

LA PALESTRA

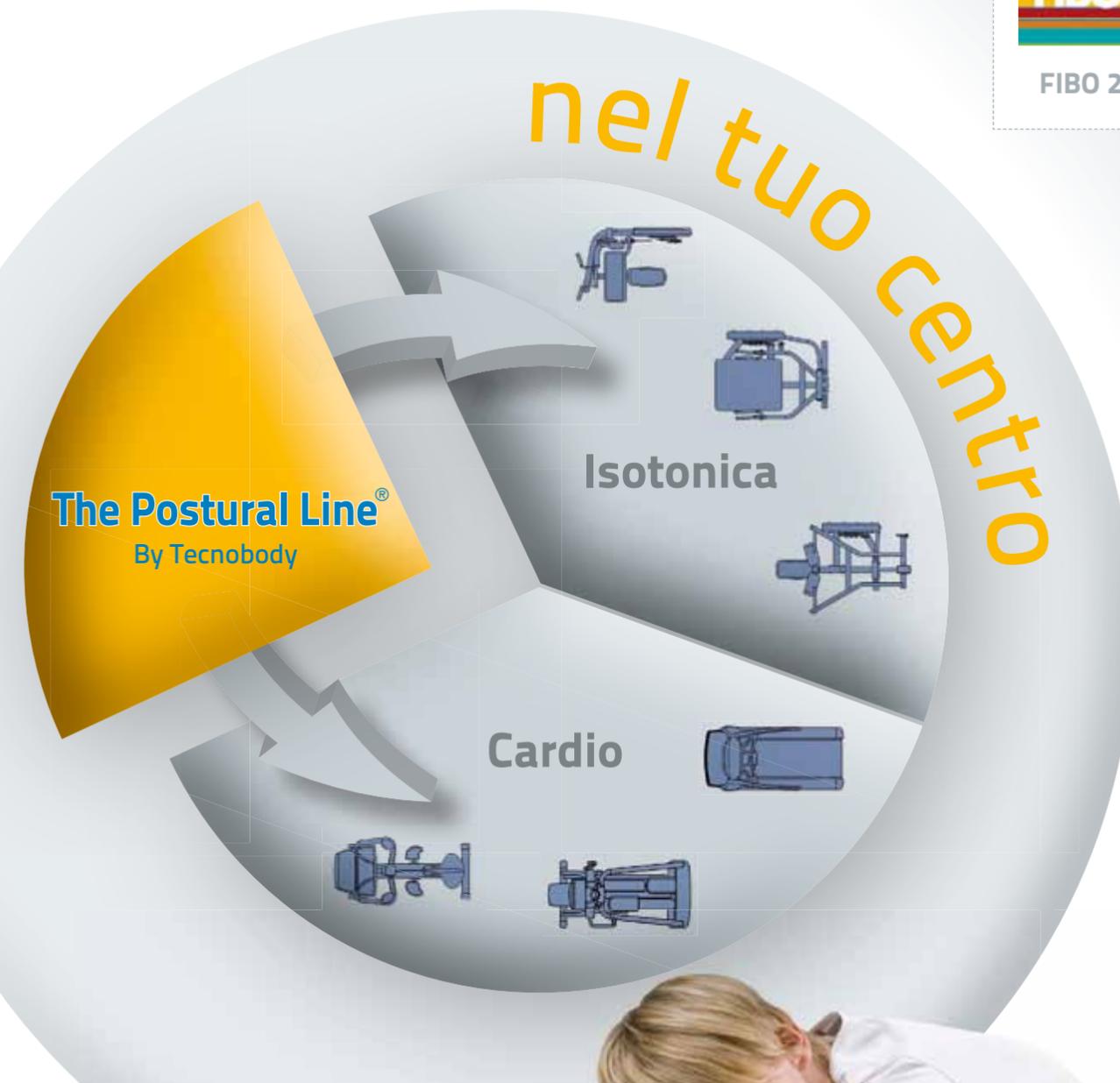
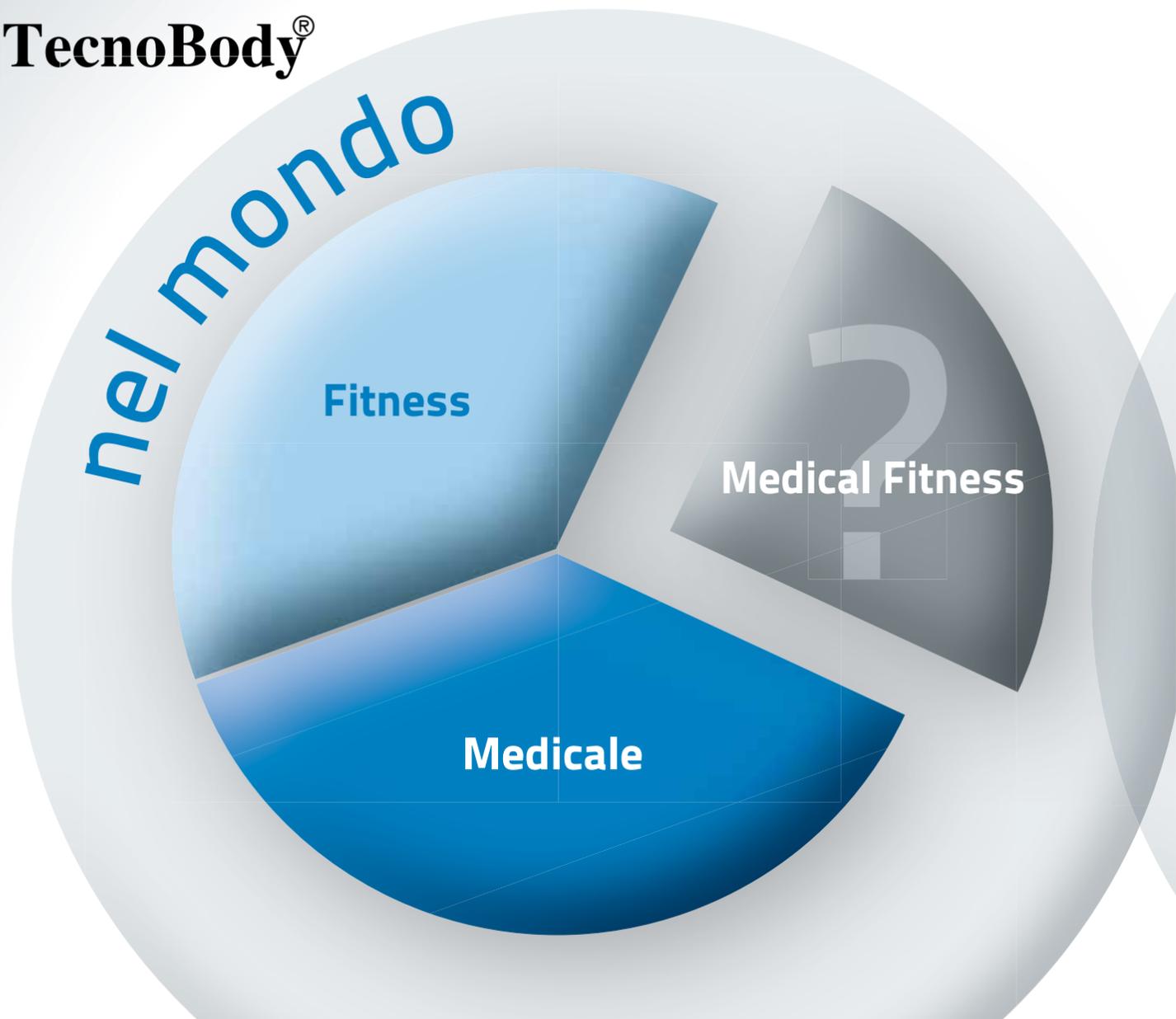
LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

THE SPORT OF
FITNESS HAS ARRIVED.

Reebok  CrossFit

LA PALESTRA - N°39 - marzo/aprile 2012 - 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 fissa dovuto"

**PIÙ DI 65.000 COPIE
DISTRIBUITE GRATUITAMENTE
OGNI ANNO**



Perchè **Medical Fitness?**

Perchè è il *futuro del Fitness.*

PER IL CLIENTE

- Valutazione iniziale (checkpoint) della propria condizione motoria.
- Percorsi di training funzionale personalizzati altamente motivanti.
- Inserimento controllato e graduale ai classici percorsi cardio-isotonici.

PER IL CENTRO

- Un nuovo servizio ad elevato valore aggiunto.
- Sensibilizzare nuova utenza
 - prevenzione
 - rieducazione funzionale tecnologica
 - Training Posturale
- Tecnologia elevata senza prescrizione medica.

PER IL PROFESSIONISTA

- Strumenti e metodologie innovative pensati e progettati per il Professionista del Movimento.
- Valutare oggettivamente il proprio cliente per una corretta programmazione.
- Valutare, Quantificare, Programmare. Nuova terminologia per il professionista del Fitness per una chiara e precisa qualifica professionale.



FITNESS. AI MASSIMI LIVELLI VI PRESENTIAMO LA NUOVA ACTIVATE SERIES

Trasformate ogni posto in una struttura di prim'ordine grazie ad attrezzature di alta qualità e facile impiego dal leader mondiale per il fitness commerciale, Life Fitness.

- **TEST RIGOROSI** che garantiscono affidabilità e durata superiore.
- **PERFEZIONE ASSOLUTA** dato dal team di biomeccanica più avanzato del settore.
- **REPUTAZIONE CONSOLIDATA** per soluzioni e risultati reali.



PER SAPERNE DI PIÙ
VISITATE LIFEFITNESS.COM/ACTIVATE
(+39) 02 / 55 37 86 11

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

Green to GO



per un futuro verde
lifefitness.com/greentogo



follow us



PROMOZIONE ISOTONICO
Valida fino al 31 Marzo 2012

www.panattasport.com

CIRCUITO ISOTONICO COMPLETO

A SOLI:
€ 251.00
MESE*



LAT PULLDOWN
1FE001



VERTICAL CHEST PRESS
1FE036



DELTOID PRESS
1FE025



LEG EXTENSION
1FE081



SEATED LEG CURLING
1FE083



SMITH MACHINE LINEAR BEARINGS
1FE113A

POSSIBILITÀ DI PERSONALIZZAZIONE DELL'OFFERTA CON ALTRI MACCHINARI

La promozione comprende:

Lat Pulldown + Vertical Chest Press + Deltoid Press + Leg Extension
+ Seated Leg Curling + Smith Machine Linear Bearing
Trasporto Escluso

* Caparra 1.200,00 € - saldo in 40 rate da 251,00 € ciascuna (Tan 9,12 - Taeg 10,32)

Panatta Sport srl

via Madonna della Fonte 3/c
62021 Apiro (MC) Italy
tel. +39 0733.611824
fax. +39 0733.611777
info@panattasport.it
www.panattasport.it



UN SALTO DI QUALITÀ.



M3



M5



FUNCTIONAL
TRAINER

KEISER®

THE POWER IN HUMAN PERFORMANCE

Diesse Group

SPORT & FITNESS EQUIPMENT

KEISER®
THE POWER IN HUMAN PERFORMANCE

HYDRORIDER
AQUATIC PROFESSIONAL EQUIPMENT - MADE IN ITALY

For The Long Run
WOODWAY

RotoFIT
Specialty for Commercial

www.diessegroup.com | www.hydrorider.com | www.fitnessway.com
Tel. 051.461110 Fax 051.463090 | info.keiser@gmail.com | info@hydrorider.com

Il fitness, una sfida per superare se stessi

Reebok e CrossFit, protagonisti della copertina di marzo-aprile, mirano a diffondere una nuova percezione del fitness, come comunità, competizione e sfida. Per far sì che le persone vivano un'esperienza coinvolgente e innovativa, non solo sul piano fisico, propongono un WOD (Workout of the Day) sempre diverso: un metodo di allenamento alla portata di tutti, che diverte, sorprende e stimola ad andare oltre i propri limiti. Superare le piccole e grandi sfide quotidiane, affrontandole con energia, entusiasmo e al massimo della sicurezza, permette di avere ottimi risultati nel fitness come nella vita.

In questo numero diamo spazio a diverse discipline che hanno come obiettivo la salute sia fisica che mentale degli utenti: l'AcroYoga, che combinando l'arte Acrobatica, il Thai Massage e lo Yoga, trasmette benessere e voglia di vivere; l'approccio innovativo al Pilates proposto da Matilde Demarchi, detto 19Hundred, che fonde le tecniche della danza con il metodo di Joseph Pilates. E ancora, il Krav Maga, spiegato dal maestro Alessandro Del Pia, presidente e direttore tecnico Federkravmaga, un metodo di autodifesa semplice e pratico messo a punto in Israele e pensato per essere appreso in breve tempo, apprezzato in particolar modo dalle donne. La nostra ampia trattazione dedicata all'allenamento è arricchita da un articolo di Andrea Sivieri che fornisce suggerimenti utili per riuscire ad andare in palestra anche quando si è spesso in viaggio per lavoro.

Gli approfondimenti legati all'Alimentazione si concentrano su interessanti questioni: l'indice insulinico, trattato con cognizione di causa da Marco Neri, andando oltre il classico indice glicemico, i benefici delle "piante da bere" per gli sportivi, la corretta dieta per gli appassionati di sci e delle attività in montagna. Sul fronte Gestione, analizziamo il fenomeno del marketing sociale, uno strumento che consente anche agli imprenditori del fitness di valorizzare realtà no profit e di promuovere azioni di natura etica.

Vi abbiamo anticipato solo alcuni degli articoli che potrete trovare all'interno di questo numero che dà il benvenuto alla primavera, stagione che promette come ogni anno numerosi eventi e novità. Vi ricordiamo infine che potete "dialogare" con noi inviando le vostre domande all'avvocato Franco Muratori e al consulente Marco Magnani, a vostra disposizione per sciogliere dubbi di natura legale o gestionale. Scriveteci, condividete le vostre storie con noi e con i nostri lettori, una risposta competente potrebbe aiutarvi a fare chiarezza su questioni che si presentavano apparentemente insormontabili.

Buona lettura a tutti



Veronica Telleschi

SOMMARIO

IN COPERTINA

P. 8 Reebok e CrossFit puntano in alto

SALA ATTREZZI

P. 10 L'allenamento frazionato
P. 14 Coniugare lavoro e sport
P. 16 Come stimolare il diaframma toracico

SALA CORSI

P. 20 Le nuove frontiere dell'aerobica coreografata
P. 24 Krav Maga: vivere sicuri... si può
P. 28 AcroYoga: in volo verso il benessere
P. 32 19Hundred: il nuovo volto del Pilates

ALIMENTAZIONE

P. 36 Sport invernali e alimentazione
P. 40 L'indice insulinico
P. 44 I benefici del tè e degli infusi

P. 46 CONSULENZA IN PILLOLE

NOVITÀ & CURIOSITÀ

P. 47 Fitness Line: Musica e movimento a tutto volume!
P. 47 TAC FIT - CLUBBELLS® lo strumento antico per un allenamento moderno, finalmente anche in Italia
P. 48 Atlantide Sporting Club - Ciampino

ALLENAMENTO FUNZIONALE

P. 50 Sandbag training

FOCUS

P. 52 Clubbell®: lo strumento per il guerriero moderno

GESTIONE

P. 54 Sponsorizzare il fitness
P. 56 Il marketing sociale

P. 60 CHIEDILO ALL'AVVOCATO

EVENTI

P. 62 RIMINIWELLNESS nel segno della vitalità e dell'energia

P. 63 VETRINA DELLE OCCASIONI

Reebok e CrossFit puntano in alto



Una partnership stimolante e ambiziosa quella tra Reebok e il rivoluzionario programma di allenamento CrossFit, che punta a veicolare il fitness come sfida, comunità e competizione

Quanto può essere elettrizzante allenarsi sulla cima del grattacielo più famoso del mondo? Bisognerebbe chiederlo agli atleti che sono saliti alle prime luci dell'alba sulla vetta dell'Empire State Building, il 26 gennaio scorso, guidati dai due campioni dei Reebok CrossFit Games, Rich Froning e Annie Thorisdottir

- the Fittest Man and Woman on Earth! L'adrenalina deve essere schizzata alle stelle, non solo in senso metaforico... Il WOD, ovvero il programma di allenamento del giorno (Work Out of the Day), ha preso il via alle 4 del mattino, con le abbaglianti luci di New York sullo sfondo. Un palco spettacolare per un programma di allenamento potente e rivoluzionario, il CrossFit, creato da Greg e Lauren Glassman, e che è al centro della nuova campagna ADV di Reebok, "The Sport of Fitness Has Arrived". Uli Becker, Presidente di Reebok, ha dichiarato: "In Reebok, vogliamo che la gente abbia una nuova percezione dell'esperienza fitness. Molte persone credono che il fitness sia un lavoro tedioso e poco stimolante, ma stiamo dando prova del contrario. Certamente fare CrossFit sull'Empire State Building, guardando lo skyline di Manhattan, alle prime luci dell'alba, è sicuramente un nuovo modo di sperimentare il fitness. È questo quello che vogliamo mostrarvi - che il fitness, attraverso il CrossFit, ha tutte le caratteristiche che invogliano le persone a fare sport - comunità, competizione e sfida".

Cos'è il CrossFit?

CrossFit è un metodo di allenamento fisico nato nel 1980 e basato su una serie di movimenti di esercizi funzionali, denominati WOD (Workout of the Day), che prevedono l'uso del peso del corpo e di altri attrezzi, e vengono eseguiti con un ritmo molto intenso. Il CrossFit attinge dal meglio di diversi sport, tra cui ginnastica, sollevamento pesi, atletica, cardio fitness, nuoto, combinandoli in vari programmi. Il CrossFit si basa su dieci capacità atletiche: resistenza cardiovascolare e respiratoria, resistenza muscolare, velocità, forza, flessibilità, potenza, agilità, equilibrio, precisione, coordinazione. Attraverso i naturali movimenti del corpo (spingere, tirare, lanciare, sollevare) il CrossFit lo prepara ad affrontare tutte le attività quotidiane.

I CrossFitter si allenano insieme per confrontarsi tra di loro e superare i propri limiti. Il programma di allenamento predilige le prestazioni perché sono uno degli indicatori del nostro livello di salute fisica e psicologica. Ogni allenamento diventa una sfida e un'occasione per superare se stessi, usando le proprie risorse fisiche e mentali per andare oltre i limiti della resistenza nonostante la difficoltà e la fatica.

Oggi CrossFit è il programma di allenamento fisico di molte accademie di polizia, squadre di intervento speciali, campioni di arti marziali e molti atleti professionisti di tutto il mondo. Dal 2011, Reebok è diventato partner di CrossFit per 10 anni ed è nato il Reebok CrossFit.

I Reebok CrossFit Games, che vengono organizzati ogni anno in luglio negli Stati Uniti, riuniscono diverse centinaia di atleti in un'atmosfera di rispetto e umiltà e consentono di individuare la persona più "FIT" del mondo. All'edizione 2011 hanno partecipato più di 26.000 atleti da tutto il mondo.



INTERVISTA A CRISTINA LAZZARINI, FITNESS MANAGER DI REEBOK

Perché Reebok ha scelto di puntare sulla disciplina del CrossFit?

Cosa accomuna il mondo Reebok con quello di CrossFit?

"Il Delta, simbolo della partnership, riassume i tre aspetti che Reebok e CrossFit hanno in comune: il lato Sociale, Mentale e Fisico dello sport. Sono aspetti fondamentali e imprescindibili per entrambi i brand. L'attività fisica, infatti, non deve essere fine a se stessa, è sempre un tutt'uno con la mente, tanto nel modo di affrontare l'allenamento, o la sfida, quanto nella vita di tutti i giorni, intesa nella sua socialità".

La nuova campagna ADV di Reebok afferma: "The Sport of Fitness Has Arrived".

Qual è il messaggio principale che si intende veicolare?

"Il messaggio che vogliamo veicolare è in parte una rivelazione: il fitness è uno sport anche se non tutti lo intendono come tale, dall'altra parte è una riappropriazione del DNA di Reebok perché il fitness è il nostro sport. Con questa campagna, che è l'espressione di un impegno a 360 gradi su tutti i fronti, si annuncia proprio il legame che c'è tra Reebok, il Fitness e lo Sport, unione che prende forma nel claim: The Sport Of Fitness Has Arrived".

Com'è cambiato, nel tempo, il modo di intendere il fitness, secondo Reebok? Quali sono le differenze rispetto al passato?

"Il modo di intendere il fitness per Reebok non è cambiato se non nell'evoluzione dei movimenti, cioè nei cambiamenti che ha avuto il fitness stesso. Per Reebok il fitness è uno sport che deve dare piacere, non dev'essere solo sacrificio e fatica ma essere soprattutto di qualità. Deve poi essere praticato sempre monitorato da personale qualificato e realmente in grado di poter allenare in sicurezza. Lo sport non si può improvvisare e questa è una filosofia che Reebok applica nello sviluppo delle tecnologie e nella scelta dei partner da affiancare".

Crossfit- Reebok: quali sono i vantaggi reciproci finora ottenuti con questa partnership e quali gli obiettivi per il futuro?

"Non posso parlare a nome di CrossFit HQ, posso solo immaginare. Per Reebok i vantaggi sono stati immediati: nella comunità CrossFit i movimenti funzionali, l'allenamento, il fitness come modo di essere è vissuta con grande serietà e Reebok è stato immediatamente percepito come il brand che darà il valore aggiunto della qualità, diventando un punto di riferimento per quanto riguarda l'abbigliamento e le calzature per tutti gli appassionati".

Sono in programma per il 2012 altre iniziative spettacolari come l'allenamento sulla cima dell'Empire State Building?

"Sicuramente altri allenamenti spettacolari verranno riproposti anche in Italia durante l'anno. CrossFit è essere pronti all'imprevisto, quindi aspettativi l'inaspettato!".

L'allenamento frazionato

La "split routine" consiste nel suddividere l'allenamento in due, tre, quattro o più parti per sollecitare ogni distretto con un maggior numero di esercizi e con una maggiore intensità

La fase centrale di una seduta di allenamento, nello sport, è "l'allenamento in senso stretto", cioè quell'insieme di esercitazioni generali e specifiche, con modalità tecniche e situazioni diverse, che più permettono di avvicinarsi alle finalità programmate, rispettando le caratteristiche e le esigenze dell'atleta. In palestra, la costruzione di questa fase tiene conto delle priorità dell'allenamento di alcuni gruppi muscolari su altri, delle caratteristiche del carico di lavoro (volume, densità, intensità), delle necessità e degli obiettivi del destinatario del programma, oltre che della sua anzianità di allenamento. In pratica è un modulo intercambiabile in funzione della situazione specifica in cui l'istruttore è chiamato ad operare per una migliore personalizzazione dell'allenamento stesso, sulla base di tutte le informazioni raccolte durante l'incontro preliminare con l'utente.

I distretti da allenare

Una delle peculiarità tecniche di questa fase riguarda la scelta e l'ordine dei gruppi muscolari da allenare. Una sequenza base costante dei distretti muscolari deve rispettare almeno due presupposti. Prima di tutto una necessaria stabilizzazione del rachide lombare, attraverso il miglioramento del tono tonico della cintura addominale, in quanto si tratta di un distretto anatomico sottoposto quasi sempre a sollecitazioni che risulterebbero più dannose se non ci fosse una protezione adeguata di questa struttura. Inoltre, viene data la precedenza alla sollecitazione delle masse muscolari più voluminose a cui segue l'allenamento di quelle più piccole. Giungere ad una buona condizione di forma degli stabilizzatori della colonna vertebrale, in quest'ottica, assume soprattutto il significato di una ricerca delle migliori condizioni di sicurezza per un allenamento volto, in particolare, al miglioramento dello stato di benessere generale oltre che dell'aspetto estetico. Per questo motivo si devono creare i presupposti necessari ad un lavoro in cui i rischi di infortunio siano ridotti al minimo. La sensibilità e l'attenzione verso le conseguenze più dannose dell'allenamento (gli effetti collaterali) stanno trovando sempre più consensi nel mondo sportivo anche a livello agonistico e professionistico. Non si dimentichi che l'infortunio di un atleta durante la stagione agonistica non solo è negativo per l'economia della preparazione (rallentamento o arresto dei progressi programmati, ridefinizione delle strategie e delle metodiche allenanti ecc.) ma è spesso deleterio per i risvolti psicologici che seguono, appunto, una inversione di tendenza nello stato di forma ed una defezione forzata dagli appuntamenti agonistici.



A maggior ragione, quindi, questa attenzione deve essere rivolta nei confronti di chi, per tutt'altri motivi, da semplice praticante, frequenta un centro sportivo con la sola pretesa di stare meglio e di piacersi di più (fitness), dove la posta in gioco per il gestore, l'istruttore e per quanti prestano la loro opera in un centro sportivo è il livello di professionalità con cui assolvono i loro compiti e l'immagine della loro attività che ne trova giovamento, a cui segue un più alto livello di fidelizzazione da parte degli utenti.

