

# LA PALESTRA

LA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO



LA PALESTRA - N°47 - luglio/agosto 2013 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano  
 "In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".

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

**WARRIOR  
DASH**<sup>SM</sup>  
ITALIA

# GRAZIE!!

**FE** Fitness  
Europe

**AGLI OLTRE 1.000  
GUERRIERI CHE  
HANNO RESO  
INDIMENTICABILE  
LA PRIMA TAPPA  
ITALIANA DI  
WARRIOR DASH!**

**CONTINUE AD ALLENARVI!  
VI ASPETTIAMO  
ALLE PROSSIME TAPPE!**

**RICCIONE - 6 OTTOBRE  
TORINO - 1 DICEMBRE**

Sono aperte le iscrizioni per Riccione



**WWW.WARRIORDASH.IT**

MAIN SPONSOR



UN'ESCLUSIVA

**FREESTYLE  
EVENTI**

OFFICIAL DRINK



# MEDIBOW®

## UN MONDO DI OSCILLAZIONI

Un nuovo strumento  
per la preparazione  
fisica e la pratica  
del Pilates,  
adottato dalla  
metodologia  
didattica  
NINETEEN HUNDRED  
PILATESANDANCE

**F**in dalle sue origini 19Hundred ha interpretato con innovazione la propria proposta formativa nell'ambito del Pilates.

Lo sviluppo della didattica 19Hundred ha radici lontane. Deriva infatti dall'esperienza ultratrentennale di Matilde Demarchi, la cui formazione nel campo del Pilates è iniziata negli anni '80 con uno degli Elder di Joseph Pilates: Robert Fitzgerald.

Nell'ambito del Pilates la didattica 19Hundred è stata riconosciuta a livello internazionale dalla TOTAL GYM di San Diego che, dagli anni '70, opera nell'ambito del fitness funzionale, della preparazione fisica, della post riabilitazione e del Pilates. La didattica 19Hundred è entrata quindi nel novero delle più importanti didattiche a livello internazionale per il Pilates.

La didattica 19Hundred propone i principi fondamentali del Pilates, applicandoli a strumenti ed attrezzi innovativi quali il **GRAVITY® TOTAL GYM®** ed il **MEDIBOW®**.



MEDIBOW permette di realizzare in sicurezza esercizi per incrementare le **capacità propriocettive** e di **equilibrio**, migliorare la **tonicità**, il **controllo neuromuscolare** senza trascurare l'**allungamento**.

MEDIBOW è l'ideale per la pratica del Pilates ed il suo effetto di instabilità controllata e sicura permette di amplificare il "**core control**". MEDIBOW consente di realizzare esercizi specifici sia per la **preparazione fisica di atleti** che per la **post riabilitazione**.

MEDIBOW è distribuito  
in esclusiva per l'Italia  
da WSM ITALIA  
[www.wsmitalia.it](http://www.wsmitalia.it)

In Italia la formazione  
Pilates - MEDIBOW  
è esclusiva di 19Hundred  
[www.19hundred.eu](http://www.19hundred.eu)

*Il MEDIBOW è uno strumento versatile che consente di creare programmi di allenamento efficaci e divertenti.*

### MATILDE DEMARCHI

Danzatrice, coreografa, insegnante, personal trainer, si avvicina all'arte del movimento a partire dagli anni '70. Nel 1981 fonda e dirige "Arkè", scuola e gruppo di studio e ricerca coreografica.

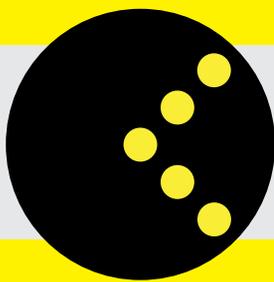
Dal 1987 studia a New York presso la "Martha Graham School of Contemporary Dance" e presso il centro di Robert Fitzgerald (uno degli allievi diretti di Joseph Pilates) per approfondire la conoscenza della tecnica Graham e lo studio e l'applicazione dei principi del Pilates nella preparazione fisica del danzatore.

Dopo un'esperienza professionale di oltre trent'anni nell'ambito della danza e del Pilates, MATILDE DEMARCHI, crea il metodo formativo NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE, una didattica per la formazione degli insegnanti nell'ambito del Pilates, che unisce alla chiarezza dei contenuti l'innovazione degli strumenti utilizzati.

È International Master Trainer TOTAL GYM per le aree Gravity Pilates, Gravity Personal Training, Gravity Group e Gravity Post Rehab. Svolge attività di formazione a livello internazionale (USA, Cina, Russia, Sudafrica, Kuwait...)

Nel 2010 le è stato conferito il "Global Master Trainer of the Year" Gravity/Total Gym.

Nel 2013 viene nominata coordinatrice della Commissione Tecnica Nazionale AICS per il Pilates dalla Direzione Nazionale dell'AICS (Ente di Promozione Sportiva Nazionale).

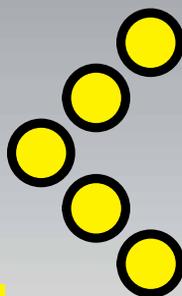


**FIT-EXPRESS**  
IL NUOVO MODO DI VIVERE IL FITNESS

WWW.FITEXPRESS.IT

DOPO IL GRANDE SUCCESSO DI MILANO, GALLARATE E SEREGNO,  
TANTE NUOVE APERTURE VI ASPETTANO IN TUTTA ITALIA!!!

**APRI ANCHE TU  
UNA PALESTRA**



**FITEXPRESS**

NESSUN FEE DI INGRESSO E  
NESSUNA ROYALTY PER 2 ANNI\*.

PER INFO:



**IL FITNESS  
LOW-COST**

**19.90  
AL MESE**

FITNESS  
CORSI  
DI GRUPPO  
BEVANDE  
ILLIMITATE  
LAMPADA  
ABBRONZANTE  
ILLIMITATA  
PEDANA  
VIBRANTE  
ILLIMITATA



**FITEXPRESS È PROFESSIONALE** | ATTREZZATURE FITNESS **TECHNOGYM**, PROGRAMMI DI LAVORO PERSONALIZZATI GRATUITI PER UN **ALLENAMENTO PROFESSIONALE** E COSTRUITO SU MISURA PER TE.

**FITEXPRESS È AL TUO FIANCO** | **ASSISTENZA** MARKETING, COMMERCIALE, KNOW-HOW, FORMAZIONE COSTANTE E RAGGIUNGIMENTO **BUDGET ASSICURATI**.

**FITEXPRESS È EFFICACE** | PEDANE VIBRANTI PROFESSIONALI **GLOBUS** IDEALI PER TRATTAMENTI SPORTIVI, RIABILITAZIONE, TONIFICARE IL CORPO E COMBATTERE LA CELLULITE.

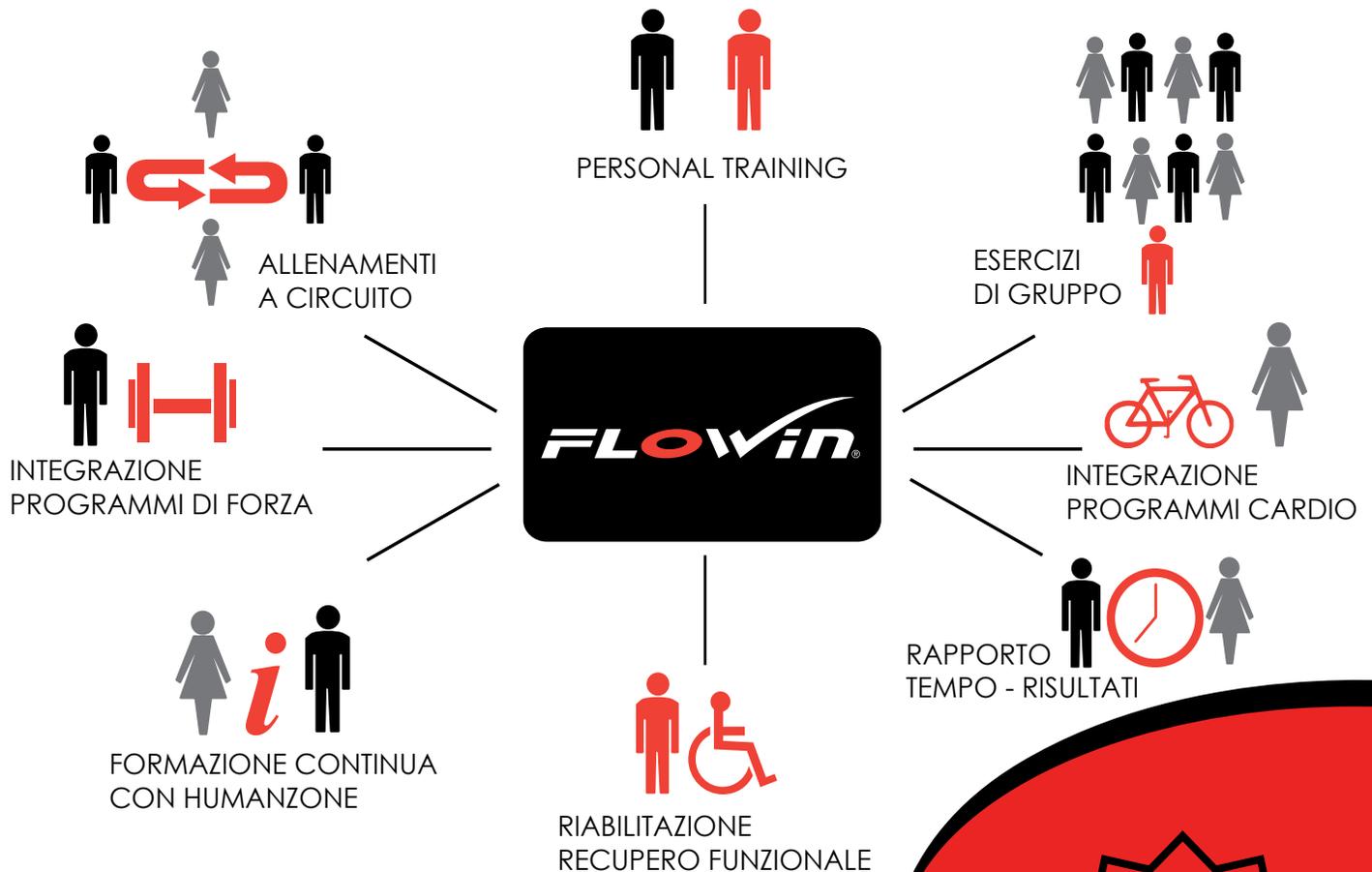
**FITEXPRESS È COMODA** | LA COMODITÀ DI POTERSI ALLENARE QUANDO SI VUOLE, SENZA VINCOLI DI ORARIO, PERCHÉ SIAMO **SEMPRE APERTI 24H/24 - 7GG/7**.

**FITEXPRESS È ECONOMICA** | PEDANA VIBRANTE **ILLIMITATA**, LAMPADA ABBRONZANTE **ILLIMITATA**, CONSUMO **ILLIMITATO** DI BEVANDE IDROSALINE **PowerBar**

**FITEXPRESS È DIVERTENTE** | DIVERTENTI CORSI DI GRUPPO: **YOGA PILATES ZUMBA**  
PUMP YOUR BODY TONIC TOTAL ABDOMINAL CARDIO COMBAT

\*SOLO PER I PROSSIMI 10 CLUB CHE ADERIRANNO NEL 2013.

# 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!

**Ricerca  
Agenti per  
zone libere**



Disponibili DVD con protocolli di lavoro



Core



Postural



Functional



Pilates

informazioni sui corsi  
**HUMANZONE**  
TRAINING AND FITNESS SOLUTION

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

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

## LA PERSONALIZZAZIONE ORMAI È UN MUST

**A**ppare sempre più evidente come nelle nostre abitudini quotidiane tutto sia diventato personalizzabile o comunque modulabile sulle singole esigenze. Le offerte standard vengono arricchite di accessori o dettagli che ognuno di noi può scegliere in base ai propri gusti o agli obiettivi da raggiungere. La stessa tendenza si riscontra nel mondo del fitness.

Ogni club e palestra prevede corsi e attività che rispondono a particolari categorie di utenti, perché l'allenamento non può essere uguale per tutti. Ecco così che i piccoli attrezzi diventano gli strumenti in grado di soddisfare esigenze specifiche e varie, permettendo di adeguare il tipo di workout alla tipologia di clientela. Un fenomeno che abbiamo meglio analizzato con i diretti protagonisti, ovvero le aziende che producono e distribuiscono tali attrezzature, che ci hanno spiegato come e perché inserire i cosiddetti "piccoli attrezzi" all'interno della propria struttura e ottenere consensi dai soci. *Personalizzazione* è la parola chiave anche di chi si occupa di gestione nel mondo del fitness. L'articolo di Gianluca Scazzosi ci aiuta a comprendere, da un punto di vista imprenditoriale, quanto sia strategico fornire servizi su misura. Mettere da parte i modelli di abbonamento a cui siamo stati abituati per tanto tempo è fondamentale per essere competitivi e al passo con le richieste del mercato. Offerte "su misura" sono anche quelle proposte da Sportboom, il primo motore di ricerca di impianti e attività sportive in Italia che permette, con pochi click, di trovare la struttura sportiva e praticare lo sport che si desidera. Persino un braccialetto può fornire indicazioni ad hoc e utili per chi le indossa, purché sia tecnologico e innovativo. Leggete il focus dedicato ad Up di Jawbone per scoprire come sia possibile.

Con Carmine Preziosi si parla invece di marketing esperienziale via web, per capire come far vivere emozioni agli utenti attraverso la rete e catturare i loro consensi. I canali di comunicazione devono parlare nel modo più immediato possibile, e grazie alle tecnologie possiamo proporre dei tour virtuali ai potenziali soci. In questo numero abbiamo inoltre avviato una collaborazione con due professionisti altamente qualificati nel ramo riabilitativo/posturale, Priamo Mura e Caterina Buonomini, che hanno approfondito il ruolo del bite per gli sportivi.

Dal prossimo numero potrete rivolgergli le vostre domande e trovare le risposte nella nostra rivista. Un numero de **LA PALESTRA** ricco e stimolante, a dimostrazione che la pausa estiva nel fitness è solo apparente... in realtà c'è una tribù che si muove e lavora anche con il caldo!

Veronica Telleschi

# 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



**Made In Italy** garanzia 5 anni

06 9724 9614 info@audiofitness.it

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

## SALA ATTREZZI

P. 10 Piccoli attrezzi crescono

P. 16 L'uso del BITE negli sportivi

## SALA CORSI

P. 18 Piloxing: fitness made in Svezia

P. 20 Mondofitness: sport e divertimento outdoor

## FOCUS

P. 22 UP il rivoluzionario computer da polso

## ALLENAMENTO FUNZIONALE

P. 24 Athletic Training: il functional training per lo sport

## NOVITÀ &amp; CURIOSITÀ

P. 28 Freddy: nasce Freddy Smart Wall

P. 28 Helpy Services: gestione degli impianti sportivi

P. 30 Lacertus: Airdyne: la bike ad intensità variabile. Una bike rivoluzionaria che mette l'utente al centro del programma

P. 30 Power Pilates Italia: trasformare la crisi in una nuova opportunità di lavoro

## ALIMENTAZIONE

P. 32 Firmicuti nuove frontiere per capire il sovrappeso

P. 36 Le bacche di Acai

## FOCUS

P. 39 Sportboom.it l'e-commerce per chi ama lo sport

## GESTIONE

P. 40 Il web marketing esperienziale

P. 42 Personal Training Business  
Una grande opportunità

## ACQUA &amp; BEAUTY

P. 44 La formazione degli addetti alle piscine

## P. 46 CONSULENZA IN PILLOLE

## P. 47 VETRINA DELLE OCCASIONI

**makeitapp**

Creiamo l'app personalizzata della tua palestra

09:00 - 10:00  
Pilates

6 iscritti 21 disponibili 0 in coda

PRENOTAZIONE ATTIVA

Scopri il sistema di prenotazione

da: **29,90€** al mese.



