

# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE AGGIORNATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

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



# RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

ENERGY WORLD

FIERA E RIVIERA DI RIMINI  
09/12 MAGGIO 2013 - 8<sup>A</sup> EDIZIONE



**RiminiWellness®**

organizzato da:  
organized by:



**RiminiFiera**  
business space

con il patrocinio di:  
with the patronage of:



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

# SCARICA

tutti i numeri  
sul tuo tablet

FAI CRESCERE  
LA TUA AZIENDA!  
**FAI PUBBLICITÀ CON NOI!**  
TI GARANTIAMO AMPIA  
VISIBILITÀ SIA  
SUL **CARTACEO**  
CHE SUL **WEB**  
CHIAMA IL NUMERO  
**328.0871075**  
[pubblicita@lapalestra.net](mailto:pubblicita@lapalestra.net)



# WWW.LAPALESTRA.NET

ANCHE SU  
f FACEBOOK

## SUL NOSTRO SITO POTRAI:

- AVERE **ACCESSO GRATUITO** AL NOSTRO ARCHIVIO ARTICOLI
- **RICERCARE FACILMENTE** ARGOMENTI TRA CENTINAIA DI PAGINE
- **LASCIARE COMMENTI** SUI VARI ARTICOLI E FARE DOMANDE AGLI AUTORI
- **CONSULTARE LA VETRINA ANNUNCI** AGGIORNATA COSTANTEMENTE
- **ISCRIVERTI ALLA NOSTRA NEWS LETTER**

SCARICA  
GRATUITAMENTE  
DAL NOSTRO SITO  
LE RIVISTE SU IPAD  
CON TANTI CONTENUTI  
MULTIMEDIALI







# Sellfit®

*prodotti e idee per il fitness*



**WWW.SELLFIT.COM**

info@sellfit.com - Fax (+39) 0174 565828 Tel (+39) 0174 563782 [www.sellfit.com](http://www.sellfit.com)



**slimbelly**  
AIRPRESSURE BODYFORMING

**Prova  
il metodo nella  
tua palestra!**

# Il dimagrimento localizzato che aumenta il tuo fatturato!

Puoi avviare il nostro progetto di ricerca  
per **4 settimane** e avrai:

- **6 compressori + 12 fasce Slim Belly**  
gratis per 4 settimane
- **Corso di formazione**  
per te e i tuoi collaboratori
- **Manuale d'uso**  
con tutte le formule di realizzazione
- **Marketing**  
pubblicità interna ed esterna
- **Consulenza**  
da un professionista del settore



per informazioni:



**violetconsulting**

MARKETING & BUSINESS SOLUTIONS

Via degli Arrotini, n° 14/1 - 57121 Livorno  
Tel. 0586 800 480. [amministrazione@greinwalder.com](mailto:amministrazione@greinwalder.com)  
[violet.srl@gmail.com](mailto:violet.srl@gmail.com)

in collaborazione con

**Greinwalder & Partner**

**slimbelly**  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

**slimlegs**  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

**www.slim-belly.com**

Saremo presenti alla Fiera Expo  
Forum a Bologna  
21 - 22 - 23 Febbraio 2013

## STRATEGIE E PRUDENZA...

**I**l 2013 porta con sé tante aspettative da parte della popolazione italiana. Dopo un anno faticoso a causa di un'economia frenata dall'aumento della pressione fiscale e dal conseguente arresto dei consumi, ognuno di noi ripone nei mesi a venire speranze di ripresa. Una ripresa che sicuramente deve passare attraverso due importanti fattori: strategie mirate e prudenza negli investimenti.

L'importanza di una puntuale pianificazione è un concetto ribadito e sviscerato diverse volte in passato e su cui oggi è ancora più importante riflettere. Una strategia ben pianificata ci permette di valutare in modo preventivo le nostre azioni, di monitorarle costantemente e di poter intervenire con delle modifiche in modo tempestivo quando ne abbiamo bisogno.

La strategia va poi ponderata con equilibrata prudenza. In passato si poteva rischiare con più leggerezza, si poteva comunque avere una visione più ottimistica del mercato, oggi si deve invece essere cauti negli investimenti per non ritrovarsi in serie difficoltà e non riuscire ad onorare gli impegni presi.

In questo primo numero dell'anno siamo andati ad intervistare alcune aziende di fitness colpite dal terremoto in Emilia. La loro tenacia e professionalità rappresenta un esempio per tutti. Il loro atteggiamento propositivo gli ha consentito di trovare soluzioni efficaci ed immediate per non gettare al vento i sacrifici e gli investimenti di una vita. Gli altri argomenti che vi presentiamo sono anch'essi basati sull'attualità e hanno un taglio prettamente operativo per gli operatori del settore. Nella sezione gestione troverete ottimi spunti per ottimizzare l'offerta dei servizi all'interno della struttura e mettere a reddito il web. Si parla di novità che salvaguardino l'ambiente e il portafogli con l'architetto Mauro Mariotto, di come smaltire le acque di scarico in modo intelligente con Rossana Prola, di allenamento funzionale per le donne con Manuela Zingone e ancora... di workout specifici per la terza età con Pierluigi Migliati.

Un'interessante intervista a Stefania Tronconi, ideatrice della Bioginnastica, ci fa scoprire un modo diverso di interpretare il movimento del nostro corpo.

E poi, come sempre, leggerete preziosi consigli sull'alimentazione e utili indicazioni fornite dall'avvocato Franco Muratori e dal consulente Davide Verazzani.

*Veronica Telleschi*



**ALLENAMENTO INTENSO**

**SPORT EMOZIONALE**

**IDEALE PER GRUPPI**



Best Company srl - Seregno (MB)

Distributore esclusivo PRO SKI-SIMULATOR

Foto, video e info su [www.skisimulator.it](http://www.skisimulator.it)

Tel. 0362.863145 - [ski@bestcompany.it](mailto:ski@bestcompany.it)



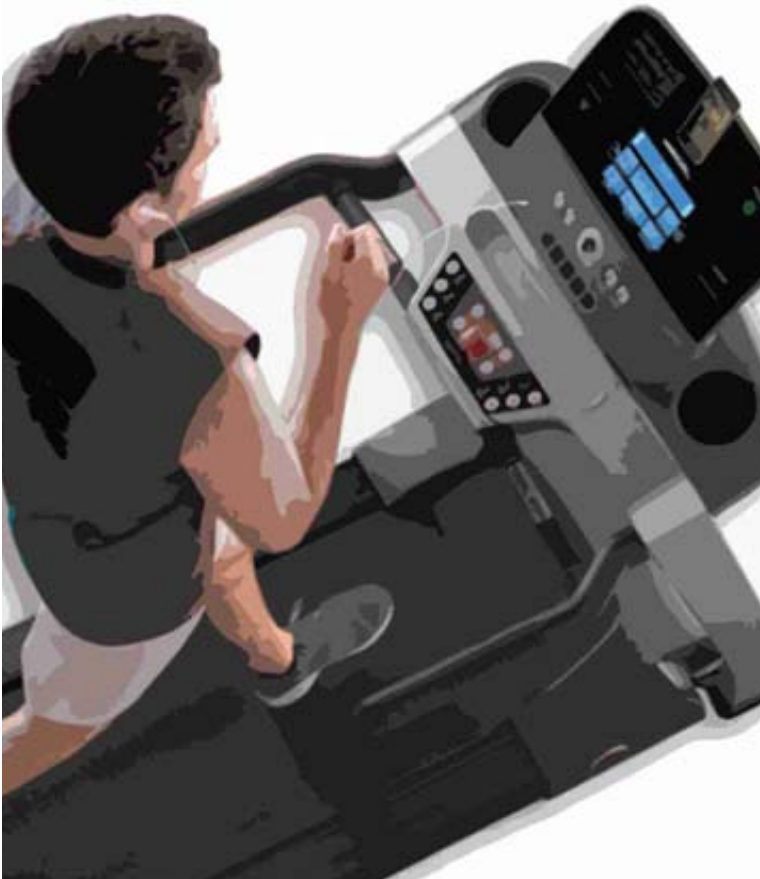
## ATTREZZATURE USATE E RIGENERATE



**GLOBOFIT srl**

☎ **392 9549670 - 335 5646000**

**www.globofit.it - info@globofit.it**



### IN COPERTINA

**P. 8** WARRIOR DASH - Sfida fra guerrieri

### SALA ATTREZZI

**P. 10** I tendini e le infiammazioni ricorrenti

**P. 14** Allenamento nella terza età

### SALA CORSI

**P. 18** Riappropriamoci del nostro corpo  
con la Bioginnastica®

**P. 22** La Danza si evolve, il nuovo ambiente danza  
e wellness del terzo millennio

### FOCUS

**P. 24** MMA: un originale approccio al fitness

### ALLENAMENTO FUNZIONALE

**P. 26** Functional Training per donne

### NOVITÀ & CURIOSITÀ

**P. 29** LES MILLS: HIGH INTENSITY AQUAFITNESS  
TRAINING

**P. 30** HELLO FIT: Franchising HELLO FIT  
Il successo è assicurato!

### ALIMENTAZIONE

**P. 32** Fitoterapia e Fitoterapici: il rinnovamento  
della tradizione

**P. 36** Le proprietà benefiche dei pistacchi americani

**P. 40** Bacche di Goji il frutto della longevità

### GESTIONE

**P. 42** Internet, dal web 1.0 ai social media nel fitness

**P. 44** Il nuovo fitness che punta sui servizi

### FOCUS

**P. 46** Terremoto dell'Emilia: il fitness volta pagina

### P. 49 CHIEDILO ALL'AVVOCATO

### ACQUA & BEAUTY

**P. 50** Le acque di scarico

### ARREDO

**P. 52** Il nuovo conto energia per il solare termico

### P. 54 CONSULENZA IN PILLOLE

### P. 55 VETRINA DELLE OCCASIONI

# gympay™

Centinaia di palestre e migliaia di clienti  
rateizzano i loro abbonamenti con Gympay™



Gympay permette ai tuoi Clienti di  
**pagare l'abbonamento palestra  
in comode rate mensili**  
con la loro carta di credito

Prova gratuitamente il tuo sistema virtuale  
registrati su [www.gympay.it](http://www.gympay.it) o chiama lo **049/8932833**

**150€**  
**GRATUITA**

PROMOZIONE FIERA DI BOLOGNA  
**ATTIVAZIONE GRATUITA**  
OFFERTA VALIDA FINO AL 3 MARZO 2013

saremo presenti al

**FORUMCLUB**

Expo and International Congress  
for Fitness, Wellness & Aquatic Clubs

21-22-23 Febbraio 2013  
Fiera di Bologna

iscrizione al Seminario da smartphone



Partecipa in fiera al Seminario Gratuito.

**Fatturare di più? ...con Gympay si può!**  
I casi di successo delle migliori palestre italiane nel 2012.

Le palestre che hanno offerto un pagamento rateizzato con Gympay™ hanno rinnovato la fiducia dei propri clienti, ne hanno acquisiti di nuovi, hanno venduto più abbonamenti annuali aumentando il loro fatturato.

Vieni a scoprire dalla loro testimonianza diretta come ci sono riusciti.

I posti al seminario sono limitati, iscriviti subito su [www.gympay.it](http://www.gympay.it)  
oppure leggi con il tuo smartphone il QrCode per l'iscrizione diretta.



# WARRIOR DASH

## SFIDA FRA GUERRIERI



Dopo il successo delle edizioni USA, arriva anche in Italia la gara più avvincente e competitiva del momento

Dalla gara emergeranno i 10 migliori trainer e i 16 guerrieri italiani più forti che verranno premiati sul podio Warrior Dash. A portare in Italia Warrior Dash è Fitness Europe, che ha organizzato un tour che da aprile a novembre toccherà tre città italiane coinvolgendo migliaia di partecipanti.

### Oltre alla gara c'è di più

Mentre i guerrieri e i trainer combatteranno sul campo di battaglia, tutti gli accompagnatori, amici e figli al seguito potranno trascorrere delle ore piacevoli fra travestimenti, concerti, animazione e tanto divertimento.

Per iscriversi alla gara è possibile accedere al sito [www.warriordash.it](http://www.warriordash.it) oppure tramite la segreteria della propria palestra. La quota di partecipazione è 70 euro per i singoli e 65 euro per i gruppi composti da oltre cinque persone.

**Fitness Europe porta in Italia una competizione originale e appassionante, aperta agli sportivi di ogni grado e livello di preparazione**

**U**na manifestazione originale e coinvolgente, che impegna i partecipanti in una gara dura ma allo stesso tempo divertente. Warrior Dash è una competizione nata negli USA rivolta ad atleti e sportivi di ogni grado e livello di preparazione, che si svolge su terreni all'aperto ricchi di ostacoli naturali e artificiali. Gli sfidanti, definiti non a caso "guerrieri", devono conquistare il campo di battaglia mettendo in gioco forza fisica, preparazione mentale, grinta, coraggio, resistenza. Due percorsi attendono gli sportivi, che si differenziano per il livello di durata e difficoltà: il primo, più semplice, indicato per i principianti, di 5 km, il secondo di 15 km prevede prove particolarmente intense. Warrior Dash è aperto a tutti i frequentatori di palestre, ai trainer, agli atleti e anche a quanti sono all'inizio di un'esperienza sportiva ma vogliono comunque mettere alla prova le proprie capacità. La competizione permette ai centri sportivi di offrire nuovi stimoli e motivazioni di allenamento sia ai clienti che ai trainer, che saranno invogliati a lavorare per un obiettivo ambizioso, a prepararsi per affrontare una sfida impegnativa e magari a vincerla.

### Dal Web

Tutte le informazioni su date, modalità di partecipazione e location sul sito: [www.fitness-europe.com](http://www.fitness-europe.com)





# WARRIOR DASH<sup>SM</sup>



ITALIA



**GUERRIERI ALLENATEVI!**

**ARRIVA IN ITALIA IL FENOMENO USA WARRIOR DASH  
DA APRILE A NOVEMBRE 2013, 3 TAPPE IN DIVERSE CITTÀ ITALIANE**

**SCOPRI TUTTO SU [WWW.WARRIORDASH.IT](http://WWW.WARRIORDASH.IT)  
[WWW.FITNESS-EUROPE.COM](http://WWW.FITNESS-EUROPE.COM)  
[INFO@WARRIORDASH.IT](mailto:INFO@WARRIORDASH.IT)**

UN'ESCLUSIVA

**FE** Fitness  
Europe



# I TENDINI E LE INFIAMMAZIONI RICORRENTI

La frequenza delle infiammazioni e/o dei traumi varia a seconda dello sport.

In questa sede faremo riferimento alle flogosi (processi infiammatori) frequenti

**I**tendini sono strutture attraverso le quali le forze sviluppate dai muscoli scheletrici sono trasferite alle ossa. Hanno forma di cordoni o nastri rotondi o ovali in sezione trasversale, costituiti da tessuto connettivo regolare e denso. Tenacemente inseriti ad ossa e periostio, sono leggermente elastici e possono essere stirati del 6 – 10% senza subire danno. Il rapporto vascolare è rado, infatti sono bianchi. Tuttavia, l'apporto ematico non è insignificante: vi sono piccole arteriole provenienti dal muscolo adiacente, accompagnate da vene e vasi linfatici. Lo spessore che un tendine raggiunge alla fine dell'accrescimento dipende dalle sollecitazioni muscolari subite.

## **“Sovraccarico”, questo sconosciuto...**

Le lesioni da sovraccarico sono di difficile diagnosi e trattamento. Causate da intensi carichi ripetitivi, determinano nel tempo adattamenti abnormi che portano a microscopiche lesioni del sistema muscolo-scheletrico. Per esempio esercizi ripetuti su un unico asse di movimento, senza tener conto la globalità/tridimensionalità della quale siamo caratterizzati. I fattori determinanti possono essere intrinseci (deficit posturali, paramorfismi, dismorfismi, ecc.) ed estrinseci (errori di allenamento, errori tecnici, equipaggiamenti e terreni inadeguati, ecc.).

## **Che cosa è l'infiammazione?**

Rappresenta la risposta del corpo ai danni tissutali causati da schiacciamento, sfregamento, carichi ripetuti o sovraccarichi e traumi esterni. Al trauma si associa sanguinamento, che causa gonfiore e aumento della pressione. Sia i fattori intrinseci che estrinseci contribuiscono alla



reazione infiammatoria di guaine tendinee, di tendini, di inserzioni muscolari, delle borse e del periosteo. L'infiammazione può inoltre essere una risposta a infezioni batteriche. Nello stesso tempo limita, ostacola l'infezione e stimola la guarigione.

## **Ahi che male... e il dolore?**

Il dolore è un meccanismo che ci protegge dai traumi, consente di reagire adeguatamente, con caratteristiche differenti in relazione alla tipologia. L'adeguata interpretazione è il punto di partenza per un approccio idoneo.

## **Patologie tendinee**

Frequente problema nell'universo sportivo. Soprattutto quando il programma di allenamento non tiene conto della supercompensazione. Se queste patologie sono trascurate, diventano problemi che cronicizzano. La minima contrazione, contrattura muscolare o solo di poche fibre

**Il dolore è un  
meccanismo  
che ci  
protegge  
dai traumi  
e consente  
di reagire  
in modo  
adeguato**



*Cardiaca ti ha dato sempre qualità, serietà e convenienza, ora facciamo di più...*

# QUEST'ANNO VOGLIAMO COCCOLARVI



*siamo il tuo  
"personal shopper"*



*richiedi il catalogo completo...*

## CARDIO - ISOTONICO - ARREDO - PESI LIBERI



## Dal Web

Potete trovare un interessante approfondimento su: <http://www.youtube.com/watch?v=oUkmYRnHm9I&feature=related>



**Oltre a sottoporsi a indagini diagnostiche, è bene chiedersi: perché il tendine in questione si è infiammato?**

muscolari aumenta la tensione tendinea. Nel caso in cui lo sforzo subito dal tendine è continuo, troppo intenso (o i due casi insieme), si instaura la classica infiammazione che altera la funzione del tendine e del suo sistema di scivolamento. Esistono numerosi stadi nella lesione funzionale. Le forme più gravi lo indeboliscono fino alla rottura. Le tensioni che vi operano nel tentativo di autocorrezione lo sollecitano inevitabilmente. Sono di debolissima intensità ma costanti, esso potrebbe adattarsi con estrema facilità se non venissero a sovrapporsi degli sforzi fisici. **La tendinite è una conseguenza dello sforzo fisico intenso e/o ripetitivo.**

### Le alterazioni tendinee

Il termine clinico applicato alle strutture tendinee dolenti (tendine, guaina sinoviale, borsa adiacente) è **tendinite**. In seguito a trauma, esiste una limitata risposta infiammatoria. Le alterazioni sono correlate ad un processo degenerativo, il quale progredisce con il tempo, quando le strutture tendinee iniziano a perdere la loro elasticità. Risultato finale è l'ipotrofia. Le cause contribuenti sono: insufficiente apporto di O<sub>2</sub>, ridotto nutrimento, variazioni ormonali, infiammazione cronica, età. La degenerazione è secondaria a ripetute trazioni, fatica, debolezza e a possibili alterazioni vascolari. Le rotture spontanee (97%) sono precedute da alterazioni patologiche. Le modificazioni tendinee associate a degenerazione e non ad infiammazione sono spesso localizzate in zone scarsamente vascolarizzate (il tendine di Achille ha una vascolarizzazione ridotta). A causa

dell'insufficiente circolazione sanguigna, ci sarà una scarsa risposta infiammatoria e ridotta capacità riparativa.

### I quadri patologici sono 4

- 1) Peritenonite
- 2) Peritendinite con tendinosi
- 3) Tendinosi
- 4) Tendinite.

Nome comune proposto per le condizioni dolorose è TENDINOPATIA.

### Diagnosi differenziale, valutazione posturale e consigli utili

Ciò che assume importanza in qualunque alterazione della normale fisiologia, manifestata con il segno clinico più comune quale il dolore, è opportuno che venga analizzato da più fronti. Oltre ad eventuali indagini diagnostiche (ecografia, xerografia, scintigrafia e risonanza magnetica) è indispensabile porsi un interrogativo: perché il tendine in questione ha "deciso" di infiammarsi? Perché alla spalla sinistra quando sono destrimane? La risposta risiede in un'opportuna valutazione posturale osteopatica, che tiene conto della fisiologia articolare e delle possibili influenze che derivano dall'organizzazione fasciale del nostro organismo, che rappresenta un continuum senza soluzione di continuità. Obiettivo sarà, quindi, rimuovere la causa scatenante. In ottica preventiva bisognerà eliminare i freni prima di "costruire" un mezzo ad elevata cilindrata. Quindi? Mobilità articolare e flessibilità sono i nostri imperativi.

*Andrea Bertino*



#### Andrea Bertino

Chinesiologo, specializzando in Osteopatia, Personal Trainer, preparatore atletico, direttore tecnico di "abc<sup>2</sup> - living fitness" di Roccalumera (Messina). Collabora con "Osteo Med olistic wellness"  
[www.andreabertino.it](http://www.andreabertino.it)  
[www.osteo-med.it](http://www.osteo-med.it)

### COME INTERVENIRE IN PRIMA BATTUTA IN CASO DI UNA TENDINOPATIA?

Come succede nella maggior parte dei casi, la tempestività è fondamentale. In linea generale, secondo la letteratura tradizionale, ci sono delle fasi da rispettare, le quali rispondono all'acronimo R.I.C.E. (Rest - Ice - Compression - Elevation). Il fai da te è pericoloso e quindi è fondamentale rivolgersi a personale competente.

Il riposo è solitamente la prima cosa ragionevole da fare. Come abbiamo appena accennato, il consulto del medico, del fisioterapista, dell'osteopata e del chinesiologo, magari se in stretta collaborazione tra loro, è un valore aggiunto per il soggetto affetto da "tendinopatia".

Una volta ripristinata la normale fisiologia sono da recuperare mobilità articolare, flessibilità, propriocezione, forza e stiffness.

Molto importante sarà quindi attenzionare l'eventuale presenza di alterazioni aberranti del sistema nervoso che possano mantenere un circuito neuronale attivo e quindi far sì che il sintomo compaia anche a distanza di tempo nonostante il sovraccarico funzionale sia stato preso in causa. Quindi siamo ancora una volta a sottolineare la necessità di vedere il soggetto in chiave globale, di prendere in considerazione sicuramente il sintomo, ma a maggior ragione la causa predisponente dell'instaurarsi di una condizione che ci porti oltre le infiammazioni ricorrenti e che possa sconfinare in qualcosa di più serio come ad esempio la rottura tendinea.

PARTI CON IL PROGRAMMA

**R-Evolution**

FAI VINCERE IL TUO *Business*



**R-Evolution Fitness** è un progetto mirato ad incrementare il fatturato delle palestre attraverso un **modello di business innovativo**.