Il frazionamento in due parti

Nella metodologia dell'allenamento applicata in palestra esistono due modalità di programmazione: l'allenamento unico e quello frazionato. Con il primo ci si riferisce ad una programmazione che prevede l'allenamento di tutti i gruppi muscolari in ciascuna seduta. Generalmente si preferisce indirizzare un atleta principiante a questo metodo caratterizzato da un elevato volume, a cui si deve necessariamente contrapporre una più contenuta intensità, e da una frequenza di due/tre sedute settimanali. Si ricorda, a questo proposito, che è proprio l'elemento volume a connotare l'allenamento dei primi periodi nella carriera di un atleta così come nella pratica di un frequentatore amatoriale. Successivamente all'acquisizione di un'esperienza di base, si presenta l'esigenza di specializzare l'allenamento e, fatta salva la disponibilità ad un numero di sedute che possa passare da un minimo di tre fino a quattro/cinque per settimana, allora si presenta l'esigenza di ripartire in più unità i distretti muscolari da allenare. Si preferisce pertanto un allenamento frazionato, tecnicamente definito "split routine", con suddivisioni in due, tre, quattro o più parti, che consente di sollecitare con un maggior numero di esercizi ogni distretto e, in funzione degli obiettivi, con una maggiore intensità. Un altro elemento che viene modificato è la frequenza degli stimoli allenanti per ogni gruppo muscolare all'interno del mesociclo. Minore frequenza, quindi, maggiori recuperi per ciascun muscolo che favoriscono il processo di adattamento e supercompensazione. Processo che risulta più lento

ProfessioneSport Srl

Agility Speed Training
Air Stability Disc
Anelli ginnici
Attrezzi professionali
Balance
Bilancieri
Bloccaggi fermadisco
Body bar
Bosu
Boxing fit
Cardiofrequenzimetri
Cavi
Cavigliere
Cilindro pilates
Clave
Corde salto
Dischi
Elastici
Fitball
Funi allenamento
Giubbetti zavorrati
Gym chains
Impugnature per cavi
Kettlebells
Maniglie
Manubri
Materassini
MMA
Molle fermadisco
Palle mediche
Panche
Pavimentazioni
Pilates band
Power bag
Power rack
Pump
Rastrelliere
Ring pilates
Set yoga
Speed ladder
Step
Stuoie
Tramponi
TRX

Usato ricondizionato
Arredo spogliatoi

Professione Sport Srl

Via Antonio Carruccio, 107 – 00134 Roma
Fax 06.71.350.377



SEI UN PRIVATO?
vieni a trovarci su:

faress.com
Specialisti nello sport on line

commerciale@professionesportsrl.it

Servizio Clienti

06.90.28.9000

se il carico di lavoro aumenta per un incremento dei suoi parametri (volume, intensità, densità). Recupero tra le stesse sedute che abitualmente non scende sotto le 72 ore ma che può essere ampliato se le caratteristiche dell'allenamento lo richiedono. La sequenza dei muscoli da allenare rispetta le regole sopra menzionate, mentre la suddivisione in più parti risente della priorità e del tipo di frazionamento. I programmi più utilizzati prevedono suddivisioni in due (A-B) o tre parti (A-B-C), dove ad un maggior frazionamento corrisponde una più elevata specializzazione dell'allenamento, anche attraverso l'utilizzo di più esercizi e/o serie per ciascun distretto muscolare, tenuto sempre conto dell'equilibrio tra volume ed intensità. Il passaggio dalla tabella unica - più adatta ad un principiante o a chi comunque non prevede di frequentare la palestra più di due volte a settimana - alla split routine in due parti, richiede almeno tre sedute per microciclo. Gli allenamenti si alternano consentendo la sollecitazione di ciascun gruppo muscolare tre/quattro volte ogni due microcicli.

La scelta dei gruppi muscolari

Nella suddivisione in due parti, una delle scelte più frequenti cade sull'abbinamento: pettorali, spalle, tricipiti e quadricipiti, nella prima parte, e dorsali, bicipiti, bicipiti femorali e tricipiti surali nella seconda. Allenando invece gli arti inferiori nella medesima unità, assieme per esempio a dorsali e bicipiti, si provoca un evidente squilibrio di volume tra parte A e parte B, accettabile solo nel caso in cui questi siano distretti da allenare con meno attenzione. Diversamente, le conseguenze sono due: o si verifica un aumento del carico di lavoro nella parte A rispetto alla B, per un incremento appunto del volume (più esercizi), o si rischia di allenare meno gli arti inferiori. Un'ulteriore separazione la si può applicare a livello dei deltoidi, rendendo il loro allenamento più specifico. Nella parte A si inseriscono gli esercizi per i fasci anteriore e laterale, che normalmente vengono stimolati maggiormente con gli esercizi per i pettorali, e nella parte B gli esercizi di isolamento per quello posteriore, che invece viene inevitabilmente coinvolto nell'allenamento per i dorsali. Si è visto come l'allenamento per i tricipiti sia inserito usualmente nella stessa unità in cui si allenano i pettorali, mentre quello per i bicipiti in quella dei dorsali. In una split routine di tipo ABA-BAB, dove è previsto un giorno di recupero ogni due sedute, è possibile invertire gli esercizi per gli arti superiori: in questo caso si possono allenare i bicipiti brachiali con i pettorali e i tricipiti brachiali con i dorsali. Questa operazione è consentita dal fatto che, avendo comunque un turno di recupero dopo ogni unità, è possibile sollecitare gli arti superiori sia direttamente che indirettamente (essendo muscoli di supporto nell'allenamento dei pettorali e dei dorsali negli esercizi fondamentali) in ogni seduta, aumentando così la frequenza degli stimoli a carico di questi distretti; sistema sconsigliato invece in un frazionamento di tipo AB-AB a causa della successione delle sedute a giorni consecutivi. Nella suddivisione dei gruppi muscolari si deve anche tenere conto delle dimensioni di questi, con un conseguente diverso dispendio calorico ed un differente carico interno. L'allenamento per le grosse masse muscolari, come pettorali, dorsali e quadricipiti, sicuramente provoca un carico interno superiore a quello per i muscoli meno voluminosi, come i muscoli delle spalle, degli arti superiori e delle gambe. Ne deriva la possibilità di combinazioni molteplici, sempre nel rispetto

dell'equilibrio del carico di lavoro. In questo senso, in una seduta di allenamento si possono allenare meno gruppi muscolari che nell'altra ma con esercizi più impegnativi.

Il frazionamento in tre parti

Questo modello di programmazione è generalmente indicato per un allenamento il cui obiettivo è l'aumento dell'intensità e la riduzione del volume del carico, adeguato per un praticante avanzato, ma ben si adatta, a prescindere dall'anzianità, anche nei casi in cui la disponibilità di tempo per ogni seduta è limitata. Infatti, maggiore è il frazionamento, minore risulta la quantità totale degli esercizi previsti nella seduta.

Queste le caratteristiche principali:

- Minor numero di gruppi muscolari previsti in ogni seduta
- Minor volume di carico a vantaggio di una maggiore intensità
- Maggiore concentrazione su ogni gruppo muscolare
- Maggior recupero fra gli stimoli per lo stesso muscolo.

Con un aumento del frazionamento, i gruppi muscolari da inserire in ciascuna parte diminuiscono, con il conseguente miglioramento della concentrazione fisico mentale. Diminuendo i tempi di lavoro per ciascuna seduta, quindi il volume di carico, si può aumentare l'intensità, indispensabile a superare i punti morti della preparazione. Inoltre, viene incrementato il recupero fra gli allenamenti per lo stesso distretto muscolare con il vantaggio, non trascurabile quando l'intensità raggiunge livelli elevati, di agevolare il processo di supercompensazione.

Tutto questo si traduce in una programmazione più razionale nell'economia della preparazione, le cui caratteristiche possono essere così schematizzate:

- Due/tre gruppi muscolari a seduta
- Dalle tre alle cinque sedute settimanali
- Quattro/cinque allenamenti per lo stesso muscolo in ogni mesociclo
- Intensità elevata degli stimoli allenanti
- Fino a sette giorni di recupero tra due sedute per lo stesso gruppo muscolare.

È bene tenere conto che un incremento dei giorni di recupero tra due sedute per gli stessi gruppi muscolari è giustificato soltanto se ricorrono alcune circostanze:

- aumento del carico interno per un incremento di quello esterno, spesso generato da uno sviluppo dell'intensità;
- aumento del carico interno causato dalla pratica di altre attività sportive o lavorative di una certa entità;
- maggiori difficoltà di recupero, provocate anche da una sua scarsa qualità o da un fisiologico rallentamento legato all'età anagrafica.

Diversamente, se non ricorresse nessuno dei motivi indicati, allora un recupero eccessivo non sarebbe giustificato e risulterebbe controproducente in quanto si vanificherebbero, dopo ogni seduta, i miglioramenti ottenuti tramite i processi di adattamento e supercompensazione. In questa ipotesi è allora preferibile ridurre il frazionamento per aumentare la frequenza degli allenamenti per ciascun gruppo muscolare.

Dario Sorarù

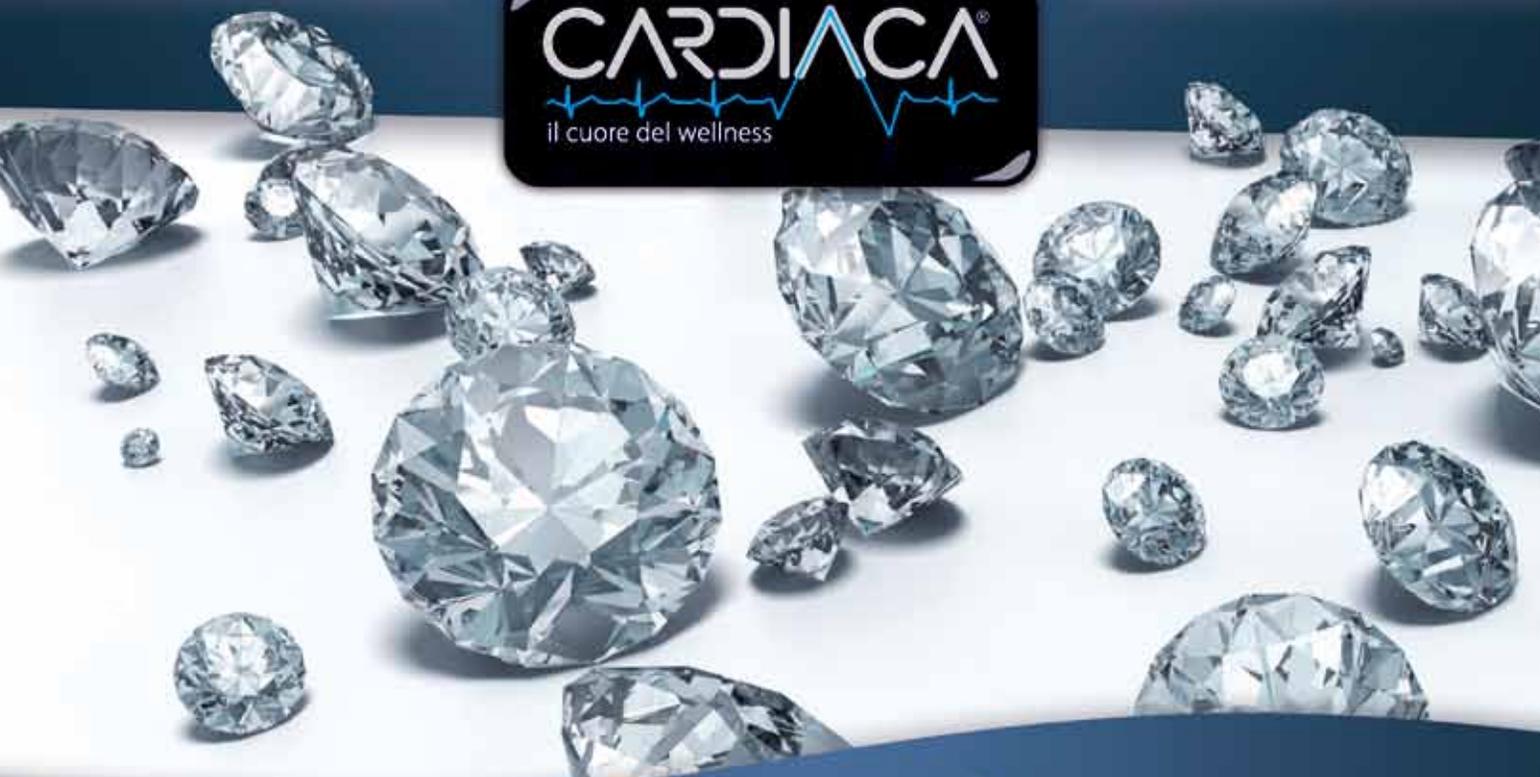
Veri gioielli a prezzi da sogno



CARDIO



ISOTONICO



davvero

Cardiaca è per sempre &

Coniugare lavoro e sport

Alcuni suggerimenti a manager, assistenti di volo e professionisti vari, per allenarsi in maniera soddisfacente anche quando si è spesso in viaggio per lavoro

Scrivere questo articolo sull'allenamento per chi ha poco tempo libero per via della professione che svolge (manager, piloti di volo, liberi professionisti ad esempio), mi richiede una doverosa riflessione sul fatto che inserire un lavoro fisico (perché di questo si tratta) all'interno di una giornata ricca, fatta di impegni vari, telefonate, incontri, attenzione costante per più ore ecc., non è semplice, anzi. Si rischia di cadere in uno stato di "over use" che, a lungo andare, potrebbe provocare danni psicofisici non indifferenti. Avendo chiaro questo rischio, alcuni potrebbero pensare di risolvere il problema semplicemente eliminando del tutto il workout, dato che un professionista impegnato tutto il giorno, di "corsa" per uffici e/o meeting, è già di per sé alle prese con un'attività fisica in grado di sostituire e/o compensare quella classica da svolgere in palestra. A scanso di equivoci, indico immediatamente che per cominciare a parlare di allenamento, minimo si devono svolgere 2-3 sedute nell'arco dei 7 giorni in modo strutturato e calibrato alle esigenze del singolo.

Bisogna organizzarsi

Riaggiarsi le 2-3 sedute settimanali si può! Con molta dedizione, costanza, conoscenza dei propri mezzi psicofisici, organizzazione del proprio tempo libero ed una collaborazione con un serio professionista del motorio. Insieme si trovano le soluzioni ideali per creare una miscela di attività fisiche e di recupero (stretching, attività aerobica all'aria aperta, in palestra, sedute massofisioterapiche di recupero muscolare, ecc.) a seconda del periodo e/o della disponibilità di orario e/o di attrezzature (ad esempio hotel con palestra o piscina, possibilità di personal trainer nella zona dove si alloggia, palestra in casa e/o ufficio ecc.). La durata della seduta può variare a seconda della disponibilità del cliente, della situazione, ed in linea di massima si può racchiudere nel range che va dai 30 fino ai 45 minuti. Per ottenere dei risultati con durate inferiori, come ad esempio stando sui 20' di lavoro, bisogna aumentare l'intensità della seduta, cosa molto in voga negli ultimi tempi utilizzando ad esempio il kettlebell.

Ora, per capire il motivo di questo ulteriore lavoro fisico da aggiungere nella propria vita, apro una parentesi e riporto una citazione di Guido Giugni da "Il corpo e il movimento nel processo educativo della persona" (ed. SEI 1986), per quanto riguarda la definizione di tempo libero e del perché, come in questo caso, non deve essere fatto in modo disorganizzato e

noioso: "...il tempo libero dal lavoro [...] viene considerato non soltanto tempo di riposo, ma anche di attività liberamente scelte: tempo, quindi, di piacere e di compensazioni gratificanti. In esso il lavoratore recupera la propria esistenza, liberandosi dell'incubo di una vita condotta all'insegna dell'ansia, della ripetizione, dell'anonimato...".

Da qui una semplice domanda: chi nella propria vita non dispone di circa 2 ore a settimana da dedicare al proprio fisico ed evitare le problematiche eventuali indicate da Giugni? Inoltre, se utilizziamo il tempo dedicato ai pasti in modo sano ed equilibrato, evitando il famoso detto inglese preso dall'ambiente informatico "garbage in garbage out" (in sostanza se ingeriamo cibo spazzatura *diventiamo* spazzatura...), come per magia riusciamo ad incrementare le ore dedicate a noi e al nostro benessere nell'arco della settimana.

Per far ciò, ripeto, ci vuole molta costanza e attitudine ma vedrete che passato il periodo di adeguamento (di solito una ventina di giorni) non si potrà più fare a meno del proprio protocollo di lavoro fisico settimanale. Come mi piace dire: "Si prende il gran bel vizio di allenarsi!".

Manager di alto livello dichiarano che, dopo la loro corsa aerobica mattutina, gli impegni di giornata successivi cambiano prospettiva. A loro volta altri professionisti dichiarano che molte decisioni riescono a maturarle mentre fanno allenamento pesi o sedute di meditazione giornaliera. **Per conciliare lavoro ed attività fisica ci vuole l'organizzazione del tempo, riducendo i tempi di applicazione dell'esercizio ed aumentando con gradualità l'intensità.** Per risolvere questo problema ci sono degli step da fare per arrivare all'obiettivo. Per prima cosa, svolgere un doveroso check up medico così da poter lavorare in sicurezza, conoscendo il proprio stato di fitness. Successivamente, svolgere un'anamnesi per vedere qual è la condizione di partenza (peso corporeo, massa grassa, valutazione della flessibilità muscolare ad esempio) e gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Questi ultimi devono essere formulati, per essere raggiunti, a breve termine (3-4 settimane circa) e soprattutto realistici, quindi senza richieste del tipo: "Voglio perdere 15 kg in 10 giorni!". Un ulteriore importante passo è quello di scegliere quali attività sono più gradite insieme ad un serio professionista motorio, possibilmente in possesso di laurea in scienze dello sport o preventivo rieducative e con corsi di aggiornamento certificati. Si programmano le sedute ed i momenti appropriati per svolgerle, così da poter massimizzare il tempo dedicato all'attività senza che la stessa diventi stressante e controproducente. A questo punto, è importante inserire nell'arco della settimana 2-3

**Ritagliarsi
2-3 sedute di
allenamento
settimanale
è possibile e
consigliabile**

momenti della durata di 30'-45' minuti dove è possibile inserire il lavoro fisico programmato. Naturalmente si trova avvantaggiato chi ha una sede fissa lavorativa quindi può svolgere l'attività nella palestra in ufficio o in casa, nel centro fitness vicino alla sede di lavoro, ma con qualche adeguamento e strategia si può trovare la soluzione anche per chi è sempre in "giro" studiando il territorio dove si alloggerà o si transiterà. Come molti di voi avranno capito, è un lavoro di organizzazione certissima come preparare un meeting o un colloquio d'affari. Non voglio dimenticare anche il fatto che, ad esempio, utilizzare la bicicletta per andare al lavoro quando è possibile ed evitare di utilizzare l'ascensore per salire e per scendere (quando il numero di piani lo permette, si intende!), può essere di aiuto per mantenere il corpo in movimento in modo naturale e senza particolari utilizzi di attrezzature. Ricordo che se percorrerete, camminando, un chilometro e mezzo al giorno (in una sola volta) tutti i giorni, senza aumentare l'assunzione di calorie, perderete 4-5 chili in un anno (Bob Anderson, 1980). Essendo l'attività fisica molto personalizzata nel caso del target indicato, vi illustro comunque un paio di "mini tabelle" da svolgere ovunque, sia a corpo libero sia con l'utilizzo di piccoli attrezzi che si possono trasportare comodamente. Per chi non è "condizionato", questi esercizi porteranno ad intensità tali da chiedervi chi ve l'ha fatto fare.... Ricordo che questi semplici protocolli sono e devono essere presi solo per pura indicazione e per aiutarvi a capire che: **"Se vuoi puoi!"**.

DUE MODELLI DI ALLENAMENTO ESEMPLIFICATIVI

Durata: 10' oppure 100 ripetizioni per ogni esercizio
Uomini: Piegamenti sulle braccia + addominali (sit-up) + squat
Donne: Squat + addominali (sit-up) + piegamenti sulle braccia (anche con appoggio sulle ginocchia).

Svolgimento: si parte con il primo degli esercizi in programma eseguendo e contando il numero di ripetizioni; si passa al secondo esercizio con lo stesso numero di ripetizioni del precedente e successivamente al terzo con la stessa modalità; si riprendere dal primo esercizio di nuovo senza pausa. Si continua fino ad arrivare alla durata di tempo prestabilita (10' contando le ripetizioni svolte) oppure al numero in oggetto cioè 100 ripetizioni per ogni esercizio. Obiettivo finale: fare 300 ripetizioni (100+100+100) entro i 10'!

Durata: circa 20'

Materiale utile:

- 1 Kettlebell da 12 kg per gli uomini, da 8 kg per le donne
- 1 corda da salto (oppure una salita di circa 30-40 metri non troppo ripida 10-15% di pendenza o almeno una cinquantina di scalini).

Svolgimento: 20 swing con kettlebell + 2' di corda o salita/scalini camminando rapidamente o facendo jogging, il tutto ripetuto per 7-8 volte senza recupero.

Questo è solo un assaggio di quello che si può costruire con fantasia, attitudine mentale e base scientifica!

Andrea Sivieri

fitness line

musica e movimento a tutto volume!

Realizziamo soluzioni complete, affidabili e di uso intuitivo per amplificare la musica nella vostra palestra.



mixer FLCM4 - 4 canali, doppia uscita

Forniamo consulenza per l'ottimizzazione acustica nei vostri locali.



diffusori amplificati da 250W a 450W

Estetica ampiamente personalizzabile per adattarsi a qualsiasi ambiente.



subwoofer amplificati da 350W a 450W

Efficace assistenza tecnica post-vendita.

RIMINI WELLNESS
Pad. D1 Stand n. 111

Fitness Line è progettata e prodotta da

audiofactory

Made In Italy garanzia 5 anni

06 9724 9614

info@audiofitness.it

www.audiofitness.it

Come stimolare il diaframma toracico

Il diaframma è un muscolo che ha un'ampia influenza sull'intero organismo cagionando difficoltà multifattoriali quando ipofunzionale e benessere quando efficiente

L'atto respiratorio è una risultante meccanochimica di innumerevoli reazioni. Macroscopicamente la derivante muscolare non risulta particolarmente ampia, la cosa cambia in un atto forzato (tab.1), ma soprattutto osservando la cosa microscopicamente, ove non esiste una sola cellula dell'organismo che non vibri.

Tab.1

	INSPIRAZIONE	ESPIRAZIONE
FISIOLOGICA	Contrazione: 1. Intercostali esterni 2. Diaframma	Rilassamento: 1. Intercostali esterni 2. Diaframma
FORZATA	Contrazione: 1. Dentato posteriore superiore 2. Elevatori della coste 3. Elevatore della scapola 4. Gran dentato 5. Gran dorsale 6. Gran pettorale 7. Ilco-costale del collo 8. Piccolo pettorale 9. Scaleni 10. Sopra e Sottoioideo 11. Sternocleidomastoideo 12. Succlavio 13. Trapezio	Contrazione: 1. Dentato posteriore inferiore 2. Obliquo esterno 3. Obliquo interno 4. Quadrato dei lombi 5. Retto dell'addome 6. Trasverso dell'addome 7. Triangolare dello sterno

Anatomia del diaframma

È innervato da nervi frenici (C_5-C_8). È un muscolo impari, largo, appiattito, separante la cavità toracica da quella addominale. Contraendosi si abbassa ed eleva le ultime coste; amplia così la cavità toracica, determinando una diminuzione pressoria locale, ed aumentando la pressione intra-addominale (fig.1). Ha la forma di una cupola irregolare, a convessità superiore, che si spinge entro la cavità toracica. Al centro presenta un'aponeurosi denominata **centro frenico**.

Rapporti principali

È in diretto rapporto con le coste ed il rachide lombare (attraverso i pilastri diaframmatici). La faccia toracica è in rapporto con le basi del pericardio, dei polmoni e con i seni pleurali costo-diaframmatici. La faccia inferiore è in rapporto a destra con il fegato, a sinistra con stomaco e milza e, posteriormente, con il pancreas, i reni (a loro volta in rapporto con i muscoli psoas-iliaci) e le ghiandole surrenali (secernenti cortisolo). Attraverso le arcate tendinee inferiori si lega ai muscoli psoas-iliaco e quadrato dei lombi, si



Fig. 1

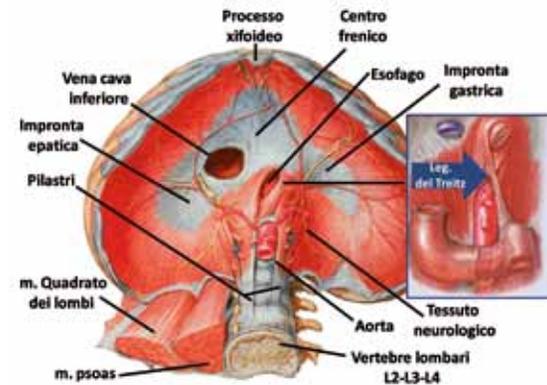


Fig. 2

unisce infine alla fessura duodeno-digiunale attraverso il leg. del Treitz. Offre passaggio a strutture quali: esofago, vena cava, arteria aortica, diversi nervi periferici e gangli (fig. 2). Questo muscolo, come evidente, ha un'ampia influenza sull'intero organismo cagionando difficoltà multifattoriali quando ipofunzionale (tab. 2), e benessere quando efficiente. Da tener in considerazione è anche l'ingerenza sul sistema tonico posturale, non a caso viene considerato quale elemento portante sia della catena inspiratoria che della fibrosa anteriore (fig. 3, Souchard).



Fig. 3

Tab.2

POSSIBILI DISFUNZIONI DA IPOFUNZIONALITÀ DIAFRAMMATICA			
PATOLOGICHE E PARAFISIOLOGICHE	Gastroesofagee Gastroduodenali Duodenodigiunali Pancreatiche	Ref. gastroesofageo Ref. duodenogastrico Assorbimento lento Sfintere di Oddi	Ernia iatale Ulcera duodenale Calo ponderale Dolore paracostale
METABOLICHE	Renali Surrenali	Intossicazione muscolare Ipercortisolemia	Dist. Kinesiologiche Stress psico-fisico
CARDIOCIRCOLATORIE LINFATICHE E NEUROLOGICHE	Centrali Periferiche Compartimentali	Bradicardia Stasi linfo-venosa Neuropatia	Affaticamento Edema e callulite S. Stret. toracico sup. Brachialgie
POSTURALI	P. Souchard L. Bousquet	Retrazioni miofasciali Megalia viscerale	Retrazioni miofasciali Megalia viscerale



BODYJAM™

Balla come una Rock Star
 l'allenamento cardio in cui ti sentirai libero di provare la sensazione di ballare. Si tratta della perfetta fusione tra i migliori stili di danza e le melodie più accattivanti del momento
 Creato per i giovani e per i giovani d'animo, BODYJAM™ è perfetto per individui sicuri e socievoli, a cui piace ascoltare musica attuale e cavalcare i trend del momento.



I due LES MILLS del 2012 !

Tutte le palestre hanno bisogno di un corso in cui si suda ballando e divertendosi , facile per tutti ma anche di proporre il meglio dell'hip hop, della house e della dance come nei video clip... questo e' :

NUOVO PACK DANCE = BODYJAM™ + SH'BAM™

SH'BAM™

BALLA E BASTA

Propone movimenti semplici ma davvero accattivanti, SH'BAM™ è perfetto per chiunque voglia allenarsi lasciando uscire la propria star interiore – anche se il ballo non viene così naturale.

Chiunque cerchi di evadere dalle noie quotidiane, ballare con le musiche più attuali e divertirsi allenando tutto il corpo amerà SH'BAM™. Allora balliamo ?



