

# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSENTI INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°25 - novembre/dicembre 2009 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano  
 "In caso di mancato recapito si prega di 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**

# VITAMINCENTER.it

INTEGRATORI & NUTRIZIONE

**N.1**  
IN CONVENIENZA



DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA IN **24 ORE SENZA SPESE**

INTEGRATORI ALIMENTARI AMERICANI, TUTTE LE ULTIME NOVITA'.  
PROTEINE E VITAMINE, ALIMENTI NATURALI E BIOLOGICI.  
PRODOTTI DIMAGRANTI, CREME RIDUCENTI, ESTETICA CORPO.  
ABBIGLIAMENTO DA PALESTRA, ACCESSORI SPORTIVI E TANTO ALTRO...

**CODICE SCONTO ONLINE 5 EURO!: LPX1109**

VITAMINCENTER srl via Garibaldi 10/H 40069 Zola Predosa (BO) Tel. 051 6166680  
[www.vitamincenter.it](http://www.vitamincenter.it)

NessFIT



NESSFIT S.R.L.  
Via Bolzano, 21  
66020 S. Giovanni T. (Ch)  
Tel.: 085 4465265  
Fax 085 4408358  
www.nessfit.com

CARDIACA S.R.L.  
V.le A. Moro, 30  
62019 Recanati (Mc)  
Tel.: 328.8773385  
info@cardiaca.it  
www.cardiaca.it



*XN 7700*



*XN 5700*



*Leg extension*



*Chest press*



*FitWalker*

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

**Mettici alla prova.**  
**Chiedi un preventivo!**

**Chiama ora**  
per conoscere  
tutte le **offerte!**

“Energy  
muove il tuo  
benessere”.

Paola Caruana



ENERGY nasce nel 2005 dal sogno di **Paola Caruana**, Trainer e titolare dei brands *Energy e Sinergy Program*: creare un centro dove praticare il movimento mirato al benessere psico-fisico e diffondere così il concetto di salute attraverso l'esercizio fisico.

Oggi il centro cresce e si raddoppia:

**AREA BLU - Sinergy Program.**

Qui si pratica il programma ideato, codificato e registrato da Paola, allenamento aerobico indoor che utilizza l'esercizio più facile, naturale ed innato per tutti: *la camminata*.

Si praticano percorsi in salita, in gruppo guidati da trainers esperti, con la musica, su tapis roulant elettromeccanici, unici, ad inclinazione variabile e fluida, adatti a seguire le esigenze di ognuno.

È l'unico programma di allenamento che prevede la possibilità di effettuare lezioni mirate:

- **over-age** per i meno giovani che vogliono ottenere benefici circolatori e psicofisici
- **over-weight** per chi è in sovrappeso e ha voglia di perdere i chili di troppo allenandosi in compagnia e serenità, con l'aiuto di validi consigli alimentari
- **pre-maman** per chi è in dolce attesa e necessita di un allenamento soft per migliorare la circolazione e limitare l'aumento del peso
- **teen-agers** per i più giovani che tendono a essere pigri e preferiscono i giochi elettronici al movimento, per educarli alla sana abitudine dello sport fin da adolescenti

**AREA ARANCIONE - Balance.**

Qui si praticano discipline più dolci, personalizzate o di gruppo, ma sempre mirate al benessere attraverso il movimento. Ritmi e musiche soft, ambiente rilassante e tranquillo per praticare lezioni di: **Pilates, Yoga, Tai-Chi, Tonic** e personal con **Gravity machine** per tonificare e praticare il metodo Pilates con la macchina. Trainer preparati e coinvolgenti, attrezzature fitness all'avanguardia e metodologie innovative sono i punti di forza del centro. Per aiutare gli iscritti a rafforzare e migliorare la propria forma fisica in modo semplice, equilibrato e divertente. *Sì, perché con Energy muoviamo il benessere di chi si affida a noi.*



ENERGIA PER IL **CORPO** E PER LA **MENTE**

**CENTRO PILOTA ENERGY**

Via A. G. Bragaglia 27/i - 00123 Roma (Centro Commerciale Olgiata)  
T. +39 06 308884303 / M. +39 3358032993 - [www.energyroma.com](http://www.energyroma.com)

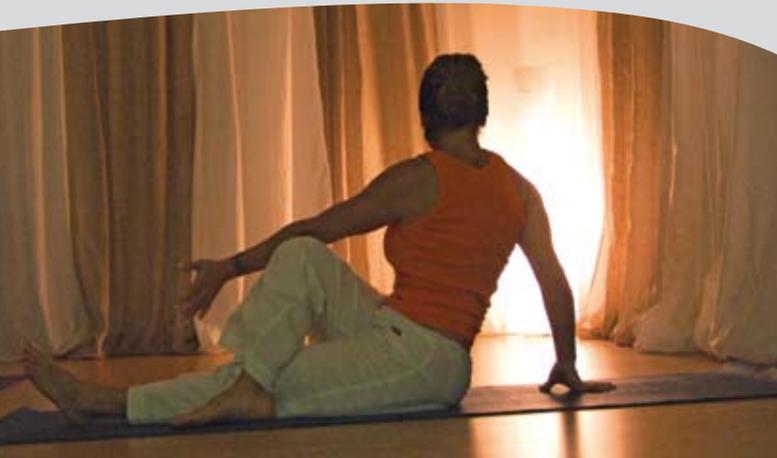
Per info franchising  contattare [info@energyroma.com](mailto:info@energyroma.com)





“Energia del corpo  
e della mente  
in movimento.”

Paola Caruana



## Sinergy Program

Programma aerobico di gruppo su tapis roulant elettromeccanico ad inclinazione variabile, che utilizza la camminata, il primo movimento che si impara naturalmente fin da piccoli e che trasforma l'esercizio in benessere psico-fisico! L'unico con lezioni mirate over age, over weight, pre-maman e teen agers.

*"Semplice, salutare e adatto a tutti."*

## Energy Balance®

Programma personalizzato o di gruppo di Gravity Pilates, Tonic, Yoga, Tai Chi.



CENTRO PILOTA ENERGY

Via A. G. Bragaglia 27/i - 00123 Roma (Centro Commerciale Olgiata)  
T. +39 06 308884303 / M. +39 3358032993 - [www.energyroma.com](http://www.energyroma.com)

Per info franchising  contattare [info@energyroma.com](mailto:info@energyroma.com)



*Stare in forma è una battaglia quotidiana... Difenditi!*

ENRICO OLIVIERI



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

**Strike Zone®**

movement **with** emotion **and** style

**AUMENTA L'EQUILIBRIO**

**MIGLIORA LA FORMA DEL CORPO**

**AFFINA L'EFFICIENZA DEGLI ADDOMINALI**

## Motivarsi per Motivare

Che la ripresa sia già in atto o che si debba ancora toccare realmente il fondo non sta a me decretarlo, ma è indubbio che la crisi si sente e che coinvolge indiscutibilmente anche il mondo del fitness. Strategie commerciali aggressive, ottimizzazione dei costi, promozioni accattivanti... chissà quante volte negli ultimi mesi avete passato in rassegna queste operazioni, per tentare di far breccia nel cuore degli appassionati e dei potenziali clienti.



Ma forse la razionalità e l'intuito commerciale non bastano, forse dobbiamo fermarci e riflettere, fare ancora un passo indietro e partire dalla nostra motivazione personale. Il termine motivazione viene comunemente utilizzato per indicare i bisogni, le ragioni e i desideri legati all'agire umano. Definisce l'insieme dei fattori o "leve" che stanno alla base del comportamento, lo sollecitano e lo orientano in determinate direzioni. La spinta motivazionale viene innescata ogni qualvolta ci si rende conto che il proprio equilibrio interno è stato modificato, quando cioè *si avverte un bisogno*. Bene, noi crediamo che nell'attuale frangente storico tale bisogno sia particolarmente diffuso. Pensiamo che siano in tanti a coltivarlo e a sentirlo affiorare con urgenza. Per questo siamo andati alla ricerca degli strumenti per trovare il giusto stimolo e abbiamo voluto approfondire le nostre conoscenze per confezionare un numero ricco di articoli sul tema.

La *Palestra* si è così soffermata sul Mental Training, un allenamento che permette al corpo di trarre energie e vitalità dal pensiero, per approdare poi nell'universo degli active games, in grado di ravvivare la naturale propensione all'attività motoria passando attraverso il gioco. Una volta ristabilito l'equilibrio interiore, acquisita consapevolezza e valutati i mezzi a disposizione, potrete concentrarvi sugli aspetti più operativi del vostro lavoro, aiutandovi con i focus e gli approfondimenti che vi abbiamo messo a disposizione. Verranno affrontate tematiche finanziarie e ricorreremo alla statistica per fornirvi un'interessante indagine campionaria. Capirete chi è il cliente-tipo dei centri sportivi in Italia, conoscerete le sue sfumature e le sue richieste e potrete utilizzare queste utili informazioni per impostare strategie indicate al vostro club. Infine, prima di lasciarvi alla lettura, mi faccio portavoce, a nome di tutta la redazione, dei migliori auguri per una serena conclusione d'anno e soprattutto per un 2010 carico di motivazioni!

Veronica Telleschi

## SALA ATTREZZI

- P. 8 PNF: stretching da Personal Trainer
- P. 10 La lombalgia in palestra
- P. 14 Fitness e terza età

## FOCUS

- P. 16 *Cybex* sceglie *Art of Fitness* per la conquista dell'Italia

## SALA CORSI

- P. 18 Il Fitness come divertimento, tra reale e virtuale
- P. 20 Mental Training: allenamento mentale
- P. 22 La motivazione in sala corsi

## FOCUS

- P. 25 *Energy Point*, il fitness senza barriere

## ALIMENTAZIONE

- P. 26 Le vitamine: nutrienti essenziali per l'organismo
- P. 32 La differenza fra etichetta e contenuto
- P. 34 L'effetto degli alcolici sull'organismo

## NOVITÀ & CURIOSITÀ

- P. 38 **OM STUDIO**: Il personal trainer in Franchising
- P. 38 Formazione **Power Pilates** per Istruttori  
Aperte le iscrizioni 2010
- P. 39 **AIREX®**: per la palestra e la piscina

## P. 40 DOMANDE & RISPOSTE

a cura di Claudio Tozzi

## GESTIONE

- P. 42 "La banca dello sport" e l'impegno verso il settore
- P. 44 Quanto sei soddisfatto del tuo centro fitness?

## ACQUA & BEAUTY

- P. 48 Trattare l'acqua con i raggi UV
- P. 50 Bikewave & Aquawalk Innovative bike workout

## P. 51 EVENTI E FIERE

## ARREDO

- P. 52 I controsoffitti: elementi di comfort ed estetica

## P. 54 CERCO & VENDO

## P. 55 VETRINA DELLE OCCASIONI

# PNF: stretching da Personal Trainer

Analisi di una metodo di allungamento efficace, che si presta ottimamente al Personal Training

Quando in palestra si parla di "stretching" e allungamento muscolare, se ne sentono e se ne vedono di tutti i colori. Molto di quello che è stato presentato in passato è stato rivisto e corretto alla luce delle ultime ricerche che in questo ambito sono state spesso insufficienti e alcune volte addirittura in contrasto tra loro. Tuttora non si hanno certezze su come, dove, quando fare allungamento muscolare ma comunque in linea generale tutti (o quasi!) concordano sul fatto che lo si deve fare perché migliora le capacità motorie, il recupero post-allenamento e soprattutto previene dagli infortuni.

## Metodologie di stretching

Sul modo di fare allungamento muscolare esistono diverse metodologie, alcune obsolete come l'esplosivo balistico e altre ormai poco considerate in sala attrezzi come il dinamico. Tutti conosciamo il "sempre verde" passivo analitico classico e facciamo i conti ormai da qualche anno con la forte ascesa dello stretching globale e l'allungamento in catena. Ovviamente non sono finite qui, esistono anche altre metodiche, ma quale sarà la migliore? Secondo me quello su cui riflettere è quanto la moda del momento influisca sulle scelte di questa o quella metodica da parte degli operatori. Credo comunque che conoscere tutte le tecniche esistenti dia la possibilità di poter scegliere ed integrare in quanto **ogni metodica può e deve essere utilizzata, da sola o combinata con altre, a seconda delle peculiarità e necessità del soggetto**. Il metodo "miracoloso" non esiste ma una buona combinazione spesso è la miglior soluzione.

## PNF

Dopo tali doverose premesse vorrei descrivere in questo articolo una metodica che, da ricerche effettuate, è considerata la migliore in termini di risultati e rapidità nel raggiungerli. Non "miracolosa" dunque, ma estremamente efficace, anche se non priva di rischi e difficoltà da tenere bene in considerazione, soprattutto per poterla proporre soltanto a quei soggetti che non presentino controindicazioni. Questa metodica si chiama PNF. **PNF è l'acronimo di Propriocettive Neuromuscular Facilitation ovvero Facilitazione Neuromuscolare Propriocettiva** (FNP su qualche testo italiano) che si basa su una qualità muscolare molto semplice che sfrutta il meccanismo dell'autoinibizione, cioè la capacità di decontrazione

di un muscolo conseguente ad una contrazione intensa dello stesso, dovuta alla stimolazione degli organi muscolo-tendinei del Golgi. In pratica questa metodica prevede alcune importanti fasi. Dopo aver raggiunto una posizione di allungamento passivo di una data muscolatura si effettua una contrazione intensa contro resistenza della stessa muscolatura allungata e, dopo una breve pausa di rilassamento, si procede ad un ulteriore allungamento.

## Tempistiche

Sui tempi da utilizzare in ogni fase e sull'intensità e la velocità di raggiungimento della contrazione, vari autori si sono sbizzarriti a fornire formule. In linea generale possiamo utilizzare le seguenti tempistiche:

- raggiungere la capacità di allungamento massimo passivo in circa 20-30 secondi in base al gruppo muscolare;
- eseguire una contrazione intensa o addirittura massimale progressivamente crescente nell'arco di circa 6 secondi;
- rilassarsi nei successivi 2-3 secondi;
- procedere al raggiungimento progressivo del nuovo allungamento nei successivi 15-20 secondi.

È possibile ripetere la tecnica 2 volte all'interno della stessa manovra. Tale metodica appena descritta viene comunemente chiamata anche C-R che sta per Contract-Relax che, appunto, indica una contrazione della muscolatura precedentemente posta in allungamento, seguita da una fase di rilassamento utile per aumentare successivamente il range articolare. A questa tecnica è possibile aggiungere una fase attiva che prevede l'attivazione della muscolatura antagonista dopo la fase di rilassamento, in modo da agevolare ulteriormente, tramite il meccanismo di inibizione reciproca agonista-antagonista che causa una decontrazione riflessa, l'allungamento della muscolatura in questione. Tale metodo prende il nome di C-R-A-C che, dal punto di vista onomatopeico, non è molto rassicurante ma che significa semplicemente *Contract-Relax-Agonist-Contract* e sta ad indicare appunto quanto spiegato in precedenza.

La metodica PNF, Propriocettive Neuromuscular Facilitation, si basa sul meccanismo dell'autoinibizione

## Preparazione

Come si può facilmente intuire, **si tratta di metodiche intense che necessitano di un periodo di preparazione sia per trarre il meglio in termini di risultati e sia per evitare di incorrere in spiacevoli infortuni**. Inoltre è necessaria una buona programmazione in funzione degli obiettivi che tenga bene in considerazione il resto dell'allenamento per non influire negativamente sulle altre

qualità. In ogni caso non è conveniente, e addirittura rischioso, effettuare sedute di PNF a muscolatura affaticata, per cui è da evitare dopo un allenamento intenso di qualsiasi tipo, soprattutto se riguarda i gruppi muscolari a cui si vorrebbe applicare tale tecnica. Personalmente sconsiglio comunque l'applicazione a gruppi direttamente coinvolti in un precedente allenamento intenso perché il PNF è un metodo che necessita di concentrazione mentale, ottimo controllo della propria muscolatura, capacità di rilassarsi anche grazie ad una corretta respirazione. Tali condizioni ovviamente sono difficili da ottenere dopo un allenamento intenso, anche se non è stata coinvolta la muscolatura che sarà bersaglio del PNF, pertanto consiglio di effettuare sedute separate dedicate a tale tecnica ed ovviamente dopo un ottimo riscaldamento e qualche ripetizione di stretching dinamico controllato. Non dimentichiamoci comunque che è controindicato l'utilizzo del PNF nei bambini e negli adolescenti proprio a causa delle eccessive sollecitazioni su strutture osteo-articolari ancora in fase di crescita.

### Per il Personal Trainer

Proprio per le caratteristiche esecutive di questa tecnica è quasi indispensabile l'assistenza di una persona competente e quale miglior compagno di allenamento se non il Personal Trainer! Facendo parte della categoria e applicando tale tecnica a numerose "vittime" vi posso garantire che per raggiungere

un buon risultato la figura del Personal Trainer in questo caso è indispensabile, perchè non solo è necessaria l'assistenza durante l'esercizio stesso che va "guidato" con competenza e modulato con sensibilità in funzione delle risposte del soggetto durante le manovre, ma anche per programmare il lavoro con test iniziali e verifiche nel tempo. Fermo restando quanto detto finora, e rivolgendomi ai colleghi, il PNF può essere un'arma in più per acquisire nuovi clienti in quanto tale tecnica è possibile farla "assaggiare" a chiunque e prospettare un uso futuro per obiettivi mirati. Per esempio usando la semplice posizione di decubito supino e sollevando una gamba tesa del soggetto come normalmente si usa per allungare la muscolatura ischio-ocrurale ed applicando tale tecnica, in maniera molto blanda, anche su persone non particolarmente condizionate, una risposta più o meno evidente la si ottiene sempre proprio perchè sfrutta un meccanismo che fa parte della fisiologia muscolare di chiunque. A quanti vi guarderanno con stupore, potrete spiegare che non siete maghi ma solo trainer preparati e che potrete guidarli in un percorso che potrà prevedere l'uso di questa tecnica in funzione dei loro obiettivi. Come per l'allenamento in generale consiglio di provare su se stessi tale tecnica per meglio comprendere le sensazioni che potrà provare un'altra persona e, soprattutto, allenatevi a condurre un allenamento di questo tipo, magari sfruttando la disponibilità di qualche vostro collega! Aiutandosi si impara!

*Alessandro Romondia*

## EVOLUTION LA NUOVA DIMENSIONE AI TUOI PIEDI

AKKUA PRESENTA IL PRIMO CALZARE TECNICO PER LE ATTIVITÀ SPORTIVE E RICREATIVE DALLE CARATTERISTICHE TECNICO/FUNZIONALI INNOVATIVE.

prodotto e distribuito da:

**akkua**

Akkua ti propone una vasta gamma di calzari tecnici specifici per ogni esigenza:

**Aquafitness, Pilates, Yoga, Fitness, Beach Sports, Wellness e Kids**, una particolare linea dedicata ai bambini (piscina e palestra).



### ONE FINGER

Calza con alluce separato, migliora la stabilità, l'equilibrio e la direzione di movimento. Ideale per l'uso con infradito.

### ANATOMICO e AVVOLGENTE

Disegno piede destro e sinistro.

### ANTIBATTERICO

Soletta interna in rame.

### PERFORMANTE

Migliora la performance degli esercizi.

### ANTISCIVOLO e PROTETTIVO

Soletta esterna in silicone 100%, PVC o T-Mix.



AKKUA S.r.l.  
Roncadelle • BS  
Tel. 030 6821559  
Fax 030 6821586  
info@akkua.it  
**www.akkua.it**



# La lombalgia in palestra

Come deve comportarsi il trainer di fronte ad una persona affetta da lombalgia? Quali azioni deve adottare e a quali altri specialisti deve indirizzare il cliente?

La lombalgia viene generalmente intesa come manifestazione dolorosa a carico lombare ad origine multifattoriale. Il dolore muscoloscheletrico tipico della lombalgia può essere dovuto ad alterazioni della fascia, dei muscoli, dei legamenti, del periostio, delle articolazioni, del disco o delle strutture epidurali. La casistica più frequente è rappresentata da uno stiramento lombare senza sofferenza radicolare, causato da una ecchimosi da sforzo dei muscoli lombosacrali o delle articolazioni intertrasversarie. Tale invalidante condizione, anche provocata dall'assenza o dalla scarsa attività fisica, cagiona dolori intollerabili finanche ai minimi movimenti (starnuti, tosse, ecc.). Non vi è alcun interessamento delle radici spinali. **Questa sindrome non va confusa con la lombosciatalgia, nella cui può degenerare qualora intervengano altri fattori e che si manifesta nelle modalità seguenti: dolore con forte irradiazione alla gamba, con reale incapacità di movimento, l'arto inferiore può essere sede di formicolii e parestesie. Altrettanto spesso accade che tale sintomatologia sia cagionata da una disfunzione dell'articolazione sacroiliaca, e dei muscoli ad essa correlati, dei rotatori esterno del femore, piriforme in particolare, dei flessori dell'anca, psoas-iliaco principalmente, e dei visceri, intestino in primis. Sarà compito del trainer, in mancanza di un referto medico, capire l'origine di tale algia, ed intervenire ove possibile.**

PRINCIPALI FATTORI LOMBOSCIATGICI	PRINCIPALI FATTORI LOMBALGICI
PROTRUSIONI	CONTRATTURE MUSCOLARI
ERNIE DEL DISCALI	STRESS DA SFORZO
ARTROSI VERTEBRALE	ARTRITE POST-TRAUMATICA
ANOMALIE CONGENITE DEL RACHIDE	EPISTASSI TRAUMATICA
INFIAMMAZIONI	VIZI POSTURALI
TURBE VASCOLARI	FREDDO
TUMORI	UMIDITÀ
OBESITÀ	SOVRAPPESO

## Compiti del trainer

Egli deve avere necessariamente le competenze tese a discernere quanto di patologico interessi il cliente. In tal caso dovrà indirizzarlo presso uno specialista, sulle cui indicazioni, dovrà poi sviluppare un programma adeguato. Nel caso in cui non risulti necessaria una indicazione medica, il trainer potrà eseguire dei semplici test valutativi. Ovviamente tali test vanno

eseguiti da personale esperto, e con il benessere del cliente, cercando quanto di fisiologico risulti alterato e a seguito di uno screening personale, ove si ricercheranno informazioni precise inerenti:

- ETÀ
- PROFESSIONE
- ATTIVITÀ LUDICHE
- ABITUDINI IN GENERE
- DIETA
- SPORT PRATICATI
- TRAUMI REGRESSI
- INTERVENTI CHIRURGICI
- DISFUNZIONI GASTRO-INTESTINALI
- EVENTUALI CAUSE SCATENANTI
- STATO EMOTIVO
- REGOLARITÀ MESTRUALE (SE DONNA).

## TEST BASE

### OSSERVAZIONE POSTUROMETRICA

- APPOGGIO PODALICO
- ATTEGGIAMENTO DELLA COXOFEMORALE
- ATTEGGIAMENTO DEL PUBE
- ATTEGGIAMENTO DELLE ALI ILIACHE
- VERSO DEL SACRO
- EVENTUALE ANDAMENTO DISMETRICO DELLA COLONNA LOMBARE DA ANTALGIA
- ATTEGGIAMENTO BISACROMINALE CERVICALE E MANDIBOLARE
- PROPRIOCETTIVITÀ STATICO-DINAMICA.

### IPOMOBILITÀ A SEGNALE ANTALGICO

- FLESSIONE
- ESTENSIONE
- LATEROFLESSIONE
- ROTAZIONE

## TRIGGER POINT TEST MUSCOLARI SU:

- QUADRATO DEI LOMBI
- RETTO ADDOMINALE
- OBLIQUI INTERNI\ESTERNI
- FLESSORI DELL'ANCA
- ROTATORI\ADDUTTORI\ABDUTTORI DEL FEMORE
- ISCHIOPERONEOTIBIALI

Il trainer potrà sviluppare un programma di recupero funzionale teso a ristabilire un corretto equilibrio pelvico-rachideo-lombare, a seguito del quale potranno essere inseriti anche programmi tendenti ad esaudire le richieste specifiche del cliente, come tono muscolare e diminuzione della FM.

## Principali rotatori esterni del femore

Una eccessiva tensione a queste delicate strutture può ripercuotersi sul corretto posizionamento delle vertebre lombari, e, di conseguenza, sulla fisiologica biomeccanica, causando limitazioni di movimento e dolore. Particolare attenzione deve essere prestata al m. piriforme al di sotto del quale, e spesso all'interno, decorre il nervo sciatico.