Un **progetto “chiavi in mano”** che mette l’alta tecnologia al servizio degli sportivi e di tutti coloro che intendono risolvere problemi di obesità, sovrappeso, ipotonia muscolare e cellulite\*.

**R-Evolution Fitness** è:

- ☒ Approccio professionale e scientifico a programmi di potenziamento o snellimento
- ☒ Servizio innovativo che permette di distinguersi dalla concorrenza
- ☒ Risultati economici per la palestra e piena soddisfazione per il cliente finale
- ☒ Formazione tecnica e professionale per il Fitness Trainer

\* inestetismo della cellulite



# ALLENAMENTO

## NELLA TERZA ETÀ

### Dal Web

Per approfondimenti:

<http://meravigliosocorpo.blogspot.it/2012/05/conosciamo-i-processi-psico-fisici.html>  
<http://www.tuttosanita.it/PugliaSalute/Anno2004/PugliaSalute/C2%B01%20PDF/050-055.pdf>  
<http://personalblogtrainer.blogspot.it/>



### Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni (AE2012)

Il 2012 è stato proclamato dall'Unione Europea "Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni (AE2012)" con Decisione N. 940/2011/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 14 Settembre 2011. Nel quadro dell'Anno europeo 2012 dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni, il tema dell'invecchiamento viene affrontato sotto diversi aspetti connessi alle sfide demografiche, al mercato del lavoro, allo sviluppo dei servizi sociali destinati agli anziani e al sostegno alla cosiddetta "silver economy". In particolare si chiede alla Commissione e agli Stati membri di adottare, entro il 2012, dei principi comuni in tema di invecchiamento attivo, in relazione all'occupazione, alla partecipazione alla vita sociale e allo sviluppo di una vita sana, indipendente e dignitosa. Invecchiare attivamente significa partecipare pienamente alla vita della collettività, sentirsi realizzati anche dal punto di vista lavorativo, utili alle nuove generazioni grazie al proprio bagaglio di esperienza, invecchiare in buona salute e conservare una capacità funzionale che permetta di condurre una vita autonoma e priva di disabilità.

Oggi si assiste ad una rivalutazione del periodo della terza età da parte delle figure impegnate a promuovere il fitness e il benessere delle persone, nel segno dell'invecchiamento attivo

**G**li operatori del benessere sono impegnati nel permettere il raggiungimento del *successful aging*, ovvero un invecchiamento che garantisca una vita pienamente autonoma.

### L'invecchiamento della popolazione

Nel corso dei due ultimi secoli la vita media è raddoppiata. In base alle statistiche Eurostat, l'età media nell'UE, attualmente di 40.9 anni, salirà entro il 2060 a 47.2 anni (figura 1). In Italia, secondo i dati del 2011 dell'Ufficio Stampa Istat e il Centro Diffusione Dati Istat (Il futuro demografico del paese: previsioni regionali della popolazione residente al 2065) l'età media passerà dai 43.5 anni del 2011 ai

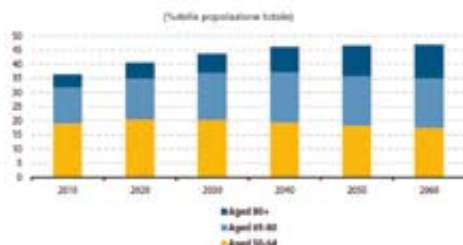


Figura 1: proiezioni della divisione della popolazione nell'UE per gruppi di età (Source: Eurostat -online data code: proj\_10c2150p)

49.8 anni previsti nel 2059.

### La pratica sportiva nella terza età

Tra le varie iniziative intraprese a livello comunitario per incrementare i tassi di partecipazione allo sport e all'esercizio fisico, poche sono state rivolte in maniera specifica alle

generazioni più anziane. Secondo un sondaggio Eurobarometer datato ottobre 2009, la percentuale di over 70 anni impegnati in esercizio fisico non sportivo con una certa regolarità è circa il 54% delle donne e il 63% degli uomini (figura 2).

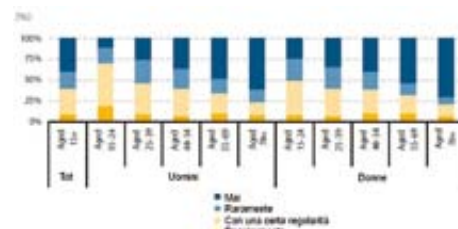


Figura 2: Percentuale della popolazione dell'EU-27 che pratica sport per fascia d'età (dati Ottobre 2009) - Source: European Commission, Special Eurobarometer No. 334 - Sport and physical activity

### Aspetti fisiologici dell'invecchiamento

L'invecchiamento è caratterizzato da cambiamenti strutturali e funzionali che portano a un generale degrado delle risposte neuro muscolari. Come conseguenza, il processo di invecchiamento determina una ridotta abilità di sviluppo della forza esplosiva e dello sviluppo della forza massima e un deficit nel controllo statico e dinamico della postura. La sarcopenia (declino per invecchiamento della massa muscolare) è determinata a livello fisiologico da una riduzione del numero e della dimensione delle fibre di tipo II, a loro volta dovuti ai processi di perdita d'innervazione e di nuova innervazione delle fibre muscolari, e alla riduzione nel numero delle cellule satelliti. Fra le numerose conseguenze del degrado delle risposte neuromuscolari emerge la difficoltà di mantenere la postura eretta e, quindi, l'aumento del rischio di cadere. I cambiamenti correlati al progredire dell'età variano da individuo a individuo e dipendono dalla somma di influenze genetiche e determinanti ambientali, quali alimentazione, stile di vita, esposizione a sostanze nocive o a contingenze dannose per l'organismo, con conseguente aumento della vulnerabilità di fronte a vari agenti patogeni. Un altro aspetto correlato all'età è rappresentato dal numero di malattie che possono coesistere nello stesso

# nessuno può fermarle! sono Runner

italiana e emiliana al 100%



Arm Jogging Run 7440  
Rec cycling Run 7412  
Bike Run 7409  
Step Run 7414  
Tappeto Run 2011

Tappeto Run Elite 7410

Le Runner sono progettate per durare nel tempo, affidabili e costruite con materiali e tecnologia tutta italiana, come il nuovo **Tappeto RUN 2011 della Linea ELITE**, che comprende anche **Bike, Rec cycling, Arm jogging e Step**.

Runner è presente sul mercato come **costruttore** dal 1974, 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 [Modena] – Italy  
tel. 0535 58447 – fax 0535 58610 – runner@runnerfitness.it



## CAMBIAMENTI DA INVECCHIAMENTO

| Sistema muscoloscheletrico        | massa muscolare                              | demineralizzazione ossea          |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                   | forza e resistenza muscolare                 |                                   |
|                                   | massa ossea                                  |                                   |
| Sistema cardiovascolare           | capacità di lavoro del cuore                 | resistenza circolazione polmonare |
|                                   | capacità di riempimento del cuore            | pressione arteriosa               |
|                                   | gittata sistolica                            |                                   |
|                                   | funzione dei barocettori                     |                                   |
|                                   | tenuta delle valvole venose                  |                                   |
| Sistema respiratorio              | elasticità                                   |                                   |
|                                   | forza dei muscoli respiratori                |                                   |
|                                   | funzione respiratoria                        |                                   |
|                                   | capacità respiratoria                        |                                   |
| Sistema nervoso e organi di senso | neuroni                                      | atrofia cerebrale                 |
|                                   | neurotrasmettitori                           |                                   |
|                                   | velocità di conduzione degli impulsi nervosi |                                   |
|                                   | capacità di equilibrio e di coordinamento    |                                   |
|                                   | tempi di reazione                            |                                   |
|                                   | acuità visiva                                |                                   |
|                                   | udito, olfatto, tatto                        |                                   |
|                                   | sensibilità dolorifica                       |                                   |
|                                   | sensibilità propriocettiva                   |                                   |

**In vecchiaia, per la salute fisica, è importante ridurre ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, fumo, diabete mellito, osteoporosi**

**Pierluigi Migliati**

Laureato in Scienze Motorie, istruttore di pesistica e cultura fisica Coni-FIPE, Personal Trainer, istruttore di Pilates, allenamento funzionale, boxe  
[pierluigi.migliati@gmail.com](mailto:pierluigi.migliati@gmail.com)

individuo, determinando l'uso di più farmaci e con il rischio di danni ad essi connessi. Per garantire un invecchiamento il più possibile fisiologico, quindi, sono necessari interventi rivolti ad ambiti diversi: per la salute fisica è importante ridurre ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, fumo, diabete mellito, osteoporosi; per la salute mentale sono importanti gli interessi culturali, per esempio la lettura, l'impegno in attività artistiche o artigianali, e una adeguata stimolazione psicoaffettiva. Per quanto riguarda l'abilità funzionale, il mantenimento di un certo grado di attività fisica è un sicuro metodo per conservare il più a lungo possibile le capacità funzionali necessarie per mantenere l'autosufficienza: una regolare attività fisica costituisce un fattore protettivo nei confronti della comparsa della disabilità in età avanzata, mentre la sedentarietà è un importante predittore di declino funzionale nell'anziano.

### Quale attività fisica è indicata per gli anziani

Nella terza età l'allenamento per lo sviluppo della forza innalza la capacità di produzione di forza sia nella sua espressione massima che esplosiva, grazie a fattori muscolari e neuronali, e anche un migliore schema di reclutamento delle unità motorie nella loro percentuale di scarico e sincronizzazione. Inoltre l'allenamento mirato all'ipertrofia muscolare produce un aumento nel numero delle cellule satelliti. In questi anni le ricerche si stanno sempre più focalizzando sugli effetti di programmi di allenamento studiati in modo specifico per l'esecuzione nella popolazione anziana. Nel prossimo futuro, dunque,

l'allenamento della forza potrebbe essere sostituito da forme di allenamento di potenza e allenamenti di equilibrio basati e scelti in base alle alterazioni presenti nell'anziano, in grado di potenziare le articolazioni e ridurre il rischio di cadute, permettendo di avere una popolazione anziana più attiva.

Secondo il DHHS, Department of Health and Human Services del Ministero della Salute Americano, e l'ACSM (American College of Sport Medicine) nell'allenamento della popolazione anziana sono necessari:

- **attività aerobica:** 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata (cioè di intensità 5 su una scala di 10 e comunque tale che permetta di parlare durante l'esecuzione) come camminare, correre, ballare, nuotare, jogging, acquafitness, bicicletta, tennis, da svolgere divisi in 30 minuti per 5 giorni (nel caso non si riesca a svolgere 30 minuti continuativi si potrebbero dividere ulteriormente in sessioni di 10 minuti per 3 volte) oppure 20 minuti al giorno di attività aerobica elevata (7-8 su scala di 10) per 3 giorni a settimana
- **attività di forza e resistenza muscolare:** sono indicate attività come esercizi con macchinari e/o pesi, esercizi callistenici, Tai Chi, da svolgere con 2 sessioni di allenamento a settimana con 8 a 10 esercizi di 10-15 ripetizioni che coinvolgano i principali gruppi muscolari
- **attività di mobilità articolare:** occorrerebbe eseguire esercizi di stretching e movimenti che permettano di raggiungere la massima escursione articolare con frequenza di almeno 2 giorni a settimana e intensità moderata, con movimenti statici anziché balistici.

*Pierluigi Migliati*





# FISICAMENTE Pilates

## Scuola di formazione al movimento

## Vieni a studiare da noi il Pilates del futuro !!!

### Scegli il tuo programma formativo secondo le tue esigenze ed i tuoi tempi

**Corsi di formazione per Istruttori Pilates Certificazione Balanced Body**

#### Percorso MATWORK

MAT 1 Roma 23 - 24 feb. 2013

MAT 1 Treviso febbraio. 2013

MAT 1 Milano 6 - 7 apr. 2013

MAT 1 Roma 8 - 9 lug. 2013

MAT 1 Bologna da destinarsi

MAT 2 Roma 23 - 24 mar. 2013

MAT 2 Roma 11 - 12 lug. 2013

MAT 2 Milano data da destinarsi

#### Percorso REFORMER

REF 1 Roma 9 - 10 feb. 2013

REF 1 Milano 2 - 3 mar. 2013

REF 1 Conegliano 13 - 14 apr. '13

REF 1 Roma 24 - 25 giu. 2013

REF 2 Roma 16 - 17 mar. 2013

REF 2 Roma 27 - 28 giu. 2013

REF 2 Milano aprile 2013

REF 3 Roma 1 - 2 lug 2013

#### Percorso STUDIO

STEP BARREL - CHAIR  
Roma 8 - 9 - 10 mar. 2013

STEP BARREL - CHAIR  
Milano data da destinarsi

TRAPEZE - CADDILLAC  
Roma 17 - 18 - 19 mag. 2013

TRAPEZE - CADDILLAC  
Milano data da destinarsi



#### Continuing Education

**ANATOMIA IN 3 DIMENSIONI**  
un nuovo approccio  
all'apprendimento dell'anatomia  
Treviso 1 - 2 - 3 febbraio 2013  
Milano 31 magg. - 2 giug. 2013

**Arricchisci il programma di  
Matwork con i Piccoli Attrezzi**  
Minerbio (BO) data da destinarsi 2013

**IL MAT FUNZIONALE**  
Il miglior approccio per insegnare una  
classe di Matwork  
Conegliano (TV) 25 - 26 maggio 2013

**EXO CHAIR**  
Programma Completo  
Roma febbraio 2013

**FISICAMENTE SUMMER RETREAT**  
Ann McMillan e Anna Maria Vitali  
Montegrotto Terme (PD)  
18 - 21 luglio 2013

**PILATES EDUCATIONAL  
CONFERENCE**  
Nora St. John e Anna Maria Vitali  
Roma 19 - 21 aprile 2013

#### Corsi di formazione Pilates Intensivi

**SUMMER SCHOOL REFORMER**  
Roma 22 giugno - 5 luglio 2013

**SUMMER SCHOOL MAT**  
Roma 6 - 15 luglio 2013

#### Corso per Istruttori Pilates Livello Principianti (4 gg)

- ✓ Anatomia e Biomeccanica (pre-mat)
- ✓ Mat livello base
- ✓ Reformer livello base

**NEW !!!**



# RIAPPROPRIAMOCI DEL NOSTRO CORPO CON LA BIOGINNASTICA®

Lavorando in contemporanea sul corpo e sugli aspetti emozionali di una persona, la Bioginnastica® aiuta a ritrovare benessere e consapevolezza di sé



La “mamma” della Bioginnastica® è Stefania Tronconi, massofisioterapista che a un certo punto della sua vita ha sentito l'esigenza di trovare un modo efficace per risolvere alcuni problemi che la affliggevano. “Fin da piccola mi avevano riscontrato una scoliosi che nel tempo si era trasformata sia in dolori muscolari, sciatalgia ed anche in una sofferenza emotiva. Come insegnante di educazione fisica non potevo non essere in forma e avere energia; attraverso le terapie mediche tradizionali non ero riuscita a migliorare la situazione anzi tutt'altro; così mi decisi a studiare tecniche alternative per trovare qualche beneficio”. Nel corso degli anni la Bioginnastica® è cresciuta e ha dato vita a un'associazione che ha lo scopo di sperimentare scientificamente la metodologia posturale e darne divulgazione. L'associazione promuove sperimentazioni scientifiche (over 65, fibromialgia, postura e ufficio), corsi e convegni e si avvale della collaborazione di diversi specialisti medici e paramedici provenienti da diverse estrazioni. Dal 2004 sono nati alcuni centri specializzati denominati Biostudio, caratterizzati da specifici standard qualitativi, per un ottimale svolgimento della metodologia.

**L**a Bioginnastica® è una metodologia di riequilibrio posturale bioenergetico nata negli anni '90 che consente di riappropriarsi del proprio corpo e vivere in modo consapevole, sano ed attivo. Tensioni fisiche, psichiche, stress, posture alterate, traumi e incidenti, possono portare nel tempo ad irrigidimenti e blocchi muscolari; possono creare alterazioni sia nella struttura fisica, che nella struttura emotiva e nella circolazione energetica. Questi squilibri sono spesso origine di dolori e tensioni neuro-muscolari, di problematiche a carico dell'apparato osteo-scheletrico e alterazioni della fisiologia, oltre che di stress psico-emozionale. La Bioginnastica®, attraverso un lavoro di percezione consapevole, deconcentrazione, automassaggio, allungamento globale, e tonificazione prevalentemente isometrica, conduce la persona ad appropriarsi nuovamente della propria corporeità e a divenire cosciente delle sue funzioni, permettendo di riportare il corpo al suo stato naturale di equilibrio e di salute.

**Equilibrio e salute del corpo e della mente sono gli obiettivi che la Bioginnastica persegue**





Prima c'era l'aquagym... e adesso c'è Planet Aqua!



# Planet Aqua

## Business & Training Aqua Fitness

Finalmente una soluzione completa  
per i vostri corsi in piscina:

- ✓ 3 programmi, 6 corsi chiavi in mano di 45 minuti e formato express di 30 min
- ✓ Musiche originali e legali
- ✓ Formazioni iniziali e continue a cadenza trimestrale
- ✓ Formazioni Management: Aquafitness business solutions
- ✓ Supporti marketing e pubblicitari inclusi

6 corsi chiavi in mano

AQUADYNAMIC

AQUAWORK

AQUABODYBIKE



Relaunch Internazionale al:  
**FORUM CLUB DI BOLOGNA**  
21-23 febbraio 2013 - Bologna  
stand LES MILLS

Per più informazioni: [www.planet-aqua.eu](http://www.planet-aqua.eu)

Contatti: LESMILLS EUROMED  
02 49 87 881 / marion@lesmills.it





### La Palestra ha intervistato Stefania Tronconi, ideatrice della Bioginnastica®

#### *Come vengono valutate le problematiche osteo-scheletriche delle persone che si rivolgono alla Bioginnastica?*

"Normalmente le persone che si rivolgono a noi istruttori per effettuare un percorso di

Bioginnastica svolgono un colloquio preliminare: se hanno già effettuato visite mediche o hanno già una prescrizione possono iniziare il percorso, diversamente, a seconda dei casi specifici, inviamo le persone presso i nostri specialisti di fiducia, presenti a livello locale. A Faenza (RA) è nato un poliambulatorio con i medici professionisti che conoscono e seguono da anni la nostra metodologia e aiutano le

persone in questo percorso di benessere e consapevolezza. Nel nostro staff sono presenti le seguenti figure: fisiatra, fisioterapista, medico dello sport, posturologo, ginecologo, gastroenterologo, omeopata, dietista".

#### *Quante persone possono partecipare a una lezione di gruppo? Vengono accorpate persone con problematiche simili?*

"I gruppi settimanali possono essere da dieci a venti persone circa; per le persone con patologie osteo-articolari esistono gruppi dedicati e sono composti da 2 a 6 persone. Per le donne in gravidanza svolgiamo corsi ad hoc, con un gruppo ristretto di partecipanti (4-6 mamme), ai quali sono ammessi anche i futuri padri. Per i giovani infine proponiamo gruppi di Bioginnastica per soli adolescenti, per offrire

loro una proposta più mirata ed adeguata alle loro specifiche esigenze".

#### *Qual è il target che si è dimostrato più interessato a questa metodologia di allenamento?*

"Il target è vario, sicuramente sono interessate persone che scelgono di prendersi cura di sé, non delegando ad altri la propria salute ed il proprio benessere; spesso riceviamo persone indirizzate dai propri medici, altre volte si rivolgono a noi persone che hanno provato cure tradizionali e farmaceutiche senza ottenere i risultati sperati. L'età media è dai 35 ai 70 anni, nel momento di massima attività psicofisica in cui i dolori fisici e psichici vengono visti come elementi invalidanti per uno stile di vita sereno e vitale. Negli ultimi anni sempre più giovani adolescenti si sono avvicinati alla Bioginnastica, spesso spinti dai genitori che hanno visto su di loro i benefici della metodologia, e sostenuti dai pediatri e fisiatristi che hanno visto i miglioramenti posturali sui loro pazienti. Inoltre molti atleti agonisti ed amatoriali utilizzano la Bioginnastica per evitare sovraccarichi funzionali e stress psicofisico con benefici sulla performance e sul defaticamento".

#### *Qual è il costo di un ciclo di lezioni di Bioginnastica? E il costo della singola lezione?*

"Il costo di un ciclo di sedute di gruppo varia dai 150 ai 180 euro, a seconda della durata che può essere di due o tre mesi. Il costo delle sedute individuali è compreso tra i 45 e i 50 euro".

#### *Quanti sono i Biostudio in Italia? La Bioginnastica si svolge anche all'interno di palestre e centri sportivi?*

"I Biostudi sono cinque e si trovano a Lugo (RA), Faenza (RA), Forlì (FC), Riccione (RN) e Castelnuovo del Garda (VR); ci sono poi numerosi istruttori qualificati che hanno concluso il percorso formativo triennale e che continuano gli aggiornamenti obbligatori (sono presenti sul nostro sito web), che lavorano presso centri e palestre soprattutto nel centro e nord Italia".

#### *L'associazione è impegnata in qualche progetto specifico in questo momento o nel prossimo futuro?*

"L'associazione si sta occupando di uno studio sulla propriocettività e sulla capacità del nostro sistema neuro muscolare di reagire agli stimoli di contrazione e di rilassamento. Inoltre continua lo studio sui pazienti fibromialgici a proseguimento della sperimentazione scientifica condotta sul dolore cronico ed il progetto Postura e Ufficio, per introdurre la Bioginnastica all'interno delle realtà lavorative".

### Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

Collegati al sito [www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)



**Intervista a cura della Redazione**



# TRIGGERPOINT PERFORMANCE



**Trigger Point Performance**, tecniche di compressione miofasciale autogestite. La nuova metodologia che sta spopolando negli USA, consente un **auto massaggio miofasciale** tramite specifici attrezzi e protocolli di lavoro.



## Prossimi corsi:

- 2 Feb - **Ultimate 6+** - Roma
- 3 Feb - **SMRT-CORE** - Roma
- 9 Feb - **Ultimate 6+** - Milano
- 10 Feb - **SMRT-CORE** - Milano
- 9 Mar - **Ultimate 6+** - Roma
- 23 Mar - **SMRT-CORE** - Milano
- 24 Mar - **Ultimate 6+** - Milano
- 24 Mar - **SMRT-CORE** - Città di Castello
- 20 Apr - **Ultimate 6+** - Milano
- 20 Apr - **Ultimate 6+** - Roma
- 21 Apr - **SMRT-CORE** - Milano
- 21 Apr - **SMRT-CORE** - Roma



Info sui corsi:



Distribuito in Italia da:



info@theglobalfitness.com

Tel. 06.90400836

www.theglobalfitness.com



# LA DANZA SI EVOLVE

## IL NUOVO AMBIENTE DANZA

## E WELLNESS DEL TERZO MILLENNIO

**Scopriamo  
Danza 2.0, un  
progetto globale  
costituito da  
discipline  
coreutiche e  
attività di  
wellness ideato e  
sviluppato dal  
coreografo Enrico  
Volpatto**



continuazione dell'attività del coreografo: il passato fatto di stage, laboratori, workshop, corsistica svolta in molti paesi al di fuori dell'Italia, viene ora reimpostato e "racchiuso" in un sistema composto da alcuni programmi legati alla danza e al wellness. Danza 2.0 si avvarrà anche di un vero e proprio marchio.