LES MILLS

ECCO L'ALLENAMENTO PER SUDARE DIVERTENDOSI

**PACK DANCE
 2 PROGRAMMI**



1 A METÀ PREZZO

DATE SODDISFAZIONE AI VOSTRI CLIENTI SCEGLIENDO IL PACK DANCE!

Per conoscere le nostre offerte contattare Monica Baroni +39 (0) 348 96 58 112 / monica@lesmills.it

Segni visibili

Una ipofunzionalità del diaframma toracico può esteriorizzarsi in molteplici modi (tab. 3), a seconda del tipo di disfunzione. Non vuol significare che troveremo un diaframma "bloccato" ma più semplicemente limitato nella sua escursione.

Due sono le principali casistiche:

a. diaframma in espirazione

(respirazione prettamente costo-toracica)

b. diaframma in inspirazione

(respirazione prettamente addominale).

Condizioni a diversa eziologia: psicologica, abitudinaria, professionale, alimentare, traumatica, ecc. mostrano ripercussioni sulla fisiologica omeostasi posturale (fig. 4). La stessa pratica sportiva quando adattata ad una fine gestualità, e la prassi del body building quando scriteriata (carichi eccedenti, lunghi momenti di apnea inspiratoria, cattiva respirazione esecutiva, cattivo, spesso esagerato, training per la parete addominale, poco allenamento cardiovascolare, ecc.).

Tab.3

↳ Alterazioni rachidee sagittali	→ Iperipocifosi toracica → Iperipolordosi lombare
↳ Scoliosi	→ Dorsolombari → Lombari
↳ Gonfiore addominale	
↳ Gonfiore a gambe e caviglie	
↳ Digestione lenta	
↳ Avea lento (stitichezza)	
↳ Problemi alla minzione	
↳ Mal di testa	
↳ Pelle granulosa e disomogenea	
↳ Differenza termica tra arti inferiori e superiori	
↳ Limitazioni funzionali	→ Scapolo-omerale → Rachide → Anche
↳ Debolezza muscolare	→ Psoas iliace → Quadrati dei lombi → Trasverso addominale
↳ Retrazione muscolare	→ Psoas iliace
↳ Affaticamento repentino	

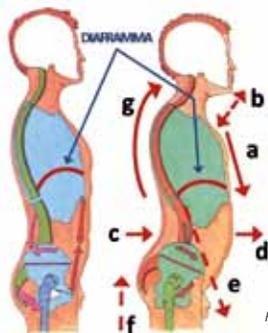


Fig. 4

LEGENDA DELLA FIG. 4
a. Diaframma in espirazione
b. Tensione di scaleni e scomi
c. Aumento della lordosi lombare
d. Aumento press. Intra-addominale
e. Retrazione psoas-iliaco + anteversione pelvica
f. Tensione IPT
g. Aumento della cifosi dorsale e della lordosi cervicale (C2-C1)

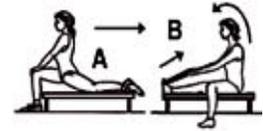
Escludendo un esame diretto, che richiederebbe una formazione specifica, tutto dipende da un'approfondita anamnesi informativa e da un'attenta e spiccata osservazione del trainer. Particolare attenzione dovrà essere data alla formulazione dei programmi di allenamento, in particolare quelli riferiti ad un'utenza femminile (respirazione a prevalenza toracica), e ai frequentatori in età scolare (aventi spesso vizi di origine posturale). Non dovranno mancare esercizi respiratori ed un training specifico inducente la fisiologica motilità del diaframma toracico.



Il training specifico in 5 punti

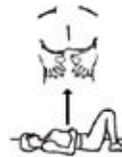
1. Liberazione del plesso brachiale attraverso la messa in tensione della catena inspiratoria. Da seduto (o decubito supino) sovrapporre le mani a livello dello sterno e limitarne la risalita durante

l'inspirazione. Accompagnare lo sterno verso il basso spingendo lievemente il capo contro la panca (o il pavimento) durante l'espirazione. Ripetere per 1\2'.



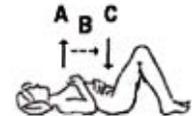
2. Reset pelvico attraverso

le catene anterointerne delle anche. Sistemarsi su di una panca estendendo un'anca posteriormente e mantenere la posizione (gravando il carico gravitativo su quest'arto) per 20" (A). Allungare i muscoli ischiperoneotibiali controlateralmente, circa 20" (B), per poi ritornare alla posizione iniziale per altrettanti 20" (A). Ripetere simmetricamente o in rapporto 2:1 (sull'anca maggiormente craniale) per una eterometria importante.



3. Induzione diretta del diaframma.

Da decubito supino (ginocchia fesse) posizionare le mani sulle coste con le dita sul margine inferiore delle arcate condrali (in modo da agganciarle), inspirare seguendo il movimento costale verso l'alto e limitarne il riposizionamento iniziale durante l'espirazione. Eseguire per 5 volte circa, per poi accompagnare le coste verso il basso e medialmente (espirazione forzata). Tenendo le coste medialmente, inspirare limitandone l'apertura per poi permettere un'espansione repentina (sollevando le mani). Espirare riportando le coste in medialità e ripetere la manovra per 3/5 volte. Ripetere tutto se necessario.



4. Pompaggio diaframmatico da decubi-

to supino. Ginocchia fesse, posizionare una mano sull'addome e l'altra sul torace. Operare una inspirazione costo-toracica (A), indurre il diaframma ad aumentare la pressione intra-addominale (manovra del parto) (B) per poi espirare (C), ripetere per 2/3 minuti.



5. Respirazione addominale in quattro fasi.

In decubito supino con le ginocchia fesse, inspirare aumentando la pressione intra-addominale, apnea inspiratoria per 3/5", espirare mantenendo una seconda apnea, questa volta espiratoria, per altrettanti 3/5". Ripetere per 3/5 minuti.

Conclusioni

Pur non operando su soggetti disfunzionali, questa breve e semplice sequenza risulta di felice applicazione al fine di ottimizzare le aspettative del cliente limitando, tra l'altro, al minimo le ingerenze, inevitabili, dei traumi dovuti all'allenamento con sovraccarichi. La differenza è nei dettagli... buon training!

Francesco Barbato



PROMOZIONE RACE WALKER
Valida fino al 31 Marzo 2012

www.panattasport.com

RACE WALKER 10 + 1 11 POSTAZIONI



A SOLI:
€ 251.00
MESE*

RACE WALKER

NON È SOLO UN TAPPETO
MECCANICO MA 3 MACCHINE IN 1

- Un macchinario per il cardio fitness come tapis roulant.
- Un attrezzo isotonico dove il nastro stesso diventa un nuovo modo per tonificare il corpo.
- Una panca inclinata per arricchire l'allenamento in modo completo e efficace.

L'offerta comprende
un Corso Race Walking Base
con Jill Cooper



La promozione comprende:
11 tappeti Race Walker + 1 Corso Race Walking Base
Trasporto Escluso

Panatta Sport srl
via Madonna della Fonte 3/c
62021 Apiro (MC) Italy
tel. +39 0733.611824
fax. +39 0733.611777
info@panattasport.it
www.panattasport.it

* Caparra 680,00 € - saldo in 40 rate da 251,00 € ciascuna (Tan 9,12 - Taeg 10,32)

Le nuove frontiere dell'aerobica coreografata

Le nuove discipline pre-coreografate di gruppo piacciono perché divertono, coinvolgono, favoriscono l'aggregazione e permettono a tutti di allenarsi senza rimanere indietro

Sono 22 anni che mi sento un esponente del fitness e come tale ho sempre seguito le sue evoluzioni, ammirato e talvolta criticato i suoi cambiamenti e preso nota delle vere novità che avrebbero lasciato un segno. Ricordo ancora gli anni in cui si presentò al pubblico del fitness lo step e fu, ed è ancora, un successo. Ricordo il passaggio dall'aerobica ad alto e basso impatto di Jane Fonda all'aerobica coreografata, ricordo la grande novità dell'indoor cycling, come lo spinning, il grande avvento del Pilates e ora non potevo non posare lo sguardo sulla entusiasmante novità delle nuove discipline pre-coreografate di gruppo. Ecco quindi che fenomeni d'Oltreoceano come Zumba non possono essere trascurati ma la grande novità è che esiste anche una proposta italiana a questo fenomeno americano che sta riscuotendo grandi successi e applausi e il suo nome è Movida Fitness. Inoltre mi è giunta notizia anche di un movimento analogo in terra spagnola (specificatamente nelle isole Canarie). La mia professione mi porta ad occuparmi di counseling, coaching e psicologia dello sport. La maggior parte del mio lavoro è in studio ma ho qualche cliente lontano che mi chiede aiuto per gestire momenti difficili della propria vita. Proprio durante una sessione di logo counseling con Skype sono venuto a conoscenza di questo movimento fitness che viene vissuto come un Dance Aerobic Festival in Spagna.

Aerobica di ieri e di oggi

Questo genere piace e piace molto. Devo proprio dire che **la classica aerobica sta cambiando**. Anzi, è già cambiata. Abbiamo avuto grandi periodi dedicati per l'appunto ai saltelli in tutte le modalità e velocità per poi passare ai primi accenni di aerobica legata a lontane parvenze di danza. Poi siamo passati all'aerobica coreografata vera e propria, dove ogni genere musicale era valido per creare una coreografia diversa. Ecco quindi nascere la prima versione dell'Aerobic Choreography sui vari stili quali il latin aerobic, l'afro aerobic, la dance aerobic, il country aerobic, la new age aerobic, l'hip hop aerobic, il funky aerobic. Il Funky e l'Hip Hop presero poi una loro strada a sé creando dei veri e propri stili indipendenti con movimenti autonomi. Ma un'altra cosa avvenne. Avvenne che



i presenter dell'epoca cominciarono a creare lezioni sempre più complesse, più difficili da eseguire e memorizzare, con sempre più difficoltà tecniche esecutive, come se facessero da gara per chi era più bravo. Questo, nel tempo, ha segnato il tramonto dell'aerobica, in quanto la maggior parte degli utenti dell'epoca si scoraggiarono davanti a lezioni così complesse e vissero una sorta di negativa frustrazione anziché divertimento e spensieratezza. Questa situazione causò un progressivo abbandono da parte degli utenti delle lezioni di aerobica a vantaggio delle lezioni di tonificazione di più facile eseguibilità. Così questi presenter decretarono la fine dell'aerobica coreografata e giustamente i centri iniziarono a ridurre dal loro palinsesto questa tipologia di lezioni di aerobica fino, addirittura in alcuni casi, ad eliminarla. Dopo molti anni di torpore, durante i quali pochi istruttori lungimiranti riuscirono comunque a portare avanti il discorso dell'aerobica coreografata, ecco una nuova era. Come sovente accade, si riprende in mano qualcosa che già esisteva e la si migliora, la si adatta, la si contestualizza e la si rende più fruibile per i tempi. Molti direbbero: "Nulla di nuovo sotto la luce del sole" e altri potrebbero invece comunicare che è nata una novità assoluta. Entrambe le affermazioni potrebbero essere corrette ma, al di là di chi può o vuole avere ragione, oggi sono qui per condividere con voi i cambiamenti e le possibilità che il panorama del fitness ci offre in quanto stanno riscuotendo un notevole consenso.

Lo **Zumba®** approda nella nostra penisola circa 5 anni fa ed è subito un successo. Oggi ha un grande riscontro ed ovunque se ne sente parlare. Nella mia continua ricerca sono venuto a conoscenza di **Movida Fitness**, una disciplina fitness coinvolgente, italiana e veramente allenante.

ORDINA DIRETTAMENTE
ON-LINE

Lacertosus[®]

FUNCTIONAL TRAINING GEAR!

www.Lacertosus.it

info@lacertosus.it

 www.facebook.com/lacertosus



Indirizzo: Lacertosus SRL, Via Franklin 31, 43122, **PARMA** Tel. +39.0521.607870

Gli ingredienti vincenti

Ma cosa hanno di "speciale" e di "nuovo" queste discipline? Ecco qui di seguito le caratteristiche principali. **Queste discipline hanno avuto e continuano ad avere successo in quanto sono lezioni di ginnastica musicale facili, divertenti, coinvolgenti, allenanti e favoriscono l'aggregazione.** Sono veri e propri programmi di fitness e danza brucia-calorie, divertentissimi, efficaci, facili da seguire con l'obiettivo di "guidare" le persone verso la gioia e la salute. I partecipanti a queste lezioni mi dicono che quando vedono un corso di Movida o Zumba non riescono a resistere alla tentazione di provarle. E mentre si divertono, acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! Rappresentano un mix di movimenti relativamente semplici, ripetuti ed abbinati alla musica. Tutto questo permette ai partecipanti di ottenere le due cose principali che la maggior parte dei frequentanti ricercano: la sensazione di fatica, quindi di allenamento, e la sensazione di divertirsi e mantenere il sorriso durante tutta la lezione con movimenti che ricordano il ballo. Tutti interpretano, ognuno con il proprio stile ed intensità, gli stessi movimenti, fino a diventare un gruppo unico, energico ed affiatato: questa è la filosofia dei nuovi stili fitness musicali. Le lezioni di queste nuove tipologie di aerobica pre-coreografata sono simili alle vecchie lezioni ma nello stesso tempo si differenziano per alcune caratteristiche. Le lezioni partono con il classico warm up (riscaldamento), hanno una fase centrale e si concludono con il cool down (defaticamento e rilassamento). **La novità è che, durante la lezione, si passa da ritmi e stili differenti.** Sono movimenti che si ispirano ai ritmi latino americani e si fondono con travolgente musica internazionale. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici, impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale mentre nel Movida vengono presentati i seguenti stili: salsa, merengue, bachata, raggaeton, hip hop, pop, latin pop, rock, mambo, cumbia, belly dance, la samba, R'n'B e tutta la musica dance di ieri e di oggi. Le coreografie sono studiate nei minimi particolari e seguono i fondamenti dell'aerobica classica internazionale. In queste discipline si possono trovare in perfetto equilibrio i passi base della danza con quelli del fitness, con un risultato finale di coreografie semplici, fluide, simmetriche e soprattutto abbinata a quello che la musica trasmette. Le lezioni consistono quindi in un allenamento aerobico e/o interval training e, come tutte le lezioni di tipo aerobico, contribuiscono al dispendio energetico, consumo calorico e concorrono al dimagrimento. Queste nuove discipline si distinguono per gli stili proposti: Movida ne prevede 14, Zumba principalmente 7. Ma tutte si concentrano su caratteristiche quali la tonificazione, il circuito, la forza e la resistenza ma hanno anche alcune applicazioni per i bambini e per l'attività in acqua. Molte lezioni nascono inoltre per sollecitare specificamente, tramite diverse modalità, la muscolatura di gambe, glutei e addominali, con un'ottima risposta in termini di tonificazione in questi distretti. Senza dimenticare l'ottimo allenamento di mobilità articolare che si ottiene su bacino, schiena e spalle.

Ecco qui di seguito le caratteristiche vincenti che fanno di questi nuovi stili una vera formula di successo:

- consumo calorico tramite movimenti divertenti;
- calo ponderale;
- effetti sul potenziamento del metabolismo e della forza muscolare;
- allenamento a circuito formato da una serie di esercizi di forza

muscolare ad intervalli temporizzati;

- alto rendimento, durata efficace, con possibilità di essere adattato a tutti i livelli di fitness;
- miglioramento della mobilità del proprio corpo;
- incremento della coordinazione;
- allenamento dinamico di resistenza con pesi leggeri;
- apprendimento delle basi per qualsiasi tipo di movimento nell'aerobica e nel ballo;
- adattabilità a persone di tutte le età in quanto possono essere personalizzate in funzione delle specifiche esigenze dei partecipanti avvalendosi di diversi livelli di intensità.

I benefici psicologici

Ecco ora le motivazioni e gli aspetti psicologici che hanno portato e portano queste nuove discipline:

- sono lezioni che regalano gioia e positività nel pubblico, negli istruttori e quindi nel club;
- creano la sensazione di una "ventata di aria nuova e pulita"; fanno percepire una nuova energia da parte dei praticanti a vantaggio del club che le propone;
- migliorano l'autostima facendo scoprire a persone che non se l'aspettavano di essere in grado di ballare;
- favoriscono la concentrazione;
- fanno sentire i partecipanti più sexy;
- danno la sensazione di far parte di un gruppo con cui condividere momenti di allegria legati al fitness;
- creano esperienze totalmente divertenti da condividere anche con la propria famiglia;
- creano un'atmosfera amichevole.

Il successo che riscontrano è evidenziabile anche direttamente per i Club che le inseriscono e per gli istruttori che decidono di insegnarle.

Uno dei motivi a mio avviso più importante è che **queste novità permettono ai partecipanti di "sbagliare" senza rimanere indietro rispetto agli altri.** Vi è quindi una riduzione dell'abbandono delle lezioni. Si crea una sana fidelizzazione nei confronti del club e dell'insegnante. I partecipanti possono inserirsi nel gruppo in qualsiasi momento dell'anno. E, a questo proposito, capita che le persone si iscrivano in qualunque momento dell'anno e sappiamo bene come sia difficile inserirle nei gruppi già avviati. Con queste discipline non capita. Ciò rende anche più semplice il lavoro dell'insegnante, che non dovrà pensare a lezioni più facili o diverse perché ci sono "nuovi" partecipanti. È più semplice in caso di sostituzioni avere un istruttore che sia in grado di fare una buona lezione senza lamentele da parte dei corsisti perché il programma è uguale per tutti e, anche se dovesse variare leggermente, le linee guida sono identiche.

Concludo aggiungendo che questa nuova disciplina musicale ha ottenuto anche un riscontro in contesti paralleli ai centri fitness. Infatti, **le discipline di aerobica pre-coreografata sono eccezionali per creare situazioni coinvolgenti in ambiti quali villaggi turistici, feste e manifestazioni.** In questo caso vengono apportate delle modifiche di tipo coreografico, d'intensità e a volte di stile, per riadattare il programma a realtà differenti da quelle legate al fitness, per poter essere ancora una volta divertenti e coinvolgenti.

David Cardano

Krav Maga: vivere sicuri... si può



Un sistema di combattimento semplice ed efficace indicato per la difesa personale e per acquisire maggiore sicurezza

La Federkravmaga – Federazione Krav Maga Italia – studia e promuove sul territorio nazionale e internazionale un sistema di autodifesa di origine israeliana denominato **KRAV MAGA**, diffuso in ambienti ebraici dell'Europa centro-orientale sin dalla prima metà del XX secolo. Krav Maga, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto", la traduzione più utilizzata è quella di "combattimento corpo a corpo". Il Krav Maga è un "sistema di combattimento" semplice e pratico nato in Israele per essere appreso in breve tempo ed essere utilizzato, in origine, espressamente in un contesto bellico. Oggi lo stesso si è sviluppato in numerosi paesi del mondo, trovando applicazione nella Difesa Personale Civile e Professionale.

Difendersi con il Krav Maga

Il Krav Maga predilige un approccio offensivo, che caratterizza questo sistema di Difesa Personale. Se le Arti Marziali

tradizionali, soprattutto di matrice orientale, tendono ad associare oltre all'insegnamento delle tecniche un sistema filosofico, spirituale e sportivo, il **Krav Maga risponde a criteri di tipo militare quali l'efficacia e la rapidità con cui si arriva al risultato desiderato, che è la neutralizzazione dell'aggressore**. Questa impostazione, adatta ad ambienti e situazioni ad alto rischio, potrebbe essere fonte di problemi nella vita quotidiana, infatti l'approccio aggressivo e anticipatorio potrebbero portare a complicazioni di natura penale. Per questo, nell'ambito dello studio e dell'applicazione della Difesa Personale civile e professionale, è importante avvalersi di consulenze Legali e Professionali che potranno far conoscere le specifiche per un corretto uso nell'applicazione della Difesa Personale.

La classificazione del Krav Maga come sistema di combattimento per la Difesa Personale si evidenzia anche nell'impossibilità a essere praticato come sport da competizione sportiva, dovendo utilizzare in caso di estrema necessità, per la propria o altrui difesa, colpi a zone del corpo critiche (genitali, carotidi, occhi etc.), vietati in un contesto sportivo da contatto, dove le regole sono parte integrale e indiscussa dello svolgimento della competizione stessa; per questo il Krav Maga non trova applicazione come combattimento sportivo, come avviene altresì per Karate, Judo, Boxe, Lotta ed altri sport marziali. A ciò si aggiunge la grande attenzione che riveste

LUI

THERMOSTACK.IT

THERMO
STACK

By ProAction

INTENSIVE SHOCK FACTOR

**TRATTAMENTO SPECIFICO
ADISPOSITÀ LOCALIZZATA**

Thermo Stack Plus, l'integratore maschile per la definizione, oggi da utilizzare in sinergia con il nuovo **Cosmetic Gel Factor**, utile nel trattamento degli inestetismi cutanei dovuti ad adiposità localizzata. Per raggiungere il tuo obiettivo prova **Thermo Stack Plus** e **Thermo Stack Cosmetic Gel** in azione combinata.

Parfum Arancio



Servizio Clienti

800-425330

lun. - ven. 8.30 - 18.30



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

la preparazione per fronteggiare nemici armati, con armi da fuoco, contundenti o da taglio, per comprendere l'elevata specificità di impiego di questo sistema di combattimento, in cui lo scontro fra due o più avversari a mani nude è solo una delle tante possibilità.

Oggi il Krav Maga trova applicazione in diversi settori studiati e sviluppati dalla Federkravmaga, che riportiamo di seguito.

Krav Maga Self Defense

Per una Difesa Personale a 360° con metodologie di ultima generazione, per difendersi da aggressioni di vario genere a mano nuda o armata, per esperti e non esperti marzialisti.

Krav Maga Police

Per una difesa e metodologia di lavoro al servizio di Operatori certificati sia a mani nude che armate con metodologie di ultima generazione messe a punto, verificate e testate da organismi di Polizia e Sicurezza di vari Paesi internazionali.

Krav Maga Military

Per una difesa e metodologia di lavoro al servizio di Operatori certificati sia a mani nude che armate con metodologie di lavoro di ultima generazione messe a punto, verificate e testate da organismi Militari di vari Paesi internazionali.

Krav Maga Women

Specifico programma dedicato alle donne civili o professioniste di settore (Police, Sicurezza e Military) lavora con metodologie affinate ed evolute a livello tecnico e psicologico per il campo femminile. Il programma comprende strategie di prevenzione, training mentale e applicazioni delle tecniche sotto stress psico-fisico.

Applicazioni del Krav Maga Women Civile

Per una difesa semplice ed efficace a 360°, nelle seguenti tematiche: tentativi di violenza in ambiente domestico, lavorativo e urbano, antirapina, minacce a mano nuda ed armata,



5 DOMANDE AD ALESSANDRO DEL PIA

1) Qual è l'applicazione del Krav Maga più richiesta nelle palestre?

"Normalmente la richiesta maggiore è la Difesa Personale Civile per tutti, con particolare attenzione all'Antiaggressione Femminile".

2) Qual è il target di fitness generalmente più interessato ad apprendere la disciplina?

"La maggioranza sono inesperti di Arti Marziali che cercano e trovano nel Krav Maga un sistema reale semplice, pratico e di facile interpretazione e applicazione. Possono praticarlo tutti, ognuno avrà la possibilità di interpretare le tecniche secondo le proprie qualità psico-fisiche".

3) Quante lezioni occorrono a un utente medio per raggiungere un buon grado di preparazione e come si struttura la lezione?

"Una buona preparazione e risultati positivi in alcuni mesi sono possibili, chiaramente il tutto è legato alla costanza negli allenamenti e ad un positivo approccio psicologico nelle lezioni. Le lezioni si possono svolgere 2/3 volte a settimana con durata tra i 60 e i 90 minuti, le stesse sono caratterizzate da allenamenti tecnici e psicologici (utilizzo dei colpi e delle tecniche a 360° nelle varie situazioni ambientali), in un crescendo di intensità, in modo da poter allenare il proprio fisico sotto il massimo stress psico-fisico possibile (è un ottimo allenamento brucia grassi e anti stress)".

4) Quali sono le maggiori difficoltà (fisiche e psicologiche) che incontrano le persone che per la prima volta si avvicinano alla disciplina?

"Possiamo dire che nel caso del Krav Maga la situazione è inversa rispetto al solito. L'atleta, trovando semplicità nell'applicazione delle tecniche (semplici ed efficaci per tutti) e nell'allenamento fisico (con parametri applicati per tutti) si applica senza grosse problematiche. Diciamo che il difficile viene dopo, quando cioè ci si rende conto che stiamo lavorando e preparandoci per qualcosa che potrebbe avvenire al di fuori delle palestre... L'ambiente sociale, dove nel malaugurato caso si debba avere a che fare con situazioni negative saremmo chiamati in causa da soli, senza i nostri amici e senza il nostro allenatore. A volte questo può essere l'aspetto difficoltoso, ma è solo psicologico. Come già detto, il Krav Maga non è uno sport ma un sistema di Difesa Personale che studia ed applica le tecniche difensive per delle situazioni reali e non sportive".

5) Oltre a consentire l'apprendimento di importanti tecniche di difesa, il Krav Maga può essere considerato un buon allenamento a livello fisico?

"Come già spiegato, un buon allenamento di Krav Maga è utile come: cardiovascolare, brucia grassi, antistress e psicologico".

utilizzo di oggetti di uso comune per l'autodifesa. Corsi specifici per l'Antiaggressione Femminile e lo Stalking organizzati da parte della nostra Federazione per Istituti Scolastici, Comunità, Associazioni, Regioni, Province e Comuni.

Applicazioni Krav Maga Women Professionale

Per una difesa personale professionale, semplice ed efficace, al servizio del quotidiano, nelle seguenti tematiche: lavoro professionale in strada in situazioni di Ordine Pubblico o nell'espletamento delle proprie funzioni di Operatrice Certificata, per un lavoro Professionale in ambienti ostili al chiuso e all'aperto.

Il programma mette in evidenza l'applicazione di colpi stordenti per fisicità differenziata, controlli a terra dell'avversario a mani nude, ammanettamenti professionali, disarmi di armi da taglio e da fuoco corte e lunghe, difesa terza persona professionale.