# SCEGLI PER IL TUO CLUB IL REGALO PIÙ BELLO

VIENI A SCOPRIRE LE NOSTRE OFFERTE  
SU [WWW.CARDIACA.IT](http://WWW.CARDIACA.IT)

Buon Natale e felice Anno Nuovo  
da *Cardiaca*

**CARDIACA**  
il cuore del wellness



**XN 7700**



**XN 5700**



**XN 1700**



**XN 2700**

## La pratica

Gli esercizi da somministrare devono avere carattere funzionale, ovvero simulare movimenti direttamente riconducibili alla vita quotidiana. Il trainer dovrà insegnare la corretta tecnica di esecuzione. L'allenamento dovrà essere finalizzato allo sviluppo del movimento globale, non del singolo distretto muscolare. Lo stretching andrà eseguito nel rispetto dei limiti articolari fisiologici, mentre gli esercizi di tonificazione andranno sviluppati gradualmente. In primis sarà l'allenamento a corpo libero, nel rispetto dei carichi naturali ed antigravitari. L'ausilio di elastici per un lavoro auxotonico è il secondo passo. Terzo step potrà essere l'utilizzo di piccoli sovraccarichi, eccetto per addominali ed erettori spinali. Importante sarà inoltre motivare il soggetto nell'eseguire esercizi e posture a volte monotone prospettandogli il lavoro che seguirà a problematica risolta. Da precisare è che **per alcuna ragione bisognerà allenarsi durante una fase acuta, o quando si è raffreddati**, in quanto tali presupposti potrebbero incidere negativamente sull'evolversi della condizione lombalgica. Da eliminare saranno tutti gli esercizi a carico diretto sul rachide (da evidenziare è che lo stare seduti, e, quindi, lo svolgervi esercizi rappresenta un aumento del carico lombare, contrariamente a quanto generalmente si crede), le torsioni comportanti un compenso del bacino e le eccessive estensioni della colonna. Potrebbe essere necessario, in alcuni casi, un lavoro asimmetrico dovuto a particolari condizioni posturali, o a prolungati atteggiamenti antalgici. Utili saranno infine esercizi propriocettivi da destabilizzazione e training respiratori tesi alla mobilizzazione dei diaframmi.

### MUSCOLI DA ALLUNGARE

FLESSORI DELLE DITA DEI PIEDI E PERONIERI  
 BICIPITI FEMORALI, SEMITENDINOSO, SEMIMEMBRANOSO  
 PICCOLO E MEDIO (FIBRE ANTERIORI E POSTERIORI GRANDE GLUTEO)  
 PIRIFORME  
 FLESSORI DELL'ANCA  
 ADDUTTORI  
 TENSORE FASCIA LATA  
 SARTORIO  
 QUADRATO DEI LOMBI  
 ERETTORI SPINALI  
 RETTO ADDOMINALE ED OBLIQUI

### MUSCOLI DA RINFORZARE

GRANDE GLUTEO  
 FLESSORI DELL'ANCA (OVE NECESSARIO)  
 IPT  
 QUADRICIPITI  
 RETTO ADDOMINALE ED OBLIQUI  
 ERETTORI SPINALI

## Un caso concreto

E. F. 41 anni, donna, parrucchiera. Soffre da mesi di una forma di lombalgia a tratti acuta, dovuta probabilmente all'attività professionale. Non presenta patologie neuro-muscolari ed ossee di rilievo.

### PRIMO CICLO

RISCALDAMENTO AEROBICO	10'
STRETCHING AD INDIRIZZO SPECIFICO	20'
DESTABILIZZAZIONE SU PEDANA PROPRIOCETTIVA BASCULANTE	5'
ESERCIZI RESPIRATORI:	
A. INSPIRAZIONE	
B. APNEA INSPIRATORIA	
C. ESPIRAZIONE	
D. APNEA ESPIRATORIA	5'
DEFATICAMENTO AEROBICO	10'

### SECONDO CICLO

RISCALDAMENTO AEROBICO	10'
STRETCHING AD INDIRIZZO SPECIFICO	20'
MOBILIZZAZIONE LOMBO DORSALE E PELVICA	5'
SQUAT LIBERO A CARICO NATURALE	4 x 12
CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEL RETTO ADDOMINALE	
ALLA SPALLIERA ESPIRANDO	5" 3 x 10
CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEGLI OBLIQUI DELL'ADDOME	
ALLA SPALLIERA ESPIRANDO	5" 3 x 10
DESTABILIZZAZIONE SU PEDANA PROPRIOCETTIVA BASCULANTE (OCCHI CHIUSI)	
	3'
ESERCIZI RESPIRATORI:	
E. INSPIRAZIONE	
F. APNEA INSPIRATORIA	
G. ESPIRAZIONE MASSIMA	
H. APNEA ESPIRATORIA	5'
DEFATICAMENTO AEROBICO	10'

### TERZO CICLO

RISCALDAMENTO AEROBICO	10'
STRETCHING AD INDIRIZZO SPECIFICO	20'
MOBILIZZAZIONE LOMBO DORSALE E PELVICA	5'
SQUAT LIBERO A CARICO NATURALE	4 x 12
CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEL RETTO ADDOMINALE	
ALLA SPALLIERA ESPIRANDO	5" 3 x 10
CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEGLI OBLIQUI DELL'ADDOME	
ALLA SPALLIERA ESPIRANDO	5" 3 x 10
DESTABILIZZAZIONE SU PEDANA PROPRIOCETTIVA BASCULANTE (OCCHI CHIUSI)	
	3'
ESERCIZI RESPIRATORI:	
A. INSPIRAZIONE	
B. APNEA INSPIRATORIA	
C. ESPIRAZIONE MASSIMA	
D. APNEA ESPIRATORIA	5'
DEFATICAMENTO AEROBICO	10'

### QUARTO CICLO

RISCALDAMENTO AEROBICO	10'
STRETCHING AD INDIRIZZO SPECIFICO	20'
MOBILIZZAZIONE LOMBO DORSALE E PELVICA	5'
SQUAT LIBERO A CARICO NATURALE	4 x 12
CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEL RETTO ADDOMINALE	
ALLA SPALLIERA ESPIRANDO	5" 3 x 10
CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEGLI OBLIQUI DELL'ADDOME	
ALLA SPALLIERA ESPIRANDO	5" 3 x 10
DESTABILIZZAZIONE SU PEDANA PROPRIOCETTIVA BASCULANTE (OCCHI CHIUSI)	
	3'
ESERCIZI RESPIRATORI:	
I. INSPIRAZIONE	
J. APNEA INSPIRATORIA	
K. ESPIRAZIONE MASSIMA	
L. APNEA ESPIRATORIA	5'
DEFATICAMENTO AEROBICO	10'



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](http://www.mobyt.it)

# Fitness e terza età

Gli anziani hanno molto tempo libero. E se ne sfruttassero una piccola parte per frequentare le palestre? Troverebbero i vari centri sportivi preparati ad accoglierli?

L'età media della popolazione italiana è in continuo aumento. È in arrivo una popolazione di giovani-anziani, ad oggi circa 12 milioni, che pur sentendosi attivi non praticano attività fisica in modo regolare (attualmente i praticanti regolari sono il 24% degli uomini e l'11% delle donne) e che nel 2030 (secondo dati Istat) saranno 15 milioni. Di questi il 28% avrà 65 anni. Le nuove prospettive ci offrono una differente visione della persona anziana, capace di condurre una vita autonoma e in perfetta efficienza psico-fisica, che dispone, al contrario degli altri, di un bene molto prezioso al giorno d'oggi: il tempo libero. E se sfruttasse questo tempo per recarsi in palestra? È in tale ambito che il fitness e l'attività motoria debbono intervenire in modo incisivo agendo sul benessere fisico, sull'autonomia e sull'autostima, sulla socializzazione e sul benessere psicologico. Certamente determinati soggetti potrebbero inizialmente mal tollerare l'impatto con una situazione ambientale a loro sconosciuta (palestra, istruttori, attrezzature, ecc.), ed è proprio per questo che i centri fitness debbono essere pronti a notevoli sforzi per accoglierli. Ma, attenzione, è un'utenza che ha esigenze ben precise. La terza età si trova spesso ad affrontare da sola problemi legati al decadimento fisico e al pensiero della morte; ciò porta con sé rischi di isolamento e abbandono verso stati depressivi e la frequentazione di un club potrebbe far aumentare la voglia di socializzazione con conseguente miglioramento della vitalità.

## Il centro fitness

Il fitness può fare veramente molto per aiutare le persone anziane e la frequentazione di un club potrebbe costituire quel collegamento di benefica interazione generazionale che manca al giorno d'oggi e che farebbe bene a tutti. Quella della terza età, oltre ad essere un'utenza in continua espansione, richiede una professionalità di eccellente livello, disponibilità, sensibilità e attenzione per superare i pregiudizi e le difficoltà di comprensione dell'effetto ludico e salutistico del fitness. Il rallentamento dei processi degenerativi dovuti all'età può essere stupefacente se si coltivano attività motorie e mentali. Il centro fitness dovrebbe intervenire con una programmazione mirata dell'allenamento atta al mantenimento dell'integrità strutturale e psicofisica. La programmazione dell'allenamento dovrebbe valutare a tutto tondo sia i fattori fisici che quelli emotivi.

## L'attività motoria

Nell'arco della vita l'attività motoria non andrebbe mai interrotta: col passare degli anni il rallentamento dei riflessi e della mobilità aumenta sistematicamente, si velocizza il processo fisiologico dell'osteoporosi, i dischi vertebrali perdono le loro capacità ammortizzanti, le articolazioni si infiammano più facilmente e perdono la possibilità di lavorare nella massima escursione; la muscolatura perde in elasticità e in quantità e così via. Tuttavia un'attività motoria costante, svolta in un centro fitness, migliora l'irrorazione cardiaca, i muscoli utilizzano al meglio l'ossigeno portato dal sangue; la forza e la resistenza muscolare migliorano sensibilmente come la coordinazione e l'equilibrio; si può assistere ad una diminuzione della pressione arteriosa, al rafforzamento delle ossa e alla diminuzione dell'ipertensione. Ma soprattutto migliorerà l'autostima e la socializzazione.

Il rallentamento dei processi degenerativi dovuti all'età può essere stupefacente se si coltivano attività motorie e mentali

## L'istruttore in sala corsi

Il compito dell'istruttore è quindi particolarmente delicato. Il suo lavoro dovrà essere coinvolgente ma di contro non stressante dal punto di vista fisico. L'allungamento muscolare, l'attività posturale semplice e guidata e l'attività cardiovascolare di gruppo (potendo scegliere preferirei il tapis roulant per lo sviluppo e il mantenimento dei riflessi deambulatori), la ginnastica dolce, il Thai Chi Chuan, lo yoga, potrebbero rappresentare attività ideali da svolgere in una sala corsi. **Gli esercizi dovranno essere graduali, ripetuti a più riprese, abbinati alla respirazione e distensione muscolare, tenendo sempre sotto controllo l'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria.** Dovranno altresì essere semplici e motivanti, fantasiosi e, perché no, giocosi: esercizi di controllo e correzione del portamento, esercizi a terra per le vertebre cervicali, per le spalle e arti superiori, per il busto, per la muscolatura addominale, per gli arti inferiori, per le mani, per i piedi.

## Conclusioni

Non era mio intento, in queste poche righe, indicarvi nello specifico la quantità o prettamente l'esecuzione corretta degli esercizi da svolgere, ma bensì trasmettere un pensiero dedicato alla categoria della quale tutti faremo parte prima o poi e che, se fidelizzata con accogliente atteggiamento dal centro fitness, darà sicuramente da qui in avanti nuova linfa vitale ai manager dei centri, agli istruttori e agli utenti di ogni età. Buon allenamento e buona riflessione.

Massimo Di Donato

# [the real] Pilates Experience



I tuoi clienti vogliono il meglio. Anche tu.

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

 **BALANCED BODY**<sup>®</sup>  
PILATES MOVEMENT FOR LIFE™

 **SISSEL**  
**PILATES**

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

**genesis**<sup>®</sup>  
wellness · physio · health care

# Cybex sceglie Art of Fitness per la conquista dell'Italia

La regina del fitness statunitense ha scelto l'azienda milanese come partner per la diffusione del marchio nel nostro paese. Prodotti e servizi d'eccellenza per una clientela d'élite, personalizzazione delle offerte e trattamenti esclusivi a chi inaugurerà i primi show room d'Italia

Il sogno americano arriva in Italia con Art Of Fitness. La società fondata da

**Dario Fontana** è pronta ad affrontare una nuova ed avvincente sfida: la diffusione del marchio Cybex nel nostro paese e l'importazione esclusiva in Italia dei prodotti isotonici e cardiovascolari interamente progettati e realizzati negli States. Un salto di qualità per l'azienda milanese che a distanza di cinque anni dalla creazione del marchio italiano SportsArt Fitness abbandona il made in Taiwan per aggredire il mercato con la storica azienda statunitense.

Nata nello stato di New York nella seconda metà degli anni Sessanta, Cybex conquista una posizione di prestigio nel settore del fitness realizzando dei prodotti di eccellente qualità. L'azienda riesce ad affermarsi nel settore dei cross trainer presentando il rivoluzionario Arc Trainer, mentre con la linea isotonica EAGLE detiene la sua superiorità nelle attrezzature isotoniche. Nel 2001 acquisisce forza trasformando il principale rivenditore del Regno Unito in una filiale diretta che gestisce il mercato international. Attualmente è quotata nel NASDAQ, la borsa americana, con il nome di CYBI. Con due stabilimenti in Minnesota e Massachusetts, Cybex è titolare da oltre quarant'anni di una produzione in continua evoluzione che si avvale anche dell'utilizzo dei migliori materiali. L'impegno e l'esperienza di affermati professionisti del settore le consentono di garantire un servizio di qualità



eccellente. Riconoscere e soddisfare le esigenze del cliente ed adattare l'offerta alle sue necessità sono le linee guida individuate dal proprietario dell'Art Of Fitness, **Dario Fontana**, per affermare il marchio americano in Italia.

**In un mercato ormai saturo di aziende che operano da anni nel settore del fitness, Cybex decide di aggredire il mercato italiano puntando sulla collaborazione con Art Of Fitness. Cosa vi differenzia dalle altre realtà imprenditoriali?**

«Art Of Fitness è un'azienda giovane, ma sicuramente non meno esperta. Il nostro obiettivo è riconoscere e soddisfare le esigenze dei clienti ed in quest'ottica lavoriamo costantemente per garantire servizi reali, tempestivi e al passo con le trasformazioni del mercato. La nostra azienda, infatti, non si occupa solo di commercializzare le attrezzature, ma offre dei servizi in più che si concretizzano in una profonda ed efficace azione di consulenza. Un pool di esperti, infatti, aiuta i clienti ad ottimizzare gli investimenti consigliando i prodotti in relazione alle necessità tecniche e al budget di spesa. Ma il nostro intervento investe anche la progettazione delle strutture, la realizzazione del layout interno, la collocazione delle attrezzature, la formazione degli istruttori e le strategie commerciali da adottare per la vendita dei servizi. Senza dimenticare la garanzia di un'assistenza pre e post vendita in tutte le regioni d'Italia e la disponibilità di un magazzino che contiene un quantitativo di merce e ricambi in pronta consegna».



**A distanza di 5 anni dalla creazione del marchio italiano SportsArt Fitness, Art Of Fitness abbandona il made in Taiwan per diffondere una linea di prodotti americana. Perché questa scelta?**

«Più che una scelta preferiamo considerarlo un salto di qualità. Chi opera in questo settore sa che le aziende americane sono le regine del fitness e Cybex è tra le più prestigiose al mondo. Condividiamo i suoi valori e la sua politica incentrata più sulla soddisfazione dell'acquirente che sulla vendita. In un periodo in cui la clientela razionalizza gli investimenti, Cybex è in grado di offrire un rapporto qualità/prezzo tra i migliori sul mercato e una produzione di eccellente manifattura.

**Cybex è un marchio storico ma ancora poco presente a livello nazionale: con quale strategia comunicativa intendete presentare il nuovo brand al mercato italiano?**

«Rispetto agli anni passati la nostra strategia è cambiata: adesso intendiamo mirare a un target prestigioso facendo leva sia sull'immagine che sull'affidabilità dell'azienda in termini qualitativi ed organizzativi. Se ad esempio con SportsArt ci rivolgevamo ad una fetta di mercato più ampia, pari a circa il 70 per cento dei centri fitness d'Italia, con Cybex preferiamo fare un'inversione di marcia e dirigerci verso una clientela d'élite, esigente e pronta a investire sui nostri prodotti, che sarà pari a circa il 30 per cento del mercato italiano. Adesso la nostra priorità prevede la penetrazione immediata del mercato tramite la realizzazione di uno showroom Cybex in ogni regione d'Italia. Crediamo molto in questa iniziativa e intendiamo incentivarla riservando un trattamento economico speciale e dei servizi esclusivi, pre e post vendita, a coloro che inaugureranno i primi centri pilota. Contestualmente valorizzeremo la dinamicità della struttura vendita puntando sui nostri punti di forza: la personalizzazione delle offerte ai clienti e il pronto intervento di assistenza tecnica».

**Cybex Italia**  
via Borromei, 2 - 20123 Milano  
info line: 349.4061063

VERTER



**Zenit**  
Marketing Consulting

## Il giusto equilibrio

Supporto costante e concreto  
per la crescita equilibrata della tua azienda

consulenza globale



formazione del  
personale in azienda



servizio  
personalizzato



controllo di gestione



# Il Fitness come divertimento, tra reale e virtuale

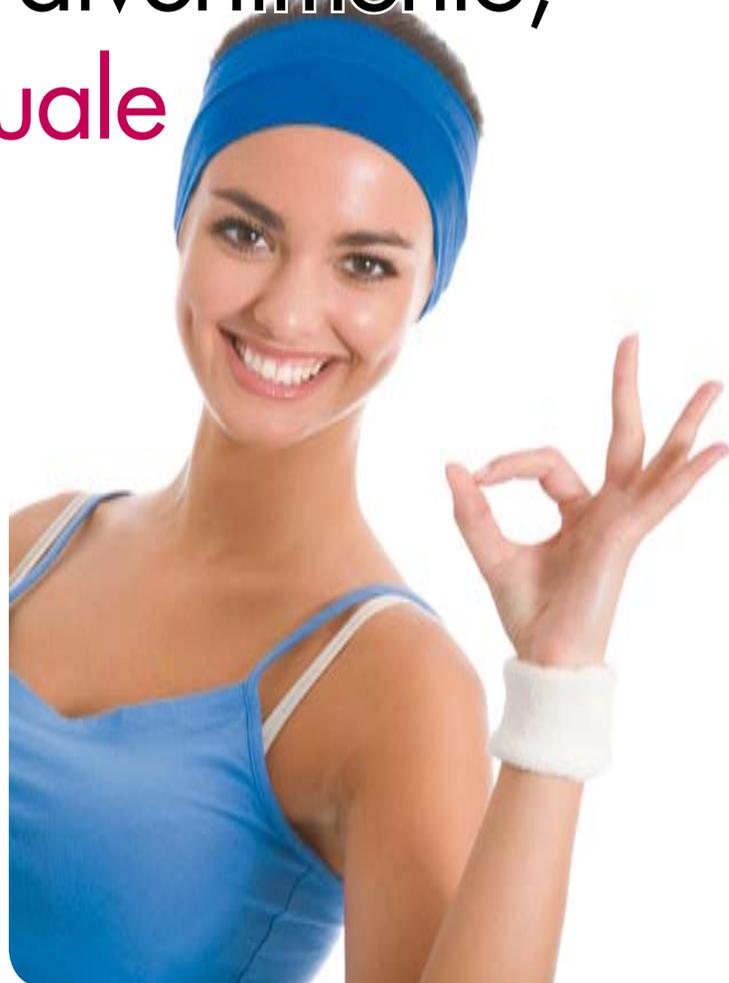
Gli active games sono dei simulatori che consentono di partecipare a gare ciclistiche virtuali, di sci e snowboard.

Permettono di muoversi, fare sport, e al tempo stesso giocare. Tendenze del momento o effettivi riscontri in termini di allenamento?

**S**icuramente una creazione rivoluzionaria quella degli Active Games. Dare la possibilità di "fare fitness" anche agli utenti che, vuoi per mancanza di tempo, vuoi per pigrizia, non riescono a ritagliarsi momenti di vita attiva. Si tratta di software con i quali è possibile svolgere una molteplice quantità di esercizi, con l'aiuto di una guida virtuale. I programmi che consentono la nuova modalità allenante talvolta sono dotati di una tecnologica pedana wireless che è in grado di percepire la pressione esercitata su di essa, e che permette di calcolare l'equilibrio del corpo rispetto al proprio baricentro e che rileva ogni spostamento. Tutto ciò viene visualizzato in tempo reale su uno schermo TV. Spesso sono necessari dei componenti aggiuntivi come un telecomando e/o una fascia per le gambe, ideata per monitorare i movimenti della parte inferiore del corpo ed una banda elastica che permette lo svolgimento di esercizi relativi al tronco e agli arti superiori. Ma non solo, il mercato è in espansione ed è possibile allenarsi anche tramite un semplice iPod. Gli esercizi possibili sono innumerevoli: giochi di equilibrio (balance), aerobica, yoga, allenamento muscolare.

## Allenamenti personalizzati

L'ultima novità riguarda il Personal Training, un gioco che prevede attività ed esercizi interattivi capaci di coinvolgere la stragrande maggioranza dei gruppi muscolari, oltre a stimolare l'apparato cardiovascolare. Consente l'allenamento da soli o in compagnia con i tanti esercizi proposti o, in alternativa, si può intraprendere la "sfida dei 30 giorni" con la possibilità di creare un programma di allenamento vero e proprio: il software monitora i progressi nel tempo, gli obiettivi acquisiti e quelli ancora da raggiungere. Riguardo l'allenamento personalizzato, alcuni famosi personal trainer americani hanno dato vita a



dei veri e propri programmi di allenamento a cui hanno attribuito il loro stesso nome. I giocatori, nei panni delle nuove reclute di un campo d'addestramento, dovranno affrontare un programma di allenamento che consiste in un mix di prove di fitness ed esercizi vari. Si ha la possibilità di scegliere tra quattro diversi programmi (perdita di peso, rinforzo muscolare, interval training e ascesa) con tre livelli di intensità ed una durata dell'allenamento che varia dai 10 ai 60 minuti. Ogni volta che il giocatore riuscirà a superare una delle sfide proposte potrà usufruire dei preziosi consigli del Personal Trainer su fitness, alimentazione e stile di vita. Inoltre è possibile tenere costantemente sott'occhio i progressi fatti con gli allenamenti e, grazie alla modalità di gruppo, sfidare i propri amici.

## Vera novità?

Nell'ultima edizione del Tokyo Game Show, la fiera dei videogames più famosa al mondo, è stato evidenziato il boom di interesse verso i videogiochi legati al fitness. La stragrande maggioranza dei giochi attivi è in grado, grazie a particolari applicazioni ed innovativi componenti, di mettere alla prova le performances degli utilizzatori. In realtà questa "nuova ondata"

di videogiochi legati al movimento esiste da parecchio tempo. Basti pensare che negli anni ottanta era già stata ideata una piattaforma caratterizzata dall'assenza di joypad. Senza ombra di dubbio, la nuova tendenza ha oggi un notevole riscontro di pubblico. Di fatti c'è chi, negli States, ha abbandonato la dimensione sportiva per dedicarsi esclusivamente alla ginnastica casalinga con l'ausilio delle piattaforme virtuali. Tra le peculiarità che catturano l'attenzione degli "atleti" segnaliamo la grafica 3D "reale" (sembra quasi di trovarsi dentro lo schermo), l'immediatezza e la semplicità d'uso. Ma non finisce qui, i guru degli active games hanno pensato proprio a tutto. Come ben sappiamo, è di fondamentale importanza che per poter "rimettersi in linea" la sola attività motoria non è sufficiente, al contrario occorre un giusto equilibrio tra allenamento, alimentazione e riposo. È in commercio un ulteriore videogame che propone più di 200 ricette elaborate da un celebre nutrizionista. L'utilizzatore può così cimentarsi nelle varie preparazioni tenendo conto dei preziosi consigli. Il gioco permette anche ai meno avvezzi alle elementari nozioni di base dell'arte culinaria di dar vita a preziose pietanze in relazione agli ingredienti a disposizione.

### Allenamento reale o virtuale?

A mio avviso non si dovrebbe scegliere. **L'allenamento virtuale è un utile programma che si adatta alle esigenze di un pubblico molto vasto.** Un promotore di uno stile di vita attivo,

divertente e coinvolgente e si rivolge a quanti svolgono una vita sedentaria. Ma allo stesso tempo è privo di quel "contatto umano" che serve affrontando seriamente qualunque programma strettamente personalizzato. Un active games può rivelarsi come un'ottima integrazione per chi già frequenta le palestre e desidera completare il proprio allenamento a casa. Nonostante vengano inseriti i propri dati personali, e la presenza di una guida virtuale, l'attenzione ricade sulla adeguata postura durante il virtual training, sulla corretta esecuzione degli esercizi e quindi sulla personalizzazione del programma di allenamento. **Mi auguro, però, che la diffusione degli active games non ci rinchiuda sempre più tra le 4 mura domestiche.** D'altro canto gli active games consentono di fare movimento in qualunque momento della giornata, avendo la possibilità di poter fare attività fisica senza il problema di dover prenotare un campo o di dover trovare un compagno. Sicuramente una forma di divertimento differente tra gli amici e un ottimo alleato contro l'inattività e la sedentarietà. Come in tutto, i risultati sono positivi, in termine di benessere, forma fisica e salute, a patto che si segua un allenamento personalizzato, costante e associato ad un regime alimentare controllato ed idoneo.