### Alcuni appuntamenti nel 2013

- International Convention Annulce: marzo 2013 e giugno 2013
- Mallorca dance meeting: luglio 2013 (tango e danza contemporanea)
- Toronto art & drama summer training: agosto 2013
- Studio de danza Carmen Lopez Valencia per la danza contemporanea
- Rimini Wellness 2013 settore wellness
- Dance center Salisburgo meeting danza contemporanea
- Dynamic dance center l'Aja: marzo 2013, incontri di danza contemporanea e teatrodanza
- Bytom (Polonia): convention streetdance performing arts (hip hop & contest di house dance)
- Riga: Il international Baltic dance congress (ospite nella convention bellydance 2013)
- Salsa congress: Roma tango meeting giugno 2013, Catania - Tango festival (danza moderna e contaminazioni)

### Dal Web

Non è ancora online il nuovo sito personale, così come il canale youtube: in attesa della messa in opera del sito e degli altri elementi web vi segnaliamo alcuni link che possono essere utili:

[www.mosse.it](http://www.mosse.it)  
[www.endasfit.it](http://www.endasfit.it)  
[www.teatro.org](http://www.teatro.org)  
[www.coorpi.org](http://www.coorpi.org)  
[www.fitnessplay.net](http://www.fitnessplay.net)  
[www.saidovesiballa.com](http://www.saidovesiballa.com)  
[www.bewons.com](http://www.bewons.com).

Se si desidera il profilo più completo del coreografo si può fare riferimento, oltre che ai vari link, ai contatti principali:

[enricodanza@yahoo.it](mailto:enricodanza@yahoo.it)  
 pagina facebook e linkedIN  
 (per eventuale richiesta contatti telefonici)

**A**ttaverso lo studio di nuove tecniche, metodologie e con il supporto di uno staff tecnico-didattico-performativo, Enrico Volpatto propone una serie di format legati al campo della danza e a quello delle discipline olistiche. Questo insieme di "prodotti", viene sviluppato e distribuito in tre grandi aree, con una sorta di metodo concentrico:

- l'area "Italia", che a partire dal territorio torinese e della sua provincia (perché la base logistica e residenziale di Enrico è a Chieri) si allarga alle varie regioni italiane;
- l'area "zona Euro", comprensiva dei paesi membri della UE e di altri stati comunque collegati all'ambito continentale;
- l'area "Internazionale", ovvero l'estensione del progetto ai continenti Nord e Sud Americani, all'Oceania, all'Asia.

### Su cosa si basa tale "idea"?

Su alcuni elementi fondamentali e su alcuni supporti "tecnici". Danza 2.0 è in pratica la

### Obiettivi del progetto

Divulgare e rendere operativo un nuovo modo di elaborare proposte sulla danza e sulle discipline olistiche. Attraverso continuo studio e ricerca vengono realizzate nuove tecniche sul riscaldamento, si combinano strutture di Locking e electric boogaloo per le dinamiche hip hop, si elaborano diverse composizioni coreografiche. I sistemi di lavoro spaziano dalla modern dance della tecnica LUIGI al lavoro GRAHAM e in generale alla sbarra a terra, vengono affrontate nuove forme di movimento che rivisitano le danze afro e riadattate alle tecniche contemporanee, e così via. Il tutto grazie al continuo lavoro di ricerca e sviluppo di Enrico Volpatto e del suo team. Team che non è chiuso: vi si accede in parte anche per audizione, dando così l'opportunità a nuovi elementi di inserirsi e di avere, a loro volta, visibilità. Uno degli scopi del progetto infatti è promuovere anche le idee e i talenti di danzatori e danzatrici di alto livello.





# PARTECIPA ANCHE TU ALLA FESTA PIÙ GRANDE DEL MONDO

## E OSSERVA LE TUE ISCRIZIONI CRESCERE A DISMISURA

Unisciti al fenomeno mondiale di danza fitness in continua crescita. Il programma Zumba® ha scosso i fan di tutto il mondo con i suoi ritmi contagiosi e la sua musica coinvolgente. Ora è il tuo turno di alzare il volume.

### NESSUN COSTO DI LICENZA PER I CENTRI FITNESS\*

PORTA IL PROGRAMMA ZUMBA® NEL TUO CENTRO

**[zumba.it/clubs](http://zumba.it/clubs)**

 [facebook.com/zumba](https://facebook.com/zumba)  [twitter.com/zumba](https://twitter.com/zumba)

\*Eccetto in Cina.

Copyright © 2012 Zumba Fitness, LLC. I loghi Zumba®, Zumba Fitness® e Zumba Fitness sono marchi commerciali di Zumba Fitness, LLC

125

Paesi  
in Tutto  
il Mondo

110

Mila sedi  
di Corsi

12

Milioni di  
Partecipanti  
alla Settimana

**"I nostri corsi di Zumba incontrano tanto favore che la capacità delle palestre è presto esaurita! Infatti stiamo cercando di spostare le lezioni nel nostro campo da basket. Perché tenere corsi per 60 persone quando in palestra ce ne stanno 100?"**

**-Ingrid Owen**

Vicepresidente di Group Fitness, 24 Hour Fitness



# MMA: UN ORIGINALE APPROCCIO AL FITNESS



Avvicinarsi alle arti marziali in maniera “leggera” e divertente è possibile grazie a una versione soft delle MMA, che risultano adatte proprio a tutti, anche ai bamabini

americano sono ormai seguiti da centinaia di persone. Anche in Italia, negli ultimi anni, il settore degli sport di combattimento ha registrato un notevole aumento nel numero dei tornei e delle gare. Eventi come il Ronin Fighting Championships e Milano in the Cage hanno riscosso un notevole successo di pubblico, così come le serate di UFC in onda su Sky.

Con il contributo di Lorenzo Borgomeo ci soffermeremo sulla versione soft della pratica marziale, rivolta a quanti desiderino semplicemente allenarsi per stare in forma e apprendere magari qualche tecnica di difesa personale.

*Ciao Lorenzo, qual è la tua esperienza legata alle discipline marziali? Puoi descriverci brevemente la tua formazione?*

“Ho avuto una carriera piuttosto lunga nella Muay thai, competendo per quasi 8 anni, partecipando a vari Campionati mondiali ed europei WAKO e IAMTF e vincendo la medaglia d'oro nel 2002. Nel 2004 ho vinto il titolo intercontinentale WakoPro nei 91 kg. Nel 2005 ho partecipato ad Oktagon, nel torneo dei pesi massimi. Ho cominciato ad allenarmi nel jujitsu brasiliano nel 2006 con Federico Tisi. Nel 2007 mi sono trasferito a Miami, allenandomi nelle MMA a tempo pieno presso l'American Top Team di Miami. Nel 2010 ho gestito come head coach la sede di Denver dell'ATT e nel 2012 sono tornato a Roma, dove insegno MMA presso l'Hung Mun di Fabio Ciolli e Riccardo Carfagna. Ho combattuto in eventi come Bellator, XFC,

**L**e arti marziali miste non sono una prerogativa dei lottatori e dei patiti degli sport di combattimento. Anche i semplici utenti di fitness possono avvicinarsi a questa disciplina per puro divertimento o per la ricerca di benessere fisico. Per esempio frequentando una delle lezioni proposte da Lorenzo Borgomeo, trainer MMA che può vantare medaglie e vittorie in ambito agonistico e che ha sviluppato allenamenti indicati ai target più trasversali. Ma cosa sono, di preciso, le MMA? L'acronimo MMA sta per Mixed Martial Arts e si riferisce a uno sport di combattimento in cui è possibile utilizzare mosse e colpi di diverse arti marziali. Nelle MMA è lecito infatti ricorrere sia alle tecniche di percussione (come calci, pugni, gomitate e ginocchiate), sia alle tecniche di lotta (come proiezioni, leve, chiavi articolari e strangolamenti). Il settore dello show business relativo alle MMA da ormai svariati anni riscuote enormi successi in tutto il mondo. Basti pensare che, pur essendo uno sport di recente regolamentazione, in meno di 10 anni si sono visti nascere oltre 100 circuiti di rilevanza internazionale. Il crescente interesse verso le MMA da parte di un pubblico di sportivi di età compresa tra i 15 e i 60 anni fa gola ad aziende di svariati settori merceologici che intervengono attivamente a supporto di tali eventi... Famosissimi circuiti come l'UFC

**Anche i semplici utenti di fitness possono avvicinarsi alle MMA per puro divertimento o per la ricerca del benessere fisico**

Sharkfights etc... Il mio record professionistico è di 9 vittorie e 3 sconfitte. Attualmente, in vista dei matches, mi preparo presso il Jaco Hybrid Training Center in Boca Raton, Florida, presso il team emergente Blackzilians”.

**Quali sono i punti di forza delle arti marziali miste, secondo te?**

“Le MMA sono uno sport in rapidissima evoluzione, le cui moltissime componenti tecniche lo rendono fruibile a tutti. L'allenamento in questa disciplina (che include lotta, proiezioni, colpi) è adatto a tutti. Per i bambini è importante perché sviluppa coordinazione, autostima, spirito di squadra e tante altre qualità. Per gli adulti che invece cercano un modo per tenersi in forma divertendosi ed imparando tecniche di difesa personale, le MMA insegnate da allenatori qualificati sono l'ideale”.

**Dove insegni MMA e qual è il target a cui ti rivolgi?**

“In questo momento insegno presso l'Hung Mun MMA studio di Roma (hungmun.net). Il target a cui mi rivolgo è il più ampio possibile, i miei corsi sono frequentati da tutte le tipologie di persone. Alcuni si vogliono tenere in forma, altri sono interessati alla difesa personale, altri ancora sono stimolati



dall'aspetto competitivo di questa disciplina. Nel mio team tutti gli istruttori sono professionisti del settore ed utilizzano le stesse metodologie di allenamento e didattica per amatori e per agonisti: ovviamente cambia l'intensità!”.

**C'è qualche collegamento tra il mondo del fitness e le MMA?**

“Assolutamente sì. La preparazione atletica è una parte fondamentale di questo sport e qualunque tipo di allenamento, innovazione o tecnica può essere utile nelle MMA. L'allenamento funzionale, la pesistica olimpica, il nuoto, l'atletica sono e possono essere tutte metodologie utili per l'aumento della prestazione nelle MMA”.

**Si possono proporre lezioni di MMA a semplici utenti fitness o si tratta di due universi distinti?**

“Noi all'Hung Mun proponiamo lezioni di MMA a ragazze, bambini (abbiamo il corso kids -MMA) e a tutte le tipologie di persone intenzionate a divertirsi, tenersi in forma ed imparare un nuovo sport. Il contatto pieno è un discorso a parte, che affrontiamo solo con le persone interessate all'agonismo”.

*Intervista a cura di Francesca Tamberlani*

**Le MMA sono uno sport in rapida evoluzione, le cui moltissime componenti lo rendono fruibile a tutti**

**L'OFFERTA DI HUNG MUN MMA STUDIO**

Hung Mun è uno dei più attivi Team di Arti Marziali Miste (MMA) in Italia. Lo studio mette a disposizione un team di professionisti nelle MMA, Brazilian Jiu Jitsu, Lotta, Pugilato e Muay Thai che permettono di raggiungere obiettivi di rilievo ai propri atleti: presso le strutture dell'Associazione è possibile apprendere le MMA in un ambiente sano, pulito e divertente, avvalendosi di istruttori di altissimo livello. Le sedi appartenenti all'Hung Mun Network offrono classi per adulti e bambini in una larga gamma di programmi di arti marziali e fitness, disegnati per venire incontro alle esigenze di ciascun atleta e migliorarne le capacità, secondo i suoi obiettivi. Le classi sono aperte a studenti di tutti i livelli, dai principianti fino ai professionisti: i programmi di allenamento e apprendimento delle MMA sono progressivi e inseriti in classi altamente segmentate.

**Dal Web**

Vuoi scrivere un commento su quest'articolo?

Collegati al sito [www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)





# FUNCTIONAL TRAINING

## PER DONNE



**V**orrei rivolgere la mia attenzione alle donne che ogni giorno vengono in palestra e chiedono allenamenti mirati per risolvere le problematiche che, ahimé, troppo spesso, vengono sottovalutate anche dai trainers più quotati.

Ogni giorno accade sempre la stessa cosa: ci alziamo dal letto, ci rechiamo sul posto di lavoro con un mezzo di trasporto; poi, dovendo rimanere in ufficio, rischiamo di rimanere sedute per ore e quando rientriamo in casa siamo erroneamente convinte che rilassarci su una sedia, o meglio ancora su una poltrona, sia la cosa migliore da fare. Le attività comuni a tutti, al di là dell'età, dell'impegno o dell'impiego, stanno diventando il PC, la TV, i videogiochi nei giovani, i pranzi e le cene. Sembra quasi che sia più facile tendere ad un comportamento sedentario piuttosto che farci coinvolgere da un'attività utile come l'esercizio fisico o lo sport. Può apparire come una esagerazione, ma è un dato di fatto che il tempo rivolto al movimento del nostro corpo va oramai ritagliato in un ambiente, come quello cittadino, che contrariamente alle buone pratiche, è strutturato per incoraggiare tutte le attività che sostengono uno stile di vita sedentario.

Le contromisure più efficaci per contenere una tendenza così dannosa risiedono nella possibilità di scoprire attraverso la nuova frontiera del functional training di avere l'opportunità di compiere quei movimenti che facciamo distrattamente tutti i giorni in un modo nuovo, diverso, migliore.

Attraverso le stimolazioni functional possiamo permetterci di invitare le nostre clienti in un mondo dove sviluppare un corpo in forma ed in salute passando attraverso un profondo benessere emotivo e psicologico.

L'aspetto su cui il functional training si basa, in generale, è l'induzione allo sviluppo della consapevolezza mentale del movimento del corpo (consapevolezza che molti hanno perduto) imparando così a portare "la mente dentro il corpo" piuttosto che usare la mente per controllarlo.

**I movimenti che le donne compiono distrattamente tutti i giorni possono essere utilizzati in un modo nuovo e migliore per sviluppare un corpo in forma ed in salute**

Quello che stiamo vivendo in questi ultimi anni può essere il primo passo sul sentiero verso la costruzione di un corpo sano e forse anche di un approccio nuovo alla vita.

La crescente sicurezza nell'esecuzione di ogni esercizio sarà un segno di progresso per chi si avvicina al movimento, che non potrà non sortire il desiderio di tornare in palestra per vivere nuove emozioni attraverso la consapevolezza dei propri movimenti.

Sono però certa che un occhio più attento alle esigenze delle nostre clienti **donne** possa permetterci di affinare le metodiche, i sistemi che spesso, troppo spesso, rendiamo validi per entrambi i sessi, senza considerare le sostanziali ed inevitabili diversità.

Così facendo accompagniamo dolcemente le nostre clienti verso un nuovo modo di intendere "l'allenamento" e la "forza".

Parlare con le nostre clienti di **forza funzionale** ci consente di pensare al corpo non più come ad un sistema disgiunto e movimenti settoriali, ma ad un sistema più complesso ed integrato, dove l'attenzione non è più rivolta al singolo muscolo ma ad intere catene cinetiche. E vi assicuro che le donne sono molto, molto più sensibili a questi argomenti degli uomini.

### La quotidianità diventa functional

Ciò che rende speciale il functional training è che la vita quotidiana è una continua fonte di ispirazione per un allenamento multifunzionale nel quale il corpo è sia figura principale che principio guida. In particolare i programmi functional ci consentono di affrontare qualsiasi sforzo si presenti nella vita quotidiana migliorando in un unico momento la **forza**, la **resistenza**, la

coordinazione, la flessibilità, e l'equilibrio. La sensibilità della donna permette al trainer di raggiungere più rapidamente i suoi traguardi e trovare soddisfazione nella sinergia dei fattori sopra citati.

### Uno sguardo attento alle problematiche della donna

Fra i tanti fattori indicati come concausa della patologia venosa nella donna, il disordine posturale è oggi considerato il principale, poiché è in grado di racchiudere in sé tutti gli altri. Infatti, molte problematiche relative agli arti inferiori quali dolore, pesantezza, edema (gonfiore), formicolii, microemorragie, crampi notturni, senso di freddo o "irrequietezza", dolore all'inguine, sono in realtà frequentemente legati alla **postura e non a problemi propri del sistema circolatorio**. Tutte le condizioni parziali o totali di ipotonia, ipertonìa e retrazione muscolare creano un'alterazione circolatoria. Di particolare importanza, dato il ruolo fondamentale svolto dal polpaccio come pompa periferica, è la retrazione spesso presente a danno dei suoi muscoli i quali, nel tentativo continuo del **pie' di aggrapparsi a un terreno a noi non fisiologico, quale è quello piano**, sono costretti a un eccessivo e disarmonico carico di lavoro. Un **bilanciamento corporeo**

scorretto può provocare nel tempo un **imbrigliamento di vene e vasi linfatici**.

Flessioni ed estensioni croniche possono creare compressioni a livello del canale inguinale, calcaneare, dell'orifizio della membrana interossea, dell'anello del muscolo soleo, dell'arcata dei muscoli flessori dell'alluce ecc. In particolare, occorre considerare la presenza del nodo vascolare e nervoso situato a livello del malleolo tibiale (interno) che risulta cruciale per il ritorno venoso.

Esso, come spesso accade, se sottoposto a tensioni per squilibri posturali (pie' in appoggio in eversione) non riesce a svolgere fisiologicamente la sua funzione.

Diventa a questo punto di fondamentale importanza proporre sì esercizi stimolanti e multifunzionali, ma saper osservare con occhio attento il modo in cui le nostre clienti utilizzano i loro piedi, gli allineamenti più o meno corretti ed i meccanismi di compensazione che intervengono in maggior numero tanti quanti sono i segmenti chiamati in causa. Questo è ciò che intendo nel vero senso della parola "funzionale" e cioè personalizzare una stimolazione modificando le traiettorie, le leve, i carichi in *funzione* di ciò che è realmente necessario alla nostra cliente.

**Molte problematiche relative agli arti inferiori nella donna dipendono da una postura non corretta e non da un sistema circolatorio poco efficiente**

# LACERTOSUS<sup>®</sup>

## FUNCTIONAL TRAINING GEAR

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



Body-Solid  
Built for Life

Lifeline USA





**Occorre osservare e correggere le clienti quando eseguono gli esercizi mettendo i piedi in posizione non allineata**

### Una corretta respirazione

Ad aggravare la situazione è spesso concomitante una respirazione non fisiologica con inadeguato utilizzo del muscolo diaframma (che riveste un fondamentale ruolo come pompa per la circolazione di ritorno tramite l'azione di pressione-depressione sugli organi toracici e addominali). Il ritorno del sangue venoso è un movimento a parametri multipli a dinamica elicoidale che coinvolge ossa, muscoli ed articolazioni. Occorre normalizzare i blocchi meccanici, viscerali, nervosi e vascolari per permettere ai fluidi corporei di scendere e salire liberamente, ossia, senza dover trovare, in maniera poco fisiologica, vie e spazi alternativi (shunt). I problemi circolatori venosi sono in realtà l'espressione terminale di un lungo processo degenerativo endogeno (dovuto a cause interne) ed esogeno (di derivazione esterna). Per ridurre le conseguenze fisiopatologiche dell'insufficienza venosa cronica occorre agire migliorando la funzione delle valvole e contemporaneamente l'attività delle pompe muscolari. Ciò può essere ottenuto con l'utilizzo della stazione eretta nei programmi a corpo libero o con leggeri sovraccarichi in sinergia con le preziose indicazioni sulla corretta respirazione durante l'esecuzione di ogni movimento.

Nei tempi di recupero, in qualunque punto della palestra la nostra cliente si trovi, potrà alzarsi spesso sulle punte dei piedi per attivare la pompa muscolare del polpaccio.

Lo spostamento della linfa all'interno dei vasi linfatici avviene in parte grazie all'attività della muscolatura liscia delle pareti presente nei vasi linfatici, delle valvole unidirezionali e della pulsazione dei vasi sanguigni, in parte tramite i movimenti delle diverse parti del corpo, l'azione di compressione meccanica, in particolare muscolare, e l'attività di compressione e aspirazione del diaframma durante la respirazione.

Nel prossimo numero vi parlerò di quanto è importante imparare a respirare correttamente durante l'attività motoria e nella vita di tutti i giorni.

Quello che vorrei proporre ora è un percorso di CIRCUIT TRAINING con l'ausilio di alcuni semplici attrezzi per stimolare la muscolatura degli arti inferiori e superiori così da evitare ristagni nella parte basse del corpo, stimolare la circolazione sanguigna e linfatica nella corretta attivazione dei meccanismi di pompa centrale e periferica ed ottenere in soli 40 minuti di allenamento un vero e proprio trattamento di bellezza.

*Manuela Zingone*

### Dal Web

Per leggere altri articoli dedicati al funzionale o scrivere un commento su quest'articolo collegati al sito [www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)



**Manuela Zingone**  
Health Coaching  
and Personal Training  
Campionessa  
del mondo di Fitness  
Master Trainer e Presenter  
[www.human-zone.com](http://www.human-zone.com)

### UN ALLENAMENTO MIRATO PER QUESTO CIRCUITO USEREMO:

- 1 FLOWIN
- 1 TWISTERBAG
- 1 TRX
- 1 SWISS BALL
- 1 STEP
- 1 KRANKCYCLE

Vi suggerisco un primo circuito leggero per affinare i movimenti ed acquisire confidenza con gli attrezzi e consapevolezza del proprio corpo. Il primo giro è dunque composto da esercizi semplici e di base. I circuiti successivi sono caratterizzati da esercizi combinati e per questo più complessi oltre che interessanti per le grandi stimolazioni muscolari.

