleggiamento che si riceve dall'acqua fa sì che si possa eseguire un numero più elevato di ripetizioni per ogni esercizio, soprattutto con l'arto inferiore sollevato. C'è un coinvolgimento maggiore della muscolatura posteriore della coscia e dei glutei durante il ritorno dei calci, e del dorso durante il ritorno dei pugni: risulta quindi un allenamento armonioso ed equilibrato di tutti i muscoli, agonisti ed antagonisti.



Kick Boxing Gloves OKEO

A quale utenza si rivolge l'Aqua Kickbox?

Il programma di allenamento si rivolge a tutti, uomini e donne, principianti e non, indipendentemente dall'esperienza acquisita in discipline marziali. Le sensazioni di lavoro permettono infatti di acquisire in modo graduale e progressivo l'abilità necessaria per riuscire a raggiungere obiettivi di fitness e a praticare tecniche di arti marziali e di difesa personale.

La lezione richiede l'impiego di attrezzi? Se sì, quali?

Il primo attrezzo che andiamo ad utilizzare nell'attività dell'Aqua Kick Box è l'acqua con tutte le sue caratteristiche e potenzialità. Per aumentare il potenziamento degli arti superiori e aumentare quindi la difficoltà del lavoro vengono utilizzati degli appositi "guantoni da Box" in materiale espanso (Kick Boxing Gloves OKEO) che aumentano la resistenza dei colpi proposti: in questo modo il lavoro risulterà più coinvolgente ed efficace.

Quali obiettivi permette di raggiungere?

L'Aqua Kick Box è un'attività fisica che si prefigge il mantenimento della buona salute. Nell'Aqua Kick Box l'organismo predilige i grassi come fonte energetica durante l'esercizio in soglia aerobica, automatizzando questo metabolismo anche dopo l'esercizio... quindi si ottiene una diminuzione della massa grassa in funzione di quella magra. Aumenta il potenziamento della muscolatura della parte inferiore, superiore del corpo e degli addominali. Allena il sistema cardiocircolatorio e fornisce una maggiore quantità di ossigeno ai muscoli. Ha come fine lo sviluppo e il perfezionamento di tutte le qualità naturali di cui un individuo è dotato, in modo da determinare miglioramenti a livello neuro-muscolare e creare nuovi adattamenti e ricche disponibilità organiche. Infine, il grande vantaggio della pratica di una lezione di Aqua Kick Box è che questa è un'ottima soluzione contro lo stress, un mezzo per liberarsi dalle tensioni giornaliere, ma anche un modo per aumentare la fiducia in se stessi.

Water Trekking

Intervista a Paola Gerali

Docente nazionale OKEO ACADEMY

In cosa consiste la lezione di Water Trekking e che finalità ha?

La lezione di Water Trekking OKEO è del tutto simile a quella svolta su un treadmill terrestre per struttura e finalità, con la sostanziale differenza nei contenuti, cioè nella variabilità degli esercizi proponibili.

Quali sono le differenze nei risultati prodotti da una lezione con il Water Trekking rispetto a quelli di una lezione con treadmill fuori dall'acqua?

Poiché sono diversi gli ambienti in cui è proposta l'attività, in acqua possiamo incrementare e differenziare il numero degli esercizi proposti. Oltre alle camminate e alle corse, cioè le andature base, sono previste infatti camminate e corse all'indietro, con particolare cura della postura, i salti coordinati, i passi dello step.

Quali sono le caratteristiche tecniche dell'attrezzo?

Il Water Trekking OKEO ha una pedana scorrevole con fondo



Paola Gerali

ruvido che consente di usufruire di un massaggio plantare. La pendenza della stessa permette di camminare e correre sempre in salita. Il peso dell'attrezzo, la cui struttura è in uno speciale acciaio inossidabile, è di circa 29 kg e le ruote di cui è dotato permettono di spostarlo agevolmente sul bordo vasca. Una manopola permette di aprire Water Trekking OKEO una volta immerso in acqua con un semplice gesto.

In cosa si differenzia dai tapis roulant acquatici già presenti sul mercato?

Tra i vari tappeti acquatici il Water Trekking OKEO è sicuramente il più stabile e, a parità di altezza dell'acqua in cui è immerso, il più allenante.

Quali sono gli errori da evitare per un ottimale funzionamento dell'attrezzo?