Notifiche push



Eventi e Promozioni



Palinsesto corsi e prenotazione



Condivisione social



Area Personale



Geolocalizzazione



**HO ORDINATO  
DA CARDIACA!  
E TU,  
COSA ASPETTI?**



*richiedi il catalogo completo...*

**CARDIO - ISOTONICO - ARREDO - PESI LIBERI**

CARDIACA S.R.L. Via della Vanguardia, 9 - 66054 Vasto (CH) // infoline: 346.7645211 - direct line: 328.8773385 - info@cardiaca.it

# PICCOLI ATTREZZI CRESCONO



NRG BAG di Sellfit sviluppato in collaborazione con Igor Castiglia.

I piccoli attrezzi da qualche tempo sono diventati fondamentali nell'organizzazione delle palestre e ne hanno modificato l'assetto. Mentre in passato lo spazio dei centri fitness era articolato in una netta divisione tra sala pesi e sala corsi, oggi i confini non sono così definiti e gli ambienti si aprono e mescolano tra loro, proponendo interessanti commissioni. Le aree adibite ai corsi vengono sfruttate anche per ospitare allenamenti funzionali

Semplici da usare, accessibili, straordinariamente efficaci. Sono solo alcune delle caratteristiche vincenti dei piccoli attrezzi protagonisti nelle palestre di nuova concezione

incentrati sull'impiego di tanti attrezzi utili a ottenere performance ottimali. Per conoscere meglio le caratteristiche di questi piccoli e preziosi strumenti per il fitness abbiamo intervistato i responsabili di alcune aziende produttrici e distributrici.

*Quali sono i punti di forza della vostra offerta nel settore dei piccoli attrezzi e qual è il prodotto che ha riscosso un maggior gradimento? E da che cosa è dipeso questo successo secondo lei?*

**Risponde Mario Berruero di Sellfit:**

“Sono pienamente d'accordo con la vostra analisi di come si è modificato l'ambiente palestra in conseguenza a quelli che sono i servizi relativi all'allenamento oggi offerti nei centri fitness. Lo sviluppo del concetto di allenamento funzionale e l'evoluzione della figura dell'istruttore, non più solo dedicato al controllo della sala attrezzi ma capace a 360° di offrire un servizio che va dal personal training sia individuale che dedicato ai piccoli gruppi, ha portato gli imprenditori che operano nel fitness a cercare delle soluzioni nuove in termini di spazi e strumenti.

La Sellfit ha sposato questa visione 4 anni fa cercando di offrire soluzioni che permettano di strutturare questo nuovo approccio all'allenamento in modo semplice, con una spesa contenuta e velocemente ammortizzabile grazie ai ricavi che derivano dall'offerta dei servizi sopra citati.

Il punto di forza di Sellfit nella sua proposta di piccoli attrezzi è il contenuto tecnico offerto a latere in termini di formazione. Grazie alla



Lo Speed Resistor K-Well è un attrezzo composto da una speciale cintura anatomica in cuoio e un robusto elastico di resistenza.

collaborazione di professionisti di fama, ogni attrezzo è corredato da un metodo di utilizzo, e questo rende estremamente performante l'investimento per un centro fitness poiché vi è una immediata e corretta applicazione di quanto acquistato.

Tra gli attrezzi che hanno riscosso più successo vi sono l'**NRG BAG**, sviluppato in collaborazione con Igor Castiglia, di cui abbiamo presentato a Rimini Wellness in anteprima il nuovo modello, e sicuramente il **trampolino elastico** sviluppato da Jill Cooper. Quest'ultimo, grazie all'ottima progettazione e fattura, ma soprattutto all'ottimo lavoro fatto da Jill e da tutto il suo staff in termini di formazione, sta ottenendo un enorme successo sia di vendite che di soddisfazione da parte degli utenti dei centri fitness dove viene proposto”.

#### Risponde Claudio Paraschiv di Lacertosus:

“I piccoli attrezzi per l'allenamento funzionale hanno avuto una vera e propria esplosione nel mercato del fitness mondiale negli ultimi anni, per svariati motivi: tra i principali troviamo la loro praticità, la loro duttilità, i costi contenuti ed ovviamente la loro efficienza e funzionalità alla conquista del risultato che ognuno si prefigge, sia a livello di prestazione che puramente estetico.

La nostra offerta in merito è ormai vastissima; siamo pronti a soddisfare con i nostri prodotti qualsiasi esigenza, dal neofita che si affaccia a questo nuovo modo di fare fitness fino agli atleti di alto livello. Molti sono i prodotti che hanno dato ottimi riscontri e dopo l'insediamento in pianta stabile nelle nostre palestre di Kettlebell e Suspension Training, riscontriamo una grande ascesa delle **Bulgarian Bags**®.

Si tratta di una sacca rigida di pelle dalla forma

di una mezza luna riempita di sabbia, disponibile in diversi tagli di peso dai 5 – 8 – 12 – 17 – 22 kg, con 5 maniglie per poterla afferrare e gestire nello spazio. Il grande impatto cardiovascolare nelle esercitazioni e l'intenso stimolo per quanto riguarda la forza, la tonificazione e l'ipertrofia del corpo, fanno della sacca bulgara un attrezzo completo sotto tutti i punti di vista.

Inventata da Ivan Ivanov per l'allenamento dei suoi atleti (Wrestling), la Bulgarian Bag è ottima per lo sviluppo degli esercizi sia della parte alta che della parte bassa del corpo, oltre che per gli esercizi balistici quali lo snatch, il power clean e lo spin. Se a tutto questo aggiungiamo la semplicità di trasporto, il poco spazio necessario per l'utilizzo e la possibilità di praticare sia all'interno di una palestra che in spazi aperti come al parco, il tutto abbinato ai risultati che permette di raggiungere, è semplice capire come abbia potuto incontrare il consenso del grande pubblico.

Un attrezzo ideato, costruito e sviluppato in primis per aumentare l'efficienza dell'uomo e solo in seconda istanza per essere commercializzato: questo è secondo noi il segreto di un prodotto che rimette l'uomo al centro dell'allenamento”.

**I piccoli attrezzi per l'allenamento funzionale hanno avuto un'esplosione nel mercato del fitness mondiale**



La Bulgarian Bag® inventata da Ivan Ivanov e venduta in Italia da Lacertosus.

#### Risponde Gionata D'Alesio di Queenax:

“La nostra azienda ha come punto di forza, oltre al brand Reebok per gli attrezzi fitness, l’etica deontologica; abbiamo infatti deciso di commercializzare solo gli attrezzi originali rispettando la proprietà intellettuale dei loro creatori: TRX Suspension Training, Antigravity Yoga e Superfunctional Training. Sono alcuni esempi di applicativi originali. Abbiamo riscontrato un altissimo gradimento di tutte queste soluzioni di training. L’allenamento funzionale in Group Activity con QUEENAX, con la possibilità di cambiare facilmente e velocemente tipologia di attività, intensità, e target di clientela ha portato al successo tutte queste apps, allargando la possibilità di offerta dei corsi in palestra e reso le lezioni in mini gruppi o attraverso il Personal Trainer più divertenti e professionali.

Il TRX Suspension Trainer è il migliore e più originale sistema d’allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi. È in grado di offrire migliori prestazioni e funzionalità rispetto alle grandi macchine per esercizi del costo di migliaia di dollari utilizzando il proprio peso corporeo.

AntiGravity® Yoga è una tecnica con proprietà intellettuale protetta dai diritti d’autore. La nomenclatura, le sequenze e le tecniche sono completamente protette dalla legge degli Stati Uniti e dell’Unione Europea. L’Antigravity Yoga è un tipo di fitness il cui primo obiettivo è quello di favorire il benessere del corpo e l’agilità. Consiste in una serie

di performances acrobatiche realizzate con il supporto dell’amaca antigravità, che uniscono danza, yoga e pilates.

La sua caratteristica principale sta negli attrezzi che rendono possibili tutti i movimenti in sospensione. Si tratta di particolari amache in tessuto morbido e allo stesso tempo resistente, che pendono dal soffitto e sostengono il corpo e lo avvolgono durante l’allenamento.

**Superfunctional** è il nuovo attrezzo proposto da Queenax per lo sviluppo di un metodo di allenamento in sospensione facile, divertente e molto creativo, costituito da una barra oscillante. Un attrezzo di grande utilità e versatilità che sfrutta il peso del corpo e la forza di gravità per allenare in un sol gesto la propria forza funzionale, migliorare la flessibilità, l’equilibrio e la stabilità del "core", ovvero di quella zona centrale del complesso coxo-lombo-pelvico che rappresenta un punto di reazione stabile per il resto del corpo, così come viene richiesto nella vita quotidiana di ognuno di noi. È un programma semplice, divertente, dalle ampie potenzialità per implementare la forza funzionale, dove si utilizza un semplice kit formato da due fasce rigide e una barra in alluminio”.

#### Risponde Francesco Perticari di K-Well/Technocomponent:

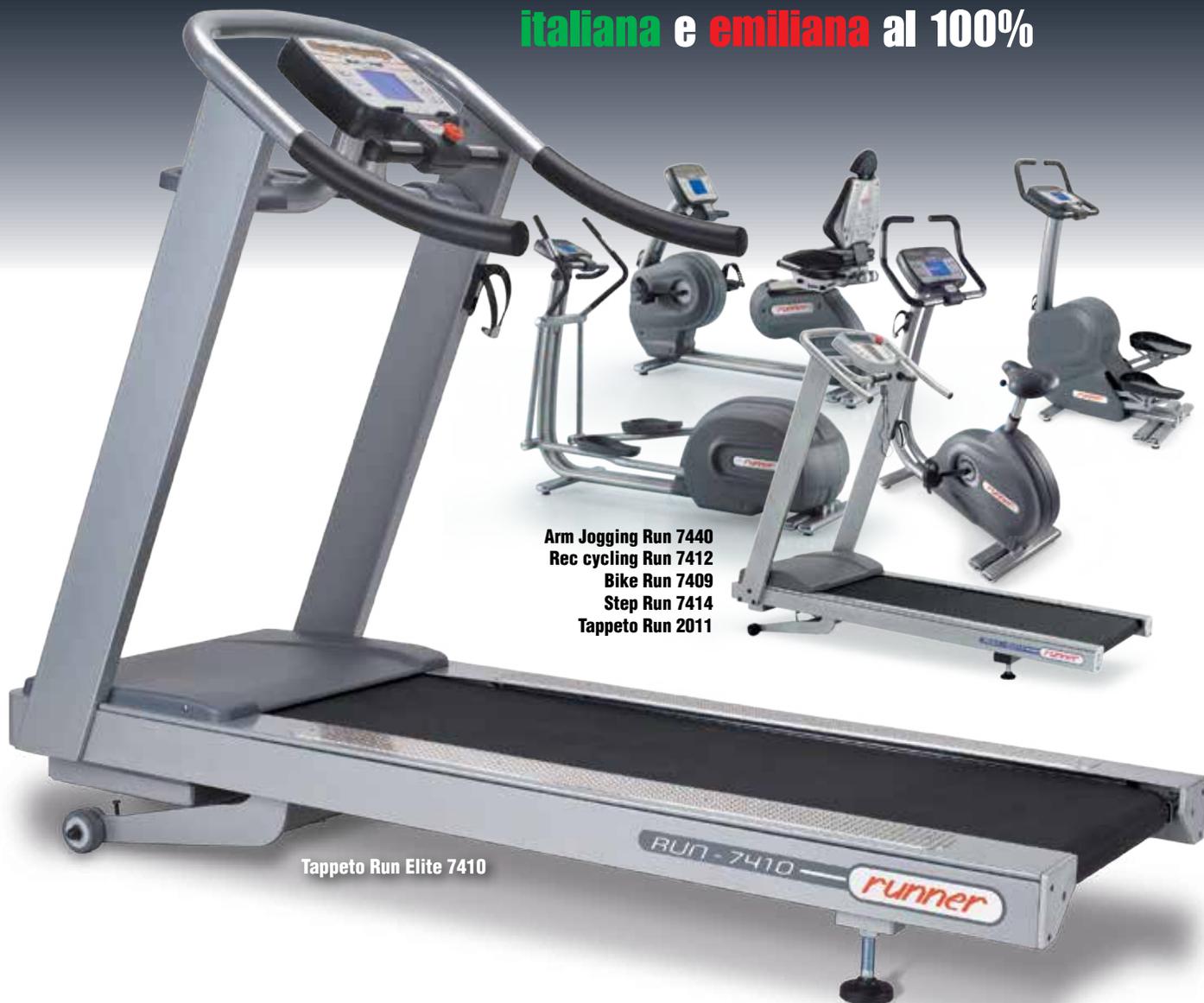
“K-Well/Technocomponent è stata fra le prime aziende del settore a intuire l’inversione di tendenza del mercato del fitness, ormai conclamata e caratterizzata dal proliferare di numerosi piccoli centri di personal e functional training.



Il TRX Suspension Training, distribuito da Queenax, sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi.

# nessuno può fermarle! sono Runner

italiana e emiliana al 100%



Tappeto Run Elite 7410

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

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**<sup>TM</sup>  
MADE IN ITALY

**www.runnerfitness.it**

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

XBAG su relativo supporto Xenios,  
distribuito da Professione Sport.



## Dal Web

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



Nel 2009, quando il functional training era agli albori in Italia, ci rendemmo conto della validità della strada intrapresa. Concentrandoci ad offrire ai centri wellness piccoli attrezzi, come i kettlebell, e prodotti innovativi, come le k-bag a sei prese, avevamo anticipato la tendenza del momento che vede nell'allenamento un ritorno al reale, al primordiale, in linea con le tappe dell'apprendimento e della strutturazione neurologica e soprattutto correlabile alle attività praticate nella vita quotidiana.

In questo momento i prodotti maggiormente richiesti sono sicuramente quelli legati all'allenamento funzionale e all'agility training come **Speed resistor**, **K-Space**, **Power Loops** e **Big Bag K-well**, con i quali si stanno eguagliando i risultati di vendite dei più classici e storici attrezzi per l'allenamento di gruppo, come lo step Aerobika e il sacco a base mobile Fitboxe. Anche se la battaglia delle vendite si gioca sul versante degli oggetti functional, noi vogliamo rimanere fornitori affidabili di riferimento per quei campi nei quali crediamo e abbiamo sempre creduto come le attività body & mind, l'educazione posturale, la propriocezione, la consapevolezza corporea e le pratiche segnate da una forte consapevolezza senso-motoria.

Il Core business della K-well/Tecnocomponent sono proprio questi piccoli strumenti di lavoro per tutte le specialità, semplici, accessibili

e straordinariamente efficaci, sui quali si fonda l'incremento delle vendite e lo sviluppo dell'azienda verso l'estero.

Infine, crediamo che un punto di forza dei nostri brand (K-Well, Fitboxe, Aerobika) sia il Made in Italy e per questa ragione uno dei nostri obiettivi principali è quello di renderci unici e riconoscibili attraverso la qualità e l'esclusiva eleganza di una produzione possibilmente nazionale; così in completa controtendenza cerchiamo di affidarci a subfornitori italiani, ineguagliabili per affidabilità e manifattura, guidati nel design dal nostro ufficio progettazione”.

## Risponde Alessandro Dominici di Professione Sport:

“L'universo Xenios USA si distingue sicuramente per la completezza della propria gamma e la qualità, sia in termini tecnici che in termini di resistenza all'uso intensivo, dei propri prodotti.

