

WWW.LPALESTRA.NET

# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°49 - novembre/dicembre 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**





**FISPAL®: Federazione Italiana Sport in Palestra**  
*Una federazione al servizio del fitness*

Una federazione che impronta tutte le sue attività sui valori di **etica, professionalità, sviluppo.**

**Le finalità della FISPAL® sono:**

Promuovere gli sport praticati nelle palestre italiane attraverso la salvaguardia del benessere fisico e sportivo dei propri tesserati nelle attività dilettantistiche praticate; curare la preparazione degli atleti e approntare mezzi adeguati per la partecipazione a tutte le competizioni nazionali ed internazionali; sostenere tutte le società affiliate ed i tesserati nel perseguimento delle finalità federali, riconoscendo e potenziando il loro lavoro quali soggetti autonomi.

La **FISPAL®**, Federazione Italiana Sport di Palestra ha piena autonomia tecnica, organizzativa e di gestione, in armonia con le deliberazioni e gli indirizzi del CONI e del CIO.

La **FISPAL®** è costituita dalle società sportive affiliate (le palestre italiane) e dai propri tesserati (gli iscritti alle palestre) che decidono di praticare l'attività sportiva della **FISPAL®** con la partecipazione ai campionati provinciali, regionali e nazionali ed alle attività internazionali.



**ASI Settore Wellness**

Per soddisfare la crescente richiesta di supporto da parte delle strutture organizzative del settore fitness e benessere, ASI ha creato il **nuovo Settore Wellness** con l'intenzione di offrire alle società sportive, alle palestre, ai circoli, alle varie associazioni sportive, agli istruttori, ai tecnici ed agli sportivi in genere, un **partner per lo sviluppo organizzativo.**

Il Settore Wellness ha come proprio obiettivo, quello di dare **sostegno** alle Associazioni Sportive ed alle Società Sportive dilettantistiche per riuscire a **gestire in maniera ottimale la propria realtà organizzativa**, inserendo cambiamenti necessari e fondamentali, al fine da raggiungere i risultati attesi.

L'originalità è un punto di forza, distinguersi non solo per la forma ma soprattutto per la sostanza.

Questo è quanto messo in gioco giornalmente dall'Ente di Promozione Sportiva ASI.

**Grazie ad ASI Settore Wellness puoi iniziare da subito una nuova stagione sportiva piena di soddisfazioni e di attenzioni allo sviluppo del settore.**



**FISPAL®** Federazione Italiana Sport in Palestra  
Via Donatello, 3 - 50053 Empoli (FI) Tel. +39 0571 77425  
info@fispal.it

**ASI Settore Wellness**  
Fax +39 0571 530761  
info@asiwellness.it

Partner



# BoxMaster®

Il Nuovo Stile  
Fuori dal Ring



# Spinner® Blade ION

L'evoluzione  
dell'Indoor Cycling



Nuovo distributore per l'Italia dei prodotti



## Wellness Experience.

Fitness Profile, una nuova azienda che offre un servizio completo di prodotti, consulenze e servizi mirati alla crescita professionale dei tecnici di tutti i Centri fitness nazionali.

La nostra Mission è prendersi cura delle persone.

La nostra esperienza pluriennale nel settore del Wellness, ci permette di preparare con attenzione ogni singolo progetto futuro, ponendo al centro dei nostri pensieri, il cliente finale ed il suo benessere.

Vogliamo fortemente supportare tutti i centri Fitness ed i professionisti del settore, nel creare una rete di strutture e di servizi, per migliorare lo stile di vita delle persone, attraverso una vera e propria educazione alla salute e al movimento fisico.

La scelta di distribuire prodotti di aziende leader a livello mondiale che producono con lo stesso entusiasmo e con i nostri stessi obiettivi, fare formazione nel settore per la crescita etica e professionale, supportare in maniera concreta e reale i centri fitness ed i loro professionisti con vere e proprie consulenze aziendali.

La nostra Vision è innovare, diventare un punto di riferimento per qualità, serietà e professionalità, operando in modo sincero e leale nei confronti del sistema Fitness & Wellness in Italia.

Distributore esclusivo per l'Italia dei marchi:



BOXMASTER®

HUMANSPORT



Lifeline:usa

POWERBAG®

SAQ  
INTERNATIONAL

Partners:



Fitness Profile S.r.l. Via Donatello, 3 - 50053 Empoli (FI)  
Tel. +39 0571 77425 Fax +39 0571 530761 info@fitnessprofile.it





*Vincete la corsa della vostra vita*

**LESMILLS**  
BUSINESS

Gentili Titolari,

Vi sentite **attaccati** su tutti i fronti: low cost, associazioni, tasse, spese, crisi economica, ecc..... potete continuare a **subire**, oppure, considerare **l'avvenire** serenamente con **LES MILLS BUSINESS**:  
la sola **alternativa**, per un **vero cambiamento**.