M° Alessandro Del Pia

una Runner per sempre

l'affidabilità e la **serietà***
di un vero costruttore italiano

Arm Jogging Run 7440
Rec cycling Run 7412
Bike Run 7409
Step Run 7414



Tappeto Run Elite 7410

Vi aspettiamo dal 10-13 Maggio
alla 7ª edizione di RiminiWellness
Pad. C1

Una Runner è costruita per durare nel tempo,
come il nuovo **Tappeto RUN 7410**
della **Linea ELITE**, che comprende anche **Bike**,
Rec cycling, **Arm jogging** e **Step**.

* Runner è presente sul mercato come **costruttore** dal
1974, e da sempre assicura i pezzi di ricambio e la
manutenzione a vita delle macchine. Garanzia 3 anni.

runner™
MADE IN ITALY

www.runnerfitness.it

Cavezzo [MO] - Italy
tel. 0535 58447 - fax 0535 58610 - runner@runnerfitness.it

AcroYoga: in volo verso il benessere



Una pratica molto equilibrata, con una parte fisica, una meditativa e una legata al massaggio, che offre benefici sia a livello acrobatico che terapeutico

L' AcroYoga è una disciplina che combina l'arte Acrobatica, il Thai Massage e lo Yoga. Dalla felice unione di queste tre discipline nascono due percorsi, quello terapeutico e quello yogico-acrobatico.

Il Percorso terapeutico

Consiste nell'eseguire le posizioni Yoga in modo passivo sostenuti in "volo" da un partner che contemporaneamente applica varie manovre di Thai Massage (trazioni, torsioni, pressioni, ecc.). Questa pratica permette di sfruttare il peso del corpo, la forza di gravità e le inversioni per ottenere piacevoli benefici sulla colonna vertebrale, sul sistema nervoso e sulla mente.

Il Percorso Yogico-Acrobatico

Si sviluppa quando, avendo imparato ad eseguire alcune asana in "volo" sostenuti dal partner, cominciamo a combinarle in sequenze che hanno il potere di sviluppare grande sensibilità, equilibrio e tecnica. Inoltre, l'aspetto ludico di questa pratica apre le porte dell'entusiasmo, della gioia e della voglia di vivere.

I benefici dell'AcroYoga

Nei seminari di AcroYoga le persone si aprono e, ritornando in contatto con la loro parte più spontanea, imparano un sacco di cose, divertendosi e sviluppando consapevolezza. Si tratta di una disciplina molto equilibrata in quanto avendo una parte fisica, una meditativa e una legata al massaggio, permette di fare un vero e proprio percorso del benessere anche all'interno di un solo seminario. Essendo una pratica che si fonda prima di tutto sui principi dello Yoga tradizionale, l'AcroYoga si rivela come una disciplina che può essere appresa gradualmente da chiunque abbia voglia di incontrare il prossimo in un ambiente sano, sicuro e divertente.

Un target trasversale

Ogni posizione o transizione dell'AcroYoga può essere appresa con calma e in sintonia col proprio ritmo e le proprie risorse fisiche. Sono proprio le persone che hanno qualche dolorino alla schiena

UNITI NELLA **FESTA,** UNITI PER **SEMPRE.**

- 12 MILIONI DI PARTECIPANTI AI CORSI
- 110.000 SEDI DI CORSI
- 125 PAESI

LO ZUMBA® FITNESS-PART È UNA FESTA ALL'INSEGNA DEL BALLO E DEL DIVERTIMENTO CHE CONSENTE AI PARTECIPANTI DI SOCIALIZZARE FRA LORO COME NESSUN ALTRO CORSO DI GRUPPO X. NON SI TRATTA SOLO DI GINNASTICA, MA DI UNA VERA E PROPRIA OCCASIONE PER SOCIALIZZARE.

Secondo la Guida IHRSA alla fidelizzazione degli iscritti, "Gli iscritti che socializzano con amici (vecchi e nuovi) nei centri hanno tassi di fedeltà più elevati". La socializzazione è il cuore dei party Zumba Fitness e garantisce legami fortissimi fra i partecipanti, nonché la creazione nella vostra palestra di una comunità con radici ben salde.

“I nostri corsi di Zumba incontrano tanto favore che le sale in palestra diventano troppo piccole velocemente! Infatti stiamo cercando di spostare le lezioni nel nostro campo da basket. Perché avere corsi da 60 persone quando la palestra potrebbe ospitarne 100?”

- Ingrid Owen, vicepresidente Group Fitness, 24 Hour Fitness

TRASFORMATE I VOSTRI PROFESSIONISTI DEL FITNESS IN ISTRUTTORI ZUMBA.
SCOPRITE COME VISITANDO IL SITO **ZUMBA.IT**

 facebook.com/zumba  twitter.com/zumba



o che sono più bloccate fisicamente a sentire immediatamente il beneficio di questa pratica che insegna ad abbandonare le tensioni, quando serve, e a mettere in tono tutto il corpo unificandolo quando è necessario. Ma per chi non ha mai provato questo tipo

INTERVISTA A JACOPO CECCARELLI

Consideriamo due persone che non hanno familiarità con lo Yoga: come si decide chi farà la Base e chi il Flyer? Occorrono delle predisposizioni particolari per svolgere l'uno o l'altro ruolo? L'istruttore cosa consiglia in proposito? Come sceglie, se le due persone sono entrambe indecise sul da farsi?

"Inizialmente il ruolo di Base e Flyer è intercambiabile, questo consente, nei primi 'voli' ed esercizi che non comportano eccessive difficoltà, di sperimentarsi per scoprire quale ruolo è più adatto alla propria corporatura e predisposizione. Sperimentare entrambi i ruoli permette inoltre di comprendere bene cosa fare, per esempio come base, per facilitare il flyer e viceversa. All'inizio, nei seminari o nei corsi, è l'insegnante che invita ad assumere un ruolo o l'altro, ma col tempo saranno i praticanti stessi a decidere se specializzarsi come base o come flyer. Il flyer è generalmente leggero, agile e flessibile. La base è generalmente più robusta e stabile. In ogni caso il ruolo è relativo quando due praticanti si incontrano per esempio per la prima volta: saranno le loro proporzioni corporee a portarli spontaneamente a scegliere il ruolo adatto. Resta comunque una disciplina in cui con la pratica il ruolo è spesso intercambiabile".

Prima di lavorare in coppia si effettuano degli esercizi singolarmente? Esiste un riscaldamento da svolgere da soli per prepararsi al meglio ad affrontare le posizioni di coppia?

"Sì, esistono delle sequenze di asana e di altre pratiche che permettono di sviluppare la consapevolezza del proprio corpo al fine di assumere gli allineamenti corretti durante il 'volo' e la forza minima necessaria per assumere le posizioni in coppia. Soprattutto si impara attraverso questi esercizi a scoprire le linee di forza che il nostro corpo può sfruttare per usare il peso e attivare leve che riducono la fatica".

In base alla tua esperienza, generalmente dopo quanto tempo le persone diventano "sciolte" nei movimenti?

"La scioltezza, intesa come flessibilità, richiede una pratica personale regolare dello Yoga ma la capacità di entrare e uscire dalle posizioni dell'AcroYoga può essere acquisita velocemente se insegnata in modo metodico passo per passo. Si tratta infatti di imparare a svolgere una serie di manovre e movimenti in una precisa sequenza. Se l'insegnante è capace di spiegare bene ogni passaggio già alla fine di un seminario di due o tre giorni i praticanti riescono a fare cose che non avrebbero pensato. Questo spesso contribuisce a migliorare l'autostima che permette a sua volta di sentirsi più sicuri ad affrontare gli esercizi più avanzati".

Qual è la parte della lezione che "intimorisce" di più e quella invece che non comporta particolari difficoltà per gli allievi?

"Dipende molto dagli studenti: alcuni non vedono l'ora di volare alto e a testa in giù! Altri si sentono più sereni nella parte dell'AcroYoga in cui vengono effettuate manovre di Thai Massage in volo. Essendo quest'ultima parte anche molto rilassante, la paura svanisce velocemente e contribuisce anche a rassicurare il praticante per eventuali voli acrobatici. In genere la parte del volo terapeutico è facilmente affrontata da tutti".

È chiaro che la disciplina può essere svolta da qualsiasi utente: ma qual è il target maggiormente interessato a intraprendere questo tipo di percorso?

"Sicuramente le persone che già praticano Yoga sono quelle che frequentano in maggior numero corsi e seminari di AcroYoga ma abbiamo avuto anche persone ultra sessantenni che si sono rivelate molto entusiaste e coraggiose durante la pratica. Abbiamo avuto anche il piacere di insegnare AcroYoga ad appassionati di fitness, giocolieri, acrobati e sportivi in genere".

Quali sono gli aspetti che i tuoi allievi apprezzano maggiormente della disciplina?

"Il contatto umano, l'allegria che si crea, il rispetto reciproco che nasce spontaneo con la pratica e sicuramente il lavoro fisico estremamente salutare! Tutti riscontrano un maggiore senso dell'equilibrio, maggiore consapevolezza corporea e senso dello spazio, aumento dell'autostima e rinnovata voglia di usare il corpo e la mente per attività salutari".

di pratica sorge spesso spontanea la domanda: "Ma l'AcroYoga sarà adatto a me che non ho molta esperienza nello Yoga o in altre discipline corporee?". Assolutamente sì! Anzi, **sono proprio le persone che non hanno già schemi motori preconfezionati e irrigiditi che si appassionano di più**, grazie all'enorme quantità di esperienze che vanno dalla scoperta dell'equilibrio all'uso consapevole delle linee di forza, ecc.

Acrobazia, divertimento, terapia

Sviluppando equilibrio, allineamento, comunicazione e capacità di sorridere, l'AcroYoga ci porta a sperimentare i ruoli intercambiabili della "Base" e del "Flyer". Le Asana (posizioni Yoga) vengono eseguite in "volo", sostenuti dalle gambe e dalle braccia della Base che, ricevendo il peso del Flyer con armonia e grazia, agevola il passaggio tra una posizione e l'altra, dando vita a sequenze e f ussi (Vinyasa) spettacolari. I benefici di questo aspetto dell'AcroYoga si riflettono su entrambi i partner in vari modi. Cresce la consapevolezza corporea, il senso dell'equilibrio, la fiducia, la capacità di comunicare e ascoltare in modo armonioso... e naturalmente si sperimenta una forte eccitazione e gioia. Questa è decisamente la parte divertente dell'AcroYoga. Ma c'è anche una parte terapeutica, altrettanto importante. Quando le prime basi tecniche necessarie a sostenere il partner sulle proprie gambe e braccia sono acquisite, è possibile praticare numerose manovre di Thai Massage in "volo". Questo è il momento in cui l'Acrobatica diventa uno strumento per sfruttare il peso corporeo e la forza di gravità al fine di allungare e sciogliere i muscoli e creare spazio e relax nelle giunture. Questa pratica è accessibile a tutti da subito e prepara al lato più acrobatico sviluppando la capacità di lasciarsi andare nel "Flyer" e la fiducia nella propria capacità di sostenere nella "Base".

Jacopo Ceccarelli



EVENTI DA NON PERDERE

Sul sito www.yoga-acrobatico.it è possibile consultare il calendario di tutti i prossimi eventi in Italia di AcroYoga. In particolare segnaliamo il ritiro residenziale che si terrà in Toscana il 22-23-24 giugno 2012, interamente dedicato all'AcroYoga, con cibo vegetariano e location da favola!
Per info e contatti: cell. 338.1600523, info@yoga-acrobatico.it
www.yoga-acrobatico.it

FLOWIN®

ARE YOU READY FOR THE



PROSSIMI CORSI:
- 22 APRILE PALERMO
- 26 MAGGIO COSENZA
- 3 GIUGNO PESCARA

FRICTION TRAINING™ ?

FLOWIN® ti consente un allenamento in totale sicurezza per lezioni di gruppo o personal, per la tonificazione, lo stretching, il pilates, la posturale o la riabilitazione...lo puoi usare sia a circuito che da solo...è divertente ed efficace!

Per info sui corsi

HUMANZONE

mob.388.4985434

info@human-zone.com

Distribuito da: 
Tel. 06.30896070
info@theglobalfitness.com
www.theglobalfitness.com

19Hundred

Il nuovo volto del Pilates



Vi presentiamo un approccio al Pilates originale e completo, che coniuga le tecniche della danza con il metodo di Joseph Pilates e propone un percorso formativo di elevata qualità

Considerare il Pilates in un'ottica nuova. Studiarlo e conoscerlo in modo approfondito per riuscire a trasformarlo in uno strumento di lavoro dinamico, aperto, originale, in grado di garantire una crescita professionale e personale. È quanto si propongono gli esperti trainer di NineteenHundred PilatesDance, il percorso formativo creato nel 2010 da Matilde Demarchi che coniuga il metodo di Joseph Pilates e le tecniche di danza del '900.

Che cos'è 19Hundred?

È una didattica innovativa che consiste nell'integrare le tecniche della danza del '900 al Pilates. Questa relazione non è casuale, ma si basa su ragioni storiche e concrete, in quanto Pilates collaborò con i più importanti coreografi americani del tempo (le loro tecniche di danza furono sperimentate nella famosa scuola "The School at Jacob's Pillow", che tra i suoi ospiti vide artisti talentuosi come Martha Graham, Doris Humphrey, Alvin Ailey, lo stesso Joseph Pilates, ed altri. Come si legge nel sito ufficiale dell'associazione sportiva (www.19hundred.eu), 19Hundred adotta un linguaggio semplice e chiaro, proponendo una serie di corsi né troppo lunghi né troppo costosi: "il legame con le tecniche del '900 consentirà a tutti di utilizzare una visione meno dogmatica del Pilates e di capire perché il mondo della danza fu fertile terreno per l'evoluzione del metodo, quanto ne influenzò lo sviluppo e quali furono le reciproche contaminazioni".

Struttura della didattica

Il percorso formativo consta di 11 Moduli suddivisi in programmi di certificazione, con obiettivi, argomenti e

Sellfit®

LA CRISI?! CONTRASTIAMOLA INSIEME!



TR 20.10



BK PRO 20.10

NOLEGGIO CON RISCATTO! una formula commerciale che permette al titolare di palestra, centro fitness o studio personal, di investire nella propria attività senza alcun budget iniziale.



Siamo alla ricerca di collaboratori su tutto il territorio Nazionale, per proporsi inviare il proprio curriculum a: info@sellfit.com - Fax (+39) 0174 565828 Tel (+39) 0174 563782

WWW.SELLFIT.COM



MEDIBOW È UNO STRUMENTO VERSATILE CHE CONSENTE DI CREARE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO EFFICACI E DIVERTENTI.

livelli specifici. I due programmi principali sono quelli legati al MATWORK e quello legato alle tecniche di danza del '900 (Graham, Horton e Humphrey) con il Pilates (PILATESANDANCE). I corsi contemplano anche l'impiego della grande macchina Gravity Training System e di piccoli attrezzi, in particolare il Medibow (in foto), uno strumento versatile che grazie alla sua "instabilità" permette di rafforzare il "core control" e di svolgere esercizi di tonificazione e allungamento.



INTERVISTA AD ALESSANDRO FALCONE, RESPONSABILE COMUNICAZIONE 19HUNDRED

Che tipo di diffusione e riconoscimento ha in Italia 19Hundred Pilates? Qual è il target più "sensibile" alla vostra didattica?

"19Hundred Pilates è una realtà giovane come proposta formativa: siamo nati nel 2010. Lo sviluppo della didattica ha radici lontane: deriva infatti dall'esperienza ultratrentennale di Matilde Demarchi, la cui formazione di Pilates è iniziata negli anni '80 con uno degli Elder di Joseph Pilates, Robert Fitzgerald, terapeuta e trainer personale di Martha Graham. In questi pochi anni 19Hundred ha visto crescere il numero di partecipanti alle proprie attività e l'attenzione da parte degli operatori di settore e dei media. Sono state sviluppate partnership con centri fitness, scuole di danza ed Enti di Promozione nazionale a Napoli, Roma, Firenze, Modena, Milano, per poter raggiungere un'audience più vasta anche al Centro e Sud Italia. La nostra offerta copre quindi tutta l'Italia. Anche dall'estero abbiamo avuto un buon riscontro. Oltre un centinaio di persone hanno partecipato finora ai nostri corsi. In Italia l'insegnamento nell'ambito del Pilates e dell'arte del movimento non sono soggetti a riconoscimenti formali. Non esistono albi o certificazioni statali che attestino la reale qualità della formazione erogata. Riteniamo quindi che solo la reputazione che si costruisce nel tempo e con il passaparola dei partecipanti sia il miglior riconoscimento che si possa ottenere. Nell'ambito del Pilates la nostra didattica è stata comunque riconosciuta a livello internazionale dalla Efi Sport Medicine di San Diego che, dagli anni '70, opera nell'ambito del fitness funzionale, della preparazione fisica e della post riabilitazione. La didattica 19Hundred è entrata quindi nel novero delle più importanti didattiche a livello internazionale per il Pilates.

Il target più sensibile alla nostra didattica è composto da persone che spesso hanno già una formazione ma che vogliono approfondire ed arricchire il loro bagaglio di conoscenze sul Pilates o sulle tecniche di danza ad esso connesse per migliorare la qualità delle loro lezioni: istruttori di lezioni di gruppo di centri fitness, insegnanti di Pilates, personal trainer, o semplicemente allievi interessati ad approfondire gli argomenti teorici, tecnici, storici e pratici per un loro percorso di crescita personale".

Qual è l'utilizzo più ricorrente che viene fatto della metodologia da parte degli istruttori?

"La quasi totalità degli insegnanti formati con la nostra didattica ha ottenuto incarichi ed opportunità di lavoro in centri che propongono il Pilates a classi di gruppo o lezioni private. Tutti gli insegnanti che abbiamo certificato ci hanno riferito un ottimo apprezzamento da parte dei loro allievi per la qualità delle lezioni proposte dopo i nostri corsi, in particolare per la chiarezza, la qualità e la dinamica delle tecniche di insegnamento".

Pilates + danza del '900: quale delle due attività riceve maggiori benefici dall'integrazione delle tecniche dell'altra? Può farci qualche esempio concreto?

"Gli insegnanti di Pilates espandono ed arricchiscono il loro patrimonio in termini di vocabolario di movimenti ed esercizi a disposizione; gli

insegnanti di danza acquisiscono competenze utili per insegnare con una qualità nettamente superiore alla media e per creare lezioni e programmi di preparazione fisica utili per i danzatori, ma tutti imparano nuove tecniche di composizione ed organizzazione delle lezioni. Le tecniche di danza del '900 dalle quali attingiamo dopo più di 30 anni di studi ed esperienze, per fornire nuovi strumenti di lavoro, sono realmente e storicamente connesse con il Pilates: risulta quindi concreto e pratico l'incremento in termini di padronanza e controllo dell'arte di insegnare il movimento. Ci ha molto colpito una frase di un'allieva che proviene da una lunga serie di esperienze e certificazioni con altre didattiche e segue ormai regolarmente le nostre formazioni ed aggiornamenti: "... ogni incontro con i corsi di 19Hundred riesce a spalancare in me qualche nuova finestra su orizzonti ancora inesplorati".

L'offerta formativa nel settore del fitness è diventata estremamente ricca. Esiste un'infinita varietà di corsi, master, stage, moduli... Non crede che tutto ciò rischi di disorientare i trainer e di richiedere loro eccessivi sforzi economici per la loro formazione? Come giudica il mercato del lavoro del vostro settore? La domanda attuale giustifica una tale offerta, secondo lei?

"L'offerta formativa nell'ambito del fitness è molto diversificata ed in alcuni casi anche dispersiva. Non è quindi facile per i trainer individuare le realtà che offrono corsi di qualità. 19Hundred si è voluta contraddistinguere fin dall'inizio per l'attenzione alla qualità dei corsi, al fine di erogare una formazione di eccellenza. Il gradimento per il lavoro che svolgiamo ci viene riconosciuto dai nostri corsisti, che sempre più numerosi partecipano ai corsi 19Hundred. Il passaparola di coloro che hanno partecipato alla nostra didattica è stato il maggior veicolo per la promozione delle nostre attività. Monitoriamo attentamente la qualità dei corsi attraverso questionari ai partecipanti per verificare i punti di forza di debolezza, al fine di garantirne un miglioramento costante. A partire dagli anni '90, l'offerta formativa nell'ambito del Pilates era estremamente concentrata in mano a pochi operatori in una situazione di scarsa concorrenza. Oggi il mercato nell'ambito del Pilates è fatto di molte realtà, non sempre all'altezza del nome che portano, per quanto la concorrenza, seppur disorientante, migliora il rapporto qualità/prezzo. Anche per questo motivo, una realtà nuova come la nostra ha trovato gli spazi adeguati per poter proporre una formazione di qualità, diversificata rispetto all'offerta di mercato e che riscuote sempre più consensi. L'impegno, la dedizione, la passione, la cura dei dettagli ci ha consentito di trovare ampi spazi. Spesso i nostri allievi hanno ricevuto proposte di lavoro ancor prima di aver completato il percorso formativo, in quanto la nostra didattica è riconosciuta dai professionisti del settore che ne apprezzano la serietà e la completezza. I nostri studenti imparano realmente ad insegnare, non si limitano ad acquisire una mera sequenza di esercizi di Pilates e forse scoprono o ritrovano il piacere e la passione per l'arte del movimento".



BE BEAUTIFUL

PER LA TUA STRAORDINARIA BELLEZZA



BE POWERFUL

PER LA TUA MIGLIORE PERFORMANCE



BE NATURAL

PER IL TUO BENESSERE NATURALE

**PER LA MIGLIORE FORMA
DELLA TUA VITA!**

LEADER NELLA DISTRIBUZIONE DI
INTEGRATORI SPORTIVI, PRODOTTI
DIMAGRANTI, ALIMENTI NATURALI E
BIO, COSMETICA ED ACCESSORI

VITAMINCENTER.it

Power. Nature. Beauty
www.vitamincenter.it

Sport invernali e alimentazione

Consigli ed informazioni sull'alimentazione ideale per ottimizzare le prestazioni di chi pratica gli sport invernali

Per chi non lo sapesse, le specialità dello sci alpino rientrano sostanzialmente in due tipologie di meccanismi energetici:

- 1) anaerobico lattacido e anaerobico misto: la discesa e gli slalom.
- 2) aerobico: gli sport di lunga durata, come lo sci di fondo, il biathlon, lo sci alpinismo e le camminate con le racchette da neve o ciaspole.

Nella prima tipologia di sforzo, la ricarica dell'ATP avviene grazie ai carboidrati, nella seconda, dopo circa 20', grazie ai grassi. In tutte le specialità però abbiamo una costante: la notevole richiesta energetica dovuta all'ambiente termico sfavorevole. Si calcola infatti che il dispendio energetico sia di 12, 15 calorie al minuto, ciò significa che in 1 ora di sci intenso si possono arrivare a bruciare anche 900 calorie! Prima di addentrarci in esempi di diete relative ai meccanismi energetici suddetti, mi permetto di dare a tutti una serie di consigli pratici:

- Fare sempre la colazione

La pessima abitudine di molti italiani di partire senza aver fatto colazione è, in questo caso, particolarmente deleteria perché vi porterà in breve tempo all'ipoglicemia, con cali di rendimento e giramenti di testa, fino al rischio di collasso. Partireste per un viaggio con il serbatoio dell'auto in riserva?

- Fare spuntini a metà mattina e metà pomeriggio

Quest'ottima abitudine vi consentirà di avere livelli di energia costanti.

- Limitare il consumo di salumi, cioccolata, dolci in genere, caramelle, bevande gassate

Questo perché impegnano eccessivamente l'apparato digerente, portando un eccesso di sangue ai visceri e togliendolo ai muscoli; inoltre i dolci possono dare ipoglicemia reattiva.

- Limitare l'utilizzo di fast-food

Per l'elevato contenuto di calorie, grassi saturi e sale.

- Scoraggiare il consumo di merendine

Perché ricche di zuccheri ad elevato indice glicemico e grassi saturi o idrogenati, sostituendole con barrette energetiche e/o proteiche di qualità nutrizionale superiore.

- Consumare almeno cinque porzioni al giorno di verdura

e frutta, per il contenuto di vitamine, minerali, fibre e acqua.

- **Consumare uova, latte e derivati, se non si è intolleranti**
Per il calcio, lo zinco, le vitamine.

- **Consumare pesce e carni magre**

Per il contenuto di proteine a elevato valore biologico e ferro.

- **Consumare cereali integrali**

Perché apportano carboidrati a lento assorbimento.

- **Pianificare idonei spuntini e razioni di recupero prima e dopo gli allenamenti o le gare**

- **Assicurare liquidi, elettroliti e carboidrati durante e dopo l'esercizio.**

Ricordatevi di bere (almeno 40 ml per kg di massa magra o 30 ml per kg di peso corporeo). Anche se l'ambiente freddo potrebbe non farvene sentire il bisogno, dovete prevenire la sete, perché quando l'avvertite è già in atto un processo di disidratazione, la nemica numero uno degli sportivi.

Sport di tipo anaerobico lattacido ed anaerobico misto

Per queste attività sportive, nelle quali il carburante elitario sono i carboidrati, va benissimo la classica dieta mediterranea, con le percentuali tra i nutrienti suggerite dai L.A.R.N., quindi, il 55-60% di carboidrati, il 10-15% di proteine ed il 30% di grassi, avendo l'accortezza di utilizzare, di norma, carboidrati a basso indice glicemico, ad eccezione dei momenti di ipoglicemia, nei quali risulta più utile il consumo di quelli ad elevato indice glicemico: in pratica la scelta dei carboidrati deve essere oculata, fatta in rapporto agli obiettivi.

Cibi a basso IG nel pasto pre competitivo o pre allenamento

- Ritardano l'insorgenza della fatica
- Tengono bassi i livelli di insulina
- Aumentano l'ossidazione degli acidi grassi
- Migliorano l'omeostasi glicemica

Cibi ad alto IG nel pasto post competitivo o post allenamento

- Evitano il catabolismo delle strutture proteiche
- Velocizzano la resintesi dell'ATP
- Inducono sazietà
- Inducono rilassamento.

Di seguito espongo un esempio di dieta per una ragazza del peso di 60 kg con il 15% di grasso corporeo durante ritiro (esempio che potrebbe essere valido anche durante una settimana bianca o un week end sulla neve).