Xenios USA si contraddistingue per essere un marchio Global Fitness, con accessori dedicati al lavoro aerobico tradizionale, al FreeWeight, al Functional Training fino al più estremo e competitivo Cross Fit. Grazie a Xenios USA l'accessorio diventa indispensabile per la palestra; la grande attenzione dedicata ai dettagli tecnici e alla durata dei prodotti rendono gli stessi non più di importanza secondaria e di supporto, ma un valore aggiunto per tutte le attività principali del centro e un vero e proprio strumento di attrazione per tutti i tipi di fruitori, dalla casalinga allo sportivo professionista.

Per le loro caratteristiche distintive, l'intera gamma delle “Sand Bags” di Xenios USA ha rappresentato senza dubbio uno degli articoli più richiesti in assoluto dagli operatori professionali e non; le nostre **X-Bags**, **Tank Sand Bags** e le nuovissime **Slam Sand Bags**, grazie al loro alto livello di tecnicità e alla loro notevole versatilità di utilizzo, sono diventate ormai strumento indispensabile per l'allenamento moderno e funzionale alle diverse tipologie di attività, da quelle aerobiche a quelle anaerobiche, dai lavori finalizzati al miglioramento dell'esplosività muscolare fino ai circuiti dedicati all'agilità e la mobilità articolare, dai lavori in isometria all'aumento della forza; inoltre la ristrettezza dei volumi di ingombro (grazie anche alla disponibilità di diversi modelli di supporti e rastrelliere disegnati per il riordino ottimizzato delle BAG) e, non da ultimo, la economicità dei costi di investimento, fanno sì che ormai nessuna palestra o Box/Studio di Personal Training possano farne a meno”.

*Intervista a cura di Francesca Volino*

**La tendenza del momento vede nell'allenamento un ritorno al reale, in linea con la vita quotidiana**

**LEADER NELLE SOLUZIONI PER LO SPORT:  
GESTIONE E CONTROLLO ACCESSI  
SITI WEB E FORMAZIONE**



**helpyservices**

LA SOLUZIONE INFORMATICA

Palestre - Piscine - Centri fitness - Impianti sportivi - Circoli - Centri polivalenti - Beauty & SPA - Scuole danza

## **Potenzia la tua azienda sportiva**

Gestione anagrafica  
Abbonamenti, pagamenti e rate  
Certificati medici  
Prenotazioni  
CRM e Marketing  
Ricevute e prima nota  
Automazione docce e phon  
Analisi statistiche  
Gestione contenuti web  
Iscrizioni e prenotazioni online  
Pagamenti rate online  
Vendita abbonamenti online



**Dal 2001 specializzati in:**

Software gestionale e di controllo accessi - Soluzioni web  
Tornelli - Serrature elettroniche - Assistenza e formazione

**1° Partner**

GRUPPO  
**TeamSystem**  
**in4U**  
INFORYOU

**RICHIEDI UNA  
VISITA GRATUITA**  
PRESSO IL TUO CENTRO sul sito

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

Numero Verde

**800-662448**



HELPHY SERVICES S.R.L. - Roma - Tel. (+39) 06.22485776 - [info@helpyservices.com](mailto:info@helpyservices.com)

# L'USO DEL BITE

## NEGLI SPORTIVI



### Dottor Priamo Mura

Specialista in Odontostomatologia, ha frequentato in U.S.A. stage di protesi, gnatologia, parodontologia; in Svezia stage in chirurgia implantare e implanto-protesi. Libero professionista in Roma, si occupa prevalentemente di odontoiatria ricostruttiva riabilitando casi implantari e gnatologici complessi.



**N**egli sportivi, i disagi e i dolori muscolari della faccia, del collo ed in alcuni casi delle spalle, sono spesso causati dalla malocclusione.

I dolori che ne originano sono spesso riferiti ed hanno un'origine anche lontana dal punto in cui si manifestano. L'individuazione in questi casi richiede l'intervento di uno gnatologo.

Per questo assistiamo ad un maggiore utilizzo di dispositivi da interporre tra i denti.

La gamma è molto vasta, e va da quelli venduti in farmacia per proteggere i denti nei bruxisti (morbidi, semirigidi, rigidi) ai dispositivi realizzati da un dentista specialista in Gnatologia - bite gnatologico - che hanno la finalità di eliminare quelle tensioni muscolari causate da fastidi più o meno consci all'Articolazione Temporo-Mandibolare (ATM).

**Il paradenti è un valido ausilio per alcune discipline, non è assolutamente adatto per altre**, in quanto limita la respirazione, e comunque ha lo svantaggio di condizionare la mandibola in posizioni sfavorevoli. Gli atleti, in genere, necessitano più di altri di un BITE.

### Diverse esigenze di protezione

Occorre fare una distinzione tra sportivi bruxisti, che digrignano abitualmente ed accentuano il loro serrare o arrotare i denti durante l'attività sportiva per via dell'impegno,

**Il bite gnatologico personalizzato è un dispositivo detensivo che ogni sportivo dovrebbe portare per prevenire dolorose contratture nel distretto cervico dorsale alto e ottenere migliori prestazioni**

e gli atleti che necessitano di proteggere i denti da traumi e vogliono anche migliorare le loro prestazioni.

**Gli sportivi bruxisti dovrebbero portare sempre un BITE durante allenamenti e gare**, progettato da un dentista specialista in gnatologia che lo fa realizzare, lo posiziona, lo equilibra in relazione alla occlusione individuale.

I controlli devono essere effettuati almeno tre volte nel primo mese, perché in questo primo periodo avviene il maggior rilassamento muscolare, ed il paziente avverte il detensioneamento muscolare più evidente.



### Dott.ssa Caterina Buonomini

Independent Health, Wellness and Fitness Professional. Fisioterapista e Preparatore Atletico, specializzata in Posturologia ed Osteopatia. Collabora con il progetto "Pregnancy care" presso la clinica Villa Margherita di Roma e presso i propri studi privati di Roma e Denpasar.

Gli altri controlli per il bilanciamento del BITE devono essere fatti a distanza di un mese, e poi ogni tre quattro mesi nel primo anno, per seguire con due controlli annuali.

### I vantaggi del BITE

In molte discipline sportive poter serrare i denti con un meccanismo di protezione muscolare, come avviene quando un atleta utilizza un BITE, permette di non disperdere energie fisiche e psichiche e dà tranquillità in quanto l'atleta non è distratto, inconsciamente, dal timore di una dolenzia. Il BITE ha il vantaggio che, oltre alla protezione, consente di serrare i denti in armonia con l'ATM e di raggiungere il giusto equilibrio neuro-muscolare, migliorando le prestazioni atletiche.

L'articolazione temporo-mandibolare come reazione protettiva crea nel medio lungo termine sia tensione che dolori muscolo-fasciali importanti, interferendo non solo con i muscoli della masticazione ma anche con SCOM e Scaleni, quindi tutto lo stretto toracico superiore è coinvolto.

Da qui chiaramente possono partire una serie di compensi ed adattamenti che, se mantenuti nel tempo, provocheranno delle posture errate e creeranno patologie muscolo scheletriche vere e proprie.

### Affidarsi allo gnatologo

Questi atleti li valutiamo insieme a Caterina Buonomini, una fisioterapista osteopata con la quale facciamo un lavoro di équipe. Riusciamo così a prevenire e non far mai consolidare posture o atteggiamenti che, nel tempo, potrebbero degenerare.

**Il bite gnatologico personalizzato è un dispositivo defensivo che ogni sportivo dovrebbe portare per prevenire dolorose contratture nel distretto cervico dorsale alto e ottenere migliori prestazioni.**

Abbiamo trattato molti sportivi che lamentavano dolori come: nevralgie del trigemino, otalgie, cervicalgie, che i colleghi specialisti non riconoscevano, in quanto originate da disturbi dell'Articolazione Temporo-Mandibolare, che causa dolori diretti ma anche riferiti da altri siti. Nei casi trattati si è riscontrato un miglioramento delle loro prestazioni.

Lo gnatologo è in grado di fare una analisi differenziata tra quei dolori al viso, al collo, sulle tempie, all'orecchio, che l'atleta può avvertire addirittura ai denti, dolori muscolo-tensivi che possono avere origini dai disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare.

*Dottor Priamo Mura,  
Dott.ssa Caterina Buonomini*

**Il bite,  
oltre alla  
protezione,  
consente  
di serrare  
i denti in  
armonia con  
l'articolazione  
temporo-  
mandibolare**

### SCRIVI AL DOTTOR MURA

Avete un dubbio di natura  
posturale o riabilitativa?

Scrivete a:  
mura@lapalestra.net  
troverete la risposta del Dottor  
Priamo Mura nel prossimo  
numero della rivista.



# POWERPILATES®

## CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE POWER PILATES

### costruisci il tuo futuro insieme a noi!

Crescita personale, carriera,  
realizzazione professionale.

**POWERPILATES®**  
AFFILIATE TRAINING CENTER

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

# PILOXING

## FITNESS MADE IN SVEZIA

Un workout intenso che rappresenta un concentrato di energia, flessibilità e velocità per acquisire un corpo tonico e seducente



**I**l Piloxing è un programma di allenamento nato in Svezia che prende in prestito il meglio del Pilates, della Boxe e della Danza, dando vita a un workout intenso e originale, che strizza l'occhio in particolar modo al pubblico femminile.

Ad inventarlo è stata Viveca Jensen, atleta, allenatrice di celebrità e danzatrice di talento, con alle spalle una lunga esperienza e tanti riconoscimenti nel campo del bodybuilding, del Pilates, della Danza e della Boxe.

L'obiettivo del workout è quello di bruciare quante più calorie possibili, rinforzare la muscolatura e migliorare la propria resistenza.

### Caratteristiche della disciplina

Il programma fitness è basato su un mix coinvolgente di diverse tecniche: standing pilates, boxe e danza. In cosa consiste questo mix? "Si ruba" dalla boxe l'energia, la velocità e l'agilità dei movimenti, dal Pilates la flessibilità e la capacità di modellare il corpo in maniera mirata e profonda, dalla danza la voglia di divertirsi eseguendo passi e coreografie coinvolgenti.

L'allenamento si svolge indossando dei guanti provvisti di pesi, il che consente di tonificare ulteriormente le braccia e rendere più consistente il lavoro aerobico.

**Piloxing intende potenziare non solo il corpo, ma anche la mente delle donne, aiutandole a sentirsi più sicure di se stesse, più seducenti e**

**forti.** L'immagine di Viveca Jensen è in questo senso emblematica: energica, slanciata e potente. Un esempio per tutte coloro che desiderano sentirsi belle nel fisico e nello spirito.

Dal 2010 il Piloxing si può insegnare. Basta frequentare la Piloxing Academy e affiancare uno dei 3500 istruttori certificati che diffondono la disciplina in tutto il mondo.

Il programma Piloxing viene ben spiegato e illustrato anche attraverso una collezione di DVD divenuta bestseller internazionale dal titolo il Sistema Piloxing. I 5 dvd includono un piano alimentare e promettono miglioramenti significativi in soli 60 giorni di allenamento.

### Alcune curiosità su Viveca Jensen

La svedese Viveca Jensen è una danzatrice professionista che ha conseguito un Master in Danza, è istruttrice di pilates, una pugile esperta e una premiata body builder. La sua formazione nella danza è passata attraverso la rinomata Accademia di Balletto di Stoccolma e studi sotto la guida di Billy Goodson a Los Angeles. Jensen si è allenata con il maestro di pilates Ivon Dahl, pupillo di Bruce King, allievo originale di Joseph H. Pilates.

Viveca Jensen è la titolare e fondatrice del Piloxing, della Piloxing Academy e del V-Pilates Studio a Toluca Lake in California, frequentato da molte celebrità.

Per info: [www.piloxing.com](http://www.piloxing.com)

# Il nuovo mobile Slim Belly 2.0

per corsi, attrezzi cardio e all'aperto



## Resta al passo!

Contattaci in fretta e  
non rimanere indietro!  
Hanno già cominciato  
i primi centri in Italia.



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

in collaborazione con:

**Greinwalder & Partner**

[www.slim-belly.com/it](http://www.slim-belly.com/it)

 **Slim Belly Italia**



# MONDOFITNESS

## SPORT E DIVERTIMENTO

## OUTDOOR



**È cominciato  
l'appuntamento  
di fitness a cielo  
aperto n. 1  
dell'estate  
romana,  
dal 12 giugno  
al 6 settembre,  
nel Parco di  
Tor di Quinto**

**U**n grande avvio ha caratterizzato la quattordicesima edizione della kermesse Mondofitness, creata da Andrea De Angelis e Alfonso Rossi, con tanti eventi di sport e la partecipazione di special guest come Ferdinando Giordano e Franco Giusti del Grande Fratello, il ballerino Simone Di Pasquale e l'attore Raffaello Balzo. Partecipare a Mondofitness significa non solo prendersi cura del proprio corpo e del proprio benessere psicofisico, ma anche incontrare nuovi amici, socializzare, scaricare le tensioni accumulate durante il giorno, provare entusiasmanti corsi, ricevere buoni consigli di alimentazione, trascorrere del tempo piacevole con la propria famiglia. La manifestazione romana offre un'alternativa sana, divertente e di qualità a chi sceglie di rimanere in città, adatta a tutte le età. "Abbiamo portato lo sport in mezzo alla gente – dichiara Rossi – per questo Mondofitness è diventata la manifestazione sportiva più affollata d'Italia. E quest'anno abbiamo aperto le porte al sociale".

### Alcune introdotte novità nell'edizione 2013

- Il Golf, grazie a una gabbia 10mx5 che offre al pubblico delle postazioni nelle quali si può

simulare il gioco del golf con tiri lunghi e putt  
- Il Beach Golf  
- La Zumba, che ha come obiettivo principale quello di creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile  
- Il Kangoo Rebound, una disciplina inconsueta e divertentissima che si pratica con speciali scarponcini che assomigliano ai classici Rollerblade ma al posto delle ruote montano delle molle  
- Lo Stage Sub, ovvero prove acquatiche per grandi e piccini in apnea e con bombole a cura del grande esperto di immersioni Pierfranco Bozzi.

### Le altre attività in programma

Step, Aerobica, Zumba, Super Jump, Body Pump, Aerokombat, Body Fit, SVC Program, Strike Zone, G.A.G., Juzz Funk, Body Balance, Total Body, Afrogym, Body Combat, Pilates, Pre-Box, Aerodance, Stretch & Yoga, Just Pump, Svc, Tone Up, Trx, Body Cumbia, Lambaerobica, Vitattiva, CrossFit.

### Mondofitness ospita tante aree e zone dedicate alle varie discipline, tra cui:

HumanZone, progetto creato da Manuela Zingone ed Emiliano De Bianchi, Sala Pesi, Area Indoor Cycling, Area Rowing, Area Striding (50 tappeti), Water Area, Area arti marziali, Area Boxe Competition, Mondo Beach, Jekore FTC: Functional Training, FBC - Functional Boot Camp con Alessandro Macheda, Area Relax.

In più, nell'area eventi e spettacoli ogni sera performers nazionali e internazionali intrattengono il pubblico con spettacoli di animazione, cabaret, concerti e balli di gruppo, convegni, work-shop, esibizioni di danza, Burlesque, mostre fotografiche, eventi di salsa. Nell'Area Lounge & Ristorazione è possibile degustare numerose golosità, sorseggiare cocktail e ascoltare buona musica.