#### Esercizi Circuit 1:

- FLOWIN: Lunge per dietro
- TWISTERBAG: Goodmorning stretch
- TRX: Squat con braccia tese sopra la testa
- SWISS BALL: Crunch con bassa schiena sulla palla
- STEP: Piegamenti a terra con alternanza di una mano sullo step
- 3' KRANKCYCLE a bassa intensità DOUBLE avanti

#### Esercizi Circuit 2:

- FLOWIN: Crunch in attrito con piegamenti sulle braccia alternati al Crunch
- TWISTERBAG: Squat & Press
- TRX: Power pull maniglia singola
- SWISS BALL: Affondi con un piede sulla palla (dx e sinistra alternati) + Plank con entrambi i piedi sulla palla
- STEP: Sali e scendi alternato con sollevamento sulle punte dei piedi
- 3' KRANKCYCLE a bassa intensità DOUBLE indietro

#### Esercizi Circuit 3:

- FLOWIN: Friction Trough e supine plank
- TWISTERBAG: Balanced Crunch & Oblique sit-up
- TRX: Affondo in sospensione con saltello (dx e sx)
- SWISS BALL: Crunch con piedi sulla palla + piegamenti braccia a terra
- STEP: Piegamenti per tricipiti con sollevamento di una gamba alternato
- 3' KRANKCYCLE a bassa intensità in SPLIT

# HIGH INTENSITY AQUAFITNESS TRAINING by LES MILLS



I vantaggi  
del lavoro  
ad alta  
intensità

**U**n'è importante comprendere quali sono i vantaggi fisiologici che potete fornire ai vostri clienti grazie ai corsi interval training ad alta intensità, presenti in tutti i programmi coreografici con accompagnamento musicale by LES MILLS: Aquadynamic, Aquawork, Aquabodybike. Sono 4 i benefici principali creati dall'esercizio ad alta intensità, vale a dire tra il 70 e il 90% della frequenza cardiaca massimale:

- ritrovare o sviluppare velocemente la forma
- bruciare molti grassi durante e dopo la seduta (effetto EPOC)
- modellare e tonificare più fibre muscolari
- stimolare il sistema ormonale.

Questi 4 vantaggi, scientificamente dimostrati, permettono di restare giovani ed in buona salute più a lungo, e non si possono ottenere con i corsi di aquagym classici a bassa intensità.

I partecipanti devono uscire dalla loro zona di comfort (comodità) per ottenere dei veri cambiamenti nel loro corpo, che non potrebbero mai raggiungere senza un coach. Questo è

possibile grazie ai corsi coreografici di Aquafitness di Les Mills, leader mondiale in materia, e grazie al vostro coach che deve fornire opzioni di intensità affinché ogni partecipante, qualunque sia il suo livello di condizione fisica, possa raggiungere un lavoro sufficiente nell'acqua per permettergli di ottenere dei cambiamenti incredibili. A determinare l'alta intensità dell'allenamento sono esercizi che fanno lavorare oltre il 70% e fino al 90-95% della frequenza cardiaca massimale. A questo livello di intensità i vostri clienti sono obbligati a respirare a bocca aperta con l'impressione che gli manchi talvolta d'aria. Parlare in quel momento può risultare difficile. Se possono chiacchierare con la loro vicina significa che il vostro coaching e/o la vostra gestione del gruppo è inefficace: non sono concentrati, o l'intensità non è abbastanza forte. Attenzione, ciò non vuole dire che tutto il corso debba essere ad alta intensità: Aquadynamic, Aquawork et Aquabodybike propongono una sequenza alternata di esercizi aerobici, con picchi di esercizi più intensi che creano una fase anaerobica, e fasi di recupero.

Per informazioni  
Tel. 02 49 87 881  
[marion@lesmills.it](mailto:marion@lesmills.it)







# FRANCHISING HELLO FIT

## IL SUCCESSO È ASSICURATO!

**L**avorare in proprio nel settore del fitness, con una formula chiavi in mano, è finalmente possibile. Nel mercato del fitness italiano avverrà nei prossimi anni un cambiamento notevole: le grandi catene prenderanno il posto di tante mini-realtà. Il fitness "low cost" si sta espandendo velocemente. La catena di palestre "low cost" HELLO FIT, che ha un'esperienza pluriennale acquisita sul mercato tedesco, dove questo tipo di approccio è una realtà collaudata e di profitto, ha adattato e sviluppato un concetto ideale per il mercato italiano. HELLO FIT offre un sistema "chiavi in mano" completo di prodotti e servizi di alta qualità. È la prima catena che distribuisce il concetto "low cost" con la formula del franchising. HELLO FIT si contraddistingue dalle palestre tradizionali per la sua struttura molto "snella", un'attrezzatura TOP e una quota mensile per i clienti molto bassa. Il concetto, studiato sia per le nuove aperture che per le trasformazioni di palestre esistenti, richiede un locale con una superficie tra 800 e 1.200 mq, sufficienti parcheggi ed un bacino di utenza di min. 40.000



abitanti (all'interno di un'area urbana percorribile in 10 minuti di auto). La rivoluzione è nel prezzo: il costo medio della quota mensile negli altri centri fitness solitamente si aggira tra i 40 e i 70 euro; HELLO FIT, invece, offre una quota mensile pari a 19,90 euro! In più, ad un prezzo forfettario di 6,90 euro, permette l'uso illimitato delle lampade abbronzanti. Allo stesso prezzo forfettario il cliente può usare le pedane vibranti e, a 4,90 euro, ha un consumo illimitato delle bevande a disposizione. Un'altra caratteristica che distingue le palestre HELLO FIT è il suo orario di apertura: dalle ore 06:00 alle ore 24 da lunedì a venerdì, e dalle ore 09:00 alle ore 22:00 ogni sabato e domenica.

Dal sito [www.hellofit.it](http://www.hellofit.it) si possono evincere alcune impressioni delle 10 palestre HELLO FIT aperte, tante altre sono in fase di progettazione.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare l'indirizzo [franchising@hellofit.it](mailto:franchising@hellofit.it)

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

**Abbonamento per 6 numeri € 30,<sup>00</sup>**

Nome ..... Cognome.....

Via ..... n° ..... Località.....

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

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

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

**INVIARE COPIA DEL PRESENTE MODULO COMPRENSIVO DI ATTESTAZIONE DI PAGAMENTO  
AL FAX 02.44386161 OPPURE SPEDIRE IN BUSTA CHIUSA A:  
LA PALESTRA - VIA LUIGI PLONER, 9 - 00123 ROMA**

**Le richieste di abbonamento prive di attestazione di pagamento non verranno prese in considerazione  
PER QUALSIASI INFORMAZIONE TELEFONARE DA LUNEDÌ A VENERDÌ  
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00**

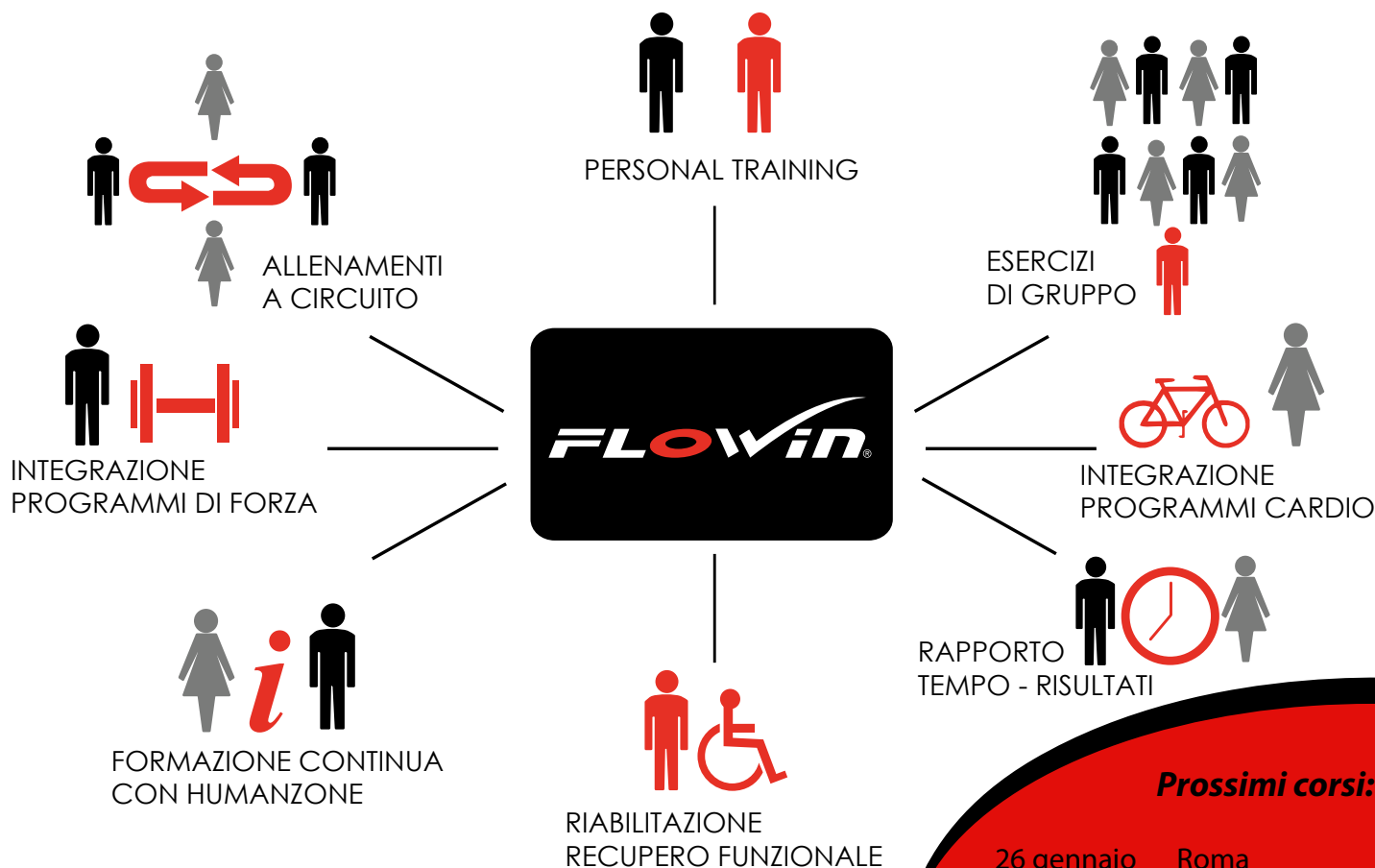
**AL NUMERO 02.78620590 [abbonamenti@lapalestra.net](mailto:abbonamenti@lapalestra.net)**

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

**Il pagamento dell'abbonamento dovrà essere effettuato tramite BONIFICO BANCARIO  
COD IBAN: IT 62 U031 2403 2100 0000 0234 766 intestato ad Api Editrici s.n.c, viale Michelangelo, 6  
20060 Cassina de' Pecchi (MI) - CAUSALE: Abbonamento LA PALESTRA.  
Si informa che non sono disponibili arretrati e che l'abbonamento NON HA TACITO RINNOVO.**

**Ricerca  
Agenti per  
zone libere**

# Perché **FLOWin®?**



**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!

## **Prossimi corsi:**

|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 26 gennaio     | Roma                  |
|                | <i>Flowin Basic</i>   |
| 17 febbraio    | Roma                  |
|                | <i>Flowin Pilates</i> |
| 23-24 febbraio | Bari                  |
|                | <i>Flowin Basic</i>   |
|                | <i>Flowin Pilates</i> |
| 9 marzo        | Milano                |
|                | <i>Flowin Pilates</i> |



Disponibili DVD  
con protocolli  
di lavoro



Core



Postural



Functional



Pilates

informazioni sui corsi  
**HUMANZONE**  
TRAINING WITH INTELLIGENCE

mob. 3471323025  
info@human-zone.com  
www.human-zone.com

Distribuito in Italia da: **theGlobal Fitness**  
Tel. 06.90400836  
info@theglobalfitness.com  
www.theglobalfitness.com



# FITOTERAPIA E FITOTERAPICI: IL RINNOVAMENTO DELLA TRADIZIONE



**Quando il sofisticato universo legato al mondo vegetale si pone al servizio del nostro benessere**

il fitness generale o in sinergia a terapie mediche allopatiche per alleviarne gli effetti collaterali o permettere di usarne dosaggi inferiori.

## Novità in ambito fitoterapico

Su una cosa occorre intenderci, cioè chiarire immediatamente come sia sbagliato pensare alla fitoterapia come qualche cosa di blandamente efficace o di un prodotto sempre e comunque assolutamente innocuo (così come per tutti i cosiddetti prodotti da erboristeria). Tutt'altro, la loro efficacia è comprovata e quindi, se funzionano, è logico che se usati in modo sbagliato si innescano possibili controindicazioni. Ma questo è in parte risaputo, cosa c'è di "nuovo" quindi nella fitoterapia? Per prima cosa c'è una riscoperta delle potenzialità di piante fino a questo momento conosciute quasi esclusivamente per essere di aiuto solo in alcune situazioni che si sono rivelate sorprendentemente efficaci anche in altre problematiche. Contemporaneamente la tecnologia estrattiva e le procedure di laboratorio hanno consentito di migliorarne la stabilità e la biodisponibilità modulandone il rilascio e la durata. La fitoterapia funziona partendo dalla pianta (intera o parte) quindi l'estrazione della cosiddetta droga vegetale avviene da foglie, fiori, gemme, radice, rizoma ecc. Avviene quindi la vera e propria estrazione della molecola o complesso molecolare (relativamente al meccanismo d'azione). Si deve quindi procedere con la formulazione di un'opportuna tecnica farmaceutica per ottimizzare e favorire le potenzialità che si desidera enfatizzare.

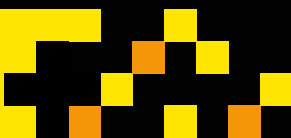
**C**onfesso che anche il sottoscritto fino a qualche anno fa vedeva tutto il futuro dell'integrazione teso alla ricerca di nuove molecole, per cercare le massime concentrazioni dei principi attivi dimenticando tutta la grande e millenaria esperienza legata alla fitoterapia e ai concetti contenuti in molti suoi principi riferiti anche alla pianta intera. Con il tempo ho invece sempre più capito ed apprezzato il sofisticato universo legato al mondo vegetale dove non solo i principi attivi singoli, ma anche i fitocomplessi della pianta integra o in singole parti rappresentano delle risorse incredibilmente efficaci e potenti per migliorare la condizione di benessere, aiutare

# UOMO

Thermostack+  
è un prodotto  
**ProAction**

THERMOSTACK.IT

## THERMO STACK



# INTENSIVE SHOCK FACTOR

## TRATTAMENTO SPECIFICO ADIPOSITÀ LOCALIZZATA

**Thermostack Professional**,  
l'integratore maschile da utilizzare in sinergia  
con **Active Gel Cosmetic** utile  
nel trattamento specifico per la definizione  
e per chi pratica attività sportiva.  
Per raggiungere il tuo obiettivo prova  
**Thermostack Professional**  
e **Thermostack Active Gel Cosmetic**  
in azione combinata.

FORMULA  
INTENSIVA  
PER LA  
DEFINIZIONE



Scarica il lettore qr code sul tuo cellulare  
da: [HTTP://BIT.LY/PROACTION](http://bit.ly/proaction),  
poi inquadra l'immagine a fianco, scatta  
e scopri la sorpresa che ti abbiamo  
riservato!

Servizio Clienti  
**800-425330**  
lun. - ven. 8,30 - 18,30

SEGUICI SU:



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



## Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

Collegati al sito  
[www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)



### Alex Bertuccioli

biologo nutrizionista, chimico farmaceutico con indirizzo fitness e prodotti salutistici, docente in corsi universitari e parauniversitari, collabora in qualità di docente con la Federazione Italiana Fitness e con numerose aziende del settore farmaceutico/integrativo.



### Marco Neri

è docente, preparatore atletico, consulente sportivo e collaboratore in Centri Ricerca per aziende di integrazione e attrezzature. Laureato in Scienze Alimentari, è socio fondatore AIFeM, fa parte del comitato scientifico FIF.

## Pro e contro dell'integrazione fitoterapica

Ma quali sono le motivazioni che dovrebbero spingerci verso l'utilizzo di un'integrazione fitoterapica?

L'elenco potrebbe essere lungo ma si potrebbe sintetizzare in:

- Buona tollerabilità generale dei prodotti di origine naturale
  - Fonti rinnovabili di materia prima
  - Processi produttivi relativamente ecologici
  - Utilizzabile sia in trattamento che in prevenzione
  - Utilizzabile in cronico (lunghi periodi)
  - Utilizzabile anche contestualmente a una terapia farmacologica «classica» per prevenire il danno iatrogeno (es. antiossidanti)
  - Sviluppata secondo criteri scientifici
- Ad onore di cronaca è giusto riportare anche quelle che sono le comuni critiche, le motivazioni avverse all'uso della fitoterapia. Fra queste si può evidenziare:
- Dubbia efficacia
  - Assenza di una vera e comune titolazione e standardizzazione
  - Scarsità di studi clinici che dimostrino la reale efficacia
  - Assenza di studi approfonditi sulla tossicità
  - Possibili contaminazioni della materia prima
  - Scarsa biodisponibilità di molecole o complessi di origine vegetale in vivo
  - Possibili interazioni farmacologiche non ponderabili.

Nell'osservazione di queste critiche è certamente possibile evidenziare alcune "novità": le innovazioni registrabili sui prodotti più tecnologicamente avanzati di fitoterapia. Su prodotti di alta qualità fitoterapica è ben evidenziata la titolazione del/dei principi attivi; inoltre la filiera che garantisce la tracciabilità dei prodotti permette il controllo costante della coltivazione e raccolta delle piante nonché l'accuratezza dei procedimenti estrattivi. Alla luce di queste certezze la ricerca si sta avvicinando sempre più in studi tesi a verificare efficacia e tossicità di tantissime molecole e principi legati alla fitoterapia. Basta accedere ad importanti motori di ricerca medico scientifici come PUBMED sul quale, digitando il nome del principio attivo, vengono fuori tutti gli studi mondiali pubblicati su quella molecola. Facendo questa operazione sulla maggioranza dei principi attivi fitoterapici si trovano migliaia di titoli che permettono ai professionisti del settore (ma anche ai semplici appassionati) di avere una fonte di sicura

attendibilità sulle ricerche scientifiche che riguardano il prodotto interessato.

## Molecole consigliabili

Venendo a semplici ma pratici esempi di fitoterapici di sicuro ed efficace impiego sia per la salute che per il fitness si potrebbe partire dalla BERBERIS ARISTATA, il cui principale principio attivo è la Berberina, una molecola dalle riconosciute eccellenti potenzialità ipocolesterolizzanti. Si è anche evidenziato un ottimo effetto ipoglicemizzante sulla regolazione del metabolismo glucidico, permettendo di avere un'azione insulinomimetica che evita picchi di questo ormone. La biodisponibilità orale di questa molecola non è alta, ma può essere di molto migliorata associandola ad altre molecole come le catechine del The verde, la curcumina o la Silimarina. L'altra molecola che riteniamo utile segnalare è la CURCUMA LONGA, il cui principio attivo è la Curcumina. Questa molecola è da sempre conosciuta come un valido presidio antiossidante ma, grazie alla sua azione di blocco di alcuni processi (come la ciclossigenasi 2) si è rivelato un antinfiammatorio estremamente potente e polivalente. Anche la Curcumina non ha una buona biodisponibilità orale. Qui la moderna ricerca può essere di grande aiuto, infatti legandola con un fosfolipide naturale (tipo fitosoma) la molecola risulta molto più stabile e ben assimilabile. Altro esempio è la CAMELIA SINENSIS, il cui principio attivo principale è l'epigallocatechin-3-gallato, ma le molecole (comuni anche al The verde) sono veramente tante. L'effetto da sempre riconosciuto è quello antiossidante di protezione, ma sempre più studi riportano l'eccellente stimolazione che attiva sul metabolismo, realizzata agendo positivamente sugli enzimi legati al metabolismo lipidico e sugli adipociti. La cosa estremamente interessante e utile da sapere è che tali stimoli sono perfettamente attivi anche se si priva l'estratto della caffeina, quindi togliendo l'effetto che a molti può dare fastidio legato alla stimolazione nervosa. Anche in questo caso il legame con un fitosoma ne migliora enormemente la biodisponibilità. Il mondo del vegetale offre veramente possibilità infinite e usufruendo dei progressi legati all'estrazione e alla formulazione, uniti alle garanzie che le leggi impongono sulla qualità, si ottiene che i prodotti appartenenti a questa categoria risultano certamente dei presidi di grande valore a tutela della salute e per ottimizzare l'efficienza fisica.

Marco Neri e Alex Bertuccioli

potenza **CREATINA** sport **VITAMINE** coraggio gusto  
 energia vitalità pazienza **PROTEINE** energy benessere novità **ORNITINA** volontà

**VOLCHEM**<sup>®</sup>  
 ENERGIA & BENESSERE



HAI UNA PALESTRA E  
 SEI INTERESSATO A  
 RICEVERE DEI CAMPIONI  
 GRATUITI DI ASSAGGIO?  
 CONTATTACI:  
 tel: 049 5963223  
[www.volchem.com](http://www.volchem.com)  
[volchem@volchem.com](mailto:volchem@volchem.com)



perseveranza  
 sfida dieta  
 salute  
 fragola  
 speranza  
 vita  
 sudore  
 yogurt  
 innovazione  
 adrenalina  
 wellness  
 power  
 ingegno  
 CARNITINA  
 cura pazienza  
 MINERALI  
 life

vitality  
 passione  
 COCCO  
 heathy  
 caffeina  
 emozioni  
 cereali  
 beauty  
 mandorla  
 courage  
 cacao  
 coraggio  
 serietà  
 caffè  
 competizione  
 resistenza  
 creatività  
 piacere  
 aiuto  
 menta

lo trovi anche nei:



professionalità sapore  
 fantasia **BARRETTE**  
 SENZA CONSERVANTI



# LE PROPRIETÀ BENEFICHE DEI PISTACCHI AMERICANI

Buoni per tutti ma in particolare per chi fa sport.

Scopriamo le qualità dei pistacchi americani, alimenti

che combinano gusto e salute



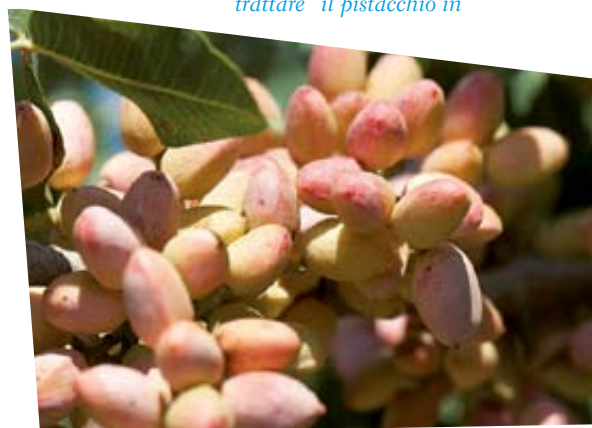
**Il pistacchio è  
un ingrediente  
gustoso e  
"facile", che  
non richiede  
operazioni  
complesse di  
preparazione**

**A**merican Pistachio Growers, l'associazione americana che rappresenta i coltivatori di pistacchi, coloro che li lavorano e i partner del settore in California, Arizona e New Messico, si è posta come obiettivo quello di far conoscere e apprezzare anche in Italia le proprietà positive e gli effetti benefici sulla salute dei pistacchi americani. Ottimi a quanto pare non solo come snack, ma anche come ingredienti principali di originali ricette gourmet e integratori preziosi per quanti praticano fitness e sport in generale. A parlarci delle virtù di questo alimento e della sua relazione con il mondo del fitness è **Giorgio Donegani**, esperto in nutrizione ed educazione alimentare e Presidente di Food Education Italy.