Tutte le nuove tendenze in management, tecniche di vendita, tutte le azioni repertorate per una retention efficace, l'utilità delle reti sociali, le prenotazioni on line, metodo di consumazione di domani, tutte queste armi vi saranno presentate con un solo scopo :  
rendervi PIÙ FORTI e PIÙ EFFICACI in un mercato in continua evoluzione dove solo i più preparati sapranno rispondere alle sfide di oggi.

Prossimamente:

LA VENDITA ALLA PORTATA DI TUTTI  
21 GIORNI PER FIDELIZZARE  
COMUNICARE CON SUCCESSO  
DA MANAGER A LEADER

Formazioni **LESMILLS BUSINESS** :  
Monica **BARONI**  
348 96 58 112 - [monica@lesmills.it](mailto:monica@lesmills.it)

# nessuno può fermarle! sono Runner

italiana e emiliana al 100%



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

Tappeto Run Elite 7410

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

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

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

**www.runnerfitness.it**

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

# Libertá totale

## il nuovo Slim Belly mobile

Il concetto Airpressure Bodyforming con il metodo brevettato Slim Belly è un successo in tutta Europa. Ora c'è anche la versione mobile!



Ora Slim Belly mobile può essere utilizzato, anche per i corsi di gruppo, oltre che per gli attrezzi cardio. Slim Belly è quindi anche per coloro che preferiscono frequentare corsi di gruppo anziché allenarsi con le attrezzature cardio; la batteria della versione mobile è stata studiata per l'uso senza fili. Questa maggiore flessibilità è un vantaggio

anche nell'uso delle attrezzature cardio.

Il nuovo, piú leggero ed elegante stile del compressore, della fascia e le nuove possibilità di utilizzo, fanno diventare il sistema Airpressure Bodyforming ancora piú versatile. La serietà e l'efficacia del concetto è stato testato e confermato attraverso ricerche e studi.

In meno tempo successi chiaramente visibili, ai tuoi clienti e al tuo centro!

Dal 2006 Slim Belly gode di una crescente popolarità in Europa. Anche in Italia oltre 200 centri lo utilizzano con successo. È l'offerta ideale per i centri fitness che si vogliono affermare come specialisti della linea e distinguersi così dalla concorrenza.



### Airpressure Bodyforming

Il concetto Airpressure Bodyforming con il metodo brevettato Slim Belly rende possibile bruciare i grassi in modo mirato, tonificare i tessuti e migliorare l'aspetto della pelle.

L'allenamento con Slim Belly in combinazione con consigli alimentari forniscono risultati visibili in poco tempo.

Ideale per le donne e gli uomini di tutte le età che vogliono perdere centimetri in modo mirato, naturale e sano.

Il massaggio a pressione alternata della fascia Slim Belly favorisce la circolazione sanguigna in particolar modo interessando il tessuto cutaneo e lo strato lipidico.



# Il nuovo mobile Slim Belly 2.0

per corsi, attrezzi cardio e all'aperto

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

*slim belly*  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

esclusivamente in Italia da:

 **violet consulting**  
MARKETING & BUSINESS SOLUTIONS

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

in collaborazione per:

**Greinwalder & Partner**

 **Slim Belly Italia**

## QUANDO IL FITNESS DIVENTA GLAMOUR

**S**e qualche anno fa ci avessero detto che *La Palestra* avrebbe dedicato la copertina a Madonna, indiscussa regina del pop, avremmo pensato a uno scherzo! Lady Ciccone è sempre stata un'icona del fitness sfoggiando un fisico invidiabile, ma un collegamento così diretto con il mondo delle palestre era davvero difficile da immaginare fino a poco tempo fa. Esigente e ambiziosa, lady Ciccone ha dimostrato negli anni grande dedizione all'allenamento fisico, sia per obblighi di scena che per passione personale. Ed è così che la *material girl* degli anni '80 ha tradotto in business il suo Credo. Nel 2010 viene inaugurata la prima palestra Hard Candy Fitness a Mexico City e qualche mese fa Roma diventa la prima città in Europa con l'apertura di Hard Candy Fitness Colosseo e poi Hard Candy Fitness Parioli (la Capitale, fatto unico al mondo, può contare su due palestre HCF!).

Con grande orgoglio oggi riserviamo la prima pagina alla popstar in versione boxer e tre pagine interne a un articolo approfondito su Hard Candy Fitness Roma, dando spazio sia al design esclusivo del centro, sia all'ambizioso progetto imprenditoriale e tecnico portato avanti, incentrato sulla filosofia *Harder is Better* e sugli allenamenti *high impact* codificati come *Addicted to Sweat*. Un mix di glamour, energia, musica e competenza tecnica che potrà aiutare gli imprenditori di tutto il mondo a dare una sferzata di unicità ai loro club.