**Un active game può rivelarsi un'ottima integrazione per chi già frequenta le palestre**

Andrea Bertino

[www.LACERTOSUS.IT](http://www.LACERTOSUS.IT)

...Quando hai deciso di allenarti sul serio!

100% FUNCTIONAL TRAINING



Alcune delle nostre categorie:

**KETTLEBELLS - INDIAN CLUBS - BULGARIAN BAGS - GYM RINGS - SANDBAGS - PLYOMETRIC BOX TRAINING DUMMIES - GLADIATOR WALL - MEDICINAL BALLS...**

...per l'elenco completo dei articoli, visita il sito!

Importatore e distributore **unico** dei migliori marchi nel campo dell'Allenamento Funzionale.

Forniture per Palestre, centri Sportivi e Privati.

Più di 600 articoli disponibili a stock!

### SHOW-ROOM

via Canossa 9, - San Polo d'Enza (RE)

fax +39 0522 1840348

info@lacertosus.it

Quando hai deciso di allenarti sul serio...

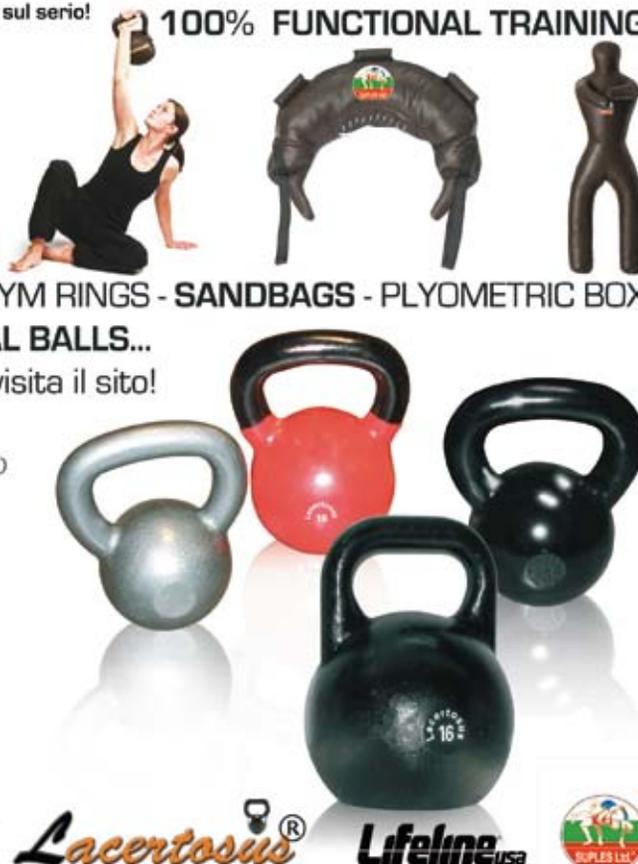
[www.LACERTOSUS.IT](http://www.LACERTOSUS.IT)



Body-Solid  
Built for Life

Lacertosus®

Lifeline<sup>USA</sup>



# Mental Training: allenamento mentale

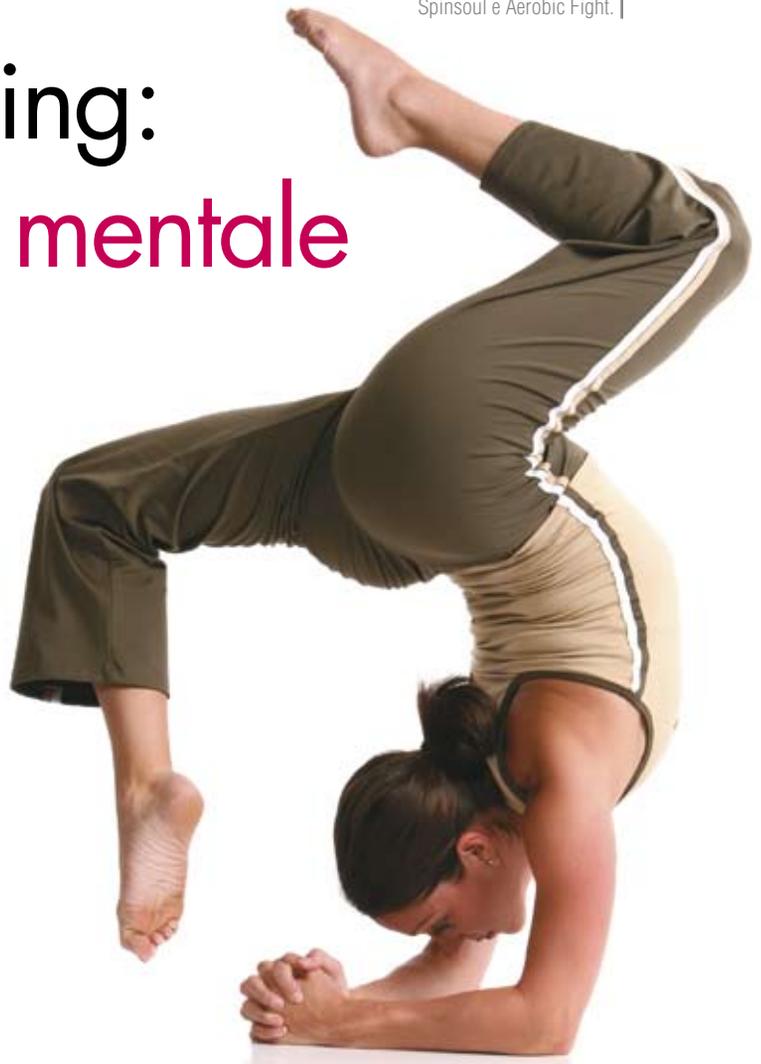
Osservando l'efficacia di una parola detta a lezione e gli effetti benefici derivanti da una comunicazione di benessere associata ad un'attività motoria, si è potuto capire come nel pensiero umano ci sia la forza di plasmare il corpo

**A**ttorno allo studio di svariate tecniche psicologiche e tecniche basate sull'autosuggestione, oltre al coinvolgimento diretto ed indiretto, si è cercato di utilizzare l'immaginazione dei corsisti per creare uno stato di benessere durante le lezioni, capace di perdurare anche nel tempo successivo. La felice intuizione sta nel presupposto che non è la volontà cosciente a mettere in moto le enormi forze subcoscienti che sono dentro di noi ma bensì la nostra immaginazione adeguatamente attivata tramite stimolazioni autoindotte ed eteroindotte.

## In cosa consiste il mental training

La pratica metodica e costante delle tecniche di mental training permette l'educazione di queste grandi forze e talvolta si è riscontrato un forte contributo nella scomparsa di alcuni disturbi fisici, nel riacquistare fiducia in se stessi e una tendenza all'aumento di volontà da parte di persone con tendenze abuliche. Si ritiene che con l'applicazione del mental training si possano provocare in noi stessi, col nostro pensiero e con la nostra attività motoria, reazioni benefiche per la nostra salute e la nostra personalità.

Si cerca di usare il principio della suggestione che si trasforma in autosuggestione. Infatti l'autosuggestione è uno strumento che noi possediamo dalla nascita e questo strumento, o meglio questa forza-energia, è dotata di una potenza inaudita che, secondo le circostanze, può provocare i migliori o peggiori effetti. Il mental training tenta di portare alla conoscenza di questa forza in modo cosciente e consapevole, evitando anzitutto di provocare autosuggestioni negative. Secondo il punto di vista di molti, è come il piantare un'idea in se stessi tramite se stessi. L'istruttore può suggerire ai corsisti varie induzioni ma se il cosciente del corsista non accetta la



suggestione e la fa diventare sua, trasformandola in autosuggestione, essa non produce alcun effetto. **Se persuadiamo noi stessi che è possibile fare una cosa, noi probabilmente la faremo per quanto difficile possa essere.** Al contrario, se si immagina di non poter fare la cosa più semplice del mondo, ci sarà difficile o impossibile farla. A rischio di essere considerati visionari o folli, credo che molte persone stiano male nel morale e nel fisico perché si immaginano di essere malate, così come la felicità o l'infelicità deriva, in buona parte, dall'immagine di essere felici od infelici. È interessante notare che è proprietà delle idee auto suggerite già esistere in noi, talvolta a nostra insaputa, e di conseguenza durante una lezione, non senza sorpresa da parte dei partecipanti, scaturiscono inaspettate emozioni. Per questi e molti altri motivi nel mental training viene molto curata la comunicazione e si pone molta attenzione a come vengono suggerite le induzioni. Per esempio, non si parla quasi mai di SFORZO. Mental training ripudia il termine sforzo poiché chi dice **sforzo** dice **volontà** e chi dice **volontà** provoca l'intervento dell'immaginazione in senso contrario, da ciò può seguire un risultato opposto a quello che si cerca di ottenere. Credo fortemente che l'uomo sia ciò che pensa ed è questa convinzione che permette di ottenere dei risultati interessanti di benessere durante e dopo

la lezione. È sorprendente vedere individui che arrivano in sala corsi avviliti, ostili e di cattivo umore, uscire al termine della lezione allegri, sollevati, più affabili e radiosi.

### I risultati ottenuti con l'autosuggestione

Le percezioni dei nostri 5 sensi sono registrate nel nostro cervello su miliardi di filamenti ultramicroscopici, di cui sono composte le cellule cervicali. Queste miriadi di filamenti possono riprodurre tutte le vibrazioni che vi sono registrate. Queste vibrazioni formano nel nostro cervello come un'immensa libreria e quando abbiamo bisogno di richiamare un avvenimento o una sensazione qualsiasi, possiamo istantaneamente ritrovare questa sensazione o questo avvenimento registrati. Così se rievochiamo un periodo felice della nostra vita, ci sembrerà di riviverlo e allo stesso modo quando penseremo fortemente a una pietanza saporita, ne gusteremo in anticipo il sapore e potrà venirci l'acquolina in bocca. Possiamo richiamare nel nostro pensiero il ricordo dei momenti in cui si era in ottima salute in un qualsiasi momento della nostra vita. Questi momenti sono stati registrati nel nostro cervello e concentrando il pensiero sull'idea di buona salute viene inviato un immenso e complesso numero di vibrazioni relativo a questo stato fisiologico in tutto il nostro corpo.

**È come se accordassimo le nostre cellule con la radiazione corrispondente allo stato rievocato.** Frequentando con continuità le lezioni MENTAL TRAINING e rievocando con insistenza

i momenti in cui si era in buona salute, analizzandoli e godendo di essi come se esistessero nel tempo presente, in poco tempo la sensazione di benessere diventa uno stato che perdura nel tempo, anche al di fuori della lezione stessa. Durante le lezioni vengono ripetuti questi concetti sotto svariate forme, per poter far vibrare tutte le cellule del disco dove sono state registrate le sensazioni di buona salute. In venti anni in cui ho lavorato in numerose palestre, partecipato a svariate convention ed innumerevoli masterclass, ho assai spesso assistito al cambiamento in positivo di numerose persone, attribuito sicuramente all'attività motoria, ma in buona parte all'utilizzo dell'autosuggestione proposta. Mi è molto difficile esprimere le soddisfazioni e le gratificazioni che ho avuto dalle prime lezioni e corsi sino ad oggi. Posso solo dire che ho avuto il piacere di incontrare nel mio percorso molte persone e con mental training sono riuscito a risvegliare in loro svariate capacità e sensibilità che erano in una fase di letargia temporanea. Ho avuto l'opportunità di aprire ciò che in mental training ho chiamato "finestre" su aspetti della vita in numerose persone che, in seguito, hanno intrapreso cammini introspettivi e di benessere.

*David Cardano*

**Nel mental training viene curata la comunicazione e si pone molta attenzione a come vengono suggerite le induzioni**



**POWER PILATES®**  
EMPOWERING PEOPLE THROUGH MOVEMENT

**CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE  
POWER PILATES**  
**costruisci il tuo futuro insieme a noi!**

Crescita personale, carriera, realizzazione professionale.



**POWER PILATES®**  
AFFILIATE TRAINING CENTER

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

# La motivazione in sala corsi



**Quali meccanismi regolano il processo della motivazione personale e come si fa a motivare una classe numerosa di allievi?**

**S**iamo padroni dei nostri stati emotivi e della nostra motivazione, eppure troppo spesso deleghiamo e imputiamo a fattori esterni l'alternarsi delle nostre emozioni e l'oscillare della nostra motivazione. Vedo accadere questo quotidianamente nel mio lavoro di Personal Trainer poiché è molto frequente che le persone che seguono affidino a me la loro motivazione e che dunque debba utilizzare alcuni minuti della mia lezione per aiutarli a ri-trovare i loro "motivi per l'azione". Conoscendo le giuste strategie, questo è abbastanza facile quando si lavora in *one to one*, lo è altrettanto quando il rapporto istruttore-allievi è uno a venti o più?

## L'istruttore motivatore

È più facile allenare una classe motivata o una classe demotivata? Se avete scelto la prima opzione, NON avete dato la risposta corretta, perché l'unica risposta veramente corretta

è: UGUALE. La prima regola dell'istruttore motivatore è la stessa prima regola di chiunque voglia imparare a padroneggiare la propria motivazione, ovvero che la **nostra motivazione è indipendente da fattori esterni**, e tutte le volte che ci troviamo di fronte alla possibilità di scegliere se influenzare o essere influenzati, noi possiamo scegliere di influenzare noi stessi il corso degli eventi. Con il nostro atteggiamento, con le nostre convinzioni, con i nostri valori.

## Motivarsi per motivare

È un obiettivo raggiungibile, per un istruttore di corsi, riuscire a influenzare la motivazione di ogni singolo elemento della sua numerosissima classe? Certo che sì, lo è! Come possiamo fare? Stephen Covey nel suo libro intitolato "I sette pilastri del successo" descrive il paradigma del "dentro e fuori" attribuendogli una importanza fondamentale, tanto da essere, secondo l'autore, il primo dei sette pilastri. Secondo Covey non è possibile influenzare e cambiare l'ambiente a noi esterno senza prima intraprendere un percorso di auto-influenza e cambiamento interno, senza assumerci noi stessi la responsabilità del cambiamento. Tuttavia, secondo l'autore, una volta iniziato il processo necessario a fare avvenire un cambiamento al nostro interno, la nostra area di influenza si espande, iniziando a coinvolgere non più solo noi stessi, ma anche le persone con le quali siamo in contatto. Nel caso di un istruttore di sala corsi, la sua classe.



# NATURAL BODY BUILDING FEDERATION

GRAFICA DIGITALONET

CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

## CORSI PERSONAL TRAINER & ALLENATORE BODY BUILDING

SCUOLA UFFICIALE BIIOSystem®



### APPUNTAMENTI 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)

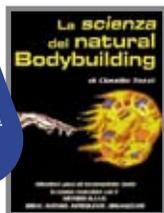
Advanced Level. È il massimo livello NBBF e permette di acquisire tutto il bagaglio di nozioni per poter svolgere al meglio questo lavoro, e cioè con la competenza ottimale. Inoltre è l'unico in Italia che rilascia la certificazione ufficiale BIIO, necessaria per insegnare ufficialmente il metodo di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



Claudio Tozzi



Marco Bonotti



Dott. Franck Guillon  
Xenard



Roberto Amorosi  
Hernandez

#### DATE PROSSIMI CORSI:

**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) 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](http://www.nbbf.eu) [www.claudiotozzi.it](http://www.claudiotozzi.it) E-mail: [info@nbbf.it](mailto:info@nbbf.it) fax 06/23315379.**

#### NBBF POINT:

##### LAZIO

- EXTREMEFITNESS - Via Giacomo Giri 5 - 00167 - Roma - Tel. 06/39750184 [www.extremefitness.it](http://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](http://www.bodymindgym.it)

##### LOMBARDIA

- BECOME PERSONAL TRAINING - Via Melzo 10 - 20129 Milano - mob. +39 346 7672385 +39 333 5911629 - [contact@becomept.com](mailto:contact@becomept.com) - [www.becomept.com](http://www.becomept.com)

##### MARCHE

- PALEXTRA ENERGY CENTRO FITNESS - Via Piermanni, 3 62010 - Montecassiano (MC) - Tel. 0733.598107 - [info@palextraenergy.it](mailto:info@palextraenergy.it) - [www.palextraenergy.it](http://www.palextraenergy.it)

**"Scopri il programma di affiliazione più innovativo per la tua palestra!"** vai su [http://www.nbbf.eu/nbbf\\_point.asp](http://www.nbbf.eu/nbbf_point.asp)

Dunque allora è bene che un istruttore sappia che se vorrà una classe motivata, dovrà essere lui o lei stesso per primo il più motivato di tutti. Dovrà sapere come motivarsi per motivare.

## Lo studio della motivazione umana

Lo studio della motivazione umana è un argomento che sempre più interessa operatori e professionisti dei vari settori, non solo chi come noi si occupa di fitness. Per dire la verità, i primi ambiti in cui si sono applicate queste conoscenze sono stati quelli legati al management del lavoro, degli affari e della finanza. Solo recentemente queste hanno iniziato ad essere impiegate nel campo della vita personale e dello sport. Gran parte di quello che oggi giorno sappiamo riguardo alla "scienza della motivazione" lo dobbiamo a due studiosi in particolare: Richard Bandler e John Grinder, fondatori della PNL (Programmazione Neuro Linguistica). Sin dagli anni '70 questi due studiosi hanno cominciato ad osservare i comportamenti e i modelli linguistici utilizzati da psicoterapeuti di successo come Fritz Pearls, Milton Erikson e Virginia Satir durante le loro attività professionali. Grazie a questo lavoro, Bandler e Grinder hanno capito come facevano questi professionisti a motivarsi e quindi ad ottenere le loro elevatissime prestazioni e ad avere una costanza di risultati positivi talmente rilevanti. Successivamente, modellando gli schemi comportamentali di questi "great performer", hanno elaborato un metodo di insegnamento finalizzato al miglioramento personale e professionale oggi noto, appunto, come PNL, ovvero Programmazione Neuro Linguistica.

## Come motivarsi?

Rilassatevi un momento e richiamate nella vostra mente un momento della vostra vita in cui vi siete sentiti pieni di risorse, sicuri di voi stessi e che con questo stato d'animo avete affrontato un impegno portandolo a termine con successo. Cercate di essere molto precisi e di richiamare tutte le sensazioni che avete provato, di ricordare il vostro dialogo interno, i suoni, le immagini legate a quell'episodio. Cosa accadrebbe se, ogni volta che dobbiamo affrontare un impegno, richiamassimo dentro di noi quegli stessi stati d'animo e quelle stesse emozioni che abbiamo provato mentre stavamo ottenendo il nostro ultimo successo? Otterremmo gli stessi risultati elevati? La risposta è sì! È questo quello che fanno gli sportivi di successo, i **record man**: sanno come richiamare a se tutte quelle sensazioni ed emozioni di cui hanno bisogno per ottenere una grande prestazione e sanno farlo tutte le volte che vogliono. È questo ciò che possiamo fare anche noi istruttori

Il coaching è una metodologia che utilizza l'istruttore per "tirare fuori" le qualità e le doti del suo allievo attraverso l'utilizzo di domande ben formulate

di sala corsi prima di iniziare una lezione. Proviamo a ripetere ora il gioco di prima. Proviamo a richiamare alla mente il ricordo di una lezione che abbiamo tenuto in modo *magistrale*. Le sensazioni, le emozioni, i termini che abbiamo usato, il nostro dialogo interno ma anche il tono ed il ritmo della nostra voce con i nostri allievi, come ci muovevamo. Tutto quello che è stata quella esperienza nel modo più preciso possibile. Facciamo questo esercizio ora e poi rifacciamolo spesso, facciamolo prima di ogni nuova lezione. Cosa otterremo? Diventeremo istruttori capaci di fare sempre e solo *lezioni magistrali!* **Quest'attività è detta "caricamento psicologico", e serve a garantire a noi, come ad ogni altro sportivo, delle prestazioni sempre al top.** Non è forse vero che il nostro centauro Valentino Rossi, prima di ogni gran premio si accovaccia per qualche secondo vicino alla sua moto? Secondo voi cosa fa in quei momenti? Certamente richiama dentro di sé la maggior concentrazione possibile! Questo comportamento cosa ha garantito a lui in questi ultimi anni? Successi su successi, una vittoria dopo l'altra. *The doctor* è a detta di tutti uno dei più grandi motociclisti di sempre, un ragazzo giovane già divenuto leggenda.

## Motivare gli altri. Il coaching.

Erroneamente potremmo essere portati a pensare che un motivatore debba comportarsi come uno di quei sergenti che si vedono nei film militari in cui la classe di reclute è tutta schierata su di un piazzale, tutti fermi e sull'attenti e il sergente che urla a più non posso di fare, fare bene, fare in fretta. Diversamente, una volta che avremo imparato ad utilizzare questi strumenti ed avremo approfondito le conoscenze necessarie per padroneggiare la nostra motivazione, potremo iniziare ad aiutare gli altri ad affrontare il medesimo percorso utilizzando un approccio ed un metodo definito "coaching". Che cos'è il coaching e chi è il coach? Il coaching è appunto una metodologia che utilizza il coach, ovvero il formatore, l'istruttore diremmo noi, per "tirare fuori" le qualità e le doti del suo allievo attraverso l'utilizzo di domande ben formulate. Un metodo che può ricordare la maieutica di Socrate.

## Conclusioni

Questo articolo non vuole essere un mini-corso di PNL. Gli argomenti in esso trattati sono solo stati accennati e introdotti. Tuttavia credo che un serio professionista del fitness e del wellness non possa prescindere dalla conoscenza precisa di questa disciplina e che ogni trainer debba inserire nel proprio percorso formativo lo studio di questa scienza per far evolvere la propria figura professionale da "fitness trainer" a "fitness coach".

Andrea Natale

### LETTURE CONSIGLIATE E BIBLIOGRAFIA

- ANTHONY ROBBINS. "COME OTTENERE IL MEGLIO DA SÉ E DAGLI ALTRI". BOMPIANI.
- STEPHEN COVEY. "I SETTE PILASTRI DEL SUCCESSO. BOMPIANI".
- TED GARRAT. "PNL PER LO SPORT". NLP ITALY.

# Energy Point, il fitness senza barriere

Un franchising dai costi ragionevoli e *all inclusive* per divulgare un sistema di allenamento unico ma condivisibile

**P**aola Caruana, trainer e titolare del brand **Energy**, ha pensato a tutto quando ha deciso di dar vita al franchising a basso costo *all inclusive* **Energy Point**, un grande sbocco imprenditoriale per quelle figure, trainer, tecnici o amanti del wellness a vario titolo, che desiderano investire nel fitness e hanno il sogno di gestire autonomamente una propria attività. Energy Point è la chiave d'accesso diretta a un mondo dove il fitness assume contorni seri, accessibili e dinamici. Energy concepisce la fruizione dell'allenamento in modo molto easy, da **take away del fitness**.



## Energy Point

Per aprire un Energy Point è sufficiente un negozio su strada, un box di 30/50 mq. Il resto lo fa il brand Energy, che segue i neofiti fin dallo start up e offre corsi teorici e pratici per diventare Sinergy Trainer certificati. Il pacchetto chiavi in mano comprende: l'allestimento del locale con gli Energy Tapis, la Corporate Identity con materiale pubblicitario e definizione del pricing, l'assistenza gratuita di un anno. In cambio di un investimento contenuto si avrà un lampante risultato economico e la soddisfazione generale della clientela. Energy, centro pilota, è una struttura sportiva pluridisciplinare composta da due aree diverse, separate, ma che lavorano in assoluta armonia tra loro:

- 1) **Energy Footway**: dedicata all'allenamento aerobico Sinergy Program, proposto con varie lezioni che si susseguono dalla mattina alla sera.
- 2) **Energy Balance**: dedicata ad armonizzare corpo e mente attraverso esercizi a corpo libero come: Yoga, Pilates, Tonic, programmi personalizzati ed individuali di Gravity ecc.

## Il programma Sinergy

Fiore all'occhiello del brand Energy, anch'esso inventato da Paola Caruana, è il metodo sportivo che ha lo scopo di rafforzare il fisico e lo spirito praticando una semplice camminata indoor, talvolta grazie anche all'impiego di immagini e di guide emozionali stimulate dal Trainer. Sinergy si fonda sulla sinergia tra movimento naturale del corpo, del cuore e della mente, che si uniscono fino a creare un bilanciamento assoluto capace di trasmettere salute e benessere totale. È un allenamento aerobico mirato al consumo calorico che utilizza la camminata, esercizio semplice, naturale e adatto a tutti, si svolge in gruppo su dei tapis roulant elettromeccanici, unici, ad inclinazione variabile e fluida, chiamati **Sinergy Tapis**.

## Allenamenti personalizzati

Energy offre la possibilità di partecipare a lezioni mirate di Sinergy, durante le quali un trainer seguirà le attività monitorando gli esercizi e concordando la tipologia di lezioni sotto la supervisione di un medico specialista. Ecco alcuni degli allenamenti personalizzati proposti:

- **Over Age**: dedicato a persone non più giovani ma che tengono alla loro salute e a sentirsi in forma.
- **Over Weight**: per chi è in sovrappeso e intende perdere i kg di troppo in armonia e coscienza.
- **Teen Agers**: adrenalina alta, ritmo e musica di tendenza per un target che ricerca un allenamento vario, aggregante e coinvolgente.
- **Pre-Maman**: per muoversi e farsi del bene anche durante il periodo della dolce attesa.

