

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°29 - luglio/agosto 2010 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
 in caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto. Contiene I.P.



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

UNA RUNNER È PER SEMPRE

Le macchine Runner sono costruite per durare. Come il nuovo **Tapis Roulant Run-7410** della linea **Elite**, che comprende anche byke, rec-cycling, arm jogging e tappeti. Pezzi di ricambio e manutenzione assicurati a vita della macchina. Garanzia di 3 anni.

RUNNER è *Made in Italy*



RUNNER - 41052 Cavezzo - Modena - Italy - Via G. di Vittorio 391 - tel. + 39 0535 58447 - fax + 39 0535 58610 - runner@runnerfitness.it

Arm-jogging Run 7440



Bike Run 7409



Tappeto Run 7403



runnerTM
MADE IN ITALY

www.runnerfitness.it

Non eccedere la dose giornaliera raccomandata. Il prodotto non va inteso come sostituto di una dieta variata. Una dieta ipocalorica adeguata, variata ed equilibrata ed uno stile di vita salutare e non sedentario sono importanti. In presenza di cardio-vascolopatie e/o ipertensione e in caso di uso prolungato (oltre le 3 settimane), prima di assumere il prodotto consultare il medico. Contiene un rilevante tenore di caffeina. Non assumere il prodotto in caso di patologie epatiche o renali, in gravidanza, durante l'allattamento e al di sotto dei 14 anni. Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Nota bene: ai fini della riduzione del peso, l'obiettivo da perseguire è lo smaltimento del grasso in eccesso, attraverso l'adozione di una dieta ipocalorica adeguata, abbinata ad uno stile di vita attivo. Il ruolo dei prodotti di questa categoria è quello di coadiuvanti, finalizzati a complementare gli apporti nutrizionali della dieta ipocalorica o eventualmente facilitare l'attuazione. Ai fini della perdita di peso l'eventuale uso di integratori può avere solo una funzione coadiuvante della dieta ipocalorica.



NOME: DIMAGRA
FINALITA': TERMOGENICO DIMAGRANTE

DIMAGRA

DISTRIBUITO DA



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

www.vitamincenter.it

LEGGERE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE

www.LACERTOSUS.IT

...Quando hai deciso di allenarti sul serio!

FUNCTIONAL TRAINING GEAR

11-12 Settembre

Lacertosus



11-12 Settembre 2010 > Workshop Bulgarian Bags presso la sede di **Lacertosus** a Parma. Il primo Workshop di Bulgarian Bags in Italia con l'esclusiva partecipazione di **Ivan Ivanov**. Inoltre, allenamento e presentazione dei seguenti attrezzi:



- > Gladiator Wall
- > H.I.R.T.S. Trainer
- > Training Dummy



Un'occasione unica per provare l'attrezzo performance sportiva e conoscere il suo tuo livello di preparazione fisica, questo attrezzo sarà un valido alleato per conseguirla. Se sei un professionista di settore, o un semplice appassionato...se sei un innovatore e ti piacciono le sfide... se ti sei già allenato con il sacco bulgaro e vuoi approfondire la tecnica o se non l'hai mai sfiorata e sei curioso di provarla in tutta sicurezza e professionalità...

...Non puoi mancare!!



Ivan Ivanov è un campione di lotta Greco - Romana, allenatore di campioni, preparatore atletico di alto livello, nonché scelto l'allenatore del anno 2009 della squadra nazionale di lotta negli Stati Uniti! Tutti gli attrezzi ideati da Ivan, sono stati inventati con l'unico scopo di incrementare la performance dei suoi atleti! Dopo i risultati ottenuti con Harry Lester, Chas Betts, Adam Wheeler e Peter Kovalchuk possiamo concludere che il metodo di allenamento di Ivan ha funzionato! Per maggior dettagli <http://www.lacertosus.it/departament/173/Bulgarian-Bags.html>



Trainers: **Ivan Ivanov**, Omar Capuzzo (RKC, IKFF, IBBC),
Claudio Crema (IBBC, Judo Master Trainer), **Silviya Ivanov** (Judo Black Belt)
Posti Disponibili: **Limitati**
Prezzo: **250 euro**
Info e prenotazioni: info@lacertosus.it / **0521.607870** / www.lacertosus.it

Alcune delle nostre categorie:

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

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

SHOW-ROOM & PUNTO VENDITA

via Franklin 31 (Quartiere SPIP), - PARMA (PR)
Tel. +39 0521 607870 / fax +39 0522 1840348
info@lacertosus.it



ELEIKO



Body-Solid
Built for Life

Lacertosus®

Lifelineusa



Lacertosus è importatore unico in Italia del marchio SUPLES Ltd.

Mai dire mai!

Se un paio di mesi fa ci avessero detto che lo sport italiano avrebbe presto conquistato le prime pagine di quotidiani e periodici, passaggi televisivi esclusivi e registrando perfino un “primato”, crediamo che la maggior parte degli italiani avrebbe immediatamente pensato a una grandiosa vittoria degli azzurri ai Campionati del mondo di calcio, in Sudafrica. Nessuno avrebbe mai creduto invece che sarebbe stato il tennis femminile a trionfare, grazie alla strepitosa vittoria di Francesca Schiavone al Roland Garros... È la prima atleta azzurra a conquistare questo prestigioso titolo. Grazie a lei abbiamo vissuto intensi momenti di emozione: una partita avvincente e combattuta con grinta fino alla fine. Un grande gesto atletico che genera entusiasmo anche in chi non gioca a tennis. È facile dunque rendersi conto del forte fascino che le performance sportive di alto livello sono in grado di produrre.

Ma non serve essere atleti per provare questo pathos e sentire l'energia nei propri muscoli. In questo numero de La Palestra abbiamo voluto approfondire il tema dell'empatia che ogni valido trainer dovrebbe avere nei confronti dei propri allievi, affinché si possa tirare fuori il meglio da ognuno e si riesca realmente a dare la percezione di benessere che il fitness insegna. Idee per movimentare ed incrementare le attività acquatiche nella vostra piscina, un utile confronto sulle diete più diffuse per sapere come orientarsi nella jungla alimentare, consigli e strategie per allestire un centro personal trainer efficiente e remunerativo all'interno di un club già esistente... Come al solito abbiamo cercato di accontentare tutti i gusti perché sappiamo che nelle prossime settimane ci sarà un momento di break in cui prenderete le distanze dalla routine e dal lavoro. Siamo certi che sono proprio questi i momenti in cui si ragiona con più serenità e si riescono a guardare a debita distanza le difficoltà di tutti i giorni.

Vi lasciamo alla lettura del numero e ci auguriamo che ognuno di voi possa tornare rigenerato e ricco di energie positive.

Veronica Telleschi



SALA ATTREZZI

- P. 6 Allenarsi con il cardiofrequenzimetro
- P. 10 Uno studio elettromiografico

SALA CORSI

- P. 16 Empatia: conoscerla e utilizzarla in sala corsi
- P. 20 Body-Balls Conception®

ALIMENTAZIONE

- P. 22 Un confronto tra diete
- P. 24 Tutte le potenzialità del latte crudo

GESTIONE

- P. 26 Una professione da regolamentare: il consulente
- P. 28 Facebook e social network per centri fitness

FOCUS

- P. 22 Il Metodo Grinberg

ACQUA & BEAUTY

- P. 32 AKKUA e-Motion: Innovative Postural Training
- P. 34 Corsi di acquamotricità da 0 a 3 anni

NOVITÀ & CURIOSITÀ

- P. 36 CARDIACA: La scelta intelligente
- P. 36 TRX®: l'originale allenamento in sospensione!
- P. 37 SELFIT: NRG BAG Functional Training
- P. 37 Sara Fitness: qualità a basso costo!
- P. 38 RUNNER: IL TREADMILL RUNNER 7410
- P. 39 Matrix: Il fantastico Tour di Johnny G. in Italia

P. 40 DOMANDE & RISPOSTE

a cura di Claudio Tozzi

ARREDO

- P. 44 PT Studio, soluzioni di Personal Training

EVENTI

- P. 54 L'estate capitolina rinnova l'appuntamento con MondoFitness

P. 46 CERCO & VENDO

P. 47 VETRINA DELLE OCCASIONI

Allenarsi con il cardiofrequenzimetro

L'utilizzo di questo dispositivo risulta utile per la sicurezza, qualora si debbano monitorare i parametri cardiaci durante l'attività fisica

benefici derivanti da un corretto uso del cardiofrequenzimetro sono svariati:

SICUREZZA

Efficacia reale dell'allenamento a mezzo di

- Monitoraggio della FC allenante
- Educibilità dei substrati energetici
- Controllo dell'acidosi ematica
- Monitoraggio delle fasi di recupero
- Calcolo del metabolismo basale

Induzione psicologica

Controllo dei risultati organici

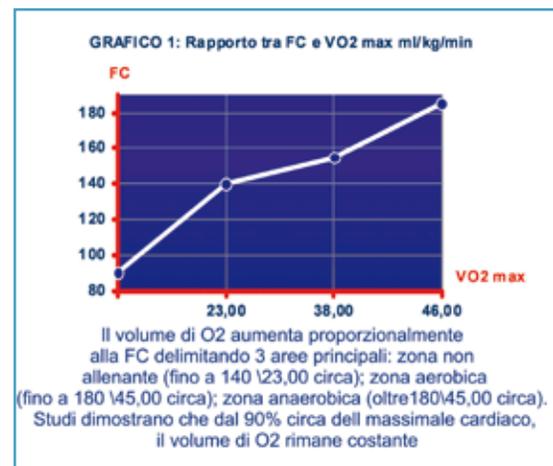
Diverse sono le utilità ricavabili dall'interpretazione dei dati forniti monitorando la FC.

Esercizio aerobico

Nel concetto generale di fitness, il ruolo principale è dettato dalla funzionalità del sistema cardiovascolare. Il muscolo cardiaco dispone, relativamente ai muscoli scheletrici, di una rete capillare più ricca ed estesa, e quindi consente lavori di lunga durata e media intensità. Il corretto monitoraggio dell'esercizio aerobico, imponendo un carico di lavoro supplementare rispetto ad una condizione di riposo, permette l'acquisizione di uno stimolo attuante modificazioni adattative (supercompensazione). **La frequenza cardiaca (FC) indica il numero di cicli cardiaci (sistole/diastole) in una unità di tempo.** Calcolare la FC teorica funzionale all'allenamento (55%-85% della FCmax) risulta semplice mediante l'applicazione di formule come **Karvonen: $[(220 - \text{età in anni} - \text{FC a riposo}) \times \% \text{ minima \ massima}] + \text{FC a riposo}$** .

La FC aumenta con andamento lineare in relazione all'incremento del carico di lavoro fino a raggiungere un livello di

stasi (steady state). Estrapolati i dati dal cardiofrequenzimetro nell'ambito di un apposito test (tipo Conconi), rilevato indicativamente il VO_2max , ovvero la quantità massima di ossigeno che può essere captata, trasportata ed utilizzata dall'organismo, a mezzo di un test sub-massimale, si evince la semplicità, per il trainer, di preparare un valente programma di allenamento per il cliente. In riferimento a ciò, non va trascurata la relazione tra FC e VO_2max (vedi grafico 1). L'allenamento cardiovascolare si esaurisce nel condizionare il trasporto e l'utilizzo di O_2 nell'organismo, aumentare la gittata sistolica, diminuendo, così, i battiti a riposo. Ovviamente, **un individuo meglio potrà utilizzare O_2 e maggiori saranno le calorie spese a parità di battiti cardiaci.**



Il MET

Le moderne attrezzature cardio permettono l'indicizzazione del lavoro in un multiplo del metabolismo basale (MB), ovvero del consumo di O_2 a riposo. Questo corrisponde a circa 3,5 ml di O_2 x Kg di peso corporeo, ventilato in 1', quindi avremo che: 1 MET = 3,5 ml O_2 /Kg/min. Sfruttare, sul campo, queste indicazioni, in applicazione allo stesso VO_2max risulta impossibile in assenza di monitoraggio cardiaco, e quindi senza l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro.

Sul campo

Per ogni litro di O_2 ventilato, con un quoziente respiratorio (vedi tab. 2) di media intensità, pari a circa il 50% di utilizzo in carboidrati, ed il 50% in grassi, si otterrà un consumo di 4,85 Kcal x ogni litro di O_2 ventilato. Considerando un soggetto di circa 80 kg con un VO_2max di 3,3 avremo un consumo calorico di:

MATRIX

Strong • Smart • Beautiful



Johnny G
KRANKcycle®
by MATRIX

©2010 Matrix Fitness Systems



DA JOHNNY G, IDEATORE DELLO SPINNING, UN'ALTRA INNOVAZIONE RIVOLUZIONARIA.

Il **Krankcycle® by Matrix** è l'innovativo attrezzo creato da Matrix Fitness su idea di **Johnny G.**, già inventore dello Spinning. Un attrezzo rivoluzionario che focalizza le proprie potenzialità sulla parte superiore del corpo fornendo una nuova modalità di costruire capacità aerobica, di rafforzare e coinvolgere efficacemente i muscoli di braccia, spalle, petto e schiena oltre ad addominali e lombari (rafforzamento del Core), permettendo contemporaneamente di bruciare calorie e migliorare la stabilità del corpo.

NON COMPETE CON NULLA ED È COMPLEMENTARE CON QUALSIASI ALTRO ATTREZZO DEL VOSTRO CLUB.



EVENTI
KRANKING®

Matrix presenta moltissimi eventi nel 2010 per gli **ISTRUTTORI** e per i **CLUB MANAGER** inerenti al **KRANKcycle® by Matrix di Johnny G.** Visita il sito www.matrixfitness.it oppure metti in contatto con **KRANKING® Italia**: tel. 0174/553756 e-mail: JGitalia@krankcycle.com per avere maggiori informazioni.

Se desideri vedere i video del recente Johnny G Tour in Italia e del Kranking® collegati a www.matrixfitness.it

www.krankcycle.com
www.matrixfitness.it

JOHNSON HEALTH TECH ITALIA SPA

Zona Ind.le Campolungo, 11 / 63100 Ascoli Piceno / Italy TEL. +39.0736.2269 - FAX +39.0736.892452 / E-MAIL: jht@jht.it www.jht.it

- 3,3 lt = 3300 ml
- 3300 ml : 80 kg di peso = 41 ml/kg
- $VO_2\text{max} = 41$

praticando un lavoro cardiovascolare tendente al 50% del suo massimale x 60' si otterrà:

- $20\text{ ml} \times 60' \times 80\text{ kg} = 96000\text{ ml di } O_2 \times 1\text{ h}$
- $96000 : 100 = 96\text{ lt di } O_2 \times \text{h}$
- $\text{lt} / O_2 \rightarrow 96 \times 4,85\text{ Kcal} \times \text{lt ventilato} = 465\text{ Kcal per ora di lavoro}$

Il Q.R. permette di calcolare quantità e qualità di nutrienti utilizzati a scopo energetico. La quantità di O_2 necessaria per la degradazione dei nutrienti ad H_2O , CO_2 , ed ATP varia a seconda che il substrato ossidato sia costituito da carboidrati, grassi, o proteine. Usualmente 100 ml di sangue contengono 5 ml di O_2 legato all'emoglobina, e 4 ml di CO_2 . Il rapporto tra quantità di CO_2 eliminata, e quantità di O_2 assunta, viene definito quoziente respiratorio

$$Q.R. = CO_2 \text{ eliminata} / O_2 \text{ assunto}$$

Questi semplici calcoli tendono a dimostrare quanto sia utile l'ausilio del cardiofrequenzimetro sia per monitorare l'allenamento che per personalizzare, e rendere funzionale l'allenamento aerobico, che svolto sommariamente potrebbe non riferire significativi miglioramenti organici e fisici, ed essere oltretutto pericoloso.

Generalmente si tende a considerare l'intensità dell'allenamento riferito ai MET secondo precise modalità.

Lavoro medio:	intensità = 3 volte il consumo di O_2 a riposo
Lavoro intenso:	intensità dalle 3 alle 8 volte il consumo di O_2 a riposo
Lavoro massimale:	intensità + 9 volte il consumo di O_2 a riposo

Volendo analizzare il costo metabolico in MET relativo a diverse attività ginniche avremo:

ATTIVITÀ	MET\H
passaggiare; golf; tiro con l'arco;	3 \ 4
ping pong; tennis doppio; passeggiare in bici; pallavolo amatoriale; ginnastica libera	4 \ 5
canottaggio; pattinaggio	5 \ 6
ciclismo leggero; tennis singolo; nuoto; sci d'acqua; trekking	6 \ 7
jogging; sci; alpinismo; pallacanestro amatoriale	7 \ 8
scherma; corsa; sci di fondo	8 \ 9
calcio amatoriale; ginnastica artistica	9 \ 10
calcio, pallacanestro, pallavolo; ciclismo competitivo; sci di fondo competitivo; pattinaggio sul ghiaccio	10 \ 12
canottaggio agonistico; pesistica; judo agonistico; boxe	12 \ 14
podismo; sci di fondo agonistico pattinaggio sul ghiaccio agonistico	16 \ 17

Esercizio anaerobico

Qui l'ausilio del cardiofrequenzimetro potrebbe apparire superfluo, considerato l'obiettivo dell'allenamento, ma, test alla mano, prendendo in considerazione determinati parametri, come l'impiego, non a caso, dei substrati energetici, e del relativo compenso del debito di O_2 , si ravvede l'utilità di tale monitoraggio.

In pratica

È palese, dunque, l'importanza di calcolare la soglia anaerobica per un allenamento efficace. Sinteticamente, questo valore indica la massima intensità che un individuo è in grado di mantenere per circa 10/12' dopo i quali, per effetto dell'acidosi muscolare prodotta in misura maggiore di quanto venga smaltita, si assiste ad un calo della prestazione. Sono, comunque, numerose le frequenze calcolabili e le relative soglie di lavoro a cui attenersi per le diverse modalità applicative:

TIPO FREQUENZA	APPLICAZIONE
Frequenza massima teorica	Lavoro massimale
Frequenza di soglia anaerobica	Bassa resistenza allo sforzo nel lungo periodo, alta espressione nel breve periodo
Frequenza veloce	È una via di mezzo. – 10/12% rispetto alla FC max
Frequenza media o cardiovascolare	FC max – 15/18%. Alta resistenza nel lungo periodo
Frequenza lenta o lipolitica	FC max – 25/30%. Altissima resistenza nel lungo periodo
Frequenza minima allenante	FC max – 35/40%. Applicabilità pressoché nulla

L'applicazione pratica prevista per il generico cliente in palestra prevede l'elaborazione di programmi basati su concetti eguali ma funzionalmente sintetici, ed evincibili nella pratica:

FREQUENZA	ALLENAMENTO
55-65%	Capillarizzazione, resistenza organica, minima lipolisi
65-75%	Efficienza cardiovascolare e respiratoria
75-85%	Potenziamento aerobico
85-95%	Intensità massimale, fino alle attività agonistiche

È suggeribile, in un programma avente linee di carattere generale (soggetto sano e non patologico) che il cardiofrequenzimetro abbia impostata come soglia massima la soglia anaerobica con circa 4-5 battiti in meno, mentre come soglia minima il 65-70% della soglia anaerobica. Tale programmazione ne permette l'applicabilità alle più disparate metodiche di lavoro, nonché allo svolgere, in modo sano e corretto, anche una lezione di fitness collettivo. In conclusione, dunque, rimane un ultimo ma importante concetto da ribadire: per dimagrire, migliorarsi, tonificarsi, non è necessario versare litri di sudore sul tapis roulant, ma lavorare con criterio prestando la massima attenzione alle indicazioni del trainer.

Francesco Barbato

Mrs.Sporty vista dai partner in franchising

Lo sport club su misura per te

**Maria Rastner, Mrs.Sporty
Club Bressanone, Italia**

"inizialmente mio marito voleva soltanto aiutarmi nell'avviamento della mia attività, poi però abbiamo capito che la nostra combinazione funziona perfettamente".

Che cosa facevi professionalmente prima di Mrs.Sporty?

Tanto movimento e una vita sana erano già la mia grande passione. Per molti anni, oltre al mio lavoro principale di allora (disegnatrice edile tecnica) ho insegnato a gruppi. Fino a che non ho deciso di effettuare un "cambiamento completo" e ho trasformato il mio lavoro secondario nel mio unico lavoro. Mio marito proviene dal settore vendita ed è arrivato a Mrs.Sporty per vie traverse, per così dire, ma ha alle spalle una grande esperienza di fitness.



Che cosa ti ha spinto a diventare partner del franchising di Mrs.Sporty?

Nel mio lavoro di allenatrice di fitness in una palestra convenzionale mi sono resa conto piuttosto in fretta del fatto che questa non è la mia filosofia. Malgrado ciò ho potuto fare molta esperienza (per me di grande valore). Ovvio, notare le molte cose che davano fastidio ai/clienti, come ad es. una consulenza non ottimale per quanto riguarda l'allenamento (purtroppo questo non è possibile altrimenti in una palestra classica, in parte a causa dei costi), programmi di allenamento troppo intensi, risultati non ottimali....

Inoltre mi sono resa conto del fatto che alcune donne sovrappeso oppure non troppo sportive, ad esempio, si fanno degli scrupoli ad andare in una palestra normale e in questo senso il concetto di Mrs.Sporty è semplicemente PERFETTO. Inizialmente mio marito voleva soltanto aiutarmi nell'avviamento della mia attività, poi però abbiamo capito che la nostra combinazione funziona perfettamente.

Come è cambiata la tua vita, da quando gestisci il tuo Club sportivo?

Siccome gestisco il club insieme a mio marito, è come se avessimo avuto un bambino: orari intensi, attività a volte snerbanti (soprattutto per le code al circuito;-); ma quando vediamo le donne felici e altamente motivate, che da pigre diventano "fanatiche" sportive, tutto il resto non conta. Sono incredibilmente orgogliosa che abbiamo Mrs. Sporty a Bressanone e possiamo così appassionare molte donne allo stile

di vita sano. La soddisfazione delle nostre socie è la nostra più grande soddisfazione.

Quale parte della tua vita/quotidianità con Mrs.Sporty ti permette di raggiungere il massimo della forma?