HCF non è l'unica novità proveniente dall'estero a cui diamo rilievo in questo numero. Presentiamo infatti Bokwa® Fitness, un nuovo elettrizzante programma di allenamento nato a Los Angeles e arrivato in Italia durante l'ultimo RiminiWellness, una lezione molto coinvolgente anche per i neofiti delle coreografie fitness. Torniamo nei confini nazionali con il Floating Workout®, un programma completo che risponde alle più esigenti richieste dell'allenamento in sospensione, ormai un trend consolidato nei centri nostrani. L'attualità entra nella nostra rivista con l'articolo di Carmine Preziosi sul fitness per gli anziani, un target in crescita anche in questo mercato, a cui si dovrebbe prestare maggiore attenzione, e con i consigli di Iader Fabbri per condurre un'alimentazione sana ed equilibrata in tempo di crisi, evitando che il risparmio a breve termine si traduca in cattiva salute per il futuro. Chiudiamo l'anno inaugurando una nuova rubrica: "Occasioni Last Minute per il tuo Business", una rassegna delle migliori offerte che le aziende del settore hanno pensato per tutti voi... non lasciatevele scappare!

Non resta che augurarvi una fine dell'anno ricca di energia e glamour, noi vi aspettiamo nel 2014 con altre novità e proposte da non perdere.

Veronica Telleschi

# fitness line

musica e movimento a tutto volume!

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



mixer FLCM4 - 4 canali, doppia uscita

Forniamo consulenza per l'ottimizzazione acustica nei vostri locali.



diffusori amplificati da 250W a 450W

Estetica ampiamente personalizzabile per adattarsi a qualsiasi ambiente.



subwoofer amplificati da 350W a 450W

Efficace assistenza tecnica post-vendita.

Fitness Line è progettata e prodotta da

**AF** **AUDIO**  
**Factory**

Made In Italy **garanzia 5 anni**  
06 9724 9614 info@audiofitness.it

www.audiofitness.it

## IN COPERTINA

P. 10 Hard Candy Fitness: Roma celebra Madonna

## GESTIONE

P. 14 Gli anziani come opportunità di business

P. 18 Sparlare, giudicare o collaborare?

P. 24 La figura dell'energy manager nel fitness

## SALA ATTREZZI

P. 28 L'allenamento dei muscoli carenti

## SALUTE

P. 32 Come e perché proteggere i denti degli sportivi?  
Risponde alle vostre domande il Dottor Mura

## SALA CORSI

P. 34 Contagati da Bokwa® Fitness

P. 36 Floating Workout®

## P.38 PROMO

## ALLENAMENTO FUNZIONALE

P. 40 Pilates vs Functional Training: Il Ring

## NOVITÀ &amp; CURIOSITÀ

P. 42 AR SPORT: Fitness sul trampolino?  
Provalo anche "ELEVATED"!

P. 42 SPORTBOOM: un modo nuovo di vivere lo sport!

P. 43 MIHA BODYTEC: fitness e impulsi  
Elettrostimolazione full body

P. 43 RUNNER: nuove macchine cardio Runner  
Run 7416 e Run 7417

## ALIMENTAZIONE

P. 44 Picco glicemico e picco lipemico

P. 46 Mangiare sano in tempi di crisi

## SALUTE

P. 48 Gli infortuni nello sport giovanile

## P. 51 CONSULENZA IN PILLOLE

## ARREDO

P. 52 Il poliuretano nel settore fitness

## P. 54 CHIEDILO ALL'AVVOCATO

Il più potente e versatile  
sistema di prenotazione

makeitapp

App Mobile



+

Desk



+

Sito Web



DA 1149€ (12 rate da 105€)  
CON MINI BOOKING

- La tua App Personalizzata
- Creazione sito web o modulo aggiuntivo su sito esistente
- Possibile integrazione con vostro software di controllo accessi



Integrato con  
TeamSystem®  
WELLNESS

# Sellfit®

prodotti e idee per il fitness



ALL YOU NEED TO

RE THINK  
YOUR GYM

WWW.SELLFIT.COM

info@sellfit.com - Fax (+39) 0174 565828 Tel (+39) 0174 563782 www.sellfit.com

# ROMA CELEBRA MADONNA



**Hard Candy Fitness, la famosa catena di palestre di lusso targate Madonna, sbarca nella Capitale con due centri esclusivi che puntano sull'innovazione e sulla qualità**

**D**opo mesi di attesa, curiosità e fibrillazione da parte dei fan, è approdato anche in Italia l'ambizioso progetto Hard Candy Fitness, la catena di palestre nate sotto il segno della popstar Madonna. La regina del pop ha scommesso sullo charme e sull'intramontabile bellezza di Roma, dove (fatto unico al mondo) sono sorti ben due centri fitness del lusso: il primo a due passi dal Colosseo, il secondo nell'esclusivo quartiere dei Parioli. L'avventura capitolina targata Madonna, resa possibile dalla partnership con il noto network di palestre "Dabliu", divenuto licenziatario italiano del marchio, è partita col botto lo scorso 20 agosto, quando la diva ha per la prima volta varcato la soglia della sua palestra al Colosseo, incontrando staff, management e una folla di

appassionati bramosa di vedere dal vivo il loro idolo. La visita della *material girl*, accompagnata da una copertura mediatica senza precedenti, è stata anche l'occasione per "collaudare" il suo tempio del benessere e controllare di persona che tutto fosse improntato all'eccellenza prima del debutto ufficiale, avvenuto il 16 settembre.