**SYNERGY & ENERGY POINT**  
hanno copyright ENERGY By Paola Caruana  
Per richiedere una consulenza, visitate la pagina  
"Contatti" del sito Energy:  
[www.energyroma.com](http://www.energyroma.com)  
o mandate un'e-mail a: [info@energyroma.com](mailto:info@energyroma.com)



# Le vitamine: nutrienti essenziali per l'organismo

Le vitamine sono catalogate tra i micronutrienti, cioè quei nutrienti indispensabili, in minime quantità, per la salute e la sopravvivenza, poiché sono composti organici che regolano e facilitano milioni di reazioni chimiche che avvengono nel corpo

**N**ella seconda metà del secolo scorso, i marinai soffrivano abitualmente di beri-beri e di scorbuto. Quando i medici della marina intuirono che il problema era legato all'alimentazione riuscirono a risolverlo integrando la dieta dei marinai con carne e verdure nel primo caso e con agrumi nel secondo. Questo fatto finì per attirare l'attenzione di numerosi studiosi, i quali erano convinti, fino a quel momento, che le sostanze alimentari fossero costituite da acqua, minerali, glucidi, protidi e lipidi: la scoperta della marina mise in crisi questa certezza. Iniziarono quindi le ricerche per individuare quelli che all'epoca furono definiti "Fattori accessori di crescita". Il primo di questi composti fu isolato nel 1911 e poiché nella sua molecola c'era la presenza di un gruppo amminico, fu chiamato ammina della vita. Nel 1912 il biochimico polacco Casimir Funk coniò il nome vitamina. Furono poi isolati altri composti la cui carenza nella dieta provocava specifiche patologie, curabili solo con l'aggiunta di queste sostanze, che furono perciò chiamate vitamine, sebbene non tutte possiedano gruppi amminici. Le vitamine sono catalogate tra i micronutrienti, cioè quei nutrienti che non producono calorie, ma sono indispensabili, in minime quantità, per la salute e la sopravvivenza, poiché sono composti organici che regolano e facilitano milioni di reazioni chimiche che avvengono nel corpo. L'organismo non è in grado di produrre da solo le vitamine, o quanto meno non in quantità sufficienti, per cui occorre recuperarle dagli alimenti, per questo motivo sono definite "essenziali", come alcuni acidi grassi ed aminoacidi. La flora batterica intestinale ha un ruolo fondamentale nella sintesi delle vitamine e l'alimentazione ha influenza sul comportamento dei batteri dell'intestino. L'uso di antibiotici, che distrugge i batteri intestinali, provoca un calo dei livelli vitaminici, per questo motivo i medici oculati associano o fanno seguire, all'uso di antibiotici, un'integrazione con vitamine e fermenti lattici.



## Classificazione

**A seconda della loro solubilità le vitamine vengono classificate in Liposolubili ed Idrosolubili.** Le vitamine liposolubili vengono portate in circolo tramite i grassi (uno dei motivi per cui una dieta senza i grassi buoni è insensata) e possono essere immagazzinate dal fegato e dai tessuti adiposi, per essere utilizzate in caso di necessità; per questo motivo potrebbero dare origine a fenomeni di iperdosaggio, anche se questa condizione è stata riscontrata raramente. Le vitamine idrosolubili invece vengono veicolate tramite i liquidi ed eliminate velocemente soprattutto con l'urina, quindi è importante assumerle giornalmente.

## Integrare o no con le vitamine?

Questo è un dilemma sul quale i ricercatori si dividono in due grandi correnti: quelli che affermano che un'alimentazione sana e variata, ricca di frutta e verdura sia sufficiente a coprire il fabbisogno quotidiano di vitamine e quelli che affermano il contrario. Io posso esporvi la mia modesta opinione, ma occorre che ciascuno di voi se ne faccia una propria e comunque, se decidete di utilizzare degli integratori, consultatevi sempre con un medico di fiducia. Il mio parere è che **dati i metodi di conservazione e stoccaggio di frutta e verdura e degli alimenti in genere,**

# 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](mailto:commerciale@roen-laboratories.com)  
Visita il nostro sito [www.integra-tor.it](http://www.integra-tor.it) e [www.roenlab.it](http://www.roenlab.it)



Tabella 1

## LE VITAMINE LIPOSOLUBILI

Nome	Fonti dietetiche	Principali funzioni	Carenze
<b>Vitamina A Retinolo</b>	Fegato, olio di fegato di pesce, tuorlo d'uovo, latte intero e derivati come burro, panna e margarina.	Antixerofalmica: favorisce e promuove la crescita di tutti i tessuti.	Xeroftalmia, fotofobia, cecità crepuscolare, malformazioni ossee, ritardo nello sviluppo.
<b>Vitamina D Calciferolo</b>	Uova, burro, fegato, alcuni tipi di pesce come aringhe, sgombro, sardine, salmone e gamberi. Anche il latte arricchito con vitamina D è, ovviamente, una buona fonte alimentare.	Regola il metabolismo di calcio e fosforo, agisce sulla calcificazione ossea.	Rachitismo nei bambini, osteomalacia ed osteoporosi negli adulti.
<b>Vitamina E Tocoferolo</b>	Oli di soia, di mais, verdure a foglia verde, legumi, noci e cereali integrali.	Antiossidante, antitossico, previene i danni alle membrane cellulari.	Non sono stati riscontrati gravi effetti da carenza, però è presumibile che possa favorire il precoce invecchiamento e deterioramento dell'organismo.
<b>Vitamina K Fillochinone</b>	Verdure a foglia verde, asparagi, broccoli e cavoli. Latte e derivati, uova, cereali e frutta ne contengono una piccola quantità.	Coagulazione del sangue.	Emorragie (la carenza è rara).

Tabella 2

## LE VITAMINE IDROSOLUBILI

Le otto vitamine del complesso B funzionano in modi diversi per aiutare gli enzimi a svolgere le migliaia di trasformazioni molecolari nel corpo e sono quindi conosciute come coenzimi.

Nome	Fonti dietetiche	Principali funzioni	Carenze
<b>B1 Tiamina</b>	Carni, frattaglie, cereali integrali, legumi, tuorlo d'uovo.	Metabolismo dei glucidi, nutrizione Snc, Snp.	Beri-beri, lesioni al sistema nervoso, edema, insufficienza cardiaca.
<b>B2 Riboflavina</b>	Uova, latte e derivati, carni, funghi, legumi, spinaci, broccoli.	Metabolismo dei protidi.	Ipervascolarizzazione, screpolature, lesioni oculari, labbra arrossate.
<b>B5 Acido pantotenico</b>	Miele, piselli, arance, pomodori, banane.	Partecipa alla costituzione del coenzima A (ciclo di Krebs).	Affaticamento, disturbi del sonno e della coordinazione.
<b>B6 Piridossina</b>	Lievito di birra, carni, verdure, cereali integrali, latte, germe di grano, patate, frutta.	Metabolismo degli aminoacidi, effetto benefico su sistema nervoso e cute.	Contratture muscolari, irritabilità, disturbi nervosi, dermatiti, calcoli renali.
<b>B8 Biotina</b>	Lievito di birra, cioccolato, carni, cereali integrali, funghi, uova, riso, latte, frutta.	Sintesi di grassi ed aminoacidi, formazione del glicogeno.	Affaticamento, nausea, depressione, dermatite, dolori muscolari.
<b>B9 Acido folico</b>	Asparagi, spinaci, lattuga, fegato, uova, noci, carni, carote, patate.	Maturazione dei globuli rossi, sintesi del dna - rna metabolismo istidina, tiroxina, biotina.	Anemia megaloblastica.
<b>B12 Cobalamina</b>	Frattaglie, sgombro, aringa, carne, uova, latte e derivati. Non è presente nei vegetali.	Sintesi del dna, formazione delle guaine mieliniche, buona salute dell'organismo, sintesi proteica, antiastenica.	Anemia perniziosa o di Bierner, disturbi nervosi e gastroenterici.
<b>PP Ncina</b>	Fegato, carni magre, cereali, legumi.	Vasodilatatore, stimola la crescita e la riparazione cellulare, utile nella cura di alcuni disturbi mentali.	Pellagra, degenerazione dei denti, dei vasi sanguigni, emorragie.
<b>C Acido ascorbico</b>	Agrumi, kiwi, pomodori, peperoni, insalate verdi, prezzemolo.	Antiemorragica, antiscorbutica, ricambio di ferro e calcio, antistress, antinfettiva, antiossidante, antianemica.	Scorbuto, fatica, emorragie, degenerazione dei denti e della pelle.

questi arrivano sulle nostre tavole notevolmente impoveriti di vitamine (mi ricordo che in un seminario l'amico Marco Neri riferì che un'analisi degli agrumi dei mercati generali di Milano, mi pare effettuata nell'anno 2000, riscontrò solamente "tracce" di vitamina C). I moderni metodi di monoculture spremono a fondo il terreno, impoverendolo di sali minerali; il bestiame viene abitualmente trattato con antibiotici, che abbiamo visto distruggono la flora batterica intestinale e di conseguenza inibiscono l'assimilazione delle vitamine, quindi, a meno che non abbiate un vostro orto, un vostro frutteto e bestiame di vostra proprietà, ritengo necessaria l'integrazione giornaliera con un complesso di vitamine e sali minerali; ciò non esclude un'alimentazione sana e

variata, e per una condizione di benessere e perché gli integratori vitaminici vengono assimilati meglio in presenza degli alimenti, come non esclude il consumo giornaliero di buone quantità di frutta e verdura anche per la presenza dei polifenoli, ottimi alleati della salute.

Non dimentichiamo infine che determinate situazioni determinano un incremento del fabbisogno vitaminico (gravidanza, allattamento, fasi di crescita, stress, traumi, malattie ecc.) e che lo sportivo in particolare ha un accresciuto bisogno di vitamine e sali minerali, con delle peculiarità relative agli obiettivi ed allo sport praticato.

*Roberto Calcagno*

**PRO Action**<sup>®</sup>  
SCIENCE OF SPORT NUTRITION



Leggere attentamente le avvertenze riportate sul prodotto.

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



**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](http://www.proaction.it)



strength - elegance - comfort

**Perchè acquisti l'usato  
quando allo stesso  
prezzo puoi avere  
il nuovo Panatta Sport?**

- Biomeccanica all'avanguardia
- Design moderno
- Tenuta del valore nel tempo
- Garanzia Panatta Sport

**SEC, la somma perfetta  
di Forza, Eleganza e Comfort  
è la soluzione che fa per te!!**

**Confronta i prezzi e  
Chiama subito!**

Numero Verde

**800-180430**



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



CURLING  
MACHINE

€ 750\*



PECTORAL MACHINE

€ 1040\*



LAT PULLDOWN

€ 740\*



LEG EXTENSION

€ 980\*



ADDUCTOR  
MACHINE

€ 890\*



SMITH MACHINE + FULLY ADJUSTABLE BENCH

€ 990\*

€ 280\*

\* IVA e trasporto esclusi

Parte seconda

# La differenza fra etichetta e contenuto

Nel numero scorso abbiamo cominciato la trattazione soffermandoci sugli additivi e sugli edulcoranti. Ora continuiamo a leggere le etichette, concentrandoci sui cibi integrali e sui succhi di frutta

Un altro settore che merita di essere meglio capito riguarda il grande business dei cibi **integrali** (che ormai sono diventati una moda irrinunciabile). L'opinione pubblica è ormai ben sensibilizzata sull'importanza salutistica del consumo di fibre; per questo sullo scaffale cerca parole magiche come "integrale"; "ai 5 cereali"; "con segale" ecc. Purtroppo oltre l'80% dei prodotti derivati da sfarinati di frumento e loro derivati (pane, pasta, biscotti e prodotti da forno) sono degli "integrali ricostruiti". Questi sono infatti prodotti a partire da sfarinati già raffinati a cui viene aggiunta in un secondo tempo crusca finemente rimacinata. Infatti il paradosso commerciale è che una farina teoricamente meno lavorata (appunto integrale, quindi non raffinata) dia origine ad un prodotto commerciale con un prezzo più elevato di quelli prodotti con farina bianca. Aggiungiamo a questo che le fibre aggiunte a prodotti già raffinati hanno scarsa efficacia per la protezione contro i picchi glicemici ed insulinemici. **Gli integrali veri sono quelli denominati "a macinazione tutto corpo" o "a grana grossa".**

## Cosa dice la legge

Purtroppo manca una legislazione dettagliata; quella vigente (legge n°580 del 4 Luglio 1967 e n°187 del 19 febbraio 2001) consente liberamente la definizione di "integrali" anche per quei cibi a cui la crusca è stata aggiunta in un secondo tempo; infatti il solo vincolo è quello di un tasso di ceneri (sali minerali inceneriti) contenuto tra 1,30 e 1,80 p./100 p. di sostanza secca. Sarebbe invece auspicabile che la legislazione richiedesse per gli sfarinati integrali espressamente la produzione diretta a grana grossa ed il divieto di usare sfarinati già raffinati ricostituiti con l'aggiunta di crusca. Un ulteriore dato che potrebbe essere utile (non solo per distinguere gli integrali veri ma anche per tutti gli altri alimenti) sarebbe arricchire l'obbligo di etichetta

con l'Indice Glicemico (IG) ed il Carico Glicemico (CG), quindi un indice qualitativo e quantitativo dell'impatto metabolico/glicemico di quel determinato alimento. Un pane di farina bianca raffinata presenta un IG mediamente di 70, mentre un pane di farina scura di "falso integrale" presenta un IG quasi uguale (IG 68), si ha invece che un pane di farina integrale autentica presenta un IG non superiore a 40.

## Suggerimenti utili

Un modo, se volete grossolano ma pragmatico per farsi un'idea del tipo di elementi base che sono stati usati per produrre il cibo "integrale" che stiamo valutando, potrebbe essere quello di analizzarne il colore e le sfumature. **Il pane veramente integrale deve essere uniformemente bruno con qualche evidenza di parti più grossolane e più scure**; se invece appare sostanzialmente chiaro e solo con punteggiamenti di scuro potrebbe essere un "integrale ricostruito". Impariamo comunque a leggere bene le etichette, logico che al di là del tipo di farina utilizzata, se nei valori nutrizionali il contenuto di fibra grezza è solo dell'1,5-2% siamo veramente ai minimi, si deve puntare a % del 7-10. Ben vengano le addizioni con semi di lino, di sesamo ecc. Diffidate invece dall'aggiunta di eccessivi grassi (che permettono di avere un prodotto fragrante e morbido per lungo tempo); non credo che da pane e crackers si cerchi l'apporto di grassi (soprattutto se animali).

Sarebbe auspicabile che la legislazione richiedesse il divieto di usare sfarinati già raffinati ricostituiti con l'aggiunta di crusca

## I succhi di frutta

Un altro settore che mi premeva analizzare è quello dei **succhi e derivati di frutta**. Il succo di frutta al 100% è ottenuto per spremitura diretta del frutto sano e maturo. Si chiama anche "diretto" o "puro". Non contiene acqua aggiunta, né zucchero, né altri additivi. Con zucchero aggiunto sino all'1,5% il prodotto è ancora succo di frutta, ma al posto della dicitura 100% si indica "zuccherato" o "con aggiunta di zuccheri". I composti che si desidera ritrovare nei succhi sono: zuccheri, sostanze aromatiche, vitamina C, beta-carotene, pectine. Il succo al 100% (quello che vi consiglio) è sottoposto a pastorizzazione veloce a temperatura di 85-95°C, per 10-12 secondi, e a rapido raffreddamento; questo trattamento consente di rispettare le proprietà organolettiche e nutrizionali del prodotto, di eliminare i microrganismi e inattivare gli enzimi che potrebbero alterare il succo. Abbiamo poi il **concentrato di frutta** che si ottiene me-

dante evaporazione sotto vuoto o mediante congelamento; il contenuto di zucchero di tali succhi è intorno al 65%. Gli sciroppi sono i succhi di frutta stabilizzati ai fini della conservabilità, con aggiunta di zucchero al 60-70%. Il **nettare** si ottiene invece da purea o polpa di frutta (25-45%) che, dopo essere stata filtrata e centrifugata, viene diluita in acqua e addizionata di zucchero (o dolcificanti) e vitamina C. A differenza dei succhi di frutta freschi, i nettari di frutta hanno maggior contenuto energetico ma minore contenuto vitaminico e minerale. Le **bibite analcoliche alla frutta** (dette anche bevande "piatte") sono le classiche aranciate, le limonate e simili, che contengono soltanto il 12% di succo di frutta. Possono essere addizionate di saccarosio o edulcorate con dolcificanti di sintesi. Sembra strano ma solo ultimamente si inizia ad acquisire l'accortezza di leggere con attenzione l'etichetta analizzando la % di succo di frutta, la presenza di zucchero, il contenuto calorico e vitaminico.

Alla fine di questa lunga (ma comunque estremamente riduttiva) esposizione, sono certo che i dubbi sulla qualità dell'ultima spesa acquistata sia venuto a molti; del resto quelle della produzione industriale con conseguente necessità di conservazione, stoccaggio, palatabilità sono esigenze con le quali non possiamo evitare di confrontarci. Starà a noi e alla diffusione che possiamo fare della corretta informazione creare il giusto trend che possa guidare le industrie all'adozione delle migliori metodiche e alla selezione delle materie prime di maggiore qualità.

Marco Neri

**ELENCO STABILITO DALLA U.E. DEI POTENZIALI ALLERGENI CHE DEVONO ESSERE INDICATI NELLE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI**

- CEREALI CONTENENTI GLUTINE (PER ESEMPIO CHICCHI DI GRANO, SEGALE, ORZO, AVENA, FARRO, KAMUT O I LORO IBRIDI) E PRODOTTI DERIVATI DAI CEREALI.
- CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI.
- UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA.
- PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE.
- ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI.
- SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA.
- LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE (INCLUSO IL LATTOSIO).
- FRUTTA SECCA, COME MANDORLE (AMYGDALUS COMMUNIS L.), NOCCIOLE (CORYLUS AVELLANA), NOCI AFRICANE (JUNGLANS REGIA), ANACARDI (ANACARDIUM OCCIDENTALE), NOCI PECAN (CARYA ILLINOIENSIS (WANGENH.) K. KOCH), NOCI BRASILIANE (BERTHOLLETIA EXCELSA), PISTACCHI (PISTACIA VERA), NOCI DI MACADAMIA E DI QUEENSLAND (MACADAMIA TERNIFOLIA) E PRODOTTI A BASE DI FRUTTA SECCA.
- SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO.
- SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE.
- SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SESAMO.
- DIOSSIDO DI ZOLFO E SOLFITI IN CONCENTRAZIONE SUPERIORI A 10 MG/KG O 10 MG/L ESPRESSI COME SO<sub>2</sub>.



**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**



# L'effetto degli alcolici sull'organismo

Vino, birra, liquori... in che misura incidono sulla nostra salute? Qual è il loro apporto energetico e quali effetti hanno sul nostro organismo?



Tutte le bevande alcoliche sono caratterizzate dal contenuto, in concentrazioni più o meno elevate, di alcol etilico o etanolo ( $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ ). Questo alcol a due atomi di carbonio è prodotto in seguito alla fermentazione degli zuccheri, ed è l'unico adatto al consumo alimentare. Esso è contenuto in percentuali generalmente inferiori al 10%vol nelle birre, comprese tra il 10 ed il 15%vol nei vini e fino al 70%vol nei liquori. L'assunzione di bevande alcoliche ha radici molto antiche nella cultura dell'uomo; è ampiamente rappresentato nei pittogrammi egizi ed è menzionato nell'Antico Testamento, dove si narra dell'ubriacatura di Noè (Genesi 9, 20-27). Il consumo superfluo di alcol si è dunque diffuso nei secoli in tutto il mondo, fino ad arrivare ai giorni nostri, dove l'ampia disponibilità di bevande alcoliche ha influito considerevolmente sull'incidenza dell'alcolismo. L'impiego dell'etanolo non si limita comunque alle sole bevande; esso è infatti utilizzato, ad esempio, nella produzione di profumi, di disinfettanti ad uso privato ed industriale e, in alcuni paesi, come combustibile da impiegare al posto della benzina.

## Apporto energetico dell'etanolo

La cosiddetta "gradazione alcolica" corrisponde alla percentuale in volume di alcol contenuto in una bevanda; un litro di vino con una gradazione del 10% vol contiene dunque 100 ml di alcol. Il peso specifico dell'alcol è inferiore a quello dell'acqua, e pari a  $0,79 \text{ g/cm}^3$ ; 100 ml di etanolo corrispondono dunque a  $0,79 \text{ g/cm}^3$ , 100 ml = 79 g di alcol. Considerando che 1 g di etanolo fornisce circa 7 Kcal, un litro di vino con una gradazione alcolica del 10%vol fornisce 79 g,  $7 \text{ Kcal/g} = 553 \text{ Kcal}$ , un apporto calorico superiore a quello fornito da 150 g di pasta. L'ossidazione dell'alcol, pur liberando una notevole quantità di energia, non fornisce alcun nutriente utile all'organismo. L'organismo non metabolizza infatti questa sostanza in funzione delle proprie esigenze organiche, ma con l'unico scopo di neutralizzarla ed eliminarla. L'etanolo, perciò, nonostante l'elevato potere energetico, non ha alcuna valenza dal punto di vista nutrizionale; inoltre, a differenza di carboidrati, grassi e proteine, ha uno scarissimo indice di sazietà. L'alcol non sostituisce dunque le calorie di altri alimenti, ma ne aggiunge solo delle altre.