È un attrezzo semplice dal punto di vista della fruibilità da parte dell'utente finale. Tuttavia è necessario evitare di mettere e togliere dall'acqua il Water Trekking aperto e il rimessaggio da aperto sul bordo vasca. Quindi prima di finire la lezione il Water Trekking va chiuso, avvicinato al bordo e tolto dall'acqua scorrendo sul bordo grazie alla doppia ruota prevista per questa operazione.



Water Trekking OKEO

Layout innovativi per allenamenti differenziati

Il fattore ambientale incide sulla soddisfazione dei clienti e può favorire socializzazione, ordine, risultati mirati e privacy

Sempre più spesso alle convention e ai forum si sente parlare di fidelizzazione. Gestori e proprietari si lamentano per la difficoltà di mantenere i propri clienti o di acquisirne di nuovi. Sulla base del fatto che quando quello che si sta facendo non dà i risultati voluti bisogna cambiare strategia, molti centri fitness cercano di modificare quasi tutto, finendo spesso per lavorare su quello che andava bene e trascurando invece aspetti sostanziali del problema. Si cambiano i corsi, gli istruttori, le receptionist, l'attrezzatura ma si trascura un elemento fondamentale: l'ambiente. Per offrire qualità oggi non è più sufficiente disporre di ottime attrezzature e di personale qualificato, componenti che comunque restano imprescindibili. **Bisogna anche progettare lo spazio per far percepire all'utente la molteplicità e varietà di esperienze positive che il tempo trascorso in palestra può dare.** La maggior parte delle persone, infatti, non frequenta la palestra unicamente per svolgere attività fisica, ma anche per trovare un momento di svago, di divertimento e di socializzazione. La progettazione deve quindi rispondere a tutte queste esigenze.

I deficit dei layout tradizionali

Ancora troppo spesso purtroppo capita di entrare in palestre all'interno delle quali gli spazi per l'allenamento sono totalmente indifferenziati. O meglio, l'unica differenziazione in molti casi è limitata alla separazione fra l'area per l'allenamento cardio-vascolare e quella dedicata al training con i pesi. All'interno di questi spazi le attrezzature sono disposte secondo una maglia ortogonale più o meno regolare, senza alcuna distinzione che permetta all'utente di individuare facilmente la collocazione degli attrezzi che dovrebbe utilizzare, con un "effetto labirinto" che lo intimidisce e lo confonde. I layout tradizionali, caratterizzati da una quasi totale assenza di differenziazione nell'organizzazione degli spazi e nella distribuzione dell'attrezzatura, non offrono all'utente alcun tipo di stimolo: lo spazio viene percepito solo come un contenitore anonimo riempito, spesso intasato, di macchine e attrezzi. L'allenamento all'interno di questo tipo di ambienti risulta ripetitivo e a volte alienante. La monotonia è una delle motivazioni principali, anche se certamente non l'unica, che tiene tante persone lontane dai centri fitness o che le fa abbandonare dopo pochi mesi. Il fatto che molti utenti migrino da una palestra all'altra deve far riflettere: forse non è l'attività in se stessa che non piace, altrimenti non

frequenterebbero affatto la palestra, ma è la noia che subentra dopo qualche tempo, indipendentemente dal tipo di allenamento proposto, a spingere le persone a cercare esperienze nuove.

I pregi dei layout innovativi

Il desiderio degli utenti è dunque quello di un'esperienza coinvolgente che si modifichi ed evolva nel tempo. Quest'obiettivo può essere raggiunto suddividendo lo spazio in aree differenziate, sia per tipo di attività svolta che per caratteristiche ambientali. **La diversificazione degli spazi non può essere limitata a 4 aree (cardio, macchine, pesi liberi, stretching) ma deve essere molto più articolata.** Il layout dovrebbe essere sviluppato prevedendo aree diverse, di dimensioni limitate, collegate da percorsi che permettano un uso diverso di spazi e attrezzature, in funzione del proprio livello di allenamento e delle proprie preferenze. Piuttosto che disporre gli attrezzi in un unico ambiente indifferenziato, è preferibile suddividerli in ambienti di dimensioni più contenute, diversificati per tipologia di allenamento o per parte del corpo allenabile. Ad esempio, si possono creare più aree cardio (area treadmill, area stepper, area bike, ecc.), dislocate planimetricamente in punti diversi, così come si possono realizzare spazi differenziati per le macchine isotoniche e per l'allenamento coi pesi liberi, raggruppate per gruppi muscolari allenati. **La suddivisione spaziale dovrebbe essere evidenziata da colori, grafiche e ambientazioni aeree, che rendano immediatamente riconoscibili le aree,** facilitando gli utenti nel loro percorso di allenamento.