### Hard Candy Fitness Colosseo

Il Project Manager di Hard Candy Fitness Roma, Andrea Pambianchi, ci guida all'interno della sede principale della palestra, in Via Capo d'Africa 5, una mattina di metà ottobre. È passato quasi un mese dall'apertura e la vita del club scorre già su binari precisi. I frequentatori abituali si suddividono in super fan di Madonna, disposti a macinare km e km pur di esserci (alcuni

risiedono addirittura fuori dal Lazio!), persone appassionate di fitness, sudore e forma fisica, personaggi del mondo dello spettacolo. E tutti esigono il massimo da questo centro, sia in fatto di offerta tecnica, corsi e attrezzature all'avanguardia, sia in fatto di glamour e stile. Il centro è distribuito su tre livelli per un totale di 1.200 mq. Uno spazio relativamente contenuto: "Una peculiarità di Hard Candy Fitness Colosseo è proprio la sua dimensione esclusiva, che la rende una boutique del fitness unica al mondo, collocata nel centro storico di una città millenaria", spiega Andrea Pambianchi. Superata l'area dedicata all'accoglienza, dove spiccano il *tribute wall* e un lounge bar, si entra subito nel vivo: percorriamo la sala attrezzi interamente firmata Technogym con macchinari super-accessoriati, la sala per l'indoor cycling realizzata su una piattaforma sospesa col pavimento in cristallo, lo studio Kinesis Privee per gli allenamenti personalizzati, la sala aerobica e quella riservata all'allenamento Antigravity. L'atmosfera generale è elegante e sobria, dominata da tonalità di grigio che vengono interrotte da guizzi di rosso. La "presenza" della popstar è assicurata da vari elementi: foto che la ritraggono, dediche e slogan sulle pareti, scritte luminose, la sua musica di sottofondo e un mega schermo nella sala pesi che proietta video e immagini a rotazione. Chiediamo ad Andrea Pambianchi quanto costa poter usufruire di tutto questo: "Gli abbonamenti, annuali o biennali, prevedono una quota di 85-90 euro mensili. Gli iscritti sono già tanti, la maggior parte dei quali entrati in prevendita". Non un prezzo proibitivo ma, come c'era da aspettarsi, nemmeno alla portata di tutte le tasche.

### Harder is better

Il marchio Hard Candy, attualmente presente a Mexico City, Mosca, Sidney, Santiago e Roma, sintetizza in pieno la filosofia di vita di Lady Ciccone: "harder is better". Solo un intenso, duro e costante allenamento consente di avere risultati di eccellenza. Il corpo e la mente possono raggiungere una forma perfetta attraverso il sudore, la fatica, la dedizione e la motivazione. Gli allenamenti di gruppo in programma in tutti gli Hard Candy Fitness sono stati sviluppati direttamente da Nicole Winhoffer, la personal trainer e coreografa di Madonna, e si basano sugli esercizi che la cantante stessa esegue, sei giorni su sette, per garantirsi il fisico scolpito che tutti conosciamo. Gli istruttori che oggi fanno parte del centro romano e che insegnano queste innovative tecniche di allenamento hanno dovuto superare una rigida selezione e una formazione intensa tenuta dalla stessa Nicole e dal suo team

## INTERVISTA AL CONSULENTE ITALIANO DI HARD CANDY FITNESS

Con alle spalle un'esperienza trentennale nel settore del Fitness e del Wellness a livello internazionale, primo italiano iscritto all'IHRSA, sin dal 1985, Angelo Desidera è attualmente consulente per l'Italia della catena Hard Candy Fitness. Il suo "compito" è quello di diffondere il marchio fondato da Madonna su e giù per lo stivale. Gli abbiamo rivolto qualche domanda.



***In che cosa Hard Candy Fitness Roma si differenzia dalle Hard Candy aperte nel resto del mondo? Quali sono le peculiarità principali del club italiano rispetto a quelli internazionali?***

"Hard Candy Fitness Roma, rispetto alle altre Hard Candy Fitness presenti nel resto del mondo, sicuramente ha una cura nei dettagli architettonici e di arredo che esalta il made in Italy, oltre alla location, unica nel suo genere, a soli 200 metri dal Colosseo".