Quando vedo il nostro variegato gruppo di ragazze dai 15 agli 80 anni. Dalla donna di 45kg che vuole aumentare di peso fino a quella di 120kg che vuole dimagrire. Dalla super sportiva fino alla donna che non ha mai fatto sport in vita sua. Vedere come noi riusciamo, grazie al concetto di Mrs Sporty, a riunire qui queste donne molto diverse tra loro, mi riempie di gioia e gratitudine!

Che importanza ha Mrs.Sporty nella tua vita?

Qui torniamo alla questione del bambino....Mrs. Sporty è semplicemente il nostro bambino ed è una parte importante della nostra vita.

Quale è la tua motivazione a dare il meglio di te ogni giorno?

Il nostro Club è la nostra unica fonte di guadagno. Se siamo motivati e diamo il nostro meglio possiamo aspettarci la stessa cosa dai nostri collaboratori. Se abbiamo collaboratori molto motivati e siamo così un team autentico, questo messaggio arriva alle nostre donne. Se le donne sono entusiaste ci fanno una buona pubblicità con il passaparola. Se abbiamo un buon passaparola, arrivano nuove socie e già il cerchio si chiude;-) Non vogliamo avere successo solo a breve termine, ma piuttosto vogliamo essere in grado per molti anni di motivare le donne a iniziare con noi. E siccome ci sono ancora così tantissime donne in giro che non sono nostre socie c'è ancora molto da fare;-)

**Mrs.Sporty Italia Srl
International Operations Manager Italia**

Kerstin Klaes +49 173 60 73660

kklaes@mrssporty.com

Modulo contatti: <http://www.mrssporty.it/576.0.html>

**Per il contatto con i Club in Italia,
visita www.mrssporty.it e va sul "Trova un Club vicino"
o chiama: +39 0472838439**

A PROPOSITO DI MRS.SPORTY

Con 400 Club e oltre 120.000 socie in Italia, Germania, Austria e Svizzera Mrs.Sporty appartiene ai club sportivi di maggior successo in Europa. L'allenamento a circuito di 30 minuti specifico per donne, sviluppato in collaborazione con Steffi Graf, viene completato da un concetto di alimentazione. Questo permette di integrare nel quotidiano una sana alimentazione senza problemi e senza rinunce. La filosofia a 360° di Mrs.Sporty mette al primo posto il divertimento per un'alimentazione consapevole e per il movimento nonché per l'allenamento in un'atmosfera familiare. Mrs.Sporty permette alle donne di tutte le età di ridurre il proprio peso in modo sano, di aumentare il proprio livello di allenamento e il proprio benessere e di ottenere successi visibili grazie ad una perdita peso sana.

Uno studio elettromiografico

Le moderne tecniche di analisi del segnale elettromiografico possono fornire utili informazioni quantitative sulle condizioni di attività del distretto muscolare esaminato

Benché la neuro-fisiopatologia sia il campo clinico che storicamente si è maggiormente avvalso della elettromiografia di superficie a scopo diagnostico, recentemente anche altri settori, clinici e di ricerca, hanno utilizzato questa metodica con diversi tipi di applicazioni: valutazione della forza muscolare, test isometrici, studio della fatica muscolare, studio e terapia del dolore, studio del controllo del movimento, analisi prestazionali in medicina dello sport, studio dei tremori muscolari, studio del cammino. Mentre l'elettromiografia ad ago resta una tecnica di primaria importanza a livello diagnostico, che necessariamente richiede per il suo impiego l'apporto del neurologo, **la non-invasività e la disponibilità di metodi di analisi automatica sempre più potenti, rendono la SEMG una tecnica di indagine dell'attività muscolare molto promettente e di grande interesse per la riabilitazione:** nel monitoraggio degli effetti di un trattamento, direttamente durante un esercizio per aumentarne l'efficacia, per valutare l'affaticabilità muscolare o la qualità del recupero di un'attività muscolare compromessa ed in tutte quelle situazioni in cui sia importante quantificare l'attività mio-elettrica in modo non-invasivo e con un vantaggioso rapporto tra efficacia e costi.

L'elettromiografia

L'elettromiografia (EMG) misura i potenziali elettrici che si formano in un muscolo durante la sua contrazione risultante dalla sovrapposizione dei potenziali d'azione delle singole fibre muscolari attive. Questi potenziali sono causati dalla depolarizzazione elettrica delle fibre muscolari in risposta all'arrivo di un impulso elettrico alla sinapsi neuromuscolare. E' importante osservare che i singoli contributi elettrici generati dalle UM, ovvero i PUM, sovrapponendosi nel volume muscolare sia spazialmente sia temporalmente, danno luogo ad un segnale elettrico, apparentemente disordinato, chiamato pattern di interferenza tipicamente non-periodico e variabile nel tempo;

per tali motivi, per poter interpretare il segnale è necessario sottoporlo ad una elaborazione utilizzando adeguati parametri statistici ed elettrici anch'essi varianti nel tempo. Un potenziale d'azione che si propaga lungo l'assone di un motoneurone provoca la contrazione delle fibre muscolari. Con questa ricerca ho voluto valutare il coinvolgimento muscolare in diversi tipi di esercizi base, ed in questo articolo tratteremo in modo specifico la parte di studio che riguarda la panca e le sue varianti.

Panca piana



Figura A



Figura B

La corretta esecuzione dell'esercizio: in posizione supina, bilanciata in linea con gli occhi, piedi a terra o sulla panca a seconda dei casi, staccare il bilanciato dai supporti: inspirare, portare il bilanciato a leggero contatto con il petto e risalire espirando. E' importante avere un'impugnatura con pollice che chiude sul bilanciato e non con pollice all'indietro. Questo è molto importante in quanto la presa sul bilanciato attiva tutti quei sensori

CARDIACA
il cuore del wellness

*Bellissima,
curve mozzafiato,
instancabile,
conveniente.*

Nuova LINEA 700 firmata Cardiaca.



XN 7700



XN 5700



XN 2700



XN 1700

Non puoi desiderare altro!

che danno al sistema nervoso centrale l'informativa giusta sul peso da spostare, permettendo quindi una miglior espressione di forza. Il pollice verso non permette la stretta sul bilanciere e quindi non permette l'arrivo al sistema nervoso di quelle importanti informazioni. È stato provato che stringere il pugno nei momenti di difficoltà permette una miglior espressione di forza. I muscoli maggiormente sollecitati sono: grande e piccolo pettorale, tricipite, fasci anteriori del deltoide.

La prevenzione

Alcuni accorgimenti utili:

- Evitare che il bilanciere rimbalzi sul petto, perché oltre a possibili traumi abbiamo una perdita momentanea della tensione muscolare.
- Per una ottimale stabilità del corpo i piedi poggiano su tutta la pianta e risultano distanti di circa la larghezza delle spalle.
- I supporti (cavalletti) devono risultare a una distanza adeguata dalle spalle in modo che lo "stacco" avvenga quanto più vicino alla perpendicolare delle stesse e, nel contempo, durante l'esecuzione, il bilanciere non venga a contatto con le superfici sporgenti.

La posizione dei piedi

Il dorso e la zona lombare devono stare aderenti alla panca e questo si ottiene con la posizione semiflessa delle cosce che attenua la tensione del muscolo Psoas iliaco. Nella posizione supina, l'allineamento delle cosce col bacino mette in forte tensione i muscoli flessori della cosce, in particolar modo lo Psoas iliaco (PI) che, a causa dell'inserzione prossimale sulle ultime vertebre lombari, tende a accentuare la lordosi lombare. Viene quindi a crearsi un carico notevole sui dischi intervertebrali. Con una sufficiente flessione delle cosce sul bacino (circa 60°) si determina un avvicinamento dei capi di inserzione di questo muscolo. La caduta di tensione che ne consegue attenua la lordosi lombare.

POSIZIONE A - PIEDI A TERRA

Pro: il baricentro corpo-bilanciere risulta basso, pertanto anche un carico molto elevato può essere sostenuto senza sbilanciamento laterale del corpo. È la posizione preferita durante le competizioni di powerlifting. Contro: cosce e bacino sulla stessa linea determinano un forte carico sui dischi lombari per forte allungamento del muscolo psoas iliaco.

POSIZIONE B - PIEDI SU RIALZO

Pro: il baricentro corpo-bilanciere risulta ancora abbastanza basso e utile a sostenere anche un carico elevato senza sbilanciamento laterale del corpo. Questa leggera flessione delle cosce attenua il carico sui dischi lombari in quanto l'allungamento del muscolo psoas iliaco diminuisce.

POSIZIONE C - PIEDI SULLA PANCA

Pro: questa flessione delle cosce sul bacino determina un carico scarso sui dischi lombari in quanto diminuisce molto l'allungamento dello psoas iliaco. Contro: il baricentro corpo-bilanciere risulta alto, tale da rendere difficoltoso sostenere un carico

elevato senza sbilanciamento laterale del corpo.

Da queste considerazioni risulta chiaro che la posizione A è consigliata per una quantità di ripetizioni molto bassa: il peso sarà elevato, la stabilità è quindi molto importante ed essendo il numero di ripetizioni basso l'incidenza sulla schiena risulta esserci per pochissimo tempo. Più il numero di ripetizioni cresce più mi sposto verso la posizioni B e C: il peso si abbassa sempre più, la stabilità perde di importanza, essendo il carico leggero, ma cresce l'importanza dello scarico lombare in quanto l'esercizio è più protratto nel tempo.

Bilanciere & Manubri

BILANCIERE

Pro: consente un'azione simmetrica e coordinata delle braccia tale da ottenere l'effettiva prestazione massimale di carico con pesi liberi. Contro: specialmente l'impugnatura a passo largo non consente la massima escursione articolare del braccio (apertura). Nel tempo può accorciarsi il ventre muscolare, soprattutto a carico del Gran Pettorale. Questo perché la posizione di bilanciere sul petto o altra parte del busto non consente la massima estensione orizzontale delle braccia, ovvero la massima escursione del braccio verso dietro. Viene cioè a realizzarsi uno stiramento muscolare incompleto in fase di flessione e un accorciamento muscolare incompleto in fase di distensione.

MANUBRI

Pro: consentono un'escursione articolare massima (linea di partenza anche al disotto della linea del petto). Grazie all'azione indipendente delle braccia, migliorano notevolmente la coordinazione motoria generale e i sinergismi muscolari. Nel finale di distensione, la possibilità di ruotare esternamente i gomiti facilita la fissazione e il controllo del peso. Contro: la prestazione massimale (solo i kg spostati, non la forza) è nettamente inferiore a quella ottenuta col bilanciere.

Si riscontra una notevole differenza di profondità tra manubri e bilanciere: i primi consentono una escursione articolare e quindi una fase di stretching più ampia.

Materiali e metodi

Lo studio è stato realizzato con "BTSFREEEMG", elettromiografo di superficie a sonde wireless per l'analisi dinamica dell'attività muscolare. A supporto abbiamo utilizzato il videosistema digitale "BTSVIXTA". È un sistema digitale per la ripresa e la registrazione video progettato per fornire informazioni qualitative di supporto all'indagine strumentale, permette di documentare in modo permanente il gesto motorio del soggetto in esame correlando istante per istante la valutazione con i dati acquisiti dall'elettromiografo. Essendo il segnale elettromiografico di piccola ampiezza (100.000 volte più piccolo della tensione elettrica di una normale batteria), è anzitutto necessario amplificarlo per portarlo ad un'intensità adeguata per le successive elaborazioni. Nei moderni elettromiografi sono inserite sia una sezione d'amplificazione sia una sezione di post-elaborazione del segnale per consentire la gestione in modo digitale delle funzioni di filtraggio e misura del segnale,

Osserva

Con le nostre offerte troverai solo garanzia, convenienza, disponibilità, professionalità e cordialità, **APPROFITTA** !!!



Life Fitness 95	Run €2700	Bike-Recline-Step €1350	Crosstrainer €2300
Technogym Excite 700	Run €3500	Bike-Recline-Step €1600	Synchro €2300
Technogym xt	Run €1700	Bike-Recline-Step €800	Rotex € 900
Technogym xt Pro	Run €2200	Bike-Recline-Step €1000	Rotex € 900 Glidex €1600

i prezzi si intendono IVA esclusa, trasporto compreso. Garanzia 1 anno trattasi di attrezzature usate.

info@sarafitness.it tel-fax 0823-965228

oltre che provvedere all'archiviazione dei dati misurati insieme alle informazioni anagrafiche e cliniche necessarie. L'utilizzo di elettrodi di superficie semplifica sensibilmente le operazioni di prelievo del segnale e, unitamente alla non-invasività della tecnica, rende possibile l'effettuazione di registrazioni in condizioni di sforzo sia statico che dinamico, ad esempio durante l'esecuzione di esercizi o gesti funzionali. Tuttavia è importante ricordare che, avendo il segnale registrato un'ampiezza inversamente proporzionale al quadrato della distanza dalla sorgente, le UM di cui è possibile registrare l'attività sono quelle situate entro un raggio massimo di 15 mm dagli elettrodi. Inoltre, la quantità di tessuto interposto tra la sorgente e gli elettrodi può attenuare le componenti ad alta frequenza del segnale, solitamente in modo proporzionale alla "profondità" dell'UM. Infine, è importante ricordare che talora, soprattutto nel caso di registrazioni effettuate su muscoli di piccole dimensioni o nel caso di errato posizionamento degli elettrodi, è possibile il sommarsi di contributi indesiderati generati da fibre attive di muscoli prossimi a quello in esame (fenomeno del cross-talk).

Come per altre tecniche di registrazione di segnali bio-elettrici, anche per il SEMG è possibile scegliere tra registrazione di tipo monopolare (un elettrodo attivo in corrispondenza del muscolo da esaminare ed uno di riferimento su un punto neutro) e registrazione bipolare (due elettrodi attivi posti ambedue sul muscolo esaminato). **La nostra scelta è caduta proprio sulla tecnica bipolare.** La scelta fra le due tecniche è lasciata all'esperienza e alle preferenze dell'operatore, anche se la registrazione bipolare offre una migliore immunità ai disturbi, benché nel caso di muscoli di piccole dimensioni sia di difficile impiego, essendo meno selettiva di quella monopolare e richiedendo un'area per il posizionamento degli elettrodi maggiore. **E' generalmente consigliabile posizionare l'elettrodo (o gli elettrodi) in corrispondenza del ventre muscolare, ovvero dove si ottiene il segnale d'ampiezza più elevata a parità di livello di contrazione.** Tuttavia, per ottenere segnali di buona qualità è sicuramente necessaria una considerevole pratica e un atlante specialistico che fornisca le necessarie indicazioni per il corretto posizionamento degli elettrodi. Nell'effettuazione di registrazioni in condizioni dinamiche (esercizi, test ergometrici, ecc.) vanno considerati gli effetti che il movimento può produrre sul segnale, quali le variazioni indesiderate di ampiezza dovute al movimento delle masse muscolari e alle variazioni della impedenza di contatto degli elettrodi, con conseguenti alterazioni del segnale EMG originale. La cute dell'atleta è stata trattata con alcool nei punti di reperi allo scopo di togliere lo strato di grasso sopra cute che potrebbe alterare il segnale o comunque non renderlo estremamente preciso. Gli elettrodi sono stati posizionati a muscolo contratto risultando quindi, dopo il rilassamento, distanti l'uno dall'altro circa due centimetri per evitare sovrapposizione degli elettrodi stessi e quindi interferenze. Gli elettrodi creano un cono di penetrazione e, se la distanza tra loro è troppo elevata, rischiamo il fenomeno di CROSS TALK, ovvero rilevare altri muscoli adiacenti a quello rilevato.

Soggetto analizzato

Primo soggetto analizzato: 35 anni, peso 87 Kg, altezza 1,80 m. Dal 1990 pratica bodybuilding.

Esercizi e muscoli analizzati

ESERCIZI

- Panca declinata con bil. Impugnatura 90°
- Panca inclinata con bil. Impugnatura 90°
- Panca piana con bil. impugnatura 90°
- Panca piana impugnatura stretta (10 cm oltre la larghezza spalle)
- Spinte manubri extrarotazione
- Spinte manubri intrarotazione

MUSCOLI

- Tricipite: capo laterale – capo lungo
- Petto clavicolare e sternale
- Deltoide: anteriore – laterale

Lo studio è iniziato prendendo le isometrie di comparazione per ogni muscolo analizzato in modo da avere come riferimento il valore del 100% isometrico o MCV "Massima Contrazione Volontaria". L'atleta ha mantenuto la contrazione volontaria dei muscoli da studiare per 6", sfruttando protocolli di contrazione convenzionali e scientificamente provati.

Isometrie: esempio per pettorale sternale

Del tracciato elettromiografico risultante dalla contrazione isometrica abbiamo tenuto in considerazione i 2"/3" centrali in quanto l'inizio risulta sempre influenzato dall'adattamento alla posizione e la fine è influenzata dall'affaticamento. L'elaborazione dei dati ci ha portato a determinare il valore RMS (Root Mean Square), valore indicato in millivolt che esprime la quantità di unità motorie coinvolte e l'energia che il muscolo esprime in quel gesto. L'atleta ha eseguito sei ripetizioni con l'80% del carico massimale per ogni esercizio che hanno generato un tracciato che vedeva per ogni contrazione 6 picchi di lavoro. Delle contrazioni derivate dall'esecuzione del gesto abbiamo tenuto in considerazione i 3 cicli più ripetibili dei 6 rilevati, tenendo sempre presente come nel caso delle isometrie che, le prime e le ultime ripetizioni sono influenzate rispettivamente dall'adattamento al carico e dalla fatica. Successivamente abbiamo inserito gli "eventi", ossia determinazione di inizio e fine di contrazione eccentrica e concentrica per tutti i muscoli analizzati di ogni esercizio.

Conclusioni

Dall'analisi del grafico risultante possiamo concludere che: il deltoide anteriore e medio sono maggiormente coinvolti nell'esecuzione con panca inclinata. Più si inclina la panca più il coinvolgimento del deltoide è maggiore in quanto procediamo verso il lento dietro.

Confrontando i valori dei coinvolgimenti del tricipite ci si accorge che entrambi i capi sono coinvolti in tutte le varianti in modo abbastanza costante, con leggera differenza per quanto riguarda il capo lungo nell'esecuzione della panca



declinata. Come abbiamo già detto, l'atleta in esame ha subito un infortunio al pettorale di destra (strappo muscolare in zona sternale) quindi per ora ragioniamo sui dati relativi al pettorale sinistro. La porzione clavicolare è maggiormente coinvolta nella variante inclinata, mentre la porzione sternale è maggiormente coinvolta nell'impugnatura denominata "stretta" e cioè 10 cm oltre larghezza spalle. Ora prendiamo in esame la differenza tra destro e sinistro e premettiamo che per questioni di lateralità sarebbe impossibile avere una perfetta simmetria di valori in quanto ogni persona ha il suo lato dominante.

TABELLA RIASSUNTIVA ESECUZIONI CON BILANCIERE

MUSCOLO	DECLINAT A IMP. 90°	INCLINATA IMP. 90°	PIANA IMP. 90°	PIANA IMP. STRETTA
Deltoidi anteriore				
Deltoidi medio				
Tricipite brachiale capo lungo				
Tricipite brachiale capo laterale				
Pettorale clavicolare				
Pettorale sternale				

TABELLA RIASSUNTIVA ESECUZIONI CON MANUBRI

MUSCOLO	MANUBRI EXTRAROTAZIONE	MANUBRI EXTRAROTAZIONE
Deltoidi anteriore		
Deltoidi medio		
Tricipite brachiale capo lungo		
Tricipite brachiale capo laterale		
Pettorale clavicolare		
Pettorale sternale		

Partiamo dicendo che l'atleta analizzato è destro e dai dati vediamo che:

- Nella porzione clavicolare in media lavora maggiormente il pettorale di destra.
- Nella porzione sternale in media lavora maggiormente il pettorale di sinistra.

E' una prova tangibile che l'infortunio ha compromesso la contrazione soprattutto nella parte sternale (sede dell'infortunio) e quindi anche la possibilità di reclutamento massimo di fibre.

Diverse prove con lattametro hanno confermato che l'esercizio con maggiore produzione di lattato è quello con impugnatura più stretta, a conferma che questa presa coinvolge la maggior parte della porzione del muscolo grande pettorale.

Ho voluto fare questo confronto come dimostrazione del fatto che il muscolo pettorale è un extrarotatore e quindi la corretta esecuzione delle spinte su panca è la seguente:

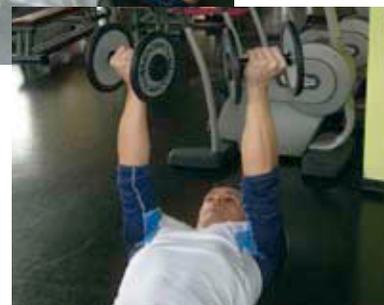
- Partenza come in figura 1
- Risalita e attuando una extrarotazione ci troviamo con il palmo delle mani rivolto indietro, verso la testa, pollici in fuori, come in figura 2.

Mazza Manuele, Gianpaolo Tornatore

Figura 1



Figura 2



RINGRAZIAMENTI

Per lo studio svolto doverosi sono i ringraziamenti a:
 - Azienda "B.T.S. Bioengineering" nella persona del Sig. Claudio Fiorucci fornitore Elettromiografo
 - Ing. Diana Crogniale, laureata in Ingegneria Biomedica, esperta in strumentazioni dedicate all'analisi del movimento computerizzato sia in ambito clinico che sportivo.
 - Dott. Gianpaolo Tornatore, laureato in Scienze Motorie ed esperto in utilizzo di elettromiografi in campo clinico e sportivo.
 - Ivan Vacchi, atleta ed amico che si è prestato a questa mia esperienza
 - Franco Insalatini, "INFRATEC", fornitore Lattametro

Empatia: conoscerla e utilizzarla in sala corsi

L'applicazione dell'empatia nell'ambito della sala corsi dà un valore aggiunto e fa una grande differenza per il cliente. L'istruttore deve essere in grado di provare empatia ma anche di trasmetterla

La parola deriva dal greco *empateia*, a sua volta composta da *en-*, "dentro", e *pathos*, "sofferenza o sentimento", che veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico. Il termine "empatia" è stato equiparato a quello tedesco *Einfühlung*. Coniato, quest'ultimo, dal filosofo Robert Vischer (1847-1933) e, solo più tardi, tradotto in inglese come *empathy*. Vischer ne ha anche definito per la prima volta il significato specifico di simpatia estetica. In pratica il sentimento, non altrimenti definibile, che si prova di fronte ad un'opera d'arte. Nelle scienze umane, l'empatia designa un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da uno sforzo di comprensione intellettuale dell'altro, escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale. Nell'uso comune, *empatia* è l'attitudine a offrire la propria attenzione a un'altra persona, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali. La qualità della relazione si basa sull'ascolto non valutativo e si concentra sulla comprensione dei sentimenti e bisogni fondamentali dell'altro, tutti elementi fondamentali per un buon lavoro di insegnanti di attività motorie. L'empatia rende possibile la percezione e la comprensione della struttura interna di riferimento della persona. La relazione empatica considera l'esperienza dell'individuo dal punto di vista dell'individuo stesso, senza porre presupposti di alcun tipo. In questo modo, il cliente sente che le caratteristiche uniche e irripetibili della sua personalità sono accolte e valorizzate.