**L'INGRESSO ALLA MANIFESTAZIONE È GRATUITO**

Per info:

[www.mondofitness-roma.it](http://www.mondofitness-roma.it)

**miha**bodytec  
made in Germany

E' IL TUO TURNO

**ATTIVA IL TUO BUSINESS**



***www.miha-bodytec.com***  
*nuova generazione di Personal Training*



distribuito in Italia da  
INTERFiT s.r.l.  
Centergross - Bologna  
051.860916  
info@interfit.it  
www.interfit.it

# UP IL RIVOLUZIONARIO COMPUTER DA POLSO



**Trendy, tecnologico e “intelligente”, il braccialetto creato da Jawbone aiuta a vivere meglio e con più stile**

**È** disponibile da pochi mesi anche in Italia l'innovativo braccialetto UP prodotto da Jawbone, un dispositivo in grado di “leggere” e “interpretare” lo stile di vita di chi lo indossa, fornendo tante informazioni utili per correggere eventuali comportamenti sbagliati.

Sembra fantascienza, ma non lo è. Tenere UP al polso significa comprendere meglio la qualità del proprio sonno, dei movimenti effettuati durante la giornata, dei pasti e del proprio stato d'animo. All'interno del braccialetto, infatti, sono presenti una serie di sensori che raccolgono i dati della persona; questi ultimi vengono successivamente elaborati mediante un'applicazione su smartphone e il gioco è fatto.

Il braccialetto non mente, fotografa le proprie abitudini e rappresenta uno stimolo a intraprendere azioni concrete per migliorarsi e cambiare.

## I dati rilevati da UP

Il braccialetto ideato da Jawbone si avvale di un sistema rivoluzionario di monitoraggio del sonno, riuscendo a fornire dettagli sulla quantità di tempo impiegato per addormentarsi, sulla qualità del proprio riposo, sul conteggio dei risvegli notturni. Utilizzando la funzione “power nap” o impostando l'allarme intelligente silenzioso, UP attiva persino la sveglia nel punto più ottimale del ciclo del sonno in modo da svegliarsi ben riposati.

UP dà informazioni dettagliate sul tipo di movimento che si effettua nel corso della giornata: come e quanto ci si muove, passi totali, distanza e calorie bruciate. UP vibra opportunamente per ricordare di alzarsi e muoversi quando si è inattivi per un determinato periodo di tempo.

Il braccialetto permette di valutare con spirito critico la propria alimentazione: è sufficiente scattare una foto del cibo per creare un diario visivo, o andare più in profondità mediante la scansione di un codice a barre o la ricerca di informazioni nutrizionali più complete nel database.

Con UP al polso si è in grado di tenere traccia del proprio umore e metterlo in relazione con le varie attività della giornata.

Una volta acquisiti i dati, il braccialetto fornisce suggerimenti personalizzati. Esso rivela connessioni tra i diversi elementi della nostra vita, mostra come ci si confronta con gli altri ed educa grazie alle nuove informazioni acquisite su misura. Quanto più si utilizza UP, più potente e precisi saranno i suggerimenti.

## Segni particolari

Ecco alcuni tratti distintivi di UP:

- è un computer rivestito con una fascia di gomma ipoallergenica
- è resistente all'acqua
- la batteria ha un'autonomia di 10 giorni
- l'applicazione UP si collega alle migliori app del momento, come IFTTT, MapMyFitness, MyFitnessPal, Notch, RunKeeper, SleepioTM, Wello® e Withings, arricchendole e integrandole
- è disponibile in 3 taglie (Small, Medium e Large)
- è disponibile in 8 colori (Onyx, Mint Green, Light Grey, Blue, Navy Blue, Red, Orange, Hunter Green).

Il prezzo è di 129,99 euro

**Per ulteriori informazioni:**

<http://www.jawbone.com/PR>

Twitter @Jawbone

*UP by Jawbone è distribuito in Italia da Audiogamma.*





# 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.

## UNLOCK YOUR BODY!



Info sui corsi:



Distribuito in Italia da:



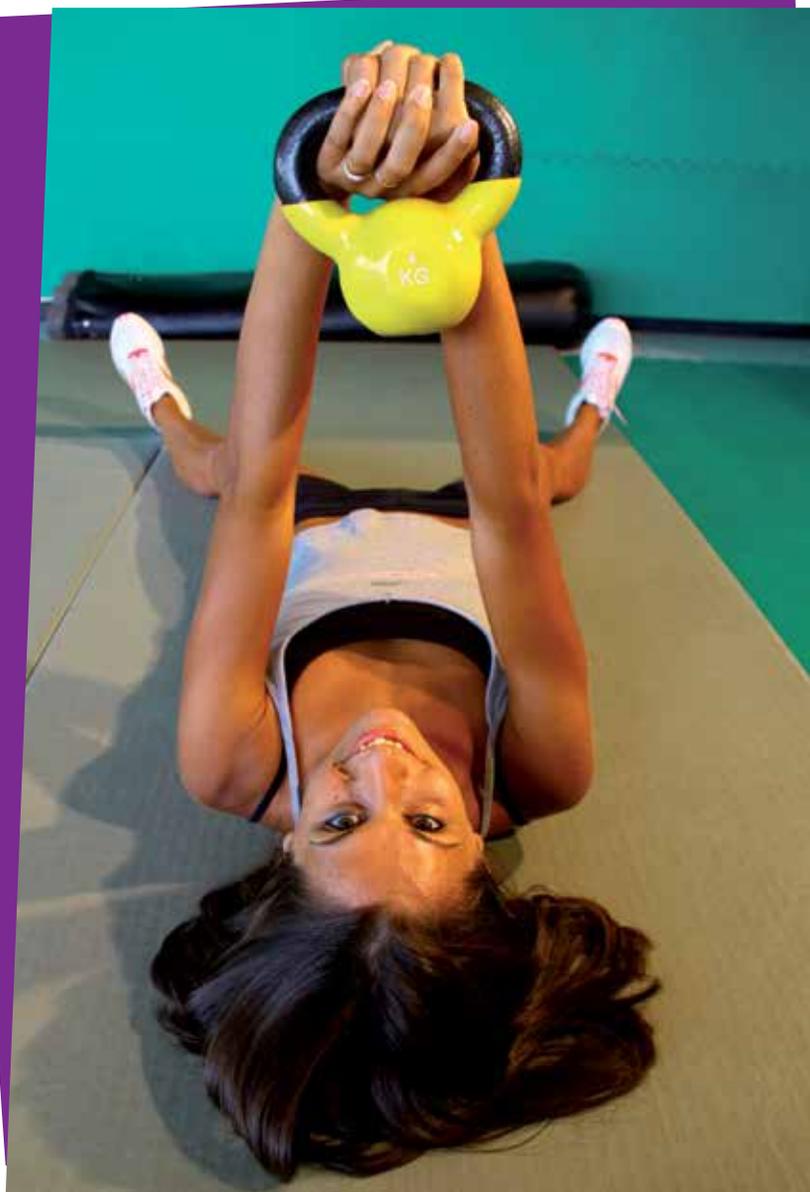
info@theglobalfitness.com

Tel. 06.90400836

www.theglobalfitness.com

# ATHLETIC TRAINING

## IL FUNTIONAL TRAINING PER LO SPORT



Un programma di allenamento semplice e divertente che, attraverso esercizi a corpo libero e l'utilizzo di attrezzatura per l'allenamento funzionale, propone sessioni atletiche adatte a tutti

Altro fattore di interesse è il continuo avvicinarsi ai fitness club da parte di atleti delle più disparate attività che, per le motivazioni più varie, hanno bisogno di strutture che offrano diverse soluzioni per aumentare le loro performance.

Alla luce di tali cambiamenti di mercato e di esigenze specifiche, il Functional Training trova la sua naturale collocazione essendo, a differenza del fitness tradizionale, completamente sviluppato sulla qualità-complessità del gesto, sullo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e non solamente sulle esigenze dettate dall'estetica.

### Cos'è l' Athletic Training

Athletic Training è un programma di allenamento semplice e divertente che, attraverso esercizi a corpo libero e l'utilizzo di attrezzatura per l'allenamento funzionale, come ad esempio kettlebell e bag, permette di proporre sessioni atletiche adatte a tutti.

Mantenendo saldo il principio che per allenare il gesto atletico specifico il metodo più adatto è quello di eseguire quel gesto nel miglior modo possibile e nelle condizioni più vicine a quelle richieste dalla competizione, possiamo affermare che **attraverso una scomposizione del movimento finale in fasi diverse e la scelta dello strumento adatto, è possibile migliorare alcune capacità dell'atleta**, fermo restando la necessità di dovere reinserire, nel gesto completo, il valore o la modifica acquisita. Diventa determinante per il trainer conoscere il gesto atletico da migliorare per scomporlo

**L**a riscoperta delle attività sportive "accademiche" sta trovando sempre maggiori appassionati all'interno dei centri fitness. Sport come tennis, calcio, pattinaggio, nuoto, rugby, sono solo alcune delle discipline alle quali si ispirano un numero sempre maggiore di tecnici del settore fitness per arricchire i programmi di allenamento proposti all'interno delle palestre.

f VISITA IL NUOVO SITO!

ORDINA DIRETTAMENTE  
**ON-LINE**

# LACERTOSUS<sup>®</sup>.IT

## FUNCTIONAL TRAINING GEAR

Il punto di riferimento per il tuo allenamento!



Privati - Palestre **CrossFIT** - A.S.D. & P.T. Studios

Via Franklin 31, 43122, **PARMA** Tel. +39.0521.607870 info@Lacertosus.it [www.Lacertosus.it](http://www.Lacertosus.it)





nei suoi elementi fondamentali ma altrettanto importante è la conoscenza delle caratteristiche dei diversi strumenti a disposizione. Scegliere cioè non solo il segmento del movimento ma capire anche se lo strumento scelto è adatto allo stimolo necessario al suo miglioramento.

### Alcuni esempi pratici

Un esempio possono essere le attività che prevedono balzi, come il salto in lungo. In questa disciplina l'utilizzo degli arti inferiori e delle anche in estensione determinano la prestazione in modo preponderante.

Uno strumento che si presta allo scopo quasi alla perfezione è il Kettlebell che, proprio per le sue peculiarità, lavora sulle diverse catene estensorie di tutto il corpo, sia alla ricerca di forza assoluta che di forza rapida. Dopo il lavoro di approccio al balzo, numero e qualità degli appoggi durante la rincorsa, il trainer

scomponere i vari momenti del balzo applicando a questi l'utilizzo della kettlebell per potenziare la muscolatura coinvolta. Uno squat o una accosciata completa, ad esempio, con la kettlebell tenuta con una mano soltanto ed il braccio in estensione sopra il capo, dunque con un carico destabilizzante, rende enormemente stimolante il coinvolgimento di tutti i muscoli che entrano in gioco nella fase precedente il balzo. Con riferimento al tennis, al costante coinvolgimento dei sistemi incrociati, in un gioco di equilibri, agilità e precisione, penso al TRX, lo strumento più adatto ad allenare la precisione e la potenza di un dritto o di un rovescio.

### Un workout a circuito

Quello che vi voglio proporre è un allenamento a circuito che, con l'utilizzo dei più comuni attrezzi del functional training, oltre al necessario ed indispensabile corpo libero, rende possibile immaginare per ogni stazione uno sport, con il suo gesto specifico e la caratteristica che questo gesto porta con sé. Metteremo in uno spazio circolare una kettlebell, uno step doppio, una bag, un trx, un tappetino, una banda elastica ed una palla medica.

Tempo di esecuzione: 1 minuto, recupero: 1 minuto e 30 secondi.

L'esecuzione degli esercizi ritmata ed eseguita con la massima rapidità mentre il recupero sarà passivo.

### Kettlebell, swing (migliora i balzi in genere)

Step doppio, mezzo Squat e Jump a piedi pari dal lato opposto (migliora la forza esplosiva utile in tutti gli sport).

- BAG, slanci a braccia distese sul piano frontale (migliore attivazione del tronco per i colpi di tennis e golf).
  - TRX, torsioni del busto a braccia distese (migliore attivazione del tronco per i colpi di tennis e golf).
  - Tappetino, Burpees (resistenza generale).
  - Banda Elastica, ancorato a parete all'altezza delle spalle, back lunge e controrotazione del busto a braccia tese (migliora la stabilizzazione dinamica del tronco utile a tutte le discipline di combattimento).
  - Palla medica, tenuta all'altezza del petto, affondi dx-sx con balzo e controrotazione del busto (alta intensità e migliore stabilizzazione, ideale per tutti gli sport dove sono richiesti continui spostamenti).
- Adesso non resta che iniziare.  
Buon allenamento a tutti.

*Manuela Zingone*



**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)

# Sellfit®

prodotti e idee per il fitness



ALL YOU NEED TO  
RE THINK  
YOUR GYM



## NASCE FREDDY SMART WALL

**U**na nuova proposta per rendere più *smart* anche lo shopping!

Freddy propone un progetto innovativo che presto invaderà tutte le palestre: *Freddy Smart Wall*, un totem *touch screen* dove ciascuno potrà vedere la collezione, scegliere i capi da provare e decidere solo dopo averli indossati se comprarli!

I prodotti che hai ordinato verranno recapitati dopo pochi giorni presso la palestra senza nessun impegno economico, potrai sentirti libero di indossarli e scegliere se acquistarli.

Un'idea innovativa che scaturisce da anni di esperienza nel settore, un occhio sempre attento alle esigenze della propria clientela.

Due location d'eccezione hanno ospitato l'inaugurazione di questo progetto: lo scorso gennaio Jury Chechi e Antonio Rossi hanno spiegato il funzionamento del *Freddy Smart Wall* presso la palestra Enjoy in via Buonarroti 44 a Cernusco sul Naviglio, mentre nel pomeriggio sono stati alla GET FIT di via Vico 38 a Milano.

Due testimonial d'eccezione esempi dell'approccio nuovo allo sport e al movimento, intesi non più solo come sacrificio e impegno ma come simbolo di un modo di vivere sano e socializzante, che



include sempre di più un concetto innovativo di sportswear. Un capo Freddy è un prodotto tecnicamente eccellente e stilisticamente innovativo, rappresenta un concetto di sportswear adattabile alla vita quotidiana e ad un look ricercato-informale.

FREDDY S.p.A.  
Tel. 0185.59101  
[info@freddy.it](mailto:info@freddy.it)  
[www.freddy.com](http://www.freddy.com)

## GESTIONE DEGLI IMPIANTI SPORTIVI LE NUOVE FRONTIERE AL QUINTO WORKSHOP DELLA HELPY SERVICES



**S**i è tenuto lo scorso 29 maggio nella suggestiva cornice di palazzo Carpegna, alla Domus Mariae di via Aurelia a Roma, il Workshop per Imprenditori e Gestori di impianti sportivi, organizzato per il quinto anno consecutivo dalla HELPY SERVICES, società leader nel settore. Una preziosa occasione di confronto per operatori e professionisti sulle nuove frontiere delle applicazioni informatiche per palestre, piscine e centri fitness.

Ecco una sintesi degli argomenti affrontati nel corso del dibattito:

- come l'ausilio di idonei strumenti informatici consente di differenziare l'offerta avvicinandola alle richieste dell'utente di oggi, sempre più informato ed esigente
- l'importanza di comunicare in modo dinamico e rapido con i propri clienti, e di aggiornare il proprio sito internet e la pagina dei social network
- la trasformazione di una Associazione Sportiva Dilettantistica in una Società Sportiva Dilettantistica, evidenziando i limiti e le opportunità di gestire le proprie attività nell'una o nell'altra forma
- l'analisi del momento storico e dei dati di inizio e di fine crisi
- come massimizzare l'impegno e l'attività degli istruttori per legare i loro profitti a quelli delle attività che svolgono,

premiando chi fa la differenza  
- i contratti di lavoro e di collaborazione.

Sull'onda del grande interesse suscitato, il workshop è proseguito con una tavola rotonda di confronto a partire da un feedback sul Forum 2013 tenutosi a Bologna a febbraio e su richieste ed analisi di mercato. Molto soddisfatti gli organizzatori e i partecipanti, che hanno stabilito di creare degli spazi online, a cura della HELPY SERVICES, dove gli addetti ai lavori possono confrontarsi, condividere situazioni di mercato e fare richieste ai professionisti del settore.