***Quale valore aggiunto può portare il marchio di Madonna nel mercato italiano del fitness?***

"Il marchio Hard Candy Fitness apre nuovi orizzonti nel mercato del fitness. Per la prima volta in Italia, molti non frequentatori abituali di palestre, fans di Madonna e amanti delle lezioni di gruppo firmate dalla cantante, si sono iscritti in modo massiccio nei suoi club. Si tratta di una percentuale della popolazione attiva che altrimenti non si sarebbe mai iscritta in una palestra!".





americano di M-Trainer. Non c'è solo Fitness nell'esclusivo club firmato Madonna, ma anche uno spazio importante riservato al settore Danza, diretto dalla nota insegnante di "Amici" Maura Paparo, che porterà alla ribalta i balli più cool del momento.

### Incontriamo Jill Cooper

Durante la nostra visita ad Hard Candy Roma Colosseo, abbiamo incontrato il responsabile tecnico del settore fitness del centro, Jill Cooper, donna carismatica e icona di bellezza, energia, preparazione atletica.

#### Ciao Jill, in cosa consiste il concetto di "harder is better"?

“Significa fare un allenamento ancora più arduo e duro ma in meno tempo, per ottenere più risultati. È la tendenza americana del momento, incentrata sul fattore metabolico. Ciò vuol dire che durante un allenamento molto intenso si consuma glicogeno, e per ricostruirlo si deve aumentare il metabolismo, perché va riprodotto alla fine dell'allenamento. Noi riproduciamo le nostre riserve di glicogeno al 5% all'ora. Se riusciamo a intaccare le nostre riserve di glicogeno al 30%, allora aumentiamo il metabolismo per 6 ore dopo l'allenamento.”

#### A chi è rivolto questo tipo di workout?

“Questo lavoro è per persone che hanno poco tempo ma vogliono risultati seri e non blandi. Vogliono venire qua per essere come Madonna, ovvero una statua, una persona che usa il suo corpo come biglietto da visita. Ovviamente c'è una componente di intrattenimento e di glamour nei corsi, ma a noi trainer viene richiesto di dare risultati veri in poco tempo”.

#### Qualche esempio di corso?

“I corsi sono brevi, di 30 o 45 minuti, e vari. C'è per esempio il Jaw Breaker, dedicato a gambe e glutei; il Towel, basato molto sulle braccia e sull'upper body, con l'impiego di un asciugamano con cui si effettuano varie figure; il Ballast Ball, che fa parte del gruppo Bosu, però la palla in questo caso ha dentro la sabbia, così può essere usata sia per trovare l'equilibrio sia come peso; l'Addicted to Sweat, che è proprio la lezione ideata da Nicole Winhoffer, un precoreografico molto aerobico, danzato e high impact, sviluppato su tre moduli. Un modulo al mese e alla fine del terzo mese vengono messi insieme. Non è un programma adatto ai timidi!”.

#### Quali lezioni tieni qui al Colosseo?

“Faccio due lezioni di tonificazione il martedì e giovedì dalle 18 alle 19.15”.

#### Che età hanno le persone che seguono i corsi?

“Dai 20 ai 50 anni! Sono tutti amanti e grandi fan di Madonna”.

#### Com'è organizzato il calendario delle lezioni?

“C'è sempre un influsso di novità che proviene dall'America e dagli M-Trainer. Almeno ogni tre mesi qualcosa deve cambiare. Lo stesso calendario dei corsi varia di mese in mese, per far sì che le lezioni non abbiano orari e cadenze fisse. Purtroppo l'italiano medio ha la tendenza a fare lo stesso identico allenamento per 20 anni e ci sono delle palestre che rifiutano di introdurre corsi nuovi. Il calendario di Hard Candy Fitness deve necessariamente essere cambiato perché, se fai sempre la stessa attività, il fisico si abitua e noi non riusciamo a dare i risultati metabolici che stiamo cercando”.

### Dal Web

E voi, che ne pensate delle palestre di Madonna? Avranno successo in Italia? Dite la vostra su: [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)



**Il calendario dei corsi viene aggiornato molto spesso con novità che provengono dall'America**

# Il Fitness sul Trampolino



JB Berns

# URBAN rebounding

Fitness System

Cardio Workout n°1 negli USA

Presente in oltre **5000 palestre**  
e **18 paesi** nel mondo

Il programma originale adottato con successo nei più famosi e rinomati centri fitness nel mondo, come: (Bally's, Crunch, Equinox, Gold's, New York Sports Clubs, Sports Club LA, e YMCA's tanto per citarne alcuni)



**JB BERNs** Creatore del sistema  
"Urban Rebounding"

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

*Come in una lezione di spinning, che è molto di più del semplice pedalare. Eseguire un Workout di Urban Rebounding è molto di più del semplice "rimbalzare su e giù".*

**NOVITA' ASSOLUTA:**  
**"ELEVATED URBAN REBOUNDER"**

URBAN REBOUNding  
Italian Partnership  
Distributore Esclusivo dell'  
"Elevated Urban Rebounder"  
originale, che ti permette di  
allenarti sia in posizione  
orizzontale che inclinata  
(unico in Italia)