## Metabolismo dell'alcol

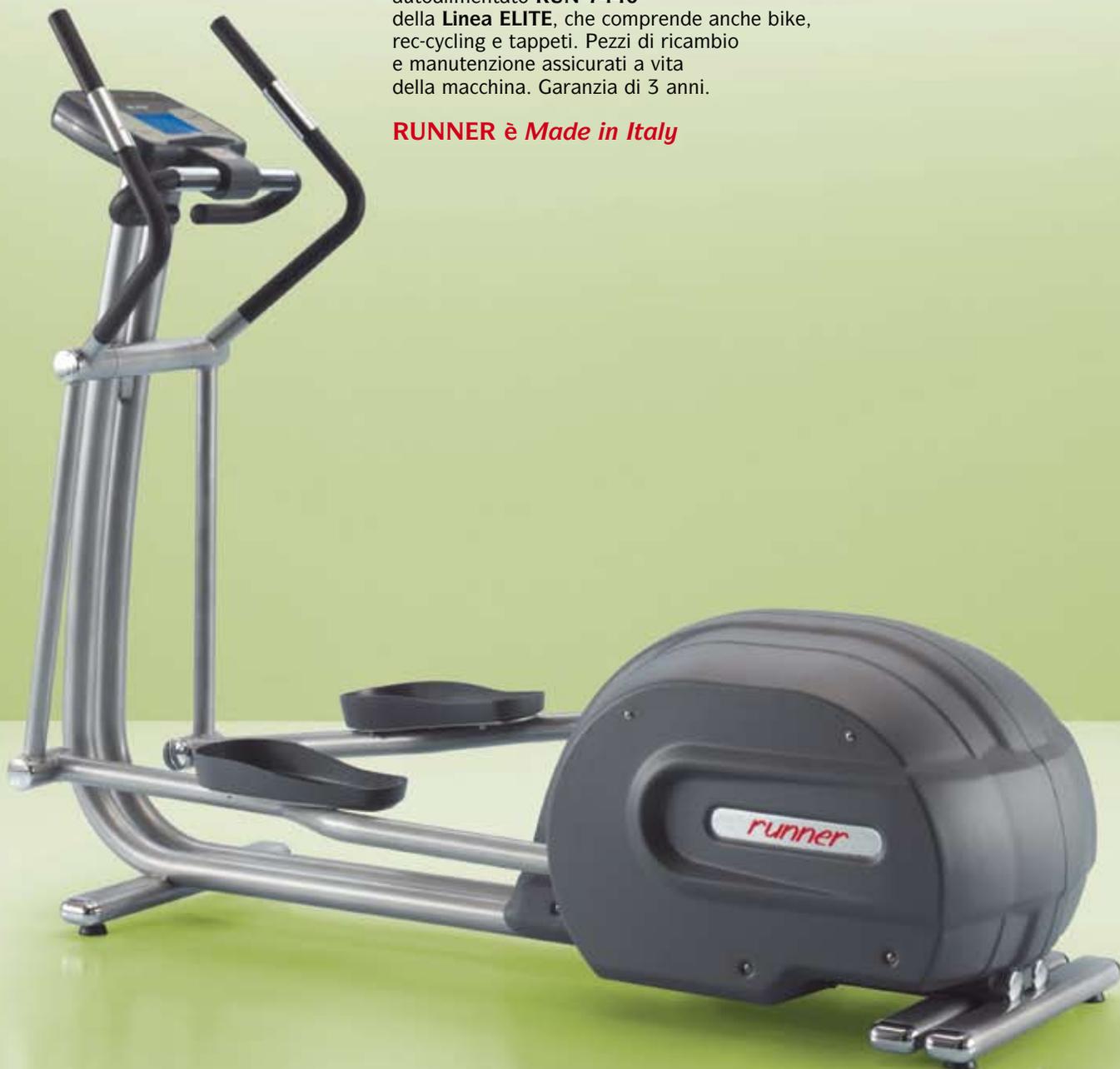
L'alcol etilico, una volta ingerito, viene rapidamente assorbito, in parte direttamente dallo stomaco ed in parte dall'intestino. Il 90% circa dell'etanolo è metabolizzato dall'organismo, mentre la parte restante è eliminata tramite le urine, il sudore e l'aria espirata (ne sa qualcosa chi è stato sottoposto al test dell'etilometro). Nonostante il metabolismo dell'alcol abbia inizio già nello stomaco, ad opera dell'enzima alcol deidrogenasi gastrica (ADH), il processo avviene in gran parte a livello epatico. Qui l'etanolo viene dapprima trasformato in acetaldeide ad opera dell'ADH epatica e successivamente convertito in acido acetico grazie all'azione dell'enzima aldeide deidrogenasi (ALD). Dopo questi primi due passaggi l'acido acetico esce dal fegato e viene veicolato dal sangue ad altri tessuti dove può subire destini diversi. Esso può ad esempio venire convertito in **corpi chetonici**, oppure attivato in acetil-CoA, che può entrare nel ciclo di Krebs per produrre energia, oppure per essere utilizzato per la sintesi di acidi grassi. Questi saranno quindi uniti al glicerolo, formando così trigliceridi, che saranno depositati nel tessuto adiposo. Le reazioni che dall'etanolo portano alla formazione di acido acetico, per poter avvenire, necessitano della presenza di una sostanza denominata nicotinamide adenina nucleotide (NAD) nella sua forma ossidata ( $\text{NAD}^+$ ). La conversione dell'etanolo ad acido acetico comporta il passaggio del NAD dalla forma ossidata alla forma ridotta ( $\text{NADH} + \text{H}^+$ ). La disponibilità di NAD in forma ossidata rappresenta purtroppo un fattore limitante nel metabolismo dell'etanolo, ragion per cui la velocità di metabolizzazione dell'alcol a livello epatico è relativamente limitata (circa 8 g di etanolo all'ora, per un uomo di 70 kg). **Quando l'apporto di alcol è elevato, il fegato non riesce a smaltire l'eccesso di etanolo e riversa in circolo anche l'acetaldeide, una sostanza tossica per l'organismo.** Lo sbilanciamento del rapporto fra NAD ossidato e NAD ridotto, comportato dal metabolismo

L'alcol etilico, una volta ingerito, viene rapidamente assorbito, in parte direttamente dallo stomaco ed in parte dall'intestino

## UNA RUNNER È PER SEMPRE

Le macchine Runner sono costruite per durare. Come il nuovo ARM-JOGGING autoalimentato **RUN 7440** della **Linea ELITE**, che comprende anche bike, rec-cycling 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

Rec-cycling Run 7412



Bike Run 7409



Tappeto Run 7403



**runner**<sup>®</sup>  
born to run

dell'alcol, provoca inoltre l'accumulo di un eccesso di ioni  $H^+$  a livello cellulare, inducendo un aumento dell'acidità. A questo punto la cellula adotta una serie di misure per rialzare il pH, tali per cui la neoglucogenesi epatica viene bloccata ed il piruvato viene trasformato in lattato. La neoglucogenesi è una via metabolica che consente al fegato di produrre glucosio a partire dal piruvato. Il blocco di questo sistema comporta da un lato una situazione di ipoglicemia, e dall'altro un eccesso di acido lattico intracellulare. Un eccesso di acido lattico può provocare acidosi lattica ed interferire con l'escrezione renale dell'acido urico, fino a determinare la comparsa di gotta. Anche l'ossidazione degli acidi grassi viene compromessa. Gli  $H^+$  in eccesso entrano infatti nei mitocondri, dove vengono utilizzati in alternativa agli  $H^+$  prodotti dal metabolismo degli acidi grassi. La via lipolitica viene quindi bloccata e si crea un eccesso di grassi che si depositano nel fegato. L'enzima ADH è inoltre presente in concentrazioni significativamente diverse fra uomini e donne. Queste ultime, infatti, possedendo un'attività enzimatica dell'ADH pari a circa il 50% rispetto agli uomini, devono di norma limitarsi ad assumere quantità di alcol notevolmente inferiori. Una seconda via che interviene nel metabolismo dell'etanolo è il cosiddetto MEOS (Microsomal Ethanol Oxidation System), rappresentato in gran parte dal citocromo P4502E1, che trasforma l'etanolo in acetaldeide e acqua e che interviene allorché la quantità di etanolo assunta è tale da superare le capacità cataboliche di ADH ed ALD. Questo sistema è anche deputato al metabolismo di alcuni farmaci, che può venire influenzato da una sua eccessiva stimolazione. Per questo motivo un alcolista, se sobrio, richiede un dosaggio più elevato di farmaci per ottenere lo stesso effetto terapeutico. Viceversa, quando un forte bevitore assume farmaci in stato di ebbrezza, il principio attivo viene metabolizzato più lentamente ed i suoi effetti, a parità di dose, sono nettamente maggiori. Gli effetti combinati di alcol e farmaco possono così causare notevoli danni, sia a livello epatico, che di altri organi. Per questa ragione l'assunzione contemporanea di alcol e farmaci deve essere assolutamente evitata.

**Gli effetti combinati di alcol e farmaco possono così causare notevoli danni, sia a livello epatico, che di altri organi**

### Effetti negativi dell'etanolo

L'alcol, quando viene assunto a dosi elevate, può essere considerato a tutti gli effetti una droga tossica per l'organismo ed in grado di indurre dipendenza. L'etanolo è caratterizzato da un effetto bifasico nei confronti del sistema nervoso centrale (SNC). Quando viene assunto a bassi dosaggi provoca euforia e perdita dei freni inibitori, mentre a dosaggi elevati ha un'azione depressiva. L'assunzione di alcol comporta vasodilatazione ed aumento del flusso ematico a livello cutaneo, con conseguente dissipazione del calore corporeo. La sensazione di calore che si avverte in seguito all'assunzione di una bevanda alcolica è dunque ingannevole. L'alcol sembra inoltre influenzare l'attività secretiva delle cellule delle isole di Langerhans del pancreas, comportando un aumento della secrezione di insulina. Questo fatto, unito con il blocco della neoglucogenesi, può causare ipoglicemia, che si concretizza nel

bisogno di assumere alimenti ricchi di carboidrati. Nei bevitori cronici sono viceversa comuni situazioni di iperglicemia, causate dalla progressiva distruzione delle cellule pancreatiche. Il blocco dell'ossidazione lipidica, indotto da etanolo, determina l'accumulo di grassi nel fegato, fino a provocare una condizione clinica denominata steatosi epatica (fegato grasso). L'assunzione di alcolici provoca inoltre un aumento della sintesi epatica di colesterolo, ed uno sbilanciamento fra le frazioni HDL (il cosiddetto "colesterolo buono") e LDL ("colesterolo cattivo"). **L'organo più danneggiato dall'abuso di alcol è dunque il fegato**, al punto che, nei bevitori cronici, spesso si assiste ad un processo infiammatorio denominato epatite alcolica che può evolversi fino a dare origine ad uno sviluppo fibrotico (cicatrizziale) noto come cirrosi epatica. Altri danni legati all'abuso di alcol comprendono ipovitaminosi, esofagite, gastrite, pancreatite, cardiopatia alcolica, calo della libido, infertilità, impotenza. L'effetto dell'alcol sulla prestazione sessuale si verifica anche in seguito ad una singola assunzione acuta. Una quantità di etanolo pari a 1,5 g per kg di peso corporeo (poco più di 1 litro di vino, per una persona di 70 Kg) è infatti in grado di ridurre la produzione di testosterone del 23-27%. Tale effetto, che si verifica nell'arco di un'ora dall'assunzione, perdura per oltre 24 ore.

### Effetti positivi delle bevande alcoliche

Nonostante tutte le controindicazioni dell'alcol, un'assunzione moderata e non cronica di alcune bevande alcoliche può comportare degli effetti benefici per la salute. Oltre ad avere un significato conviviale che facilita la socializzazione, **l'alcol ha un effetto benefico sui processi digestivi**, in quanto stimola l'appetito e le secrezioni gastriche, preparando lo stomaco ad accogliere e digerire il cibo. **Alcune bevande alcoliche sembrano inoltre svolgere un'azione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari.** In uno studio è stato osservato come i francesi, abituati a consumare vino rosso ad ogni pasto, hanno una minore incidenza di malattie cardiovascolari, nonostante la loro alimentazione sia particolarmente ricca di grassi saturi. La funzione benefica del vino rosso, piuttosto che al suo contenuto di etanolo, sembra comunque dovuta alla presenza del resveratrolo, un polifenolo ad azione antiossidante contenuto nella buccia dell'uva. L'alcol sembra inoltre possedere un effetto antinfiammatorio, dal momento che nei bevitori moderati si riscontrano livelli inferiori alla media di proteina-C reattiva (un marker della risposta infiammatoria).

### Quanto si può bere?

La dose accettabile di etanolo per l'uomo non dovrebbe superare i 20-30 g al giorno (corrispondenti a 2 o 3 bicchieri di vino). La donna ne dovrebbe assumere una quantità inferiore, a causa della sua inferiore capacità di metabolizzare l'alcol. È buona norma evitare i superalcolici, optando preferenzialmente per il vino o la birra. In ogni caso le bevande alcoliche dovrebbero essere sempre assunte durante i pasti. Il consumo di alcol dovrebbe essere assolutamente evitato almeno fino alla pubertà, in quanto i ragazzini possiedono una modesta capacità di metabolizzare l'etanolo. È infine consigliabile l'astensione dall'alcol anche durante la gravidanza e l'allattamento.

Fabio Zonin



# NATURAL BODY BUILDING FEDERATION

CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

GRAFICA DIGITALONE.IT

**Roma 20-21 febbraio 2010, Sala Tiberina - Grand Hotel Tiberio, via Lattanzio 51**

## Master "NUTRIZIONE E INTEGRATORI"

- IN ESCLUSIVA TUTTE LE NOVITÀ IN ANTEPRIMA SUI SUPPLEMENTI ALIMENTARI PRESENTATI ALL' OLYMPIA EXPO DI LAS VEGAS (NEVADA).
- ULTIMISSIME SULLA NUTRIGENOMICA, PALEO DIET E SULLA DIETA PH: COME "L'IMPERO DEL MAIS" STA MINANDO LA NOSTRA ALIMENTAZIONE
- IL DIGIUNO NON PIÙ TABÙ MA SOPRENDENTE STRATEGIA PER L'INCREMENTO DELLA PERFORMANCE SPORTIVA. LA DIETA ORMONALE DI HERTOGHE.

**Relatore: Claudio Tozzi**  
**(Autore del BIIOSystem®, [www.claudiotozzi.it](http://www.claudiotozzi.it))**

### NUTRIZIONE Programma - sabato 20 febbraio:

Ore 9:00. Registrazione e consegna del materiale didattico.  
Ore 10:00 NUTRIGENOMICA: l'evoluzione della rivoluzionaria scienza che studia l'interazione tra geni e cibi. Come "l'impero del mais" sta minando la nostra alimentazione. Paleo Diet. I test nutrizionali con il DNA con sangue/saliva.  
Ore 11:30 Break  
Ore 11:30 La dieta legata al controllo del PH; il DIGIUNO non più tabù ma sorprendente strategia per l'incremento della performance sportiva; la DIETA ORMONALE di Hertoghe. L'obesità/diabete dipendono dai virus? I nuovi farmaci anti-obesità come il LIRAGLUTIDE sono efficaci?  
Ore 13:00 Pausa pranzo  
Ore 14:30 Proposte di programmazioni alimentari legate all'evoluzione umana per la salute, il fitness, body building e altri sport. Prima parte.  
Ore 15:45 Break  
Ore 15:55 Proposte di programmazioni alimentari legate all'evoluzione umana per la salute, il fitness, body building e altri sport. Seconda parte  
Ore 17:00 DOMANDE E RISPOSTE su tutti gli argomenti sviluppati nel seminario.  
Ore 18:00 fine della prima giornata dei lavori

### INTEGRATORI Programma - domenica 21 febbraio:

Ore 9:00. Registrazione e consegna del materiale didattico.  
Ore 10:00 Rassegna e aggiornamenti su tutti gli integratori più importanti: CREATINA, ARGININA, PROTEINE, ecc. Il ruolo fondamentale dell'OMEGA 3 e degli integratori per il PH.  
Ore 11:30 Break  
Ore 11:30 Stimolatori di GH, HMB, Q10, fermenti lattici, Pino coreano come anti-fame.  
Ore 13:00 Pausa pranzo  
Ore 14:30 PROPOSTE DI PROGRAMMAZIONE ANNUALE DEGLI INTEGRATORI PER IL FITNESS E BODY BUILDING ". Cicizzazione nelle fasi di ipertrofia, forza, dimagrimento e qualità muscolare.  
Ore 15:45 Break  
Ore 15:55 PROPOSTE DI PROGRAMMAZIONE PER LA PREPARAZIONE ATLETICA AD ALTRI SPORT (CORSO, CALCIO, BASKET, PALLAVOLO, ECC.). Il ruolo dei cluster dell'acqua e i tessuti fotonizzatori (NEXUS) utilizzati dal campione olimpico maratona/MotoGp (Dovizioso)/Piccinini- pallavolo.  
Ore 17:00: DOMANDE E RISPOSTE su tutti gli argomenti sviluppati nel seminario.  
Ore 18:00 Fine della seconda giornata dei lavori e consegna degli attestati di partecipazione.

**Roma 17-18 aprile 2010, Sala Tiberina - Grand Hotel Tiberio, via Lattanzio 51**

## Master BIIOSYSTEM® - TRAUMATOLOGIA

- BIIOSystem®, NON SOLO NATURAL BODY BUILDING MA VERO E PROPRIO STILE DI VITA, SALUTARE E ANTINVECCHIAMENTO.
- LA SPALLA DOLOROSA DEL BODY BUILDER: IPOTESI SUL PERCHÉ; SUGGERIMENTI E CONSIGLI PER UNA POSSIBILE E VELOCE RISOLUZIONE.

**Relatori: Claudio Tozzi e Marco Bonotti**  
**(diplomato in educazione fisica e laureato in fisioterapia)**

### BIIOSystem® Programma - sabato 17 aprile:

Ore 9:00. Registrazione e consegna del materiale didattico.  
Ore 10:00 Ricerca e sviluppo sulla programmazione BIIOSystem®, l'allenamento italiano più diffuso nelle palestre del nostro paese. La nuova edizione spagnola sta diffondendo il sistema nelle nazioni dove si parla la seconda lingua più diffusa al mondo.  
Ore 11:30 Break  
Ore 11:30 I risultati del primo studio universitario dello IUSM di Roma sul metodo: efficace sia a livello di massa muscolare, sia nella diminuzione di grasso. L'introduzione nel BIIOSystem® del nuovo tipo di scarico HIIT "High Intensity Tapering".  
Ore 13:00 Pausa pranzo  
Ore 14:30 Gli aggiornamenti sulle nuove strategie di training in generale (e non solo specifiche BIIOSystem®) a livello mondiale.  
15:45 Break  
Ore 15:55 Le problematiche della gestione del BIIOSystem®: psicologia, comunicazione e strategie di marketing per diffondere in modo ottimale tra i clienti e le palestre la filosofia del metodo di Claudio Tozzi. Come trasformare il problema della diffusione del metodo in un'opportunità di successo per la palestra. Proposta: il successo delle palestre NBBF POINT ([http://www.nbbf.eu/nbbf\\_point.asp](http://www.nbbf.eu/nbbf_point.asp))  
Ore 17:00 DOMANDE E RISPOSTE  
Ore 18:00 Fine della prima giornata dei lavori

### Traumatologia Programma - domenica 18 aprile:

Ore 9:00. La spalla diventa spesso dolorosa nella pratica con sovraccarichi, ipotesi sul perché; suggerimenti e consigli per una possibile e veloce risoluzione. Rassegna dell'efficacia delle terapie con ultrasuoni, laser, tecar, ecc. Il ruolo della pedana vibrante nella riabilitazione e nella performance muscolare.  
Ore 11:30 Break  
Ore 11:45 Elementi di anatomia della spalla, fisiologia articolare della spalla con particolare riferimento alla scapola omerale, importanza dell'equilibrio muscolo-tendineo e capsulo-legamentoso nella spalla  
Ore 13:00 Pausa pranzo  
Ore 14:30 Premessa: fattori che possono alterare l'equilibrio articolare, la comparsa del dolore: conflitto sub-acromiale, sovraccarico, suggerimenti utili per prevenire e risolvere questi casi di spalla dolorosa  
Ore 15:45 Break  
Ore 15:55 Illustrazione e pratica di esercizi fisici  
Ore 18:00 Fine dei lavori e consegna degli attestati di partecipazione.



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

### Prenotazioni:

- Tel. 0697840043 (dal lunedì al venerdì 10:30 - 14:30)
- Presso nostra sede: Palestra EXTREMEFITNESS (dal lunedì al venerdì 10:30 - 14:30) o sul sito [www.nbbf.eu](http://www.nbbf.eu)
- Via Giacomo Giri 5 - 00167 - Roma (METRO A Fermata BALDO DEGLI UBALDI, uscita lato dispari, non Piazza Irnerio)



## OM STUDIO Il personal trainer in Franchising

**N**el nostro settore si parla sempre più di Personal Trainer e sempre più di Studios, ovvero spazi relativamente contenuti - da 50 a 180/200 mq - . All'estero è presente e diffusa da alcuni anni la formula degli Studios in Franchising, mentre in Italia l'unico vero Franchising è quello a marchio OM STUDIO, che si contraddistingue per 3 format: uno destinato alle palestre (club nel club) e due relativi agli studios *stand alone*. Questi ultimi differiscono tra loro per il target a cui si rivolgono e gli spazi che offrono. Centri di piccole dimensioni - 50/70 mq circa - destinati alle sole donne, o centri con dimensioni superiori per un pubblico eterogeneo. Om Studio ha già una sua struttura di proprietà a Seregno e sono stati aperti nelle settimane scorse i primi due centri in Franchising all'interno di due Club. Il responsabile del progetto spiega come l'attenzione attorno a questi format sia già molto alta ed entro i primi mesi del 2010 è prevista l'apertura di almeno cinque punti vendita in Franchising. Sul sito di riferimento, [www.omstudio.eu](http://www.omstudio.eu), ci sono tutte le informazioni su questo nuovo sistema di fare impresa che rappresenta il futuro ma anche il presente del settore.



Per info:  
OM Studio  
[info@omstudio.eu](mailto:info@omstudio.eu)  
Tel. 335.8415839

## Formazione **Power Pilates** per Istruttori Aperte le iscrizioni 2010



### **POWER PILATES MATWORK**

Formazione istruttori matwork  
Beginner, Intermediate e Advanced

I programmi del livello **Beginner, Intermediate e Advanced Matwork** consistono in corsi di **16 ore** ciascuno.

Attraverso l'approccio Power Pilates imparerai a condurre lezioni private, semi-private e lezioni di gruppo in maniera piacevole, efficace e della più alta qualità. Comprimerai le specificità di un esercizio fisico bilanciato e svilupperai l'abilità di riconoscere a prima vista meccanismi fisici corretti, imparando i metodi necessari per lavorare con qualsiasi tipologia di cliente dal teenager all'anziano, dal sedentario all'atleta professionista.

### **POWER PILATES STUDIO**

Formazione istruttori con attrezzi  
System Training I, II e III

Il programma System Training è un corso com-

pleto che insegna ad utilizzare gli attrezzi Pilates quali Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Ped-o-Pull, Magic Circle. È suddiviso in tre moduli da quattro week-end ciascuno ed è studiato per persone che hanno orari poco flessibili.

Imparerai l'uso dell'attrezzatura. Affinerai la tua capacità di scegliere piccole modifiche degli esercizi e svilupperai l'abilità di lavorare contemporaneamente con persone di tutte le fasce di età e forma fisica. Sarai in grado di seguire clienti con speciali problematiche (obesità, donne in gravidanza, clienti con problemi alla schiena, collo, ginocchia ecc.).

### **System Training I - primo livello**

(Basico/Intermedio)

### **System Training II - secondo livello**

(Intermedio)

### **System Training III - terzo livello (Avanzato)**

### **ISCRIZIONI**

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

Tel. 045.596615



## AIREX®, per la palestra e la piscina

La collezione di materassini e tappetini Airex® è la più completa per il settore fitness/riabilitazione/medicale al mondo. Una gamma di altissima qualità, che si contraddistingue per il comfort, lo studio di prodotti mirati per attività specifiche, il trattamento antibatterico legato a grande durata e possibilità di igienizzare/lavare (in lavatrice!) il tappetino; ogni prodotto è realizzato con innovative schiume a cellula chiusa. Così **YogaPilates 190** si rivela la scelta ottimale per pilates e yoga, mentre per esercizi di ginnastica in pieno comfort e con grip adeguato è possibile contare su **Corona**, **Coronella** e **Fitline 180**. Se per la riabilitazione in acqua Hydrobuoy45N o 50N sono consigliabili, la propriocezione è perseguibile con i prodotti **Balance**, unici per le proprietà del materiale e utili per recupero funzionale, preparazione atletica, esercizi posturali, prevenzione e sviluppo dinamico della forza;



il tutto seguendo un apposito programma by Airex® che potete scoprire su [www.bebalanced.net](http://www.bebalanced.net). Dalla consolidata esperienza svizzera dell'azienda leader nel mondo, il meglio per la forma e la salute di chi frequenta il tuo club ([www.alcainairex.com](http://www.alcainairex.com) o [www.aqquatiX.com](http://www.aqquatiX.com) area Airex®).