*Può farci un esempio concreto di quantità e modalità di assunzione di pistacchi americani per un utente fitness? Mettiamo il caso che si tratti di una persona mediamente allenata e in buona salute: quando dovrà assumere pistacchi nella sua dieta? E, soprattutto, in che modi e in che quantità?*

“La necessità di energia e nutrienti dipende da diversi fattori: l'età, la corporatura, il peso, l'intensità dello sforzo fisico e anche il sesso, nel senso che per l'uomo i fabbisogni alimentari sono comunque maggiori che per la donna. Detto questo si può ipotizzare che ad un uomo adulto intorno ai 25 anni, di media altezza e corporatura, ben allenato e che svolge quasi quotidianamente un'attività aerobica piuttosto intensa (per esempio corra per un'ora ad andatura non eccessivamente sostenuta) possano servire tra le 2900 e le 3200 kcal. In un contesto simile, può essere consigliabile il consumo quotidiano di 50 g di pistacchi (circa il 10% del fabbisogno calorico giornaliero) distribuendolo in modo diverso secondo l'orario in cui è prevista la prestazione atletica. Nel caso più tipico in cui lo sforzo avvenga nel tardo pomeriggio, dopo il lavoro e prima di cena, allora una dose di 30 g di pistacchio assunta un'ora prima è utile per garantire la necessaria disponibilità di energia, riservando il consumo dei restanti 20 g al recupero subito dopo la prestazione, prima della cena, in modo da evitare a tavola il rischio di una fame incontrollata”.

*Il pistacchio, in Italia, di solito non viene associato a un regime alimentare controllato... anzi. Fa pensare all'abitudine dell'aperitivo, dei salatini, delle noccioline ecc... Crede che il nostro paese sia pronto a cambiare prospettiva e a “trattare” il pistacchio in*



# hellofit FRANCHISING

il menù  
per il miglior  
**FITNESS**  
è servito ...



a soli  
**19,90**  
€ al mese

Dopo il successo delle palestre **LOW COST** a Brescia Nord, Brescia Sud, Verona Nord, Verona Sud, Vicenza, Cornedo Vicentino, Cremona, Pordenone, Genova e Bolzano seguiranno tante altre aperture in tutta l'Italia.

**Cosa aspetti?** Apri anche tu in esclusiva il franchising nella tua città!

## **Sinceramente innovative**

Attrezzature fitness TECHNOGYM e  con programmazione professionale dell'allenamento.

## **Sinceramente energetiche**

Consumo illimitato di bevande indrosaline **inkospor** e **PowerBar**.  
**A soli 4,90 euro al mese.**

## **Sinceramente economiche**

Lampade abbronzanti di ultima generazione senza limiti. **A soli 6,90 euro al mese.** 



## **Sinceramente efficaci**

Pedane vibranti **VIBRAFIT** e **GLOBUS** ideali per combattere la cellulite, per perdere i chili superflui, migliorare la forma fisica e incrementare lo sviluppo muscolare con soli 10 minuti di allenamento al giorno. **A soli 6,90 euro al mese.**

## **Sinceramente comode**

Palestre aperte tutti i gironi dell'anno con orario continuato dal lunedì al venerdì dalle 6.00 alle 24.00; sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 22.00. Ampi parcheggi gratuiti.

## **Sinceramente e con successo**

Il nuovo concetto di PERSONAL TRAINING per raggiungere i tuoi obiettivi in modo veloce e sicuro a prezzi **LOW COST**!



**fitness sinceramente conveniente**  
franchising@hellofit.it / [www.hellofit.it](http://www.hellofit.it)



## PER SAPERNE DI PIÙ

È la California la patria elettiva dei pistacchi, poiché qui la pianta che li genera trova il suo ambiente di crescita ideale: estati calde e secche, abbondante acqua, terreni profondi e molto sole. La specie più pregiata e diffusa è la Kerman. Con circa 224.000 tonnellate, gli Stati Uniti sono il maggior produttore al mondo di pistacchi. In particolare, la produzione californiana copre circa il 22% della quota mondiale e il 98% della produzione americana.

*maniera differente? Su quali leve occorre puntare per farci ricredere?*

“Prima di tutto credo che i due modi di trattare il pistacchio possano convivere. Nel senso che anche nella dimensione di snack sfizioso in momenti destrutturati (come l'aperitivo) presenta prerogative di salute assolutamente superiori rispetto alla maggior parte degli snack classici (patatine fritte, salatini in sfoglia, arachidi salate, popcorn...).

Detto questo, credo che comunque la popolazione italiana si dimostri ogni giorno più sensibile alle esigenze di benessere dell'organismo e sia sempre più attenta a valorizzare gli alimenti in grado di soddisfarle, anche rivedendo le proprie abitudini di consumo rispetto a questi stessi alimenti. Credo che le leve sulle quali puntare perché questo avvenga debbano fondarsi sulla straordinaria capacità del pistacchio di combinare gusto e salute, attraverso una duplice proposta:

1 il pistacchio è in grado di sostituire il consumo di alimenti meno sani nello spuntino di metà mattina e nella merenda pomeridiana

2 il pistacchio è un ingrediente ideale per dare valore (sotto il profilo del gusto e del potere nutritivo) a numerose ricette nei pasti principali. Un aiuto evidente alla promozione di un diverso rapporto con il pistacchio è nella sua praticità di consumo: è un ingrediente 'facile' che non richiede operazioni complesse di preparazione”.

*Può indicare i tre vantaggi principali per lo sportivo derivanti dall'assunzione di pistacchi, e i tre possibili rischi, se assunti in maniera scorretta?*

“I pro sono:

1. Poter contare su una fonte di energia concentrata facile da gestire, nelle quantità, nei tempi e nei modi di consumo.
2. Poter disporre di un alimento che riesce a modulare bene il rilascio di energia, senza produrre quei picchi nel rilascio di insulina che portano a un'ipoglicemia di ritorno, tipici per esempio degli zuccheri semplici.
3. Poter contare su un alimento che, al di là del potere energetico, svolge anche azione remineralizzante e antinfiammatoria.



I rischi associati a un consumo scorretto dei pistacchi possono riguardare:

1. Un'introduzione eccessiva di energia se i pistacchi vengono assunti in quantità esagerata, questo naturalmente vale per qualsiasi alimento energetico, ma nel caso dei pistacchi e della frutta secca in genere l'attenzione alle dosi è importante perché l'energia è concentrata.
2. Esiste anche il rischio opposto che chi non conosce le caratteristiche energetiche dei pistacchi, finisca per sopravvalutarle e si ritrovi ad assumere quantità di pistacchi inferiori alle necessità dell'organismo, rimanendo a corto di energia nella prestazione sportiva.
3. Va poi detto che, per quanto buoni e sani, i pistacchi consumati da soli vanno bene come rifornimento di energia e nutrienti prima e dopo la prestazione a breve distanza da essa, ma non sono alimenti nutrizionalmente completi, perciò è sempre bene che non sostituiscano *tout court* i pasti principali, ma si integrino a pranzo e a cena con alimenti ricchi di proteine e carboidrati, in modo da ottenere una giornata complessiva completa e ben bilanciata”.

*Qual è la sua ricetta preferita a base di pistacchio?*

“La costoletta di agnello in crosta di pistacchio con carciofi, una ricetta eccellente dello chef Omar Allievi” (foto a sinistra).

*Infine, quale ricetta a base di pistacchio consiglierebbe a un utente fitness? Una ricetta che sia funzionale al suo allenamento ma anche gustosa.*

“Sempre scegliendo tra le proposte di Allievi, consigliereerei il Crostino di Pane nero con Caprino in crosta di pistacchi e confettura di cipolle rosse (foto in alto). È squisita e presenta un equilibrato apporto di carboidrati (semplici e complessi), che si arricchisce di una giusta quota proteica (dal caprino) e di grassi insaturi (dal pistacchio). Potrebbe essere perfetta sia come rifornimento veloce e digeribile un'oretta prima della prestazione, sia per aiutare la ripresa subito dopo”.

*Intervista a cura di Francesca Tamberlani*

## Dal Web

Per maggiori informazioni:  
[www.americanpistachios.org](http://www.americanpistachios.org)



**Francesca Tamberlani**

Giornalista professionista con esperienza maturata nelle seguenti aree tematiche: sport e fitness, interior design, turismo, eventi culturali, famiglia e bambini.





# WELLNESS POINT

**Mario Cocca**  
Sales Manager

+39.388.1043114 • +39.338.2790225 • +39.392.3736604  
info@wellnessoutlet.it • www.wellnessoutlet.it

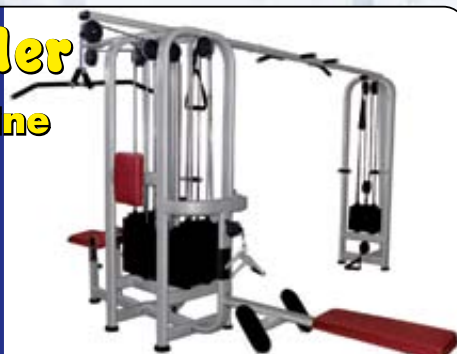
Seguici anche su **facebook**

**Eccezionale offerta**  
Usato rigenerato come nuovo garanzia 1 anno

## Realleader Usa FM Line

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

**Multi Jungle 5 Stack**  
€ 3.890 + iva



**NUOVO**

### Realleader Usa

NHS Line  
Half Rack

€ 1.090 + iva



**NUOVO**

### Palestre complete in offerta

a partire da € 20.000 + iva  
Le nostre offerte su  
www.wellnessoutlet.it cliccando su  
• Isotonico Usato  
• Palestre Complete in Offerta



**RIGENERATO**

### Technogym Selection Rotary Calf

Sul sito la disponibilità macchine Selection  
€ 1.500 + iva



**RIGENERATO**

### 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**

### Pacchetto cardio Technogym Excite 700 (2 pezzi)

Il pacchetto comprende:  
N.1 Run Excite 700 in più a scelta  
N.1 Bike verticale excite 700 oppure  
N.1 Bike orizzontale excite 700 oppure  
N.1 Step excite 700 oppure  
N.1 Wave excite 700

€ 5.000 + 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 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)

€ 11.700 + iva



**RIGENERATO**

### Top 700 tv Technogym Excite

€ 2.500 + iva



**RIGENERATO**

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

€ 5,00 al mt + iva



**NUOVO**

## ... e ancora

Panche spogliatoio a partire da € 100  
Armadi spogliatoio 4 ante a partire da € 300  
Doccia solare nuova 48 tubi x 160 w € 9.000

Pavimentazione in gomma 6 mm € 18 mq  
(effetto parquet)  
Sacco Fit-Boxe € 150  
Step Aerobica in ABS € 70

Kit Body-Pump € 43  
Dischi gommati foro 50 mm con maniglia € 3,00 Kg  
Manubri gommati tutte le serie € 3,00 Kg  
Kettlebells € 3,00 Kg

# BACCHE DI GOJI

## IL FRUTTO DELLA LONGEVITÀ

Una bacca di origine orientale capace di produrre un autentico rallentamento dell'invecchiamento del corpo umano

| ANTIOSSIDANTI    | FUNZIONI VITALI                            |
|------------------|--------------------------------------------|
| VITAMINA C       | Salute del cuore                           |
| BETA-CAROTENE    | Sistema immunitario                        |
| CISTINA          | Rivestimento interno dello stomaco         |
| B2 (Riboflavina) | Conversione dei carboidrati in energia     |
| MANGANESE        | Pelle sana, ossa, cartilagini              |
| ZINCO            | Guarigione rapida ferite, vista, fertilità |
| RAME             | Energia, funzioni ormonali, pelle sana     |
| SELENIO          | Protezione dal cancro, fegato, tiroide     |

### Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo? Collegati al sito [www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)



#### Iader Fabbri

Laureato in Dietistica e in Scienze e Tecnologie del Fitness, è preparatore atletico, esperto di benessere a 360, collaboratore di aziende di integrazione alimentare e proprietario di un affermato Poliambulatorio.

**L**a bacca di Goji, il cui nome botanico è *Lycium barbarum*, è una bacca dalle straordinarie virtù terapeutiche. In Europa è ancora poco nota, ma è largamente usata da tempo nella medicina cinese per curare problemi di vista, anemia, infiammazioni e tosse e si sta dimostrando incredibilmente efficace per molti altri problemi di salute e per la prevenzione dell'invecchiamento.

Essa cresce spontaneamente nelle valli Himalayane, della Mongolia, del Tibet e nelle provincie cinesi dello Xinjiang e del Ningxia e per questo motivo sono da decenni considerate in tutto l'Oriente una potente risorsa anti-invecchiamento e da esperti di tutto il mondo fra le fonti di cibo naturale tra le più ricche di nutrienti e antiossidanti esistenti sulla terra.

### Potere antiossidante

Gli antiossidanti sappiamo che sono costituiti da tutte quelle preziose sostanze assimilate dal corpo al fine di rallentare il processo di ossidazione cellulare: vitamine, minerali, aminoacidi essenziali, flavonoidi, tutti nutrienti in grado di contrastare efficacemente l'azione dei radicali liberi e il conseguente processo di invecchiamento dei tessuti. Le bacche di Goji contengono ben 21 tracce di minerali, incluso il germanio - efficace nella lotta contro le patologie tumorali - 18 aminoacidi, la vitamina E, la vitamina B1, B2 e B6, ma soprattutto più beta-carotene delle carote, più ferro degli spinaci, più proteine dei cereali e 500 volte la quantità di vitamina C contenuta nelle arance. Per misurare le capacità antiossidanti di un alimento viene generalmente utilizzata una tabella cosiddetta 'Orac' - Oxygen Radical Absorbance Capacity - un test scientifico sviluppato dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Usa, il quale verifica quanto un vegetale è in grado di assorbire i radicali liberi dell'ossigeno. Secondo questa tabella, ecco alcuni esempi di valori ORAC (per 100 grammi di prodotto) di alcuni elementi vegetali noti per le loro virtù benefiche sull'organismo: Melograno: 10.455, Mirtilli: 3.750, Uvetta: 2.830, Fragole: 2.475, Spinaci: 2.450, Cavoli: 2.250, Arance: 750.

Il Goji si è posizionato al massimo livello della scala ORAC, con un valore certificato di oltre 25.000, che significa che ha una capacità antiossidante sette volte superiore al mirtillo e quasi tre volte superiore al melograno. Si tratta già di per sé un dato straordinario: questa bacca sembrerebbe in grado di produrre un autentico rallentamento dell'invecchiamento del corpo umano.

Nella tabella a sinistra potete trovare i principali antiossidanti contenuti nella bacca di Goji e le funzioni vitali del corpo che esse favoriscono. Le bacche di Goji sono inoltre una ricchissima fonte di potassio, vitale per la salute degli organi. In casi di quantità insufficiente di questo minerale, la normale funzione della ghiandola pituitaria, responsabile della produzione dell'ormone della crescita, verrebbe interrotta con grave deterioramento fisico, basso livello di energia, atrofia muscolare e tendenza ad immagazzinare il grasso corporeo. In più il Goji è una ricca fonte di L-glutamine e L-arginina, due aminoacidi che lavorano insieme per incrementare i livelli dell'ormone della crescita e rivitalizzare perciò il nostro aspetto esteriore. Esse sono considerate un "adattogeno", cioè un agente naturale in grado di aumentare la resistenza e la capacità di adattamento dell'organismo agli agenti stressanti e alle condizioni esterne sfavorevoli. Un adattogeno tonifica e rafforza il sistema immunitario e diminuisce le reazioni eccessive dell'ipotalamo e della pituitaria agli stress. Lo stress inoltre gioca un ruolo fondamentale nell'accumulo di grassi perché le nostre ghiandole surrenali producendo troppo cortisolo favoriscono l'aumento di peso, con conseguente desiderio crescente di zuccheri, immagazzinamento di grassi invece di conversione in energia, rallentamento della secrezione dell'ormone della crescita e affaticamento delle ghiandole surrenali, causando fatica. Le bacche come adattogeno possono ridurre l'impatto delle situazioni stressanti della vita quotidiana, in modo da abbassare il cortisolo insalubre e aumentare le prestazioni fisiche, attraverso il miglior utilizzo dell'ossigeno, il ritardo nella comparsa della

fatica durante esercizi o allenamenti, l'aumento della resistenza, il rafforzamento del cuore, il miglioramento della circolazione.

Uno studio del College di Sanità Pubblica presso l'Università di Wuhan ha testato l'effetto dell'estratto delle bacche di Goji sul diabete e il risultato ha evidenziato un aumento considerevole del colesterolo Hdl o "colesterolo buono" nei soggetti ai quali veniva somministrato. L'indice glicemico delle bacche di Goji è pari a 28, mentre quello della mela è 38 e quello dell'arancia 42 per cui è molto più basso al confronto con gli altri tipi di frutta. Inoltre il 21% del Goji è fatto di fibre, quindi ha la capacità di abbassare la glicemia in quanto rallenta l'assorbimento dei carboidrati. Un'altra grande proprietà che viene riconosciuta a queste bacche straordinarie è la capacità di aiutare il sistema immunitario a distinguere in modo più efficace tra cellule sane e cellule malate, un difetto di autoregolazione della risposta immunitaria che costituisce la causa di molte malattie autoimmuni: i polisaccaridi LBP con i loro zuccheri essenziali glicoconjugati permettono alle cellule di comunicare più efficacemente l'una con l'altra. Inoltre la combinazione di fibre e di polisaccaridi aiuta naturalmente la crescita di batteri intestinali sani, noti come probiotici, riducendo le reazioni infiammatorie dell'organismo, le allergie alimentari e stimolando l'immunità intestinale.

### Evidenze scientifiche

Una semplice ricerca su "PubMed", un archivio che comprende milioni di documenti e referti biomedici da tutto il mondo, stima più di 100 articoli sulle proprietà benefiche del *Lycium barbarum*. Un esempio è rappresentato da uno studio randomizzato in doppio cieco del 2008 sugli effetti generali di un consumo per via orale del succo ricavato dalle bacche ad adulti sani per 14 giorni. Il risultato ha evidenziato giudizi da parte dei partecipanti del gruppo Goji di più elevati livelli di energia, prestazioni atletiche, qualità del sonno, facilità di risveglio, capacità di concentrazione, acutezza mentale, calma, soddisfazione e felicità, oltreché miglioramento della regolarità intestinale. D'altra parte gli stessi partecipanti che assumevano Goji asserivano di aver diminuito i livelli di stress percepito. Tutto ciò indica chiaramente che il consumo giornaliero di Goji per almeno due settimane aumenta sentimenti soggettivi di benessere generale e migliora le prestazioni neurologiche/psicologiche e le funzioni gastrointestinali (*Fonte: J Altern Complement Med. 2008 May; 14 (4):403-12*).

Iader Fabbri

# fitness line

musica e movimento a tutto volume!

**Ringraziamo tutti i clienti  
che hanno scelto le nostre soluzioni audio**



**Palestra Bredford - Martano(LE)**



**Le Cupole  
Sporting Center  
Roma**



**Centro Sportivo  
New Freestyle  
Roma**

**Realizziamo soluzioni complete,  
affidabili e intuitive per amplificare  
la musica nella vostra palestra.**

Fitness Line è progettata e prodotta da

## audiofactory

**Made In Italy** **garanzia 5 anni**

06 9724 9614

info@audiofitness.it

**www.audiofitness.it**



# INTERNET, DAL WEB 1.0 AI SOCIAL MEDIA NEL FITNESS

(l'articolo continua dal numero precedente)

**Quali social media utilizzare? E come sfruttarne al massimo le potenzialità per la propria azienda di fitness?**



In generale il posizionamento di un'azienda sui social media dipende da tre variabili: la prima è la **tipologia di persone** con cui entrare in contatto; la seconda è la **distribuzione di contenuti**; la terza è la **conversazione**. Se consideriamo, così come è, il fitness un "prodotto di largo consumo" e il nostro obiettivo è entrare in contatto con potenziali fruitori delle nostre palestre è necessario attivare e attivarci innanzitutto su quei siti di social networking che ci consentono una distribuzione di contenuti ed una conversazione con un vasto pubblico. Ritengo, quindi, sicuramente utili i social media **Facebook** e **You Tube**.

Il primo, il più diffuso social network, consente di creare e personalizzare una propria pagina ufficiale e stringere relazioni dirette con i propri customers. Consente di condividere foto, video, opinioni, offerte promozionali, di creare sondaggi e più in generale di dialogare in maniera diretta tramite una bacheca pubblica o un servizio di posta elettronica integrato. Facebook offre anche la possibilità di fare inserzioni pubblicitarie mirate non solo ai nostri "amici" ma anche ad altri utenti di Facebook che possono essere potenziali nostri clienti o followers. Si può promuovere l'adesione alla nostra Fan Page oppure pubblicare un'offerta promozionale vera e propria.

Il secondo, You Tube, è una piattaforma per la visualizzazione di video che permette di caricare all'interno di una propria pagina i video e renderli disponibili agli utenti della rete. Ci permette di avere un vero e proprio canale tv interattivo e di

mostrare quello che accade nelle nostre palestre. Facebook e You Tube sono facilmente integrabili tra di loro e gestibili anche in modalità mobile: un video carino di un nostro evento o di una classe di aerobica, una volta caricato su You Tube, può essere semplicemente postato sulla pagina ufficiale di Facebook.

Un social media più giovane che ha in comune con i primi due le stesse variabili sopra descritte è sicuramente **Pinterest**, un canale infografico che permette di "raccontare" la propria attività attraverso le immagini. Pinterest consente di postare immagini accompagnate da domande alle quali i fan saranno invitati a rispondere; si innescheranno così conversazioni e dialoghi tra voi e chi vi segue o anche tra gli utenti stessi.