**Istruttore Certificato**  
**di Urban Rebounding**

Consulta sul nostro sito le  
prossime date dei corsi di  
FORMAZIONE  
[www.urbanrebounding.it](http://www.urbanrebounding.it)

settore  
WELLNESS 



# GLI ANZIANI COME OPPORTUNITÀ DI BUSINESS



**Nel settore del fitness, in Italia ma anche in tanti altri paesi, non viene rivolta la giusta attenzione a questo interessante segmento di mercato e mancano una serie di servizi**

**L'**Italia è il paese più vecchio d'Europa essendo l'unico Stato nell'area Oese ad aver già raggiunto quota 20% come proporzione di persone di 65 anni e oltre sulla popolazione totale. Infatti, come emerge dal "Libro bianco 2012 sulla salute dell'anziano e l'invecchiamento in buona salute", redatto dall'Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, nell'Italia di oggi, la popolazione di 65-74 anni corrisponde al 10,3% della popolazione residente, mentre quella di 75 anni ed oltre è pari al 10%. Il discorso dell'invecchiamento della popolazione non riguarda solo l'Italia ma buona parte dei paesi cosiddetti occidentali e riguarderà in futuro anche tutti quei paesi che stanno attualmente attraversando un periodo di forte crescita economica. Secondo le leggi

demografiche, infatti, all'aumentare del benessere della popolazione si riduce il tasso di crescita e conseguentemente aumenta la popolazione anziana. Tutto questo sta stravolgendo e stravolgerà il modo di produrre e gestire un insieme di prodotti e servizi secondo le vecchie regole che andranno completamente riviste alla luce dei cambiamenti in corso. L'invecchiamento della popolazione non richiederà soltanto adeguamenti all'apparato produttivo ma anche a quello statale visto che nel giro di pochi anni il Welfare e il sistema di costi della salute rischiano di andare in crisi per garantire buone condizioni di salute alla popolazione. Demograficamente assisteremo negli anni a venire ad una importante evoluzione del "target anziani" che sarà rappresentato dai cosiddetti **baby boomer**, cioè quella fascia di popolazione nata tra il 1945 e il 1964, che attualmente si trova ad avere un'età

# Benvenuti nel fitness del futuro

## ATTIVA IL TUO CORPO

Tecnologia avanzata per l'allenamento moderno,  
20 Minuti piu di 300 muscoli attivati  
contemporaneamente

**FITNESS & SPORT**  
**BELLEZZA & BENESSERE**  
**SALUTE & TERAPIA**



## ATTIVA IL TUO BUSINESS

Cerchi un'idea di business fresca e di successo?  
Eccola, si chiama Miha Bodytec!  
Innovativo sistema di allenamento, tecnologia leader di  
mercato, qualita Tedesca, investimenti trasparenti, veloce  
ritorno economico, clientela entusiasta....  
Vorresti conoscere altre ragioni? Ce ne sono  
tantissime!

- 1. MICROSTUDIO**
- 2. SHOP-IN-SHOP**
- 3. MIHA BODYTEC MOBILE**

Contattaci per saperne di più!!!



Per saperne di più



**miha** bodytec  
made in germany

Distribuito in Italia da INTERFIT S.r.l. • CENTERGROSS - BOLOGNA • Tel:051/860916 • info@interfit.it

[www.interfit.it](http://www.interfit.it) • [www.miha-bodytec.com](http://www.miha-bodytec.com)

## Le palestre possono fungere anche da luogo di aggregazione sociale e contribuire a combattere la solitudine negli anziani

### PALESTRE OVER 50 NEGLI USA

La maturità anagrafica è il comune denominatore di chi si iscrive e frequenta corsi per rimanere in forma alla Welcyn Gym ([www.welcyn.com](http://www.welcyn.com)), la catena di palestre dedicate solamente agli over 50 e sparse un po' per tutti gli States. Tutto studiato e pensato per persone over 50, dai macchinari all'arredamento, al sottofondo musicale, rigorosamente anni Quaranta, Cinquanta e Sessanta. Niente esercizi pesanti, per creare una imponente massa muscolare, ma solo allenamento e macchine cardiofitness decisamente soft. L'idea è di una coppia di baby boomer, Suzy e Tom Boerboom. A partire dal 2009, marito e moglie hanno aperto le prime due palestre Welcyn Gym, con sedi in Minnesota e Sud Dakota, nelle quali l'età media degli iscritti è di 62 anni. Sulla scia dei coniugi Boerboom, il dottor Sheldon S. Zimberg ha fondato una serie di centri analoghi che oggi hanno sede in Arizona, California, Nevada, Texas, Virginia e New York.

compresa tra i 49 e i 68 anni, caratterizzati da un alto grado di scolarità, da un reddito più elevato goduto durante il corso della vita e che, nel periodo di pensionamento, si troverà garantito un livello economico superiore rispetto alla generazione precedente.