Distributore Italia autorizzato:  
**AqquatiX Group**  
[info@aqquatiX.com](mailto:info@aqquatiX.com)



## Vela e Regate diventa **GRANDE**

Dal 2010 siamo in edicola  
a **luglio** e **dicembre**  
con un nuovo formato e più pagine!  
[www.velaeregate.com](http://www.velaeregate.com)

## Golf e Tornei in edicola tutto l'anno

### Abbonati

Ricevi la rivista a casa tua!  
scrivi a: [mensile@alfaprint.com](mailto:mensile@alfaprint.com)  
[www.golfetornei.com](http://www.golfetornei.com)



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

Claudio Tozzi  
è autore del bestseller "La scienza del natural  
bodybuilding" e Presidente della Natural Body Building  
Federation - [www.claudiotozzi.it](http://www.claudiotozzi.it) - [www.nbbf.eu](http://www.nbbf.eu)

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

*Ciao Claudio, il mio istruttore mi ha consigliato di prendere un integratore, l'HMB: è legale? Nel caso lo fosse tu cosa ne pensi? Rosario Fiore (Palermo)*

L'HMB (Beta-Ildrossi Beta-Metilbutirrato) è un integratore reso famoso da Bill Phillips (ex proprietario della EAS) attorno alla metà degli anni '90. Non è una sostanza doping, ma per anni in Italia ne è stata effettivamente vietata la commercializzazione, tuttavia da qualche mese il Ministero della Salute ha permesso di nuovo la vendita del prodotto. È un metabolita della leucina, ma per ottenere gli stessi effetti di 3 grammi del solo aminoacido ramificato bisognerebbe assumerne almeno 60 grammi al giorno, cosa decisamente improponibile. Ricercatori hanno evidenziato che l'assunzione di 3 grammi giornalieri di HMB, protratta per tre settimane, può favorire aumenti di massa muscolare e di forza. Tale sostanza, infatti, limita il catabolismo muscolare (la scissione proteica) che inevitabilmente colpisce l'atleta al termine dell'allenamento (in particolare, delle sedute più intense) e migliora la resistenza delle membrane cellulari. È utile agli atleti che si dedicano agli sport di resistenza, poiché aumenta il massimo consumo d'ossigeno (VO2max). L'HMB è importante anche per mantenere sotto controllo il peso corporeo, perché stimola l'ossidazione degli acidi grassi durante gli allenamenti. Infine, alcuni studi evidenziano un'aumentata funzionalità del sistema immunitario ed una migliore resistenza delle fibre muscolari al danneggiamento causato da allenamenti troppo stressanti. Per quanto riguarda i risultati degli studi sull'HMB, da anni ormai danno dati ora positivi, ora negativi. Uno studio dell'Iowa State University (presentato alla conferenza di medicina sportiva dell'American College of Sport Medicine, nel 1995) ha dimostrato diverse peculiarità dell'HMB. Lo studio (a doppio cieco) con gruppi di persone che si esercitavano con i pesi, ha fatto incrementare la massa muscolare di 1,4 Kg in 3 settimane, (300% in più del gruppo di controllo con placebo) e aumenti di forza del 295% di più dell'altro gruppo. Inoltre l'HMB diminuiva del 20% l'escrezione di 3-metilistidina e dava un abbassamento dal 20 al 60% dei livelli di CPK e LDH, tutte sostanze indicanti il livello di catabolismo proteico. Josè Antonio, docente di fisiologia muscolare e dell'esercizio all'University of Texas di Arlinton, ha però contestato questi risultati in quanto il gruppo di controllo sarebbe stato più forte PRIMA dell'inizio dello studio. È logico quindi che questi soggetti non potevano avere gli stessi incrementi percentuali di forza del gruppo che prendeva HMB. Inoltre, nel primo periodo di allenamento gli adattamenti sono essenzialmente di origine neurale e non sulla massa muscolare. In altri studi più recenti l'HMB

ha comunque dato risultati positivi, come quello del Dottor Steve Nissen e colleghi dell'Iowa State University. In questa ricerca, questa volta sulle donne, si è riscontrato un aumento della forza del 77% maggiore rispetto al gruppo placebo. Inoltre la percentuale di grasso è diminuita tre volte in più rispetto al gruppo di controllo. Il dottor Matt Vukovich del Wichita State University ha invece supplementato 3 grammi di HMB a soggetti anziani (settanta anni in media) per circa otto settimane. Sottoposto anche ad esercizi con i pesi, il gruppo che ha assunto l'integratore ha aumentato la forza nel leg-curl del 42% e ha avuto un calo del grasso corporeo di circa 2,2 Kg. Il gruppo placebo ha invece aumentato la forza nel leg-curl solo del 18% e il calo medio del grasso è stato solo di 900 grammi. In altri studi non è stato ancora provato che l'accoppiata HMB - creatina possa avere un effetto sinergico rispetto all'assunzione delle singole sostanze separate. Comunque i risultati sui marker del catabolismo proteico sono indiscutibili e si possono fare almeno due ipotesi sui meccanismi dell'HMB. Uno si basa sul fatto che il derivato della leucina potrebbe essere un componente della membrana della cellula e che in condizioni di stress il corpo potrebbe non produrre HMB sufficiente per soddisfare il bisogno tissutale. In pratica lo stress (e quindi anche il duro lavoro con i pesi) può alterare gli enzimi o i meccanismi biochimici, abbassando così i normali livelli di produzione di HMB. L'integrazione della sostanza sembra quindi essere utile sia per la massa muscolare, sia per il sistema immunitario. La seconda ipotesi riguarda appunto il fatto che l'HMB riduca effettivamente il catabolismo muscolare. Tuttavia una meta-analisi (cioè l'analisi statistica di tutti i studi riguardanti un dato argomento), ha dimostrato che la supplementazione di HMB può incrementare la massa magra con una media dello 0,28% a settimana e aumentare di forza del 1,4% a settimana (Nissen SL, Sharp RL, 2003). Tuttavia, l'effetto generale di questi incrementi è meno del 0.2%; tali cambiamenti sono considerati bassi. Non è l'idea che ho io su questa sostanza, perché prima che fosse proibita, l'ho utilizzata con ottimi risultati. Specialmente in soggetti a dieta stretta, magari prima di una gara, il metabolita della leucina (a 3-5 grammi) permette di mantenere la massa magra e consente allenamenti più pesanti ed efficaci, cosa non sempre possibile se si è sotto controllo calorico. Comunque su un'indagine effettuata su un piccolo campione di consumatori di HMB, le indicazioni hanno dato i seguenti feedback:

- avrebbe un effetto più "diesel" rispetto a quello esplosivo della creatina. La forza aumenterebbe cioè in maniera più graduale

rispetto al re degli integratori e corrisponderebbe ad un incremento del 5-10% rispetto alla media;

- alcuni hanno riferito solo aumenti di forza ma non di massa (forse non sanno aspettare, visto che l'aumento della forza predispone anche al successivo incremento dei muscoli!);

- come al solito ci sono soggetti che non hanno avuto nessun risultato, ma in percentuale maggiore rispetto alla creatina;

Per maggiori informazioni e consigli sulle marche consigliate puoi andare al sito [www.nbbf.eu](http://www.nbbf.eu).

*Ho letto sulla pagina di Facebook de "La Palestra" che sei andato alla Fiera di Las Vegas nell'ambito del Mr Olympia. Quali sono state le novità principali? Carlo Girardello (Milano).*

Pur essendo sempre molto interessante, quest'anno il "Las Vegas Fitness Expo" risentiva della crisi mondiale che attanaglia da qualche tempo qualsiasi settore commerciale, sottolineato in questo caso da vistosi spazi vuoti del padiglione del gigantesco L. V. Convention Center del Nevada. Si inizia però con il botto, visto che mancava la Muscle Tech, da anni sponsor del Mr Olympia e guida del settore con le sue innumerevoli novità immesse costantemente sul mercato. Il posto dello sponsor ufficiale è stato preso dalla Ultimate Nutrition, storica marca statunitense che nel frattempo ha anche rinnovato la sua linea di prodotti. Tra i "VIP" presenti Lou "Hulk" Ferrigno, un altro Hulk ma questa volta l'ex-wrestler Hogan, il superstita dei fratelli Weider Joe, Timea Majorova (la famosa modella delle creme anticellulite), e i dimagritissimi (per varie ragioni) gli "Olympia" Dorian Yates, Shawn Ray e Flex Wheeler. Ho visto molto spazio dedicato alle arti marziali, mai come quest'anno, soprattutto il Tribe (Ju-jitsu brasiliano) e UFC (Ultimate Fighting Championship, lotta senza regole nella gabbia), probabilmente per questioni di allargare il marketing degli integratori a settori extra-body building. Comunque il circuito UFC, che ha sede proprio a Las Vegas, ha contribuito non poco a rilanciare il settore, visto che ha un successo incredibile nelle TV via cavo statunitensi, dove ha superato il fatturato del wrestling, in disarmo da qualche tempo anche per via della lunga sequela di morti e malati per doping. Comunque molte le novità presentate nella città più luminosa del mondo; per esempio, vi ricordate delle "Paleo diet"? Ne ho parlato nel numero di luglio-agosto de "La Palestra", dove illustravo che era una strategia alimentare che ritornava alle nostre origini pre-agricoltura dove consumavamo solo frutta/verdura/carne/pesce/frutta secca, eliminando quindi cereali/legumi/latte. Ebbene, se vi sembrava una cosa campata per aria, sappiate che invece a Las Vegas c'era addirittura lo stand, dove vendevano gli spuntini Paleo diet! Sono delle bustine contenenti carne di manzo secca (tipo "coppiette romane" per intenderci) e frutta secca, per l'esattezza una miscela di noci di macadamia, mirtilli, noci, ciliegie, semi di girasole e bacche di Goji. Ho parlato con l'addetto allo stand, collaboratore di Loren Cordain (l'autore del libro sulla "Paleo Diet") e mi ha detto che è arrivato alla Paleo Diet perché la moglie italiana è celiaca (intolleranza al glutine, una proteina contenuta in molti cereali). Questo potrebbe essere un segnale che questo

tipo di approccio alimentare si sta diffondendo negli Stati Uniti e speriamo che possa arrivare anche qui, visto che ritengo la Paleo Diet non sono un'ottima alimentazione, ma addirittura l'alimentazione per eccellenza (con le sole differenziazioni dovute all'origine etnico-geografica). Per quanto riguarda le bacche di Goji (vi siete chiesti che diavolo siano, eh?), se in Italia sono ancora semiconosciute, in America stanno avendo un vero e proprio boom, le citano dappertutto e me le sono appunto ritrovate anche nella bustina della Paleo. Secondo una leggenda delle colline dell'Himalaya, durante la dinastia Tang, nel VII secolo, accanto a un pozzo scavato nei pressi di un tempio buddista c'erano delle viti che producevano piccole bacche rosse. Le bacche caddero nell'acqua per secoli e secoli: chi beveva l'acqua di quel pozzo era riconosciuta in tutta la regione per la sua giovinezza e vitalità. La fama delle bacche di Goji, che tuttora sono chiamate "i frutti della vita" dai tibetani, con il tempo si è estesa al punto che oggi il loro succo è una delle bevande più ricercate dai VIP di tutto il mondo. Il Goji è ricco di antiossidanti e polisaccaridi unici, che difendono il corpo dagli agenti inquinanti. Ed è anche un potente depurante del sangue, ricco di minerali e vitamine al punto da avere una quantità di vitamina C ben 500 volte maggiore di quella contenuta in un'arancia. Per questo la passione per il succo delle bacche rosse tibetane si sta diffondendo rapidamente: Kate Moss, Madonna, Misha Barton, Liz Hurley ne sono orgogliose consumatrici. D'altra parte, è proprio quello anglo-americano il mercato più appassionato dei nuovi succhi esotici, ai quali riconosce proprietà quasi taumaturgiche. In realtà, si tratta di frutti tradizionalmente consumati dai popoli più antichi del pianeta, ma scoperti solo recentemente nelle metropoli. Oltre al Goji, alla fiera del Nevada è stata presentata anche l'Açai, un'altra bacca, stavolta di origine brasiliana, che cresce ed è consumata nella foresta amazzonica. Il succo delle bacche di Açai, che gli indigeni dell'Amazzonia consumano anche mescolato a quello di guaranà in una sorta di pozione energetica, avrebbe proprietà vasoprotettrici grazie ai suoi flavonoidi, che determinano anche il tipico colore viola delle bacche. È inoltre ricco di ferro e steroli vegetali, che lo rendono un potente anticolsterolo. E una delle bevande più ricercate del momento, anche sulle spiagge di Copacabana e dintorni, dove sono vendute in appositi "carrettini". A Las Vegas ne vendevano una versione potenziata, Açai + cromo piccolinato, dato anche come dimagrante. Un altro prodotto interessante presentato in fiera è "Acid Zapper", un prodotto alcalinizzante cioè che riequilibra il pH dell'organismo, predisponendolo ad una maggiore salute e performance sportiva. Si presenta in forma granulata o in compresse, con l'ingrediente attivo rappresentato dall'Alka-Plex®, una sostanza alcalinizzante a base di una combinazione dei minerali potassio e calcio ed è utilizzata da molti sportivi negli Stati Uniti. Ricordo che l'equilibrio del pH sarà l'integrazione del futuro, perché la vita stressante, cibi acidi come pane/pasta/formaggi, compromettono in modo fondamentale la nostra vita e le nostre prestazioni sportive. Per ora "Acid Zapper" non è ancora importato, ma in Italia esistono già diversi prodotti alcalinizzanti; chi volesse approfondire l'argomento e consigli sull'assunzione di questi validi prodotti, può andare sulla mia rubrica sul sito [www.nbbf.eu](http://www.nbbf.eu). Arrivederci alla Fiera del 2010!

# “La banca dello sport” e l’impegno verso il settore

**Fitness - Wellness: due modi per praticare sport, raggiungere benessere e salute**

**S**tando a quanto pubblicato sul settimanale *Economy*, il mercato del fitness italiano è fra i più importanti, con un valore di oltre 14 miliardi di euro annui. La ricerca effettuata da Bain & CO per conto di Rodale, il gruppo americano che vanta nove riviste fra cui *Men’s Health*, rileva che, con più di 11 milioni di consumatori, e una spesa pro capite di 1.200 euro, l’Italia è al quinto posto in classifica mondiale del settore e il trend di crescita si mantiene costante con cifre sorprendenti come testimoniano i dati Istat e l’ultimo Rapporto Coni-Censis.

## Il fitness oggi

In questi ultimi anni il valore e il significato attribuito al fitness è profondamente mutato: da fenomeno sociale strettamente correlato a concetti come bellezza ed estetica, potenza del muscolo e culto del fisico scolpito, si è passati a considerarlo un mezzo per raggiungere un benessere olistico, ovvero un nuovo modo per raggiungere e mantenere uno stato di salute globale. Tale mercato è costituito da un insieme molto numeroso e variegato di soggetti, da chi ambisce a raggiungere un generico miglioramento sotto il profilo estetico a chi deve contrastare uno stile di vita scorretto, da chi è affetto da patologie che trovano grande giovamento nella pratica di attività fisica (ipertensione, diabete ecc.) a chi desidera fare una vera e propria opera di prevenzione. Sono motivazioni che ritagliano al fitness un suo spazio ben definito rispetto allo sport tradizionale e ne legittimano un interesse esclusivo. Come evidenziano i dati, il centro fitness-wellness permette di soddisfare anche bisogni di socializzazione. Una prova dell’interesse crescente che il mondo del wellness-fitness sta riscuotendo a 360 gradi è sicuramente il massiccio ingresso, sotto il profilo dell’offerta, di operatori internazionali molto accreditati e degli investimenti effettuati dalle catene italiane più evolute (il numero dei centri fitness aperti da questi competitors cresce a un ritmo annuo del 5-7%). **Ne consegue che l’indotto virtuoso che genera oggi il settore del fitness, oltre a valere svariati miliardi di euro, significa posti di lavoro, riduzione della spesa sanitaria, rafforzamento del senso della community, sfogo dello stress, tempo libero da impiegare per raggiungere un equilibrio psicofisico capace di migliorare la qualità della vita. L’aspetto psicologico dello sport diventa quindi cofattore dell’aspetto tecnico-pratico della specialità o della seduta dell’allenamento.** Nel tempo si è andata così lentamente formando una cultura del wellness anche in quelle persone che, non avendone avuto la possibilità o la disponibilità, non hanno mai conosciuto i benefici di un’attività motoria anche leggera.

## Istituto per il Credito Sportivo

L’Istituto per il Credito Sportivo, che da oltre cinquant’anni finanzia il settore dello sport, riconosce i numerosi vantaggi che queste discipline producono in ambito macrosociale ed economico: riduzione dei costi sociali, aumento della produttività, miglior efficienza nelle scuole, migliore rendimento sul lavoro. E proprio negli ultimi anni, anche in virtù del suo ruolo di banca pubblica, sta cercando di fare un grande lavoro accanto alle Istituzioni e ai soggetti che operano nel settore del Fitness per diffondere capillarmente questi valori. La convenzione stipulata tra ICS e il Gruppo Panatta, che incarna un modello di azienda moderna ed impegnata anche nel riconoscere attraverso progetti speciali il valore sociale del Fitness, è nata ad esempio proprio con la finalità di coniugare lo sviluppo dell’attività sportiva anche attraverso la promozione dei prodotti bancari che l’Istituto dedica propriamente alla costruzione e/o all’acquisto di attrezzature per le palestre e per i centri fitness. Il Coni stesso, le sue Federazioni e i suoi Enti di Promozione, negli ultimi anni, si sono notevolmente sensibilizzati al tema del Fitness, percepiscono il gradimento e la diffusione, tanto da partecipare anche in modo importante, alla più grande fiera di settore: RiminiWellness di Rimini, che ogni anno, nel mese di maggio, richiama milioni di persone tra appassionati, esperti di settore, frequentatori assidui, ecc. Già nel 2003, l’ICS aveva preso parte a questa manifestazione, e se allora lo scopo fu quello di sondare più che altro il settore in termini di mercato potenziale, le modifiche statutarie intervenute in questi ultimi anni hanno consentito alla banca di prendere parte all’edizione 2009 con un approccio completamente diverso, finalizzato a promuovere l’Istituto come valido interlocutore finanziario, nonché come un attore capace di proporre soluzioni mirate alle diverse necessità finanziarie.

## Mutuo light

Uno dei prodotti finanziari che, al momento, sta riscuotendo notevole interesse è il mutuo light, studiato apposta per gli acquisti meno onerosi, destinato all’acquisto di attrezzature sportive e che consente di investire fino a 50.000 euro a condizioni vantaggiose, con garanzie modeste e con un iter istruttorio accelerato. In conclusione, la strada intrapresa dal Credito Sportivo verso le discipline del Fitness rappresenta una nuova apertura verso questo settore, al quale verrà riservata la massima attenzione, non solo come fetta di mercato attraverso cui rafforzare la propria operatività, e dunque il suo essere banca-impresa, ma proprio per cercare di dare il massimo contributo al movimento che oggi, in termini sociali, sta offrendo le migliori garanzie di diffusione di tutti i possibili messaggi virtuosi derivanti dall’attività fisica, oltre che garantirne la praticabilità a chiunque.

**ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO**  
Tel. 06.324982433 [www.creditosportivo.it](http://www.creditosportivo.it)

il tuo aiuto è la sua ninna nanna  
anche a natale  
non solo a natale



**Aiuta Domus de Luna, la fondazione che accoglie bambini e mamme che hanno bisogno di una mano.**

Ci sono bambini che aspettano di trovare una nuova famiglia, altri che possono ritrovare la loro famiglia di origine. Ci sono bambini soli, maltrattati, vittime di abusi. Altre volte, bambini con mamme e famiglie che hanno solo bisogno di una mano, perché da soli non ce la fanno. Di queste persone si occupa Domus de Luna: una fondazione che opera in Sardegna e ovunque ci sia bisogno in Italia.

Domus de Luna opera creando comunità di accoglienza per minori e madri con bambino. Ed è presente nelle scuole, nei centri sociali, nel carcere minorile: attraverso la musica e l'arte, per unire, per prevenire, per dare sostegno.

Aiuta Domus de Luna: dona con bollettino postale sul conto 62860507 o con bonifico bancario IBAN: IT39 F033 5901 6001 0000 0004 674.

Perché tutti i bambini si meritano sogni tranquilli. Anche e soprattutto a Natale. Scegli su internet i nostri biglietti e le nostre lettere d'auguri.

5 per mille: 92136040927  
[www.domusdeluna.it](http://www.domusdeluna.it)



## Parte prima

# Quanto sei soddisfatto del tuo centro fitness?

Ciò che dicono i vostri clienti potrebbe essere più importante di quello che volete dire loro...

Nell'approccio al mercato fitness le aziende hanno seguito vari tipi di orientamento nel corso del tempo:

- orientamento al prodotto (quando la domanda era sempre superiore all'offerta)
- orientamento al mercato (quando la domanda è diventata inferiore all'offerta)
- orientamento al cliente (quando la domanda è diventata sempre più esigente).

Quest'ultima fase è quella che stiamo vivendo. Essa è caratterizzata dal fatto che il cliente si è molto evoluto e per essere conquistato va seguito con nuovi atteggiamenti e comportamenti, pertanto diventa sempre più determinante saper "ascoltare il cliente".

È per questo motivo che nasce l'indagine campionaria "Quanto sei soddisfatto del tuo centro fitness?". L'indagine viene presentata in 3 parti: nella prima parte si analizzano le modalità di frequenza del centro fitness, i motivi che spingono a frequentare il centro e a mantenere una costanza di frequenza, quali sono le attività e i corsi fidelizzanti e i motivi che ne determinano la scelta. Nella seconda parte si valutano gli elementi condizionanti il giudizio sulle attrezzature e sugli istruttori, e su come può variare la scelta dei corsi ed il tipo di abbonamento in base alle caratteristiche del cliente. Infine nella terza parte si evidenziano i fattori che garantiscono una maggiore soddisfazione del praticante, individuando eventuali aree di intervento.

## Prima parte

Il punto di partenza per valutare la soddisfazione dei clienti è analizzare le caratteristiche della loro frequenza al centro fitness; in particolare:

- 1) anzianità d'iscrizione;
- 2) giorni e orari di frequenza;
- 3) attività frequentate;
- 4) obiettivi da raggiungere;
- 5) tipologia di abbonamento sottoscritto.

Analizziamo nel dettaglio ognuno di questi aspetti.

### 1) Anzianità d'iscrizione

Per i frequentanti dei centri fitness analizzati prevale una



durata d'iscrizione media: il 43,7% dei frequentanti è iscritto da un periodo che va da 1 mese a 1 anno, il 24,8% dichiara di essere iscritto da 4 o più anni, una percentuale poco significativa (2,2%) è iscritta da meno di 1 mese.

### 2) Giorni e orari di frequenza



Chi frequenta la palestra lo fa regolarmente: il 42,5% frequenta 3 giorni a settimana, contro l'1,2% di chi frequenta 1 solo giorno a settimana; il 12,5% frequenta 5 giorni a settimana.

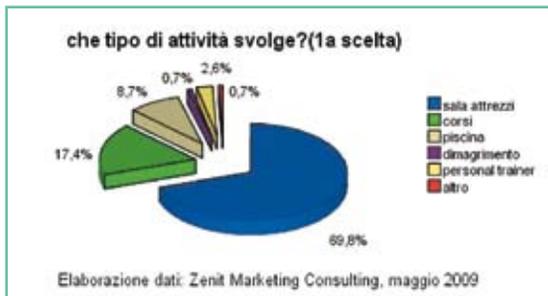
Non c'è preferenza sull'orario.

La distribuzione nelle fasce orarie non mostra grandi differenze, quelle più frequentate sono dalle 8:30 alle 12:00 (27,9%) e dalle 18:30 alle 20:30 (29,6%).



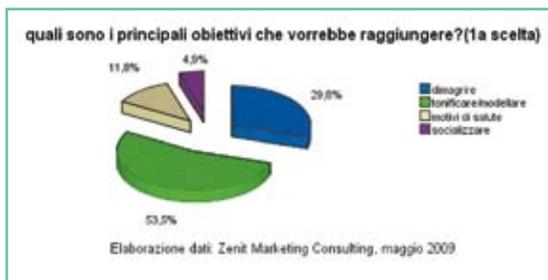
### 3) Attività frequentate

È l'attività di sala attrezzi la scelta più frequente, con una percentuale del 69,8%, seguono i corsi, con il 17,4%, e la piscina, con l'8,7%.



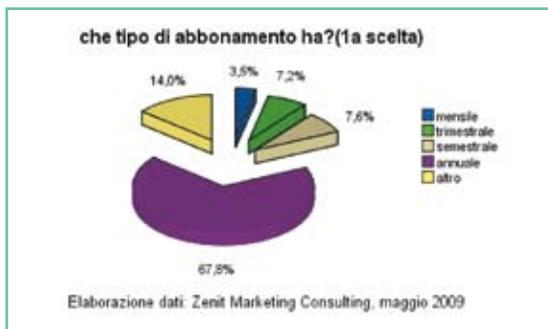
### 4) Obiettivi da raggiungere

L'obiettivo principale per chi decide di frequentare un centro fitness è tonificare/modellare il proprio corpo (il 53,5%). Il 29,8% si iscrive per dimagrire; marginali i motivi di salute e socializzazione.



### 5) Tipologia di abbonamento sottoscritto

Il 67,8% dei frequentanti ha sottoscritto un abbonamento annuale e solo il 3,5% un abbonamento mensile: è la prova che, in centri marketing oriented, si è verificato un cambio di tendenza che non vede più gli abbonamenti a breve termine come i più acquistati. Allo stesso tempo il dato è sinonimo di continuità nella pratica sportiva finalizzata a raggiungere l'obiettivo prefissato. Da rilevare che il 14% degli abbonamenti si dividono tra biennali e semestrali.



A seguire, le variabili sopra analizzate sono state incrociate secondo il seguente schema:

- Tipologia di attività e obiettivi;
- Tipologia di abbonamento e obiettivi;
- Tipologia di attività e anzianità d'iscrizione;
- Anzianità d'iscrizione e obiettivi da raggiungere;
- Frequenza e obiettivi da raggiungere;

**CAMPIONE:** I DATI SONO STATI RACCOLTI DA ZENIT MARKETING CONSULTING. È STATO CREATO UN CAMPIONE STRATIFICATO PER TIPOLOGIA DI CENTRO:

- PICCOLO - FINO A 500 MQ;
- MEDIO - DA 501 A 1500,
- GRANDE - DA 1500 IN SU.

IL CAMPIONE INCLUDE 300 CENTRI FITNESS DISLOCATI SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE.

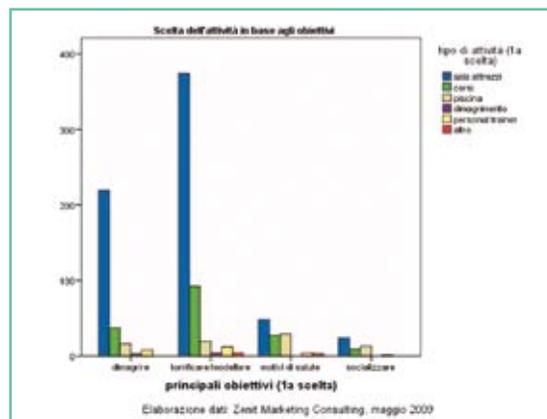
NELLA METODOLOGIA DI ELABORAZIONE SONO STATI CALCOLATI:

- 30 QUESTIONARI PER I CENTRI PICCOLI;
- 60 QUESTIONARI PER I CENTRI MEDI;
- 100 QUESTIONARI PER I CENTRI GRANDI.