La monotonia è una delle motivazioni principali, che tiene tante persone lontane dai centri fitness

Tra privacy e socializzazione

Soluzioni distributive di questo tipo permettono all'utente di lavorare in un ambiente più "intimo". Le separazioni spaziali dovrebbero infatti anche limitare la possibilità di essere "spinti" da chiunque in qualsiasi momento. La mancanza di un certo livello di privacy è un aspetto quasi sempre trascurato nella progettazione, ma che rappresenta per molte persone motivo di imbarazzo e quindi di abbandono. Uno spazio limitato, in parte racchiuso da separazioni anche visive, permette di allenarsi in un clima più rilassato e con un gruppo ristretto di persone che condividono lo stesso tipo di allenamento. Questa condizione favorisce un livello di socializzazione qualitativamente migliore e interazioni molteplici perché, spostandosi ad un'area ad un'altra, è possibile interagire con gruppi diversi.

Eventi & Fiere

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



Fitness Europe Championships

**3-4 Ottobre - Centro Congressi Leonardo Da Vinci Hotel
Milano** www.musclemaniaeurope.eu

Orari:

Registrazioni - Venerdì 2 Ottobre

Ms. Bikini	ore 15,00
Figure	ore 16,00
Model	ore 17,00
Musclemania	ore 19,00
Fitness	ore 21,00

Preliminari - Sabato 3 Ottobre

Ms. Bikini	ore 10,00
Figure	ore 13,00
Model	ore 14,00
Musclemania	ore 17,00
Fitness	ore 21,00

Finali - Domenica 4 Ottobre

Ms. Bikini	ore 10,00
Figure	ore 12,00
Musclemania	ore 14,00
Model	ore 17,00

Costi:

A partire da 90 euro, variano in base alla categoria di riferimento e al numero di categorie in cui si vuole gareggiare.

Per info:

Marco Zanetti
Tel. 011.7491293 - Cell. 333.6147513

Campionato mondiale IFBB femminile di body building - fitness - body fitness

16-19 Ottobre - Centro Espositivo Villa Erba Cernobbio, Como

www.ifbb.it, www.villaerba.it

Per info:

Ifbb Segreteria Organizzativa:
via d'Annunzio 10-12 n
Tel. 010.5761998, fax 010.584307
Bruna Caponetti, bruna@ifbb.it
cell. 0039 338 3297256
Jari Andrea Bertrecchi, jariandrea@ifbb.it
cell. 0039 331 3121157
Anna Caponetti, anna@ifbb.it

Da sapere:

Interverranno oltre 200 atlete da 60 paesi del mondo e sono previsti oltre 10.000 visitatori. L'evento verrà affiancato da una vasta esposizione fieristica denominata fiera-mercato, che ospiterà un'ampia articolazione merceologica da garantire ai visitatori un panorama completo in tema di sport, benessere, attrezzature, abbigliamento, nutrizione, arredamento, informazione, web design. Saranno inoltre presenti dei piccoli eventi nell'evento, atti a promuovere altre realtà sportive come il fitness maschile, body building in sedia a rotelle, lotta greco romana e pesistica.



Wellness Spa & Beauty Exhibition

23/24/25/26 ottobre - Fieramilano

www.wellness.fieramilanoexpos.it

Orari: Tutti i giorni dalle 9.30 alle 18.30

Per info:

Segreteria Organizzativa
Sara Folli
Tel. 0234.984405 Fax 0234.984439
E-mail: s.folli@fieramilanoexpos.it

Da sapere:

Internazionalità, business, trasversalità: queste le parole chiave che hanno reso Wellness Spa & Beauty Exhibition l'appuntamento di riferimento per l'industria dei servizi, tecnologie e prodotti che ruotano intorno al mondo dell'estetica e del benessere, un segmento in costante crescita e ricco di opportunità.