### Gli anziani oggi

Un altro studio molto interessante condotto di recente dall'Osservatorio Retailing fa emergere un vero e proprio **nuovo stile di vita dei senior** che: amano viaggiare, frequentano librerie e "consumano" sempre di meno la televisione, hanno più cura e attenzione al proprio corpo, sono tra i maggiori consumatori di caffè fuori casa, ritengono lo shopping un'opportunità di socializzazione, non gradiscono pubblicità rivolte agli anziani perché rifiutano una ghettizzazione, mostrano una disponibilità relativamente elevata all'accettazione dei messaggi pubblicitari, hanno acquisito dimestichezza con i mezzi di pagamento elettronico, ecc. **Questo target rappresenta così una grande opportunità di crescita per il settore del fitness e del benessere più in generale, soprattutto se visto in una prospettiva di specializzazione e di nuovo posizionamento.** **L'attività fisica**, essendo un ottimo mezzo per rallentare e rendere meno problematico il processo di invecchiamento e contribuendo a combattere buona parte delle patologie croniche nell'anziano, **può diventare un fattore indispensabile nella vita di quelle persone che vogliono vivere più a lungo e in buone condizioni di salute.** Le palestre in particolar modo possono fungere anche da luogo fisico di aggregazione sociale aiutando a combattere il **fenomeno della solitudine** che è spesso una delle problematiche più diffuse e penalizzanti nella vita dei senior.

### L'offerta fitness per il target senior

Nel settore del fitness, in Italia ma anche in tanti altri paesi, non viene rivolta la giusta attenzione a questo interessante segmento di mercato con assenza di strutture specializzate. Quasi tutte le palestre cercano di intercettare questo target offrendo corsi di ginnastica dolce e altre attività idonee ad un pubblico over 65 ma quasi sempre queste scelte/offerte non sono prese in una ottica di diversificazione. Le discipline per anziani sono così solo alcune delle attività praticabili in palestra e mancano una serie di servizi accessori in grado di soddisfare realmente le esigenze del cliente senior. Non vengono prese decisioni strategiche considerando le reali condizioni e necessità di questo specifico target: non si pone il problema se gli spogliatoi siano adeguati ai senior, se la musica sia di loro gradimento, se le luci e i colori della palestra trasmettano le giuste emozioni, se il modo di accogliere e di vendere loro i servizi sia quello più consono, se le attrezzature siano adeguate, se sia necessario introdurre altre forme di discipline di carattere ludico-aggregativo, ecc. Nessuno (o forse quasi nessuno), insomma, ha deciso di studiare e puntare su un modello di business specifico per questa tipologia di clienti.

Gli imprenditori del fitness non sono stati in grado fino ad oggi di cogliere i veri cambiamenti di mercato che creano, come nel caso dell'invecchiamento della popolazione, l'opportunità di fare nuovo business su un nuovo target. La concentrazione resta prevalentemente sul cliente standard ricorrendo spesso a promozioni che svendono ingiustamente la qualità dei servizi dei centri fitness. Il nuovo posizionamento, laddove previsto, viene spesso effettuato esclusivamente nell'ottica del prezzo e non del servizio, con la frenetica e utopica corsa al modello di business low cost che non sempre paga. Si ha, insomma, paura di cambiare rotta e di puntare su nuovi target di mercato, restando spesso soffocati proprio da questo immobilismo.

**I senior rappresentano una parte importante della popolazione che potrà contribuire all'incremento del tasso di penetrazione del fitness e dell'attività fisica nella popolazione.** Il percorso da intraprendere non è assolutamente quello della ghettizzazione ma quello della specializzazione e della professionalizzazione, mettendo a disposizione strutture confortevoli e servizi idonei. Questi ultimi dovranno essere impostati costruendo una sinergia concreta con il mondo dei medici e della sanità.

*Carmine Preziosi*

### Dal Web

Avete mai pensato a un modello di business rivolto agli anziani? Parlatecene su: [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)



### 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 e titolare e responsabile del blog [www.fitness-lab.it](http://www.fitness-lab.it)

A close-up, high-contrast photograph of a woman's eyes. Her eyes are dark and looking slightly to the right. She has dramatic, dark eye makeup, including heavy eyeliner and dark eyeshadow. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her face and the intensity of her gaze.

*Vieni a scoprire di più...*  
[www.cardiaca.it](http://www.cardiaca.it)

CARDIO - ISOTONICO - ARREDO - PESI LIBERI

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

# SPARLARE, GIUDICARE O COLLABORARE?



**L'importanza del rispetto dei colleghi e la giusta definizione dell'organigramma per poter lavorare in un clima sereno e produttivo**

**T**anto tempo fa, in un bellissimo club di prestigio, mi sono trovato a dover combattere giornalmente con il responsabile della reception ed i suoi sottoposti. Io ero il “direttore fitness”, così chiamato allora, e mi occupavo di tutte le attività inerenti la piscina, la palestra e il tempo libero (calcetto, basket, ecc.) e per forza di cose dovevo interfacciarmi regolarmente con chi gestiva ingressi, appuntamenti e quant'altro alla reception. Perché avvenne ciò? Quale fu l'elemento scatenante di questa assurda battaglia? Una politica aberrante di riduzione di costi che impostò l'allora general manager, il quale per avviarla scatenò quelli del ricevimento contro il mio settore. Per la verità neanche tra gli altri settori il clima era buono: c'era tensione con il settore tennis e con quello amministrativo e così via. Insomma tutti contro tutti!!! Era un'impostazione che ai tempi si chiamava “*divide et impera*”, cioè il concetto si basava su tenere tutti sul chi va là per ottenere più

impegno da parte di ognuno con la minaccia continua che qualcuno avrebbe potuto essere licenziato.