L'empatia ha dunque il significato di:

1. **Abilità di percepire i sentimenti di altri.**
2. **Esperienza cognitivo/affettiva suscitata da un altro.**
3. **Identificazione parziale dello stato psichico di un'altra persona.**

L'empatia raccoglie i dati psicologici dell'altro all'interno di una relazione dinamica che implica:

1. **Identificazione (Pensarmi nella persona dell'altro).**
2. **Introspezione (Nell'ascolto del cliente l'istruttore si confronta con la propria esperienza, e si chiede: "Cosa ho provato in una situazione simile?").**



L'istruttore di sala corsi e l'empatia

Empatia non è però sinonimo di distanza/vicinanza emotiva. Non significa "essere più buoni". Si può essere empatici e allo stesso tempo mantenere la distanza. L'istruttore di sala corsi prende in considerazione quello che è detto dai clienti, e quello che i clienti non dicono, insieme ad altre informazioni quali: postura, reazioni, azioni, tensioni emotive, rimozioni, resistenze, aspettative ecc. L'insieme di queste informazioni contribuisce a definire la chiave di lettura di una determinata situazione e ci permette di far perseguire gli obiettivi dei clienti in una relazione di fiducia e positività. Per esercitare però empatia con gli altri abbiamo necessità di essere empatici con noi stessi. In altre parole, prima di pensarci nello schema di riferimento degli altri, dobbiamo avere la consapevolezza del nostro stesso sistema di riferimento interno; metterci in contatto con ciò che sentiamo interiormente, con le nostre emozioni, reazioni. Per un istruttore di sala corsi applicare l'empatia è ancora più complesso in quanto ci si trova di fronte ad un elevato numero di persone contemporaneamente. Questo non significa che non sia possibile applicarla, ma che non si otterranno gli stessi risultati perseguibili in un contesto di personal trainer. L'applicazione dell'empatia in ambito di sala corsi, comunque, darà un valore aggiunto e farà una grande differenza e il cliente lo percepirà. Sovente ho lavorato in contesti di sala corsi, con grandi numeri di partecipanti,

Si può essere empatici e allo stesso tempo mantenere la distanza



www.fabstore.it



**Il tuo nuovo
punto di riferimento
per l'acquisto di
integratori alimentari online**

integratori rigorosamente MADE IN UE

e il gradimento, la soddisfazione e la positività ottenuta dai partecipanti a me verbalizzata era proprio in funzione del mio sforzo di essere empatico in ogni lezione. Lo sforzo di percepire il polso della situazione in ogni lezione e di tarare la stessa in base al contesto, accogliendo le aspettative e il vissuto emotivo del cliente, mi ha permesso di trasformare lezioni di "normale" attività motoria in lezioni speciali, che hanno lasciato un piacevole ricordo nei partecipanti. Mi capita sovente, a distanza di anni, di incontrare ex allievi\ clienti che ricordano quasi con nostalgia e commozione le lezioni fatte in funzione della mia ricerca continua di essere empatico. L'istruttore deve essere in grado di provare empatia ma anche di trasmetterla al cliente, attraverso una serie di abilità:

1. interesse per il cliente e per le sue esigenze;
2. capacità di comprendere e usare il linguaggio del cliente;
3. capacità di riflettere i sentimenti espressi dal cliente;
4. comprensione del perché il cliente faccia esperienze;
5. capacità di stabilire un rapporto emozionale con il cliente attraverso l'uso dell'ascolto attivo, e un'accurata attenzione alle sfumature che traspaiono dietro al linguaggio del cliente;
6. uso sensibile e pronto delle domande;
7. autocontrollo e pazienza sufficienti a permettere al cliente di procedere con il proprio ritmo;
8. capacità di identificarsi con il cliente senza lasciarsi sommergere emotivamente dai suoi problemi;
9. capacità di sostegno verbale e non verbale, che incoraggi il cliente a parlare dei suoi problemi;
10. capacità di sentire i clienti valorizzati e degni;
11. capacità di far sentire i clienti fiduciosi e motivati.

In definitiva, il processo cognitivo nell'empatia consiste in:

- L'esplorazione e la chiarificazione del problema
- Esistono difficoltà o pseudo limiti, di che tipo?
- Aiutare il cliente a chiarire la sua situazione
- Il cliente specifica le situazioni
- Il cliente narra la sua storia e verbalizza i suoi obiettivi
- Il cliente acquista nuova consapevolezza della propria situazione
- Quando le situazioni sono chiare al cliente e al personal trainer si individua l'obiettivo da raggiungere.
- L'elaborazione e l'attuazione di azioni verso le finalità desiderate.

Il processo cognitivo nell'empatia può essere riassunto in quattro affermazioni:

1. ascolto
2. comprendo
3. riformulo
4. agisco.

Ovviamente alcuni dei concetti citati saranno da adattare e tarare in funzione del collettivo rispetto all'individuale. Vi posso solo invitare a sperimentare un adagio mediatico ormai famoso: Provare per credere. Iniziate a provare ad essere empatici e

vedrete cosa accade. Personalmente quando riesco ad attivare l'empatia vedo subito dei risultati. Non è sempre facile. Talvolta il farlo in un contesto di gruppo è di grande fatica. Bisogna essere sufficientemente calmi e disposti all'ascolto per decodificare il contenuto della comunicazione nei sentimenti e nelle emozioni corrispondenti: sentire la gioia, la tristezza, i dubbi, la paura dell'altro, senza aggiungervi la nostra paura, il nostro turbamento. Questo non significa accontentare sempre e passivamente i propri clienti, ma riuscire a soddisfare le loro aspettative profonde mantenendo la propria personalità e autonomia di gestione dei corsi intatta. L'istruttore empatico "comunica mentalmente" ai propri clienti:

"Siete importanti per me, ho stima di voi, riconosco, rispetto e condivido i vostri sentimenti e le vostre emozioni e con le mie competenze vi guido verso il raggiungimento dei vostri obiettivi".

Tutto questo accorcia le distanze tra noi e gli altri e permette di sviluppare un eccellente programma di allenamento e benessere. Un elemento fondamentale per poter essere empatici è la capacità di ascolto e comprensione. L'ascolto è dato dalla capacità di comprendere una prospettiva diversa dalla propria, di considerare le caratteristiche dell'altro ed i suoi attributi di ruolo, di tenere presente la prospettiva durante l'interazione, tutte competenze trasversali fondamentali per un buon istruttore.

Sono molte le occasioni in cui non ascoltiamo gli interlocutori:

- si ascolta solo ciò che si vuole sentire (filtro)
- si pensa a cosa si dirà, non concentrandosi su ciò che sta dicendo l'interlocutore (prove)
- si riferisce tutto quanto si ascolta alla propria esperienza (identificazione)
- si snobba o si accantona quanto viene detto perché ritenuto di poca importanza (denigrazione)
- si esprime accordo per ogni cosa viene detta (accondiscendenza)
- si cambia troppo rapidamente argomento mostrando disinteresse (deviazione).

Feed back

Per verificare se i risultati di una comunicazione sono uguali a quelli attesi si impiega il feedback, ovvero un'offerta di informazione che lascia il nostro interlocutore\cliente libero rispetto all'accettarla o a rifiutarla. Ecco alcuni suggerimenti sui feedback di chi ascolta per ottenere empatia.

Feed back di chi ascolta

Quando si ascolta, sono comportamenti coerenti nel dare feedback: formulare domande specifiche, lasciar parlare e concludere, approfondire i fatti, chiedere conferme sulle proprie percezioni, apprezzare contributi utili.

Quando si ascolta, sono comportamenti incoerenti nel dare feedback: controbattere, cercare autoconferme personali, giustificare, rinunciare al disaccordo, subire informazioni errate.

Un buon istruttore empatico dovrebbe guardare con gli occhi, ascoltare con le orecchie e vibrare con il cuore dei propri clienti.

David Cardano

**Un elemento
fondamentale
è la capacità
di ascolto e
comprensione**

TRX[®]
Suspension Training[®]

IMPORTATORE
UFFICIALE PER L'ITALIA



**Fitness
Europe**



TRX[®] Suspension Training[®]

Costruisci forza, equilibrio, flessibilità e potenza del core. Con questo totalbody potrai avere una completa formazione per i tuoi allenamenti e potrai allenarti ovunque ti trovi.

Il TRX[®] Suspension Training[®] Pro Pack include:

il DVD Basic Training da 60 min, il manuale e la sacca porta TRX[®]



Per info corsi in tutta Italia visita il sito www.elav.biz

Fitness Europe
www.fitness-europe.com
info@fitness-europe.com

Body-Balls Conception®

Il Programma Body-Balls è una composizione creativa di movimento che utilizza una piccola sfera morbida, chiamata Body-Ball, inventato da Beata Cseresnyes

Introdotta in Italia dall'area fitness della UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti), il Body-Balls Conception® è un programma di facile approccio, semplice, divertente ed economico, che utilizza piccole palle morbide (soft-balls) con una tecnica speciale, per ottenere diversi obiettivi, come il dimagrimento, il rassodamento, lo stretching, il benessere fisico e mentale. Esso è diretto a gruppi di target differenti, adulti, bambini o anziani.

L'ideatrice del Body-Balls Conception®

L'ungherese Beata Cseresnyes, durante gli anni della sua attività di insegnante nel fitness con diversi target di età e condizioni fisiche e dopo aver a lungo analizzato i vari tipi di movimento sul corpo, è giunta alla conclusione che oltre agli obiettivi fitness, diversi tipi di fattori (es. l'equilibrio, la coordinazione ed il condizionamento funzionale) debbono essere presenti in qualunque tipo di lezione. "La qualità non può essere ostacolata dalla quantità. Questa è una regola di base. Occorre utilizzare i nostri muscoli fondamentali e mescolare elementi statici e dinamici" afferma Beata, che ha elaborato il programma Body-Balls 3 anni fa. In Ungheria ci sono circa 250 insegnanti che hanno frequentato il corso di formazione di base. Da quest'anno ha iniziato a offrire loro una maggiore sfida nella didattica e carriera e quindi ci saranno presto dei formatori di primo livello intermedio. **Le persone amano le classi di Body-Balls perché imparano a studiare ed analizzare i loro corpi, migliorando la loro tecnica e naturalmente la loro silhouette e la forma.**

Gli insegnanti mostrano la tecnica corretta da effettuare, con un background musicale dinamico all'inizio e con musica slow alla fine della lezione. Nel Body-Ball il programma di esercizi ed i blocchi sono creati sul brano musicale, variando continuamente dallo statico al dinamico. La palla aiuta ad eseguire ogni esercizio correttamente (es. crunch addominale - la palla tra le ginocchia) ed offre altresì una maggiore sfida per eseguire gli esercizi (ad esempio push ups - la palla è sotto una delle vostre mani).

The Body-Balls Conception®

Il Programma Body-Balls è una composizione creativa di movimento che utilizza sempre una piccola sfera morbida, chiamata Body-Ball. Con una tecnica speciale di fondo sono coinvolti anche i muscoli del core, che è un punto di partenza fondamentale per



ogni movimento. Il risultato è che possiamo raggiungere i nostri obiettivi molto più velocemente ed efficacemente coinvolgendo tutti i muscoli ed apparati del corpo. Si migliora il dinamismo, il tono, l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità dei muscoli e la mobilità delle articolazioni e, naturalmente, la body ball è un piccolo strumento molto divertente.

I Programmi principali sono:

- 1) Body-Balls Complex – composizione di un allenamento complesso
- 2) Body-Balls Cardio – un efficace allenamento per bruciare i grassi
- 3) Body-Balls Toning – tonificazione globale e segmentaria
- 4) Body-Balls Flow – movimenti fluenti (corpo e mente)
- 5) Body-Balls Dance
- 6) Body-Balls e Pilates
- 7) Body-Balls Programma Senior
- 8) Acqua Body-Balls
- 9) Body-Balls per gestanti
- 10) Body-Balls Kids
- 11) Home + Office fitness

Caratteristiche delle body balls

Le palle morbide (body-balls) si utilizzano attraverso due modalità principali:

CHI È BEATA CSERESNYES

Master Trainer, Presenter e fondatrice della filosofia chiamata System 4 Life in Ungheria, ha alle spalle 15 anni di esperienza nel settore del fitness-wellness. È stata Presenter BodyMind dell'Anno nel 2008/2009 e Responsabile Formazione in uno dei club leader del mercato in Ungheria.

- la spremitura: che dà una speciale tensione ai muscoli
- la creazione di punti di contatto con la palla, per dare un inizio e una fine a ogni movimento.

Queste caratteristiche ci aiutano a comprendere meglio il nostro corpo, in modo da poterlo padroneggiare meglio in ogni suo segmento e globalmente.

Body-Balls Complex

La classe Body-Balls Complex è una classe speciale. Si tratta di una classe per bruciare i grassi con gli elementi di condizionamento, dinamica e statica. Possiamo dire che dà un "surplus" maggiore per la combustione dei grassi e tonificare il corpo. Il punto principale è che si coinvolgono i muscoli essenziali che utilizziamo anche nella vita di ogni giorno. Il principio fondamentale è che la tecnica viene privilegiata rispetto al numero delle ripetizioni, cosicché la qualità diventa più importante della quantità. I principianti, intermedi ed anche i professionisti possono partecipare alla stessa classe - proprio perché si utilizza tutti la stessa tecnica codificata. La classe Body-Balls Complex aiuta a sviluppare condizioni migliori di equilibrio, stabilità, elasticità dei muscoli, mobilità delle articolazioni, e rende migliore anche la

coordinazione. I risultati sono sorprendenti, anche solo dopo 3 mesi di pratica (con 2 BB classi a settimana).

Body-Balls "Toning"

Si tratta di una classe molto allegra, che muove tutto il corpo con l'aiuto di un sistema di movimento con le "soft balls". Il sistema è basato sull'uso del nucleo muscolare sia durante le attività musicali come sottofondo che con base aerobica (seguendo il ritmo).

Body-Balls "Flow"

L'attenzione si concentra sul flusso di circolazione del movimento con sfondo musicale. Questo appartiene alla categoria delle classi denominate "corpo-mente". La classe migliora la flessibilità e l'elasticità muscolare insieme alla forza. I Body-Balls sono un partner sorprendente per questa classe speciale.

Body-Balls – uso domestico ed ufficio

Le persone possono utilizzare le body balls in molti modi semplici per rendere la vita più pratica e più facile:

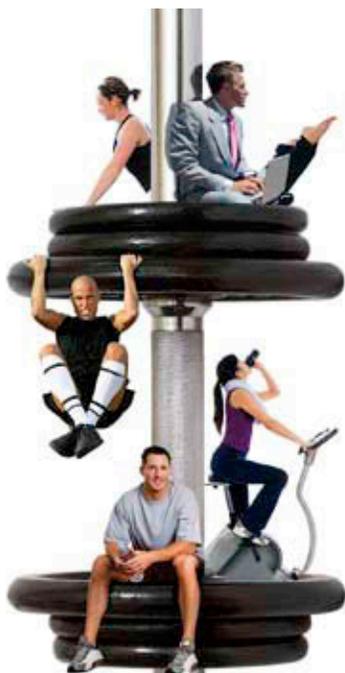
- come un cuscino a casa o durante il viaggio
- come una seduta per migliorare la postura
- come appoggio per la schiena, da usare anche in auto
- come massaggio.

Cristiano Verducci

per FITNESS UISP Commissione Nazionale

INFO: leginnastiche.lazio@uisp.it, www.uisp.it/leginnastiche

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



Un confronto tra diete

Quattro regimi che assicurano risultati, a differenza della classica dieta mediterranea che, se funzionasse così come ci viene proposta, non dovrebbe porci di fronte ad un dilagare di sovrappeso e obesità

La dieta paleolitica

La dieta paleolitica, chiamata anche dieta delle caverne, codificata dal Dr. Loren Cordain, intende riproporre il tipo di alimentazione delle popolazioni vissute prima dell'avvento dell'agricoltura, avvenuto circa 10.000 anni fa. La paleodieta parte dal presupposto che l'uomo, per circa due milioni di anni, ha tratto sostentamento da caccia, pesca, raccolta di piccoli animali e di vegetali e in appena 10.000 anni non si è adattato ai radicali mutamenti alimentari indotti dall'agricoltura, tant'è che il suo Dna è ancora del tutto simile a quello del primitivo.

Gli studi moderni indicano che circa i due terzi di calorie degli esseri umani dell'età della pietra derivavano dalla carne, che il consumo di lipidi fosse simile a quello odierno, ma con una netta differenza di rapporto tra Omega 6 ed Omega 3 (3 a 1 contro 12 a 1 dell'uomo attuale).

Per quanto riguarda le percentuali tra i macronutrienti, il dr. Cordain fornisce i seguenti range: proteine dal 20 al 35%, grassi dal 30 al 60%, carboidrati dal 20 al 35%.

La giornata alimentare prevede 6 – 7 pasti al giorno.

Si possono mangiare i seguenti alimenti.

Carne: bianca, rossa (ad eccezione del maiale), cacciagione e selvaggina.

Pesce: azzurro, crostacei e molluschi.

Verdura: tutta la verdura, prediligendo sempre quella con il più basso indice glicemico.

Frutta: come per la verdura, scegliere sempre quelle con il più basso IG.

Condimenti: olio extra vergine d'oliva, olio di lino.

Uova e frutta secca senza eccedere.

La dieta evolutiva

Giovanni Cianti, che io ritengo un pioniere nel settore del bodybuilding, ma soprattutto dell'alimentazione, sempre un passo avanti rispetto agli altri e quindi, come tutti gli esseri geniali, spesso incompreso, riprende questa alimentazione ed introduce, con la sua Evodieta o Dieta Evolutiva, il concetto di ciclicità. Cianti fa notare che, a differenza dell'uomo moderno, il primitivo non aveva a disposizione cibo in abbondanza, né sistemi di conservazione dello stesso e quindi si alimentava in maniera differenziata nei

giorni di caccia rispetto a quelli di riposo; suggerisce quindi di seguire una dieta a calorie ridotte per 3, 4 giorni di attività lavorativa ed intellettuale impegnativa (compreso l'allenamento), seguita da un'altra a più alto tenore calorico nei giorni di riposo. Nell'arco della giornata, inoltre, propone di consumare gli alimenti in relazione al ritmo ormonale endogeno circadiano, con più zuccheri e grassi nella prima metà della giornata e più proteine e bassi carboidrati alla sera, per favorire la secrezione di Gh notturno.

Cianti suggerisce le seguenti linee guida per la scelta del cibo:

A - Idoneo se può essere consumato crudo.

B - Parzialmente idoneo se può essere consumato crudo ma è stato introdotto dall'agricoltura e dall'industria alimentare in tempi recenti.

C - Non idoneo e quindi da evitare se non può essere consumato crudo ed ha subito interventi tecnologici.

Dieta metabolica

Ideata dal dott. Mauro Di Pasquale, canadese di chiare origini italiane, campione di powerlifting a livello internazionale, è spesso considerata, a torto, una dieta senza carboidrati, mentre l'autore dice, giustamente, che ognuno di noi deve trovare il suo "set point" di carboidrati. È comunque catalogabile come una dieta chetogenica, iperproteica, iperlipidica e ipocarboidrata.

Per trovare il set point dei carboidrati è prevista una fase iniziale di valutazione di durata variabile, da due a sei settimane, anche se, di norma, viene sempre adottata la prima soluzione. Questa fase può essere rigida, quindi quasi priva di carboidrati, o moderata: ciò che si ricerca è lo spostamento metabolico dall'utilizzo dei carboidrati a scopo energetico, a quello dei grassi; la ricarica nel week end è di importanza fondamentale per l'innalzamento dell'insulina endogena. La prima ricarica viene effettuata per due giorni, dopo i primi 12 di valutazione e le altre nel fine settimana, secondo uno schema di 6 + 1 o 5 + 2.

FASE RIGIDA DI VALUTAZIONE				
	Quantità di carboidrati	% di grassi	% di proteine	% di carboidrati
Massimo giornaliero	30 g	40 – 60%	40 – 50%	4 – 10%
Weekend (12-48 ore di ricarica dei carb.)	Nessun limite reale	20 – 40%	15 – 30%	35 – 60%

FASE MODERATA DI VALUTAZIONE				
	Quantità di carboidrati	% di grassi	% di proteine	% di carboidrati
Massimo giornaliero	Da 50 – 60 g. A 100 – 120	40 – 50%	30 – 40%	20 – 25 %
Weekend (12-48 ore di ricarica dei carb.)	Nessun limite reale	20 – 40%	15 – 30%	35 – 60%

Nella metabolica l'insulina non viene considerata come una nemica, ma come un'alleata che serve per riempire i muscoli di glicogeno e, quindi, a tal scopo, deve essere controllata. A parere mio, la marcia in più che ha questa dieta nei confronti delle altre chetogeniche, sta proprio nel fatto di prevedere queste fasi di ricarica dei carboidrati al fine di mantenere attiva la secrezione di insulina, funzionali i suoi recettori (che invece vengono stressati dalle diete ipercarboidrate) ed efficienti i muscoli. La dieta prevede poi, per gli atleti di bodybuilding, dei protocolli di massa, forza e definizione.