Midanza Dance Expo

27-29 novembre - Parco Esposizioni Novegro

Milano Linate Aeroporto www.midanza.it

Per info: COMIS c/o Parco Esposizioni Novegro - Via Novegro - 20090 Segrate (MI) - tel. 02.70200022 - fax 02.70208101
midanza@parcoesposizioninovegro.it

Cerco & Vendo

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

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 sportivo a Castel Volturno (prov. Caserta) cerca una segretaria e degli istruttori fitness da inserire nel proprio staff da settembre 2009. Per info championsas@libero.it o chiama allo 0823.851366

Istruttore/ice diplomato Nbbf bella presenza cerca per inserimento immediato presso il centro fitness con la sede di Claudio Tozzi a Roma. Tel. 06.39750184 ore 17/20

Palestra a Sora (FR) cerca insegnante/i di Fit box, pilates, step/aerobica, da inserire nel proprio organico, con esperienza almeno triennale. Interessanti profili retributivi. Per informazioni: flattavo@yahoo.it (inviare curriculum vitae)

SCAIS, società sportiva benemerita CONI, cerca segretarie e consulenti marketing del fitness per inserimento immediato in centri fitness su Roma e Campagnano. Mandare curriculum con foto a marketing@scais.it all'att.ne del responsabile della selezione

Corsi di specializzazione professionale riconosciuti regione Lombardia. Eccezionale evento, dopo il riconoscimento della figura dell'istruttore fitness, la regione Lombardia muove significativi passi in avanti verso il mondo artistico del fitness coreografico e

della danza promuovendo tre meravigliosi percorsi formativi per insegnante di danza, ballerino professionista, coreografo. Durata di ogni iniziativa: 600 ore. Inizio attività formativa: novembre 2009. Selezione per audizione: 2-3 ottobre 2009. Requisiti di accesso: scuola media superiore, esperienza settore danza certificata. Titolo rilasciato: diploma di specializzazione professionale di regione Lombardia, previste doti formazione e doti lavoro con frequenza gratuita ai corsi per maggiori informazioni www.adifamily.it, corsi@adifamily.it. Referente signora Donatella Forlani, specificando di essere venuti a conoscenza delle iniziative tramite LA PALESTRA

Personal trainer professionista con decennale esperienza, la cui mission è rieducare le persone a prendersi cura della salute del proprio corpo, dotato di attrezzatura all'avanguardia come Armband, Bia, Elettrostimolatore, Polar si offre per lezioni individuali o max di gruppi da 3 per la zona di Ferrara e provincia, Bologna, Rovigo. Contatto al cell. 335.5946937 o mail ilpagro@libero.it

Laureato in scienze motorie specializzato in posturologia e chinesioterapia rieducativa (mal di schiena) organizza corsi di ginnastica posturale max tre persone presso studio di chinesioterapia sito in Palermo via Notarbartolo 38, per appuntamenti chiamare il 347.7674080

Istruttrice di spinning cerca lavoro in provincia di Alessandria. Disponibilità immediata. Ceriani Erika 347.5886619 erikac75@libero.it codice jgsi 22258

Operatrice Shiatsu di Torino offresi per collaborare con palestre o centri fitness che abbiano intenzione di offrire questo tipo di servizio ai loro clienti. Per info e contatti f.dellaia@fastwebnet.it

Laureato in Scienze Motorie, Preparatore Atletico Coni, vasta esperienza come istruttore sala pesi, preparatore atletico calcio

e rieducatore motorio, valuta proposte di lavoro presso centri sportivi, possibilità di acquisto di quota. Contatti 328.7580764 gianni.cozzolino@inwind.it

Cerco quota societaria di un centro fitness in Torino e provincia. Per info Maurizio 347.2286215, mariano72@tiscali.it

Cercasi Glidex e tapis roulant in buone condizioni per palestra vicino Roma. Per contatti: bodyevolution05@gmail.com e tel. 393.7380200

Vendo distributore automatico di bevande calde con 10 selezioni, comprensivo di armadietto, gettoniera e scheda, tel. 347.0483315

Vendiamo e nolegiamo a prezzi d'occasione vasto assortimento di apparecchiature estetiche usate (pressoterapie, ultrasuoni, apparecchiature per il dimagrimento, vasche idromassaggio ecc.) e solarium usati (docce solari, lettini solari e trifacciali). Se interessati e per maggiori informazioni contattateci al n. 059.251605 oppure scrivete a info@verribyalp.com

Vendesi o cedes in gestione palestra in Vicenza provincia per motivi di gestione lavoro/famiglia titolare unico, locale 550 mq, ottimo avviamento con pacchetto clienti dimostrabile, parcheggio riservato, bassi costi di gestione, cell. 393.8658358

Vendesi palestra nella prima cintura sud di Torino, sala pesi, sala attività musicale, sala arti marziali, discreto volume d'affari ampiamente incrementabile, vera occasione, per informazioni cell. 338.579693