Il tuo Personal Trainer conosce bene i classici di qualità

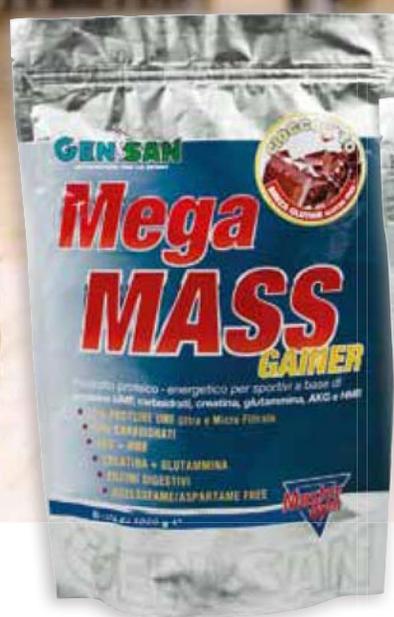


Angela Eramo



ULTRAWHEY 750 g

Ciokkonut
Ciocococco
Fior di latte
Fior di fragola
Fior di pesca



MEGAMASS 1000 g

Cioccolato/Fragola
Vaniglia/Banana



MEGAEGG

Creme caramel

GEN'SAN

INTEGRATORI PER LO SPORT

www.gensan.com

COLAZIONE

1 tazza di caffè latte, 2 cucchiaini di miele, 5 fette biscottate, g 30 di marmellata, 3 uova strapazzate o g 50 di affettato misto, g 30 frutta secca o burro d'arachidi.

SPUNTINO (subito dopo l'allenamento)

Barretta iperproteica contenente glucosio (venendo, questo spuntino, consumato a circa un'ora dal pranzo, vi era la necessità di ripristinare le proteine ed il glucosio, senza sovraccaricare gli organi digestivi).

PRANZO

g 80 di pasta integrale con sugo a piacere, verdura a piacere, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, g 100 di vitello o pollo o tacchino o altra fonte proteica.

SPUNTINO (dopo l'allenamento pomeridiano)

1 frutto ad elevato I.G

CENA

Verdura a piacere, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, g 100 di secondo a scelta, pane integrale (1 panino).

SPUNTINO SERALE

1 bicchiere di latte parzialmente scremato.

Calorie 2.300 di cui:

Proteine g 95 (g 1,6 x kg di peso, g 1,86 x kg di massa magra)

[16% dell'apporto calorico]

Carboidrati g 310 [54% dell'apporto calorico]

Grassi g 77 [30% dell'apporto calorico].

Sport di tipo aerobico**DOVREBBE ESSERE**

- Un po' più bassa di proteine e carboidrati e più alta in grassi
- Ottima l'alimentazione a zona, perché apporta i nutrienti in modo equilibrato ad ogni pasto, gli sportivi di alto livello e gli atleti possono adottare la versione variata appositamente per gli sport di resistenza, con 8 g di grassi anziché 3, per ogni blocco.

Esempio di dieta a zona modificata per un atleta maschio del peso di kg 74,4 e con il 9,2% di grasso corporeo.

- Colazione 3 blocchi = caffè non zuccherato + toast o panino con g 45 pane integrale + g 60 prosciutto cotto o g 50 crudo o g 40 bresaola + 1 sottileta + 16 noci o 24 mandorle o nocciole o 2 cucchiaini rasi di burro d'arachidi.
- Spuntino 3 blocchi = come colazione.
- Pranzo 6 blocchi = g 90 di pasta integrale + 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva + g 180 di carne o pollo.
- Spuntino 3 blocchi = come metà mattina.
- Cena 6 blocchi = 1 piatto abbondante di verdura mista + 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva + g 80 di pane integrale + g 180 di carne, o pollo + 1 fetta di ananas.
- Spuntino 2 blocchi = 2 bicchieri di latte parzialmente scremato + 6 noci o 9 mandorle o nocciole o 18 arachidi.
- Spuntino post allenamento 3 blocchi = 1 yogurt bianco magro + g 18 di glucosio + g 20 di whey protein + g 5 di glutammina + 14 noci o 21 mandorle o nocciole o 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Se avete in programma una competizione, vi consiglio di variare la scelta dei glucidi nei giorni precedenti e nel giorno di gara, optando per cibi a basso indice glicemico, ma ad alta densità di carboidrati (perché, a parità di preparazione, vince l'atleta che nel finale ha ancora del glicogeno muscolare da utilizzare) e di tornare ad una zona classica, cioè con 3 g di grassi per blocco, per non affaticare l'apparato digerente.

ESEMPIO DI DIETA PRE GARA, CON IPOTESI DI GARA**LA DOMENICA POMERIGGIO****Sabato****PRIMA COLAZIONE (6 blocchi)**

Caffè o tè non zuccherati + 2 toast o panini con g 100 di pane integrale o g 75 di pane bianco o pan carrè + 1 bicchiere di succo ACE + g 100 di prosciutto crudo + 40 di parmigiano + 4 noci o 12 arachidi o 9 mandorle o nocciole. 1 multivitaminico + 1 compressa di potassio ad alto dosaggio.

SPUNTINO (2 blocchi)

g 40 di pane integrale o focaccia o 4 crackers integrali + 50 g di prosciutto sgrassato o 40 g di bresaola o g 80 di salmone affumicato + 2 cucchiaini da tè di maionese light o 6 olive o 12 arachidi o 6 mandorle.

oppure

1 barretta a zona da 2 blocchi o 8 biscotti a zona.

PRANZO (6 blocchi)

g 90 di pasta o riso integrali, fettina di vitello magro o petto di pollo o di tacchino g 180 oppure g 240 pesce o g 150 prosciutto crudo sgrassato o g 180 prosciutto cotto sgrassato o g 120 bresaola, verdura mista a piacere, olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini.

SPUNTINO (2 blocchi)

g 40 di pane integrale o focaccia o 4 crackers integrali + 50 g di prosciutto sgrassato o 40 g di bresaola o g 80 di salmone affumicato + 2 cucchiaini da tè di maionese light o 6 olive o 12 arachidi o 6 mandorle.

Oppure

1 barretta a zona da 2 blocchi o 8 biscotti a zona.

CENA (6 blocchi)

g 90 di pasta o riso integrali, g 100 prosciutto crudo sgrassato, g 20 parmigiano, olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino.

1 compressa di potassio ad alto dosaggio.

SPUNTINO (2 blocchi)

2 bicchieri di latte parzialmente scremato.

Domenica**PRIMA COLAZIONE (6 blocchi)**

Caffè o tè non zuccherati + 2 toast o panini con g 100 di pane integrale o g 75 di pane bianco o pan carrè + 1 bicchiere di succo ACE + g 100 di prosciutto crudo + 40 di parmigiano + 4 noci o 12 arachidi o 9 mandorle o nocciole.

1 multivitaminico + 1 compressa di potassio ad alto dosaggio. -

PRANZO (6 blocchi)

g 90 di pasta o riso integrali, g 100 prosciutto crudo sgrassato, g 20 parmigiano, olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino.

SUBITO DOPO LA GARA (2 blocchi)

1 barretta a zona da 2 blocchi

CENA (6 blocchi)

g 70 di riso, fettina di vitello magro o petto di pollo o di tacchino g 180 oppure g 240 pesce o g 150 prosciutto crudo sgrassato o g 180 di prosciutto cotto sgrassato o g 120 di bresaola, olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini.

SPUNTINO (4 blocchi)

1 bicchiere di latte parzialmente scremato + g 25 proteine a rilascio graduale + 1 cucchiaino di fruttosio + 2 frutti + 6 noci o 9 mandorle o nocciole o 18 arachidi.

Considerazioni sullo schema alimentare

- 1 - L'integrazione con il potassio è rivolta a prevenire i crampi e va sempre fatta a stomaco pieno.
- 2 - La pasta o il riso integrali rappresentano 2 ottimi alimenti a basso indice glicemico, ma ad alta densità di carboidrati.
- 3 - La presenza costante di prosciutto crudo e parmigiano garantisce un elevato apporto di BCAA, utili per un risparmio del glicogeno, inoltre apportano il sodio, elettrolita che verrà eliminato in quantità notevole con il sudore.
- 4 - Nel pasto post competitivo, la scelta è rivolta al riso bianco anziché integrale, per un ripristino veloce delle scorte di glicogeno, grazie a carboidrati ad elevato indice glicemico e densità.
- 5 - Lo spuntino serale garantisce un apporto di carboidrati ed aminoacidi a rilascio graduale, in modo da continuare a rifornire i muscoli durante il riposo notturno.

AVVERTENZA DELL'AUTORE

Non copiate gli schemi alimentari suddetti, perché sono personalizzati, redatti in collaborazione con personale medico, in ambulatorio; per applicare qualsiasi dei consigli riportati nell'articolo, consultate il vostro medico di fiducia.

Roberto Calcagno

PROMEAL®

Zone 40-30-30



www.volchem.com



facebook

**GUSTA IL SAPORE
DELL'ENERGIA!**

+ 0kg



+ 15g
proteine

+ creatina

+ minerali

+ carnitina

HAI UNA PALESTRA E SEI INTERESSATO A RICEVERE DEI CAMPIONI GRATUITI DI ASSAGGIO? CONTATTACI :
tel: 049 5963223
volchem@volchem.com

+ caffeina

+ senza
conservanti

+ vitamine

VOLCHEM®
INTEGRATORI ENERGETICI

L'indice **insulinico**



Una nuova interpretazione degli alimenti oltre al "classico" indice glicemico

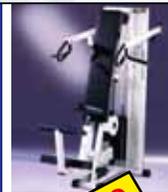
Oramai chiunque si occupi di alimentazione conosce a menadito i concetti legati all'**indice glicemico**, un parametro che già nella sua apparizione negli anni '80, soprattutto con il libro "La rivoluzione del glucosio", ha segnato indelebilmente tutte le scelte (e mode) alimentari di questi ultimi decenni. In pratica, una volta individuata nell'insulina l'ormone maggiormente responsabile dell'accumulo di grasso all'interno degli adipociti, bastava chiedersi quali alimenti provocano i maggiori sbalzi insulinici. Infatti l'**indice glicemico è la capacità che ha un cibo di influenzare la glicemia**; logico che i cibi che contengono proteine e grassi hanno basso indice glicemico mentre cibi che contengono carboidrati (soprattutto semplici, ma anche complessi) hanno un alto indice glicemico. Già questa constatazione ha fatto fare alla scienza alimentare un grosso balzo avanti superando il "semplice" concetto di conteggio calorico. Una difficoltà può venire dal fatto che la cottura o altri trattamenti possono far cambiare notevolmente l'Indice Glicemico, ma questa è un'altra storia... Negli ultimi 10 anni si è poi parlato di **carico**

glicemico, un parametro che perfeziona ulteriormente il concetto di IG, infatti nel calcolare il Carico Glicemico di un alimento occorre sapere l'IG ed il contenuto di carboidrati dell'alimento, solitamente per elaborare le tabelle che indicano la scala dei valori si analizzano i grammi per 100 gr di prodotto e si divide per 100 (Indice Glicemico dell'alimento x gr di Carboidrati x 100 gr dell'alimento / 100). In questo modo si rende più realistico il concetto di Indice glicemico in quanto quest'ultimo valuta solo l'impatto sulla glicemia a parità di carboidrati, invece il **carico glicemico valuta anche la "densità" di carboidrati**, quindi quanto effettivamente l'alimento in questione ha (ogni 100 gr) una potenzialità di variazione insulinica. Tanto per essere più chiari, le carote hanno un I.G. alto, anche 90 (su una base massima di 100) ma, visto che il contenuto di carboidrati delle carote è basso, per provocare uno sbalzo glicemico ne occorre un elevato quantitativo, infatti il suo Carico Glicemico è basso. Quanto appena detto è un riassunto molto veloce, ma del resto anche in precedenti numeri de "La Palestra" l'argomento è stato trattato. Per capire l'importanza di questi parametri basta pensare a tante alimentazioni estremamente diffuse, come la Zona, la Montignac e altre, che si basano essenzialmente sul controllo della glicemia selezionando qualità e quantità degli alimenti basandosi sia su indice che carico glicemico. Del resto questo concetto è universalmente riconosciuto come

Realleader Usa Strenght Series

L'intero catalogo è visionabile sul sito www.wellnessoutlet.it cliccando su isotonico

Campagna rottamazione con Technogym Lux/Silver



IL TUO USATO

Alcuni esempi: differenza
€ 1.000
+ iva



NUOVO

Eccezionale offerta

Usato rigenerato come nuovo garanzia 1 anno

IL TUO USATO

Alcuni esempi: differenza
€ 300
+ iva

NUOVO

Cavo in acciaio gommato
Nero per macchine isotoniche, per tutte le marche

€ 5,00 al mt + iva

NUOVO

Kit gestione ingressi
composto da tornello bi-direzionale in acciaio inox con lettore di prossimità e display
Software e n.200 card .

€ 3.000 + iva

NUOVO

Girello in acciaio completo

€ 1.400 + iva

NUOVO

Pacchetto cardio linea Race Technogym (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende: n.1 Run Race In più (a scelta) n.1 bike race oppure n.1 step race

€ 3.000 + iva

RIGENERATO

Pacchetto cardio linea XT Technogym (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 Run XT technogym. In più (a scelta): N.1 Bike verticale XT technogym oppure N.1 Bike orizzontale XT technogym oppure N.1 Step XT technogym oppure N.1 Top XT technogym

€ 2.500 + iva

RIGENERATO

Pacchetto cardio XT PRO 600 Technogym (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 Run XT pro 600 technogym. In più (a scelta): N.1 Bike verticale XT pro 600 technogym oppure N.1 Bike orizzontale XT pro 600 technogym oppure N.1 Step XT pro 600 technogym oppure N.1 rotex XT pro 600 oppure N.1 top XT pro 600 technogym

€ 3.000 + iva

RIGENERATO

Pacchetto cardio Life Fitness 95 (2 Pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 run 95 ti N.1 Cross Trainer 95 xi

€ 4.500 + iva

RIGENERATO

Technogym XT line (6 pezzi) Il pacchetto comprende: N.1 Run XT; N.1 Bike verticale XT; N.1 Bike orizzontale XT N.1 Step XT; N.1 Rotex XT N.1 Top XT

€ 6.500 + iva

RIGENERATO

Technogym XT PRO 600 (5 pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 Run XT pro 600; N.1 Bike verticale XT pro 600; N.1 Bike recline XT pro 600; N.1 Step XT pro 600 N.1 glidex XT pro 600

€ 6.500 + iva

RIGENERATO

Technogym XT PRO 600 (7 pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 Run XT pro 600, N.1 Bike verticale XT pro 600 N.1 Bike recline XT pro 600 N.1 Step XT pro 600 N.1 Glidex XT pro 600 N.1 Rotex XT pro 600 N.1 top XT pro 600

€ 8.500 + iva

RIGENERATO

Technogym Excite (5 pezzi)
Il pacchetto comprende: N.1 Run Excite 700 N.1 Bike recline excite 700 N.1 Bike verticale excite 700 N.1 Synchro excite 700 N.1 Step excite 700

€ 10.000 + iva

Aggiungendo un Cardio Wave (6 pezzi)

€ 12.000 + iva

RIGENERATO

... e ancora

Panche spogliatoio a partire da	€ 100	Pavimentazione in gomma 6 mm	€ 18 mq	Kit Body-Pump	€ 43
Armadi spogliatoio 4 ante a partire da	€ 300	(effetto parquet)		Dischi gommati foro 50 mm con maniglia	€ 2,50 Kg
Doccia solare nuova 48 tubi x 160 w	€ 7.000	Sacco Fit-Boxe	€ 150	Manubri gommati tutte le serie	€ 3,00 Kg
Decoder digitale terrestre per tv cardio	€ 150	Step Aerobica in ABS	€ 70	Kettlebells	€ 2,50 Kg

giusto, infatti la ricerca della cosiddetta “calma insulinica” è certamente una condizione da ricercare sia per il dimagrimento che per la salute.

L'importanza dell'indice insulinico

Negli ultimi anni (il primo studio è australiano del '97) è emerso un ulteriore parametro, l'Insulin Index (indice insulinico), che analizza come ci siano alimenti che possano alterare l'insulina (che se vi ricordate avevamo “additato” come responsabile di molte problematiche) anche senza variare la glicemia! La cosa può di primo impatto sembrare strana ma non lo è affatto, infatti sappiamo che molti aminoacidi (quindi componenti delle proteine) hanno un'azione di stimolo insulinico (aminoacidi insulinemici). Fra gli AA riconosciuti come insulinemici si nota la presenza di Leucina, Valina, Lisina, Arginina; ma più che l'azione dei singoli AA la combinazione di pool è attiva in questo senso, ed è quindi logico che alcune proteine possano determinare sbalzi dell'ormone. Ad onore del vero occorre sottolineare come nella maggioranza dei casi ad elevato indice glicemico corrisponde sempre un elevato indice insulinico, quindi le 2 tabelle coincidono (anche se i cibi testati per comporre l'indice insulinico sono ancora pochissimi rispetto alla marea di dati sull'Indice Glicemico). Purtroppo è invece vero che **non tutti i cibi che hanno un elevato indice Insulinico hanno un elevato IG**, quindi è facile commettere errori macroscopici; questo accade sia analizzando alimenti singoli che possibili associazioni. Per ciò che riguarda l'analisi dell'I.G. una strategia era quella di unire a cibi con valori elevati altri con valori di IG più bassi, il risultato era di ottenere un indice medio. Se si analizza questa possibilità alla luce dell'Indice Insulinico, potrebbe verificarsi che unendo a dei cibi con IG alto (solitamente a base di carboidrati) dei cibi proteici che abbiano un Indice Insulinico elevato, ecco che l'effetto sullo sbalzo di questo ormone sarà elevatissimo, una parte stimolata di conseguenza allo sbalzo della glicemia e una parte dovuto direttamente all'azione del cibo proteico ma insulinico stimolante. Si ha quindi che l'azione dell'insulina si esplica indipendentemente dalle variazioni di glicemia, questo (nel momento in cui c'è una iperstimolazione) con problematiche tipo diabete di tipo 2 e stimolazione continua delle cellule Beta del Pancreas.

Prima di proseguire è giusto sottolineare come **l'Insulina non è assolutamente un ormone con sole valenze negative**, anzi, è la molecola deputata al nutrimento e alla crescita di molti tessuti corporei come i muscoli scheletrici (quindi non attiva solo il grasso), è infatti una fondamentale “chiave” per fare entrare nutrimenti all'interno della cellula; il problema si crea quando c'è un eccesso di questo ormone e soprattutto se la sua produzione endogena è costante e continua in grosse quantità.

Analizziamo i dati

Tornando al “nostro” valore, analizzando le (scarse) tabelle di cui al momento si dispone, ne emerge che gli alimenti più “pericolosi” sono il latte, formaggi e yogurt (quest'ultimo ha un IG da 62 e un Indice Insulinico da 115, cioè maggiore

ai 100 attribuiti al pane bianco come punto di riferimento). Alimenti come la carne di manzo trovano un IG da 21 ed un indice Insulinico da 50 (comunque “medio”), invece le uova che già hanno un IG basso (42) vanno ancora meglio con l'I. Ins (31). Male anche per banane e arance, che hanno rispettivamente un IG da 79 e 39 mentre l'I. Ins è a sua volta di 81 e 60, quindi mentre è confermata la maglia nera per le banane, si ha una sorpresa con le arance, che escono penalizzate se analizzate con quest'ultimo parametro. Sembra che anche le sole proteine del latte abbiano quest'azione insulinico stimolante, e questo giustificerebbe come molti snack confezionati accusino un'impennata dell'I. Ins anche rispetto ad un già alto IG. Prima però di lasciarsi andare a pesanti “malinconie alimentari” e magari ad una sana delusione legata ad un “ma allora non si può più mangiare nulla!” ritengo sia importante, anche in questo caso, parlare di quantitativi. Infatti lo stimolo ormonale è direttamente proporzionale alla grammatura dell'alimento assunto e contemporaneamente alla sensibilità del singolo. Va inoltre detto che l'assunzione di cibi con alto contenuto proteico non stimola solo l'insulina, ma ha anche un'azione a favore di GH e potenzialmente anche del glucagone, quindi ormoni che contrastano la lipogenesi (che invece viene favorita dall'insulina). Come si vede, il problema è più complesso e anche l'applicazione richiede un certo raziocinio.

Il sodio

Vorrei chiudere questo articolo analizzando un altro fattore che influenza la stabilità glicemico-insulinica. Questo fattore è il sodio. Tutti conosciamo le problematiche legate agli eccessi di sodio negativi per ritenzione idrica ed ipertensione, ma ci sono sempre più persone convinte della correlazione sodio-glicemia. Sicuramente l'eccesso di sodio provoca, tramite eliminazione urinaria di magnesio e potassio, un potenziale aumento della resistenza all'insulina. Accanto a questo, occorre valutare come ci siano diversi punti in comune come il cotrasporto sodio/glucosio avvenga dal lume intestinale con delle proteine di membrana chiamate SGT1 (Sodium Glucose Transporter 1). La presenza di sodio crea una potenziale diffusione facilitata del glucosio (dall'enterocita al torrente ematico), quindi gli ioni sodio si rendono indispensabili per assorbire molecole di glucosio. Da queste considerazioni è facile capire come lo stesso alimento, a parità di carboidrati, cambi la sua stimolazione sulla glicemia (e quindi sull'insulina) anche in base al contenuto di sodio. L'universo legato alla stimolazione ormonale-metabolica che gli alimenti producono sul nostro corpo è veramente ancora tutta da confermare, soprattutto sulle sue applicazioni pratiche; anche se rimango convinto che nella maggioranza dei casi azioni semplici e riguardose della nostra fisiologia possano essere gradevoli e facili all'attuazione.

Molti aminoacidi hanno un'azione di stimolo insulinico

Marco Neri



Comune
di Riccione

MISS WELLNESS CONTEST

SELEZIONI UFFICIALI A RIMINI WELLNESS 2012

Sempre più avvincente, curioso e divertente, per il quarto anno **Cruisin'** organizza **Miss Wellness Contest 2012**, un'occasione imperdibile per tutte le ragazze che vogliono esprimere la loro passione per lo sport, dimostrando talento e personalità.

Rimini Wellness 2012, in programma a Rimini Fiera dal **10 al 13 maggio**, sarà la location perfetta per cercare la nuova regina del benessere psicofisico; una ragazza con un corpo equilibrato e armonioso, allegra, socievole, impegnata e di talento.

Le aspiranti miss possono iscriversi al concorso tramite il coupon di lato o tramite il sito **www.misswellness.it**; avranno così diritto all'accesso giornaliero gratuito alla più prestigiosa kermesse dedicata al mondo del fitness e partecipare alle selezioni.

I test in programma a Rimini Wellness sono sconosciuti alle partecipanti e sono accuratamente studiati dall'organizzazione per testare abilità fisiche, quali destrezza, forza, resistenza e coordinazione ma anche coraggio e determinazione. Nella valutazione delle candidate viene dato ampio rilievo anche al loro atteggiamento positivo, allo spirito con cui affrontano le prove, all'entusiasmo dimostrato, alla predisposizione al contatto con il pubblico e alla presenza scenica.

Le ragazze che superano le selezioni di Rimini Wellness 2012 potranno accedere alla fase finale in programma a **Riccione dal 24 al 27 luglio 2012**.

PER INFO 059 225940 - info@cruisin.it

LA PALESTRA

LA MIGLIOR TECNICA PER IL TUO CORPO. IL MIGLIOR INSEGNANTE. IL MIGLIOR AMBIENTE.



NADIA FASSI
SPORT CULTURE

RiminiWellness



Federico Fellini
International Airport
Rimini (Italy) - Republic of San Marino

GIRAVOLTE
CASA MODERNA

**Riccione
terme**

Costa Hotels
MARE E COLLINA



Inviando il coupon compilato,
anche il tuo club parteciperà a
"MISS WELLNESS 2012"

MONTEPREMI

5.000 euro per la vincitrice
in denaro e borse di studio in formazione
1.500 euro in attrezzature per il club

Segnala Miss Wellness

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

Città _____ PV _____

Cell. _____

e-mail _____

Centro Fitness & Wellness

Club _____

Indirizzo _____

Città _____ PV _____

Responsabile _____

Cell. _____

e-mail _____

compila ed invia a :
IDEA SRL via G.B. AMICI 41
41124 MODENA
www.misswellness.it



I benefici del tè e degli infusi

Quali sono le piante da bere più utili agli sportivi? E qual è il modo migliore per preparare gli infusi? Ecco qualche indicazione da tenere a mente

Siamo a marzo e certamente i mesi più freddi dell'anno sono ormai alle spalle, ci si può attendere qualche ulteriore giornata dal clima più rigido ma, inevitabilmente, andiamo incontro alla bella stagione e al clima mite che la caratterizza. Questa circostanza fa pensare che non sia il periodo più idoneo per parlare di quelle bevande che andrebbero tipicamente consumate calde, come il tè e gli infusi in genere. Ma ad esaminare più nel dettaglio i benefici di questo tipo di preparazioni occorre probabilmente ricredersi. In cima alla lista bisogna inserire certamente il **tè verde**, tanto diffuso quanto apprezzato. Posto in infusione per la preparazione di bevande, rilascia i polifenoli di cui è naturalmente ricco e che hanno un forte potere epatoprotettivo e drenante. Proprio le virtù drenanti l'hanno reso celebre nel corso degli anni, soprattutto presso il pubblico femminile. Tuttavia la sostanza più interessante contenuta nel tè verde è l'epigallocatechina-3-gallato (EGCG), grazie alla quale la lista dei vantaggi offerti si estende facendolo divenire un prodotto antiossidante e dalle virtù antitumorali, in particolare del cancro alla mammella e alla prostata. Inoltre sembrerebbe agire positivamente nella riduzione del colesterolo ematico, contribuendo alla prevenzione di tutta una serie di patologie correlate. **L'impiego per gli sportivi è evidentemente legato proprio alle virtù antiossidanti, poiché lo stress ossidativo cui è sottoposto un soggetto attivo è inevitabilmente maggiore.** In questo caso l'alternativa ideale al prodotto caldo è rappresentata dal suo impiego come sostituto delle comuni bevande utilizzate per reintegrare la perdita di liquidi nel corso del workout. È sufficiente prepararlo con largo anticipo consentendo alla bevanda di raffreddarsi adeguatamente.