Da segnalare, inoltre, una interessante applicazione mobile di social networking basata sulla geolocalizzazione che presenta il tasso di crescita più rapido al mondo: **Foursquare**. Foursquare si usa per registrarsi in una posizione e condividere l'informazione in modo che gli amici possano trovarvi. Questa applicazione può essere utilizzata come strumento di marketing per i nostri centri fitness. Per coinvolgere il vostro mercato attraverso Foursquare tutto quello che dovete fare è partecipare. Foursquare rende omaggio ai visitatori più frequenti di un luogo col titolo di major, uno status symbol per i molti che considerano Foursquare un grande gioco di massa. Se fate il check-in ogni giorno presso il vostro centro diventerete major della vostra impresa e potrete offrire ad esempio offerte speciali a chi ha fatto check in per la prima volta. Questo sistema aiuta a rendere maggiormente nota la vostra attività ai fruitori dell'applicazione.

Altro social media che ritengo utile per il nostro business è il **blog**, una sorta di magazine on-line dedicato interamente alla vostra azienda dove

**Facebook  
e YouTube  
sono  
integrabili  
tra di loro  
e gestibili  
anche in  
modalità  
mobile**

pubblicare articoli che approfondiscono temi legati alla vostra attività e spiegano nei dettagli argomenti sui servizi offerti. A differenza del sito web che mostra quello che fate, il blog mostra quello che sapete. Un esempio pratico: sul sito del nostro centro fitness riporteremo informazioni sulla palestra, sui servizi offerti, come raggiungerci, ecc; sul blog pubblicheremo consigli pratici su come mantenersi in forma, daremo informazioni sull'alimentazione, pubblicheremo curiosità legate alla nostra palestra, ecc. **Fare un blog è molto semplice ed economico, esistendo numerose piattaforme gratuite che permettono una facile installazione e configurazione.**

Un social media a mio parere meno interessante per il nostro settore è **Twitter**, un servizio di microblogging che fornisce agli utenti una pagina personale aggiornabile tramite messaggi di testo con una lunghezza massima di 140 caratteri. Trattandosi di uno dei social network più importanti al mondo come numero di contatti (circa 600 milioni di utenti), secondo solo a Facebook, consiglio comunque di esserci magari pubblicando le stesse notizie di Facebook tramite processo automatico.

**Di sicuro interesse per la nostra attività è invece LinkedIn che, a differenza delle altre piattaforme social analizzate in precedenza, è rivolto ad un pubblico di nicchia prettamente business.**

LinkedIn, infatti, favorisce l'incontro virtuale di professionisti di diversi settori lavorativi. Attraverso di esso potete creare attorno alla vostra azienda un network di tecnici come consulenti, dipendenti, fornitori, potenziali collaboratori ecc., con i quali instaurare conversazioni focalizzate (più propriamente detti gruppi di discussione) su tematiche legate al business. Per concludere, vi segnalo **Google+**, la recente piattaforma social di Google, che è già diventato il terzo social media più importante per numero di contatti (quasi 200 milioni). A differenza di Facebook o altri canali consente molte più azioni tra cui anche la possibilità di avviare sessioni audio e video in stanze virtuali (video ritrovi in diretta). La vera peculiarità di Google+ è costituita dalle cerchie, ossia gruppi distinti di persone con cui interagire che, nel caso di aziende, possono essere dipendenti, clienti, fornitori, ecc. L'elenco dei social media è ancora molto lungo e quasi sicuramente nel giro di pochi mesi staremo a valutare nuovi strumenti presenti sul mercato del web.

### Qual è il ritorno del social media marketing?

I social media marketing sono qualcosa di molto diverso dal marketing tradizionale. Concentrarsi in modo generico sul ROI, che è una semplice formula utilizzata per il calcolo della profittabilità del capitale investito o anche per misurare il ritorno in termini finanziari di specifiche attività di

## Consigli per gestire al meglio i social network aziendali

A differenza dei social media gestiti a livello personale, dove la comunicazione ruota prevalentemente intorno all'"io", quando si parla di pagine aziendali e quindi di marketing la parola chiave deve essere "loro". Questo significa che i contenuti devono essere focalizzati sui desideri e i bisogni delle persone che ci seguono. Uno degli obiettivi del social media marketing è quello di generare traffico verso il nostro sito internet, visite targettizzate e, quindi, vendite dei nostri abbonamenti. Occorre però essere attenti a non esagerare con il linguaggio promozionale perché l'utente che naviga nei social media non vuole che si venda qualcosa. All'obiettivo finale si arriva creando curiosità e attenzione attraverso la condivisione di contenuti di qualità attorno ai quali generare interazione e dialogo con i follower. Per questo non limitatevi a sentenziare su un argomento ma siate aperti chiedendo pareri, creando sondaggi e contest. Rispondete ad eventuali domande perché non c'è niente di peggio di una fan-page che non interagisce con i suoi utenti. Sarebbe un po' come invitare ospiti ad una festa a casa nostra e farli annoiare. Lavorate con un approccio strategico delineando obiettivi e fasi di azioni (se possibile create un piano editoriale) come se steste lavorando ad una normale campagna di marketing. Acquisite con specifici corsi di formazione le competenze per poter fare social media marketing oppure affidatevi a professionisti che fanno questo di mestiere. Scegliere di fare social media marketing significa essere attivi e costanti nella produzione di informazioni, contenuti testuali, immagini, video, ecc. Questo non significa stare 24 ore su 24 a postare su facebook o twitter. Esistono strumenti che consentono di automatizzare il processo di comunicazione programmando i vostri post anche per lunghi periodi (ve ne suggerisco alcuni: Hootsuite, Tweetdeck, Seesmic, Sprout Social, Networked Blogs). Se gestite più pagine social avete anche la possibilità di rendere visibile lo stesso post in più contesti social (cross posting). Il successo di azioni di social media marketing non avviene dall'oggi al domani, sarà necessario impegnarsi, quindi, e dotarsi di grande pazienza. Sui social media siamo anche per ascoltare i nostri clienti che molto spesso preferiscono postare una critica su facebook piuttosto che compilare l'apposito modulo di segnalazione in palestra. Non bisogna assolutamente ignorare i commenti negativi ma rispondere e possibilmente farne tesoro. Curate maggiormente il vostro sito internet allineando la comunicazione con quella dei social media. Attraverso azioni di social media marketing le visite al vostro sito aumenteranno sensibilmente.

marketing in un arco temporale, non ha senso e significa che stiamo ragionando ancora in modo tradizionale, paragonando il social media marketing ad un'azione di breve periodo che invece non è. Diverso può essere il discorso se consideriamo il ritorno, non per forza di natura finanziaria, per specifiche e concrete attività da fare con i social network.

Riporto alcuni casi specifici:

- se il nostro obiettivo è aumentare le vendite, posso scegliere di fare un'offerta promozionale ai clienti Facebook; in questo caso le metriche da monitorare saranno quante vendite proverranno da quella specifica promozione fatta su Facebook;
- se l'obiettivo è aumentare le visite al nostro sito web, sceglierò come attività di essere presente su più social media; la metrica da valutare sarà quante visite al sito ufficiale provengono dalla fonte social media (dati disponibili su google analytics);
- se l'obiettivo è, invece, migliorare la reputazione del nostro brand e della nostra palestra, pubblicherò ad esempio su youtube una serie di video del nostro centro fitness e delle nostre attività e monitorerò le recensioni e i commenti ai video;
- se l'obiettivo è migliorare la brand awareness, sceglierò come attività di essere presente attivamente su uno o più social media e andrò a misurare il numero di menzioni del brand in rete, il numero di fan/follower delle mie pagine, le visualizzazioni e condivisioni dei video, ecc. Per fare tutto ciò ci aiutano direttamente anche le più comuni piattaforme di social media sempre più strutturate nel fornirci dati statistici inerenti le attività dei nostri fan/follower.

*Carmine Preziosi*



### Carmine Preziosi

Laureato in Economia e Commercio ed esperto di marketing. Attualmente è direttore commerciale e marketing presso il network di centri wellness fiorentini Klab

# IL NUOVO FITNESS CHE PUNTA SUI SERVIZI



**Il centro fitness si adegua alla nuova richiesta di benessere, approdando a un modello più a misura del cliente**

mercato si è orientato in tal senso nel momento in cui a livello intellettuale è cambiata la richiesta di benessere da parte delle persone. Gli studi, la vastità di informazioni reperibili oggi e una maggiore conoscenza da parte della gente, hanno portato, quindi, a rivoluzionare il concetto di *star bene* che si aveva fino a non molti anni fa. Si è infatti passati da una concezione di wellness puramente estetica, dove era solo lo specchio il metro di giudizio, ad un'idea di benessere più ampia e completa. La bellezza è un principio innato nell'essere umano ed è per questo che la sua ricerca è e rimarrà sempre obiettivo per molti, ma non deve essere il solo focus sul quale porre attenzione, ma piuttosto uno stimolo in più per continuare su una strada composta da tante tappe. Questo cambiamento "generazionale" ha creato un'attenzione diversa da parte di chiunque nei confronti del prodotto fitness, ottenendo come risultato un pubblico più attento e critico. Ora la domanda che ci poniamo è: il mercato del fitness, adesso, riesce a soddisfare una richiesta del genere o no? La mia risposta ad oggi è un "ni", perché ci troviamo in una fase di passaggio importante e quindi non ancora conclusa. Mi spiego meglio: l'offerta classica di fitness (chiamiamola fitness 1.0) sta lasciando spazio ad un fitness in grado di adattarsi all'evoluzione, ossia il fitness 2.0. Ma cosa si intende per fitness 1.0?

## Il fitness di ieri

Classifichiamo con la dicitura "fitness 1.0" tutti quei club che da metà anni '80 si sono venuti a creare nel mondo (solo in Italia ce ne sono più di 8.000). In poche parole la palestra che noi conosciamo meglio, con una reception grande e organizzata, piscina, sala pesi, spogliatoi, spa, bar, ristorante, area bambini, sale fitness e magari anche giardini, scuole di ballo, arti marziali e così via. Metrature di almeno 1.500 mq per arrivare a centri più grandi di anche 6.000 mq e oltre! Tutto

**N**egli ultimi anni il mondo del fitness ha subito forti cambiamenti, l'avvento di allenamenti funzionali a corpo libero o con semplici attrezzi a scapito delle complesse e costose macchine isotoniche ne è un esempio. Ogni cambiamento è indicativo di un'evoluzione prima di tutto culturale e poi successivamente commerciale. È indubbio ad esempio che oggi il functional training sia un business mondiale, ma il



## PUNTI FONDAMENTALI PER UN CENTRO FITNESS 2.0

- 🕒 Metratura minima – dai 150 ai 600 mq
- 🕒 Spogliatoi essenziali e pratici
- 🕒 Ambiente caldo e accogliente, ma mai eccessivo negli arredi
- 🕒 Intelligente scelta di illuminazione e gestione degli spazi
- 🕒 Servizi di consulenza alimentare
- 🕒 Servizi di Personal training
- 🕒 Classi di Small group
- 🕒 Dettagliata e attenta anamnesi del cliente con conseguente definizione di obiettivi a medio e lungo termine
- 🕒 Prenotazioni online e metodi di pagamento sicuri e pratici
- 🕒 Staff aggiornato, dinamico ed esperto
- 🕒 Monitoraggio dei risultati
- 🕒 Ogni socio deve poter raggiungere risultati tangibili già dai primi mesi di frequenza

fantastico ed impeccabile, si potrebbe pensare, invece proprio quest'aumentare i servizi a dismisura ha portato spesso ad un abbassamento della qualità dei servizi stessi, a favore della quantità. Ci si è concentrati sempre di più sull'aspetto estetico e quantitativo del centro e sempre meno su funzionalità e qualità. Con ciò non voglio criticare l'operato di chi ha gestito tali club, perché in fondo era anche l'utente che voleva questo, entrando in un centro e chiedendo se vi fossero idromassaggi, televisori e macchine tecnologiche in grado di far dimagrire senza fare niente. Giustamente il club rispondeva ad una richiesta immatura di benessere da parte del socio, preoccupato più della grandezza o meno dell'armadietto negli spogliatoi che, magari, della sua mobilità articolare insufficiente. I club sono diventati quindi degli spazi dai costi di gestione elevati e, non potendo aumentare i prezzi degli abbonamenti, si è andato spesso a ridurre ulteriormente la qualità dei servizi offerti. Il fitness 2.0 riesce invece a limitare i costi e a sopperire alla richiesta di benessere oggi, in quanto si concentra solo ed esclusivamente sui servizi per star bene, ossia anamnesi del cliente, consulenza alimentare, programmazione di allenamenti personalizzata o per piccoli gruppi e un ambiente "caldo" e accogliente, il tutto gestito da persone del settore, che di solito hanno almeno dieci anni di esperienza sul campo! Credo che il concetto di fitness 2.0 sia il futuro o comunque un'opportunità da tenere in forte considerazione.

## Il fitness del futuro

Con "fitness 2.0" si intendono centri fitness di metratura ridotta (max 600 mq), dove è il servizio il *core business* sul quale si fonda l'attività, ossia ci si preoccupa meno dell'aspetto estetico del club, investendo giusto il minimo per poter garantire ambienti puliti, ordinati e accoglienti. L'investimento maggiore è sulla gestione delle risorse umane che sono sempre di alto livello e sull'ottimizzazione dei protocolli per migliorare l'approccio alimentare del cliente, le tecniche d'allenamento e l'atteggiamento mentale col quale affrontare la quotidianità. Qualità e più servizi ad hoc danno all'utente la possibilità di ottenere RISULTATI in tempi minori rispetto a qualsiasi club di vecchio stampo. All'interno di un centro 2.0 si ha la possibilità di essere seguiti in maniera continua e profonda, aumentando la propria autostima e quindi allontanando il rischio abbandono, che tanto affligge il mercato.

In un centro fitness 2.0, proprio perché lo spazio è ridotto, si sfrutta al massimo ogni angolo, lasciando fuori dalla progettazione le attività non strettamente inerenti, come ad esempio la spa o il ristorante. In poche parole, **se decido di farmi un massaggio, vado in un centro massaggi, se decido di mangiare, vado in un ristorante, se decido di migliorare il mio livello di salute psicofisica, vado in un centro fitness.**

Non penso che tutto questo comporterà la fine della classica palestra, per due motivi :

- 1) esiste ed esisterà sempre un pubblico che vive il centro fitness per socializzare, per apprezzare gli spazi ampi e la poliedricità di servizi, anche magari a fronte di minor qualità o risultati lontani.
- 2) se gestito in maniera differente, ogni centro fitness 1.0 potrebbe riservare uno spazio al 2.0, compiendo così la naturale evoluzione che oggi il mercato richiede.

Per quanto riguarda il fitness 2.0, siamo ancora all'inizio per capire se realmente potrà affermarsi come modello e durare nel tempo, anche se credo che sia rappresentativo di ciò che il futuro del wellness ci riserva, ovvero un prodotto a misura d'uomo, dove l'attenzione maggiore è data al risolvere realmente le problematiche di salute di ogni utente, colmando finalmente quel gap che si è venuto a creare tra chi si iscrive a un club e ciò che il club stesso offre. In una società dove tutto (troppo) è presente in abbondanza, il fitness 2.0 è una scelta vincente, in quanto ha il coraggio e la volontà di togliere il superfluo, piuttosto che aggiungere.

Fabrizio Giovannelli

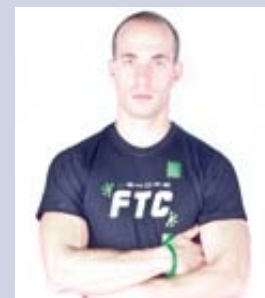
## I centri fitness di nuova concezione puntano sulla gestione delle risorse umane e su approcci metodologici di qualità

### Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

Collegati al sito

[www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)



**Fabrizio Giovannelli**

Trainer con esperienza decennale specializzato in functional training. Ideatore del programma Jekore Functional Training, founder e ad della società Jekore srl, che offre servizi inerenti il functional. [www.jekore.it](http://www.jekore.it)

# TERREMOTO DELL'EMILIA

## IL FITNESS VOLTA PAGINA

Tre aziende emiliane raccontano come sono uscite da un periodo di estrema difficoltà e come sono riuscite a rilanciare la propria attività



visto stravolta la propria quotidianità. Riportiamo l'esperienza di tre imprese che hanno vissuto da vicino le conseguenze del terremoto ma che hanno saputo contrapporsi e reagire alla tragedia in maniera immediata ed energica, e che oggi sono pronte a guardare con ottimismo al futuro.

Le tre aziende di cui riportiamo la testimonianza sono: Cruisin' (attrezzature e servizi per lo sport), Runner (macchinari per il fitness e la riabilitazione) e JT Group (soluzioni gestionali e tecnologiche, sviluppo d'impresa e formazione).

*In che misura il terremoto che ha colpito l'Emilia ha condizionato il vostro business? Avete subito danni, rallentamenti di produzione, contraccolpi nella vendita?*

**ENNIO TRICOMI, AZIENDA CRUISIN':**

“La fortissima scossa di terremoto del 29 maggio che ha devastato le zone di Mirandola, Medolla, Cavezzo e Finale Emilia ha fatto tremare a lungo anche gli edifici della città di Modena, creando preoccupazione e panico generalizzato. L'ufficio della Cruisin' è situato nella zona limitrofa del centro città, abbiamo quindi deciso anche noi di evacuare in via precauzionale. In quel periodo eravamo nel pieno dell'organizzazione di grandi eventi estivi, Fitnesslandia dedicato al mondo del wellness, Riccione Estate Danza e Miss Wellness. Abbiamo deciso di trasferirci per alcune

**A** maggio dello scorso anno uno specchio d'Italia tremava sotto i colpi inflitti dal terremoto. Era l'Emilia, la terra del fare, delle numerose realtà aziendali a carattere familiare, della piccola e media imprenditoria. Fra le tante storie di quanti hanno subito perdite, danni e contraccolpi economici da questo evento drammatico, ci sono anche quelle del settore fitness. Svariate attività sono rimaste coinvolte nelle drammatiche vicende del terremoto e hanno



CRUISIN'

settimane a Riccione, sede delle nostre manifestazioni. Ovviamente l'organizzazione ha subito forti rallentamenti e difficoltà, lasciando l'ufficio non avevamo a disposizione i nostri strumenti di lavoro, quindi computer, database, telefoni fissi e altro. Fino a fine luglio abbiamo lavorato in modo "itinerante" tra Modena e Riccione con numerosi costi e ovviamente con un inevitabile calo di presenza alle nostre manifestazioni. Vista l'emergenza gli sportivi che provenivano dalle zone terremotate non hanno potuto prendere parte alle nostre iniziative".

#### MARCO BIANCHINI, AZIENDA RUNNER:

"Per fortuna il terremoto dell'Emilia non ha condizionato il nostro business, avendo una percentuale molto ridotta di clienti vicini a noi, gli altri lontani e anche all'estero. Purtroppo il nostro capannone non ha retto i colpi delle diverse scosse avvenute in poco tempo. Il paese Cavezzo (MO) insieme ad altri tre-quattro centri vicini hanno subito un grave colpo dal punto di vista degli edifici produttivi, pubblici, commerciali e abitativi. In brevissimo tempo ci siamo spostati con l'intera produzione a Modena, in un capannone in affitto a circa 25 Km di distanza e lì, dopo pochi giorni, sembrava che non fosse successo nulla".



RUNNER

#### ANDREA FROSINI, AZIENDA JTGROUP:

"Il terremoto che purtroppo ha colpito la nostra zona lo scorso maggio ha inevitabilmente condizionato per certi aspetti il nostro lavoro. Premetto che fortunatamente nell'area dove abbiamo la sede si sono avverite forti scosse ma non ci sono stati danni materiali a edifici o persone, cosa che invece è accaduta, come tutti sappiamo, a circa 30-40 Km di distanza, con le disgrazie delle quali siamo a conoscenza. Nei mesi successivi abbiamo riscontrato delle difficoltà oggettive nel lavoro quotidiano perché in tali zone si è verificato un arresto negli investimenti di acquisto proprio per la paura e l'incertezza sul futuro. Noi, aziendalmente parlando, abbiamo dovuto rallentare il normale

flusso di lavoro ma limitatamente alle giornate delle scosse più forti, quindi si è trattato di due giorni distinti".



#### *Quali azioni e strategie avete adottato nel post terremoto per reagire e ritornare competitivi sul mercato?*

#### ENNIO TRICOMI, AZIENDA CRUISIN':

"La risposta di Cruisin' è stata quella di non arrestarsi ma di riversare ancora maggiori energie nei suoi progetti. Abbiamo poi da subito ritenuto necessario contribuire a sostenere le realtà del fitness e della danza delle zone colpite con le quali abbiamo da sempre importanti rapporti di collaborazione. Con il motto "La terra non trema... la terra balla!" Cruisin' ha attivato diverse iniziative con l'obiettivo di sostenere le scuole di danza delle province colpite dal terremoto, per aiutarle a trovare spazi e risorse per la regolare ripresa autunnale delle lezioni. Abbiamo organizzato spettacoli e rappresentazioni per raccogliere fondi volti a riabilitare le strutture in tempi brevi e tali da consentire la riapertura delle scuole. La raccolta di contributi è avvenuta anche attraverso la vendita di t-shirt con la scritta "La terra non trema.... la terra balla!". Ancora oggi la vendita delle magliette continua in tutti gli eventi Cruisin' o tramite prenotazione a [info@cruisin.it](mailto:info@cruisin.it)".

#### MARCO BIANCHINI, AZIENDA RUNNER:

"La tempestività e la reattività dei responsabili dell'azienda (la mia famiglia) è stata fondamentale. Dopo pochi giorni abbiamo preso la cruciale decisione di andare avanti e il 06-07 Giugno 2011 eravamo operativi con tutte le nostre forze a Modena. Quindi, per fortuna, rallentamenti nella produzione li abbiamo avuti solamente per un paio di settimane, cosa che ci ha salvato. Al giorno d'oggi, nel nostro come in tanti altri settori, stare fermi uno-due mesi vuol dire chiudere. A Cavezzo diverse attività, purtroppo, a causa dei crolli e delle morti, non so

**Le aziende fitness dislocate sul territorio emiliano hanno subito contraccolpi e rallentamenti di produzione a causa del terremoto**



**Tutte le realtà produttive e commerciali in questi mesi hanno usato le proprie forze e risparmi per ripartire il più velocemente possibile**

se riapriranno. La cosa importante che abbiamo fatto è stata quella di restare uniti, forti e pensare di andare avanti fin da subito con solo le nostre forze. Mantenendo gli accordi presi in precedenza con tutti, dalle pubblicità alle fiere in programma”.