Progetto "un centro pilota rowing per ogni provincia italiana" diploma istruttore Le fasi della tecnica Formazione gratuita per un massimo di 11 istruttori + 11 vogatori in promozione. La formazione si terrà nella palestra del centro pilota della provincia di appartenenza. Luciano, Rowing 348.3975474

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. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT E-mail: Tony.Fumagalli@virgilio.it



LEG SILVER
 EURO 890,00 + IVA



LEG CURL
 EURO 890,00 + IVA



ROTARY CALF SELECTION
 EURO 1.500,00 + IVA



RUN RACE
 EURO 2.500,00 + IVA



STEP RACE
 EURO 1.000,00 + IVA



PECK DEK
 EURO 890,00 + IVA



PANCA INVERSA PANATTA
 EURO 400,00 + IVA



GLYDEX XT PRO 600
 EURO 2.200,00 + IVA



CAVI INCROCIATI PANATTA
 EURO 900,00 + IVA



SITTING CALF
 EURO 890,00 + IVA



GLUTEUS SILVER
 EURO 890,00 + IVA



CHEST PRESS ELEMENT
 EURO 1.500,00 + IVA



WAVE TV 700
 EURO 3.900,00 + IVA



MULTIPOWER LUX
 EURO 1.200,00 + IVA



BIKE EXCITE 700 TV
 EURO 2.800,00 + IVA



PANCA LOWER BACK
 EURO 485,00 + IVA



ADDUCTOR ELEMENT
 EURO 1.400,00+IVA



BIKE XT
 EURO 1.000,00 + IVA



RUN XT PRO 600
 EURO 2.900,00 + IVA

**NUOVO OUTLET
 DELL'USATO
 DI 200 METRI !!!
 INFO PER UN
 APPUNTAMENTO:
 338.6525777**



BIKE RACE
 EURO 950,00 + IVA



ADDUCTOR SILVER
 EURO 890,00 + IVA



CHEST PRESS
 EURO 890,00 + IVA



SITTING LEG CURL ROM
 EURO 1.200,00 + IVA



STANDING LEG CURL ROM
 EURO 1.000,00 + IVA



GLUTEUS
 EURO 890,00 + IVA



LEG CURL
 EURO 890,00 + IVA



STEP XT PRO 600
 EURO 1.200,00 + IVA



TOP XT
 EURO 1.500,00 + IVA



ABDUCTOR
 EURO 890,00 + IVA



ADDUCTOR
 EURO 890,00 + IVA



RUN EXCITE 700 TV
 EURO 4.800,00 + IVA



LOW ROW ELEMENT
 EURO 1.500,00 + IVA



PORTA BILANCERI LUX
 EURO 400,00 + IVA



PANCA ADDOMINALI
 EURO 400,00 + IVA



RECLINE EXCITE 500
 EURO 2.000,00 + IVA



SPAZIO FORMA
 EURO 2.500,00 + IVA



ABDUCTOR ELEMENT
 EURO 1.400,00 + IVA



PULLOVER
 EURO 890,00 + IVA



CHEST PRESS ELEMENT
 EURO 1.450,00 + IVA



LOW ROW ELEMENT
 EURO 1.450,00 + IVA



TOP XT PRO 600
 EURO 1.350,00 + IVA



ROTEX XT PRO
 EURO 1.500,00 + IVA

**NUVO OUTLET
 DELL'USATO
 DI 200 METRI !!!
 INFO PER UN
 APPUNTAMENTO:
 338.6525777**

Le aziende citate in questo numero

Agroindustry Advanced T.	Tel. 800.066777	www.oranfresh.com
Akkua	Tel. 030.6821559	www.akkua.it
Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
FGM04	Tel. 059.567893	www.fgm04.com
Fit One Promotion	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Functional Store		www.functionalstore.it
Genesi	Tel. 0438.63555	www.sissel.it
MobyT	Tel. 0532.207296	www.mobyT.it
Natural Fitness	Tel. 030.9820794	www.natural-fitness.it
NBBF	Tel. 06.97840043	www.nbbf.it
NessFit	Tel. 085.4465265	www.nessfit.com
Panatta Sport	Tel. 0733.611824	www.panattasport.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
Roen Laboratories	Tel. 02.96700805	www.roen-laboratories.com
Runner	Tel. 0535.58447	www.runnerfitness.it
Sara Fitness	Tel. 0823.965228	www.sarafitness.it
Strikezone	Tel. 392.9165705	www.strikezone.it
Vitamin Center	Tel. 051.6166680	www.vitamincenter.it