Dieta a zona

Ideata dal dr. Barry Sears, biochimico americano, si basa su un rapporto costante tra i macronutrienti, di 40, 30, 30 (carboidrati, proteine e grassi) ad ogni pasto. Tale equilibrio induce l'organismo a produrre buoni eicosanoidi (categoria di micro ormoni che mettono in contemporanea comunicazione tra loro tutte le cellule del corpo umano e che controllano lo stato di salute). Il cibo è visto come un farmaco, che assunto con regolarità durante la giornata, ci consente di mantenere una costante produzione di buoni eicosanoidi e ci mette in condizione di buona salute, senza gli effetti collaterali dei farmaci.

L'alimentazione a zona si basa inoltre sul controllo dell'asse ormonale insulina- glucagone.

Le calorie hanno un'importanza relativa, l'unità di misura dell'alimentazione a zona si chiama "blocco" ed è data dall'insieme di:

- 1 miniblocco di carboidrati - 9 grammi
- 1 miniblocco di proteine - 7 grammi
- 1 miniblocco di grassi - 3 grammi.

Se sviluppiamo le calorie dei miniblocchi abbiamo 36 calorie da carboidrati, 28 calorie da proteine e 27 calorie da grassi, che stanno tra loro nel rapporto di 40 - 30 - 30.

Il computo giornaliero dei blocchi parte dal fabbisogno proteico in relazione alla massa magra dell'individuo e all'indice di attività fisica (trovo questo concetto molto intelligente, in quanto differenzia l'apporto di proteine a seconda delle effettive necessità). Si va da un minimo di 11 blocchi (limite sotto il quale è sconsigliato scendere) in su, avendo l'accortezza di non superare i 6 blocchi per pasto, limite oltre il quale l'eccesso calorico ci indurrebbe comunque a produrre troppa insulina. I carboidrati devono essere scelti tra quelli a basso indice glicemico e a bassa densità, privilegiando frutta e verdura, le proteine devono essere povere di grassi saturi ed i grassi devono essere prevalentemente insaturi (consigliato l'olio extravergine d'oliva).

Punti in comune tra queste diete

Tutti e quattro questi approcci alimentari partono dal presupposto che l'essere umano moderno consuma troppi carboidrati, ai quali, in 10.000 anni, non si è ben adattato.

Conseguenze del non adattamento agli alimenti

Infiammazione cronica con:

- Danni autoimmuni

- Indebolimento del sistema immunitario
- Problemi cardiovascolari
- Diabete
- Problemi articolari
- Allergie
- Intolleranze
- Tumori
- Povertà di macro e micro nutrienti

Inoltre l'eccesso di carboidrati e di cibi elaborati e manipolati a livello industriale ha fortemente alterato l'equilibrio acido basico dell'organismo.

- I sintomi avanzati dell'acidità del corpo:
- Morbo di Chron
- Difficoltà di apprendimento
- Artrite reumatoide
- Leucemia e varie forme di cancro
- Schizofrenia
- Lupus
- Sclerosi multiple
- Tubercolosi

Tutto ciò ha portato alla cosiddetta sindrome X o sindrome da insulino resistenza, dovuta allo stile di vita caratterizzato da mancanza di attività fisica, sovrappeso, alimentazione ricca di carboidrati e grassi saturi, con conseguente aumento dei trigliceridi, del colesterolo ldl, dell'emoglobina glicosilata (Age) e con diminuzione del colesterolo Hdl. Questa sindrome è considerata ad alto rischio di mortalità! La evodieta e la metabolica hanno poi in comune il concetto di ciclicità, mentre questo non è previsto nell'alimentazione a zona, anche se sarebbe sufficiente ritagliarsi un giorno libero alla settimana.

Limiti di queste diete

La paleodieta e, soprattutto, la evodieta, se ben seguite non presentano limiti se non quello che bisogna essere molto motivati e, in questa categoria, rientrano poche persone, perché di fronte agli inviti seducenti delle pubblicità sui carboidrati, molti non sanno resistere. La dieta metabolica, a parere mio, è troppo ricca di grassi saturi, nocivi per la salute, invece, a differenza di quanto si potrebbe pensare, per parecchi individui, non è così difficile da seguire, in quanto si sposa bene con i ritmi della settimana lavorativa, mentre per i soggetti abituati a consumare grandi quantità di carboidrati è troppo impegnativa. Staticamente reagiscono meglio alla metabolica i soggetti di gruppo sanguigno O. La dieta a zona è la più facile da seguire, perché in realtà non vieta nulla, ma suggerisce scelte consigliate ed altre sconsigliate, da adottare ogni tanto. Il limite di questa dieta, a parere mio, è che, in generale, è ipocalorica. Ciò, se in termini di salute rappresenta un vantaggio, determina però un rallentamento del metabolismo.

In uno dei prossimi numeri de La Palestra illustrerò uno schema alimentare da me ideato, denominato "dieta a triplo impatto", per ovviare a questi problemi

Roberto Calcagno

Tutte le potenzialità del latte crudo

Proponiamo un modello teorico dei meccanismi e dei fattori implicati nella produzione del latte crudo e negli effetti legati al suo consumo

Da qualche tempo a questa parte, in varie realtà locali, è possibile assistere alla comparsa di diversi punti di distribuzione di "latte crudo". Con questa dicitura si identifica un prodotto che non ha subito trattamenti termici, ovvero pastorizzazione (trattamento a 72° C per 15 secondi) o UHT (trattamento a 140° C per alcuni secondi), volti ad abbattere la carica microbica, così da garantirne una maggiore sicurezza e una maggiore conservabilità. **L'unico trattamento effettuato sul latte crudo è una microfiltrazione volta ad eliminare eventuali residui in grado di comprometterne la qualità.** Sempre più medici, biologi nutrizionisti e professionisti della nutrizione si trovano di fronte a pazienti normalmente impossibilitati a consumare latte che riferiscono di non aver alcun problema, o quanto meno molti meno problemi nel consumo di latte crudo. Anche se una trattazione completa ed esaustiva può essere data esclusivamente attraverso uno studio sperimentale, è quantomeno interessante esplorare il fenomeno proponendo un modello teorico dei meccanismi e dei fattori implicati.

La secrezione olocrina

Il latte viene prodotto nei lobuli delle ghiandole mammarie, la sua eiezione avviene in risposta alla catena di eventi messi in moto dallo stimolo meccanico effettuato dal lattante durante l'alimentazione. La produzione del latte nel lobulo avviene all'interno di cellule epiteliali a secrezione olocrina. Nelle ghiandole olocrine (holos = tutto) l'intera cellula, dopo aver accumulato il prodotto di sintesi, è eliminata, costituendo essa stessa il secreto. Da questa premessa risulta che le ghiandole olocrine debbano avere una riserva di cellule staminali indifferenziate che proliferano e si differenziano sostituendo quelle che sono eliminate.

La digestione del lattosio

Il lattosio è un disaccaride presente nel latte che può essere assimilato solo dopo un processo digestivo. La sua digestione avviene a livello intestinale mediante la lattasi, un enzima che è in grado di scinderlo nei due monosaccaridi che lo compongono: glucosio e galattosio, che a questo punto possono essere

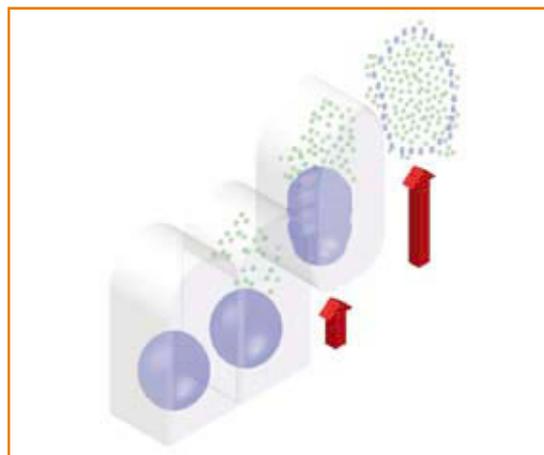


Figura 1
Secrezione olocrina

assorbiti dall'intestino. Nei soggetti incapaci o che comunque hanno difficoltà nella digestione del lattosio, le lattasi non vengono sintetizzate in misura sufficiente o non vengono sintetizzate affatto. Il lattosio non digerito funge da substrato energetico per alcuni batteri facenti parte della flora batterica che colonizza il colon, tali batteri sono in grado di fermentare il lattosio con produzione di gas e acidi organici. I sintomi più comuni correlati a tale fenomeno sono dolori addominali e problemi intestinali destinati ad aggravarsi con un consumo reiterato.

Uno dei possibili motivi per cui il latte crudo viene maggiormente tollerato da alcuni soggetti, può essere ricercato esaminandone la composizione enzimatica. Gli enzimi sono proteine, quelli presenti nel latte possono provenire da diverse fonti, sia interne all'organismo produttore che esterne, dovute cioè al contatto con diversi ceppi batterici. Complessivamente sono stati identificati più di 20 enzimi: lipasi, proteasi, xantina ossidasi, lisozima, amilasi e infine quello di maggiore interesse

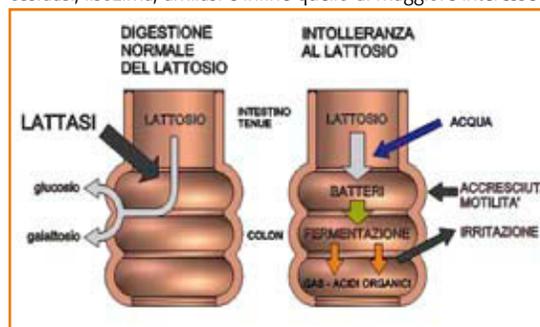


Figura 2
Digestione del lattosio

per la digestione del latte cioè lattasi (o betagalattosidasi). Diversi studi hanno evidenziato che alcuni ceppi batterici, come ad esempio *Streptococcus lactis*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus delbrueckii subsp. lactis*, *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* presenti nel latte contengono lattasi. Fra questi, in particolare il *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* sono in grado di resistere all'ambiente inospitale dello stomaco e all'attività biliare, esplicando la loro funzione lattasica durante il transito intestinale. Sulla base dei dati presenti in letteratura, quindi, i ceppi batterici contenuti nel latte e le loro lattasi potrebbero contribuire alla digestione del lattosio anche in soggetti che hanno problemi a digerirlo, ovviamente a patto che non vengano distrutti o inattivati mediante trattamenti termici (pastorizzazione e UHT). Questo è uno dei possibili fattori che potrebbero contribuire ad una maggiore digeribilità del latte crudo.

Naturalmente non è per tutti così e, nonostante questa azione dei batteri naturalmente contenuti nel latte, ci sono soggetti che accusano tutti i sintomi legati alla classica intolleranza al lattosio.

Se poi l'intolleranza non è solo da carenza enzimatica ma è un'intolleranza legata alla reazione dei globuli bianchi (CITO-TEST o similari), o più specificamente del sistema immunitario (tipo quelle evidenziate da test che valutano le IgG), il latte crudo scatena i medesimi sintomi (se non più accentuati) di intolleranza, scarsa digeribilità del latte pastorizzato.

La digeribilità del latte

In passato, valutando le qualità nutrizionali del latte, venivano presi in considerazione esclusivamente il contenuto in aminoacidi e la sua digeribilità. Oggi a questi, giustamente, si affiancano molti altri parametri in quanto la complessità dell'alimento ne giustifica un'analisi molto più dettagliata. **La stragrande maggioranza delle proprietà nutrizionali del latte dipendono dalla sua componente proteica.** Le proteine presenti nel latte hanno un elevato valore biologico, essendo una buona fonte di aminoacidi, anche essenziali come ad esempio la lisina. Ma il valore nutrizionale, come accennato, non si limita solo al contenuto in aminoacidi, ma è da mettere in relazione anche all'attività biologica delle molecole. Nel latte ci sono diverse proteine, come ad esempio la famiglia delle caseine e sieroproteine (immunoglobuline, lattalbumine, lattoferrina e lisozima), fattori di crescita (prolattina, TGF, IGF) che svolgono un'attività biologica. Studi recenti hanno dimostrato che alcuni peptici contenuti nella sequenza primaria delle proteine principali del latte vengono rilasciati in vivo durante la digestione ad opera di enzimi, pepsina e tripsina, o in seguito a idrolisi enzimatica nel corso dei processi produttivi, come ad esempio la fermentazione. I peptici neoformati sono fisiologicamente attivi, esercitando importanti funzioni biologiche:

1) Attività immunomodulatrice

Anche se ancora i meccanismi molecolari non sono chiari, le casomorfine, peptidi contenuti nelle caseine, sono in grado di stimolare la risposta immunitaria, stimolando sia l'attività cellulosa-mediata che l'attività umorale. Un effetto immunomo-

dulante viene esercitato anche da alcuni peptidi liberati dalla lattoferrina e da altre citochine presenti nel latte.

2) Attività antimicrobica

La lattoferrina, peptide derivante dalla lattoferrina, possiede attività anti *Helicobacter pylori*. La lattoferrina esercita anche attività probiotica promuovendo la crescita di bifidobatteri, con tutti gli effetti ad essi correlati. Nel latte è contenuto anche il lisozima, che esercita attività litica nei confronti dei batteri, contribuendo insieme ad altri fattori quali lattoperossidasi e immunoglobuline alle naturali proprietà antibatteriche del latte.

3) Assorbimento e biodisponibilità dei metalli

La famiglia delle caseine include delle proteine che contengono aminoacidi fosforilati in grado di formare complessi con il calcio, con il magnesio, con il ferro e con lo zinco, facilitandone l'assorbimento a livello intestinale. I fosfopeptidi che derivano dall'idrolisi della caseina possono favorire l'assorbimento dei succitati metalli, impedendone la formazione di sali insolubili, con un netto aumento della biodisponibilità.

Da tempo il ruolo della temperatura come fattore critico in grado di causare denaturazione delle proteine è noto, tuttavia esiste una grande variabilità nella risposta delle diverse proteine al trattamento termico. La caseina, per esempio, viene descritta come una proteina termostabile alle temperature normalmente utilizzate nei processi di pastorizzazione, ciò nonostante alcune modifiche sono state dimostrate durante il trattamento termico con la generazione di diverse catene peptidiche, modifiche che ovviamente dipendono dalla temperatura impiegata e dal tempo di trattamento. I trattamenti termici possono essere correlati sia ad una diminuzione che ad un aumento del potenziale allergenico: diminuzione in quanto la denaturazione di alcune proteine può renderle irriconoscibili ad alcuni anticorpi. Aumento in quanto la temperatura può causare aggregazione di alcune proteine termosensibili aumentandone il potenziale allergenico in risposta all'esposizione di nuovi siti che fungono da antigeni o semplicemente perché si verificano reazioni chimiche tra diverse molecole che creano nuovi antigeni, come per esempio accade quando la beta-lattoglobulina si associa con l'alfa-lattoalbumina. Il lisozima risulta invece stabile ai trattamenti termici. Temperature elevate, come quelle per ottenere il latte UHT, provocano maggiori alterazioni delle proteine legate alla denaturazione, in particolare a carico delle siero-proteine.

Conclusioni

Considerando quanto appena esposto, è possibile proporre un modello che prevede l'interazione della digestione del lattosio ad opera batterica e della mancata denaturazione di proteine e peptidi bioattivi, come cofattori che contribuiscono ad una maggiore digeribilità del latte crudo. In attesa di maggiori chiarimenti, si raccomanda comunque ai soggetti a rischio o che hanno mostrato reazioni avverse nel consumo di latte, di consultare il proprio medico prima di tentare il consumo di latte crudo.

Alexander Bertuccioli e Marco Neri

Una professione da regolamentare: il consulente

Il consulente aziendale del settore fitness ha oneri e onori, per questo il suo ruolo va regolato da un contratto e i suoi obiettivi devono essere oggettivamente misurabili

Tempo fa mi è capitato di partecipare a una riunione di professionisti ed imprenditori e di dover presentare la mia professione. Dopo aver descritto il settore in cui opero sono passato a concludere dicendo che io lavoro in qualità di consulente aziendale. È calato il silenzio, e successivamente una sola persona si è fatta coraggio e mi ha chiesto: "...e che cosa fai sostanzialmente? Una palestra è una palestra...". Inutile dire che inizialmente mi sono sentito offeso e successivamente anche un po' scoraggiato. Pochi ancora, al di fuori del nostro settore, capiscono che oramai si parla di azienda fitness. Chissà come mai se si parla di consulenti aziendali in tutti gli altri settori la gente capisce, invece se parliamo di fitness si crea il dubbio se si sta dicendo qualche cosa di vero o no. Non parliamo poi di persone che addirittura mi chiedono se con questo strano lavoro riesco a mangiare: come se in realtà fosse un "non" lavoro e perciò non meritevole di un emolumento. Questa quasi totale ignoranza viene però trasferita all'interno del nostro settore o meglio **questa ignoranza è lo specchio della difficoltà di penetrazione che ha il settore del wellness**. Avviene quindi che anche all'interno del settore la figura del consulente subisca modifiche continue e/o definizioni variabili a seconda del momento e dei risultati o delle necessità momentanee dell'imprenditore.

La figura del consulente

Il consulente aziendale ha in primo luogo oneri e onori come tutti i lavoratori in tutti i settori esistenti. Non è pensabile che il consulente debba essere solo pagato a priori senza avere obiettivi di sorta, così come non è accettabile che debba diventare responsabile del bene e del male di un centro dal momento della firma del contratto. Già perché di contratto si parla, o meglio si dovrebbe parlare. Ecco il 2° punto: oneri e onori devono essere assolutamente fissati su un contratto che andrà controfirmato da ambo le parti. L'esistenza di un con-

tratto salvaguarda entrambi, non solo il consulente, ma anche l'imprenditore, il quale può rivalersi su quanto è stato firmato anche in sede legale. L'importante è che ovviamente venga rispettato in tutti i punti a partire dalla data di scadenza. Per schematizzare la professione direi che si possono definire tali punti:

1. contratto con data di firma e durata del contratto
2. definizioni di compiti e ruoli
3. definizioni degli obiettivi
4. definizione dell'emolumento
5. definizione di eventuali provvigioni.

Il primo punto, come si è già detto spesso, è già uno scoglio. Mi è capitato che dopo tanti discorsi non si è arrivati a mettere nero su bianco. **Il timore dell'imprenditore è che pensa che una volta firmato non possa poi successivamente liberarsene**. Errore! Proprio in assenza di contratto è possibile successivamente in sede legale far valere posizioni difficilmente contestabili. Oppure la seconda ipotesi è che l'imprenditore non voglia scrivere niente per poi discutere l'emolumento: questo però è poco onesto. L'imprenditore deve avere il coraggio e l'onestà, se si vuole avvalere di un consulente, di dichiarare quanto lo paga.

Il secondo punto se si vuole è ancora più importante: la figura del consulente ricopre un ruolo a fianco dello staff per formarlo, sostenerlo, correggerlo e svilupparlo e deve essere riconosciuto come tale dallo staff e dall'imprenditore. Spesso questo ruolo viene confuso: o lo staff lo crede il direttore e nessuno si assume più responsabilità, o l'imprenditore lo crede il responsabile di tutto ciò che succede, come se tutto ciò che esiste sia nato insieme al consulente, o il consulente si crede di poter invadere il ruolo di tutti quanti a partire dall'imprenditore. Innanzi tutto **va chiarito bene l'obiettivo del consulente che solitamente è quello di creare sviluppo commerciale incrementando gli incassi**. Allora egli si deve preoccupare di presentare un programma individuando i limiti e i problemi esistenti e suggerendo correzioni e iniziative. **L'imprenditore, se si avvale di un consulente, deve accettare le critiche** e lasciare che il consulente possa agire. Altrimenti non ha senso pagare un consulente. Mi è capitato di sentire frasi come "...ma se poi sbaglia io ne pago le conseguenze...". In un certo senso è vero, ma questo fa parte del rischio imprenditoriale come tutte le altre scelte che fa l'imprenditore. Ecco che il contratto torna ad avere un ruolo importante: **al termine del contratto si fanno le dovute**

valutazioni e si decide se rinnovarlo o no. Ma il contratto deve essere rispettato, così come il consulente che deve poter esercitare il suo ruolo verso lo staff: se viene scavalcato viene delegittimato e perde credibilità; allora viene da chiedersi perché l'imprenditore l'ha chiamato. **Il successo di un consulente è dato dalla capacità di creare un team e di ottenere il massimo da questo team.** Ecco che allora occorre avere tempo e collaborazione da parte dell'imprenditore nel mettere insieme i vari reparti e nel sostenerlo nel suo lavoro. Se per decisioni personali l'imprenditore interviene direttamente sul personale, creando instabilità, il consulente allunga i tempi del suo intervento e spesso può non raggiungere i suoi obiettivi.

Gli obiettivi

Sugli obiettivi c'è da fare una considerazione importantissima: **se i risultati arrivano si tende a non dare riconoscimento al lavoro del consulente;** se i risultati non arrivano si danno tutte le colpe al consulente. Successi ed insuccessi arrivano sempre a causa di un lavoro di equipe, perciò se si ottengono buoni risultati è sicuramente anche per merito del consulente, se non si raggiungono obiettivi esiste una responsabilità anche del consulente. In tutti e due i casi alla fine del primo anno l'imprenditore deciderà sul rinnovo del contratto, e non prima. Sulla valutazione poi degli obiettivi, anche qui occorre onestà e obiettività oggettiva: se rispetto

ad una stagione precedente il fatturato è cresciuto, oggettivamente si è ottenuto un risultato. Perché non ci si deve dimenticare che se si è chiamato un consulente è perché le cose andavano male e che un incremento di fatturato dopo un insuccesso è da valutare sempre positivamente. Infine, il consulente deve saper riconoscere un eventuale insuccesso e assumersi la responsabilità e deve saper riconoscere che il suo ruolo non è a tempo indeterminato, ma bensì deve portare lo staff ad essere autonomo e quindi a terminare il suo compito.