L'appuntamento per tutti è ai prossimi corsi di certificazione per il sistema gestionale INFORYOU ed alla convention per l'aggiornamento di prodotto 2013.

HELPY SERVICES s.r.l.  
Tel. 0622485776 - Nr. Verde 800 662448  
[info@helpyservices.com](mailto:info@helpyservices.com)  
[www.helpyservices.com](http://www.helpyservices.com)

LES MILLS

SIATE DOPPIAMENTE SMART™  
PER L'AUTUNNO

OFFERTA ESTATE 2013 : 1 TECNOLOGIA SMART OFFERTA OGNI 5 ACQUISTATE\*

DEGLI ACCESSORI  
INTELLIGENTI  
PER UN'ESPERIENZA  
INEGUAGLIABILE

LES MILLS  
SMARTSTEP™

Design perfetto

LES MILLS  
SMARTBAR®

Tecnologia di punta

CONTATTO

LES MILLS ITALIA  
Tel : 02 49 87 881  
commerciale@lesmills.it  
www.lesmills.it

\* Per ogni ordine di almeno 5 smartbar o smartstep il 6° vi è offerto. Offerta cumulabile con gli sconti CLUB LES MILLS, valida fino al 30 agosto 2013 nel limite degli stock disponibili.



## AIRDYNE: LA BIKE AD INTENSITÀ VARIABILE UNA BIKE RIVOLUZIONARIA CHE METTE L'UTENTE AL CENTRO DEL PROGRAMMA

**F**inalmente disponibile anche sul mercato Italiano ed Europeo direttamente dagli Usa, Airdyne è la nuova concezione di bike per il fitness, completa e rivoluzionaria nella sua tecnologia semplice ed efficace.

Airdyne, attraverso la ventola posta sulla parte anteriore della macchina, propone una resistenza ad aria per il praticante che, in totale autonomia, potrà decidere a che intensità svolgere l'esercizio. Più la pedalata sarà vigorosa tanto più alta sarà la resistenza proposta dall'attrezzo. Questa caratteristica è unica e la distingue da qualsiasi altro prodotto presente sul mercato, oltre a renderla fruibile ad un vasto pubblico di utenti che vanno dal neofita fino all'atleta. Nella sua grande duttilità, Airdyne offre infatti resistenze altamente impegnative, per forti stimoli sia sotto il profilo aerobico che sotto l'affaticamento muscolare della parte bassa del corpo, ma anche di intensità leggere ed adeguate anche a un pubblico meno accanito o magari uscente da una fase di recupero per traumi agli arti inferiori. Assolutamente innovativa anche la gestione degli arti superiori del corpo, con le mani impegnate sui



manubri basculanti che accompagnano con movimento oscillatorio la pedalata, rendendo la pratica un vero e proprio esercizio totalbody. Infatti, con l'impiego della parte alta, viene ottimizzato anche il tempo dell'allenamento, che vedendo coinvolta la maggior parte della muscolatura, aumenta il dispendio energetico del corpo e ne fa incrementare il consumo calorico nell'unità di tempo.

Airdyne permette di allenare separatamente anche la parte bassa del corpo, senza necessariamente coinvolgere le braccia come, specularmente, può coinvolgere unicamente i distretti del tronco, grazie alla possibilità del praticante di appoggiare i piedi sopra due pratiche pedaline, poste in prossimità del perno della ruota anteriore e che permettono la giacenza dei piedi senza fatica e senza impedire la rotazione degli arti superiori.

Semplice ed efficiente anche il computer posto sul manubrio, con un software essenziale, pratico, ma completo di tutti i parametri necessari per monitorare l'allenamento.

Disponibile su [www.Lacertosus.it](http://www.Lacertosus.it)  
Via Franklin 31, 43122 Parma  
+39.0521607870

## POWER PILATES ITALIA

### TRASFORMARE LA CRISI IN UNA NUOVA OPPORTUNITÀ DI LAVORO



**K**arine Cid, Senior Teacher Trainer di Power Pilates Italia, si è trasferita nel nostro Paese, dal Brasile, nel 1999: "Quando sono arrivata in Italia, il metodo Pilates non era ancora molto conosciuto, mentre da noi era diffuso da circa 20 anni", spiega. Oggi la sua scuola di Pilates è una delle più apprezzate perché basata su una formazione costante, altamente professionale, con due sedi in Italia (Milano e Verona). Karine non ama la parola "crisi", di cui sempre più spesso si sente parlare. "Sono nata in un Paese dove crisi è sinonimo di cambiamento e di nuove opportunità di crescita. L'unico modo per cambiare è fare qualcosa di diverso, usare la propria passione ed energia al meglio, trasformandola in un'opportunità di lavoro". La formazione Power Pilates offre



agli istruttori una nuova strada, un punto di riferimento per orientare il proprio percorso professionale, un'organizzazione che consente un cammino di crescita, libertà e guadagno. Il programma di formazione Power Pilates è modulare, si svolge anche nei weekend per andare incontro alle esigenze di chi studia o lavora.

#### Diventa imprenditore di te stesso

Se vuoi intraprendere una nuova attività iscriviti ai nostri corsi di formazione matwork e attrezzi, avrai tutto il nostro supporto e la nostra collaborazione per iniziare e tutto il materiale informativo per poterti organizzare al meglio e sviluppare il tuo progetto.

Per maggiori informazioni  
Tel. 045 596615  
[info@powerpilates.it](mailto:info@powerpilates.it)  
[www.powerpilates.it](http://www.powerpilates.it)

NOVITÀ

# GUNAMINO

## FORMULA SPORT

## La composizione ideale e bilanciata per lo sportivo

**Gunamino Formula SPORT** è il prodotto per sportivi con formulazione innovativa costituita da **8 Aminoacidi essenziali**, in ottimale bilanciamento tra loro, **Magnesio** e **Vitamine** del gruppo B, con **powergrape®**.

**Gunamino Formula SPORT** soddisfa l'esigenza di ogni sportivo e garantisce un'integrazione ideale in quanto gli **8 Aminoacidi essenziali** sono miscelati in un rapporto che equivale allo stesso rapporto presente nell'organismo umano.

Di conseguenza, **Gunamino Formula SPORT**:

- viene **assorbito in pochi minuti**
- non produce **scorie azotate** e non sovraccarica **reni e fegato**
- fornisce, nel minor peso e volume, il **massimo valore proteico** rispetto ad ogni altro alimento.

A queste attività, **Gunamino Formula SPORT** affianca quelle di un particolare estratto d'uva, **powergrape®**, dalle spiccate **attività antiossidanti**.

- **Massimizza la forza, la resistenza e la massa muscolare**
- **Migliora la performance sportiva**
- **Accelera i processi di recupero sia dopo gli allenamenti che dopo le competizioni**



Assumere **1 bustina mezz'ora prima e 1 bustina dopo** l'attività fisica.

- 24 bustine da 7,5g
- 42 bustine da 7,5g



Impatto Zero

GUNA S.p.a. aderisce al progetto Impatto Zero® di LifeGate, Compensando le emissioni di CO<sub>2</sub> con la creazione di nuove foreste.



GUNA S.p.a.

Via Palmanova 71 - 20132 Milano

www.guna.it



AZIENDA CON SISTEMA  
DI GESTIONE QUALITÀ  
UNI EN ISO 9001:2008  
CERTIFICATO DA CERTIQUALITY

# FIRMICUTI

## NUOVE FRONTIERE PER CAPIRE IL SOVRAPPESO



**La flora batterica può pesantemente influenzare sul peso corporeo, sulla facilità di ingrassare e sulla capacità di assimilare il cibo**

**C**he dire, più tempo passa e, parlando di sovrappeso ed obesità, più si aggiungono tasselli in un puzzle quanto mai complesso dove i fattori che entrano in gioco aumentano costantemente di numero.

All'inizio si parlava solo di calorie con calcolo del consumato e dell'introdotta, poi ci si è lanciati sull'indice glicemico, in seguito perfezionato e completato dai concetti di carico glicemico e di indice insulinico degli alimenti

(vedi articoli nei numeri precedenti).

Già con queste carte in tavola la faccenda si fa complicata, ma ultimamente ci sono fattori che danno nuove chiavi di lettura. Il primo è legato alla nutrigenetica e nutrigenomica, scienze relativamente nuove che offrono certamente nuove prospettive, campi in continua evoluzione e sui quali sono certo che nei prossimi anni ci possa essere un cospicuo avanzamento della ricerca e con essa delle risposte ed interpretazioni che si possono dare ai test.

### Il “peso” della flora batterica

Ma in ordine di tempo un nuovo tassello è stato introdotto. Che alla base del sovrappeso e/o obesità ci siano una serie di problematiche multifattoriali (fra cui tutte quelle prima citate) è una realtà indubbia, ma il **coinvolgimento della flora batterica intestinale era una ipotesi non ancora avanzata**. L'obesità comporta un'azione infiammatoria organica importante e spesso si associa a tutte le problematiche della sindrome metabolica. Questo quadro è stato confermato dai ricercatori in diversi studi (uno dei più famosi è quello di Jeffrey Gordon della *Washington University School of Medicine di St Louis*). In questo studio pubblicato su *Nature* hanno analizzato le caratteristiche della flora batterica intestinale di soggetti magri e obesi. I risultati sono stati estremamente interessanti in quanto è emerso che nei soggetti obesi esiste un'alterazione fra le due principali specie (i Batteroidi ed i Firmicuti). **Negli obesi i Firmicuti sono estremamente più numerosi. Questi microrganismi si alimentano prevalentemente del cibo indigerito e producono sostanze semplici come zuccheri e acidi grassi.** A sostegno di quanto appena detto, i ricercatori Ivana Semova e John Rawls dell'Università del Nord Carolina hanno dimostrato, in uno studio sull'assorbimento dei grassi nell'intestino dei pesci zebra (ideali per lo studio in quanto trasparenti) che nei pesci colonizzati prevalentemente da Firmicuti c'era un assorbimento abnorme ed accelerato dei grassi rispetto a pesci



# Mediet e Dieta Mediterranea.

## Il giusto equilibrio per una vita in forma.



*Richiedi il Programma  
Nutrizionale Mediet*

Un facile schema alimentare settimanale  
che aiuta a perdere peso senza rinunciare  
ai piaceri della tavola.



**Mediet** non è solo una linea di prodotti per integrare la Dieta Mediterranea ma soprattutto un nuovo **metodo alimentare**. Questa filosofia prevede soluzioni specifiche per una giusta distribuzione dei pasti in 5 momenti nell'arco della giornata. **Mediet** aiuta a mantenere il corpo in salute e a ritrovare la corretta forma fisica.

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulle confezioni.

In Farmacia, Parafarmacia  
e nei Negozi Specializzati

Servizio clienti  
**800-425330**

**mediet.it**

**Mediet®. Benessere mediterraneo.**

## Flora intestinale, sistema immunitario e intolleranze

L'equilibrio della flora intestinale è uno degli strumenti chiave anche per il sistema immunitario. Può esistere una relazione tra benessere intestinale e sistema immunitario; questo crea un collegamento anche con tutte le possibili problematiche legate alle intolleranze alimentari. Chi crede fermamente nelle intolleranze è convinto che quantità e frequenza di ingestione di alcuni alimenti creino potenziali ipersensibilizzazioni e quindi risposte anomale da parte dell'organismo. A supporto di questa tesi ci sono lavori come quello di Sampson pubblicato su *J Allergy Clin Immunol* 2004, dove si ipotizzano allergie alimentari "ritardate" legate a fenomeni immunologici corrispondenti a stimoli per più giorni alle cellule intestinali; un meccanismo completamente diverso dalle "classiche" allergie di natura immediata e legata alle IgE.

Del resto quella che si definisce Disbiosi è la rottura di un equilibrio fra pre e probiotici. Tale situazione può determinare una produzione di batteri dannosi, aumentare la produzione di ammoniaca e nitrosamine e alterare la produzione di citochine; tutto ciò contribuisce a quella che viene spesso definita una delle condizioni predisponendo all'aumento di peso e all'indebolimento del sistema immunitario.

Non essendo ancora perfettamente a punto i test delle intolleranze questa ipotesi rimane aperta e discussa ma certamente sono sempre più i medici che concordano sulla correlazione fra equilibrio intestinale, benessere, sistema immunitario, controllo del peso.

senza la colonizzazione specifica. A questo punto è facile formulare l'ipotesi di come la flora batterica possa pesantemente influenzare sul peso corporeo, sulla facilità di ingrassare e sulla capacità di assimilare il cibo.

**Nella flora intestinale di soggetti obesi, rispetto a quelli magri, non cambia il numero totale di batteri ma cambia drasticamente il rapporto fra Batteroidi e Firmicuti.**

Nei casi di obesità la flora batterica alterata a favore dei Firmicuti sembra favorire anche particolari meccanismi capaci di causare meccanismi di infiammazione sistemica e soprattutto di insulino-resistenza. Riducendo l'apporto alimentare dei grassi e soprattutto dei carboidrati si assiste nel tempo ad un naturale ripristino del giusto rapporto fra la flora batterica. Esiste quindi una relazione diretta fra squilibri alimentari, aumento di peso e modificazione della flora batterica, analogamente tale rapporto si ripristina manipolando la razione alimentare.

### Cambiando l'ordine degli addendi...

Ma la domanda che si sono posti i ricercatori è se il dimagrimento poteva essere indotto invertendo l'ordine dei fattori, cioè se alterando

i rapporti fra Firmicuti/Batteroidi si poteva favorire l'aumento e il calo di peso. In uno studio del 2004 realizzato sui topi si è visto come, trasferendo Firmicuti all'interno di topi magri (che ne hanno un numero molto basso), si registrava nel giro di poco tempo un veloce e costante aumento di peso. **Viene quindi spontaneo pensare che, su soggetti obesi, l'introduzione di Batteroidi possa favorire significativamente il dimagrimento.**

Va segnalato come, in uno studio sui topi, una supplementazione con dei *L. Crispatus* (ceppo dei Batteroidi) abbia migliorato notevolmente la tolleranza al glucosio ma, nel breve periodo non abbia registrato differenze significative nel calo di peso.

### Il corredo genetico

In realtà siamo agli inizi delle potenziali applicazioni di questa scoperta; anche perché non sono chiari molti punti, uno fra questi è legato alla domanda se la dotazione di Firmicuti dipenda, oltre che dalle abitudini alimentari, anche dalla predisposizione genetica.

Uno studio pubblicato su *Nature* nel 2009 da Salzman e collaboratori dimostra come ci sia un legame diretto tra espressione di peptidi antimicrobici e modificazione del microbiota intestinale. In questo studio si denota come la mancanza di un gene codificante per l'a-Defensina5 (le Difensive, nelle loro varie forme, sono dei "regolatori" delle varie forme batteriche in quanto denominati appunto Peptidi antimicrobici). La mancanza di questo fattore antimicrobico porta alla modificazione della flora intestinale, inducendo la predominanza di specie appartenenti alla famiglia dei Firmicuti rispetto ai Bacteroidi. Da questa osservazione si può desumere che il tipo di alimentazione e lo stile di vita rimangono fattori centrali per il controllo del peso (e della flora batterica) ma contemporaneamente esiste una predisposizione genetica che comunque porta (in condizioni favorevoli) a squilibrare i batteri a favore dei Firmicuti.

Capisco la delusione da parte di chi si aspettava che ci fosse già una "formula magica"; ma nella ricerca non è mai così. Vedo invece in modo positivo il fatto che ancora una volta si centralizzi l'efficacia di un intervento dimagrante su corrette strategie alimentari e intensa e costante attività fisica.