**ANDREA FROSINI, AZIENDA JTGROUP:**  
“Devo ammettere che ho potuto riscontrare personalmente un interessamento alla situazione e una solidarietà molto forte da parte di clienti, fornitori e conoscenti provenienti dall'intero territorio italiano. Le nostre strategie sono rimaste quelle di sempre, ovvero continuare ad investire e servire tre settori diversi, muovendoci commercialmente in tutta Italia. Riteniamo che per essere competitivi sul mercato, soprattutto in un periodo come questo, bisogna dare al cliente il maggior numero di prodotti/soluzioni possibili”.

*Quali sono le difficoltà maggiori che avete incontrato nella vostra attività, a seguito del terremoto?*

**ENNIO TRICOMI, AZIENDA CRUISIN':**  
“Le maggiori difficoltà incontrate si sono verificate nell'ambito organizzativo e pratico. Il non accesso all'ufficio per il periodo dell'emergenza ha causato ritardi e disagi ma la prontezza di trovare sempre soluzioni alternative e lo sguardo positivo verso gli obiettivi futuri ci hanno permesso di recuperare rapidamente”.

**MARCO BIANCHINI, AZIENDA RUNNER:**  
“Le maggiori difficoltà sono consistite nello spostare tutto in pochissimo tempo, cambiare orari e modo di lavorare e dare assistenza quasi immediata ai clienti. Il primo pensiero per me e la mia famiglia è stato di risistemare il prima possibile il nostro capannone e, a distanza di 8 mesi, devo dire che ci stiamo riuscendo grazie a una grossa forza interiore e alla tenacia che accomuna molti piccoli imprenditori e artigiani. Puntiamo di rientrare nel capannone di Cavezzo il prima possibile per ritornare alla nostra vita di tutti i giorni sperando che un avvenimento così distruttivo non capiti mai più”.

**ANDREA FROSINI, AZIENDA JTGROUP:**  
“Come detto in precedenza, nella zona colpita maggiormente dal sisma vi è stata una diminuzione di interesse per i prodotti tecnologici come i nostri, a fronte di esigenze obiettivamente più impellenti. La necessità comunque di continuare ad evolversi con l'ausilio delle nostre soluzioni è una percezione che è comunque presente in queste aree”.

*Quanto il mondo del fitness/wellness in generale è stato colpito dai recenti fatti drammatici? E quanto, secondo lei, è pronto e in grado di reagire?*

**ENNIO TRICOMI, AZIENDA CRUISIN':**  
“Nell'ambito di una crisi economica globale e nazionale che investe ogni settore, inevitabilmente questo drammatico evento ha ulteriormente aggravato la situazione difficile del mondo del fitness e wellness. Ancora una volta Cruisin' ha deciso di rispondere con professionalità, innovazione e audacia lanciando il nuovo sistema di allenamento Xtempo ideato da Joan Altisen. I programmi di Xtempo hanno l'obiettivo di riportare le persone a frequentare in modo assiduo le sale del fitness musicale proponendo lezioni adatte a tutti ma allenanti e divertenti. I primi cento istruttori Xtempo stanno confermando le nostre aspettative riscontrando il favore degli utenti. Abbiamo presentato Xtempo anche in alcune palestre dei territori colpiti e questo ha dato alle strutture e ai suoi istruttori nuovo entusiasmo e nuove possibilità di guadagno. Crediamo quindi che se le proposte sono efficaci e di qualità il settore è in grado di dimostrarsi recettivo”.

**MARCO BIANCHINI, AZIENDA RUNNER:**  
“I centri fitness più vicini al cratere sono quelli che ovviamente sono stati maggiormente colpiti. Ma tutti, chi sin da subito chi dopo poche settimane, sono ripartiti dando il servizio ai clienti come facevano prima. Una cosa importante che ci tengo a sottolineare è che tutte le realtà commerciali e produttive in questi mesi hanno usato le proprie forze e risparmi per ripartire il più velocemente possibile. Speriamo di ricevere i contributi il prima possibile ma non sappiamo ancora quanto e quando. Una cosa è certa: la bassa modenese è una realtà forte, che non molla mai, ma questo non vuol dire che ce la faremo con solo le nostre forze!!!”.

**ANDREA FROSINI, AZIENDA JTGROUP:**  
“Il mondo del fitness/wellness sta attraversando un momento molto particolare, per diversi aspetti, che esulano dal terribile terremoto avvenuto. L'incertezza che vi è attualmente porta ad una fase di studio da parte di tutto l'ambiente sia sugli investimenti che sulle strategie da adottare. Sono altresì convinto che questo settore abbia la forza, il dovere e la possibilità di reagire, a patto che ci siano persone competenti che adottino sempre di più soluzioni innovative come quelle che possiamo fornire noi. È un settore che deve rimanere al passo con i tempi, con gli studi che giornalmente vengono sviluppati e avere l'intenzione di continuare a guardare al futuro, non tralasciando quello che è il bagaglio dell'esperienza pregressa”.

## Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo? Collegati al sito [www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)



**Intervista a cura della Redazione**

# 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](mailto:avvocato@lapalestra.net)

*Buonasera avvocato, volevo brevemente presentarle la mia situazione in quanto penso di aver subito un danno da un centro fitness di Milano. Ho firmato un contratto con una palestra che andava dal 1/10/2012 al 30/9/2013. Hanno aperto in ritardo, il 22/10/2012 e con gravi disagi causati da mancanza di luci, di alcuni attrezzi, i pavimenti, pezzi d'arredo. Insomma un totale disastro.*

*Mi chiedevo se ci sono i presupposti per rescindere dal contratto in quanto loro non hanno rispettato il contratto e ad oggi ci sono ancora disagi come planning corsi incompleto etc. I tempi e i servizi non corrispondono a quanto scritto nel contratto.*

*La ringrazio in anticipo per la risposta.*

Per ottenere la risoluzione contrattuale è sufficiente un inadempimento della controparte, tuttavia tale inottemperanza al dettato contrattuale deve essere rilevante. Le mancanze descritte dal lettore effettivamente potrebbero integrare gli estremi della mancanza grave. Nel diritto italiano è molto forte la tendenza alla "conservazione" del contratto. La parziale (o totale) inadempienza non è sufficiente, da sola, a determinare la risoluzione contrattuale. È infatti necessaria una esplicita richiesta di adempimento e di rispetto dei tempi contrattuali nota anche col termine di "messa in mora". La forma scritta sarà in ogni caso indispensabile per poterne dare la prova. Solo all'esito della contestazione dell'inadempimento, dell'intimazione ad adempiere con congruo termine (nella fattispecie 15 giorni dalla ricezione saranno sufficienti) e del persistere dell'inadempimento sarà possibile invocare la risoluzione contrattuale, con tutte le conseguenze auspiccate dal lettore come la restituzione del corrispettivo e

l'eventuale risarcimento del danno. Relativamente allo slittamento dell'inizio dei corsi invece, qualora ritenesse di proseguire il rapporto, non sarebbe necessaria alcuna comunicazione. Ovviamente anche la scadenza annuale sarebbe proporzionalmente prorogata.

*Gentile avvocato, circa due anni fa ho subito un infortunio in palestra; si è rotto un moschettone della lat machine e la sbarra mi è caduta sulla nuca e sul collo, con frattura dell'apofisi posteriore di una vertebra cervicale. La palestra è regolarmente assicurata, ma l'assicurazione non ha ritenuto di risarcirmi, quindi abbiamo iniziato un'azione legale. A questo punto vorrei sapere quali sono le normative che regolano l'attività di una palestra, per esempio se è obbligatoria la presenza in sala pesi di un istruttore, se questo deve essere dotato di una qualifica legalmente riconosciuta (esiste un albo ufficiale di questi professionisti?), se esiste una certificazione delle attrezzature, se è obbligatorio fare una loro regolare manutenzione e se questa deve essere documentata, se, quando si modifica una macchina (il moschettone non era originale ma di ferramenta!), si esce dalle specifiche del costruttore con responsabilità del proprietario della palestra, se esiste un elenco di professionisti abilitati al ruolo di perito di parte per questo tipo di attività. La ringrazio in anticipo della sua cortese risposta e la saluto cordialmente.*

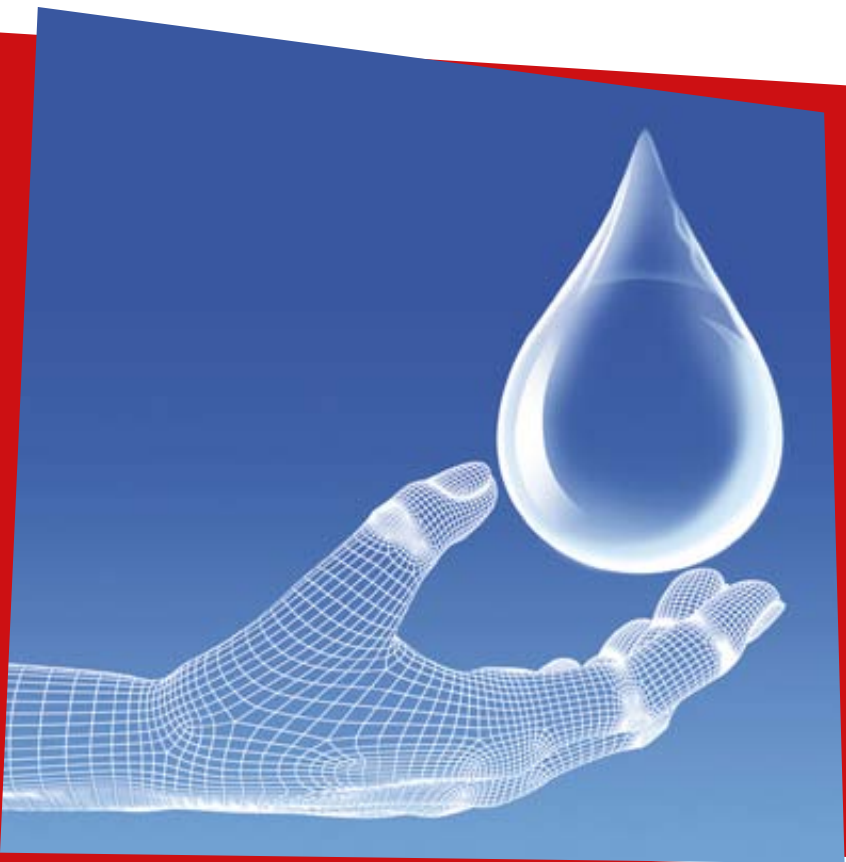
Gentile lettore, ritengo si stia complicando l'esistenza con quesiti di nessuna utilità. Il danno è stato causato dalla rottura della macchina che stava utilizzando e di proprietà della palestra o, comunque, messa a disposizione da quest'ultima. Provato il

fatto storico sarà quindi la palestra a dover dimostrare di aver fatto tutto il possibile per evitare l'incidente e che lo stesso è dovuto a causa di forza maggiore ovvero a caso fortuito. Dall'esposizione dei fatti traspare chiaramente la difficoltà per la palestra di poter fornire una simile prova. L'esistenza di una polizza assicurativa peraltro è del tutto eventuale e nell'interesse della sola palestra, non nel suo. In ogni caso un eventuale giudizio andrebbe iniziato nei confronti del centro sportivo, essendo la compagnia di assicurazione estranea al rapporto contrattuale.

*Egregio avvocato, circa un mese fa mi sono iscritta in palestra e per iscrivermi ho dovuto presentare il certificato di sana e robusta costituzione. Ora avrei intenzione di iscrivermi contemporaneamente in piscina ma anche qui per iscrivermi mi hanno chiesto il suddetto certificato. Vorrei sapere se posso chiedere alla prima palestra di restituirmi il certificato e lasciare una fotocopia per poter riutilizzare il certificato in piscina visto che tale certificato è valido per 12 mesi.*

Le strutture sportive richiedono il certificato per scaricarsi delle proprie responsabilità nel caso di danni alla salute. A tal fine è interesse della palestra avere il certificato in originale, potendo utilizzare le copie solamente in assenza di contestazioni. La prima struttura sportiva potrebbe quindi opporre un rifiuto. Potrebbe verificare la disponibilità del suo comune di residenza al rilascio di copie autenticate al prezzo di pochi euro. La palestra non potrà opporsi alla restituzione del certificato ma potrebbe legittimamente negarle l'accesso fino alla riconsegna dell'originale.

# LE ACQUE DI SCARICO



**Lo  
smaltimento  
delle acque  
è soggetto a  
normazione  
al fine di  
tutelare  
l'ambiente**

**Q**uando si progetta una piscina e si pensa come utilizzarla al meglio ci si preoccupa molto dell'acqua che vi sarà contenuta: il riempimento, il trattamento, il reintegro. Ma ci si preoccupa solitamente molto poco dello smaltimento. Questo aspetto invece dal punto di vista delle disposizioni da osservare è sicuramente l'aspetto più delicato, poiché lo smaltimento delle acque è soggetto a normazione, al fine di tutelare l'ambiente, e la comprensione dei corretti comportamenti da mettere in atto al fine di evitare sanzioni non è sempre semplice. Gli scarichi delle acque possono essere effettuati al suolo, in corpi idrici superficiali e in fognatura. La maggioranza delle piscine scarica oggi in fognatura, ma esistono ancora impianti che scaricano al suolo o in corpi idrici superficiali rischiando, per ignoranza, pesantissime sanzioni anche penali. Le acque di scarico sono distinte in acque reflue urbane, acque reflue industriali e acque assimilate alle reflue urbane per caratteristiche e limiti quantitativi. L'acqua delle piscine viene generalmente assimilata alle reflue

**Qual è il modo corretto di smaltire le acque?**

**E come evitare di incappare in pesanti sanzioni?**

urbane secondo parametri stabiliti dalle singole Regioni. Il fatto di appartenere alla categoria delle acque reflue domestiche anziché a quella delle acque reflue industriali comporta molti vantaggi, primo fra tutti le sostanziali differenze delle sanzioni in caso di contravvenzione.

Ogni scarico, infatti, deve essere autorizzato, tranne lo scarico domestico e l'assimilato che non necessita di autorizzazione ma deve sempre e comunque essere comunicato.

## Possibili sanzioni

Per comprendere l'importanza del rispetto della normativa sulle acque di scarico, elenchiamo alcune sanzioni:

- **Superamento dei valori limite dello scarico:** multa da 3.000 a 30.000 euro
- **Scarico non autorizzato:** multa da 6.000 a 60.000 euro
- **Scarichi di acque reflue industriali non autorizzati:** arresto da due mesi a due anni
- **Scarichi di acque reflue industriali non autorizzati contenenti sostanze pericolose:** arresto da tre mesi a tre anni
- **Superamento dei valori limite dello scarico di acque reflue industriali:** arresto fino a due anni.

Come si vede, le sanzioni penali riguardano solamente le acque industriali. Se e quando l'acqua di una piscina possa essere assimilata alle acque domestiche o debba essere considerata uno scarico industriale è di competenza delle singole Regioni, che naturalmente hanno adottato misure diverse tra loro. Solo alcuni esempi: per la Lombardia sono assimilate alle domestiche le piscine che hanno un consumo medio giornaliero minore di 20 mc, per la regione Campania sono domestiche le piscine che scaricano annualmente meno di 50 mc, per la regione Marche quelle che hanno un carico organico biodegradabile complessivo inferiore a 50 abitanti equivalenti, mentre per la Liguria tutte le piscine hanno scarichi assimilabili ai domestici.

## I parametri da considerare

Per quanto riguarda le acque di scarico, le



## I LIMITI DELLE ACQUE DI SCARICO

La norma di riferimento per le acque di scarico è il D.lgs. 152/06 aggiornato con il D.lgs. 128/10, nota come "Codice dell'Ambiente", norma complessa e corposa che prevede però, in caso di contravvenzione a quanto stabilito, pesanti sanzioni sia amministrative che penali.

I limiti che possono interessare le acque di scarico provenienti da una piscina sono:

### VALORI LIMITI DI EMISSIONE IN ACQUE SUPERFICIALI E IN FOGNATURA (ESTRATTO)

| NUMERO PARAMETRO | PARAMETRO                    | UNITÀ DI MISURA | SCARICO IN ACQUE SUPERFICIALI | SCARICO IN FOGNATURA |
|------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------|
| 1                | PH                           |                 | 5,5 – 9,5                     |                      |
| 7                | BOD5 (COME O2)               | mg/l            | 40                            | 250                  |
| 8                | COD (COME O2)                | mg/l            | 160                           | 500                  |
| 9                | ALLUMINIO                    | mg/l            | 1                             | 2                    |
| 16               | FERRO                        | mg/l            | 2                             | 4                    |
| 17               | MANGANESE                    | mg/l            | 2                             | 4                    |
| 21               | RAME                         | mg/l            | 0,1                           | 0,4                  |
| 25               | CIANURI TOTALI               | mg/l            | 0,5                           | 1                    |
| 26               | CLORO ATTIVO LIBERO          | mg/l            | 0,2                           | 0,3                  |
| 30               | CLORURI                      | mg/l            | 1200                          | 1200                 |
| 33               | AZOTO AMMONIACALE (COME NH4) | mg/l            | 15                            | 30                   |

caratteristiche che devono possedere tali acque sono elencate nella Tabella dell'allegato 5 e valgono sia per le acque scaricate al suolo che per quelle scaricate in fognatura. Ricordiamo ancora una volta però che **lo scarico al suolo o in acque superficiali deve ottenere un atto autorizzativo scritto**, da richiedere al competente SUAP.

Come si può notare, i parametri i cui limiti potrebbero essere facilmente superati sono quelli del cloro, dei cianuri, delle sostanze organiche durante i controlavaggi e dei cloruri nel caso di piscine disinfettate tramite elettrolisi del sale. Normalmente lo scarico di una piscina, se viene assimilato a quello domestico, viene comunicato alla ASL competente nella autorizzazione complessiva alla realizzazione della piscina, la quale può stabilire opportuni accorgimenti per rientrare nei limiti dello scarico. Solitamente ci si preoccupa solamente del valore del cloro, che sicuramente supera quelli previsti. Gli accorgimenti richiesti per abbatterlo vanno da un sistema manuale di dosaggio di una sostanza chimica che riduce il cloro (tiosolfato o bisofito di sodio) ad un sistema automatico con il montaggio di un sensore di flusso nella tubazione,

fino alla realizzazione di una vasca di decantazione.

La richiesta di questi accorgimenti è indipendente dalla classificazione della piscina, può essere posta infatti sia per un grande impianto pubblico che per una piccola piscina privata.

Recentemente un decreto riguardante le agevolazioni per la PMI (Piccole e Medie Imprese) ha stabilito che le acque di scarico delle piscine sono da considerarsi sempre domestiche, ad eccezione delle acque di scarico del controlavaggio, che devono essere opportunamente trattate. Il primo punto critico è il campo di applicazione di questo decreto, che riguarda solamente le PMI e non, paradossalmente, le associazioni sportive. Il secondo punto critico riguarda invece il metodo di trattamento delle acque di controlavaggio, delle quali è molto difficile conoscere la composizione, poiché andrebbe prelevato un campione sulla totalità dello scarico, che mescola acqua molto sporca all'inizio con acqua pulita alla fine del ciclo. Per ora ancora non ci sono chiarimenti, anche se li si sta cercando.

Rossana Prola



#### Rossana Prola

è laureata in fisica e amministratore unico di Professione

Acqua srl, si occupa di progettazione di impianti di trattamento dell'acqua e di molti altri aspetti che riguardano gli impianti natatori.

È autore, per Flaccovio Editore, del libro "Piscine" edito nel 2009.

# IL NUOVO CONTO ENERGIA PER IL SOLARE TERMICO



**Un aggiornamento sulle normative che regolano il risparmio energetico, nella speranza che presto possa rivelarsi utile anche al mondo delle palestre**

60.000 € (corrispondente ad un'opera di massimo 109.090,90 €).

Chi ne può usufruire? I titolari di un diritto reale sull'immobile:

- le persone fisiche compresi gli esercenti arti e professioni
  - i contribuenti che conseguono reddito d'impresa, associazioni fra professionisti, enti pubblici e privati che non svolgono attività commerciale.
- Su quali tipologie di edifici? Tutte, l'importante è l'iscrizione al catasto oppure la richiesta di accatastamento o la ricevuta di pagamento ICI. La detrazione del 55% non è cumulabile con altre agevolazioni fiscali, come da disposizioni nazionali per i medesimi interventi.

Il solare termico incentivato tramite il regime delle detrazioni fiscali ha finora avuto poco sviluppo nelle palestre e nei centri sportivi in genere, gestiti nella quasi totalità da ASD e SSD, tipologie di struttura societaria che non produce utili e di conseguenza non può godere di sgravi sull'IRPEF.

## Dal Web

Agevolazioni fiscali per il risparmio energetico- agenzia informa 08/2012 Agenzia delle Entrate  
[www.agenziaentrate.gov.it/wps/wcm/connect/972de1004cb4440e8ce4adee74cdf8bd/GUIDA+Risp\\_Energetico.13.09.per.internet.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=972de1004cb4440e8ce4adee74cdf8bd](http://www.agenziaentrate.gov.it/wps/wcm/connect/972de1004cb4440e8ce4adee74cdf8bd/GUIDA+Risp_Energetico.13.09.per.internet.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=972de1004cb4440e8ce4adee74cdf8bd)  
<http://finanziaria2012.enea.it/>



**L**e disposizioni che regolano la materia per il risparmio energetico hanno subito modifiche in questi ultimi anni, e di conseguenza sono state aggiornate le procedure:

- è stato previsto l'esonero della presentazione dell'attestato di certificazione (o qualificazione) energetica
- è stata ridotta dal 10 al 4 la % di ritenuta di acconto sui bonifici che banche e posta hanno obbligo di operare
- è stato eliminato l'obbligo di indicare il costo di manodopera distinto nella fattura emessa dall'impresa che esegue i lavori.

L'agevolazione fiscale consiste nel riconoscimento di detrazione d'imposta nella misura del 55% delle spese sostenute, da ripartire in rate annuali di pari importo. Si tratta di riduzioni Irpef ed Ires concesse ad interventi che incrementino il livello di efficienza energetica. Quindi, per l'installazione di pannelli solari, la detrazione massima è di

## Le risorse non sono infinite

Questo assioma ha fatto più volte il giro del mondo ed è stato condiviso da chi considerò con criticità l'abbraccio dei governanti verso fonti energetiche tradizionali sin dall'avvio dell'industrializzazione al passaggio dal carbone al petrolio e derivati. Ma il concetto del sole gratuito che non obbliga l'acquisto di un prodotto indispensabile, favorendo quanto ci viene quotidianamente offerto dalla natura, non venne e non è considerato redditizio! Incredibile, vero? Il sole non inquinante non viene accettato come fonte prioritaria per lo sviluppo della società. Fra i potenti della terra calò il silenzio sul sole. False pause di riflessione dettate innanzitutto da un andamento economico favorevole ed una produzione petrolifera sempre all'altezza delle necessità. Ma la crisi semina il

panico, l'esito dei referendum sul nucleare impone nuove svolte.