Capita a volte che il consulente tenda a prolungare il più possibile la sua collaborazione, ma non è molto onesto, così come capita che il consulente dia sempre la colpa degli insuccessi all'imprenditore, dimenticandosi che se è stato chiamato è proprio perché l'imprenditore da solo non ce la faceva. Chiaramente può succedere che l'imprenditore riconosca il ruolo positivo del consulente al punto da proporgli la direzione del centro. Sarà il consulente quindi a decidere se fermarsi in quel centro o rifiutare; si perché un altro punto importante è che **il consulente non ha per ruolo e per definizione l'obbligo di essere sempre presente, altrimenti è un'assunzione.** Il consulente non ha orari, né giorni prefissati, deve solo raggiungere obiettivi. Buon lavoro dunque ai consulenti e buona scelta agli imprenditori!

Fabio Swich

ALLENAMENTI FUNZIONALI ALL'APERTO || GIOCO DI SQUADRA || DIVERTIMENTO

ITALIAN
MILITARY
FITNESS®



IL PROGRAMMA NETWORK DI ITALIAN MILITARY FITNESS E' DEDICATO ALLE PALESTRE E AI TRAINER CHE VOGLIONO ESTENDERE IL PROPRIO BUSINESS CON I CORSI MILITARY FITNESS INDOOR E OUTDOOR.

SCOPRI MAGGIORI DETTAGLI SUL PROGETTO ITALIAN MILITARY FITNESS E SU COME FARNE PARTE VISITANDO IL NOSTRO SITO OPPURE CHIAMANDOCI AI NUMERI: 02 3206.25760 || 06 9291.8825

LA TRIMESTRALE DI FORMAZIONE DI SETTEMBRE E' DEDICATA ALL'INDOOR E FUNCTIONAL TRAINING, CON UN INTERVENTO FORMATIVO SULLE TECNICHE PSICOLOGICHE DI CREAZIONE E GESTIONE DELLA SQUADRA STUDIATO APPOSTA PER TRAINER SPORTIVI.

WWW.ITALIANMILITARYFITNESS.COM



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

Facebook e social network per centri fitness

I motivi per cui conviene dedicare una pagina di Facebook al proprio centro fitness sono molteplici. Ma non basta la presenza. Serve anche stile e metodo di gestione

Quattrocento milioni di utenti in tutto il mondo, di cui quasi il 30% nei soli Stati Uniti. Tredici milioni di utenti registrati in Italia, ovvero il 20% della popolazione, cosa che porta il nostro paese al sesto posto fra gli utilizzatori. Milioni e milioni di pagine caricate e lette ogni giorno. Il sito nato nel 2004 con l'intento di mantenere in contatto fra loro gli ex-studenti di Harvard sparsi per gli States, e a cui Mark Zuckerberg diede il nome di Facebook, è ormai diventato un'icona planetaria dei nostri tempi. Non è l'unico social network presente su Internet (ricordiamo, non certo per i numeri complessivi ma almeno come importanza, anche Xing, Viadeo e LinkedIn, tutti quanti più orientati sul mondo del business e meno sugli scambi interpersonali), ma è certamente quello di maggior successo. Esserci è "in", non esserci terribilmente "out". Nel mondo del fitness, questo riesce persino più facile: la palestra è spesso vista dagli utenti come una piccola comunità di persone che si scambiano esperienze, stili di vita, programmi di allenamento o più semplicemente amicizia, in un turbinio in cui il circolo fitness risulta essere al centro; è semplice quindi trasportare quest'insieme di relazioni dal reale al virtuale, anziché viceversa, per poi fare in modo che le ricadute ci siano nuovamente nel mondo reale, con comportamenti conseguenti alle sollecitazioni che l'azienda fa attraverso Facebook. Eppure, **non sono molte le palestre (anche fra quelle più evolute e attente alle trasformazioni tecnologiche) presenti su Facebook con una propria pagina aziendale.** La conseguenza di questo analfabetismo informatico, molto diffuso in ogni settore d'affari del nostro Paese, è l'incapacità di sfruttare uno strumento capace di raggruppare naturalmente, cioè senza sforzi, i nostri clienti attuali e potenziali.

Perché essere presenti su Facebook?

I motivi sono molteplici, ma cercheremo di riassumerli in pochi punti distintivi:

1) Avere nuovi contatti. In un periodo in cui il settore si lamenta spesso della criticità del numero dei tour spontanei che giungono nelle palestre, ogni contatto in più è una miniera d'oro; tanto più

che questo viene assunto con un "permission marketing" non aggressivo, ma anzi visto dall'utente come positivo.

2) Far conoscere servizi e promozioni a un pubblico targettizzato. Una volta creata una comunità virtuale che ruota intorno al nome del centro fitness, diventa semplice far "passare" con efficacia i messaggi desiderati, siano essi l'ingresso di un nuovo corso aerobico piuttosto che l'inizio di una promozione: chi li riceve, infatti, è pronto a interiorizzarli e a parlarne con gli altri, poiché è interessato per definizione al messaggio che riceve. Vengono quindi eliminati gli sprechi nascosti di ogni comunicazione esterna, che raggiunge potenzialmente un numero enorme di soggetti ma di cui è difficilmente misurabile la retention.

3) Brand awareness, cioè conoscenza del marchio. Con relativa facilità si può espandere la notorietà del centro fitness anche al di fuori della normale cerchia di utenti, con un duplice risultato positivo: quello di creare una reputazione al marchio della palestra e quello di attrarre clienti nuovi.

4) Totale gratuità del mezzo. Non è un aspetto di poco conto: la possibilità di raggiungere un numero enorme di utenti è offerta in maniera del tutto gratuita; se attentamente monitorata e utilizzata, una pagina di Facebook può creare un traffico di nuovi clienti nel proprio centro anche in totale assenza di investimento pubblicitario. Se si decide di spendere qualcosa, magari anche solo per creare campagne promozionali mirate, si scoprirà che il costo è davvero modesto, anche parametrate alle normali uscite promozionali di un'azienda fitness (nemmeno paragonabili, come ben sappiamo, ai costi di un'azienda di altro settore).

5) Visibilità moltiplicata. Internet è un mezzo potentissimo, che sviluppa in modo esponenziale la notorietà di un marchio, se questi è presente in più applicazioni della Rete. Esserci su Facebook aiuta il centro fitness ad essere in posizioni preminenti nei motori di ricerca, e quindi facilita il farsi trovare da un normale utente che sta cercando una palestra nella zona dove vive.

Una presenza su FB efficace

Esserci, però, non basta. Bisogna avere uno stile, rispettare determinate regole, sfruttare appieno le possibilità che lo strumento Facebook ci pone. Altrimenti finiamo per essere come quelle aziende che sono su Internet con un sito statico e di basso impatto, del tutto inservibile (vedi mio articolo su La Palestra n. 21). Ecco dunque alcuni accorgimenti per far sì che la presenza sia efficace:

a) Creare una pagina aziendale, non un gruppo o un profilo personale. A parte il fatto che si rischierebbe di essere "disattivati" da Facebook per aver violato i suoi ferrei regolamenti interni (che vietano, per esempio, la pubblicità in qualsiasi forma fatta da una persona fisica), in ogni caso il pubblico di Facebook non vi trovereb-

be o vi ignorerebbe. Proprio per questo motivo esistono le pagine aziendali, accessibili a chiunque, collegate a un sito internet e a un'e-mail aziendale, di cui gli utenti Facebook possono essere "fan".

b) Chiamare a raccolta i clienti attuali del centro. Una volta creata la pagina, la presenza su Facebook va pubblicizzata in ogni modo: sul sito aziendale, se presente, ma soprattutto all'interno del centro fitness, sulle bacheche degli annunci o con appositi cartelli da mettere alla reception e negli spogliatoi. La richiesta è quella di diventare fan del centro su Facebook, facendo un'attività di passaparola anche nei confronti di amici e conoscenti interessati alle attività della palestra: se ci si pensa bene, è più o meno quello che si crea durante una promozione "porta un amico", con la differenza che l'eventuale intento commerciale è meno evidente e risalta maggiormente la creazione di una vera e propria community.

c) Configurare la pagina in modo tale da ricevere commenti. L'interattività su Facebook è fondamentale: se la pagina aziendale non permette ai fan di inserire idee, suggerimenti, commenti o anche solo parole in libertà, gradualmente perderà di interesse agli occhi degli utenti, che non la visiteranno più o, peggio ancora, si cancelleranno dalla lista dei fan. Non appena gli utenti scrivono qualcosa sulla nostra bacheca virtuale, è buona norma rispondere: faremo vedere così che dietro lo schermo di un computer c'è qualcuno che sta attento a quello che viene comunicato, e ciò non può che aumentare la percezione positiva nei nostri confronti.

d) Aggiornare di continuo la pagina. Internet è sinonimo di velocità e di cambiamento. Pertanto, ogni giorno la nostra pagina

Facebook va aggiornata con informazioni sempre nuove. Non necessariamente si deve trattare di promozioni o comunicazioni interne al centro: un ottimo modo per ovviare all'inconveniente di non avere nulla da scrivere (o di non saperlo fare...) è quello di inserire un link a una pagina di un altro sito, in cui è presente un articolo interessante riguardante il fitness, l'alimentazione, nuovi metodi di allenamento: ogni nostro utente verrà informato in tempo reale dei cambiamenti della pagina, e vedrà un lavoro continuo dietro alla presenza del centro su Facebook: anche questo creerà fiducia e attenzione e allontanerà il sospetto che tale presenza sia solo una manovra commerciale.

e) Usare ogni tipo di applicazione per aumentare la tua visibilità. Facebook ha svariati modi di utilizzo, e soprattutto è collegabile a ogni altra presenza su Internet, sia esso il sito aziendale sia altri siti come MySpace, Youtube, Twitter, e così via. Ove possibile, è il caso di usare ogni opportunità fornita dal mezzo, senza timore di sbagliare e soprattutto con continuità.

La pagina del proprio centro fitness su Facebook non è la panacea di tutti i mali e, come abbiamo visto, non funziona autonomamente, ma ha bisogno di una continua "manutenzione" (e per questo consigliamo, come sempre, di rivolgersi a qualcuno di più esperto nel caso in cui si ritenga di non avere le competenze adatte). È uno strumento in più, e come tale va visto e usato, anche se è indubbia la sua capacità di espansione della notorietà del brand e, quindi, di attrazione di nuovi clienti potenziali.

Davide Verazzani



NUOVA FORMA DI ARTE MARZIALE E FITNESS

22° Festival
del Fitness
(Foro Italo)



Maestro
Massimo Scaccia
mentre spiega la
tecnica da
eseguire.



...dopo il grande successo ottenuto al **22° Festival del Fitness** di Roma, la F.I.C.D.C. lancia OFFERTE promozionali su AFFILIAZIONI SOCIETA' e CENTRI SPORTIVI, TESSERAMENTI ATLETI ed ISTRUTTORI (di ogni settore), CORSI di FORMAZIONE, STAGE e MASTER-CLASS. Visita il sito www.cardiodancecombat.it nella sessione PROMOZIONI e BLOCCANDO GLI IRRIPETIBILI PREZZI **DIVENTA UNO DI NOI!!!**

(Promozione valida fino al 30 settembre 2010)

cardiodancecombat.it - cardiodance@libero.it

Via Colle del Bagno - Veroli (FR) - 0775 235014 - 0775 326934 - 3334211500

Il Metodo Grinberg

Un approccio innovativo che permette di utilizzare il corpo per fermare schemi di comportamento e di pensiero ripetitivi, che limitano la qualità della vita. La Licensed Trainer Cristina Mach di Palmstein risponde alle nostre domande

Quali sono le caratteristiche principali di questo Metodo e i suoi concetti base?

Il Metodo Grinberg è un **Metodo Educativo** che si basa sullo sviluppo dell'attenzione e sulla capacità umana di imparare. La sua **peculiarità è l'utilizzo del corpo per apprendere**. Il corpo comprende anche la mente, siamo un tutt'uno e spesso ce ne dimentichiamo. Pensieri, stati d'animo, sensazioni, azioni non sono visti solo come fatti fisici o emotivi o mentali a se stanti, ma sono tutti collegati. Ognuno influenza l'altro e, se non espresso pienamente, crea circoli viziosi che si ripetono e provocano malesseri e un abbassamento della qualità della vita della persona.

L'uso del tocco sul corpo nel Metodo Grinberg viene utilizzato **per guidare l'attenzione del cliente**, che potrà così sentire e riconoscere come quel dolore, quella risata, quel pensiero o sensazione o azione non portati a compimento nella loro potenza e pienezza sono rimasti bloccati nel corpo, creando uno schema di difesa ripetitivo. L'obiettivo è riconoscere nel corpo come si produce questo schema di difesa e fermarlo. **Fermare uno schema** è caratteristica unica del Metodo Grinberg. **Riconoscerlo, impararne i componenti, ricomporlo, scegliendo liberamente**, permette di fermarlo non solo durante la seduta individuale ma **nella vita di tutti i giorni per scegliere se ripetersi o riaprire le porte alle nostre potenzialità e al nuovo. Utilizzare la paura e il dolore** riconoscendo che fanno parte della nostra esistenza. Imparando a non reagire alla paura e al dolore possiamo utilizzarne la forza e la potenza. E' grazie alla paura e al dolore che volendo



attraversare la strada guardiamo prima a destra e a sinistra per essere sicuri che non ci sia pericolo, o ritraiamo la mano se siamo troppo vicini al fuoco, ma lo diamo come scontato e vediamo nella paura e il dolore solo dei nemici da evitare mentre sono i nostri più fedeli "guardiani".

Perché ha deciso di diventare Trainer del Metodo?

Ho iniziato la formazione professionale dopo aver sperimentato personalmente il Metodo Grinberg come cliente. Soffrivo di una forte emicrania, avevo consultato i migliori specialisti ma il sintomo si riduceva per poi ritornare più forte di prima e nulla riusciva a fermarlo. L'incontro con il Metodo Grinberg mi ha aperto le porte ad una vita senza mal di testa, senza giorni rintanata al buio, senza la paura di avere un attacco in mezzo ad una vacanza, un viaggio, un incontro di lavoro. Ho deciso così di iniziare la formazione di base di 3 anni e quindi mi sono specializzata per far conoscere anche in Italia questo lavoro. Attraverso il mio impegno con i clienti in sedute singole, dapprima, ho deciso poi di insegnare a gruppi e tenere corsi. Oggi scrivo parte dei manuali dei gruppi che insegno che, dopo essere stati approvati da Avi Grinberg, diventano realtà. Affronto i temi che mi stanno a cuore, insegno alle persone e il vederle crescere, cambiare, recuperando forza, piacere nella loro vita mi stimola a offrire sempre di più un servizio di alta qualità professionale. Oggi come 15 anni fa sceglierei ancora con grande piacere ed entusiasmo la mia professione di trainer del Metodo Grinberg.

Quali sono le maggiori soddisfazioni che ricava dal suo insegnamento?

Le maggiori soddisfazioni vengono nel vedere che le persone diventano responsabili della loro vita, capaci di scegliere secondo i loro reali bisogni e desideri e riacquistano benessere, forza, piacere nella vita, non sentendosi più vittime dei loro meccanismi automatici autodistruttivi. La bellezza nel mio lavoro è poter insegnare alle persone a ritornare libere di scegliere e ad avere gli strumenti per riutilizzare quelle capacità che rendono la persona unica.



Come valuta il 'mercato italiano' rispetto a quello di altri paesi in cui il Metodo Grinberg è diffuso?

Il Metodo Grinberg è arrivato in Svizzera dove, visto il grande interesse e successo, è stata fondata la seconda scuola (la prima è nata in Israele). Oggi è in grande espansione con scuole e centri in tutta Europa e negli Stati Uniti. Il mercato Italiano approccia il Metodo Grinberg con curiosità e con disponibilità. Il fatto che il nome non sia ancora così noto stimola la curiosità della gente che fa molte domande e chiede approfondimenti. Il Metodo Grinberg è una metodologia di lavoro che si sviluppa a livello fisico toccando tutti i livelli dell'essere umano e questa è una caratteristica ancora non conosciuta, che crea molto interesse. Le persone si interrogano sulle particolarità, sulle modalità e sulle differenze fra il lavoro di gruppo e quello singolo.

Quali sono le differenze sostanziali di questo metodo rispetto ad altre discipline olistiche?

Imparare ad utilizzare tutto il corpo per fermare schemi di comportamento e di pensiero ripetitivi che limitano la qualità della vita della persona. **Utilizzare paura e dolore come fonti di energia vitale.** Il corpo ci dice quando non è contento, quando ci stiamo limitando, contraendo, irrigidendo, rimpicciolendo. Riconoscere uno schema e fermarlo a diversi livelli, corporeo, emotivo, di pensiero, di azione è veramente un concetto rivoluzionario. Il lavoro con la paura e il dolore come forze che sono in ogni caso presenti nella nostra vita, ne sono i migliori amici, la tutelano come bravi guardiani. La nostra cultura le rifiuta e per farlo dobbiamo diminuirci, accontentarci, fare compromessi, farci deboli, lamentarci, o fare la voce grossa per sentirci forti. Paura e dolore sono con noi tutti i giorni e ci tengono vivi, ci ricordano quello che amiamo e non vogliamo perdere, ci fanno sentire quando i nostri bisogni o desideri vengono calpestati e ci salvano la vita. Direi che un punto di grande importanza nel MG è il pragmatismo, la praticità, da subito si può mettere in pratica ciò che si è imparato.

Per quale tipologia di target sono consigliabili i corsi individuali piuttosto che quelli di gruppo?

Le sedute individuali sono consigliabili alle persone che affrontano un sintomo acuto o un tema che non viene trattato nel contesto di gruppo. Il percorso individuale si sviluppa adeguando agli obiettivi e esigenze del cliente. All'inizio del percorso individuale il professionista e il cliente, dopo un'attenta Foot analysis (sviluppata da Avi Grinberg), decidono insieme l'obiettivo da raggiungere. Il percorso di gruppo affronta un tema di comune interesse a più persone. Il partecipante vive un'esperienza personale e sperimenta all'interno di un gruppo di persone quello che potrà poi vivere nella vita quotidiana, imparando a confrontarsi prima con se stesso e poi con gli altri partecipanti. E' indicato per persone che non vivono la presenza di altre persone come limitanti ma anzi un'occasione di crescita e scoperta.

Quali risultati permette di ottenere sotto un piano puramente fisico e in che tempistiche?

Dal punto di vista fisico un sintomo, dolore, condizione può essere completamente fermato o diminuire sensibilmente. Mal di testa, asma, dolori mestruali, condizioni ginecologiche, mal di



Cristina Mach di Palmstein, Trainer del Metodo Grinberg

stomaco, ernie, risultati da traumi e incidenti. Il corpo se messo in condizioni ideali recupera naturalmente. Le tempistiche dipendono dalla motivazione e velocità di apprendimento del cliente.

Quali sono i corsi da voi proposti che riscontrano un maggiore 'successo'?

Direi IMPARARE A STARE BENE che è un corso di Gruppo. E' un percorso strutturato di apprendimento attraverso il corpo, che propone, incontro dopo incontro, argomenti che sono alla base del nostro star bene e con i quali spesso ci scontriamo perdendo forza, energia, piacere. Riscoprire, riconoscere, recuperare, rafforzare ci permette di realizzarci come persone consapevoli nella realtà.

Il corso di MOVIMENTO è sempre un percorso di apprendimento attraverso il corpo ma senza parole e solo attraverso l'apprendimento dei movimenti "stoppati", creato da Avi Grinberg alla ricerca della libertà naturale del corpo (potete vedere il video su You Tube di un gruppo di ragazzi che si allena da due anni e presenta una performance che illustra le peculiarità del corso di movimento, il gruppo si chiama Movement Sgang e sono appena rientrati da una performance a Berlino). Il corso FOOTWORK, workshop di 2 week-end, dove chi si interessa al lavoro con il tocco può imparare a toccare i piedi insegnando a respirare, rilassare, recuperare forza utilizzando tecniche di tocco mirate. Vorrei aggiungere che dal punto di vista della struttura professionale in Italia esiste l'Associazione Italiana degli Operatori del Metodo Grinberg. I suoi membri sono supervisionati annualmente e sono seguiti nella loro evoluzione personale seguendo un percorso di apprendimento in sedute singole, e professionale seguendo corsi di aggiornamento annuali. La Formazione Professionale consta di tre anni di studio, ed è possibile oggi a Chiasso nella Scuola del Metodo Grinberg (<http://www.centrometodogrinberg.ch/>). Alla fine del percorso, dopo aver superato i tre livelli ed aver conseguito il diploma internazionale, si apre la carriera da professionista e ulteriori specializzazioni. Siamo insegnanti e per esserlo al meglio vogliamo sempre imparare di più.

www.metodogrinbergmilano.com - www.grinbergmethod.com
www.metodogrinbergassocitalia.com

Su Facebook ci si può iscrivere al gruppo Professionisti e Studenti del Metodo Grinberg.

Alessandra Losio

responsabile di Fitness Time Cremona, laureata in Scienze Motorie, si occupa degli stage formativi per il protocollo Akkua e-motion con lo Staff W.W.W.

Doriana Orsinicoordina il gruppo W.W.W. (staff docenti) nella ricerca e studio dei progetti formativi del sistema acquatico. È autrice del libro "Bikewave" pubblicato da Libreria dello Sport e collabora con diverse aziende di settore - www.sportlavoro.com

AKKUA e-Motion: Innovative Postural Training

Un nuovo modo di vivere
l'uso della calza one finger
di AKKUA e di sperimentare
il fitness in acqua

AKKUA e-Motion è un protocollo di lavoro accessibile, adatto e "modulabile" a qualsiasi persona: dalla casalinga all'atleta. Consiste in una sequenza di esercizi su una base musicale creata apposta per dettare il tempo di esecuzione. Si tratta di un programma creato per AKKUA e prevede l'utilizzo delle calze One Finger Akkua. L'utilizzo dei calzari AKKUA rende più stabile il movimento e l'esecuzione dell'esercizio in vasca. È stato creato prendendo spunto dalle diverse esperienze nuoto e aquafitness e per quell'utenza che difficilmente si avvicina ad una lezione in acqua perché non sa nuotare e teme di scivolare (su fondi come il PVC o le piastrelle). È stato sperimentato ad hoc per clienti che devono essere rieducati in acqua dopo un intervento o un trauma (con camminate ed esercizi specifici per gli arti inferiori) e quindi necessitano della massima stabilità. Lo stesso prodotto viene utilizzato anche per una miglior calzata in apposite hydrobike.