Certamente ci sono ampie possibilità di potenziare l'azione andando a ribilanciare gli equilibri fisiologici; ma si tratta solo di interventi "ottimizzatori". Il resto va fatto con la nostra volontà e la costante dedizione.

Marco Neri con la collaborazione di Alexander Bertuccioli



**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.

### Dal Web

Per approfondimenti:

[www.wordpress.com/tag/firmicuti/](http://www.wordpress.com/tag/firmicuti/)

[http://microbewiki.kenyon.edu/index.php/Firmicutes\\_and\\_Obesity](http://microbewiki.kenyon.edu/index.php/Firmicutes_and_Obesity)

<http://www.earthlife.net/prokaryotes/firmicutes.html>

[http://www.wellnessresources.com/weight/articles/how\\_imbalanced\\_digestive\\_bacteria\\_cause\\_obesity\\_heart\\_disease/](http://www.wellnessresources.com/weight/articles/how_imbalanced_digestive_bacteria_cause_obesity_heart_disease/)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22064556>



# WELLNESS POINT

**Mario Cocca**  
Sales Manager

+39.388.1043114 • +39.388.2790225  
info@wellnessoutlet.it • www.wellnessoutlet.it



Wellnessoutlet Mario

Aggiungi agli amici

## Palestra completa in offerta

**Palestre complete in offerta**

a partire da € 20.000 + iva

Le nostre offerte su

[www.wellnessoutlet.it](http://www.wellnessoutlet.it) cliccando su

- Isotonico Usato
- Palestre Complete in Offerta



RIGENERATO

## Eccezionale offerta

Usato rigenerato come nuovo garanzia 1 anno

### Gabbia per Crossfit

Misura 398x138,5x274,2h

€ 2.600 + iva



NUOVO

### Technogym Radiant

€ 2.500 + iva

Sul sito la disponibilità macchine Selection



RIGENERATO

### Pacchetto cardio linea Race Technogym (3 Pezzi)

Il pacchetto comprende:

- n.1 Run Race
- n.1 bike race
- 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

## Offerta Last Minute



Composta da Technogym Excite

- N.1 Run Excite 700
- N.1 Bike Excite 700
- N.1 Recline Excite 700
- N.1 Step Excite 700
- N.1 Synchro Excite 700

€ 10.000 + iva

In più in OMAGGIO una macchina Technogym Selection a scelta tra:  
N.1 Arm Curl  
N.1 Delts  
N.1 Lower Back  
N.1 Rotary Calf  
N.1 Sholuder Press  
N.1 Vertical Traction



RIGENERATO

### Pacchetto cardio Life Fitness 95 (2 Pezzi)

Il pacchetto comprende:  
N.1 run 95 ti  
N.1 Cross Trainer 95 xi

€ 4.000 + 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 oppure N.1 Synchro excite 700

€ 5.000 + iva



RIGENERATO

### Pacchetto cardio Technogym Xt (6 pezzi)

Il pacchetto comprende:

- N.1 Run Xt
- N.1 Bike verticale Xt
- N.1 Bike orizzontale Xt

- N.1 Step Xt
- N.1 Rotex Xt
- N.1 Top Xt

€ 6.500 + iva



RIGENERATO

### Technogym XT PRO 600 (5 pezzi)

Il pacchetto comprende:

- N.1 Run XT pro 600;
- N.1 Bike verticale XT pro 600;
- N.1 Bike recline XT pro 600;
- N.1 Step XT pro 600
- N.1 glidex XT pro 600

€ 6.500 + iva



RIGENERATO

### Cavo in acciaio gommato

Nero per macchine isotoniche, per tutte le marche

€ 5,00 al mt + iva



NUOVO



Dischi gommati foro 50  
Serie manubri gommati  
Kettlebell

€ 3,00 + iva al Kg.

# LE BACCHE DI AÇAÍ



**Possiedono realmente un'enorme varietà di valori nutrizionali? O le proprietà di questi frutti sono esasperate a causa di fini pubblicitari e di marketing?**

Ogni palma di açaí produce circa 20 kg di frutti all'anno ed il succo prodotto da questi frutti è diventato il prodotto economicamente più importante dopo il legno. Belem, in Brasile, impiega più di 30.000 persone nella produzione, raccolta e vendita dell'Açaí.

Per centinaia di anni le bacche di Açaí sono state un alimento tradizionale dei popoli indigeni del Rio degli Amazzoni, tanto da diventare parte della loro tradizione folkloristica, trovando strada nella leggenda così come nella tradizione culinaria. Anche se crescono in terreni che distano migliaia di chilometri da Rio de Janeiro, è stato proprio qui che le bacche hanno guadagnato per prima la loro fama di super alimento e la stima di migliaia di persone. Le bacche di Açaí vengono portate in città negli anni '70-80 dai brasiliani del nord trasferiti a Rio. Le Bacche di Açaí hanno iniziato ad essere largamente consumate dai cariocas (abitanti nativi di Rio) come fonte naturale di energia quotidiana.

In media di tutto il mondo ne parlano già da qualche tempo, sostenendo che nonostante le piccole dimensioni, le bacche di Açaí hanno un'enorme varietà di valori nutrizionali come pochi altri frutti al mondo e visto la grande risonanza che è stata data alle eccezionali proprietà di questo frutto e le conseguenti grandi richieste del mercato, le coltivazioni si sono estese anche in molte regioni del Sudamerica. Si consumano sotto forma di barrette, di perle, capsule, succhi o bevande. **Si producono anche preparati cosmetici.**

Tutto ciò ha fatto sì che il mondo dell'integrazione le proponesse come una specie di superfrutto utile in varie situazioni (secondo alcuni funzionerebbe infatti oltre che come antiossidante, anche come energizzante, come coadiuvante per il dimagrimento, come ipocolesterolemizzante, per la prevenzione e il contrasto del cancro e delle malattie su base infiammatoria, autoimmune

**L'**Açaí (si pronuncia assai) è il frutto dell'açaizeiro, una palma fruttifera della famiglia dell'Euterpe Oleracea, che cresce spontaneamente nella zona nord della foresta amazzonica, in terreno fertile laddove l'acqua è più abbondante.

Questa palma può raggiungere un'altezza di circa 25 metri, cresce solo in alcuni stati del Brasile, nel nord ed in particolare negli stati del Pará e del Amapá.

## Caratteristiche del frutto di Açaí

Il frutto matura fra luglio e dicembre ed è una grossa bacca color porpora scuro, di forma sferica, del peso medio di un grammo e il cui nocciolo occupa quasi l'80% del frutto. La polpa ha una consistenza granulosa. Le bacche di açaí pendono dai rami delle palme e tradizionalmente si raccolgono a mano: gli uomini della tribù si arrampicano sull'albero e tagliano i rami nella parte superiore della pianta. Ma le proprietà naturali dell'açaí restano attive solo per 24 ore dopo la raccolta: le bacche devono dunque essere caricate in ceste e trasportate subito dopo il loro raccolto, durante la notte, in maniera che i mercati di Belem abbiano i prodotti la mattina seguente.

## Fonti

*J Agric Food Chem.* 2006 Nov 1;54(22):8598-603.

*Phytochemical and nutrient composition of the freeze-dried amazonian palm berry, Euterpe oleraceae mart. (açaí).*

Schauss AG, Wu X, Prior RL, Ou B, Patel D, Huang D, Kababick JP.

*J Agric Food Chem.* 2008 Feb 27;56(4):1415-22. doi: 10.1021/jf073035s. Epub 2008 Jan 26.

*Comparison of antioxidant potency of commonly consumed polyphenol-rich beverages in the United States.* Seeram NP, Aviram M, Zhang Y, Henning SM, Feng L, Dreher M, Heber D.

# APRITE LA VOSTRA AZIENDA A POSSIBILITÀ ECCEZIONALI

**ZUMBA® FITNESS VI AIUTA AD ATTIRARE E A MANTENERE I SOCI – TUTTO QUESTO SENZA COSTI DI LICENZA!**

Zumba Fitness offre una proposta vincente ad ogni centro fitness del paese: attirare e mantenere un numero maggiore di soci senza spendere un centesimo in licenze. Vi piace? Allora continuate a leggere.



*"Il successo dei nostri corsi di Zumba è tale che le nostre stanze per l'attività di gruppo sono diventate troppo piccole! Infatti, stiamo cercando di spostare i corsi nel nostro campo da basket. Perché avere corsi di 60 persone quando posso ospitarne 100?"*

**Ingrid Owen**  
Vice Presidente del Gruppo Fitness  
24 Hour Fitness

## DATE INIZIO AL MOVIMENTO NEL VOSTRO CENTRO

Zumba Fitness investe più di 50 milioni di USD all'anno per creare la domanda dei prodotti e dei corsi Zumba®. Grazie ad una strategia di marketing diversificata che comprende pubblicità globale e campagne di social media, Zumba Fitness commercializza anche prodotti campioni di incasso come videogiochi, DVD, Zumba® wear e altro ancora per promuovere i corsi dal vivo Zumba. Questo non solo sensibilizza i consumatori ma crea anche l'esigenza di trovare un corso nel centro fitness più vicino.

Quando i soci si appassionano ai corsi Zumba, non vanno più via. L'aspetto sociale dei corsi Zumba è uno stimolo efficace che induce i soci a tornare. Secondo The IHRSA Guide to Membership Retention, "I soci (sia nuovi che vecchi) che fanno amicizia nei centri hanno una più elevata possibilità di restare." Con Zumba® Fitness, potrete attirare nuovi soci grazie a corsi di successo e conservare più soci creando una comunità affiatata all'interno del vostro centro. Inoltre, i programmi Zumba non comportano alcun costo di licenza per i centri, quindi potete riempire fin da subito le vostre stanze per le attività di gruppo con tutti i corsi di Zumba che volete.

## UN PROGRAMMA ZUMBA® PER OGNI TIPOLOGIA DI SOCIO

Grazie a sei differenti corsi di Zumba, c'è un fitness-party adatto a tutti. Dalla mattina alla sera potrete avere studenti giovani, anziani e di qualsiasi età intermedia che si divertono frequentando corsi dinamici disegnati appositamente per le loro esigenze. Riempite i vostri periodi di inattività e vedrete come può essere una giornata intensa nel vostro centro inserendo una vasta gamma di corsi di Zumba nel programma:

### IN QUALSIASI MOMENTO

Ogni socio potrà iniziare la sua giornata libera con i corsi di Zumba® originali che offrono una miscela di passi di danza divertentissimi impostati su caldi ritmi latini e mondiali.

Trasforma il tuo caffè in un espresso doppio con Zumba® Toning! Questo corso è adatto a chi vuole unire i movimenti di Zumba a esercizi che scolpiscono il corpo e ad un allenamento cardio ad alta energia.

Ottimizzate il divertimento nella vostra piscina! La "festa in piscina" Aqua Zumba® unisce i movimenti di Zumba® con il fitness in acqua, creando un allenamento impegnativo e sicuro che è perfetto per tutti.

Dai una scossa alla comitiva che si riunisce dopo il lavoro! Il rivoluzionario allenamento Zumba Sentao™ utilizza una sedia per l'allenamento cardio intenso e per il potenziamento di tutto il corpo. Tutti guarderanno il corso, in attesa di parteciparvi.

### GIORNO

Il corso di Zumba Gold® si basa su movimenti semplificati e sui ritmi più facili da seguire, per chi è più anziano ma attivo. Questo potrebbe essere il gruppo perfetto per soddisfare le ore più tranquille del giorno.

### POMERIGGIO

Largo all'ondata del doposcuola! Con i corsi di Zumbatomic®, potrete riempire la stanza di ragazzi vivaci dai 4 ai 12 anni. I ragazzi si divertono mentre migliorano la concentrazione, l'allenamento e la coordinazione.

## NIENTE È GRATIS NELLA VITA (TRANNE I CORSI DI ZUMBA®)

Naturalmente qualcuno potrebbe chiedersi, "Quanto costerà tutto questo al mio centro?"

Semplice: assolutamente nulla.

Zumba Fitness capovolge gli schemi e non addebita costi di licenza alle strutture\*. Per avere i corsi di Zumba nel vostro calendario, basta semplicemente fare un provino e assumere istruttori certificati Zumba® Instructor Network (ZIN™). Il programma ZIN è un sistema di sviluppo professionale mondiale che offre musica, movimento, marketing e sostegno formativo continuo agli istruttori di Zumba in modo che possano dar vita a corsi divertenti che attirano e permettono di mantenere i soci.

Per trovare l'istruttore di Zumba adatto alla vostra struttura, e ottenere informazioni sui provini e per selezionare il vostro istruttore visitate [zumba.it/clubs](http://zumba.it/clubs).

### UNISCITI ALLA FESTA. COMINCIA ORA!

Tutto ciò di cui hai bisogno è uno spazio libero, un impianto stereo e un istruttore certificato Zumba®.

### VISITATE [ZUMBA.IT/CLUBS](http://ZUMBA.IT/CLUBS)

*\*Eccetto in Cina*



**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.

ed allergica, come protezione dal colesterolo in eccesso e dalle malattie cardiovascolari e tanto altro).

**Quanto c'è di vero**

Dal Dipartimento di Scienze degli Alimenti e Nutrizione Umana dell'Università della Florida (USA), l'Acai è riconosciuto come un alimento interessante per l'utilizzo in prodotti nutraceutici grazie alle numerose proprietà funzionali che possiede. Ma vediamo di analizzare i reali benefici che possiede la bacca di Acai e ciò che invece è da ridimensionare, perché esasperato a causa di semplici fini pubblicitari e di marketing. Se si considerano i valori nutrizionali, si può apprezzare l'alto contenuto in antocianine - antiossidanti tipici della frutta con tonalità rosso scure, blu e nere, come uva e mirtillo - che hanno un effetto protettivo sul micro e macrocircolo (utili in presenza di fragilità capillare e relative manifestazioni). Proprio come nell'uva, le antocianidine, i relativi glicosidi e gli altri polifenoli, si concentrano nella buccia, raggiungendo concentrazioni superiori a quelle dei frutti di bosco. Ma, in ogni caso, il **potere antiossidante complessivo è paragonabile a quello di altri frutti** noti da tempo per le stesse proprietà, tanto che per uno studio americano del 2008, il valore antiossidante del succo di Acai risulta inferiore

a quello del succo di melograno, del vino rosso, del mirtillo, anche se superiore a quello dei succhi di arancia, mela e del tè freddo.

Le bacche di Acai possiedono discrete, ma non certo eccezionali, percentuali di calcio, ferro e vitamine A e C, oltre che una massiccia presenza di fibre e fitosteroli. È presente il Resveratrolo, un fenolo non flavonoide contenuto principalmente nella buccia dell'acino d'uva, a cui è attribuita una probabile azione antitumorale, antiinfiammatoria e di fluidificazione del sangue, ma in concentrazioni molto basse, mentre è buono il contenuto proteico e lipidico, con prevalenza di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico - 54% c.a.) e discrete percentuali di polinsaturi (principalmente acido linoleico 12.5% c.a.) e di uno degli acidi grassi più aterogeni, l'acido palmitico (26.7% c.a.).

Si può concludere che prima di decantare eccezionali e portentose le qualità di questo frutto, la prudenza è d'obbligo: gli attuali studi scientifici che riguardano l'Acai lo classificano sicuramente come un ottimo antiossidante, ma altri frutti più comuni e più facilmente reperibili hanno altrettante e ugualmente ottime caratteristiche in tal senso. Il suo consumo è certamente da raccomandare, ma senza esasperarne virtù e decantare proprietà inesistenti.

*Iader Fabbri*

# I NOSTRI INSERZIONISTI 2012/2013



## Il Business Magazine più diffuso in Italia:

Unisciti a noi! **oltre 65.000 copie l'anno** Unisciti a noi!