Non solo il tè

Ad essere ricco di interessanti peculiarità non è soltanto il tè, semmai è complesso districarsi tra le centinaia di virtù che la natura ha assegnato ad altrettante piante. Proviamo a citare quelle maggiormente utili in questa stagione o più di rilievo per gli sportivi. L'arrivo delle belle giornate invita gradualmente a scoprirsi e questo pone di nuovo in evidenza alcuni diffusi inestetismi come la cellulite. Un buon rimedio è offerto dall'infuso di **betulla**,



da preparare con 50 g di foglie da porre in infusione in un litro di acqua bollente, cui è possibile aggiungere un pizzico di bicarbonato. Una volta filtrato il tutto è possibile bere sino a 3 bicchieri al giorno del preparato per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso e la relativa ritenzione idrica. Qualche ritocco alla comune alimentazione ed un po' di attività fisica faranno il resto, aiutando a ritrovare un aspetto ottimale per gambe e glutei.

A proposito di alimentazione, purtroppo fegato e reni sono talvolta messi a dura prova da pasti iperproteici, tipici soprattutto di alcune discipline sportive. Oltre a suggerire sempre il parere di un professionista della nutrizione prima di variare drasticamente le proprie abitudini alimentari, a dare qualche sollievo agli organi detossificatori potrebbe essere utile l'infuso di **tarassaco**, da preparare con un cucchiaino di radice per ciascuna tazza d'acqua da utilizzare. L'effetto è assicurato. Una vera miniera di virtù è reperibile nell'**equisetto**, noto anche come erba cavallina. L'infuso che se ne può ricavare è utile nel trattamento dei dolori articolari e come remineralizzante, può inoltre avere non pochi benefici nel coadiuvare il trattamento dell'anemia dell'atleta, condizione frequente in chi pratica sport di endurance come il running. Oltre all'impiego come bevanda, si può utilizzare per preparare bagni o impacchi dell'infuso che si è ricavato, giovandosi ulteriormente delle sue proprietà nel trattamento degli ematomi e dei dolori articolari. Non di rado alcuni sportivi segnalano la comparsa di crampi muscolari, in questo caso può rivelarsi utile l'impiego di un infuso di **caprifoglio**. I suoi benefici non si fermano qui, e può

tranquillamente essere impiegato nei casi di tosse insistente oltre che trovare impiego come antinfiammatorio naturale. Per vincere la sensazione di fatica tipica di allenamenti particolarmente intensi o frequenti è possibile impiegare l'infuso di **rosa canina**, utilizzando sia i fiori che le foglie di questa pianta. La rosa canina è inoltre ricca di vitamina C, possiede quindi un ruolo antiossidante, garantendo anche una maggiore robustezza dei capillari sanguigni e il miglioramento delle difese immunitarie. Sempre tra le bevande con forte potere dissetante e vitaminizzante segnaliamo l'infuso di **karkadè**, anche detto tè rosa di Abissinia, particolarmente noto ed utilizzato in Egitto e nelle Indie. Associa alle virtù rinfrescanti e vitaminizzanti l'assenza di sostanze eccitanti presenti in una certa misura nel classico tè, e talvolta poco tollerate da chi soffre di insonnia o situazioni di tensione nervosa. Le virtù del karkadè non sono solo queste, essendo ricco di antociani si rivela un prezioso protettore dei vasi sanguigni, ha proprietà antinfiammatorie e sembrerebbe in grado di agire come regolatore della pressione sanguigna. Non tutti gli infusi sono poi da impiegare come bevanda, è il caso dell'infuso di **verbena** che, sebbene possieda delle virtù anche nell'impiego classico, si rivela particolarmente utile per gli sportivi se utilizzato nell'effettuare degli impacchi attraverso delle garze o bendaggi. In questa modalità, infatti, è in grado di alleviare i dolori articolari e anche di favorire il riassorbimento di eventuali edemi derivanti da contusioni. Ottimo per tutti gli sportivi che si adoperano nelle discipline da combattimento, ma anche negli

sport di squadra che espongono al rischio di contatti particolarmente violenti. Infine l'infuso di **tiglio** è probabilmente uno dei più indicati in questo periodo dell'anno, quando i cambiamenti di stagione e di temperatura possono causare qualche piccolo malanno a carico del tratto orofaringeo. Una tisana a base di tiglio può portare non pochi vantaggi per tosse, mal di gola e congestioni tipiche del raffreddamento. Un semplice rimedio per quanti svolgono attività all'aperto e non intendono rinunciare a nessuna sessione di allenamento.

Sulle virtù degli infusi non sembrano esserci ulteriori dubbi. Resta solo da dare qualche suggerimento per l'ottimale preparazione. Salvo casi particolari, infatti, è necessario ricordare che la temperatura ideale dell'acqua è intorno ai 70°, non occorre dunque portarla ad ebollizione o, in alternativa, è meglio lasciarla raffreddare un po'. Il prodotto prescelto per l'infusione deve restare completamente immerso per circa 3-4 minuti, tempo generalmente sufficiente affinché la bevanda possa raffreddarsi al punto da essere consumata calda ma senza scottarsi. Oggigiorno è possibile trovare con facilità le classiche bustine da porre in infusione per larga parte dei fiori e delle foglie comunemente utilizzate. Ma per chi desidera preparare delle miscele ad hoc per gusto e proprietà, l'ideale è acquistare un piccolo infusore metallico, facilmente reperibile presso tutte le erboristerie, luogo ideale anche per l'acquisto dei prodotti migliori per la preparazione degli infusi e, perché no, per domandare qualche prezioso consiglio.

Pierluigi De Pascalis



Cardio Dance: Innovazione del fitness musicale

CORSI DI FORMAZIONE ATTIVI IN TUTTA ITALIA

AGEVOLAZIONI PER CENTRI SPORTIVI E GRUPPI ISTRUTTORI
(SULLA FORMAZIONE, AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO)

RICHIEDI ANCHE TU I NUOVI SETTORI DEL FITNESS MUSICALE

Con la partecipazione al Corso di formazione BASIC puoi svolgere lezioni di 5 SETTORI diversi
Cardio Dance: CAG - TONIC - AEROBIC - COMBAT & SACCO - JUMPING



Nuovo stile di aerobica • Gag-Gag Tonic • Combat - Combat Sacco • Aqua Dance Combat • Cardio Dance Combat JUMP • Coreografico • Animazione

Per maggiori informazioni visita il sito www.ficdc-f.com o contatta la Sede Nazionale ai seguenti recapiti 0775 235014 - 333 4211500 - 373 7168861



Consulenza in pillole

Un consulente qualificato dell'azienda *Lifenergy* è pronto a rispondere ai tanti quesiti di natura gestionale che ruotano intorno al mondo dei club sportivi e delle palestre.

Inviare le vostre domande a: consulenza@lapalestra.net.

In questo numero, le risposte sono fornite da Marco Magnani.

Buongiorno, come posso aumentare i miei ricavi con il cross selling?

La pianificazione commerciale di un centro fitness deve tenere in considerazione delle potenzialità di vendita, non solamente degli abbonamenti al centro, ma anche dei servizi collaterali. Questi ultimi si devono intendere aggiuntivi all'abbonamento, cioè vanno venduti a chi ha già comprato l'abbonamento base. Dobbiamo tenere conto che un centro dotato di servizi collaterali, quali massaggi, percorsi benessere, servizi di personal trainer, deve prevedere una potenzialità di sviluppo del 20% oltre agli abbonamenti base. È chiaro che occorre una procedura precisa per sviluppare la vendita di pacchetti aggiuntivi, che è alla base di una strategia di cross selling. Per cross selling (vendita incrociata) si intende quella strategia e tecnica di vendita che punta a proporre al cliente l'acquisto di un secondo servizio complementare o aggiuntivo al primo. Il cross selling diventa una tecnica di vendita quando l'istruttore, in sede di check tecnico iniziale o nelle verifiche di controllo, propone sistematicamente alla clientela un secondo servizio, complementare o aggiuntivo al primo, quello effettivamente richiesto, in base alle caratteristiche della persona. In questo caso si apre un mercato inesplorato e di sorprendente potenzialità. Attraverso la vendita dei servizi si raggiungono due obiettivi strategici: Fidelizzazione del cliente/Aumento del valore dell'azienda. Possiamo dire che la fidelizzazione del cliente si basa su due pilastri della soddisfazione e del cosiddetto "cross selling". Le azioni di cross selling sono importanti sia perché permettono di aumentare il fatturato, sia perché aumentano la resistenza del cliente di fronte alle offerte della concorrenza. Non dimentichiamo infatti che quando non si colgono le opportunità di cross-selling, si lascia spazio alla concorrenza di introdursi presso il nostro cliente. Purtroppo, non sempre i centri fitness analizzano il comportamento complessivo di acquisto dei clubber ed in particolare le associazioni tra i servizi acquistati. Pertanto non sono in grado di pianificare adeguate strategie di sviluppo. Adottare il cross selling come strategia significa avere una visione del business

orientata al cliente, che diventa così il focus della nostra azienda.

Per fare cross selling occorre: conoscere molto bene il profilo del cliente, introdurre il cross selling nelle strategie di marketing del centro, preparare dei pacchetti di servizi da proporre al cliente, preparare un piano di incentivi per gli istruttori che concludono vendite aggiuntive.

Buongiorno, come posso pianificare la fidelizzazione?

La fidelizzazione del clubber è il principale fattore strategico che determina la crescita del valore di un centro fitness. Crea maggiore competitività ponendo le basi per accrescere la spesa media del clubber. Mantenere i clienti nel tempo è la grande sfida delle nostre aziende. Gestire i clienti attraverso una procedura che dia l'impronta iniziale sulla frequenza determina le condizioni per monitorare la percezione del valore del servizio acquistato dal clubber e quindi della sua soddisfazione. Il clubber soddisfatto pertanto genera marginalità nel tempo attraverso referrals e cross selling... I primi 90 giorni sono cruciali per generare questo virtuosismo nel quale sono coinvolti il reparto tecnico e commerciale del centro. Prevenire l'abbandono è meglio che recuperare chi non frequenta. È necessario pianificare i rinnovi dei clubber prima che scadano i loro abbonamenti prevenendo il loro abbandono: minore è il tasso di abbandono, maggiore sarà la fidelizzazione. Pertanto il monitoraggio delle frequenze diventa il fattore strategico per poter pianificare i rinnovi degli abbonamenti. Chi frequenta nel tempo è più predisposto al rinnovo. L'istruttore rimotiverà più facilmente il cliente soddisfatto e che frequenta con regolarità il club. Occorre quindi creare un collegamento e una sinergia tra chi deve motivare alla frequenza (istruttore) e chi deve formulare proposte commerciali (tecnica della fidelizzazione), in modo che il clubber venga condotto naturalmente al rinnovo e al mantenimento della sua adesione al club. Questo sarà ancora più importante in certi mesi dell'anno, dove la domanda e la propensione alle nuove iscrizioni è più bassa (da aprile ad agosto).

Fitness Line: Musica e movimento a tutto volume!



La musica contribuisce al successo della vostra palestra, che non è solo un luogo di allenamento ma anche di divertimento; AudioFactory ha realizzato FitnessLine come soluzione ideale per le seguenti problematiche:

- **Ambienti critici:** le palestre sono locali ampi e riverberanti; è indispensabile la scelta di impianti specifici, affidabili e di facile installazione.

- **Pressione sonora e chiarezza di ascolto:** per seguire la lezione

divertendosi il volume deve essere alto, la musica coinvolgente, la voce dell'istruttore deve essere sempre chiara e comprensibile.

- **Utilizzo:** gli istruttori hanno bisogno di sistemi semplici ed efficaci per regolare "al volo" i volumi del radio-microfono, del lettore mp3/cd durante la lezione.

AudioFactory propone un sistema completo dedicato alle palestre, sale fitness e scuole di danza basato sul controller FLCM4, un mixer a quattro canali con controlli specifici per la voce e la musica.

I diffusori sono amplificati (non c'è bisogno di altri apparecchi!) e, grazie all'ampia gamma di colori della griglia anteriore e delle casse, si possono adeguare all'estetica del vostro ambiente. Il nostro staff è a vostra disposizione per consulenza acustica e per un professionale supporto tecnico post-vendita.

Tutti i sistemi FitnessLine sono progettati e realizzati da AudioFactory e sono completamente Made in Italy e coperti da garanzia di 5 anni.



AudioFactory
Tel. 0697249614
info@audiofitness.it
www.audiofitness.it

TAC FIT - CLUBBELLS®



lo strumento antico per un allenamento moderno, finalmente anche in Italia

Le TACFIT Clubbells arrivano finalmente in Italia grazie a XeniosUSA. TACFIT ha infatti scelto XeniosUSA come unico partner per lo sviluppo e la produzione dell'ultimo e più avanzato modello di Clubbell.

Il rapporto fra TACFIT e XeniosUSA nasce grazie alla collaborazione con lo stesso Scott Sonnon, inventore del metodo di allenamento, con le Clubbells, a marchio CST e TACFIT, campione mondiale di arti marziali, preparatore atletico riconosciuto da alcune fra le più importanti scuole di addestramento per le forze armate USA, fra cui quella dell'F.B.I. e del dipartimento di Homeland Security.

La scuola e la metodologia TACFIT, rappresentata in Europa da Alberto Gallazzi, capo della divisione militare TACFIT e direttore di CST-Europe, è quanto di più avanzato e completo ci possa essere, in perfetta sintonia sia con le esigenze di miglioramento della mobilità articolare di utenti fitness e MMA.

Le Clubbells di TACFIT e XeniosUSA sono distribuite in Italia, in esclusiva, da Professione Sport srl.



Professione Sport srl, azienda che da oltre 40 anni distribuisce all'ingrosso articoli sportivi e accessori per il fitness, ha una struttura di 1.500 mq nella **divisione Forniture Ingrosso Professionali** con magazzini, uffici e sale espositive dedicate ai clienti professionali. Dal 2011 si avvale anche di una logistica esterna per meglio ottimizzare le procedure di importazione delle merci.

Professione Sport srl è un'azienda fortemente orientata al Cliente, sempre alla ricerca delle novità del settore; acquista nel mondo i migliori prodotti e li propone a prezzi di mercato più competitivi, garantendoli con un'attenta assistenza post-vendita.

ProfessioneSport Srl

Tel. 06.90.28.9000
Fax 06.71.350.377

E-mail: commerciale@professionesportsrl.it
www.professionesportsrl.it

SAREMO PRESENTI A
RiminiWellness
PAD. D3 - STAND N°001

Atlantide Sporting Club - Ciampino

Un ambiente confortevole e moderno, adatto alle famiglie



Il centro sportivo polivalente Atlantide Sporting Club nasce nel 1987 con l'obiettivo di soddisfare le richieste di mercato nell'area di Ciampino, offrendo al pubblico 4.500 mq dedicati allo sport e una piscina olimpionica dove, oltre alle attività di nuoto, è possibile frequentare corsi specializzati per sub. Per soddisfare al meglio le esigenze degli utenti del centro, l'area fitness è stata recentemente rinnovata e ristrutturata secondo il concept Journey di Life Fitness che divide l'area sportiva in zone organizzate secondo gruppi tematici, tipo, livello e obiettivo di allenamento e disposte in modo da creare un ambiente stimolante che favorisca la comunicazione e la socializzazione tra gli utenti. Aumento di massa muscolare, tonificazione, perdita di peso o semplicemente il mantenimento di una buona forma fisica: grazie a Journey, utenti di ogni livello dispongono di un valido aiuto per un allenamento sempre vario e stimolante, su misura per le proprie esigenze e i propri obiettivi.

La suddivisione degli attrezzi in gruppi favorisce l'interazione sociale fra le persone che, allenandosi nello stesso spazio, condividono gli stessi interessi, mentre la chiarezza dei segnali visivi che distinguono i vari Spaces permette agli utenti di riconoscere subito la zona più adatta al raggiungimento dei propri obiettivi, stimolando la motivazione.

La sala cardio è equipaggiata con le attrezzature della Elevation e Integrity Series, concepite sia per utenti principianti che di livello avanzato, garantendo un allenamento confortevole e facilità



d'uso. Le attrezzature, dotate sia di sensori che di telemetria Polar con fascia cardiaca, permettono un accurato monitoraggio della frequenza cardiaca.

Atlantide offre numerose attività adatte a tutte le fasce di età con corsi di ginnastica, aerobica, step, danza, arti marziali, pilates, striding e acqua gym.

Grazie alla sua posizione territoriale e alla qualità dei servizi offerti, il centro soddisfa le esigenze di un ampio bacino di utenza alla ricerca di professionisti seri e di un ambiente accogliente nel quale rilassarsi e socializzare.

INTERVISTA A DANIELE LESTI TITOLARE DI ATLANTIDE SPORTING CLUB

Quando e come nasce il vostro progetto?

Circa 20 anni fa, per coprire la richiesta di servizi sportivi nel comune di Ciampino. L'offerta con il tempo si è ampliata e diversificata - dalle consulenze mediche specialistiche all'estetica, all'apertura di una zona ristoro - andando incontro alle crescenti esigenze del mercato.

Qual è la vostra filosofia?

Mantenere un giusto equilibrio prezzo/qualità offrendo sempre servizi che siano adeguati agli standard del mercato locale e alle esigenze dei nostri utenti.

A che tipo di clientela si rivolge il centro?

Nudei familiari che coniugano la necessità di praticare sport in ambienti confortevoli e moderni con il piacere di frequentare un luogo di svago e aggregazione.

Su che staff può contare il centro?

Il nostro staff è composto da circa 70 persone qualificate e in costante aggiornamento.

Com'è attrezzata la palestra?

La sala attrezzi, completamente rinnovata a ottobre 2011, è allestita Life Fitness, sia per la parte cardio con attrezzi della Elevation Series con console Engage che per la parte isotonica con attrezzi Hammer Strength e Signature Series.

Perché avete scelto Life Fitness?

Life Fitness offre l'opportunità di allestire un centro fitness differenziando le diverse aree di allenamento con diverse soluzioni su misura. Il concept Journey permette ai nostri utenti di monitorare costantemente i propri progressi e percepire nettamente i miglioramenti. Questi vantaggi migliorano la fidelizzazione dell'utente al centro sportivo.

Come vi distinguete sul mercato?

Atlantide si distingue sul mercato per la sua offerta, attenta alle esigenze del cliente e la vasta offerta di servizi collaterali: dal centro estetico alle innumerevoli attività a corpo libero e in acqua che lo posizionano al di sopra degli standard del mercato locale.

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

Tel. 02.55378611
www.lifefitness.it



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE THERAPY



Per info su corsi e prodotti:
info@theglobalfitness.com
www.theglobalfitness.com
Tel. 06.30896070

Sandbag training

Un attrezzo nato per essere maltrattato che, grazie alla sua instabilità e asimmetria, consente allenamenti intensi e completi

Il sandbag, così come lo definisce il suo nome, non è altro che una grossa sacca di dimensioni variabili con cerniera a lampo che racchiude al suo interno degli involucri contenenti sabbia. Largamente utilizzato nel lavoro funzionale da atleti di ogni disciplina così come da militari e soldati, questo attrezzo viene apprezzato soprattutto per una delle sue caratteristiche principali: l'essere maltrattato.

In effetti, il sandbag nasce proprio per essere trattato male, vale a dire lanciato, stratonato con forza, scaraventato a terra da qualsiasi altezza e direzione, strapazzato da chiunque decida di eseguire esercizi con questo attrezzo. Esercizi quali squat, press, clean, up & down, hill sprint, lunges, o qualsiasi altro tipo di movimento la mente umana possa immaginare di eseguire con un sacco di sabbia tra le mani, sulle spalle, o ancora agganciato alle caviglie o alla cintura addominale.

Generalmente i sandbag sono realizzati in tessuti high tech ad alte prestazioni e super resistenti come la cordura, in modo da avere tutte le qualità adatte a subire ogni tipo di uso ed abuso. Sono resistenti all'usura e agli strappi, impermeabili all'acqua e alla polvere e dotati di diverse maniglie (6 o più secondo la dimensione), in tessuto resistente per essere afferrati da ogni parte, non presentano bottoni e il filler interno solitamente è a chiusura ermetica con velcro protettivo.

Instabilità e benefici nell'uso del sandbag

Come il kettlebell, che nasce come un grosso peso rotondo dotato di manico, anche il sandbag, e forse in maniera ancora più incisiva, presenta il vantaggio di essere un attrezzo valido per gli esercizi di instabilità. Si tratta di un attrezzo instabile e asimmetrico e il peso all'interno scivola da un capo all'altro del sacco in infinite direzioni nel momento in cui lo muoviamo, obbligandoci ad utilizzare più muscoli contemporaneamente per mantenerlo bilanciato nella posizione e spostarlo o muoverlo dove vogliamo. Oltre al vasto coinvolgimento muscolare, gli esercizi di instabilità producono anche un workout più intenso.

Il sandbag training è in grado di lavorare sui muscoli costantemente poiché il nostro corpo deve "aggiustarsi" ogni secondo per mantenere sotto controllo l'attrezzo in movimento, per bilanciarlo e farlo stare dove vogliamo. Ed è esattamente poiché gli esercizi



di instabilità sono difficili da controllare che lavorano sui nostri muscoli in maniera più vigorosa, e quindi funzionale, rispetto a grossi macchinari. Sollevare un sandbag o muoverlo durante gli esercizi fa spostare in modo irregolare la sabbia interna, spinta dalla forza cinetica e attratta dalla gravità. Diventa dunque difficile eseguire un movimento pulito e perfetto durante un sandbag training: è necessario compensare nel peso e nel bilanciamento gli slittamenti random e improvvisi che sono diversi ogni volta che solleviamo, muoviamo o posizioniamo il sacco. Inutile dire che l'effetto di lavorare su tutti i muscoli allo stesso tempo è quello di bruciare i grassi. I muscoli bruciano energia quando li lavoriamo e l'intenso workout fornito dal sandbag training rappresenta un dispendio energetico ancora più concentrato rispetto al regolare esercizio fisico.

Esempio di workout

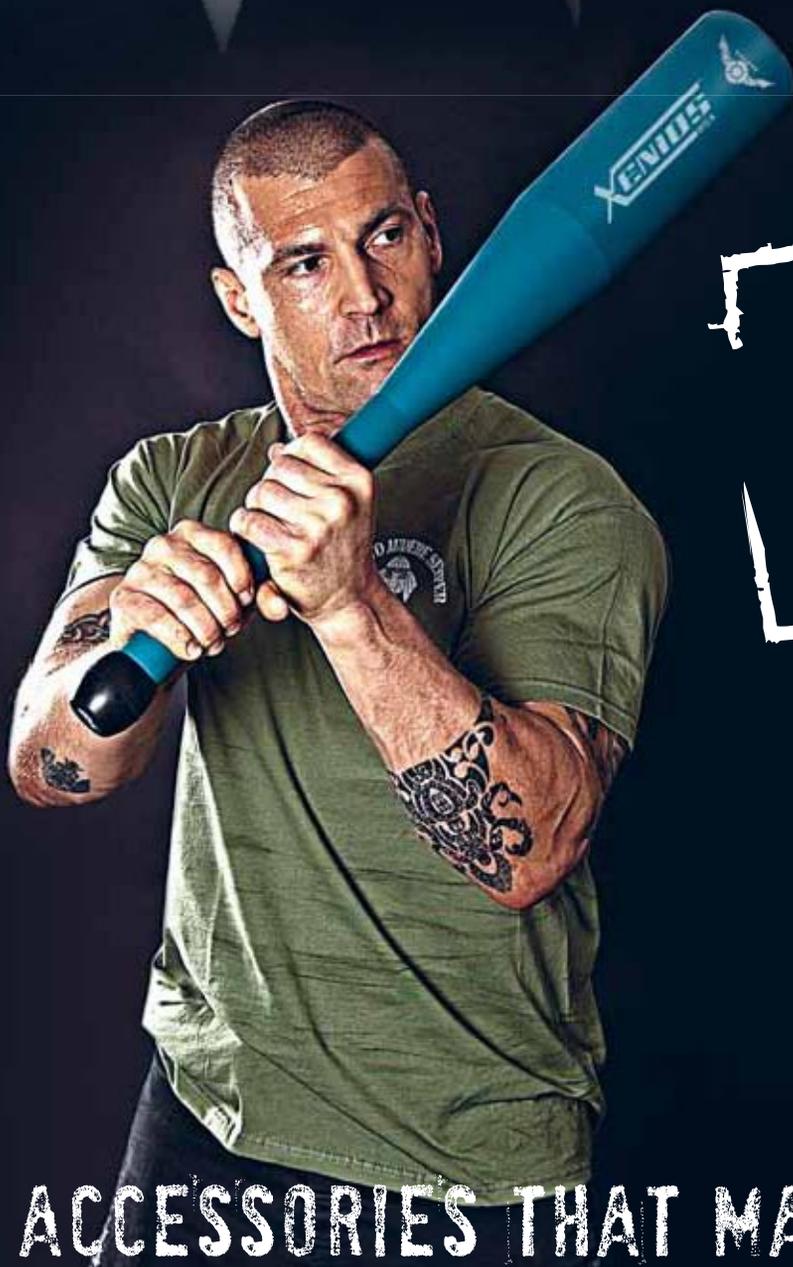
Provate ad eseguire il workout che segue: contiene diversi esercizi da effettuare con attrezzi che creano tutti forte instabilità. Vi renderete conto non soltanto della difficoltà di esecuzione di simili movimenti uno in fila all'altro, ma anche dell'intensità di lavoro che deriva da questi attrezzi funzionali all'interno dello stesso allenamento.