A chi è rivolto?

Ho fatto esperimenti su diversi tipi di clientela, proponendo loro una lezione con i calzari AKKUA e una lezione senza, mantenendo sempre gli stessi esercizi-parametri. La differenza è stata nettissima: dal punto di vista ludico, indossando One Finger Akkua il corso è diventato più vario, permettendo anche bruschi cambi di direzione controcorrente per beneficiare a pieno del massaggio dell'acqua (un vero toccasana per la circolazione). Corse in cerchio, camminate ecc. non sono più un ostacolo. **Il programma AKKUA e-Motion consiste soprattutto in questo. È un protocollo di lavoro che alterna fasi cardiovascolari di circa 1 minuto e mezzo a fasi di tonificazione dinamica di circa 3 minuti.**

Camminate e passi ad hoc

Dal punto di vista fisico, benefici immediati si hanno nella sensazione di stabilità che permette di curare con maggiore attenzione i movimenti. Applicando il protocollo che andremo a vedere successivamente, otterremo risultati visibili, verificabili e misurabili sulla circonferenza delle gambe-cosce (se lo proponiamo ad un pubblico di "signore") sul peso e



sulla tonicità dei tessuti. Applicato ad atleti, professionisti e non, ho ottenuto ottimi risultati sulla capacità aerobica e sulla possibilità (soprattutto nei giorni del post gara) di ridurre notevolmente i tempi di recupero sull'affaticamento muscolare o sui piccoli traumi, permettendo di riprendere al più presto i consueti allenamenti.

AKKUA e-Motion diventa indispensabile per:

- "creare" programmi dimagranti
- integrare programmi di tonificazione
- gli atleti che vogliono aumentare la capacità cardiovascolare con un lavoro aerobico, evitando traumi che si possono avere con un lavoro "a secco"
- la clientela che vuole sfruttare al meglio i benefici dell'acqua
- le rieducazioni degli arti inferiori (calcianti, cestisti, pallavolisti ecc.) dopo un'operazione o un piccolo trauma, riducendo notevolmente i tempi di recupero dell'atleta.

Movimenti e posture

Come tutti i programmi che vengono svolti in un ambiente in costante evoluzione è fondamentale comprendere quali siano le corrette posture, quale sia la profondità dell'acqua in cui viene consigliata questa tipologia di workout e quali movimenti è bene inserire per dare una motivazione migliore agli utenti. L'uso della calza One Finger Akkua, per quanto abbia di per sé una doppia peculiarità, antiscivolo ed antibatterica, viene enfatizzata nel lavoro svolto in acqua media (120/140 cm), in quanto viene maggiormente percepita l'antiscivolosità anche sul fondale in pvc. In effetti la protezione sul piede dall'avvolgimento della calza crea un effetto di tenuta migliore, consentendo cambi di direzione più veloci e movimenti più corretti. Posture corrette: come in tutte le situazioni di esercizio nell'aquafitness in generale, l'"occhio" di riguardo va dato soprattutto alle posizioni dei

pie di, degli arti superiori e del corpo, che si modificano rispetto alla deambulazione terrestre. Una volta compreso che stiamo lavorando in ambiente microgravitativo, l'operatore sa che occorre insegnare agli allievi come bilanciare il corpo e quali mezzi (arti superiori) aiutano a contrastare gli squilibri che da esso ne derivano, con impostazioni precise che sono: retroversione del bacino, spalle leggermente inclinate verso il basso, mento che si avvicina allo sterno, busto leggermente inclinato avanti. Da qui ogni spostamento del corpo effettuato attraverso specifiche camminate, corse, salti etc viene coadiuvato dal costante inserimento degli arti superiori che, in base alla direzione di spostamento, eseguono specifiche remate.

Il work-out

Riscaldamento: 10' (sempre in correlazione alla temperatura dell'acqua); faremo eseguire semplice camminata e corsa con cambi di direzione, per iniziare la percezione e la differenza di sensazione con l'uso della calza. Gli arti superiori coadiuvano il movimento differente e aiutano la stabilizzazione del corpo immerso.

Fase centrale: 25' eseguire l'insegnamento e conseguente apprendimento dei passi base con concentrazione sulla postura e sui movimenti precisi, in modo da far percepire la sensazione di applicazione della forza muscolare. È possibile partire ad es dalla camminata sky di fondo strisciata, 4'+ corsa blanda per il recupero dell'affaticamento muscolare. Si ripete

per 3/4 volte per ogni singolo passo insegnato.

Defaticamento: 3' esercitazioni in sospensione per consentire il corretto recupero dell'organismo, tipo torsioni (twist) kick avanti, estensione entrambe le gambe.

Stretching: 2' dinamico ed attivo.

Ecco un piccolo esempio di blocco di lavoro caratteristico-avanzato:

- 2 esercizi per gli arti inferiori; sky walk - jjack strisciato-1 per l'addome; crunch, crunch in raccolta sui lati dx e sx; slanci avanti delle gambe in diverse direzioni (a gambe aperte e in torsione del busto);

- 1 per la parte superiore; spinte over+1 estensione (3/1)

- 2 per le gambe; push down e corsa in avanzamento con cambi direzione

- 1 per l'addome; esercitazioni a squadra (tenute in sospensione), slanci delle gambe, sforbiciate;

- 1 per gli arti superiori; prese sotto e prese aperte.

La ripetizione di 3-4 serie e più di questi ultimi movimenti porterà allo stress necessario per aumentare il dispendio energetico soggettivo e ottenere le finalità che sono richieste dal nostro pubblico; miglior performance, dimagrimento e modellamento muscolare. Rapporto durata tempo 1'30 la fase cardiovascolare-3' la fase di tonificazione muscolare sempre dinamica ed attiva.

Doriana Orsini e Alessandra Losio

WELLNESS POINT
Mario Cocca
 Sales Manager

+39.388.1043114 • +39.338.2790225 • +39.392.3736604
 tel./fax +39.0835.264545
 info@wellnessoutlet.it • www.wellnessoutlet.it

**TUTTE LE
 OCCASIONI
 SUL NOSTRO SITO
 www.wellnessoutlet.it**

il più fornito deposito d'Europa di macchine **usate e nuove** d'occasione

**USATO REVISIONATO
 &
 NUOVO D'OCCASIONE
 TechnoGym - Life Fitness**



**allestisce e rinnova la tua palestra con il miglior rapporto qualità-prezzo
 con possibilità di pagamenti personalizzati**

Corsi di acquamotricità da 0 a 3 anni

L'immersione in acqua è per un neonato senza dubbio piacevole, nell'acqua è quasi inesistente la forza di gravità e questo permette ai bimbi più piccoli di muoversi con maggiore libertà. L'acqua, per la sua natura fisica, aumenta la percezione del proprio corpo, permettendo movimenti più complessi e sviluppando più velocemente la consapevolezza degli arti nello spazio. Il contatto con i genitori durante questa esperienza è senza dubbio fondamentale per tranquillizzare i piccoli e farli gioiosamente apprendere. L'attività acquatica con i piccoli deve essere un momento di "scoperta" dell'ambiente acquatico di tipo esperienziale, ovvero un percorso di scoperta di nuove esperienze da condividere con il genitore che accompagna il bimbo in acqua.

Struttura del corso

Il percorso parte da una fase iniziale nella quale si subisce l'ambiente fino ad arrivare ad una fase successiva dove si agisce ed interagisce con l'ambiente. L'insegnante del corso (ANIMATORE) ha il compito fondamentale di suggerire ai genitori le prese, gli esercizi (i giochi) e di comprendere i disagi e i progressi dei piccoli. Si possono prevedere ambienti e spazi per il massaggio prenatale, e la possibilità di incontri periodici con pediatri, medici sportivi, strutture ospedaliere pubbliche o private.

Alcuni consigli alimentari importanti che si possono segnalare sono:

- Prima delle sedute il bambino va alimentato: il pasto serve per fornire energia che andrà utilizzata con l'attività motoria e con la dispersione termica. Il tempo necessario per una completa digestione è di almeno un'ora e trenta e dipende dalla qualità degli alimenti e dalle abitudini del bambino.
- Subito prima dell'attività si può fornire al bambino energia ad assimilazione rapida (acqua e zucchero, miele, gelatine di frutta).
- Subito dopo l'attività è bene alimentare il proprio bambino, se l'orario coincide con quello del pasto, con il latte o la pappa, oppure reintegrare l'energia persa con alimenti come latte, pane, biscotti, succhi di frutta, omogeneizzati, yogurt... e reidratarlo con liquidi.

Tempi e durata del corso

La durata complessiva della seduta non dovrebbe superare i 30', rispettando sempre le esigenze di ogni bimbo, essa può essere così suddivisa:

- **5' di ambientamento** finalizzato alla scoperta o riscoperta dell'ambiente.
- **20' per la seduta vera e propria** con proposte ludiche su equilibrio, respirazione, ricerca di autonomia, galleggiamento, immersioni, ecc.
- **5' per rilassarsi ed uscire dall'acqua.**

Nello specifico, la singola lezione deve essere considerata come una normale lezione di un'attività sportiva (anche se non lo è), pertanto va programmata e strutturata in tutti i suoi tempi. I tempi coerenti per una seduta del corso 0-3 anni sono i seguenti:

L'attività acquatica con i piccoli deve essere un percorso di scoperta di nuove esperienze da condividere con il genitore che accompagna il bimbo in acqua

1 - una fase iniziale dove i genitori entrano in acqua con il bambino, seguendo le indicazioni dell'insegnante, lo aiutano ad ambientarsi all'acqua (immersione del corpo con gradualità), questa fase deve essere sempre ben visibile e riconoscibile, si possono proporre momenti di gruppo dove viene spiegata l'attività del giorno.

2 - una fase centrale dove i genitori in modo individuale, su indicazioni dell'insegnante, propongono ai bimbi le attività. In questo momento l'insegnante ruota tra i gruppi e spiega, propone e corregge i genitori.

3 - una fase finale dove l'insegnante termina la seduta con un momento di gruppo facendo una breve analisi della lezione, cosa è andato bene, cosa meno, ecc. In questo momento si possono proporre, come all'inizio, delle filastrocche che caratterizzino la fine della seduta. È fondamentale che ogni seduta sia riconducibile ad un obiettivo ben preciso, considerando che per la fascia di età più che di obiettivi si parla di esperienze. L'insegnante deve educare il genitore all'attività con i neonati.

Cicli di iscrizione

Le attività 0-3 anni necessitano di cicli differenti, di durata inferiore, rispetto alle precedenti, per alcuni fattori che dovremmo analizzare nello specifico.

- **Il costo del corso:** questo tipo di corsi ha un costo decisamente superiore rispetto agli altri (per il basso numero di iscritti per gruppo, la temperatura più alta dell'acqua, le attrezzature specifiche necessarie, ecc.).
- **La volontà e le "paure" dei genitori:** non tutti i genitori sono "pronti" ad immergere il proprio bambino in acqua, molti hanno paura che il bambino non accetti l'attività, che prenda freddo, che rifiuti di stare in acqua, che si ammali sempre a causa degli sbalzi di temperatura ecc., pertanto preferiscono fare un'iscrizione meno impegnativa in termini di tempo così da poter rinunciare serenamente se le esigenze lo impongono.
- **L'inverno:** molto più sentito il periodo freddo con i bambini piccoli, in tanti preferiscono evitare i mesi più freddi per poi riprendere in primavera.
- **Il maggior rischio di ammalarsi:** è normale che bambini così piccoli si ammalinano spesso e che per molti giorni non possano uscire di casa, cicli di iscrizione brevi fanno perdere meno lezioni (e soldi) ai genitori.

Quali cicli di iscrizione proporre allora?

I periodi che ritengo adatti dovrebbero essere composti da un minimo di 6 ad un massimo di 10 sedute (settimane), creando un

calendario a parte rispetto alle altre attività della piscina. Un grosso vantaggio che si può proporre a questi corsi è quello di poter recuperare le lezioni perse, (in questo caso si possono prolungare i periodi di iscrizione) con un certo numero di lezioni (da 1 a tutte).

Obiettivi del corso

Non è un corso di nuoto, e questo lo abbiamo già detto, l'obiettivo principale è quello di fargli provare il maggior numero di esperienze acquatiche, favorendo la presa di coscienza del proprio corpo immerso nell'acqua. Gli obiettivi del corso diventano raggiungibili solo se vi è una corretta suddivisione in gruppi ristretti come numero (max 6-7 bimbi partecipanti) e come fasce di età (gruppi di circa 5-6 mesi di differenza).

Il percorso dell'attività può essere il seguente:

- **la scoperta dell'ambiente**
- **l'entrata in acqua**
- **l'immersione del corpo**
- **giocare con l'acqua**
- **la separazione dal contatto con il genitore**
- **utilizzo dei sostegni**
- **entrate in acqua con mezzi diversi**
- **le immersioni.**

Il momento più delicato sono le prime immersioni, che devono avvenire quando il bambino dimostra di voler provare questa esperienza, questo succede quando ricerca l'acqua con il viso, quando prova piacere e gioia al contatto dell'acqua.

- La conoscenza dell' "andare sott'acqua" dà al bambino la possibilità di conquistare l'ambiente nella sua totalità. Sapere cosa succede quando si prova l'esperienza dell'immersione tranquillizza il bambino perché egli comprende che può imparare a non inalare l'acqua dopo un tuffo.
- Andare sott'acqua permette al bambino di raggiungere l'autonomia: poiché fino ai 4/5 anni non è in grado di muoversi in galleggiamento con il capo emerso, muoversi in acqua con il capo immerso lo rende libero di percorrere brevi tratti.
- Conoscere l'ambiente subacqueo significa in primo luogo sapere cosa succede ai sensi sott'acqua: cambia la visione, cambiano i suoni, il corpo è avvolto da un liquido che ha un odore e un sapore e che gli dà sensazioni tattili e propriocettive.
- Il bambino ha la possibilità di scoprire, conoscere e muoversi in uno spazio a tre dimensioni, in cui il suo peso è ridotto, il suo equilibrio e le sue capacità di orientarsi sono largamente sollecitati.

Condizione indispensabile per raggiungere tutto quanto sopra esposto è la continuità.

Spazi a disposizione

Nell'organizzazione di questa attività bisogna tenere presente alcune condizioni essenziali, senza le quali diviene difficoltoso se non impossibile offrire un prodotto di qualità:

- Vasca piccola a bassa profondità con temperatura dell'acqua non inferiore ai 32°C., ambiente esterno con temperatura simile.
- Vasca isolata acusticamente dal resto della piscina o corsi proposti in orari senza la contemporanea presenza di elementi di disturbo

- Controllo accurato dei valori chimici, fisici e batteriologici dell'acqua.
- Ambiente illuminato non in modo eccessivo, se possibile colorato.
- Disponibilità in zona adiacente alla vasca di spazi adeguati per asciugare e vestire i piccoli; fasciatoi, superfici di appoggio, cestini dei rifiuti, docce, servizi igienici, ecc.
- Parcheggio nelle vicinanze e spazi adeguati per il deposito dei passeggini e delle altre attrezzature per il trasporto dei bambini in auto.
- Spogliatoi adeguati con box, fasciatoi, piani di appoggio, ecc.
- Una zona dedicata per alimentare i piccoli.

Materiali e attrezzature

Il materiale didattico è fondamentale in tutta l'attività con i neonati, l'uso di oggetti sempre diversi aiuta e stimola i bimbi alla curiosità e alla ricerca di nuove esperienze. Attenzione però che deve essere utilizzato con uno scopo e un obiettivo ben preciso. Bisogna assolutamente evitare di lasciare ai genitori la libera scelta del materiale. Oltre al materiale normalmente previsto per l'attività didattica, è necessario avere a disposizione: tubi, connettori, aste con galleggianti, tappeti galleggianti, scivoli, palle, pupazzetti dei fumetti e altro ancora di resistente e colorato, ceste e porta ceste galleggianti.

I bambini di questa età portano alla bocca tutto ciò che trovano in acqua, andranno pertanto disinfettati e riposti in spazi idonei tutti questi materiali. Su questo aspetto vanno poste molte attenzioni nel riporre i giochi e gli attrezzi dei corsi, è consigliabile utilizzare delle ceste che non trattengano l'acqua, riposte in ambienti non umidi e sollevate dal terreno.

Target di riferimento e fasce orarie

Le fasce orarie ed i giorni richiesti per i corsi 0-3 anni si differenziano per alcuni aspetti:

- Nei primi mesi di vita del bambino il genitore è solitamente a casa in maternità, pertanto potrà frequentare i corsi in giorni feriali in orari che possono essere al mattino o nel primo pomeriggio.
- Nei mesi successivi, per quei genitori che rientrano al lavoro, sono molto richieste le giornate di sabato e domenica (soprattutto al mattino).
- I più piccoli hanno esigenze di orario più lontane dai pasti e non troppo presto al mattino (dalle 10.00 alle 11.00), i più grandi hanno orari maggiormente flessibili.

Nella creazione e proposta degli orari ci si scontra sempre con le abitudini e convinzioni dei genitori, alcuni sanno essere flessibili adattando gli orari delle pappe alle esigenze dell'attività in acqua, altri sono assolutamente fiscali e rigidi e se non trovano il corso nell'orario che dicono, non si iscrivono.

L'acquamotricità è un'altra di quelle attività non natatorie che possono essere proposte in una piscina. Richiede senza dubbio un'organizzazione del personale e degli spazi molto accurata, specie quando si rivolge a queste fasce di età, ma nello stesso tempo offre il grosso vantaggio di ampliare il bacino di utenza di un club, sfruttando anche orari in cui normalmente altre categorie di utenti lo frequentano meno.

Davide Cereda

CARDIACA La scelta intelligente



Cardiaca è il partner ideale per ogni Fitness Club, perché il suo intento è offrire **soluzioni reali** alle necessità sia della palestra che della sua clientela, garantendo sempre il più elevato rapporto qualità/prezzo possibile.

Ci sono aziende, infatti, che continuano a proporre sui loro macchinari caratteristiche assolutamente non in linea con le più attuali richieste ed esigenze.

Cardiaca, invece, sulla base di approfondite analisi di mercato e studi mirati, propone:

1. Programmazione Semplificata: per gestire con pochi pulsanti tutte le funzioni;

2. Programmi di Allenamento mirati e fondamentali: per non confondere il cliente con troppe e spesso ridondanti opzioni, prevedendo, tuttavia, la possibilità di creare e memorizzare specifici protocolli di lavoro;

3. Ingombro Ridotti: per ottimizzare gli spazi del club, pur mantenendo un'area di corsa tra le più ampie per i treadmills e sedute comode ed ergonomiche per le bikes;

4. Consumi Ridotti: offrendo bikes ed ellittici autoalimentati e treadmills equipaggiati con la potenza ottimale, al fine di abbattere al minimo le spese energetiche.

Se sei un imprenditore attento sia ai costi di gestione che alla qualità del servizio per la tua clientela, **Cardiaca è la migliore scelta possibile.**



Per info: **Cardiaca**

Direct Line: 328.8773385 www.cardiaca.it

TRX®, l'originale allenamento in sospensione!

Concepito in California, ormai in Italia da un paio di anni, il TRX® ha saputo conquistare il popolo del fitness a livello internazionale, tanto da suscitare numerosi tentativi di imitazione (ben lontani dall'affidabilità del prodotto originale). Il concetto da cui si è partiti è che "siamo tutti unici!" ecco perché si esce dallo schema degli esercizi imposti dalle macchine e si lavora a 360°, personalizzando qualsiasi allenamento all'istante senza aver bisogno di pesi aggiuntivi. Nelle sale ormai sature di attrezzi, si possono così creare efficaci e divertenti lezioni di gruppo andando ad occupare uno spazio a cui nessuno aveva pensato prima: il soffitto! Le due bande indipendenti permettono di allenarti sfruttando il tuo stesso peso corporeo, creano instabilità durante lo svolgimento degli esercizi ed impongono una continua ricerca di equilibrio e coordinamento, stimolando la muscolatura antigravitaria ed in particolare il core. Un perfetto circuito di workout, in cui si passa da un esercizio all'altro in meno di 5 secondi. Oltre ad allenare addominali, forza, flessibilità ed equilibrio, il TRX® previene gli infortuni e migliora notevolmente la postura andando ad aumentare la resistenza.

Una valida alternativa per i clienti avidi di novità o per avvicinare i principianti al fitness, scegli TRX® e diffida dalle imitazioni!

TRX® in Italia è distribuito da:
Fitness Europe Tel. 334.1247447
www.fitness-europe.com
info@fitness-europe.com

TRX®
Suspension Training®



NRG BAG Functional Training

Ideato e sviluppato da Igor Castiglia in collaborazione con Andrea Scala, e distribuito dalla Sellfit Srl con marchio Why Be Normal?®, è sia un attrezzo che un innovativo programma di allenamento.

L'attrezzo NRG BAG si presenta come una borsa morbida e pesante, per l'esattezza 6, 8 o 10 kg, con 4 maniglie che permettono di realizzare una ampia completa libreria di esercizi.

Gli esercizi di allenamento con gli NRG BAG combinano e sfruttano al meglio le tecniche di allenamento che vengono definite "funzionale" e "balistico", migliorando la forza esplosiva, la resistenza ed allo stesso tempo la gestione e qualità del movimento.

Il corso di formazione per istruttori NRG BAG presenta due protocolli di lavoro, il "Continuos Training", una sessione di allenamento in cui tutti i partecipanti eseguono esercizi di base e balistici combinandoli fra loro gradualmente fino ad ottenere esercizi "globali". Il secondo protocollo di lavoro, "Chart Workout", si sviluppa sul concetto di "prestazione" utilizzando una scheda di lavoro grazie alla quale ogni partecipante setta il proprio obiettivo e controlla nel tempo i miglioramenti ottenuti.

Info di riferimento

Nome del programma/attrezzo: NRG BAG Functional Training

Ideatore del Programma: Igor Castiglia

Anno di produzione: 2010

Azienda produttrice: Sellfit S.r.l.

Marchio: NRG BAG – WHY BE NORMAL?®

Sito web ufficiale: www.nrgbag.com

E Mail: info@nrgbag.com

Pagina Facebook: NRG BAG

Sito web distributore: www.sellfit.com



SARA FITNESS, qualità a basso costo!