**WWW.LAPALESTRA.NET**

CONTATTACI ALLO **328.0871075**

# SPORTBOOM.IT

## L'E-COMMERCE PER CHI AMA LO SPORT

**Il primo motore di ricerca di impianti e attività sportive in Italia che consente di acquistare sul sito le migliori offerte legate al mondo dello sport**

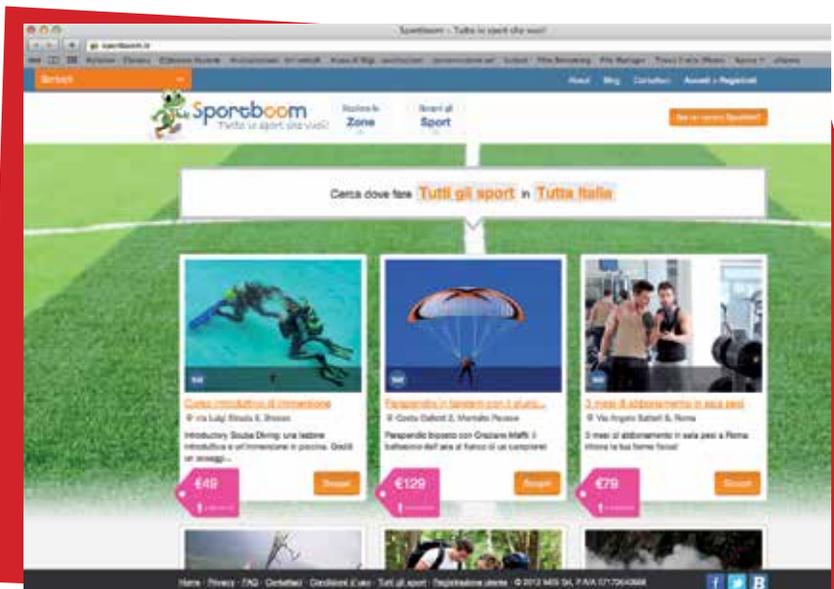
**N**ato come promettente start-up digitale 100% made in Italy nel 2011, il progetto Sportboom.it è oggi una realtà apprezzata e conosciuta nel panorama dell'e-commerce, che risponde alle esigenze di chi è alla ricerca di un'esperienza sportiva di qualità, con oltre 100 sport diversi tra cui scegliere.

Con pochi click è infatti possibile trovare la struttura sportiva e praticare lo sport che si desidera. La piattaforma conta circa 100.000 visite al mese, con la più grande banca dati di centri sportivi in Italia (oltre 20.000 le strutture censite).

### Vantaggi per gli impianti sportivi

Gli impianti sportivi che decidono di far parte di Sportboom.it possono:

- veicolare informazioni puntuali e aggiornate sulle proprie attività, sui servizi offerti e sulle promozioni legate a corsi, attività e lezioni
- creare il proprio negozio online dove promuovere e vendere pacchetti di attività, corsi e abbonamenti
- acquisire e fidelizzare nuovi clienti, con il vantaggio di essere su una piattaforma dedicata unicamente allo sport



- contare su una maggiore visibilità sul Web, liberandosi del problema di dover trovare tempo e risorse interne da dedicare.

Il team di Sportboom.it si occupa non solo di mettere online le varie promozioni concordate con il partner, ma anche di creare e curare i contenuti da pubblicare per il partner e di gestire tutta l'attività promozionale e di marketing, chiedendo in cambio una percentuale sul venduto e condizioni agevolate per gli utenti che acquistano online ("Garanzia di Best Price").

Molta attenzione viene posta alla costruzione di una collaborazione continuativa con il partner, dando la possibilità di elaborare o rivedere in qualsiasi momento le attività di e-commerce su Sportboom.it con la massima flessibilità.

Il partner può ad esempio decidere se:

- tenere sempre attiva la pubblicazione delle sue offerte o sospenderla per un periodo
- tenere attiva una promozione in modo continuativo, mentre una seconda promozione viene attivata solo per specifici periodi
- promuovere le sue offerte in periodi di particolare 'picco' per l'attività, come i cosiddetti periodi caldi per le iscrizioni (settembre/ottobre e gennaio/febbraio)
- modificare le condizioni e i prezzi, seguendo l'andamento delle attività e promozioni 'offline'.





o ricreare tramite questi determinati stati d'animo e sentimenti (*feel*) associati alla marca, creare stimoli collegati all'intelletto (*think*), invitare all'azione (*act*) e mettere in relazione l'individuo con sé stesso e altre culture (*relate*). Il mondo del web, nonostante sia strettamente connesso ad una macchina e ad un monitor, consente diverse opportunità per azionare questo processo che porta il cliente a vivere una esperienza in relazione ad un brand.

### Strumenti di marketing esperienziale

Il percorso che si proponeva nell'articolo del numero di marzo 2013 dal titolo "il tour digitale" era quello di ottenere attraverso iniziative di web marketing i cosiddetti fan al proprio brand, tramutarli attraverso specifiche azioni in lead per poi cercare di convertirli in client. In un'ottica esperienziale possiamo ridefinire questo processo in un percorso che prevede la possibilità di incontrarsi, di conoscersi e di relazionarsi.

Non abbiamo la presunzione di proporre una ricetta di web marketing esperienziale ideale ma, per essere estremamente pratici, proponiamo un caso in grado di dimostrare questo concetto e possibilmente di stimolare la fantasia del lettore. **Attraverso internet possiamo incontrare un potenziale cliente con una pubblicità sotto forma di video** che racconta uno o più aspetti della nostra palestra e che trasmette i valori del nostro brand. Video e musiche ci aiutano a stimolare il senso di una persona, generare uno stato d'animo o un sentimento e condurre la persona a riflettere sull'intraprendere un'azione. Immaginiamo, ad esempio, un video dinamico con una musica energizzante che mostra un allenamento con un personal trainer. Questo filmato potrebbe suscitare un senso di vitalità e vigore, originare un sentimento di benessere e stimolare la voglia di raggiungere uno stato fisico prestante. Alla fine del video si invita l'utente a cliccare un link che lo trasferisce ad una *landing page* del nostro sito. Il potenziale cliente si può registrare per richiedere maggiori informazioni oppure, ancora meglio, compilare un questionario on line in grado di definire le sue aspirazioni e i suoi obiettivi. La raccolta del contatto viene fatta attraverso un processo coinvolgente ed esperienziale. Questa operazione potrebbe essere integrata anche da una condivisione del risultato del questionario attraverso i social network. Chi frequenta la "rete" è consueto cliccare il bottone "condividi" per mostrare le sue esperienze ai suoi contatti. Questo tipo di operazione genererebbe un effetto

assolutamente virale per il nostro brand! Sul mercato esistono specifici programmi di profilazione collegati anche a successivi programmi di allenamento. A questo punto siamo entrati in relazione con il potenziale cliente e possiamo guidarlo più facilmente alla sua ultima esperienza rappresentata dall'acquisto che può avvenire direttamente on line o presso la nostra palestra.

**Oltre ai video, un altro strumento di marketing esperienziale da utilizzare sono sicuramente le immagini.** Un aspetto fondamentale per garantire un'adeguata presenza on-line e maggiore incisività nelle iniziative di web marketing è quello di avere un sito internet adeguato che soddisfi le necessità dell'utente finale. Per il settore del fitness suggeriamo un sito internet con un'impronta fortemente esperienziale dove prevalgano immagini, video, citazioni stimolanti e soprattutto inviti a compiere azioni (compilare questionario, iscriversi ad una newsletter, ecc). Per avere una adeguata strategia di marketing esperienziale è giusto utilizzare il web ma è comunque opportuno utilizzare un mix di mezzi di comunicazione sia on line che off line. **L'esperienza non deve essere fine a se stessa ed utilizzata nella sola ricerca di prospect. Bisogna cercare di continuare a farla vivere al cliente per tutta la durata del suo abbonamento.**

*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

#### **Dal Web**

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

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



# PERSONAL TRAINING BUSINESS UNA GRANDE OPPORTUNITÀ



## Dal Web

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



**La domanda di fitness è in continuo cambiamento, i modelli abituali di abbonamento non soddisfano più la stragrande maggioranza dei consumatori, sia economicamente che nei contenuti di servizio**

**L'**ACSM – American College of Sports Medicine – la più grande organizzazione mondiale accreditata in medicina dello sport

e scienza del movimento, ha pubblicato, come ogni anno, la lista dei “20 Fitness Trend a livello globale” e per il 2013 ci sono degli elementi interessanti legati al cambiamento dei consumi.

Per il settimo anno consecutivo l'attività di Personal Training compare nelle prime 10 posizioni. Ma altre attività strettamente correlate al concetto di "personalizzazione" rientrano nei primi 10 trend: Fitness Funzionale, Personal Training di Gruppo, Programmi di Fitness per "Senior", Minori e Obesità.

Già queste 4 specificità rappresentano una grande opportunità per un Personal Trainer - e per il club nel quale egli opera - di allargare la propria offerta di servizi a segmenti di mercato diversi dal classico acquirente di un abbonamento standard. *Personal Training* significa, letteralmente, "allenamento personalizzato" da non confondere con Personal Trainer, che è sinonimo di allenatore personale, ma che non significa obbligatoriamente lavorare per un'ora "one to one" con un solo cliente VIP. Questo segmento di business (PT), che si colloca all'interno dell'offerta dei fitness club, può essere tranquillamente configurato anche nel settore "Home", ovvero erogato a casa del cliente, o come attività outdoor, cioè all'aperto.

Da una ricerca effettuata da IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association) associazione di categoria che rappresenta quasi diecimila operatori a livello mondiale, risulta che **nel mercato USA il numero di consumatori del prodotto PT è di circa 6 milioni e rappresenta il 20% dei consumatori americani abituali di Fitness per un valore annuo di 270 milioni di dollari.** Rapportando il benchmark con la dimensione del mercato italiano, il valore potenziale del segmento PT in Italia è di circa 30 milioni di euro. Gli elementi che caratterizzano il successo di questo modello di Business sono quelli tipici dell'attività professionale, da combinare strettamente però con quelli dei servizi alla persona, dato che più dell'80% dei fruitori del servizio PT sono anche clienti di un Fitness Club, e comperano PT all'interno del club.

### Gli elementi per un successo duraturo

- È uno dei 10 Fitness Trend in maggiore crescita dell'ultimo decennio
- È la fonte più efficace e remunerativa di ricavi secondari per un Fitness Club
- È allineato alle attuali aspettative di una porzione rilevante dei consumatori di Fitness
- È la risposta più adattabile a segmenti diversi di clientela.

### Formazione continua

Va da sé che un professionista della salute e del movimento non può prescindere da un costante

e qualitativo aggiornamento. Esistono in Italia numerose associazioni e federazioni che offrono formazione tecnica di vario livello e con differenti contenuti. L'importante è scegliere un programma che sia coerente e allineato alle esigenze del mercato.

### Business model adatto al contesto

Esistono vari modi di gestire il modello economico e contrattuale del rapporto fra Trainer e Club. Una via è quella di definire una percentuale di condivisione dei risultati sulla base dei volumi venduti (dal club o dal PT stesso) e conseguentemente erogati, a seguito del lavoro, e degli investimenti, condivisi per la promozione del servizio. Un'altra, diametralmente opposta, è quella di "affittare" lo spazio ai PT in forma di locazione o di contratto di affiliazione commerciale (Franchising) lasciando ai PT stessi il rapporto economico con i clienti e definendo i supporti promozionali e i vincoli operativi a seguito dell'importo pagato dai PT al Club.

### Strumenti di marketing

La promozione del PT business passa attraverso una serie di strumenti che vanno dalla comunicazione pubblicitaria specifica nel club ai soci frequentanti e al data base (leaflets, poster, newsletter) fino al consueto, ma molto efficace - "try before you buy" - che è tipico dei prodotti di fascia premium e/o molto personalizzati. Uno degli strumenti più potenti per la promozione del business rimane però il passaparola. L'importante è avere una strategia ben precisa e degli obiettivi di vendita ben definiti al fine di verificare l'andamento e gli eventuali scostamenti per apporre i giusti correttivi.

### Atteggimento Imprenditoriale

Qualunque sia il rapporto contrattuale con il Club, la vera differenza la fa l'atteggimento che il Personal Trainer dimostra nei confronti di questo ruolo che, altro non è, che una prestazione professionale ad alto livello di competenza, all'interno di un contesto più ampio che non è un singolo studio privato, ma un luogo, il club, nel quale i clienti acquistano, e consumano, diverse porzioni di un servizio che è fatto di molti fattori differenziali. Più il Trainer è motivato e coinvolto nel successo, sia professionale che economico, più si crea una partnership forte e vincente fra lui e il club, con il risultato finale di una reale soddisfazione del cliente che lo porta a comperare più servizi e a rimanere fidelizzato, sia al club, che al trainer.

G.Luca Scazzosi

### 20 FITNESS TREND

1. Educated, certified and experienced fitness professionals
2. Strength training
3. Body weight training\*
4. Children and obesity
5. Exercise and weight loss
6. Fitness programs for older adults
7. Personal training
8. Functional fitness
9. Core training
10. Group personal training
11. Worksite health promotion
12. Zumba and other dance workouts
13. Outdoor activities
14. Yoga
15. Worker incentive programs
16. Boot camp
17. Outcome measurements
18. Circuit training
19. Reaching new markets
20. Wellness coaching

\* Trends with a top 20 position that is new for 2013



#### G.Luca Scazzosi

Laureato in Scienze Motorie, imprenditore, manager e consulente. Speaker internazionale e IHRSA Ambassador per l'Italia, partecipa come conferenziere a numerosi convegni nazionali ed internazionali

[gianlucascazzosi@gmail.com](mailto:gianlucascazzosi@gmail.com)

# LA FORMAZIONE DEGLI ADDETTI ALLE PISCINE

La scelta e la nomina del responsabile e dell'addetto alla manutenzione delle piscine competono al titolare dell'impianto che deve rifarsi all'ok della Regione. Le criticità di questo sistema sono numerose



## Dal Web

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



**N**el corso degli ultimi anni la formazione ha assunto, in generale, una importanza sempre crescente nella organizzazione aziendale. Per quanto riguarda le piscine in particolare la

necessità di formare gli addetti si scontra spesso con problemi organizzativi e con un turn over molto alto. Nonostante ciò sussistono obblighi specifici che devono essere assolti. Nel corso del 2003 l'Accordo Stato Regioni sui

requisiti igienico-ambientali delle piscine ad uso natatorio ha individuato le **figure professionali del responsabile e dell'addetto alla manutenzione delle piscine**. La scelta e la nomina di tali figure è in capo al titolare dell'impianto e comporta la verifica delle effettive competenze e la successiva formazione specifica. Sulle modalità di esecuzione della formazione l'Accordo rimanda alle singole Regioni.

Ad oggi solamente la regione Toscana e la regione Liguria hanno emanato specifici provvedimenti che individuano i percorsi formativi. La regione Toscana lo ha fatto attraverso la Delibera Regionale n.235 del 11 aprile 2011, che stabilisce che tale formazione possa essere erogata solamente dalle società e dagli enti accreditati secondo quanto prevedono le norme regionali in materia di formazione professionale e cioè tramite accreditamento su ogni singola provincia, effettuato da società od enti che non abbiano scopo di lucro e che dispongano di almeno una sede, principale o distaccata, sul territorio. La regione Liguria con la DGR n.7 del 2013 ha invece allargato la possibilità di erogare la formazione, oltre che alle società accreditate, anche alle associazioni di categoria che abbiano già svolto attività di formazione nel settore specifico delle piscine. La regione Toscana stabilisce il programma della formazione con l'enunciazione degli argomenti e del numero di ore, mentre la regione Liguria ha deciso di approvare di volta in volta i singoli progetti formativi presentati. Per il resto, nessuna delle regioni che si sono dotate di una normativa sulle piscine, che sono comunque solo circa la metà delle regioni esistenti, ha provveduto ad emanare provvedimenti sulle metodologie di erogazione della formazione.