**REALIZZAZIONE:** È STATO CREATO UN QUESTIONARIO AD HOC INVIATO TRAMITE POSTA AI CENTRI INTERESSATI, CHE HANNO PROCEDUTO ALLA SOMMINISTRAZIONE DIRETTA AI CLIENTI

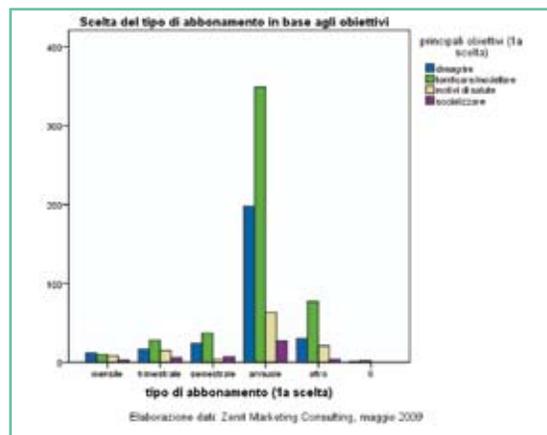
### Tipologia di attività e obiettivi

Il 74,1% dei frequentatori della sala attrezzi ha come obiettivo quello di tonificare/modellare, mentre solo il 18,2% dei frequentanti i corsi ha lo stesso obiettivo. Anche coloro che pongono come principale obiettivo "dimagrire" scelgono principalmente come attività la sala attrezzi (il 77,4%). Aumenta la discrepanza con le altre tipologie di attività: solo il 13,1% sceglie i corsi per dimagrire e solo il 5,7% sceglie la piscina. La percentuale di coloro che frequentano la piscina aumenta nel caso in cui l'obiettivo principale della pratica è la salute: 26,1%.



### Tipologia di abbonamento e obiettivi

Il 54,8% di coloro che hanno sottoscritto un abbonamento annuale frequenta per tonificare il proprio corpo. In realtà il

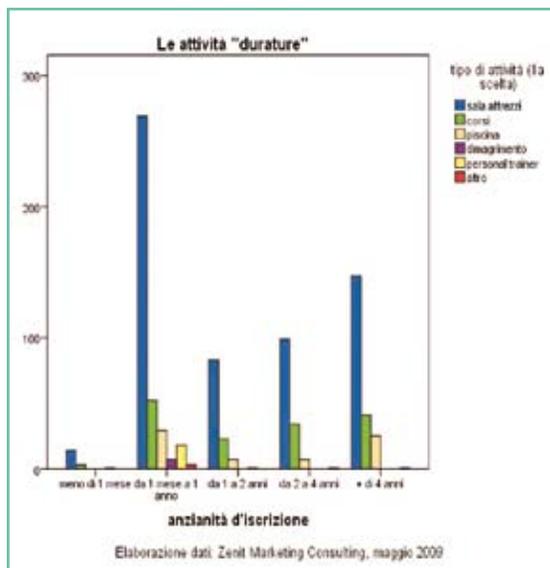


quadro che si presenta per quasi tutti i tipi di abbonamento è lo stesso: il principale obiettivo è "tonificare/modellare", seguito da "dimagrire", "motivi di salute" e "socializzare". L'unico caso in cui ciò non si verifica è l'abbonamento mensile, in cui paradossalmente il motivo principale per la frequenza risulta "dimagrire" (36,4%).

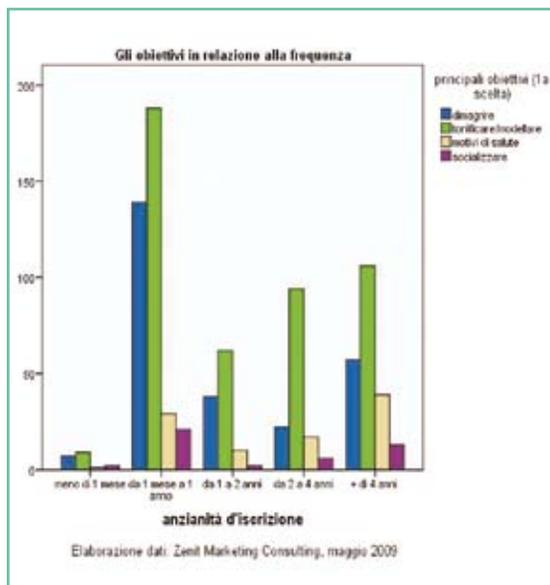
### Tipologia di attività e anzianità d'iscrizione

Sia in abbonamenti a breve periodo sia in abbonamenti a lungo periodo la attrezzatura è la tipologia di attività più frequentata, con percentuali che superano il 70%, mentre il 24,1% di coloro che frequentano i corsi lo fa da un periodo compreso da 2 a 4 anni.

### Anzianità d'iscrizione e obiettivi da raggiungere



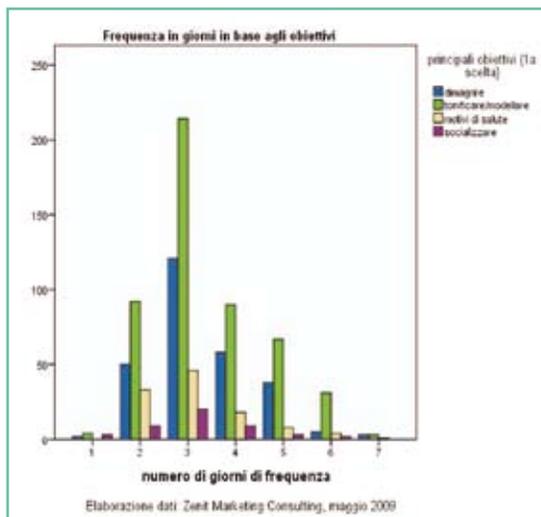
Chi si pone come obiettivo quello di tonificare/modellare il proprio corpo è ben consapevole dell'impegno e della durata dell'allenamento necessari per riuscire a raggiungerlo: il 49,3% di essi frequenta da più di 4 anni. Meno duratura la



frequenza di coloro che si pongono come principale obiettivo quello di dimagrire: il 52,9% frequenta da un periodo compreso tra 1 mese e 1 anno. Coloro che frequentano la palestra per motivi di salute hanno frequenza duratura, chi frequenta per socializzare non è un assiduo frequentatore.

### Frequenza e obiettivi da raggiungere

La scelta di quanti giorni frequentare non varia molto tra i vari obiettivi. Sia per l'obiettivo dimagrire che tonificare la scelta è simile: 3 giorni per il 42-43%, 4 giorni per il 18-20% dei frequentanti.



### Conclusioni

Si comincia a delineare la figura del praticante fitness: egli sceglie come attività principale la sala attrezzi per tonificare/modellare il proprio corpo (il suo principale obiettivo), decide di frequentare il centro per un periodo pari ad un anno, con una frequenza di 3 giorni a settimana, senza una preferenza spiccata nell'orario. L'identikit che ne viene fuori è che il cliente che ha come obiettivo principale quello di tonificare/modellare è il cliente che ha avuto una costanza nel tempo e continuerà ad averla. D'altro canto chi si pone come obiettivo il dimagrire è perché negli anni ha avuto uno stile di vita sedentario o poco salutare ed incontrerà problemi nel mantenere una frequenza costante. Gli elementi delineati nel presente articolo forniscono informazioni utili sulla tipologia di offerta da conciliare con le caratteristiche della domanda. Ulteriori importanti informazioni verranno fornite nel secondo articolo, in cui analizzeremo più nel dettaglio come i frequentatori di centri fitness giudicano istruttori, attrezzi, tipologia e soddisfazione dei corsi frequentati e intenzione di rinnovo. Tali informazioni verranno messe a confronto con le caratteristiche personali del praticante quali sesso, età, professione, città.

*Daniela Marinelli*

**Per maggiori informazioni sulla ricerca:  
Tel. 0865412335, Cell. 3203278188  
e-mail: statistiche@zenitmarketing.com**



# L'usato Panatta Sport è garanzia del miglior rapporto *qualità / prezzo*



€ 1.500,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

CROSS TRAINER  
ADVANCE



€ 700,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

VERTICAL  
CHEST PRESS  
X-PRESSION



€ 500,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

LEG CURLING  
X-PRESSION



€ 500,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

LEG  
EXTENSION  
FIT 2000



€ 500,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

MULTIPURPOSE  
CHEST PRESS  
FIT 2000



€ 500,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

BASIC STEP  
POWER



€ 700,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

PECK DEK  
VERTICAL  
FREE WEIGHT



€ 500,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

BICEPS  
MACHINE  
FREE WEIGHT



€ 100,00

GARANZIA  
PANATTA  
SPORT

SHOULDER  
BENCH  
FIT 2000



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

Vieni a visitare lo Showroom  
espositivo Panatta Sport

via Madonna della Fonte 3/c, 62021 Apiro (MC)  
[info@panattasport.it](mailto:info@panattasport.it)

Numero Verde

800-180430

# Trattare l'acqua con i raggi UV

Negli ultimi anni si è diffuso un sistema di trattamento dell'acqua innovativo: il sistema a raggi ultravioletti (UV), che ha un impatto estremamente positivo

È necessario precisare da subito che il sistema a raggi ultravioletti (UV) non sostituisce la disinfezione tramite cloro, ma vi si affianca potenziandone l'efficacia e riducendone gli effetti indesiderati. I raggi ultravioletti sono noti da molti anni per il potere di danneggiare irreparabilmente il DNA dei microrganismi. Lunghezze d'onda comprese tra i 240 e i 270 nanometri sono particolarmente efficaci nella inattivazione dei batteri. Anche organismi che utilizzano l'RNA come fonte di informazione genetica (retro-virus) vengono inattivati, in quanto la curva di assorbimento del RNA è in pratica la stessa del DNA.

## Caratteristiche degli impianti UV

Gli impianti UV sono costituiti da lampade al quarzo contenenti argon e mercurio, che vengono opportunamente eccitate tramite due elettrodi posti alle estremità della lampada. In questo modo il mercurio emette una intensa radiazione UV. Nati allo scopo di annientare i microrganismi patogeni dell'acqua attraverso l'irraggiamento a determinate lunghezze d'onda, si è scoperto che ampliando la gamma di frequenza di emissione della luce si può ottenere anche l'effetto dell'abbattimento del cloro combinato (le cloroammine). Esistono attualmente sul mercato due tipologie di impianti UV (vedi grafico 1 e 2) utilizzabili per l'acqua di piscina: quelli a bassa pressione e quelli a media pressione. La differenza è nello spettro di emissione, che è molto più ampio in quelle a media pressione, aumentando di molto il potere di ossidazione ed i processi di fotodecomposizione che sono all'origine della distruzione della molecola del cloro e dei suoi composti.

I più tradizionali sistemi con lampade a bassa pressione, per fattori legati alla monocromaticità dell'emissione UVC (unica emissione utile a 254 nm), vengono usati prevalentemente per la sola disinfezione dell'acqua, che risulta comunque essere di grande efficacia per entrambi i tipi di lampada, per

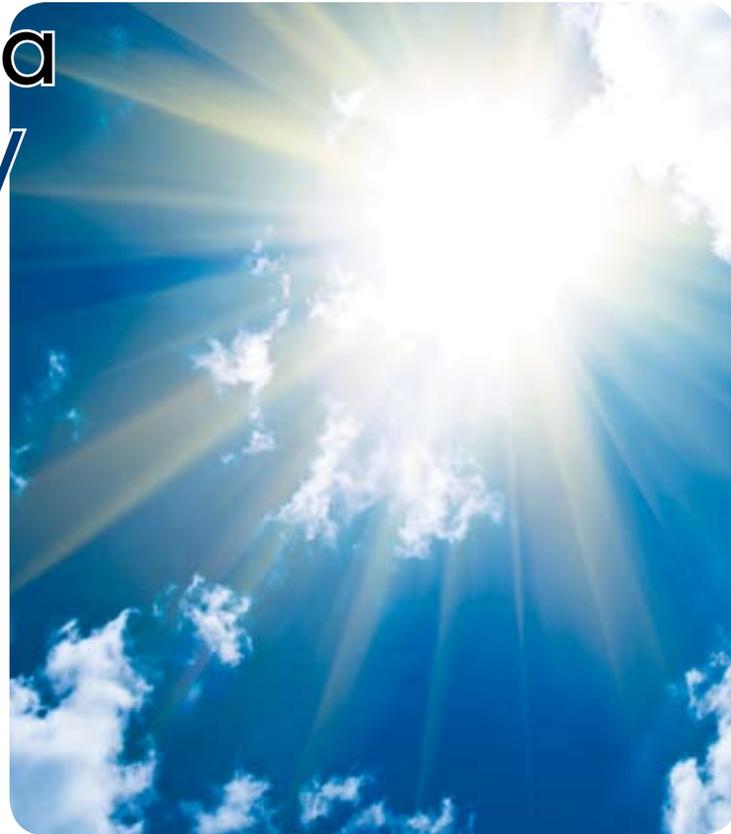


Grafico 1 - Spettro di emissione tipico di lampada a bassa pressione

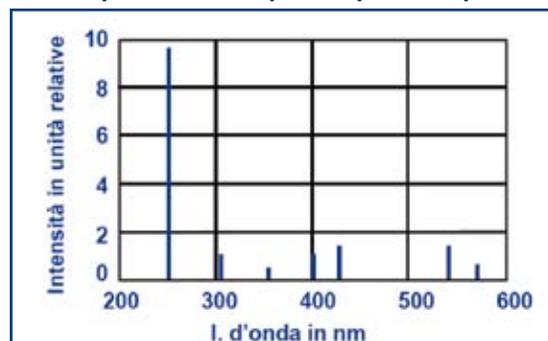
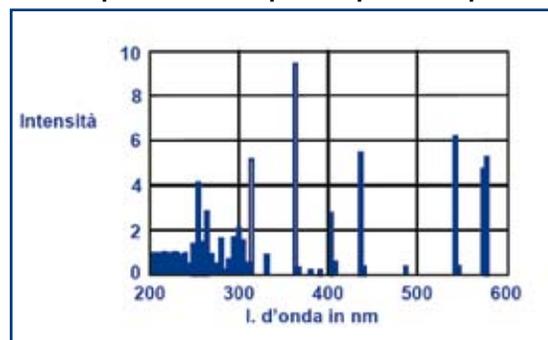


Grafico 2 - Spettro di emissione tipico di lampada a media pressione

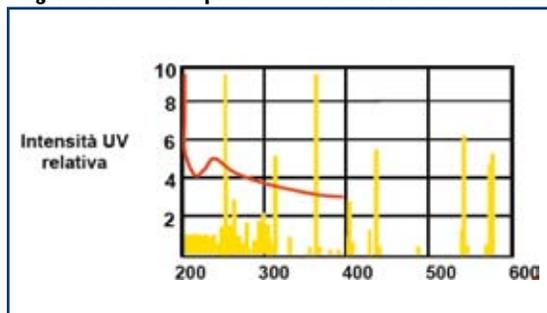


tutta una serie di microrganismi patogeni quali Pseudomonas, Escherichia Coli, ecc., ed anche quelli cloro-resistenti come l'emergente e pericoloso Cryptosporidium Parvum. Gli UV a

media pressione adempiono inoltre ad un'altra funzione determinante, quella dell'abbattimento del cloro combinato, che evita lo sviluppo di sottoprodotti tossici del cloro, responsabili delle irritazioni ai polmoni, agli occhi, alla pelle oltre che di sgradevoli odori.

Grafico 2

#### Lunghezza d'onda in nm per l'abbattimento delle cloro ammine

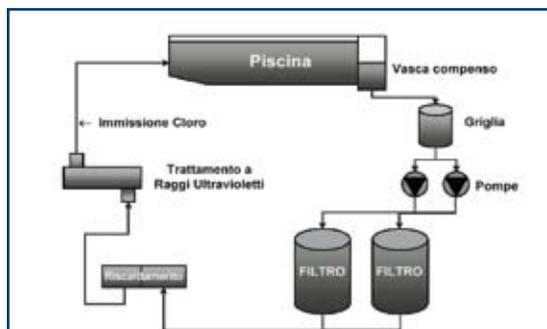


Va detto per onor del vero che anche gli impianti a bassa pressione hanno come effetto quello di una minore quantità di cloro-composti circolante, poiché aiutano il cloro nell'abbattimento dei microrganismi riducendone sia il consumo che la combinazione con le sostanze organiche. **Gli impianti UV più moderni possono essere monolampada o dotati di più lampade e possono essere dotati di un sistema automatico di pulizia**, integrato nel reattore, che mantiene le lampade nelle migliori condizioni di irradiazione UV necessaria al processo. Considerando la specificità delle acque di piscina, ricche di inquinanti organici, questa funzionalità si è dimostrata, nel tempo, molto utile.

### Configurazione adatta

Per configurare l'impianto UV adatto alla piscina da trattare, si deve definire il flusso massimo di ricircolo dell'acqua, che è di norma dettato dal numero di pompe presenti e dalla loro portata complessiva. L'installazione dell'impianto UV, tra i filtri e l'iniezione del cloro, come visibile nello schema di montaggio del sistema UV, comporta piccole modifiche nel circuito idraulico.

#### Schema di montaggio del sistema UV



Per quanto gli UV riducano sensibilmente la necessità della clorazione, una quantità residuale di cloro è necessaria per la disinfezione di "copertura" della piscina e per temperare alle disposizioni di legge. Le lampade UV funzionano al meglio sola-

mente in acque particolarmente pulite e limpide. La trasmittanza, parametro di valore inverso all'assorbenza, che esprime la capacità delle radiazioni UV di penetrare nel liquido da trattare, per l'acqua di piscina viene normalmente assunta intorno al 95%/1 cm. La dose UV applicata, di potenza compresa tra i 400 e gli oltre 600 J/m<sup>2</sup>, è garantita fino al termine della vita utile delle lampade, stimata indicativamente in 4.000-5.000 ore di funzionamento ma che può arrivare anche a 10.000 ore senza sensibili riduzioni di potenza. Il sistema UV in piscina rappresenta quindi una innovazione estremamente positiva. Gli ormai numerosi impianti installati hanno dimostrato quasi ovunque una riduzione del cloro combinato, che generalmente non supera i 2-3 ppm senza bisogno di superclorazioni.

### I costi

La valutazione economica dell'intero sistema è complessa, sia perché i costi degli impianti sono molto variabili (attenzione sempre alla distinzione tra bassa e media pressione, che ha una forte influenza sul prezzo!) sia perché il risparmio dopo il montaggio dipende fortemente da quanto era il ricambio di acqua prima dell'installazione. In una piscina molto frequentata, nella quale l'unico modo per tenere sotto controllo il valore del cloro combinato è effettuare un forte ricambio di acqua oppure ripetere con frequenza forti super-clorazioni, un impianto UV è in grado di modificare radicalmente la situazione, sia dal punto di vista economico che, cosa ben più importante, dal punto di vista del benessere e della salute sia dei bagnanti che degli operatori.

Il costo dell'impianto installato varia a seconda di:

- Impianto a bassa o a media pressione;
- Numero delle lampade di cui è costituito (generalmente un impianto con molte lampade costa meno poiché le lampade sono singolarmente molto meno potenti e meno costose);
- Portata dell'impianto di trattamento che deve servire;
- Automatismi dei quali è dotato (ad esempio il sistema automatico di pulizia della lampada);
- Sistema elettronico di controllo (PLC) e sistema di sicurezza in dotazione.

Spesso chi fornisce gli impianti tende a ridurre il costo riducendo il flusso di acqua che viene trattato, in pratica montando la lampada su una sola porzione della tubazione di mandata invece di utilizzarne l'intera sezione. Questo aspetto va attentamente valutato, poiché se un impianto di trattamento è già complessivamente sottodimensionato, come purtroppo capita molto spesso nelle piscine, ridurre ulteriormente la portata può rendere totalmente inefficace la spesa dell'impianto UV. In altre parole, così come non vi sono dubbi sulla efficacia del sistema in sé, esistono casi nei quali l'impianto non funziona perché non correttamente dimensionato e perché non viene fornito l'impianto più adatto alle esigenze della piscina. I costi degli impianti UV utilizzati in piscina oscillano attualmente tra i 1.000 ed i 20.000 euro. Bisogna fare molta attenzione e non valutare le proposte che si ricevono solamente in base al prezzo!

Rossana Prola

**Catia Pattini**

laureata in Scienze delle Attività Motorie, vanta una lunga esperienza nel fitness, nel ballo, nell'hip-hop e nelle discipline acquatiche. Nel 1998 progetta Aquawalk®, diventandone general manager e master trainer. Trainer Fiteducation, collabora con W.W.W.

**Doriana Orsini**

è titolare del progetto con brevetto bikewave® di cui è scritta l'opera edita da Libreria dello Sport Milano. Coordinatrice del progetto formazione W.W.W., organizza convention, corsi ed eventi per la stessa [www.sportlavoro.com](http://www.sportlavoro.com)

# Bikewave & Aquawalk

## Innovative bike workout

È nata una nuova metodica che accomuna l'uso di due attrezzi fortemente compatibili tra loro: la Bikewave a resistenza graduale e gli stivali Aquawalk

In un precedente articolo abbiamo parlato della bike a resistenza graduale (bikewave), delle sue modalità di utilizzo e dei metodi applicati per eseguire un corretto workout e ottenere i relativi benefici. Poiché siamo due professioniste dell'allenamento acquatico e crediamo fermamente che il movimento in acqua apporti notevoli benefici e dal momento che i nostri progetti hanno seguito percorsi sperimentali paralleli portando alla luce dei risultati soddisfacenti, abbiamo pensato di abbinarli per creare non solo una nuova sinergia collaborativa, ma una nuova metodica che accomuni l'uso di due attrezzi fortemente compatibili tra loro: **la Bikewave a resistenza graduale e gli stivali Aquawalk**. Verranno così unite la pedalata e la corsa con lo stivale con specifiche variazioni, modificando anche la visione del comune uso della bike come attrezzo d'appoggio per eseguire esercitazioni rivolte ai diversi distretti muscolari e ottenere una maggiore concentrazione sul "tono".

### I motivi dell'integrazione

Gli aspetti puramente tecnici e tecnologici dei due attrezzi, per una serie di particolarità, presentano notevoli compatibilità. Ad esempio, la suola degli stivali Aquawalk offre un appoggio più stabile sul pedale della Bikewave, potenziando la resistenza di pedalata, tra l'altro mediata dalla tecnologia della resistenza graduale della bike. Infatti, un appoggio più stabile offre una resa e un assetto di pedalata sicuramente migliore, soprattutto dal punto di vista dell'assetto posturale della schiena e meno stress sulle articolazioni di caviglie e ginocchia. Inoltre, la Bikewave (manubrio, sella e altri componenti) offre dei punti d'appoggio estremamente stabili, per mezzo dei quali è possibile inserire i piedi calzati dagli stivali, e svolgere esercizi specifici sia sui distretti muscolari inferiori che superiori, permettendo di effettuare un maggior uso di leve lunghe ed effettuare esercizi in isometria pura (tenute).

### Il beneficio

L'allenamento offre la possibilità di calibrare adeguatamente un lavoro ciclico, rappresentato dalla pedalata sulla bike, e

un lavoro a corpo libero, rappresentato dall'idrodinamismo dell'Aquawalk. Gli appoggi facilitati permettono di effettuare numerosi esercizi in abbinamento alla Bikewave, e questo sistema di lavoro si rende effettivamente utile per incrementare l'ottimizzazione in termini fisiologici di combustione degli acidi grassi, lavorando molto efficacemente sulla composizione corporea, e di fare un vero e proprio lavoro specifico sul tono muscolare di gruppi muscolari ben precisi, es. i tricipiti delle braccia, tutte le fasce dorsali, i pettorali, le fasce addominali, e in modo ancora più accurato ogni singolo muscolo degli arti inferiori, dal piede all'anca. **Un regolare allenamento di questo tipo, oltre ad essere particolarmente coinvolgente e divertente, stressa al punto giusto i muscoli che necessitano di acquistare maggior tono**, e aiuta ad uno smaltimento di peso in eccesso in tempi sicuramente più rapidi, ma non solo: il gambale degli stivali assicura un potenziamento aggiuntivo del massaggio acquatico, che per chi soffre di stasi venoso-linfatica, ritenzione idrica e cellulite, è un vero toccasana.

### Il metodo

Per una miglior comprensione di utilizzo della bike abbinato allo stivale aquawalk come sopracitato (entrambi attrezzi che sfruttano al meglio la resistenza dell'acqua), abbiamo scelto la metodologia dell'interval training in quanto la sua peculiarità è un recupero non sufficiente al totale ripristino delle possibilità lavorative dell'allievo; lo stimolo successivo viene proposto quando quello precedente non è ancora stato smaltito del tutto. Vengono prestabiliti tempi di esecuzione sia per le fasi "cardio" che per quelle di "tono" (pur mantenendo gli allievi in movimento) utilizzando blocchi di lavoro con metodologie didattiche differenti quali piramidale decrescente e ADD-ON (metodo ad aggiungere) e soprattutto allenando gli allievi sia sulla pedalata che sulla corsa, e non solo.

### Il workout

Esempio pratico della lezione strutturata su 4' x 4' (i tempi effettivi possono anche variare in funzione della preparazione individuale e del periodo dell'anno in cui ci si trova) con frequenza minima bisettimanale.

#### 1° fase

#### RISCALDAMENTO 8'

Utilizzando l'ABC delle diverse posizioni sulla bike (1-2-3), andiamo a centrare i seguenti obiettivi: innalzamento della temperatura corporea, innalzamento della frequenza cardiaca (fc), miglior scorrimento tra le articolazioni, miglior interscambio nei tessuti. 2 blocchi di lavoro (64t) da ripetere.