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET

Anno V - N. 24
settembre/ottobre 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 Salgario e Veronica Telleschi

Hanno collaborato:
Francesco Barbato, Roberto Calcagno, David Cardano, Francesco Iodice, Luca Franzon, Annalisa Ghirotti, Marco Neri, Rossana Prola, Edgard Serra, Andrea Sivieri, Dario Sorarù, Fabio Swich, Claudio Tozzi, Davide Verrazzani, Enrico Volpato, Jacopo Zuffi

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:
Karine Cid

Stampa:
Alfa Print
Via Bellini, 24
21052 Busto Arsizio (VA)
Tel. 0331.620.100
Fax 0331.321.116
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**

FORMAZIONE E SPECIALIZZAZIONE per i professionisti del fitness

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

Milano, inizio Sabato 10 ottobre 2009

Corso di base per la formazione di insegnanti tecnici con specifiche competenze per l'insegnamento nei centri sportivi. Le aree didattiche sono state selezionate in funzione delle particolari esigenze tecniche che si presentano nei centri fitness e le cui conoscenze devono andare a formare la preparazione di base dell'operatore sportivo: anatomia, fisiologia, teoria e metodologia dell'allenamento, alimentazione ed integrazione, biomeccanica degli esercizi, pronto soccorso, psicologia e tecniche di comunicazione. Al termine del corso a coloro che, privi di esperienza nell'insegnamento in palestra, avranno superato gli esami di qualificazione, verrà proposto un periodo di tirocinio pratico in centri sportivi riconosciuti.

Corso di formazione per istruttori di Aerobica e Tonificazione

Milano, inizio Sabato 10 ottobre 2009

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

Percorso formativo per istruttori di Pilates Mat Work

Milano, inizio Sabato 10 ottobre 2009

La formazione completa di un Istruttore di Pilates Mat Work prevede più step nei quali vengono appresi gradualmente tutti gli esercizi che fanno parte del metodo creato da J.H.Pilates, la cui conoscenza è garanzia di qualità nella sua applicazione. Un percorso formativo articolato e composto da tre livelli e da alcuni stage monotematici a disposizione del professionista che desidera specializzarsi in questo metodo. In ciascun corso si apprenderanno alcuni esercizi del metodo curandone in particolar modo la loro corretta applicazione ed insegnamento, e analizzandone analiticamente gli effetti e le controindicazioni. Oltre ai moduli teorici, le sessioni pratiche occuperanno la maggior parte del monte ore disponibile, in cui ogni partecipante potrà sperimentare ed acquisire la necessaria competenza per un immediato impiego professionale.



Info line



tel. 02.34.93.43.35

fax 02.33.61.86.58

info@fitpromos.it

www.fitpromos.it

FUNCTIONAL PACKAGE

CROSS GYM STUDIOS®

CROSSFIT PACKAGE

CROSS GYM PRESENTA



FUNCTIONAL STORE®

THE NEW TRAINING

1° STORE EUROPEO DI ATTREZZATURE FUNZIONALI

PRIMA VISIONE ASSOLUTA SUL MERCATO EUROPEO, LE MIGLIORI ATTREZZATURE PER I
VOSTRI ALLENAMENTI FUNZIONALI, L'UNICO STORE COMPLETAMENTE DEDICATO AL FUNC-
TIONAL TRAINING E AL CROSSFIT, SOLO I MIGLIORI ARTICOLI MONDIALI GARANTITI DA
CROSS GYM. IL SOGNO DIVENTA REALTA', CON LA CONSULENZA DI VERI ESPERTI POTRETE
FINALMENTE APRIRE IL VOSTRO CROSS GYM STUDIOS® SMETTETE DI SOGNARE E CAVAL-
CATE DA SUBITO QUELLA CHE SARA' LA VERA RIVOLUZIONE NEL MONDO DEL FITNESS.

X INFO E ORDINI

WWW.FUNCTIONALSTORE.IT

DATA

28/09/09

LOCALITA'

ITALIA/EUROPA

ORARIO

ALWAYS
OPEN

Si consiglia la visione ad un pubblico omogeneo, per argomenti trattati
e immagini reali si suggerisce per i più pigri di guardare insieme ad
un atleta