In questi ultimi mesi la parola "investimento" genera sempre più timori e paure. Anche il settore del fitness, purtroppo, sta accusando il colpo della generale crisi soprattutto nel mercato italiano.

Superare questo periodo significa prepararsi ad un futuro in modo più aggressivo, riuscendo ad offrire ai proprio clienti qualità e professionalità ad un costo più contenuto, andando a ridurre le spese "superflue", senza scendere a compromessi con la professionalità e affidabilità dei servizi erogati.

Sara Fitness s.r.l. è un'azienda che ormai da diversi anni si occupa di vendita di attrezzature professionali usate, rigenerate e garantite delle marche più prestigiose.

Grazie ad una radicata presenza sul territorio nazionale, Sara Fitness s.r.l. è in grado di proporre alla sua clientela investimenti contenuti senza trascurare la qualità del prodotto.



Ecco quello che stavate cercando!!!

IL TREADMILL RUNNER 7410



Runner Srl, produttore da oltre 20 anni di tapis roulant ed altre macchine cardio professionali interamente made in Italy, garantisce per 3 anni con immediata reperibilità dei ricambi e servizio di assistenza tecnica in tutta Italia, aggiunge alla propria gamma di prodotti il nuovo tappeto RUN-7410.



Un tapis roulant con prestazioni elevate (inclinazione 30% e velocità max 25 Km/h) ed affidabile (motore e telaio garantiti a vita), completo (50 diversi profili personalizzabili e programmabili) e facile da usare, con un look estremamente giovane e semplice. Un prodotto interamente italiano ad un prezzo estremamente competitivo.

Per un preventivo ed ulteriori informazioni contattateci telefonicamente al 0535-58447, fax 0535-58610, e-mail: runner@runnerfitness.it o visitate il sito www.runnerfitness.it



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

Abbonamento per 6 numeri € 30,⁰⁰



Nome Cognome.....

Via n°..... Località.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Il fantastico Tour di Johnny G. in Italia

È stato sicuramente un mese di maggio ricco di effervescenze per MATRIX Italia che, in controtendenza, prosegue costante nel trend di crescita: Johnny G. in Tour, Sky Fox Life Channel - The Loft, Rimini Wellness (con oltre 1.000 mq di area a disposizione) e nella 1° decade di giugno il 22° Festival del Fitness a Roma.

Johnny G., il guru del fitness che ha dato origine 20 anni fa alla più coinvolgente attività di gruppo mai esistita – lo Spinning® -, è ritornato in esclusiva in Italia lo scorso maggio per promuovere la sua ultima incredibile creazione: il KRANKING®, unica attività aerobica dedicata alla parte superiore del corpo praticata con il Krankcycle® by Matrix. 6 fantastiche tappe - Milano, Palermo, Pomezia, Roma, Pistoia e Rimini - che lo hanno visto protagonista di eventi Keep Kranking® all'interno delle palestre che per prime hanno creduto e acquistato il prodotto. Movimenti fluidi e infinite combinazioni di esercizi praticati su Krankcycle® che hanno portato i partecipanti ad una fusione unica tra fisicità e spiritualità, tra resistenza e leggerezza



facendo viaggiare sulla stessa lunghezza d'onda il corpo e il piacere del benessere. Sono stati momenti densi di eccitazione che hanno trasmesso emozioni forti: quelle che incidono nella psiche della persona.

L'attività di gruppo tra i due millenni: dallo Spinning al Kranking®

È il titolo del seminario tenuto da Johnny G. durante il suo Tour. Un titolo che potrebbe sembrare esagerato ma chi conosce un po' la storia del fitness sa quanto le innovazioni portate da Johnny hanno contribuito ad erigere un ponte solido tra il fitness degli inizi e il suo continuo divenire.

La sua rivoluzione: Negli anni 90 ha introdotto per la prima volta una bike (spinning) da utilizzare in gruppo con l'ausilio della musica facendo successivamente esplodere la febbre delle attività cardiovascolari di gruppo (rowing, walking). La sua nuova idea: Perché non inventare una nuova attività che possa essere complementare con le altre? Ecco che nasce il KRANKING®: in sala finalmente si possono fare attività veramente complete sviluppando in modo armonico tutto il corpo. Un'attività compatibile verso tutti gli utenti, adatta anche a chi ha impedimenti o difficoltà motorie e capace dunque di rendere un club veramente inclusivo.

Il Tour di Johnny G. è avvenuto in concomitanza all'evento The Loft ideato da SKY FOX LIFE Channel a Milano e Roma dove Johnny è stato presente per un saluto.

Luoghi in cui le donne potevano ritrovarsi per un aperitivo o per farsi una messa in piega o il make up presso i punti allestiti oppure per fare attività fisica con i Krankcycle® e i trainers messi a disposizione da Matrix Fitness.

Link: http://www.matrixfitness.it/news/rimini_wellness.html

Link: http://www.matrixfitness.it/news/johnnyg_tour.html

Link: <http://www.foxlife.it/theloft>



INFO: Matrix Italia

Tel. 0736-2269 E-mail: jht@jht.it

Credits: Sergio Triantico
(www.sergio.com)

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

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

Gentile Sig. Tozzi, ho 27 anni, pratico kick ed athleticamente sono oramai ad un livello che mi è stato riconosciuto da "professionista". Ho letto l'articolo sulla vostra rivista dove si parlava del potenziamento della boxe ed i miei allenamenti sono perfettamente in linea con quelli esposti per i professionisti. Per motivi logistici mi alleno con i pesi 4 volte a settimana. Le scrivo perchè ora comincerò quello che reputo il mio vero allenamento specifico e cioè quello per la forza esplosiva ed esplosivo elastica. Ho già fatto una prova questa settimana, la risposta è stata ottimale, la supercompensazione è esplosa di conseguenza (una fame in questi due giorni, se non fosse stato per gli integratori sarei impazzito!) ed i doms ben presenti (specie alle gambe, come mi aspettavo). Ora, il mio allenamento è di forza esplosiva pura (4-6 rip, 1 minuto di recupero) e siccome ho notato che nella mia palestra nessuno programma o gestisce gli scarichi (ed io ancora non ho il suo libro... ormai mi conviene forse attendere la sua nuova pubblicazione?) vorrei sapere cosa mi può consigliare in linea di massima come intensità dei mesocicli e quando inserire gli scarichi. La saluto e ringrazio anticipatamente.

Adriano

La Kick-boxing, come altri sport da combattimento, rappresentano la massima espressione del breve - intenso - infrequente, in quanto per forza di cose quando c'è uno scontro tra due contendenti, la durata del duello non che può essere limitato; al massimo pochi minuti ad alto livello. Generalmente però sia l'allenamento prettamente tecnico per la kick che il lavoro di supporto con i pesi sono svolti con troppo volume, sia come durata delle sedute, sia come frequenza, che tutto insieme molte volte rappresenta andare in palestra tutti i giorni. Io sono convinto invece che le frequenze di allenamento di kick-boxing (o altro sport da combattimento/arte marziale) debbano essere al massimo 2-3 a volte a settimana, con una durata massima di un'ora e 20/30 minuti, a cui va' abbinato una preparazione atletica con i pesi di una sola volta a settimana. Sì, lo so quello che mi state dicendo; adesso siamo arrivati anche alla seduta unica a settimana, tra poco tirerà fuori che anche questa è troppo e nel futuro, in pieno delirio, ci dirà che sarebbe meglio non andarci proprio più che si cresce meglio...

A prima vista sembrerebbe un'estremizzazione del Breve - Intenso - Infrequente -, ma vi assicuro che diverse categorie di atleti hanno già provato il MINI-BIIO, con risultati sorprendenti. Rientrano in questa categoria i marzialisti e tutti gli sport di combattimento in genere (thai-boxe, kick-boxing, lotta, ecc.) ma anche calciatori, cestisti e pallavolisti che vogliono aumentare la massa muscolare a dispetto dei loro catabolici duri e lunghi allenamenti specifici per il loro sport. Abbiamo già applicato questo metodo proprio alla Kick-boxing e l'anno scorso con questa preparazione, la squadra preparata dal tecnico BIIOSystem-NBBF Giuseppe DiCarlo è diventata Campione del mondo nella categoria K-1 (Vedi foto). Per costruire il MINIBIIOSystem® ho preso come base il

fratello maggiore sviluppato nel mio libro e ridotto all'osso ogni componente, sia per quanto riguarda gli esercizi (il loro numero, la loro disposizione, ecc), sia per quanto riguarda l'organizzazione annuale e la durata dei micro/mesocicli/macrocicli. Ho lasciato in piedi solo lo scheletro base del BIIO, quindi:

Esercizi base

- Lo squat a 20 ripetizioni rest-pause
- La ciclizzazione
- Il recupero

- Ricerca continua della forza

Per esempio "Preparazione Forza", il secondo mesociclo del libro è strutturato in:

- Suddivisione dei muscoli in A/B/C
- Due esercizi per i muscoli grandi, (un esercizio base e uno complementare), uno per quelli piccoli (solo quello base);
- Tre sedute di allenamento a settimana.
- Falso Piramidale 8-6-4 per gli esercizi base, serie da 8/6 per i complementari

Quindi "PREPARAZIONE FORZA - Versione MINIBIIO" diventa:

- Suddivisione dei muscoli (Full-Body) in unica seduta A
- Un esercizio base con il FALSO PIRAMIDALE (vedi BOX) per i gruppi grandi, per le spalle e NESSUNO PER I PICCOLI. Nel dettaglio: squat, stacco e/o tirate inverse, panca orizzontale, lento avanti.
- Una sola seduta settimanale, per esempio il lunedì, per sfruttare eventualmente la ricarica di carboidrati tipica del week-end. Ma qualunque altro giorno andrebbe bene lo stesso, per esempio chi ha solo il sabato o la domenica liberi; l'importante che sia sempre lo stesso.

IL FALSO PIRAMIDALE

Il metodo delle percentuali si basa sul fatto che l'allievo vede sulla scheda non 8-6-4, ma 75%-77,5%-80% del massimale (corrispondenti in linea di massima al nostro piramidale) e quindi dovrebbe essere costretto a fare il massimo delle ripetizioni possibili. Infatti vedendo 8-6-4, state pur certi che psicologicamente molti si legano a quei numeri e si fermano ad 8, a 6 e a 4 anche se le loro unità motone hanno ancora parecchie cartucce da sparare.

Vi posso assicurare che è quello che succede ancora nella maggioranza delle palestre a causa dell'ignoranza e dell'approssimazione. Inoltre, come alcuni di voi avranno già notato, solo la prima serie corrisponde esattamente alle tabelle canoniche delle relazioni percentuali del massimale/ripetizioni, in quanto se si forza in maniera ottimale la prima serie al 75% (8-9 rip, per esempio con un massimale di 100 kg) è estremamente difficile aggiungere altri 5 kg, aspettare 2 minuti, e farne 6-7 (che corrispondono in teoria all'80%, vedere tabella 1:

Tabella 1

Numero di ripetizioni in relazione alla percentuale del massimale

100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	40%	45%
1	2-1	3-2	5-4	7-6	9-8	11-10	14-12	16-15	20-17	25-21	Oltre 30	



Affiliati ASI
Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto CONI (Comitato
Olimpico Nazionale Italiano)

RICONOSCIUTO DA:



**NATURAL
BODY BUILDING
FEDERATION**

CORSE PER PERSONAL TRAINER E STRUTTORI DI BODY BUILDING

CORSI
2010/2011

CORSI PERSONAL TRAINER & ALLENATORE BODYBUILDING

COME SONO STRUTTURATI I NOSTRI CORSI

Si suddividono in due livelli + uno Master:

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, perchè è il primo passo verso la professione

PERSONAL TRAINER CERTIFICATO ADVANCED (PTCA-BIIO)

Il corso permette di diventare professionisti a 360°, in grado di programmare un allenamento più produttivo, come il metodo BIIOSystem®; in quanto solo questo livello permette la certificazione ufficiale per insegnarlo.

LE DATE DEI CORSI

ITALIA 2010/2011

Corso STANDARD ROMA:

16-17 Ottobre 2010 - 30-31 Ottobre 2010 - 13-14 Novembre 2010

Esame 27 Novembre 2010

Corso ADVANCED ROMA:

4-5 Dicembre 2010 - 8-9 Gennaio 2011 - 22-23 Gennaio 2011

Esame 5 Febbraio 2011

Corso ADVANCED MILANO:

11-12 Dicembre 2010 - 15-16 Gennaio 2011 - 29-30 Gennaio 2011

Esame 12 Febbraio 2011

Master "NUTRIZIONE E INTEGRATORI":

19-20 Febbraio 2011

Master "BIIOSYSTEM - TRAUMATOLOGIA":

16-17 Aprile 2011

Corso STANDARD MILANO:

2-3-4-5 Giugno 2011 - 18-19 Giugno 2011

Esame 2 Luglio 2011

SPAGNA 2011

Corso Standard Mallorca:

26-27 Febbraio 2011 - 12-13 Marzo 2011 - 26-27 Marzo 2011

Esame 9 Aprile 2011

Corso Advanced Mallorca:

7-8 Maggio 2011 - 21-22 Maggio 2011 - 4-5 Giugno 2011

Esame 18 Giugno

Corso Standard Madrid:

21-22-23-24 Aprile 2011 - 30 Aprile/1 Maggio 2011

Esame 28 Maggio 2011

Master unico "BIIOSYSTEM - Espana ":

1-2 Ottobre 2011

In collaborazione con:



Info e Prenotazioni:

I nostri corsi possono essere pagati parzialmente o interamente a rate tramite la CONSEL. Per maggiori informazioni chiamare la nostra segreteria:

Sede centrale: BIIOSystem - BODYSTUDIO, Piazzale Flaminia 19 - (Metro A - FLAMINIO) - 00189 - Roma. www.bodystudioflaminio.it

Orario Segreteria: dal Lunedì al Venerdì, (dalle 10:30 alle 14:30 - 15:30-17:30) - TEL. 0697840043

Quindi proprio perché non si forzava al massimo, seguendo i dettami del classico piramidale, nel passato si poteva sviluppare la serie in questo modo, cioè se nella prima serie venivano fuori 8 ripetizioni, si mettevamo 2,5 kg e aspettavamo circa due minuti e probabilmente ne venivano 6, altri 2,5 kg e altri due minuti di pausa e ne uscivano

Mettiamo il tutto in tabella:

ESEMPIO

Prima settimana: lunedì			
Panca orizzontale (massimale 100 kg)			
Percentuali	75%	77.5%	80%
Peso (kg)	75	77.5	80
Ripetizioni	8	6	4

Totale ripetizioni 18

Ma proprio l'incremento dell'intensità intrinseco della proposta una-tre serie massimo, ha radicalmente cambiato e sicuramente sorpassato questo tipo di approccio. Infatti l'osservazione di centinaia di atleti che hanno eseguito il BIIOSystem® ha dimostrato che il piramidale, così come ci è stato insegnato, non ha alcun senso, né logico né pratico. Infatti, se l'allievo, come abbiamo già accennato nel corso del tempo, riesce a dare il massimo ad ogni serie, prima, seconda o terza che sia, il risultato non può che essere simile a questo:

ESEMPIO

Prima settimana: lunedì			
Panca orizzontale (massimale 100 kg)			
Peso (kg)	75	75	75
Ripetizioni	8	5	3

Totale ripetizioni 16

In pratica, arrivando al massimo esaurimento già dalla prima serie, si accumula un tale carico di fatica neuro-muscolare, che non solo non permette un aumento di carico nella serie successiva tale da raggiungere il numero di ripetizioni previste (in questo caso 6), ma anche mantenendo lo stesso peso della prima serie, molte volte non si riesce a raggiungere né le 6, né tantomeno le 4 ripetizioni previste successivamente. È la fine del piramidale, almeno come è stato fino a adesso interpretato.

A questo si aggiunge che un mesociclo, che normalmente nel BIIO dura mediamente 30-40 giorni, nella versione MINIBIIOSystem® può allungarsi anche a 60 o più giorni, a causa della rarissima frequenza che non permette un adattamento rapido del sistema nervoso del sistema adottato. Questo perché sto seguendo la regola che il nostro organismo può allenarsi con lo stesso metodo per 6, massimo 8 sedute prima di andare in un possibile stallo. Senza contare che ogni due o tre settimane lo scarico si fa completo, cioè non si viene proprio in palestra. Questo fa capire un'altra piccola variazione rispetto al BIIONE e cioè che il 2:1 (due settimane di carico di intensità discendente, una di scarico) non è solo il modulo di base, ma si aggiunge anche il 3:1 modificato (tre settimane di carico discendente, una di scarico); ovviamente la variazione è sempre dovuta alla estrema rarefazione degli allenamenti. La scelta di uno o dell'altro dipende dalle capacità di recupero del soggetto e dal tipo di altro sport svolto:

- Il **2:1** è consigliato per gli ultra-hard gainer che non riescono ad ottenere apprezzabili risultati anche con l'allenamento abbreviato; per i marzialisti, i pugili e tutti gli sport di combattimento che implicano anche competizione sportive che si allenano per il loro sport dalle 3 alle 5 volte a settimana; per chi ha un lavoro pesante come

i muratori, i carpentieri, i contadini, addetti alla pulizia, ecc, o comunque un impegno fisico molto elevato; anche i manager stressatissimi possono approfittare del MINIBIIOSystem® 2:1, magari allenandosi solo il sabato o la domenica.

- Il **3:1** è rivolto sempre alle stesse categorie di cui sopra, ma che comunque riescono a raggiungere la PRIMA SERIE TARGET (che rappresenta la loro completa supercompensazione) nel terzo microciclo di carico consecutivo. Tuttavia, se nel proseguo della programmazione si dovesse fallire la terza settimana, si deve ritornare a 2:1.

Ripeto, la scelta di utilizzare l'uno o l'altro fa sempre fede la bussola "PRIMA SERIE TARGET ad 8 rip."; cioè se arrivate alla terza settimana e aumentate anche di un solo Kg nella prima serie, mantenendo o addirittura aumentando le ripetizioni, potete passare al 3:1, cioè continuare l'allenamento per un'altra seduta di carico. In caso contrario, cioè se ne fate 7 o meno, andatevene subito a casa. Eccetto nel caso dei soggetti cosiddetti "seconda serie", atleti che appunto sembrano rispondere meglio alla seconda serie, rispetto alla prima. In questo caso riprovare una seconda volta e se vengono 8 o più, naturalmente potete continuare con il carico. Naturalmente in caso di tre sedute di carico consecutive, la quarta è di scarico totale; in pratica:

1. Lunedì prima settimana	carico
2. Lunedì seconda settimana	carico
3. Lunedì terza settimana	carico
4. Lunedì quarta settimana	scarico completo
5. Lunedì quinta settimana	carico con maggior peso, calcolato con il CSPS (coefficiente di supercompensazione da periodo di scarico, assieme alle tabelle di Maurice e Rydin pubblicate nel libro "La scienza del Natural Bodybuilding)
6. Lunedì sesta settimana	carico
7. Lunedì settima settimana	carico
8. Lunedì ottava settimana	scarico completo
9. Mercoledì ottava settimana	massimali 1
10. Venerdì ottava settimana	massimali 1
11. Lunedì nona settimana	nuova scheda

Ovviamente il MINIBIIOSystem® è rivolto ad atleti medio-avanzati, in quanto l'unico allenamento settimanale deve essere OBBLIGATORIAMENTE portato al massimo dell'esaurimento ad ogni serie. Ripeto, come per il fratello maggiore, ma in questo caso ancora più enfatizzato, ogni serie, fin dalla prima deve essere spremuta come un limone. Per esempio se le ripetizioni da eseguire sono 8 (ovviamente in perfetto stile) e durante l'esercizio ci si accorge di poter proseguire anche fino alla 9 o alla decima ripetizione, SI DEVONO ASSOLUTAMENTE FARLE. Solo nelle serie successive e nella seduta successiva si deve aumentare il peso perché si è raggiunto, anzi superato, la PRIMA SERIE TARGET. Per atleti medi-avanzati posso intendere indicativamente quelli che hanno svolto almeno sei mesi - un anno di BIIO, di Heavy Duty 1 & 2, di allenamenti abbreviati/McRobert.



NATURAL BODY BUILDING FEDERATION

CORSI PER PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORI DI BODY BUILDING

GRAFICA DIGITRONLINE.IT

Prossimi appuntamenti:

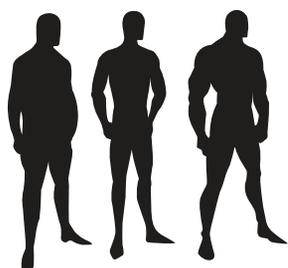
MASTER NUTRIZIONE & INTEGRATORI FEBBRAIO 2011 MASTER BIIOSYSTEM® APRILE 2011

SONO IN USCITA I DVD dei master 2010:

1. **Collana BIIOSystem® Volume 1** - "Squat & Stacco - Un innovativo approccio biomeccanico" + velocità + massa + forza + resistenza - infortuni + ...glutei
2. **Collana BIIOSystem® Volume 2** - "Nutrizione" di C. Tozzi - Come perdere peso senza controllare le calorie e senza fame. Nutrigenetica, Nutrigenomica, Paleo diet, le problematiche del latte, il digiuno modificato, intossicazione da metalli pesanti.
3. **Collana BIIOSystem® Volume 3** - "Integrazione alimentare" di C. Tozzi - Tutti i supplementi per aumentare la performance, la massa muscolare, la resistenza e il dimagrimento. Prodotti mirati per aumentare la salute. Piano annuale di integrazione.
4. **Collana BIIOSystem® Volume 4** - "BIIOSystem®" di C. Tozzi - Tutte le nuove schede di allenamento, secondo le moderne acquisizioni scientifiche sulla scienza del training per la forza e la massa muscolare. Come diffondere il BIIOSystem® nelle palestre. Il progetto BIIOSystem® POINT.
5. **Collana BIIOSystem® Volume 5** - "Traumatologia della spalla" di Marco Bonotti - Teoria e pratica della prevenzione e trattamento di un problema che affligge tantissimi praticanti di body building & fitness.



www.netintegratori.it



BIIOSystem®

LIFESTYLE R-EVOLUTION

È possibile richiedere i DVD tramite il nostro shop (www.nbbf.eu/shop),
tramite la segreteria BIIOSystem/NBBF: 06/97840043 (L-V 10:30-14:30 – 15:30-17:30) – info@nbbf.it
o direttamente presso la nostra nuova sede centrale:
BODYSTUDIO PERSONAL TRAINING, Piazzale Flaminio, 19 (Piazza del Popolo) – Roma. www.bodystudioflaminio.it.