**2° fase****FASE CENTRALE 25-30'**

TONO - partendo dalla presa in pos. 4 si inizia la fase tono con l'ausilio degli stivali impostando 2 blocchi di lavoro (64 tempi) utilizzando i seguenti esercizi: sky alternati sia in appoggio al suolo che in sospensione, con balzi di passaggio per entrambi i lati in modo da bilanciare la lezione. Gli appoggi consentono di stimolare sia l'apparato muscolare della parte superiore ed inferiore del corpo, sia gli addominali con una serie di movimenti in slancio a destra e sinistra, avanti e indietro.

**CARDIO** - si prepara sempre una base allenante su cui verranno inserite evoluzioni sulla bike utilizzando i jump nella posizione 2. Due blocchi di lavoro (64 tempi) da ripetere per i totali 4'. L'esecuzione dei jump a 4 t e jump a 2 t viene utilizzata per innalzare la frequenza e il metabolismo dell'allievo.

**TONO** - utilizzando la corsa (running) si passa alla posizione

“front” della bike con presa sul manubrio. Vengono eseguite esercitazioni per stimolare la parte superiore del corpo, bicipite/tricipite, includendo sempre gli addominali attraverso slanci avanti delle gambe. Le diverse prese consentiranno un miglior lavoro sia per il tono che per il mantenimento della corretta postura.

**CARDIO** - Evoluzioni dei jump in pos. 3 e 3 allungata. Un susseguirsi logico di esercitazioni sulla bike per stimolare l'apparato cardio. Sempre 2 blocchi di lavoro da 32 t con andature mantenute nella posizione 3 e jump alternati.

**3° e 4° fase****DEFATICAMENTO E STRETCHING: 2'-3'**

Si passa in pos. 4, si riportano i valori allo stato di partenza attraverso l'immersione totale del corpo ed esercizi blandi. Esercizi di stretching dinamico ed attivo onde evitare l'insorgere della sensazione di freddo.

*Doriana Orsini e Catia Pattini*

## 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.



### Piscina 2010 - 2° Salotto Tecnico Impianti Natatori 20/21/22 Gennaio - Golf Club Paradiso, Castelnuovo del Garda (VR)

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

**Orari:** Dalle 9.00 alle 18.00

**Costi:** L'ingresso per i visitatori, così come la partecipazione ai convegni, è gratuito previa registrazione da effettuarsi in loco o sul sito internet.

**Per info:** Professione Acqua  
Tel. 0376.854931 - Fax 0376.855436  
E-mail: [info@professioneacqua.it](mailto:info@professioneacqua.it)

**Da sapere:** Si tratta di un concetto di fiera completamente nuovo, che privilegia gli incontri e gli scambi di informazioni all'esposizione. Gli stand sono tutti preallestiti e di dimensioni contenute, affittati ad un prezzo particolarmente basso "tutto compreso" (dall'allestimento alla tassa di iscrizione). Il pacchetto delle offerte è completato dal soggiorno all'interno del Parc Hotel Paradiso, un quattro stelle dotato di piscina coperta e centro benessere, ad un prezzo imbattibile per espositori e visitatori. Molto ricco e particolarmente interessante il programma dei convegni, consultabile sul sito [www.fierapiscina.it](http://www.fierapiscina.it), dal quale è possibile scaricare anche tutte le informazioni ed i moduli per partecipare come espositori. Main sponsor della manifestazione è PROMINENT, media sponsor principale è Flaccovio Editore.



### Corso di formazione Fit Yoga 2010 23/24 Gennaio, 06/07 - 20/21 febbraio - Modena

<http://benessere.cruisinweb.com>

**Orari:** Il corso è articolato in 3 week-end (36 ore totali di corso)

**Costi**  
480 euro entro il 31 dicembre 2009  
550 euro entro il 15 gennaio 2010  
Il corso è a numero chiuso

Per info: Contattare A.S.D. Cruisin' allo  
059.225940, [info@cruisin.it](mailto:info@cruisin.it)

**Da sapere:** Il corso di formazione per Istruttori FitYoga è un programma pratico, studiato per renderti un istruttore sicuro ed efficace, ed in grado di occuparsi di partecipanti di vari livelli. Il corso fornisce i mezzi per creare delle lezioni dinamiche, sicure e facili da seguire e prevede l'insegnamento della corretta esecuzione, delle transizioni e delle modificazioni delle posizioni yoga, i formati di lezione, i nomi delle singole posizioni ed i benefici di ognuna, la comunicazione durante la lezione, correzioni, e molto altro. Il docente è Giuseppe Orizzonte.

# I controsoffitti: elementi di comfort ed estetica



Impiegati di solito per nascondere gli impianti di condizionamento, i controsoffitti possono diventare parte integrante del design di interni e migliorare l'estetica delle sale

**G**li ambienti di una palestra sono sempre più frequentemente vissuti dagli utenti come spazi dedicati al benessere psico-fisico e, di conseguenza, la loro forma ha una grande importanza funzionale, oltre che estetica ed emotiva. La necessità di poter usufruire di un'illuminazione adatta, di un adeguato isolamento dal rumore, di un microclima soddisfacente costituiscono, però, soltanto le pre-condizioni del "benessere", a cui si affianca la capacità di evocazione ottenuta mediante l'ideazione di spazi stimolanti. Gli ambienti di una palestra sono frequentemente dotati di controsoffittature: questi elementi rivestono, generalmente, la funzione primaria di celare gli impianti di condizionamento dell'aria ma, se pensati come elementi di architettura, possono rientrare nell'ambito dell'allestimento di interni e conferire una dimensione estetica alle attività che si svolgono nelle diverse sale. In questo senso si può considerare il design degli interni come espressione di una concezione spaziale di insieme in cui non si tratta di impiegare prodotti di serie o di aggiungere elementi: l'impegno risiede nello studio e nel successivo sviluppo di un progetto coerente fin nei particolari, laddove i dettagli, le forme e i materiali sono gli elementi con i quali esso viene concretizzato.

## Il comfort estetico

Non ci sono limiti per l'esaltazione della sensorialità: ne sono testimonianza preziosa i controsoffitti che, accogliendo le luci opportunamente scelte, diventano un modo espressivo per esaltare le volumetrie, sottolineare i punti focali – ad esempio del banco accettazione, o dell'area bar, o della zona relax –, suggestionare l'osservatore allargando o allungando gli spazi e creare prospettive che guidino l'occhio verso punti prestabiliti, o realizzare giochi di colore capaci di creare atmosfere accoglienti e sempre nuove. Inoltre la lavorazione a "calandatura" consente di ottenere lastre in acciaio zincato, con concavità e convessità particolari, che possono essere montate su un reticolo e disposte a quote indipendenti fra loro. I luoghi multifunzionali della palestra vengono così impreziositi e all'interno di questa atmosfera distensiva le geometrie trovano grande libertà di movimento grazie ai pannelli che, scendendo dal soffitto, permettono di ridisegnare continuamente lo spazio e creano una morfologia di grande effetto.

**Le controsoffittature rivestono la funzione primaria di celare gli impianti di condizionamento dell'aria ma possono conferire anche una dimensione estetica alle attività**

## L'ottimizzazione della luce

**Lo spazio deve essere in grado di comunicare emozioni e, per questo, deve essere curato e declinato sulla base dei gusti e delle esigenze dei suoi fruitori.** L'interpretazione della luce e dello spazio consentono di comunicare un senso dell'equilibrio e della misura connesso alle capacità percettive umane, stimolando i sensi e divenendo fonte di piacere e benessere. La luce diurna e l'illuminazione artificiale rappresentano le due fonti principali di illuminazione disponibili e la riflessione della luce delle superfici di soffitto, pavimento e pareti giocano un importantissimo ruolo nell'illuminazione generale degli ambienti, influenzando in tal

modo il senso di benessere. **La predisposizione di controsoffitti con elevato coefficiente di riflessione della luce aumenta i vantaggi dell'illuminazione indiretta** migliorandone l'uniformità generale e diffondendo nell'ambiente la luce; essi, sfruttando l'illuminazione indiretta, consentono inoltre un risparmio in termini di costi e possono produrre risparmi energetici per l'intera struttura.

### Il comfort acustico

In ogni tipo di spazio, trovare il giusto equilibrio acustico significa delineare le necessità dell'utente. Molto spesso avviene che nelle palestre si svolgano corsi di diverso tipo in sale attigue e che le musiche impiegate per dare ritmo ed energia per lo svolgimento delle varie attività risultino interferire fra loro, provocando inevitabili disturbi. **I controsoffitti acustici riducono i livelli di rumore negli spazi interni**, consentendo l'equilibrio ottimale tra fonoassorbimento ad alte prestazioni e l'attenuazione della rumorosità da ambiente ad ambiente, per aumentare al massimo o ridurre al minimo, secondo il caso, l'intelligibilità vocale. In questo ambito il mercato offre un'ampia gamma di soluzioni acustiche, con prodotti riflettenti, fonoassorbenti e prestazioni di attenuazione della rumorosità fra le diverse sale.

### La tecnologia, i materiali e il rispetto per l'ambiente

Una particolare attenzione richiede la scelta e l'uso delle materie prime dei prodotti per garantire la conformità agli standard di sicurezza, ambientali e qualitativi. La tecnologia della posa in opera dei controsoffitti prevede un'ampia gamma di soluzioni, adattabili a qualsiasi necessità. Il sistema galleggiante risulta costituito essenzialmente da una struttura nascosta, all'interno della quale vengono inseriti con sistema a scatto elementi che ne garantiscono la totale smontabilità ed accessibilità all'intercapedine. Questo tipo di controsoffitto offre un'elevata flessibilità di progettazione in quanto le dimensioni dei moduli possono variare seguendo le esigenze estetiche e funzionali del progettista.

### Le materie prime

Le materie prime utilizzate per i pannelli costituenti il controsoffitto possono essere di varia natura e, attualmente, la tendenza predilige quelli ecologici e rinnovabili. Secondo le nuove offerte di mercato, i moduli possono essere prodotti anche utilizzando

materie prime riciclate, tra cui lana minerale di scorie, altre lane minerali riciclate, carta riciclata e pannelli per soffitto riciclati (sia quelli recuperati durante il procedimento produttivo che, più recentemente, quelli derivanti da controsoffitti smantellati, purché non contenenti amianto).

La *lana di roccia* ha la caratteristica di assorbire le onde sonore, evitando che vengano riflesse nell'ambiente e presenta un alto coefficiente di rifrazione della luce. È un materiale incombustibile e fonde a 1000° C e, per questo, assicura elevata reazione e resistenza al fuoco. La lana di roccia è, per natura, un eccellente termoisolante ed essendo stabile all'umidità, i pannelli risultano indeformabili e trovano largo impiego anche in luoghi umidi, quali le aree spogliatoio.

La *fibra minerale* è prodotta in moderna lana minerale secondo la nuova normativa europea; i pannelli offrono una sicura protezione antincendio e un alto comfort ambientale di assorbimento ed isolamento acustico, oltre ad una stabilità dimensionale che permette di esprimere ogni creatività progettuale, conferendo ai singoli elementi forme libere e movimentate.

Il *gesso alleggerito* è un materiale ecologico, che trova la migliore applicazione nei pannelli per controsoffitti in virtù della sua leggerezza e delle particolari caratteristiche: riflessione della luce, minima conduttività termica, stabilità in ambiente umido, comfort acustico e un'ottima reazione al fuoco. Il gesso è naturale e luminoso, possiede notevoli qualità estetiche, una buona resistenza meccanica ed è versatile ai cambiamenti perché riverniciabile senza alcuna perdita delle sue caratteristiche.

L'*alluminio* e l'*acciaio* sono prodotti altamente tecnici dalle molteplici possibilità estetiche. Realizzati in lamiera d'acciaio zincato e in alluminio, i pannelli modulari e i sistemi di sostegno assicurano una ricca scelta di forme (dalle doghe, ai grigliati, alle lastre calandrate), dimensioni, maglie, perforazioni e un ampio assortimento di colori. Il legno rimane da sempre un materiale che, per sua natura, conferisce agli ambienti un aspetto elegante e accogliente. Esso trova ampia applicazione anche per la realizzazione di controsoffitti con doghe fonoassorbenti, capaci di garantire la regolazione acustica dei locali, soddisfacendo le molteplici esigenze architettoniche e di arredo dei diversi locali.

Barbara Baldrati



# Cerco & Vendo

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

**Cerco ercolina riabilitativa della linea isotonica Lux Technogym.**  
[corori@gmail.com](mailto:corori@gmail.com)

**Insegnante di fitness diplomata UISP di Roma cerca lavoro in varie discipline a Roma.**

Contatti: [pechena19@yahoo.it](mailto:pechena19@yahoo.it)  
Tel. 328.7672402

**La FGM04, azienda cosmetica leader nel settore fitness, seleziona agenti da inserire nella propria forza vendita.** Per informazioni contattare il numero 059.567893 o mandare un'e-mail a: [commerciale@fgm04.com](mailto:commerciale@fgm04.com)

**Cerchiamo personale per nuovo centro sportivo,** selezione istruttori e istruttrici sala corsi, sala pesi e receptionist per centro di prossima apertura a Sulmona (AQ). No requisiti particolari.  
Inviare dati a: [joelblack@gmail.it](mailto:joelblack@gmail.it)

**Affittasi a Gorgonzola (MI) 200 mq open space adibiti a laboratorio, magazzino, deposito. Ampio parcheggio.** Prezzo interessante. Astenersi perditempo. Cell. 333.7423312

**Cerco per palestra di nuova apertura vicino a Milano attrezzatura cardio e isotonica in buono stato. Inoltre cerco bike da spinning e attrezzature per corsi.** Si prega di inviare dettagli e foto a: [bis\\_nonna@yahoo.it](mailto:bis_nonna@yahoo.it) Serena

**A 300 m dal mare nel centro commerciale di Pinarella, vendesi centro benessere** composto da: palestra con sala pesi completamente attrezzata Technogym, ufficio arredato, spogliatoi maschili e femminili, ripostiglio con caldaia autonoma. Reparto estetico composto da: sala sauna, sala idromassaggio con vasca a conchiglia marca Jacuzzi®, sala solarium con lettino integrale marca Happysun, sala massaggi. Locale di 220 mq e ampio terrazzo di 160

mq ad uso esclusivo.  
Richiesta: 440.000 euro. Per maggiori informazioni contattare Giacoia Vincenzo al 338.7992225 oppure tramite mail: [giacoia@agenziainmobiliareigigli.com](mailto:giacoia@agenziainmobiliareigigli.com)

**Vendo 11 TRX usati in fiera,** praticamente nuovi. Vendo a 100 euro l'uno.  
Info: 347.0493553, [sentitipiu@libero.it](mailto:sentitipiu@libero.it)

**Genova: Vendo Panca Multifunzione Unica della Technogym.** Pesi utilizzabili fino a 72,5 Kg. L'attrezzo è stato usato pochissimo ed è in ottimo stato. Prezzo 2000 euro. Contattare Serena al 3204659211, e-mail: [serena.peruzzo@fastwebnet.it](mailto:serena.peruzzo@fastwebnet.it)

**Provincia di Massa Carrara vendesi parte di quote o intera attività,** 300 mq, composta di sala pesi e sala corsi, sauna e bagno turco. Unica in zona, ottima clientela. Per contatti: 338.9602094, 328.6956665, [olimpiasportingclub@libero.it](mailto:olimpiasportingclub@libero.it)

**Vendo attrezzatura Panatta serie Fit Evo e serie Free Weight e Cardio serie Advance e panche e manubri e pesi liberi ecc.** colore grigio metallizzato, imbottitura beige. L'attrezzatura ha poco più di 1 anno. Occupa un locale di 100 m. Il totale è 25000 euro. Vendo anche a blocchi separati. Tel. 0183.276275, 339.5499605, [amorettigianpaolo@libero.it](mailto:amorettigianpaolo@libero.it)

**Vendo 10 Pilates Ring per errato acquisto, nuovi in scatola.** Info: 334.7811632 - E mail: [landre78@libero.it](mailto:landre78@libero.it) - Andrea

**Vendo n. 8 fit-ball di diverso diametro al prezzo complessivo di 80,00 euro.** Per contatti: 338.9602094 328.6956665, [olimpiasportingclub@libero.it](mailto:olimpiasportingclub@libero.it)

**Cedesi attività di palestra a 50mila euro trattabili per mancanza di tempo causa primo lavoro e cambio stile di vita. La palestra ha sede a Cascina (PI),** a 200 m dall'uscita Cascina della s.g.c.

Firenze-Pisa-Livorno. Mq 650 con solarium, sauna, sala corsi, sala spinning, ampia sala cardio fitness, parcheggio privato. Affitto: 2.100 euro mensile. Info: 347.6633015

**Vendo sacco boxe professionale con fascia centrale in pelle,** parte superiore e inferiore in sintetico azzurro, completo di gancio e catene (pronto all'uso), peso 40 Kg. Euro 30,00.

Per contatti: 338.9602094 328.6956665, [olimpiasportingclub@libero.it](mailto:olimpiasportingclub@libero.it)

**Vendesì tre sacchi di Aeroboxe** zona Roma Eur. Info: 347.7526419

**Vendo Shoulder Press Element + Technogym completa di isocontrol anno 2009!** È nuova, con garanzia ufficiale Technogym.  
Per info: [info@iltuopersonaltrainer.it](mailto:info@iltuopersonaltrainer.it)  
cell.3489419374, Alberto

**Vendo centro fitness vicinanza Como (Erba),** aviatissimo, prezzo interessantissimo causa trasferimento.  
Per info: tel. 031.428260

**Vendesì palestra 400 mq, 60.000 euro.** Ottimo affare. Avviamento 12 anni, subito immediato, provincia di Frosinone. Affitto modico in zona urbana di 40.000 abitanti. Per info: [maka-lu@virgilio.it](mailto:maka-lu@virgilio.it), cell. 334.7013393

**Vendesì Cardio Technogym: Glidex xt pro, Step Race, Vogatore Race;** prezzo d'occasione. Per info: 0775.727969 oppure [casaliv@libero.it](mailto:casaliv@libero.it)

**Vendesì palestra polivalente di 1000 mq vicino Cuneo centro paese,** bacino di utenza 25mila abitanti.prezzo affare.  
Tel. 3475147862

Vendo palestra MY Gym Dormelletto  
[www.mygymarona.altervista.org](http://www.mygymarona.altervista.org)  
tel 3407152435

# 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



ABDOMINAL CRUNCH  
PERSONAL SELECTION  
EURO 1.850,00 + IVA



BIKE EXCITE 700  
EURO 2.000,00 + IVA



CHEST INCLINE SELECTION  
EURO 1.850,00 + IVA



CHEST PRESS ELEMENT  
EURO 1.500,00 + IVA



DELTS PERSONAL  
SELECTION  
EURO 1.850,00 + IVA



DISCHI NUOVI TECHNOGYM  
SILVER EURO 4,00 AL KG  
FORO DA 50



GLUTEUS SELECTION  
EURO 1.850,00 + IVA



PANCA MULTIPLA  
EURO 490,00 + IVA



PEDANA VIBRANTE DKN  
EURO 1.000,00 + IVA



PULL DOWN  
PERSONAL SELECTION  
EURO 1.850,00 + IVA



BIKE XT  
EURO 1.000,00 + IVA



PULLOWER TECHNOGYM  
EURO 890,00 + IVA



**LEG CURL PANATTA**  
 EURO 600,00 + IVA



**MANUBRI GOMMATI**  
 QUALSIASI PESO  
 EURO 3,50 AL KG  
 NUOVI LINEAFLEX



**PANCA ADDOMINALI**  
 PANATTA EURO 300,00 + IVA



**STEP RACE TECHNOGYM**  
 EURO 800,00 + IVA



**TOP XT PRO**  
 EURO 1.400,00 + IVA



**RUN EXCITE 500**  
 EURO 4.200,00 + IVA



**PANCA COMBINATA**  
 EURO 750,00 + IVA



**PANCA ADDOMINALI**  
 PANATTA EURO 300,00 + IVA



**SERIE NUOVA**  
 DA 4 KG A 20 KG  
 LINEAFLEX  
 EURO 890,00 + IVA



**RUN TR 1903 BCUBE**  
 EURO 2.000,00 + IVA



**PECTORAL PANATTA**  
 EURO 500,00 + IVA



**STEP RACE**  
 EURO 900,00 + IVA



**RECLINE EXCITE 700**  
 EURO 1500,00 + IVA



**STANDING LEG CURL**  
 EURO 890,00 + IVA



**LEG EXTENSION**  
 EURO 890,00 + IVA



**LEG PRESS A 45° GRADI**  
 CARICO LIBERO  
 EURO 1.500,00 + IVA



**CHEST INCLINE SELECTION**  
 EURO 1.850,00 + IVA



**RUN EXCITE 900 TV**  
 EURO 5.500,00 + IVA



**RUN EXCITE 900 TV**  
 EURO 5.500,00 + IVA



**RUN XT**  
 EURO 2.500,00 + IVA



**STEP XT**  
 EURO 1.000,00 + IVA



**UPPER BACK SELECTION**  
 EURO 1.850,00 + IVA



**LOW ROW ELEMENT**  
 EURO 1.500,00 + IVA



**ABDUCTOR ELEMENT**  
 EURO 1.400,00 + IVA



**LOW ROW ELEMENT**  
 EURO 1.450,00 + IVA



**PANCA ADDOMINALI  
 CRUNCH SELECTION**  
 EURO 500,00 + IVA



**ADDUCTOR ELEMENT**  
 EURO 1.400,00 + IVA



**ROTEX XT PRO 600**  
 EURO 1.200,00 + IVA



**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

# Le aziende citate in questo numero

<b>Akkua</b>	Tel. 030.6821559	www.akkua.it
<b>Alfa Print Editore</b>	Tel. 0331.620100	www.alfaprint.com
<b>Cardiaca</b>	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
<b>Domus de Luna</b>		www.domusdeluna.it
<b>Fit One Promotion</b>	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
<b>Fitness Studio</b>	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
<b>Genesi</b>	Tel. 0438.63555	www.sissel.it
<b>Lacertosus</b>	Fax 0522.1840348	www.lacertosus.it
<b>Mobyt</b>	Tel. 0532.207296	www.mobyt.it
<b>Nbbf</b>	Tel. 06.97840043	www.nbbf.it
<b>NessFit</b>	Tel. 085.4465265	www.nessfit.com
<b>OM Studio</b>	Tel. 335.8415839	www.omstudio.eu
<b>Panatta Sport</b>	Tel. 0733.611824	www.panattasport.com
<b>Power Pilates</b>	Tel. 045.596615	www.powerpilates.it
<b>Proaction</b>	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
<b>RiminiWellness</b>	Tel. 0541.744111	www.riminiwellness.com
<b>Roen Laboratories</b>	Tel. 02.96700805	www.roen-laboratories.com
<b>Runner</b>	Tel. 0535.58447	www.runnerfitness.it
<b>Sara Fitness</b>	Tel. 0823.965228	www.sarafitness.it
<b>Synergy</b>	Tel. 06.30884303	www.energyroma.com
<b>Strikezone</b>	Tel. 392.9165705	www.strikezone.it
<b>Vitamin Center</b>	Tel. 051.6166680	www.vitamincenter.it
<b>Zenit Marketing Consulting</b>	Tel. 0865.412335	www.zenitmarketing.com

## LA PALESTRA [WWW.LAPALESTRA.NET](http://WWW.LAPALESTRA.NET)

Anno V - N. 25  
novembre/dicembre 2009

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

Direttore Responsabile:  
Veronica Telleschi

Comitato di Redazione:  
Cesare Salgaro e Veronica Telleschi

Hanno collaborato:  
Francesco Barbato, Barbara  
Baldrati, Andrea Bertino, Roberto  
Calcagno, Massimo Di Donato,  
Alessandro Romondia, David  
Cardano, Francesco Iodice,  
Daniela Marinelli, Andrea Natale,  
Marco Neri, Doriana Orsini,  
Catia Pattini, Rossana Prola, Dario  
Sorarù, Claudio Tozzi, Fabio Zonin

Sede operativa  
e traffico pubblicitario  
Nika's Comunicazione  
Via Luigi Ploner, 9  
00123 Roma  
Tel. 06.30896070  
Fax 06.30892212  
[pubblicita@lapalestra.net](mailto:pubblicita@lapalestra.net)

Immagini  
LA PALESTRA archivio,  
Shutterstock®

In copertina:  
Monica Pérez Gonzalo  
e Roberto Amorosi Hernandez  
(atleti BIIOSystem® della NBBF)  
Fotografo: Sergio Tricanico

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

### LA PALESTRA

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

Copyright Api Editrici s.n.c. Testi, fotografie e disegni, pubblicazione anche parziale vietata.

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

### \*NOTA INFORMATIVA INTEGRATORI ALIMENTARI

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

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

## FORMAZIONE E SPECIALIZZAZIONE per i professionisti del fitness

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

**Milano, inizio Febbraio 2010**

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 Febbraio 2010**

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 Febbraio 2010**

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

# RIMINIWELLNESS //

L'ENERGIA PRENDE CORPO

Fitness, benessere  
& sport on stage  
5<sup>a</sup> Edizione

[riminiwellness.com](http://riminiwellness.com)

13 // 16  
MAGGIO  
2010

Fiera e Riviera  
di Rimini