### Decreto rinnovabili termiche

È stato firmato il 9 novembre 2012 e annunciato dai ministri Clini e Passera alla conferenza degli stati generali della "green economy" svoltasi a novembre 2012 a Rimini in occasione della fiera Ecomondo.

In attesa della pubblicazione sulla Gazzetta Ufficiale, evidenziamo gli aspetti salienti di questo importante contributo a favore dei cittadini e della loro salute.

Gli estensori hanno previsto un budget di spesa disponibile di 900 mln (700 per i privati, 200 per enti pubblici) ed attraverso meccanismi di controllo gestiti dal GSE (Gestore Servizi Energetici spa) verranno accettate richieste entro 60 gg dal raggiungimento del limite. Gli incentivi verranno elargiti con durata di due anni per il privato (2/5 anni per enti pubblici a seconda degli interventi), e potranno coprire il 40% dell'importo. I meccanismi di incentivazione favoriranno prima di tutto la sostituzione di impianti di climatizzazione invernale con generatori di calore alimentati da biomassa, sostituzione di scaldacqua elettrici con scaldacqua a pompa di calore, sostituzione di impianti di climatizzazione invernale esistenti, con impianti di climatizzazione invernali utilizzando pompe di calore elettriche o a gas, anche geotermiche con potenza fra i 35- ai 500 kW.

E "installazione di collettori solari termici, anche abbinati a sistemi di solar cooling". In sintesi:

- l'interessato potrà accedere al portale GSE entro 60 gg dalla realizzazione dell'intervento o di ultimazione dei lavori compilando la scheda-domanda, prevedendo il possesso di schede tecniche delle apparecchiature installate, nelle quali risulti l'osservanza dei requisiti prescritti (garanzie di almeno 5 anni, accessori e componenti elettrici ed elettronici almeno due anni, attestazioni di conformità alle norme uni en 12975/12976 rilasciate da laboratorio accreditato).
- fatture attestanti le spese sostenute attraverso bonifici bancari/postali
- dichiarazione sostitutiva di atto notorietà di non incorrere nel divieto di cumulo
- dichiarazione di conformità dell'impianto redatta dall'installatore avente i requisiti professionali adeguati.

### Un esempio economico

Il ministero dello sviluppo economico (fonte dipartimento energia) ha pubblicato tre brevi esempi economici riferiti a un ipotetico appartamento monofamiliare di 90 m<sup>2</sup> in zona climatica D: (Roma)

- **Pompa di calore elettrica, 24 kWt: 2.772 euro**

### RISPARMIO ENERGETICO: RIFERIMENTI ALLA NORMATIVA

Risulta sempre complesso in Italia seguire l'evoluzione della legislazione. L'intreccio delle norme di riferimento rende macchinosa la lettura e limita l'interesse di chi non sempre si cimenta con la lettura della Gazzetta Ufficiale. La normativa a livello comunale ha accolto le sollecitazioni della Comunità europea affinché gli amministratori rendessero obbligatoria la presenza sui nuovi edifici di pannelli solari per acqua calda. Alla spicciolata in questi ultimi sette anni si stanno adeguando gradualmente attraverso i regolamenti edilizi, raggiungendo finalmente l'obiettivo della sensibilizzazione della popolazione ed attraverso l'informazione e progetti dimostrativi. Il decreto sviluppo n. 83 del 22 giugno 2012 estende il beneficio riferito al risparmio energetico (e quindi anche al "solare termico" - pannelli solari per acqua calda). La detrazione fiscale del 55% è prorogata al 30 giugno 2013. Dal primo luglio 2013 l'agevolazione sarà sostituita con la detrazione fiscale del 36% prevista per le spese di ristrutturazione edilizia.

di incentivo in due anni a fronte di una spesa di 6.500 euro

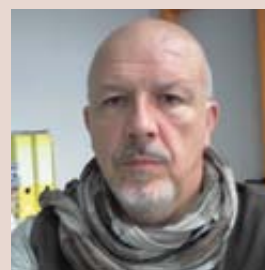
- **Stufa a pellet, 22 kWt: 1.392 euro** di incentivo in due anni a fronte di una spesa di 4.000 euro
- **Solare termico, 4 m<sup>2</sup>: 1.360 euro** di incentivo in due anni a fronte di una spesa di 3.600 euro.

Attendiamo ora le prossime fasi, innanzitutto l'operatività del sito GSE TERMICO indispensabile per l'avvio delle procedure amministrative.

### Infine, quali speranze?

Che presto si giunga ad una definizione e ad una definitiva approvazione di una incentivazione tramite un "Conto Energia" simile e quello che ha sostenuto finora il solare fotovoltaico, in modo da consentire anche ad enti no-profit di godere di un supporto economico per l'acquisto e l'installazione di questa tecnologia.

Mauro Mariotto



#### Mauro Mariotto

nato a Brescia nel 1955, laureato presso la facoltà di Architettura del Politecnico di Milano, specializzato in Architettura del Paesaggio presso l'Università di Genova. Diplomato Tecnico Bioedile e consulente ANAB (Associazione Nazionale Architettura Bioecologica).





# CONSULENZA IN PILLOLE



A quesiti di natura gestionale e organizzativa, risponde in modo breve ma pragmatico Davide Verazzani, consulente e formatore di decennale esperienza nel settore fitness, creatore del network [www.kaleido-scopio.it](http://www.kaleido-scopio.it)  
Inviare le vostre domande a: [consulenza@lapalestra.net](mailto:consulenza@lapalestra.net)

## *Qual è la forma giuridica migliore per la gestione di un fitness club?*

Una simile domanda meriterebbe, per la risposta, uno spazio adeguato e più strutturato. Cercherò di essere breve, ma esaustivo, senza scendere nella banalità. Innanzitutto, non c'è una risposta giusta, ma solo la considerazione dei pro e dei contro di alcune scelte. Ed ecco che quindi le scelte di base sono due: società o associazionismo? E nel primo caso: società di persone o società di capitali? E nel secondo caso: associazione sportiva o società sportiva dilettantistica?

Il parametro dirimente nella scelta di base è il fatto di poter usare a nostro piacimento gli utili prodotti (società) o doverli obbligatoriamente reinvestire nella struttura (associazionismo). Tale obbligo è mitigato da notevoli agevolazioni da un punto di vista fiscale (collaboratori con contratti agevolati entro determinati parametri, non soggezione a IVA per le attività inerenti la pratica sportiva, etc) ma determina una serie di adempimenti amministrativi particolari, talora di complicata applicazione.

Se si sceglie di aprire una società, va deciso se si tratta di società di persone o di capitali. Nel primo caso, le agevolazioni amministrative per la sua formazione (basti pensare alla mancanza di un capitale sociale minimo) e i costi di gestione sono più bassi, a fronte però di una responsabilità personale totale (cioè: con tutti i propri beni privati) e solidale (cioè: se uno non paga, pagano gli altri in proporzione) dei soci. Nel secondo caso, c'è da versare un capitale minimo che tutela i creditori, per cui ogni socio è responsabile solo per la quota sottoscritta; a fronte di ciò, i costi di gestione sono notevolmente più elevati.

La forma di associazione sportiva appare la più semplice in assoluto. E infatti, la sua costituzione non ha adempimenti di particolare natura. La gestione di un'associazione, soprattutto da un punto di vista formale, è però molto intricata e soggetta a norme molto rigorose, la cui mancata applicazione può comportare sanzioni molto pesanti (e non potrebbe essere altrimenti, visti i privilegi di cui gode fiscalmente). Da qualche anno, però, in soccorso di chi opera in un settore vitale per l'economia del paese, spesso facendo supplenza ad attività di prevenzione e benessere direttamente collegabili al Welfare statale (da qui le agevolazioni previste), è intervenuta la forma della società sportiva dilettantistica a responsabilità limitata (ssdrl). Questa possiede i pregi operativi delle società di capitali (e i relativi costi, a partire dal capitale minimo) e le agevolazioni fiscali delle associazioni, senza la pesantezza normativa di queste ultime. Sempre più spesso, negli ultimi tempi, i titolari di fitness club scelgono questa forma giuridica. Posso consigliare di affidarsi a un professionista che conosca il nostro settore, e non necessariamente al proprio commercialista di fiducia; non sono tanti in Italia i professionisti che maneggiano con competenza questa materia.

## *Mi hanno sottoposto la possibilità di far partecipare alcuni collaboratori a corsi di formazione commerciale. Cosa devo aspettarmi, e come posso monitorarne la buona riuscita?*

Investire in formazione (soprattutto di tipo commerciale) è il modo migliore per affrontare il momento di crisi attuale e porre le basi per agganciare il treno del successo e della ripresa che verrà. Non esistono corsi buoni o corsi cattivi in assoluto, ma corsi utili o inutili. Perché un corso sia utile, e quindi un investimento e non un costo, vanno prese alcune precauzioni.

Se si ricevono inviti via e-mail, o via posta, a corsi che paiono interessanti, consiglio innanzitutto di approfondire l'argomento con una telefonata a chi li organizza (se non esiste nemmeno un numero di telefono nell'invito o nella proposta, cestinatela subito: o è uno specchietto per le allodole puro e semplice, o si tratta di un'organizzazione inefficiente). A maggior ragione, se si è accattivati dagli argomenti ma non si conoscono organizzatori e relatori. Argomento della chiamata sarà soprattutto il condividere con gli organizzatori i bisogni formativi del club, e valutare insieme a loro come ottimizzare l'investimento in formazione. Non solo si potrà in questo modo giungere a una scelta più razionale, ma ci si farà un'idea della serietà dell'organizzazione e delle modalità di formazione dei relatori. Successivamente, si presenterà la formazione ai propri collaboratori come momento lavorativo essenziale per acquisire una adeguata professionalità, facendo loro capire il valore dell'investimento, così da creare aspettative e entusiasmo nello staff che parteciperà ai corsi. Tenete presente che per un relatore non c'è situazione peggiore (e lo dico con cognizione di causa, ve l'assicuro!) di un'aula colma di persone demotivate e desiderose di essere altrove: il rischio è quello di non riuscire a trasferire i concetti necessari, e quindi di far sprecare tempo e soldi al titolare. Infine, si fisserà fin da subito un meeting post-corso, in cui i partecipanti esprimano le loro opinioni in libertà su quanto appreso e, se queste sono positive, creino una road-map sull'applicazione dei concetti nuovi, con relativi obiettivi condivisi con il titolare. In questo modo, si potrà operare, a distanza di qualche mese, un follow-up sia nel club con i collaboratori, sia eventualmente con la partecipazione a un altro corso di livello più elevato, sia infine chiedendo al relatore di organizzare un momento formativo ad hoc, magari presso il proprio club. In ultimo, un consiglio ai titolari: per quanto potete, partecipate anche voi ai corsi cui inviate i collaboratori anche di più bassa mansione; darete un segnale importante, contribuirete al miglioramento del clima aziendale, e controllerete in prima persona come vengono comunicati i concetti del corso.

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061

[WWW.FITNESSSTUDIO.IT](http://WWW.FITNESSSTUDIO.IT) - E-mail: [Tony.Fumagalli@virgilio.it](mailto:Tony.Fumagalli@virgilio.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](http://WWW.FITNESSSTUDIO.IT) E-mail: [Tony.Fumagalli@virgilio.it](mailto:Tony.Fumagalli@virgilio.it)



**TOP XT PRO 600**  
EURO 1.000,00 + IVA



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



**WAVE**  
EURO 1.700,00 + IVA



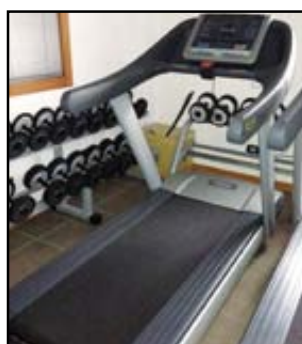
**RECLINE EXCITE 700**  
EURO 1.600,00 + IVA



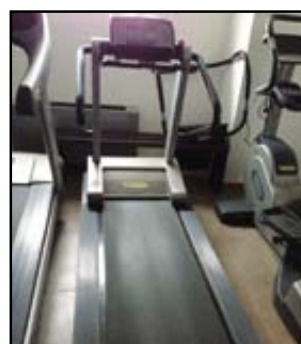
**PANCA PIANA**  
EURO 480,00 + IVA



**LOWER BACK**  
EURO 480,00 + IVA



**RUN EXCITE 700**  
EURO 4.000,00 + IVA



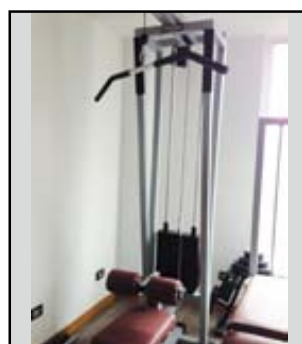
**RUN XT PRO 600**  
EURO 2.000,00 + IVA



**BIKE EXCITE 700**  
EURO 1.500,00 + IVA



**MULTIPOWER CROSSBOW**  
EURO 1.950,00 + IVA



**LAT MACHINE**  
EURO 950,00 + IVA



**VERTICAL ROW**  
EURO 950,00 + IVA



**NUOVI**



**MANUBRI 1-10 KG**  
EURO 1.000,00 + IVA



**LOWER BACK SELECTION**  
EURO 1.200,00 + IVA



**TOTAL ABDOMINAL SELECTION**  
EURO 1.850,00 + IVA



**SINCRO 700 EURO**  
2.200,00 + IVA

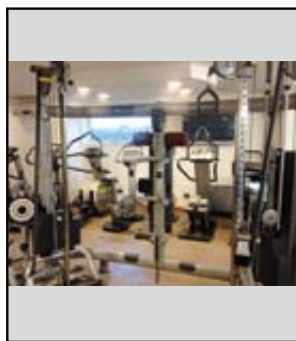


**STEP EXCITE 700**  
EURO 1.600,00 + IVA

**NUOVI**



**DISCHI DA 50°MM**  
EURO 5,00 + IVA AL KG



**RADIANT**  
EURO 3.000,00 + IVA



**MULTIPLA**  
EURO 480,00 + IVA



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



**RASTRELLIERA PORTA BILANCERI SILVER**  
EURO 480,00 + IVA



**ROTARY CALF SELECTION**  
EURO 1.200,00 + IVA



**CHEST PRESS SELECTION**  
EURO 1.650,00 + IVA



**CAVI INCROCIATI SILVER**  
EURO 1.250,00 + IVA



**PIRAMIDE PORTA PESI**  
EURO 480,00 + IVA



**TOP EXCITE 700**  
EURO 2.800,00 + IVA



**CHEST PRESS**  
EURO 950,00 + IVA





**CHEST PRESS**  
 EURO 1.950,00 + IVA



**SHOULDER PRESS**  
 EURO 1.950,00 + IVA



**LOW ROW**  
 EURO 1.950,00 + IVA



**PULL DOWN**  
 EURO 1.950,00 + IVA



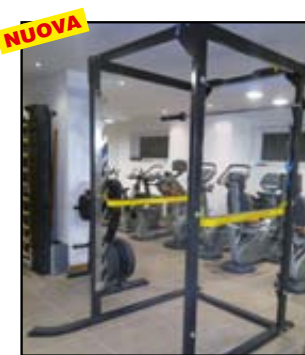
**MULTIPOWER**  
 EURO 1.950,00 + IVA



**LEG PRESS**  
 EURO 3.000,00 + IVA



**GLUTEUS**  
 EURO 1.950,00 + IVA



**GABBIA CROSSBOW**  
 EURO 1.200,00 + IVA



**MANUBRI TECHNOGYM**  
 EURO 5,00 + IVA  
 AL KG FINO A 50 KG



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



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



**TOP XT PRO**  
 EURO 1.000,00 + IVA



**ABDUCTOR SELECTION**  
 EURO 1.700,00 + IVA



**PANCA REGOLABILE 4 USI**  
 EURO 350,00 + IVA



**PRESSA SELECTION**  
 BIANCO-NERO  
 EURO 2.800,00

**COMPRIAMO  
 SOLO  
 ISOTONICO  
 TECHNOGYM**

# Le aziende citate in questo numero

|                         |                  |                                                                          |
|-------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>AudioFactory</b>     | Tel. 06.97249614 | <a href="http://www.audiofitness.it">www.audiofitness.it</a>             |
| <b>Best Company</b>     | Tel. 0362.863145 | <a href="http://www.skisimulator.it">www.skisimulator.it</a>             |
| <b>Cardiaca</b>         | Tel. 346.7645211 | <a href="http://www.cardiaca.it">www.cardiaca.it</a>                     |
| <b>Fisicamente</b>      | Tel. 06.5295580  | <a href="http://www.fisicamentepilates.it">www.fisicamentepilates.it</a> |
| <b>Fitness Europe</b>   | Tel. 334.1247447 | <a href="http://www.fitness-europe.com">www.fitness-europe.com</a>       |
| <b>Fitness Studio</b>   | Tel. 0434.857012 | <a href="http://www.fitnessstudio.it">www.fitnessstudio.it</a>           |
| <b>Flowin</b>           | Tel. 06.90400836 | <a href="http://www.theglobalfitness.com">www.theglobalfitness.com</a>   |
| <b>GloboFit</b>         | Tel. 392.9549670 | <a href="http://www.globofit.it">www.globofit.it</a>                     |
| <b>GymPay</b>           | Tel. 049.8932833 | <a href="http://www.gympay.it">www.gympay.it</a>                         |
| <b>HelloFit</b>         | Tel. 030.6347422 | <a href="http://www.hellofit.it">www.hellofit.it</a>                     |
| <b>Imago</b>            | Tel. 800.134962  | <a href="http://www.imagopromozioni.it">www.imagopromozioni.it</a>       |
| <b>Lacertus</b>         | Tel. 0521.607870 | <a href="http://www.lacertus.it">www.lacertus.it</a>                     |
| <b>Les Mills Italia</b> | Tel. 0174.551277 | <a href="http://www.lesmills.it">www.lesmills.it</a>                     |
| <b>Proaction</b>        | N.V. 800.425.330 | <a href="http://www.proaction.it">www.proaction.it</a>                   |
| <b>RiminiWellness</b>   | Tel. 0541.744111 | <a href="http://www.riminiwellness.com">www.riminiwellness.com</a>       |
| <b>Runner</b>           | Tel. 0535.58447  | <a href="http://www.runnerfitness.it">www.runnerfitness.it</a>           |
| <b>Sellfit</b>          | Tel. 0174.563782 | <a href="http://www.sellfit.com">www.sellfit.com</a>                     |
| <b>Slim Belly</b>       | Tel. 0586.800480 | <a href="http://www.slim-belly.com">www.slim-belly.com</a>               |
| <b>Teknocare</b>        | Tel. 011.9472132 | <a href="http://www.revolution-fitness.it">www.revolution-fitness.it</a> |
| <b>TP Therapy</b>       | Tel. 06.90400836 | <a href="http://www.theglobalfitness.com">www.theglobalfitness.com</a>   |
| <b>Volchem</b>          | Tel. 049.5963223 | <a href="http://www.volchem.com">www.volchem.com</a>                     |
| <b>WellnessOutlet</b>   | Tel. 388.1043114 | <a href="http://www.wellnessoutlet.it">www.wellnessoutlet.it</a>         |
| <b>Zumba Fitness</b>    |                  | <a href="http://www.zumba.it">www.zumba.it</a>                           |

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



SEGUICI ANCHE SU

Anno VIII - N. 44  
gennaio/febbraio 2013

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

Direttore Responsabile:  
Veronica Telleschi

Comitato di Redazione:  
Cesare Salgaro, Francesca Tamberlani,  
Veronica Telleschi

Traffico pubblicitario  
Cell. 328.0871075  
[pubblicita@lapalestra.net](mailto:pubblicita@lapalestra.net)

Logistica  
Via Tucide 56 - 20134 Milano

### Hanno collaborato:

Andrea Bertino, Alex Bertuccioli,  
Iader Fabbri, Fabrizio Giovannelli,  
Mauro Mariotto, Franco Muratori,  
Marco Neri, Migliati Pierluigi,  
Carmine Preziosi, Rossana Prola,  
Davide Verazzani, Enrico Volpatto,  
Manuela Zingone.

Immagini  
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina:  
foto archivio Fitness Europe

Stampa: Alpha Print

**LA PALESTRA**  
Pubblicazione bimestrale re-  
gistrata 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.



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

# OPERAZIONE RICAMO

PROMOZIONE **n.01/b** del 2013

## ART. 778

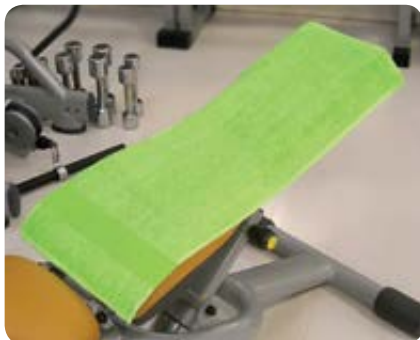
### Telo panca con banda in cotone

DIMENSIONI:  
cm 40x90

MATERIALE:  
spugna in cotone  
gr. 375 mq

COLORI:

- |                                                                                               |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  bianco      |  grigio      |
|  giallo      |  blu royal   |
|  verde acido |  blu navy    |
|  fucsia      |  rosso       |
|  viola     |  arancione |
|  lilla     |  marrone   |



**kit**



## ART. 4096

### Borsa Ufo Spazio Fitness

DIMENSIONI:  
cm 60x35x30

MATERIALE:  
poliestere 600 D

COLORI:

- nero 

**€ 9,99**  
+ iva

Logo  
**RICAMATO**  
incluso  
nel prezzo

PROMOZIONE **n.2/b** del 2013

## ART. 411

### Sacca Zaino Aquarium

DIMENSIONI:  
cm 40x60x26

MATERIALE:  
poliestere 600 D

COLORI:

- |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  grigio chiaro |
|  nero          |
|  blu navy      |



**kit**



## ART. 778

### Telo panca con banda in cotone

DIMENSIONI:  
cm 40x90

MATERIALE:  
spugna in cotone  
gr. 375 mq

COLORI:

- |                                                                                                   |                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  bianco      |  grigio    |
|  giallo      |  blu royal |
|  verde acido |  blu navy  |
|  fucsia      |  rosso     |
|  viola       |  arancione |
|  lilla       |  marrone   |

Logo  
**RICAMATO**  
incluso  
nel prezzo

**€ 8,99**  
+ iva

PER INFO E PROMOZIONI:  
[www.imagopromozioni.it](http://www.imagopromozioni.it)

Numero Verde  
**800 134 962**

A soli € 0,50 in MENO  
il tuo logo sarà **STAMPATO**