- 5 Round
- 400 m Running
- 20 Sandbag walking lunges
- 15 American swing
- 20 Wallball

Valentina Croce

XENIOS[®]

USA



TACFIT
CLUBBELL

a Xenios USA product

visit us at www.xeniosusa.com

ACCESSORIES THAT MAKE A DIFFERENCE



Courtesy of Mr. Alberto Gallazzi - CST Europe Director - TACFIT Military Chief Division

Distributore esclusivo per l'Italia

professioneSport Srl

Via Antonio Carruccio, 107 – 00134 Roma
Fax 06.71.350.377

commerciale@professionesportsrl.it

Servizio Clienti

06.90.28.9000

Clubbell®: lo strumento per il guerriero moderno

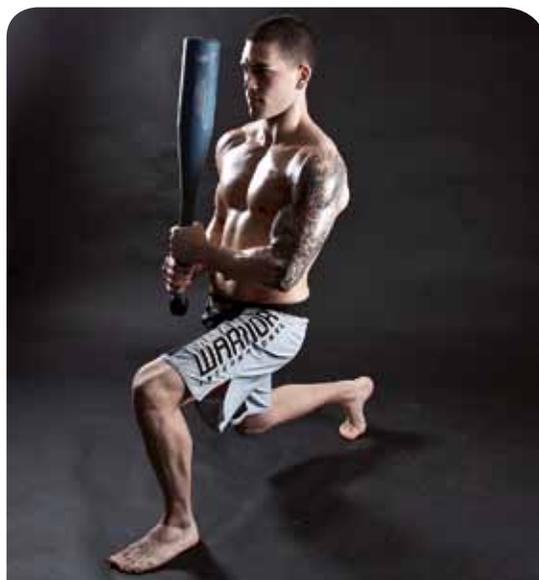
Un attrezzo originale studiato, costruito e utilizzato per allenare la mobilità articolare, la tenuta del core addominale e incrementare la stabilità di tutto il corpo

Zurkhane, "la fonte della potenza": la storia della ricerca della massima forza fisica, da parte dell'uomo e della casta dei guerrieri in particolare, affonda in Persia le sue millenarie radici. Attinge infatti a questa pratica, ancora oggi tradizionalmente tenuta in vita in Iran e riservata esclusivamente agli uomini, nella quale l'attrezzo principale è una clava di peso e dimensioni diverse, a seconda delle capacità di chi la maneggia. I guerrieri persiani erano conosciuti nell'antichità come "gli immortali" per la loro grandissima capacità di lottare oltre qualsiasi limite, verso cui gli avversari potessero spingersi: ne è testimone Leonida con i suoi 300. Questa forza leggendaria dalle pianure mesopotamiche si snoda attraverso i secoli per approdare a noi, grazie alla moderna riedizione della clava, in una forma definita come design, struttura e peso, che con il nome di Clubbell® è stata brevettata ormai più di dieci anni fa da Scott Sonnon, in America.

Ma com'è possibile che uno strumento così primitivo possa oggi essere utile – se non indispensabile – per la preparazione fisica di atleti professionisti della lotta e delle discipline da combattimento, come dei più disparati sport, dallo sci d'acqua al tennis, dal volley al golf? Cosa garantisce di diverso dai sistemi di allenamento tradizionalmente in uso, sia per il fitness sia per la preparazione atletica specifica?

Specificità del Clubbell®

Il Clubbell® recupera la tradizione utilizzata per secoli di spostare un peso in tre direzioni, invece di sollevarlo solo in una o due di queste. Il peso decentrato del Clubbell® crea uno spostamento che, per il suo controllo, richiede e genera una forza neurologica enorme, senza il danno al tessuto connettivo causato dai pesi convenzionali. Quando si fa sollevamento pesi, per aumentare la produzione di forza bisogna aumentare il carico: quanto più questo è maggiore, tanto più lo è la compressione dannosa sul tessuto connettivo molle, sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale. Il centro di gravità decentrato del Clubbell® costringe all'utilizzo di un carico inferiore, pur stimolando una produzione di forza superiore, senza però gli infortuni associati all'allenamento con i pesi convenzionali. Infatti, un manubrio o un bilanciere esercitano una spinta contro la struttura scheletrica, ad esempio contro le dita, mentre il



Clubbell® esercita forza attraverso la presa, come una corda agitata intorno alla testa e trattenuta solo grazie alla forza muscolare, senza sostegno osteo-articolare. Solo la contrazione muscolare può trattenere il Clubbell®, mosso in maniera balistica. Slanciare un peso aumenta la torsione e aumentare la torsione incrementa la produzione di forza. **L'allenamento con i Clubbell® produce incrementi esponenziali:** muovere i Clubbell® due volte più velocemente produce una forza quattro volte maggiore. La trazione apre le articolazioni invece di comprimerle: motivo per cui si è messi in trazione per guarire, perché aumenta la forza del tessuto connettivo. Infine, e cosa più importante, l'allenamento convenzionale con i pesi può essere eseguito lungo due sole direttrici. Questo arco di movimento limitato serve a isolare determinati muscoli. Tuttavia, l'isolamento non esiste, è ormai noto da tempo. Il corpo è come una rete interconnessa: un sistema a due sacche. La "sacca interna" contiene le ossa e le cartilagini e il punto in cui aderisce all'osso si chiama periostio, mentre il punto dove avvolge l'articolazione si chiama capsula articolare. La "sacca esterna" contiene una gelatina elettrica, che chiamiamo muscolo, che a sua volta è ricoperto dalla fascia. I punti in cui la sacca esterna si attacca alla sacca interna si chiamano inserzioni. Così, le ossa e le articolazioni galleggiano in un mare di tensione continua e le nostre ossa agiscono come puntelli di compressione, che spingono verso l'esterno, mentre questa rete tira verso l'interno in un equilibrio particolare, chiamato biotensione. **L'allenamento con i Clubbell® è triplanare, cioè si muove lungo i piani saggittale, trasverso e frontale. Muovendosi in modo triplanare, il Clubbell® rafforza le catene fasciali lungo il loro range di movimento completo.** Ciò aumenta l'elasticità dei tessuti molli, invece di traumatizzarli come fanno i movimenti

bidimensionali del sollevamento pesi convenzionale. Il movimento in tre dimensioni "inonda" le capsule articolari di nutrimenti e lubrificante, scioglie le aderenze fasciali, leviga le cartilagini (prevenendo l'artrosi) e muove le ossa (prevenendo l'osteoporosi).

I vantaggi di allenarsi con i Clubbell®

Lo sviluppo delle braccia, delle spalle, della parte alta della schiena e del petto di chi usa i Clubbell® è evidente. Tuttavia, l'aspetto più importante è che i Clubbell® sono costruiti appositamente per connettere la maggior produzione di forza di torsione al proprio core. Il Clubbell® è veramente un'estensione del braccio ed ogni movimento è un esercizio di attivazione del core ed è per questo che, chi usa i Clubbell®, ha addominali, obliqui e parte bassa della schiena incredibilmente forti. Inoltre, tutti gli esercizi coinvolgono tutto il corpo e ciò sviluppa glutei, posteriori delle cosce, quadricipiti e polpacci incredibilmente potenti grazie alla spinta delle gambe. A questo punto, diventa intuitivo quali e quanti vantaggi, l'allenamento fisico con i Clubbell® possa portare a chi per esigenze professionali o per pura volontà di benessere deve poter contare su una forma fisica, funzionale nel rispondere alle situazioni, che si presentano nella pratica sportiva o della vita quotidiana. Il Clubbell® è l'attrezzo originale studiato, costruito e utilizzato per allenare la forza rotazionale e angolare/diagonale dei muscoli, per allenare la forza della presa, dei polsi e degli avambracci e delle spalle.

Principi su cui si basa il Clubbell®

In che modo le clave migliorano la condizione fisica funzionale nella pratica sportiva?

- **Principio del pendolo.** Nel caso dei Clubbell®, la presa è all'estremità di una estensione attaccata a un centro di gravità più pesante, che si muove in relazione al punto fisso della presa, come un pendolo che ondeggia. La leva e la forza cambiano costantemente posizione, distribuendo e richiedendo forza di trazione lungo tutto l'arco di movimento, che crea resistenza e stressa i muscoli da angoli diversi. Ciò dà all'esercizio un effetto dinamico totalmente diverso, impossibile da ottenere con qualsiasi altro attrezzo. Questo principio del pendolo, usato per secoli ma andato perduto con l'allenamento convenzionale, è rinato grazie ai Clubbell®.

- **Presa regolabile per microcarico.** I Clubbell® sono perfetti per l'incremento progressivo. La forma speciale dell'impugnatura permette piccoli incrementi di carico, senza mai sovraccaricare i muscoli ma mettendoli sempre alla prova. La presa regolabile per il microcarico è una caratteristica speciale che favorisce il progresso

costante e i guadagni di forza. Nessun altro attrezzo ha questa versatilità!

- **Effetto da allenamento complesso.** Una routine in combinazione è una serie di due o più esercizi di base, legati in sequenza, dopo aver appreso ogni movimento fondamentale. Le routine in combinazione mischiano forza e velocità/potenza nello stesso allenamento, con l'alternarsi di un esercizio pesante, seguito da un esercizio simile ma balistico o viceversa. L'esecuzione di una combinazione stimola il sistema neuromuscolare insegnandogli ad attivarsi a un ritmo più rapido. Sviluppa contemporaneamente la forza, la velocità e la tecnica. Ciò fa sì che le routine in combinazione siano utilizzate in modo ideale per migliorare la preparazione fisica specifica per esigenze operative.

- **Forza e tenuta della presa.** Fra le caratteristiche più specifiche della preparazione fisica di alcuni sport c'è l'esigenza di far uso di diversi "attrezzi" – racchetta, mazza (da golf, da baseball...), manubrio (motociclismo, motocross, ciclismo), bastoni e sbarre (ginnastica attrezzistica, sci d'acqua, sci alpino) – con una compromissione diretta della forza e della tenuta del grip, per la miglior espressione del gesto tecnico e della performance generale. Tuttavia, gran parte dei programmi per la forza sottovaluta la forza delle mani, dei polsi e degli avambracci. Senza contare che recenti studi medici hanno dimostrato che una forza carente della presa nella mezza età è indice di disabilità in età avanzata.

- **Forza lungo l'arco di movimento estremo.** Per prevenire gli infortuni e utilizzare range di movimento estremi, gli atleti devono allenarsi leggermente "oltre" l'arco e la profondità di movimento "attesi". Il Clubbell® allena ogni parte muscolare e articolare oltre l'arco e la profondità dei movimenti normali e, quando questi si ampliano improvvisamente, una "valvola di sicurezza" previene gli infortuni e ripristina la capacità di lavoro tradizionale senza interferire con la prestazione.

- **Sinergia delle spalle.** La spalla è l'articolazione più mobile del corpo umano. Sfortunatamente, però, la grande mobilità compromette la stabilità. Si tratta di un gruppo complesso di strutture che lavorano insieme per permettere i movimenti necessari a quasi tutte le attività pratiche. Gli infortuni possono verificarsi se si sovraccaricano troppo i movimenti, spesso causando strappi nella cuffia dei rotatori. Il Clubbell® incrementa la tenuta della struttura muscolo-tendinea, libera l'articolazione dalle calcificazioni procurate dall'usura (pensate banalmente allo stress procurato dal calcio dell'arma spallata sia in trasporto, sia in condizione di fuoco) e rilascia le tensioni, che ne limitano la mobilità in tutte le direzioni.

- **Prevenzione e riabilitazione degli infortuni.** Le attività che necessitano di grandi impieghi di forza, ai quali non segue un periodo di recupero sufficiente, possono causare o aggravare traumi cumulativi a carico dei tessuti molli, del sistema muscolo scheletrico e di quello nervoso periferico. I disturbi descritti e diagnosticati più comunemente sono l'impuntamento della cuffia dei rotatori, l'epicondilita del gomito e la sindrome del tunnel carpale. Il Circular Strength Training® e l'utilizzo del Clubbell® in particolare può essere un metodo conservativo di prevenzione dagli infortuni per le persone a rischio e anche uno strumento importante di riabilitazione per quelli che già soffrono di questi infortuni comuni correlati alla loro attività operativa.

Cianluca Favro



Sponsorizzare il fitness

Le sponsorizzazioni sportive di aziende extra settore rappresentano una buona strategia di marketing, soprattutto in ambito locale

Il mondo del fitness e del wellness muove in Italia 5 milioni di persone, più o meno, distribuiti sul territorio nazionale in circa 10.000 strutture che vanno dalle palestre ai centri wellness e spa ai country resort. Un universo frazionatissimo costituito da molte strutture poco collegate tra loro senza alcun ordinamento o associazione che possa creare un filo diretto di comunicazione, marketing e regolamentazione. In questa realtà così complicata possono trovare uno spazio, anche se piccolo, aziende di vari settori non necessariamente legate direttamente al fitness. Uno spazio che può essere considerato sponsor delle attività in genere che vengono proposte, o come sponsor in generale del settore del benessere. Aziende che non necessariamente siano di attrezzi da palestra, ma bensì di prodotti cosmetici, abbigliamento sportivo, bevande varie, integratori ma anche prodotti naturali che si rifanno ad un mondo di salute, mobili ed arredo, insomma tanti settori possono rientrare in un argomento così ampio come il benessere, fatta eccezione, ovviamente, per fumo e alcool.

Forme di interazione possibili

Ma come può essere legata un'iniziativa come la sponsorizzazione all'attività del wellness? Che beneficio può dare e in che termini si può presentare? Proprio perché il settore del fitness non è regolamentato e si presenta molto frammentato, è difficile che qualsiasi azienda venga coinvolta in modo massiccio sotto forma di sponsorizzazione economica e/o tecnica. Tranne alcune catene sportive, molto poche, in grado di muovere diverse decine di migliaia di persone, le realtà del fitness singolarmente si rivolgono solamente a migliaia e a volte centinaia di persone, numeri troppo contenuti per far nascere l'interesse da parte delle aziende extra-settore. Qualsiasi azienda che abbia una presenza nazionale ha delle necessità di apparire su vasta scala e non può disperdere energie, soldi e materiale per poche migliaia di interlocutori. Ciò nonostante **sono possibili iniziative locali che possano essere d'aiuto alle strutture del fitness per strategie di marketing**. Piccole catene locali di distribuzione alimentare, di abbigliamento, negozi di articoli sportivi, prodotti alimentari di prodotti e di specialità locali, profumerie e persino gioiellerie possono essere interpellate per iniziative di marketing.

Esempi di sponsorizzazioni

Un centro wellness ha sempre necessità di impostare la sua politica commerciale su promozioni, eventi, campagne pubblicitarie, ed ha necessità di supportare queste iniziative allettando i potenziali clienti con regali di tutti i tipi. Al contempo un centro, per essere il più rappresentativo possibile, ha la necessità di curare la propria immagine stando attento a quella del suo staff e a come si presenta al suo pubblico. Divise del personale, vetrinette curate da marchi riconosciuti, arredo che rappresenti il rivenditore della zona sono anch'esse strategie di marketing. Se lo staff di un centro è completamente vestito da un brand conosciuto, dà un'immagine di centro ben posizionato nel mercato. Se le divise vengono fornite come sponsor tecnico, ecco che la sponsorizzazione assume un valore interessante. Se un centro è arredato da mobili di un rivenditore conosciuto dai clienti, ecco che la sponsorizzazione tecnica assume un valore agli occhi dei propri clienti. Difficilmente si può parlare di soldi nelle sponsorizzazioni, non sono i tempi giusti e, come dicevo, chi sponsorizza deve sapere a quanta gente viene rivolta la sponsorizzazione stessa: un evento seguito da milioni di persone (come una partita di calcio) può avere un ritorno notevole per chi sponsorizza, ma se il centro muove qualche migliaio di persone allora il ritorno è quasi nullo. Si calcola che il ritorno possa essere al massimo dell'1 o 2% e quindi se mi rivolgo a 2.000 persone forse ottengo un ritorno d'immagine ed interesse di circa 20-40 persone: cioè niente.

Una sponsorizzazione locale invece può essere più fruttuosa, un'azienda può trovare interesse a fornire i suoi prodotti perché può avere un ritorno più immediato.

Come può trovare interesse di marketing una sponsorizzazione in un centro wellness?

1. nell'immagine
2. nelle promozioni
3. nel listino
4. nei servizi
5. negli eventi.

Immagine

Come già accennato prima, un centro che si presenta con tutto lo staff vestito da uno sponsor, arredato da uno sponsor, attrezzato da uno sponsor, trova beneficio dal punto di vista economico perché non ha speso per ciò che ha ottenuto dallo sponsor e dal punto di vista dell'immagine perché manda un segnale ai suoi clienti di buon posizionamento sul mercato.

Promozioni

Nell'elaborare iniziative promozionali si possono studiare prodotti commerciali abbinati allo sponsor: l'abbonamento top abbinato ad un regalo, chi rinnova ha diritto ad un prodotto

offerto da... e può essere persino studiato stagionalmente: regali per l'autunno, inverno ecc. Abbinare insomma le offerte commerciali ai prodotti dello sponsor.

Listino

Lo sponsor può essere istituzionale: se il rapporto con l'azienda sponsorizzatrice è costante può essere istituzionalmente inserito nel listino. I 3 mesi abbinati a un piccolo regalo, fino al più grosso per l'annuale. Potrebbe essere un kit per chi frequenta: dalla borsa, all'asciugamano, allo shampoo, la crema ecc.

Servizi

Un centro wellness è costituito da arredo classico, arredo tecnico, dagli spogliatoi alle docce, al bar e così via. Lo sponsor può essere presente nei servizi offerti attraverso saponi e bagnoschiuma presenti nelle docce, poltrone al bar o alla reception, computer nella zona internet, in pratica nei servizi che utilizzano i clienti.

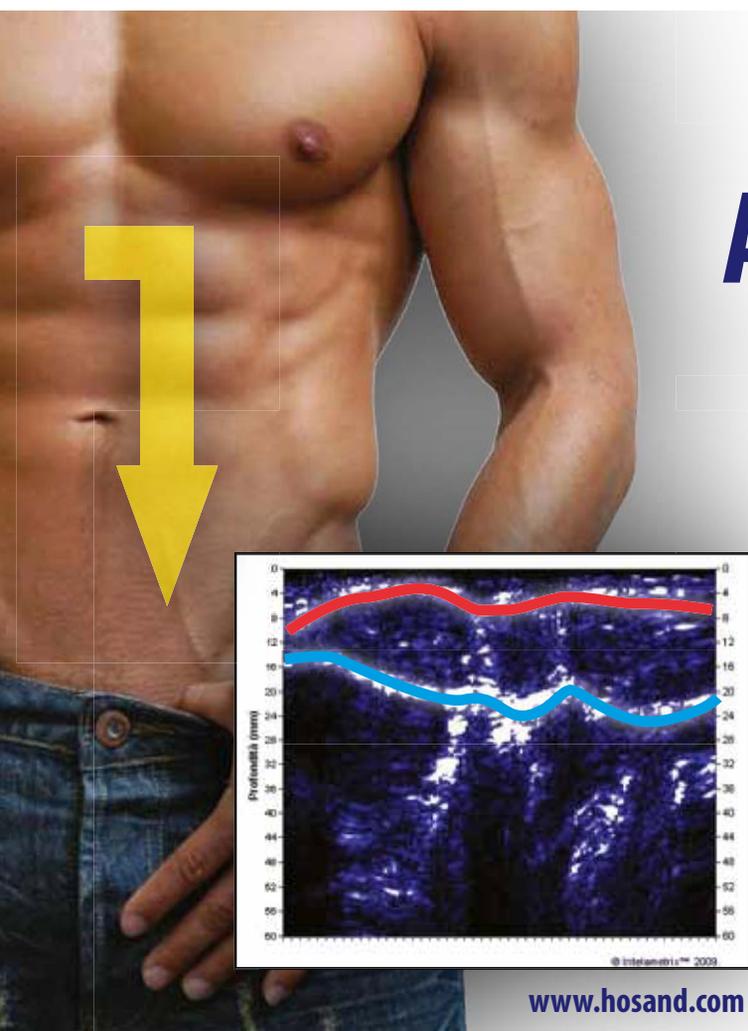
Eventi

Gli eventi rappresentano sempre più un ruolo fondamentale nella fidelizzazione dei clienti, l'aspetto emozionale che rappresenta un evento ha un effetto molto forte nelle persone che frequentano un club. Arricchire un evento con una spon-

sorizzazione può creare molto più interesse e partecipazione. Lotterie e giochi a premi poi divertono molto e mantengono vivo l'interesse sulla struttura che altrimenti cade in quella routine devastante, causa della perdita di iscritti.

Non bisogna dimenticare poi che **l'azienda locale interpellata e coinvolta come sponsor diventa a sua volta veicolo pubblicitario e di comunicazione per il centro**. Il negozio del quartiere che sponsorizza l'evento del momento, la giornata di open-day o la festa stagionale, promuoverà a sua volta l'evento per ottenere più attenzione dai suoi clienti e dal pubblico in genere. Ecco che così si mette in moto un meccanismo di comunicazione per cui il centro trascina lo sponsor e viceversa. Occorre pertanto che un centro sportivo che abbia intenzione di cercare uno sponsor sappia che non deve cercare il brand famoso nazionale o addirittura internazionale, non deve partire solo dal presupposto di recuperare soldi per spendere meno nella gestione, bisogna che pensi a che livello di comunicazione può posizionarsi, quanto può coinvolgere nel proprio bacino d'utenza e quanto può essere utile per i suoi obiettivi tattici e strategici. Un centro fitness deve sempre avere in testa il suo principale obiettivo: incrementare gli iscritti fidelizzandoli al massimo, controllando i costi.

Fabio Swich

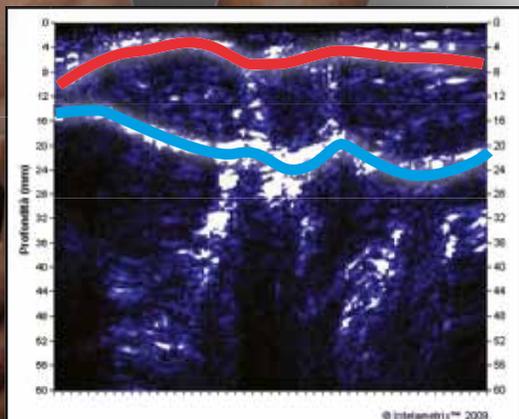


Adipometria



Scopri quanto grasso, dove e di che tipo.

Misura in millimetri il muscolo e valuta i progressi in maniera visiva e immediata.



www.hosand.com

hosand.
OPTIMIZE YOUR LIFE

Il marketing sociale

Molti imprenditori hanno compreso l'importanza di valorizzare il ruolo socialmente responsabile della propria azienda e hanno introdotto nelle loro strategie aziendali iniziative appartenenti al cosiddetto marketing sociale

Capita sempre più spesso di leggere cartelli all'interno del supermercato che promuovono un'iniziativa di beneficenza relativa all'acquisto di un determinato prodotto oppure di imbattersi in pubblicità che informano l'impegno di un'azienda a favore di uno specifico progetto sociale. Qualcuno storcerà il naso, con il sospetto di un'operazione commerciale mascherata da un'azione buonista, mentre molti altri saranno sicuramente contenti di riscontrare la promozione di azioni di solidarietà da parte di un'azienda. Un'indagine condotta nel 2003 da IPSOS EXPLORER – SOLIDALITAS, infatti, ha rivelato che il 77% della popolazione italiana è "molto-abbastanza favorevole" alla partecipazione delle imprese alla soluzione di problemi sociali. L'85% degli italiani, secondo una più recente ricerca DOXA, dichiara di riconoscere un valore aggiunto alle aziende che collaborano con associazioni no profit o con ONG, distintivo di qualità e di impegno sociale e, quasi il 90% di questi si dichiara disposto a sostenere la buona causa dell'azienda anche attraverso un incremento nel prezzo della linea e/o del prodotto scelto. Questi indici dimostrano che il consumatore non fa più soltanto una valutazione di costo – beneficio del prodotto o del servizio offerto ma, letteralmente, promuove o bocchia un marchio in base a dei criteri più globali che includono, tra i fattori presi in considerazione, anche gli aspetti etici. In altre parole **il consumatore premia l'azienda nella quale si identifica, di cui condivide le azioni sociali, mentre rifiuta quelle aziende che impiegano i propri soldi per investire in attività a lui contrarie sotto il profilo etico.** Molti imprenditori hanno compreso l'importanza di valorizzare il ruolo socialmente responsabile della propria azienda ed hanno introdotto nelle proprie strategie aziendali iniziative del cosiddetto marketing sociale. Si stima che circa il 70% delle imprese italiane finanzia direttamente o indirettamente progetti di natura sociale.

Etica e profitto

Non è bello dirlo ma, **attraverso il supporto di cause sociali, l'azienda mira consapevolmente a migliorare l'immagine azien-**



dale e a ottenere nella maggior parte dei casi ritorni economici.

Possiamo però anche sostenere che, se queste azioni si dimostrano reali e concrete, non possono che essere viste favorevolmente dalla maggioranza delle persone. Un esempio, importante nel mondo dello sport, è sicuramente rappresentato dalla partnership tra la squadra di calcio di serie A A.C. Fiorentina e Save the Children. Già da due anni le maglie dei calciatori gigliati riportano il logo di Save the Children e l'A.C. Fiorentina organizza molteplici progetti per raccogliere fondi a favore dei vari progetti della ONLUS in Africa. La Fiorentina dimostra in questo modo ai suoi tifosi e al mondo intero il suo animo nobile. Sempre per restare in ambito calcistico c'è chi come il Milan ha creato una vera e propria fondazione che gestisce progetti di solidarietà in Italia e all'estero. Il mondo dello sport con i suoi sani principi si accosta bene ad iniziative di beneficenza e spesso aziende commerciali di diversi settori merceologici organizzano eventi sportivi per promuovere il loro impegno sociale. Un esempio è l'Avon Running Tour, una serie di corse podistiche per donne organizzate nelle principali città italiane con l'obiettivo di raccogliere fondi per sostenere progetti benefici a favore del mondo femminile. Facendo un'accurata ricerca sul web mi sono però accorto che le nostre aziende fitness raramente intraprendono iniziative di marketing filantropico e, laddove vengono fatte, non sono sicuramente realizzate con la giusta attenzione. Le iniziative degne di nota sono infatti molto poche.

Mettere in atto il marketing sociale

Ma vediamo come praticamente è possibile realizzare queste azioni. Spesso le iniziative di marketing filantropico vengono realizzate



Vorresti visitarci ma non hai tempo? Contattaci al nostro indirizzo **skipe: sara.fitness1**

Con un **click** entrerai nella nostra azienda e potrai vedere in tempo reale, il prodotto che ti interessa, con la possibilità di visionare anche le nuove attrezzature **free weight e strength**.



Sull'acquisto di attrezzature nuove, offriamo una supervalutazione dell'usato.
Disponiamo di attrezzature usate, revisionate e garantite 1 anno.
Consegniamo in Italia con pagamenti in contrassegno ed in Europa esclusivamente Full Truck.