### Limite della formazione regionale

È abbastanza evidente la criticità del sistema di formazione professionale regionale: nel caso in cui un addetto cambi datore di lavoro e con esso anche la regione nella quale è localizzato l'impianto, come ci si regolerà sulla qualifica professionale? Dovrà ripetere il corso, anche se solo abbreviato, come prevede la Regione Toscana? Siamo in Europa, ai bandi di gara possono partecipare società provenienti da migliaia di chilometri di distanza, ma il manutentore di una piscina deve necessariamente essere, usando una frase oggi di moda, a km zero!

La formazione professionale su scala regionale è da sempre un argomento molto controverso, sul quale si è più volte pronunciata anche la magistratura, caro a regioni come appunto la



Toscana, che non hanno mai desistito dalla volontà di proseguire su un terreno che appare una contraddizione palese della direzione che ci porta da tempo ad un allargamento delle frontiere, piuttosto che al perseguimento di interessi locali.

Comunque sia, dopo il pronunciamento in merito della regione Liguria pare evidente di come la situazione si stia ulteriormente complicando su questo fronte.

La complicazione, infatti, già c'era e non era forse il caso di appesantirla con ulteriori balzelli. Le società di gestione delle piscine hanno infatti altri obblighi formativi, molto spesso simili, dati ad esempio dai corsi obbligatori al fine di mantenere l'affiliazione alla Federazione Italiana Nuoto, oltre agli obblighi di formazione e di informazione nei confronti di tutti i lavoratori derivati dalle norme sulla sicurezza. Va inoltre formata la squadra antincendio e quella del pronto soccorso, nonché l'RSPP e l'eventuale RLS, senza contare i corsi di formazione tecnica ed aggiornamento degli istruttori.

Obblighi formativi i cui costi dovrebbero essere in capo al titolare dell'impianto, aggiungendosi agli aumenti dei costi esistenti.

Poiché sull'obbligo di tale formazione non è possibile derogare, conviene quantomeno approfittare al meglio di ciò che viene pagato, cercando i corsi migliori dal punto di vista formativo e non solamente quelli meno cari e che si risolvono con il minor numero di ore di presenza, se non altro per non aggiungere soldi buttati ai tanti che già non si riesce ad evitare di sprecare.

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.

# 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)  
 Indirizzo Skype: [davide.verazzani](https://www.skype.com/people/davide.verazzani)

*Ho un immobile di 100 mq, al centro di un paese, di difficile vendita. Attualmente è adibito a magazzino. Mi converrebbe trasformarlo in piccola palestra? Personal trainer, piccole classi di trx, allenamento funzionale, matwork pilates, ginnastica posturale, pancafit sono i servizi principali che avrei pensato. (A.C.)*

È un bell'intento, ma ci sono tre risposte preliminari:  
**a) Dai un'identità precisa al tuo piccolo club.** Su 100 mq, puoi scegliere un personal trainer studio, eventualmente con qualche attrezzo funzionale; o uno studio pilates; o una scuola di danza; ma cerca di non mischiare troppo le cose: con un centro di tale ampiezza, la gente non capirebbe. Puoi pensare anche ad aprire una piccola low cost (esistono franchising che propongono aperture di low cost "tascabili") ma bisogna verificare se c'è un adeguato bacino d'utenza.

**b) Verifica gli oneri per il cambio di destinazione d'uso,** poiché credo che l'immobile sia accatastato in maniera diversa da commerciale. Variano da comune a comune (vedi mia risposta nel precedente numero) e in certi casi possono essere elevati.

**c) Calcola il tuo bacino d'utenza.** Per una palestra si verificano gli abitanti nei comuni posti a 5 minuti (bacino primario) e 10 minuti (bacino secondario) di automobile dal club, calcolando un 9-10% sul bacino primario e un 5% sul secondario. Per un pt studio aggiungerei ai due bacini anche gli abitanti fino a 15 minuti di automobile (il pt studio può essere un luogo per cui si è disposti a fare più strada perché soddisfa esigenze più complesse), ma applicando valori decisamente più bassi (non più dell'1%).

Infine, **appronta un business plan** per verificare le altre grandezze economico-finanziarie, e in questo ti consiglio di farti aiutare da chi sa maneggiare la materia e conosce il mercato di riferimento.

*Come posso impostare al meglio il servizio di personal trainer all'interno del mio club? (D. R.)*

Ecco alcuni tratti iniziali:

1) La sala attrezzi va pianificata senza una copertura

asfissiante da parte dei trainer di sala: molto spesso basta la presenza di uno solo, al limite con un raddoppio nelle ore di punta (almeno per i club con un numero di soci inferiori ai 1000); i clienti vanno resi autonomi nell'uso delle schede di allenamento, ovviamente mantenendo un servizio di cortesia e assistenza continue. In caso contrario, si rischia di "erogare personal training senza farsi pagare", come avviene troppo spesso scambiando la professionalità con la gentilezza.  
 2) Vanno scelti trainer professionali, con titoli riconosciuti, una elevata capacità di empatia e comunicazione con il socio e visibili capacità commerciali. Meglio se non siano gli stessi trainer di sala, per differenziare al massimo i due servizi.

3) Si comunica l'inserimento del servizio sia con cartellonistica interna, sia usufruendo di una festa ad hoc o di un open day, sia soprattutto con l'uso pianificato del social network e del web marketing (il pt può non solo far aumentare i ricavi con i clienti abituali, ma può e deve attrarre nuovi clienti, non va mai dimenticato!).

4) Si rende accettabile il servizio attraverso comunicazioni o promozioni (prove a basso costo, guest pass personalizzati, upgrade di abbonamenti in essere, etc) svolte dal reparto commerciale.

Ultimamente si sta sviluppando il cosiddetto Personal Group: si tratta di allenamenti personalizzati in microgruppi (non più di 4-5 persone) da svolgersi in sala attrezzi. È una tendenza interessante, che abbatta il costo unitario per lezione e favorisce l'emulazione degli altri soci.

## GRANDE NOVITÀ!

**Fra tutte le persone che invieranno domande, ogni mese ne verrà sorteggiata una. Al fortunato vincitore Davide Verazzani fornirà una consulenza GRATUITA personalizzata e più approfondita, via Skype o con visita in loco.**

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061

[WWW.FITNESSSTUDIO.IT](http://WWW.FITNESSSTUDIO.IT) - E-mail: [info@fitnessstudio.it](mailto:info@fitnessstudio.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: [info@fitnessstudio.it](mailto:info@fitnessstudio.it)



**CASTELLO 4 STAZIONI**  
EURO 1.200,00 + IVA



**PANCA SCOTT**  
EURO 450,00 + IVA



**MULTIPOWER**  
EURO 1.100,00 + IVA



**RUN FORMA**  
EURO 1.000,00 + IVA



**POSTERIOR**  
EURO 1.200,00 + IVA



**SPIN BIKE SCHWINN**  
EURO 450,00 + IVA



**GLUTEUS PURE STRENG**  
EURO 1.950,00 + IVA



**PANCA PIANA**  
EURO 450,00 + IVA



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



**PANCA INCLINATA**  
EURO 450,00 + IVA



**PIRAMIDE LUX**  
EURO 450,00 + IVA



**VARIO**  
EURO 4.000,00 + IVA



**CHEST INCLINE  
 PURE STRENG**  
 EURO 1.950,00 + IVA



**PIRAMIDE PURE STRENG**  
 EURO 500,00 + IVA



**STEP XT PRO 600**  
 EURO 1.050,00 + IVA

**COME  
 NUOVA**



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



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

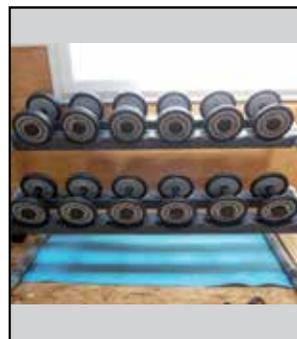
**NUOVO**



**ARMADIO 4 ANTE**  
 TUTTI I COLORI  
 EURO 450,00 + IVA



**RUN RACE**  
 EURO 2.000,00 + IVA



**MANUBRI 4-14 KG**  
 EURO 1.000,00 + IVA



**POLIERCOLINA**  
 EURO 1.000,00 + IVA



**WAVE**  
 EURO 1.600,00 + IVA



**SPINNER STAR TRAC**  
 EURO 490,00 + IVA

**NUOVA**



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

**NUOVO**



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



**SINCRO 700**  
 EURO 2.500,00 + IVA



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



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



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



**RUN EXCITE 700**  
 PARI AL NUOVO  
 EURO 3.800,00 + IVA



**RUN SPAZIO FORMA**  
 EURO 2.200,00 + IVA



**RUN XT COME NUOVI**  
 EURO 2.000,00 + IVA  
 AL PEZZO



**RUN XT PRO 600**  
 COME NUOVO  
 EURO 2.500,00 + IVA



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



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



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



**WAVE EXCITE 700**  
 EURO 1.800,00 + IVA



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



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



**DELTS SELECTION**  
 EURO 1.450,00 + IVA



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



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



**WELLNESS RACK**  
 EURO 280,00 + IVA

**COMPRIAMO  
 SOLO  
 ISOTONICO  
 TECHNOGYM**

# Le aziende citate in questo numero

<b>AudioFactory</b>	Tel. 06.97249614	www.audiofitness.it
<b>Cardiaca</b>	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
<b>Fitness Europe</b>	Tel. 334.1247447	www.fitness-europe.com
<b>Fitness Studio</b>	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
<b>Fit Express Holding</b>	N.V. 800.67.00.40	www.fitexpress.it
<b>Flowin</b>	Tel. 06.90400836	www.theglobalfitness.com
<b>Freddy</b>	Tel. 0185.59101	www.freddy.com
<b>Guna</b>	Tel. 02.280181	www.guna.it
<b>Helpy Services</b>	Tel. 06.22485776	www.helpyonline.it
<b>Interfit</b>	Tel. 051.860916	www.interfit.it
<b>Imago</b>	Tel. 800.134962	www.imagopromozioni.it
<b>Lacertosus</b>	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.it
<b>Les Mills Italia</b>	Tel. 02.49 87 881	www.lesmills.it
<b>Mp Mobile</b>	Tel. 02.87188686	www.make-it-app.it
<b>Nineteen Hundred</b>	Tel. 011.8193618	www.19hundred.eu
<b>Power Pilates</b>	Tel. 045.596615	www.powerpilates.it
<b>Proaction</b>	N.V. 800.425.330	www.proaction.it
<b>Runner</b>	Tel. 0535.58447	www.runnerfitness.it
<b>Sellfit</b>	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
<b>Slim Belly</b>	Tel. 0586.800480	www.slim-belly.com
<b>TP Therapy</b>	Tel. 06.90400836	www.theglobalfitness.com
<b>WellnessOutlet</b>	Tel. 388.1043114	www.wellnessoutlet.it
<b>Zumba Fitness</b>		www.zumba.it

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



SEGUICI ANCHE SU

Anno VIII - N. 47 luglio/agosto 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 Volino,  
Veronica Telleschi

Pubblicità  
Stefania Iannone  
Cell. 328.0871075  
[pubblicita@lapalestra.net](mailto:pubblicita@lapalestra.net)

Logistica  
Via Tucidide 56 - 20134 Milano

### Hanno collaborato:

Mario Berruero, Alexander Bertuccioli,  
Dott.ssa Caterina Buonomini,  
Gionata D'Alesio, Alessandro  
Dominici, Iader Fabbri, Dottor Priamo  
Mura, Marco Neri, Claudio Paraschiv,  
Francesco Perticari, Carmine Preziosi,  
Rossana Prola, G.Luca Scazzosi,  
Davide Verazzani, Manuela Zingone.

### Immagini

LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina: Matilde De Marchi  
di 19 Hundred foto di Stefani Borda  
Bossana

Stampa: Alpha Print

### LA PALESTRA

Pubblicazione bimestrale registrata al  
Tribunale di Milano il 21.09.2005 con il

numero 643. Iscrizione al R.O.C. con il  
N° 13029. Gli articoli contenuti in questa  
rivista non hanno scopo didattico, ma  
esprimono opinioni e nozioni personali  
da parte di esperti del settore. Gli arti-  
coli firmati impegnano esclusivamente  
gli autori. Dati e caratteristiche tecniche  
sono generalmente forniti dalle case  
produttrici, non sono comunque tas-  
sativi e possono essere soggetti a retti-  
fiche. La Api Editrici s.n.c. declina ogni  
responsabilità circa l'uso improprio delle  
tecniche che vengono descritte al suo in-  
terno. L'invio di fotografie alla redazione  
ne autorizza implicitamente la pubblica-  
zione gratuita su qualsiasi supporto car-  
taceo 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, foto-  
grafie e disegni, pubblicazione anche  
parziale vietata.

**AVVERTENZA - I contenuti degli  
articoli di questa rivista non hanno  
valore prescrittivo, ma solo infor-  
mativo e culturale. Tutti i nostri  
consigli e suggerimenti vanno sem-  
pre 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 gravidan-  
za e al di sotto dei 12 anni. Gli inte-  
gratori 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.

# IMAGO

TESSILE PROMOZIONALE

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

## COMBINA L'AFFARE

PROMOZIONE **n.05/b** del 2013

ART. 778

**Telo panca con banda in cotone**

DIMENSIONI:  
cm 40x90

MATERIALE:  
spugna in cotone  
gr. 375 mq

COLORI:

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



ART. 411  
**Sacca Zaino Aquarium**

DIMENSIONI:  
cm 40x60x26

MATERIALE:  
poliestere 600 D

COLORI:

- grigio chiaro ●

**€ 7,99**  
+ iva

Logo  
**STAMPATO**  
ad un colore  
incluso

PROMOZIONE **n.6/b** del 2013

ART. 4098  
**Borsa Postina Top Gym**

DIMENSIONI:  
cm 52x30x28

MATERIALE:  
poliestere 600 D

COLORI:

- grigio scuro



ART. 778  
**Telo panca con banda in cotone**

DIMENSIONI:  
cm 40x90

MATERIALE:  
spugna in cotone  
gr. 375 mq

COLORI:

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

Logo  
**STAMPATO**  
ad un colore  
incluso

**€ 7,99**  
+ iva

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

Numero Verde  
**800 134 962**

A soli 1€ in più  
il tuo logo sarà **RICAMATO**



# DANSYNG<sup>®</sup>

FITNESS IN CONCERT

## SEI UN INSEGNANTE DI FITNESS?

Diventa uno dei primi DANSYNG coach al mondo iscrivendoti alla DANSYNG Coach Academy, e scopri le nuove opportunità professionali che ti si apriranno. Preparati al DANSYNG e alla sua straordinaria energia per allenarsi a squarciagola.

**LIVE DANSYNG.  
TEACH DANSYNG**



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

TORINO

1 Settembre

ROMA

8 Settembre



## SEI IL TITOLARE DI UN CENTRO SPORTIVO?

DANSYNG è pronto ad entrare nella tua palestra. Informati su come diventare un centro DANSYNG. Preparati a trasmettere tutta l'energia del Dansyng.

**LIVE DANSYNG.  
TEACH DANSYNG**

## NASCE IL FITNESS 2.0

Dalla collaborazione tra Freddy e i guru del fitness Paolo e Giulio Evangelista, nasce l'evoluzione del fitness: il DANSYNG, un nuovo modo di allenarsi che unisce canto e ballo, per un'esperienza corale e socializzante paragonabile ad un concerto pop. Dansyng. FITNESS IN CONCERT.