PT Studio, soluzioni di Personal Training

Come realizzare uno spazio esclusivo per gli allenamenti "one to one"

Oggi, a fronte di una crisi che coinvolge molti operatori del settore fitness, esistono palestre che non solo non hanno visto diminuire i propri guadagni ma addirittura assistono ad un incremento del numero degli iscritti. Qual è il segreto del loro successo? Offrono ai propri clienti ciò che altrove spesso manca: un servizio personalizzato di qualità in grado di garantire risultati. Il servizio di allenamento individuale o a piccoli gruppi, svolto da professionisti altamente qualificati, risponde all'esigenza di quei clienti che, non volendo o non avendo la possibilità di allenarsi a domicilio, scelgono di allenarsi in un club ma, per esigenze o obiettivi differenti, desiderano essere seguiti da un Personal Trainer che li affianchi in ogni loro seduta in palestra, per garantire la massima efficacia del loro programma di allenamento.

Questo servizio attualmente viene svolto all'interno degli spazi fruibili da tutti gli utenti, spazi con caratteristiche che li rendono davvero poco adeguati all'attività di Personal Training: sono sprovvisti delle attrezzature più elementari e degli accessori che servono al P.T. e le attrezzature devono essere condivise con gli altri utenti, a volte con tempi di attesa molto fastidiosi. **L'inadeguatezza degli ambienti comuni per il lavoro personalizzato rischia di penalizzare molto l'attività di Personal Training**, in quanto non risponde alle esigenze specifiche dell'allenamento individuale, sia perché la riservatezza e la tranquillità necessarie per fare un buon lavoro non sono garantite all'interno di un ambiente affollato e caotico, sia perché è difficile far percepire la qualità di un allenamento esclusivo all'interno di un ambiente indifferenziato.

Uno spazio riservato

Per garantire un'effettiva differenziazione del servizio di Personal Training è necessario prevedere per questa attività uno spazio riservato all'interno del club. La soluzione ottimale è quella di dedicare ai clienti Personal **una sala o uno spazio di 50 mq circa**, situato in zona tranquilla ma accessibile dal club, caratterizzata da un ambiente curato e accogliente. **I criteri di progettazione per la zona P.T. devono rispondere ad esigenze a volte contrastanti.** Se da un lato infatti c'è la necessità di escludere il rumore e le distrazioni provenienti

dagli ambienti vicini, per cui realizzare una sala separata, interamente delimitata da pareti a tutta altezza offre il vantaggio di poter ottenere il livello di isolamento acustico richiesto, dall'altro bisogna evitare di far percepire una eccessiva emarginazione rispetto agli altri spazi. Una soluzione progettuale potrebbe essere quella di porre in opera partizioni vetrate insonorizzate e parzialmente traslucide, per garantire la privacy ai clienti Personal e contemporaneamente consentire loro il contatto visivo con le zone circostanti.

Un ambiente esclusivo

La progettazione di questo spazio deve prestare grande attenzione anche alla scelta dei materiali, dei colori e delle luci. Purtroppo la tendenza a realizzare ambienti con caratteristiche estetiche oramai standardizzate (pavimento in legno, tinteggiature calde alle pareti, elementi di arredo dal design domestico) contrasta con le esigenze specifiche di questo ambiente. Infatti **la differenziazione delle attività che possono essere svolte dal P.T., che possono spaziare dal pilates all'allenamento funzionale con i pesi liberi, richiede che anche lo spazio, così come il servizio, sia personalizzabile.** Per quanto riguarda le pavimentazioni, sarebbe opportuno optare per materiali resistenti agli urti, infatti questo requisito è imprescindibile quando si lavora con manubri, bilancieri o kettlebells. Il mercato offre prodotti molto validi sia dal punto di vista tecnico che da quello estetico, per varietà di finiture, di texture e colori. Esistono perfino finiture per realizzare, con la pavimentazione, percorsi di allenamento funzionale a stazioni, sprint track e aree per lavorare sulla mobilità articolare e misurare i guadagni di flessibilità. Per garantire la massima versatilità dell'ambiente, la colorazione delle pareti può essere affidata a luci LED, in grado di realizzare un piacevole effetto "cambia colore" su superfici tinteggiate di bianco, così che il trainer e il cliente possano scegliere il tono di colore più adatto al tipo di allenamento e, perché no, anche all'umore. Così come, all'interno di un ambiente correttamente insonorizzato, potranno scegliere anche il sottofondo musicale appropriato. Anche il controllo della luce naturale è fondamentale perché deve sia evitare l'abbagliamento che consentire di ridurre l'intensità luminosa per lo svolgimento di attività che richiedono il rilassamento. Infine, la progettazione dell'illuminazione artificiale deve prevedere apparecchi luminosi dimmerabili, che consentano di regolare l'intensità luminosa sia in funzione della quantità di luce naturale proveniente dall'esterno sia in base al tipo di attività da svolgere.

Annalisa Ghirotti

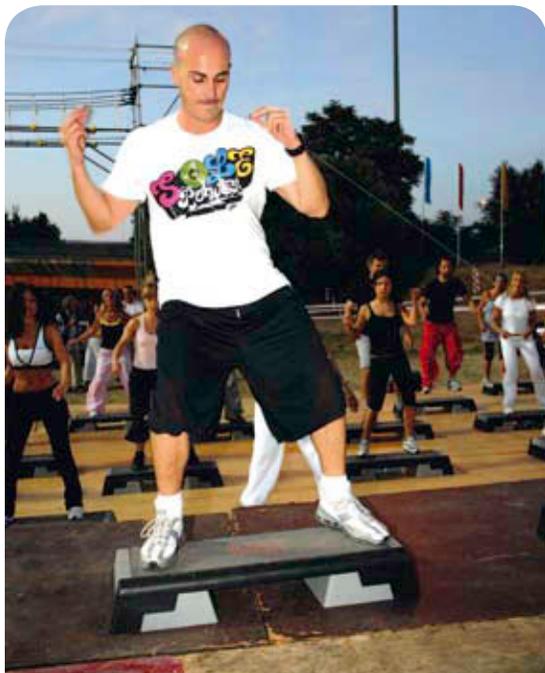
L'estate capitolina rinnova l'appuntamento con MondoFitness

Inaugurato il 9 giugno è già un fenomeno cult per gli sportivi romani che nel primo mese di apertura hanno affollato numerosi il Villaggio più sportivo di Roma.

Immersa nel verde del Parco di Tor di Quinto, l'ormai tradizionale maratona estiva del fitness regalerà cento giorni, fino al 16 settembre, di sport, benessere e divertimento. Tutti i trend del momento in una cornice unica. Una grande palestra a cielo aperto, un punto d'incontro per gli amanti dello sport e non solo. 30.000 mq divisi in oltre 20 aree, in cui si possono trovare, oltre alle tradizionali attività fitness e alla sala pesi interamente allestita Panatta Sport (storico partner della manifestazione) anche tutte le più recenti novità internazionali. Prima tra tutte il Bootcamp, la nuova disciplina fitness che si ispira al training dei marines americani e impazza tra i divi di Hollywood.

Da quest'anno una nuova area dedicata agli sport da ring: un circuito di allenamento basato sulla formula open-time. Si potrà accedere alla struttura senza vincoli di orario, usufruire di sacchi, corde, palle mediche, manubri, tappetini, e allenarsi in totale autonomia, contando però sulla presenza e sui consigli di istruttori qualificati.

Non mancherà neanche la beach area: la spiaggia nel centro della città. Quattro campi polifunzionali in sabbia finissima e un campo regolamentare da beach soccer per rivivere le incredibili emozioni degli sport da spiaggia.



Non solo cura del corpo, ma anche della mente. Dalle discipline ormai ampiamente affermate, come lo yoga, il pilates e le terapie olistiche, al nuovissimo antigravity yoga. Ma non è tutto. Per il pieno relax chi lo desidera potrà anche concedersi un massaggio, depurare il corpo dalle tossine nella sauna o fare un bel bagno rilassante nella vasca idromassaggio.

Un'attrezzatissima area kids, "Mondo Buffo", si prenderà cura dei più piccoli che verranno intrattenuti da animatori esperti con giochi di gruppo, attività sportive e spettacoli di magia.

Master class e lezioni vedranno sul palco Marco Castellano, Raffaella Salemi, Stefano De Leo, Enrico Olivieri e molti altri. Grazie ad un accordo nato sotto l'egida di "Coca Cola Zero", main sponsor di MondoFitness 2010, i frequentatori del Villaggio potranno imparare a conoscere il Parco del Tevere interamente dedicato agli sport d'acqua, in particolare lo sci nautico e i suoi derivati (Wakeboard, Wakeskate, Cableski...). E nell'area spettacoli, inoltre, ogni sera performers nazionali ed internazionali intratterranno il pubblico con spettacoli di animazione, cabaret ed esibizioni di gruppi musicali.

Un'occasione per socializzare e divertirsi tutti insieme anche attraverso eventi di grande appeal come l'elezione di Miss e Mister Mondofitness, concorsi patrocinati da "Don't Miss Your Dream", che insieme alla Comunità di Sant'Egidio, venderà le proprie T-shirt per sostenere un programma per la cura e la prevenzione dell'AIDS in Africa.

Per maggiori informazioni visita il sito
www.mondofitness-roma.it

Cerco & Vendo

Continuate a mandare i vostri messaggi a: annunci@lapalestra.net.

Gli annunci che, per mancanza di spazio, non sono stati pubblicati in questo numero, sono disponibili sul sito www.lapalestra.net

Palestra in Casarile (Milano) cerca istruttrice x corsi di step-aerobica, discipline musicali, disponibile da settembre per ore serali possibilmente residente nei centri limitrofi. Tel. 0290091077.

Invia email a g.ululati@alice.it

Cerco macchina addominali Metodo Salvioli usata. Tel. 0523/490648

Vendo centro fitness ubicato in Segrate (MI), è avviato da dieci anni ed ha la sua clientela consolidata, è di 1.000 mq circa, ha una reception, una sala medica, due sale corsi, una sala cardiofitness-isotonica, due locali tecnici, due spogliatoi, sauna, bagno turco. Fatturati e spese documentati. 02-26929350 oppure 339-4817673

Personal Trainer certificato Natural Body Building Federation, cerca opportunità di collaborazione con palestre e centri fitness in Abruzzo, ma anche fuori Regione. Se interessati contattare il 349 3790771 oppure via e-mail: golf4@hotmail.it

Affittasi, per motivi familiari, rinomata ed avviatissima palestra di Civitanova Marche (Macerata). Verranno prese in considerazione anche richieste di acquisto dell'attività. La palestra ha uno spazio di 500 metri con una sala pesi, una sala corsi, sauna e solarium. Al momento ha circa 500 iscritti paganti. Per informazioni contattare il 340-7999691 in orari di ufficio oppure inviare un'email ad ag.italia@tiscali.it

Vicenza provincia, vendesi o cedesi in gestione centro fitness, locale ben attrezzato, new cardio Life Fitness, ottimo avviamento con pacchetto clienti dimostrabile, parcheggio riservato, bassi costi di gestione. Cell. 393 8658358.

Vendo tappeto XT PRO 600, usato poco. Tel. 334 3275322.

Vendesi in Torino, per 1500 metri quadri

con eventuali altri 1000, con possibilità di acquisto muri, causa trasferimento: **palestra con centro fisioterapico annesso**, avviato da 25 anni, incrementabile, per 1500 metri quadri con eventuali altri 1000, disposta su tre piani in palazzina indipendente con adiacente basso fabbricato di altri 1000 metri quadri. Spogliatoi, saune, sala arti marziali, sala pesi, sala ginnastiche mediche, sala per yoga / sala conferenze e sala musicale. Bar interno, Garage privato con 30 posti, cantine e spazio per piscina. Trattative riservate: info 339-4643881

Vendesi attrezzature varie palestra Finale L. (SV): tornello tripode con controllo computerizzato accessi a impronta o a scheda magnetica (Euro 800) 15 body bar da 3 - 4 Kg (Euro 180) - Lettino per massaggi (Euro 100) - Run Race Tecnogym (1.200)-10, STEP Aerobika (50 Euro Cadauno) - 10 sacchi da fit boxe Bcube nuovi ancora nella confezione (100 Euro caduno) - Parquet lamellare color legno chiaro(10 Euro mq) Vera occasione ! Appendini portaborse da parete (15 EURO).

Richiedere foto se interessati info pierfirpo@gmail.com
Cell. 3496667186 Facebook Pier Firpo

Vendo 12 sacchi da fit boxe Bcube in buono stato a euro 500. Pier 3496667186

Vendo attrezzatissimo centro fitness sito in Parma, è avviato da dieci anni ed ha la sua clientela consolidata, è di 750mq circa, ha una reception, due sale corsi, una sala cardiofitness-isotonica, due spogliatoi, sauna, bagno turco. Fatturati e spese documentati, ottimo pacchetto clienti. Ampio parcheggio gartauito. palestra83@gmail.com

Roma vendesi palestra 12 anni di attività con pacchetto clienti zona anagnina. 500 Mq totali composta da 2 sale per corsi di 80 Mq ed una sala pesi di 250 Mq attrezzata Technogym/Panatta completamente

climatizzata, più parcheggio moto coperto. Prezzo Euro 60.000 contratto d'affitto Euro 1400. Contattare il 347.2960178 oppure otravez3@tiscali.it

Vendo 6 step professionali B-cube semi-nuovi, ritirabili nella provincia di Perugia o Firenze. Tel: 349-1358980

Palestra sita in provincia di Venezia vendesi Walking Exercise semi-nuovi, usati solo una stagione. Prezzo complessivo per n. 11 tappeti Euro 3.800,00. Per ulteriori info contattarci a www.palestragymnिकासportclub.it

Personal Trainer certificato Natural Body Building Federation, cerca opportunità di collaborazione con palestre e centri fitness a Padova e provincia. Disponibile anche come preparatore atletico squadre amatoriali. Contattare il 3881822012

Reformer Pilates, marca Balanced Body, in perfetto stato, usato pochissimo (è praticamente nuovo), vendesi per diminuzione degli spazi lavorativi. Euro 3.500,00 trattabili. Trasporto a carico dell'acquirente; siamo a Roma. Contatti: Riccardo 328.452.42.30 mubra.studium@email.it

CARDIO E ISOTONICO TECHNOGYM, Vendo in prov. di Ancona, anche separatamente, un syncro excite + uno step excite + 3 wave excite di cui due con TV + una panca scott selection + due panche inclinate executive + un leg curl executive + dischi gommati da 20 e da 10 Kg. Tel. 073158389 Mail: info@bodylineclub.com

Vendo 13 Fit ball diametro 55, 65,75 nuove mai utilizzate e ancora in imballo. gus@creola.it

Vendo 11 TRX usati a 90 euro l uno tenuti bene. 3470493553. Per info contattare sentitipiu@libero.it Amos

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



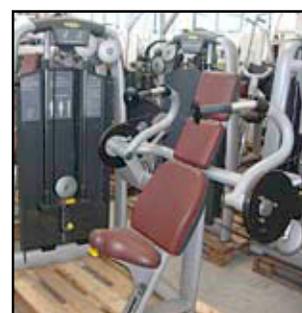
ABDUCTOR LUX
EURO 890,00 + IVA



ARM CURL LUX
EURO 890,00 + IVA



ARM CURL SELECTION
EURO 1.500,00 + IVA



ARM EXTENSION
SELECTION
EURO 1.400,00 + IVA



BIKE EXCITE 700 TASTIERA
EURO 1.850,00 + IVA



BIKE EXCITE TV
EURO 2.000,00 + IVA



BIKE RACE
EURO 800,00 + IVA



BIKE XT PRO 600
EURO 1.100,00 + IVA



BIKE XT PRO 600
EURO 1.300,00 + IVA



CHEST INCLINE SELECTION
EURO 1.800,00 + IVA



PANCA REGOLABILE
EURO 300,00 + IVA.



PANCA SCOTT SILVER
EURO 450,00 + IVA



PECTORAL MACHINE
 EURO 890,00 + IVA



PORTA MANUBRI SELECTION
 EURO 500,00 + IVA



RASTRELLIERA PORTA MANUBRI SILVER
 EURO 450,00 + IVA



RECLINE EXCITE
 EURO 500 1.800,00 + IVA



RECLINE EXCITE 700 CON TV
 EURO 2.800,00 + IVA



RECLINE EXCITE 700
 EURO 2.000,00 + IVA



RECLINE EXCITE TV RETINATA
 EURO 1.700,00 + IVA



RECLINE XT
 EURO 1.100,00 + IVA



CHEST PRESS ELEMENT
 EURO 1.450,00 + IVA



TOP XT
 EURO 1.200,00 + IVA



COMBINATA
 EURO 750,00 + IVA



GLUTEUS
 EURO 890,00 + IVA



GLYDEX XT PRO 600
 EURO 2.300,00 + IVA



LOW ROW ELEMENT
 EURO 1.450,00 + IVA



LOWER BACK ROM LUX TECHNOGYM
 EURO 890,00 + IVA



LOWER BACK SELECTION
 EURO 1.650,00 + IVA



PANCA LENTO DIETRO
 EURO 450,00 + IVA



RECLINE XT PRO 600
 EURO 1.200,00 + IVA



ROTEX XT PRO
 EURO 1.100,00 + IVA



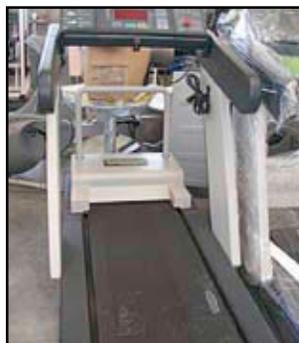
ROTEX XT
 EURO 1.200,00 + IVA



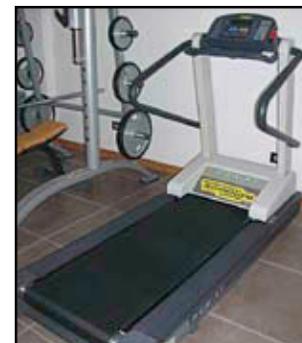
RUN EXCITE 700
 EURO 4.000,00 + IVA



RUN EXCITE 700 TV
 EURO 4.500,00 + IVA



RUN TECHNOGYM
 EURO 2.800,00 + IVA



RUN XT
 EURO 2.400,00 + IVA



RUN XT PRO
 EURO 2.680,00 + IVA



SHOULDER ELEMENT
 EURO 1450,00 + IVA



SINCRO 700 TV
 EURO 2.800,00 + IVA



SITTING CALF
 EURO 890,00 + IVA



STANDING LEG CURL
 EURO 890,00 + IVA



STEP RACE CATENE NUOVE
 EURO 950,00 + IVA



STEP XT
 EURO 1.000,00 + IVA



STEP XT PRO 600
 EURO 1.200,00 + IVA

Le aziende citate in questo numero

Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Cardio Dance Combat	Tel. 0775.235014	www.cardiodancecombat.it
FabStore		www.fabstore.it
Fit One Promotion	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
Fitness Europe / TRX	Tel. 334.1247447	www.fitness-europe.com
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Italian Military Fitness	Tel. 02.320625760	www.italianmilitaryfitness.com
Johnson Health Tech Italia	Tel. 0736.2269	www.jht.it
Lacertosus	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.it
Mrs.Sporty Italia	Tel. +49 173 6073660	www.mrssporty.it
Nbbf	Tel. 06.97840043	www.nbbf.it
Proaction	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
Runner	Tel.0535.58447	www.runnerfitness.it
Sara Fitness	Tel. 0823.965228	www.sarafitness.it
Sellfit	Tel. 0174 563782	www.sellfit.com
Vitamin Center	Tel. 051.6166680	www.vitamincenter.it
WellnessOutlet	Tel. 388.1043114	www.wellnessoutlet.it
Zenit Marketing Consulting	Tel. 0865.412335	www.zenitmarketing.com

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET

Anno VI - N. 29
luglio/agosto 2010

Edita da: Api Editrici s.n.c.
Viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI)
Tel. 02.91533211
info@lapalestra.net

Direttore Responsabile:
Veronica Telleschi

Comitato di Redazione:
Cesare Salgaro e Veronica Telleschi

Hanno collaborato:
Francesco Barbato, Alexander Bertuccioli, Roberto Calcagno, David Cardano, Davide Cereda, Annalisa Chirotti, Alessandra Losio, Manuele Mazza, Marco Neri, Dario Sorarù, Fabio Swich, Gianpaolo Tornatore, Claudio Tozzi, Cristiano Verducci, Davide Verazzani.

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

Immagini
LA PALESTRA archivio,
Shutterstock®

In copertina:
Foto archivio Panatta Sport

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

LA PALESTRA
Pubblicazione bimestrale registrata
al Tribunale di Milano il 21.09.2005

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

fotografie e disegni, pubblicazione anche parziale vietata.

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

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



Affiliato C.S.E.N.
Ente di promozione
sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.

Fit One

Promotion

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

Fitness 2010

CAMPUS

**Viareggio (LU),
27/28/29 Agosto 2010**

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

**Iscrizioni agevolate
entro il 31/07/2010**

Corsi di formazione per istruttori di:

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



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

Programmi completi su:

www.fitpromos.it

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



B2K - BALENA 2000

**THERMO
STACK**



MASSIMILIANO ROSOLINO
PER THERMOSTACK PLUS

POWER YOUR BODY



Da ProAction **Thermostack Plus**, il primo integratore utile per chi si dedica con costanza e determinazione alla cura del proprio corpo e vuole definire i propri punti critici.

Servizio Clienti
800-425330
lun. - ven. 8.30 - 18.30

THERMOSTACK.IT

Thermostack Plus è un prodotto
ProAction

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione del prodotto. Si consiglia di associare a un regime alimentare ipocalorico ed una adeguata attività fisica.