Vi presentiamo alcune offerte valide fino al 30 aprile 2012

- Run Life Fitness 95TI (usato) + 1 Crosstrainer Life Fitness95XI (usato) **€ 4500,00 + iva**
- 1 7Station (nuova) **€ 5600,00 + iva**
- 1 Multipower assistito (nuovo) **€ 1650,00 + iva**
- 1 Panca regolabile (nuova) **€ 345,00 + iva**

www.sarafitness.it
info@sarafitness.it
Skipe: sara.fitness1

tel/fax 0823 965228
cell. 328 4195621

tramite accordi di co-marketing tra l'azienda ed associazioni no profit che si interessano direttamente dei progetti sociali. In gergo didattico si parla più propriamente di **Cause Related Marketing**. L'obiettivo dell'azienda, in un progetto di Cause Related Marketing, è innanzitutto quello di associare il proprio prodotto/servizio ad una buona causa per migliorare la sua immagine verso un particolare segmento di mercato. Contemporaneamente si promuove l'immagine dell'impresa come entità impegnata nel sociale e quindi responsabile verso un più ampio segmento di mercato. Altro obiettivo è quello di ottenere un incremento del profitto grazie all'aumento della propria quota di mercato nel segmento target.

Il Cause Related Marketing può essere di 4 tipi:

- 1) **CRM tradizionale:** si ha un'iniziativa di Cause Related Marketing tradizionale quando si contribuisce a finanziare un progetto tramite il prodotto o servizio che l'azienda commercializza. Ad esempio decidiamo di destinare un tot di euro all'ente no profit per ogni abbonamento annuale acquistato dai clienti in un determinato periodo. I clienti vengono in questo modo coinvolti direttamente nel progetto di solidarietà poiché ogni acquisto determina una donazione ed il successo stesso dell'iniziativa.
- 2) **CRM di promozione della causa:** l'azienda mette a disposizione i propri canali di comunicazione o i propri spazi fisici per diffondere un determinato messaggio sociale sostenuto dalla no profit. L'esempio più comune è quando ospitiamo associazioni che, in cambio di una donazione da parte dei nostri clienti, offrono un gadget della loro associazione.
- 3) **CRM di licensing:** l'organizzazione no profit dà in licenza all'azienda il proprio marchio al fine di utilizzarlo per scopi lucrativi e l'azienda offre una contropartita economica legata al ritorno realizzato dalla partnership.
- 4) **CRM di Joint fund raising:** l'azienda funge da intermediario tra i propri clienti e l'organizzazione no profit offrendo ai consumatori la possibilità di contribuire in maniera diretta ad un determinato fine benefico.

Spesso alcuni progetti di Cause Related Marketing prevedono anche la messa in atto di un insieme delle sopraelencate azioni.

Esempi nel mondo del fitness

Vediamo insieme alcuni case history del mercato del fitness. Nel 2009 il principale gruppo italiano di palestre **GetFIT** ha instaurato una partnership con **AVIS** Milano, il livello comunale della benemerita associazione donatoria, promuovendo la raccolta di sangue tra clienti e dipendenti. Per incentivare le adesioni al progetto benefico, GetFIT ha offerto agevolazioni sull'acquisto o sul rinnovo dell'abbonamento ai donatori. L'iniziativa ha riscosso grande successo e, oltre a contribuire ad una causa sociale di grande nobiltà, ha apportato all'azienda ulteriore prestigio e un ritorno di natura economica. Durante la ventottesima maratona internazionale Firenze Marathon, i centri wellness **KLAB** di Firenze hanno organizzato, prima presso le proprie strutture e poi, il giorno della maratona in piazza Duomo, una vera e propria maratona parallela di beneficenza utilizzando i propri tapis roulant. L'iniziativa, denominata *Correre Cifa Bene*, prevedeva che per ogni chilometro percorso dai partecipanti, Klab donasse 50 euro all'associazione no profit CIFA, contribuendo a so-

stenere il progetto per la tutela dei bambini cambogiani "Anch'io so leggere e scrivere". Hanno partecipato all'iniziativa anche la cantante Dolcenera e personaggi pubblici locali che hanno dato ancora più risalto all'evento. Klab, nei propri tre centri, durante lo svolgimento della Firenze Marathon, ha venduto abbonamenti mensili solidali ad un prezzo speciale devolvendo l'intero incasso a CIFA. Un'iniziativa etica notevole ma sicuramente anche utile a Klab ai fini di brand awareness e di raccolta di nuovi contatti e potenziali clienti.



Altra iniziativa degna di nota è quella ospitata dal centro sportivo **Millennium Sport Fitness di Brescia** in collaborazione con l'Istituto di Ricovero e Cura Fatebenefratelli di Brescia. A settembre, presso la propria struttura, si è tenuta la manifestazione "Fitness e Solidarietà per combattere l'Alzheimer" a cui hanno partecipato anche la show girl Ambra Angiolini e il cantante Francesco Renga. Nella capitale, ad inizio settembre 2011, **MondoFitness** ha sostenuto il programma "Mettili le ALL ai piedi" a sostegno della raccolta fondi per l'Associazione Nazionale contro le Leucemie. La struttura di Tor di Quinto ha organizzato cinque lezioni di corsi fitness a pagamento con gli istruttori più rappresentativi della palestra il cui ricavato è stato totalmente devoluto all'associazione ALL.

I vantaggi del Cause Related Marketing

Un'azienda in ambito fitness con una visione strategica di medio-lungo termine, parallelamente alle iniziative di marketing commerciale, farebbe bene ad adottare azioni di Cause Related Marketing. Queste iniziative, come specificato in precedenza, oltre a contribuire a una causa sociale, devono mirare a far perseguire alle nostre aziende risultati di natura commerciale diretti o indiretti. Il binomio business&solidarietà sarà quasi sicuramente ben visto dai nostri dipendenti e dai nostri clienti, che devono essere coinvolti attivamente nelle iniziative e da potenziali utenti dei nostri centri. È opportuno organizzare nei minimi dettagli l'iniziativa dandone la giusta risonanza mediatica e cercando di incentivare la generazione di nuovi contatti. Al tal fine è fondamentale scegliere un partner serio ed affidabile e mettere in pratica le stesse energie che utilizziamo per iniziative di marketing puramente commerciale.

Carmine Preziosi



Dal 19 al 22 Aprile 2012

FIBO 2012

Quartiere Fieristico di Essen · Germania

Salone Leader Internazionale del Fitness, Wellness e Salute



www.fibo.de

 Reed Exhibitions FIBO Niederlassung der Reed Exhibitions Deutschland GmbH · Völklinger Str. 4 · 40219 Düsseldorf · Germany · Tel. +49 211 90191-300 · E-Mail: info@fibo.de

CONTATTO: FAX 02.33402130

Oppure telefonate allo 02.33402131

- Siamo interessati ad avere informazioni in qualità di Visitatori su FIBO 2012
- Siamo interessati ad avere informazioni in qualità di Espositori su FIBO 2012

Azienda _____

Città _____

Contatto _____

Telefono _____ Fax _____

Via/ Cp _____

E-Mail _____



Chiedilo all'avvocato

L'avvocato Franco Muratori risponde ai tanti quesiti di ordine legale che ruotano intorno al mondo dei club sportivi e delle palestre

Potete rivolgergli le vostre domande scrivendo a: avvocato@lapalestra.net

Gent.mo Avvocato, mi permetto di disturbarla per esporle quanto accaduto oggi. Frequento una palestra di Perugia e mi sono già sottoposta a visita con rilascio di regolare certificato. Ho deciso di portare al baby club della palestra anche mio figlio Tommaso di anni 8 che, sottolineo, non prenderà parte a nessuna attività fisica, ma frequenterà il baby club solo per disegnare e/o giocare alla play station. Mi è stato richiesto obbligatoriamente il certificato medico di sana e robusta costituzione. Strano, ho detto io, visto che Tommaso non frequenta nessun tipo di attività. Oggi mi sono recata dal mio medico per chiedere il certificato e lui, senza neppure visitare il bambino, ha scritto 3 righe e mi ha chiesto Euro 35. Incredibile, no? Ho chiesto subito al Dottore come facesse a chiedermi tale importo senza avere neppure visitato il bambino e lui mi ha risposto che è obbligatorio farsi pagare. Gli ho risposto che mi sembra strano visto che il medico che avevo in precedenza non mi ha mai fatto pagare niente e soprattutto ho subito lamentato il fatto di non aver nemmeno visitato il bambino. Ho chiesto poi ricevuta di tale certificato e il dottore ha detto che me la preparerà, staremo a vedere...

Le chiedo quindi 2 cose:

- 1) è obbligatorio chiedere da parte della palestra il certificato medico per potere solo frequentare il baby club, senza fare attività?*
- 2) il dottore è obbligato a chiedere un corrispettivo per certificati di tale portata? E soprattutto può farlo senza nemmeno aver visitato il bambino?*

In attesa di un cortese riscontro, porgo distinti saluti.

Non mi risulta che la normativa attualmente in vigore imponga al gestore di un centro fitness l'obbligo di richiedere ai clienti il certificato medico c. d. di sana e robusta costituzione dei figli quale condizione necessaria per la frequenza del baby club. Del resto una norma in tal senso apparirebbe svuotata di qualsiasi logica in quanto, come osservato dalla lettrice, il bambino non svolgerebbe alcuna attività. Relativamente alla redazione del certificato è ovvio che il medico non possa rilasciare il certificato senza una visita medica, tuttavia è prassi diffusa, specialmente per il medico di famiglia, rilasciare le certificazioni sulla base della conoscenza clinica del paziente. Questo perché, in realtà, il dottore ha già visitato più volte il destinatario del certificato e ben può attestare la sana e robusta costituzione. Quanto all'obbligo di rilasciare il certificato dietro corrispettivo, ad oggi il rilascio del detto certificato è gratuito limitatamente ai Giochi della Gioventù ed attività sportiva scolastica. Negli altri casi, dunque, il medico ha la facoltà e non certo l'obbligo di chiedere il corrispettivo.

Gentile avvocato, sono responsabile di una palestra costituita come A.S.D., vorrei chiedere se con la nuova normativa riguardante la tracciabilità dei pagamenti è necessario effettuare versamenti per importi superiori a € 1000, come es. pagamento canone di locazione, che fino ad oggi è stato pagato in contanti, emettendo un assegno da un conto intestato all'associazione, o può essere comunque

effettuato da un conto a nome del presidente o del vicepresidente o altro socio dell'associazione stessa? Ringraziando anticipatamente porgo cordiali saluti.

L'articolo 12 del decreto legge n° 201 del 6 dicembre 2011 non lascia dubbi al riguardo. Prevede la folle riduzione, relativamente all'uso del contante per i pagamenti, ad importi inferiori a mille euro. Astenendomi, in questa sede, dall'analizzare le ulteriori disastrose conseguenze per la nostra economia (e per il fisco) a seguito di tale provvedimento, vi confermo il divieto del pagamento in contanti per importi pari o superiori ai mille euro. È altrettanto sconsigliabile procedere al pagamento da conti correnti diversi da quello dell'associazione. In caso di verifica fiscale potrebbe essere contestata la riconducibilità dell'attività a soggetti diversi, con conseguente perdita di tutti i benefici che la forma associativa consente.

Buongiorno Avvocato, un anno fa la nostra palestra è stata oggetto di verifica fiscale da parte della guardia di finanza. Da alcuni giorni ci è arrivato l'amaro verdetto: alla luce di quanto emerso da vari questionari inviati ai nostri soci, è risultato che circa il 50% non fosse a conoscenza della nostra natura giuridica. Pertanto secondo la guardia di finanza perdiamo i diritti di associazione sportiva con la conseguenza di dover pagare circa 20.000,00 Euro di IVA risultanti dai quattro anni (2007 - 2010) visionati. Avendo l'associazione chiuso in negativo gli ultimi bilanci, le chiedo chi dovrebbe pagare tale importo se la società ne è sprovvista. E se viene dichiarato fallimento i soci sono responsabili personalmente? Ringraziamo anticipatamente.

Dalla domanda si percepisce che il 50% dei soci abbia risposto correttamente dimostrando la propria consapevolezza al questionario inviato dalla Guardia di Finanza. Mi complimento per il risultato perché è una percentuale particolarmente alta. Peraltro non è dato sapere cosa abbia risposto l'altro 50%. È evidente che assume diversa rilevanza la semplice ignoranza della forma associativa rispetto alla convinzione dell'esistenza di quella societaria. Quanto rappresentato, da solo, non appare assolutamente idoneo a determinare la perdita dei benefici della forma associativa né le sanzioni descritte. Qualora il fondo comune dell'associazione non fosse sufficientemente capiente per garantire il pagamento delle obbligazioni contratte, sarebbero personalmente e solidalmente responsabili le persone che hanno agito in nome dell'associazione con la totalità del proprio patrimonio. Quanto sopra, a prescindere da qualsiasi dichiarazione di fallimento, non essendo quest'ultima condizione necessaria all'esistenza della responsabilità patrimoniale. Per addvenire ad una dichiarazione di fallimento, comunque, dovrà essere riconosciuto all'associazione lo status di imprenditore commerciale, dovrà essere dichiarato lo stato di insolvenza, dovranno essere raggiunti i limiti delle condizioni oggettive e soggettive di fallibilità. L'associazione in questione, nonostante la scarsa rappresentazione del lettore, difficilmente potrà soddisfare tutte le condizioni necessarie previste dalla legge ed incorrere nella dichiarazione di fallimento.

- Sacche e Borse
- Abbigliamento Sportivo
- Prodotti in Spugna
- Merchandising per lo Sport
- Prodotti in Microfibra
- Accessori e Gadgets

I prezzi più bassi d'Italia, solo da noi!

PROMOZIONE **n.02/b** del 2012

Le promozioni saranno valide fino al 15/04/2012 e fino ad esaurimento scorte

ART. 4098
Borsa Postina
Top Gym

DIMENSIONI:
cm 52x30x28

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI:

- grigio scuro



€ 5,49 + iva

ART. 411
Sacca Zaino
Aquarium

DIMENSIONI:
cm 40x60x26

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI:

- grigio chiaro
- nero
- blu navy



€ 5,49 + iva

ART. 780
Telo con banda
in cotone
solo per stampa

DIMENSIONI:
cm 40x90

MATERIALE:
spugna in cotone
gr. 375 mq



€ 2,49 + iva

COLORI:

- bianco
- arancione
- verde acido
- fucsia
- blu royal

Logo stampato
incluso nel prezzo

PROMOZIONE **n.03/b** del 2012

A soli € 1
in più
il tuo logo
verrà **ricamato**.



PER INFO E PROMOZIONI:
www.imagopromozioni.it

Numero Verde
800 134 962

Ordine minimo: 150 pezzi

COMPRENDE
1 TELO CON
BANDA IN COTONE
(art. 780)

1 BORSA
(a scelta tra quelle presenti
nella promozione
n. 2/b del 2012)

+ Tot. ~~€ 8,00~~

€ 7,49 + iva

Logo stampato incluso nel prezzo

kit

RIMINIWELLNESS

nel segno della vitalità e dell'energia

Dal 10 al 13 maggio torna la VII edizione della più attesa manifestazione dedicata a fitness, benessere e sport on stage



Il connubio tra Rimini e mondo del benessere si dimostra anche quest'anno saldo e irrinunciabile, grazie all'edizione 2012 di RiminiWellness, ospitata ancora una volta all'interno dei 14 padiglioni espositivi della Fiera e lungo 50 km di litorale della riviera romagnola.

Un appuntamento ormai fisso nel calendario, atteso e imprescindibile, per le aziende del settore, gli operatori del comparto e il sempre più numeroso pubblico di appassionati che partecipano all'evento. Il grande successo che la manifestazione ottiene ogni anno (nel 2011 sono stati oltre 200mila i visitatori e 400 le aziende espositrici che hanno preso parte alla kermesse riminese) alimenta l'attesa per una nuova edizione ricca di novità.

EVENTI WPRO e WFUN

Come di consueto la kermesse sarà divisa in due grandi sezioni: WPRO e WFUN. Protagoniste dell'area WPRO saranno le più importanti aziende del comparto oltre alle istituzioni di riferimento, le università, le associazioni e tutti gli operatori del settore, attraverso i vasti spazi espositivi e i lavori di oltre 70 convegni e incontri di studio, mentre il collaudato format dell'area WFUN ospiterà per tutti gli appassionati un mix di masterclass, corsi e dimostrazioni declinati su 42 palchi (5 pilates, 4 acqua, 4 danza, 4 spinning, 16 fitness, 6 walking, 1 rowing), 350 metri quadrati di vasche, 500 presenter per oltre 1500 ore di lezione e diverse aree dedicate agli eventi più innovativi, dallo sport al mondo outdoor, dalle discipline olistiche alle arti marziali.

ALCUNI EVENTI IN RILIEVO

- **Miss Wellness Contest 2012**: l'unico evento in Italia che premia talento ed energia, forma fisica ed equilibrio.
- **Semifinali e Finali di Mentathlon**, la competizione ideata da Assomensana per stimolare l'allenamento della mente attraverso quiz logici e di ragionamento.
- **Saranno Presenter 2012**: la decima edizione della sfida tra i migliori aspiranti presenter italiani.
- **"XTEMPO"**: l'innovativo sistema di allenamento progettato da Joan Altisen e presentato in esclusiva mondiale da Cruisin'.
- **YOGA DAY**: un'intera giornata (sabato 12 maggio) dedicata esclusivamente allo Yoga con lezioni, esibizioni e conferenze su metodi tradizionali ed evoluzioni moderne.
- **CLUB vs CLUB**: 7° Trofeo del Campionato Nazionale per Palestre.

THERMALIA e RIABILITEC

Forte del successo ottenuto nell'edizione 2011, torna anche quest'anno Thermalia - Salone del Turismo Termale, la sezione interamente dedicata al vasto comparto dell'industria termale nazionale ed internazionale, frutto della collaborazione con Federterme, l'associazione confindustriale di settore. Si conferma anche la sezione dedicata alla riabilitazione fisica con incontri di formazione e informazione per gli esperti della fisioterapia e per i professionisti della sanità.

INFO UTILI

Biglietto: 30 euro (ridotto 22 euro, elettronico on line 18 euro) valido tutti i 4 giorni della manifestazione; ingresso gratuito per gli over 60 e i minori di 12 anni; giornaliero intero 22 euro; orari: dalle 9.30 alle 19.00 tutti i giorni di manifestazione.

www.riminiwellness.com
riminiwellness@riminifiera.it



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

NUOVA



BARRA LAT MACHINE GRIGIO
EURO 50,00 + IVA



BIKE EXCITE 700
EURO 2.000,00 + IVA



BIKE XT PRO
EURO 1.100,00 + IVA

NUOVO



BILANCIERE 28 mm, 1,80 mt
EURO 100,00 + IVA

NUOVO



BILANCIERE 50 mm 1,50 mt
EURO 100,00 + IVA

NUOVO



BILANCIERE 50 mm 1,50 mt
EURO 150,00 IVA

NUOVO



**BILANCIERE 50 mm, 2,20
mt EURO 100,00 + IVA**

NUOVO



**CAVO PER MACCHINE
ISOTONICHE PER TUTTI I
TIPI DI ATTREZZI E MARCHE**
EURO 7,00 + IVA AL METRO



CHEST INCLINE SELECTION
EURO 1.850,00 + IVA

NUOVA



GABBIA
EURO 900,00 + IVA

NUOVE



MOLLE DA 28°
EURO 8,00 + IVA CADAUNA

NUOVE



MOLLE DA 50°
EURO 10,00 + IVA CADAUNA

NUOVI



**NASTRI DI TUTTE LE MISURE
 PER TUTTE LE MARCHE**
 EURO 160,00 + IVA

NUOVO



**OLIO LUBRIFICANTE
 PER TUTTI I TIPI DI RUN**
 EURO 18,00 + IVA
 AL LITRO



**PANCA ADDOMINALI
 A SCIVOLO SILVER**
 EURO 480,00 + IVA



**PANCA OKUMÈ
 SPOGLIATOIO**
 EURO 250,00 + IVA

NUOVI



**PEDALI PER LINEA XT-XT
 PRO-RACE-EXCITE**
 EURO 20,00 + IVA

NUOVA



PIRAMIDE PORTA PESI
 EURO 450,00 + IVA



RECLINE XT PRO
 EURO 1.200,00 + IVA

NUOVA



**SCHEDA INTERFACCIA
 INVERTER COMPATIBILE
 CON RUN TECHNOGYM**
 EURO 70,00 + IVA



RUN EXCITE 700 TV
 EURO 4.600,00 + IVA



RUN XT
 EURO 2.000,00 + IVA



**SELLE PER BIKE XT
 E XT PRO**
 EURO 20,00 + IVA

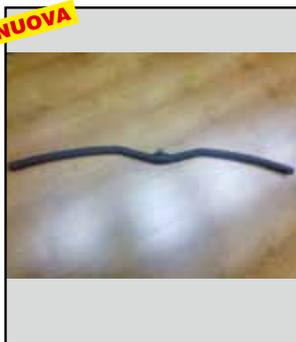


SERIE MANUBRI 4-20 KG
 EURO 1.100,00 + IVA



STEP XT PRO
 EURO 800,00 + IVA

NUOVA



ASTA LAT MACHINE
 EURO 60,00 + IVA

NUOVO



INVERTER
 EURO 360,00 + IVA
 PER TUTTI I TIPI DI RUN
 GIÀ PROGRAMMATI

NUOVA



**TAVOLA
 COMPATIBILE PER RUN XT
 E RUN XT PRO 600**
 EURO 160,00 + IVA



TAVOLA RUN EXICTE 700
 EURO 200,00



UPPER BACK SELECTION
 EURO 1.850,00 + IVA



SHOULDER SILVER
 EURO 950,00 + IVA



SCHEDA ALIMENTAZIONE
 COMPATIBILE CON BIKE ,
 STEP, RECLINE, ELITTICI,
 TOP XT PRO TECHNOGYM
 EURO 200,00 +IVA



STEP EXCITE 700
 EURO 2.500,00 + IVA



SELLA BIKE SPINNING
 EURO 15,00 + IVA



TRIANGOLO PULLEY
 EURO 48,00 + IVA



CINGHIE COMPATIBILE PER
TUTTI I RUN TECHNOGYM



CORDA TRICIPITI
 EURO 40,00 + IVA



LEVA TRICIPITI SNODATA
 EURO 50,00 + IVA



LEVA TRICIPITI
 EURO 30,00 + IVA



SCHEDA PENDENZA
 COMPATIBILE CON RUN XT,
 RUN XT PRO, RUN RACE
 TECHNOGYM
 EURO 150,00+IVA



CAVI INCROCIATI SILVER
 EURO 1.250,00 + IVA



PANCA REGOLABILE 4 USI
 EURO 350,00 + IVA



RECLINE XT
 EURO 1.100,00 + IVA



RUN XT PRO 600
TECHNOGYM
 EURO 2.500,00 + IVA

Le aziende citate in questo numero

AudioFactory	Tel. 06.97249614	www.audiofitness.it
Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Cardio Dance Combat	Tel. 0775.235014	www.cardiodancecombat.it
CRUISIN'	Tel. 059.225940	www.cruisin.it
FIBO 2012	Tel. 02.33402131	www.fibo.de
Fit One Promotion	Tel. 02.34934335	www.fitpromos.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Flowin	Tel. 06.30896070	www.theglobalfitness.com
Gensan	Tel. 050.980605	www.gensan.com
Hosand	Tel. 0323.49603	www.hosand.com
Hydrorider - Keiser Italy	Tel. 051.461110	www.hydrorider.com
Imago	Tel. 800.134962	www.imagopromozioni.it
Lacertosus	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.it
Les Mills Italia	Tel. 0174551277	www.lesmills.it
Lifenergy	Tel. 02.67391250	www.lifenergy.it
Life Fitness	Tel. 02.55378611	www.lifefitness.com
Panatta Sport	Tel. 0733.611824	www.panattasport.com
Proaction	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
Professione Sport	Tel. 06.90289000	www.faress.com
Reebok		www.reebok.com/IT
RiminiWellness	Tel. 0541.744111	www.riminiwellness.com
Runner	Tel. 0535.58447	www.runnerfitness.it
Sara Fitness	Tel. 0823.965228	www.sarafitness.it
Sellfit	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
TecnoBody	Tel. 035.594363	www.tecnobody.it
TP Therapy	Tel. 06.30896070	www.theglobalfitness.com
Vitamin Center	Tel. 051.6166680	www.vitamincenter.it
Volchem	Tel. 049.5963223	www.volchem.com
WellnessOutlet	Tel. 388.1043114	www.wellnessoutlet.it
Zumba Fitness		www.zumba.it

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET

SEGUICI ANCHE SU



Anno VII - N. 39
marzo/aprile 2012

Edita da: Api Editrici s.n.c.
Viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI)
Tel. 02.78620590 Fax. 02.44386161
info@lapalestra.net

Direttore Responsabile:
Veronica Telleschi

Comitato di Redazione:
Cesare Salgaro e Veronica Telleschi

Hanno collaborato:
Francesco Barbato, Roberto Calcagno, David Cardano, Jacopo Ceccarelli, Valentina Croce, Pierluigi De Pascalis, Alessandro Del Pia, Gianluca Favro, Marco Magnani, Franco Muratori, Marco Neri, Carmine Preziosi, Andrea Sivieri, Dario Sorarù, Fabio Swich.

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

Immagini
LA PALESTRA archivio,
Shutterstock®

Foto in copertina:
Reebok CrossFit

Stampa:
Alpha Print

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.

Dal 1997 al servizio dei professionisti del fitness

FORMAZIONE E SPECIALIZZAZIONE per i professionisti del fitness

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

Milano, inizio 19 Maggio 2012

Durata: 10 incontri con lezioni teoriche e pratiche più esami.

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

Corso di formazione per istruttori di Aerobica e Tonificazione

Milano, inizio 19 Maggio 2012

Durata: 10 incontri con lezioni teoriche e pratiche più esami.

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

Percorso formativo per istruttori di Pilates Mat Work

Milano, inizio 19 Maggio 2012

Durata: 8 incontri con lezioni teoriche e pratiche.

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



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

**L'ENERGIA
PRENDE CORPO**

**10.13 MAGGIO
2012**

Y2K/RIMINI

**FITNESS,
BENESSERE
& SPORT
ON STAGE**

**7^A EDIZIONE
FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI**

RIMINIWELLNESS.COM

RIMINIWELLNESS