Con il tempo però grandi società di formazione aziendale hanno scoperto che questo sistema era assolutamente perdente (lo si può capire), in quanto il personale alla fine si concentrava di più sul cercare di screditare il vicino che sul suo lavoro. Inoltre la tensione accumulata influiva negativamente sul profitto personale.

Tuttavia non necessariamente la causa scatenante è un direttore “malefico”, spesso ciò accade naturalmente tra il personale con la insensata convinzione che “*mors tua vita mea*” sia la strategia più ovvia in un mondo del lavoro spietato e selettivo.

## **Di chi è la colpa?**

Capita purtroppo molto spesso che il team, che di squadra non ha niente, lavori come fosse in trincea pronto a sparare su tutto e su tutti. In Italia poi esiste da sempre la politica della

**professioneSport** Srl

Distributore esclusivo  
per l'Italia dei prodotti

**XENIOS**  
USA

Kettlebells  
Clubbells  
Medieval Maces  
Viking Hammers  
Total Core Trainers  
Powerbags®  
Tank Sand-Bags  
Water Bags  
Water Balls  
Slam Balls  
Wall Balls  
Funi da Allenamento  
Giubbotti Zavorrati  
Slitte da Allenamento  
Water Pipes  
Plyometric Tools  
Acceleration Tools  
Bodyweight Workout  
Stazioni per Crossfit®  
Training Balls  
Dischi  
Manubri  
Bilancieri  
Accessori per Bilancieri  
Accessori per Cavi  
Body Toning  
Training Mats  
Fit Boxe  
Body Bar  
Pilates e Yoga  
Elastici  
Step  
Agility and Balance Training  
Cavigliere e Polsiere  
Supporti e Rastrelliere



Via A. Carruccio, 107 - 00134 Roma  
(G.R.A. Uscita 24 - Ardeatina)  
Tel. 06.90289000 - Fax 06.71350377  
commerciale@professionesportsrl.it  
www.professionesportsrl.it

## Occorre impostare in modo chiaro l'organigramma, definendo compiti, ruoli e dipendenze

de-responsabilità, cioè si tende a non dare né a prendersi responsabilità (forse abbiamo imparato dai nostri governanti)... Per tanto, quando accade qualche cosa di negativo, non è mai colpa nostra, ma si tende perfino ad accusare velatamente qualche collega. Come dicevo prima, vecchie impostazioni errate di alcuni dirigenti, una cultura sbagliata nel non prendersi le proprie responsabilità, azioni coercitive che mirano solo a punire anziché formare e crescere, creano nell'azienda cattivi rapporti tra i collaboratori e conseguente cattiva professionalità con pessimi risultati per l'attività. **Quando alla reception non si danno risposte al cliente ma la lamentela viene rimbalzata verso la colpa di qualcun altro, scaricandosi dalla responsabilità, non si fa altro che lasciare il cliente insoddisfatto, lanciando in compenso un messaggio di cattiva gestione.** Risultato: pessima immagine.

Per continuare nelle citazioni, la risposta a tanta negatività non dovrebbe essere: "siamo una grande famiglia", perché sarebbe un messaggio altrettanto sbagliato e soprattutto falso.

Un'azienda non è e non deve essere una famiglia, non bisogna confondere un clima familiare con famiglia. **Non è assolutamente obbligatorio essere amici tra colleghi, ma è fondamentale il rispetto della persona e del ruolo.**

### Rispetto = professionalità

Quando esiste il rispetto profondo delle persone e dei ruoli, si arriva anche a rispettare di più l'azienda e si possono affrontare con professionalità tutte le problematiche. Si può anche litigare, ma assolutamente nei giusti ambiti: nelle riunioni di confronto e di organizzazione e mai davanti ai clienti. In riunione si può (e si deve) giungere alla soluzione del problema, anche attraverso una scelta dura (tipo il cambio di ruolo di un collaboratore fino al suo allontanamento) ma ciò deve avvenire dopo uno scambio di opinioni e in seguito alla valutazione finale del responsabile. Mandare messaggi "subliminali" al direttore sull'impegno più o meno scarso del collega, aspettare che "l'odiato collega" sbagli per poi pugnalarlo è solo distruttivo per tutta l'azienda. Sparlare di un collega o peggio di un fornitore, magari per interesse personale (...così metto l'amico mio...) porta solo ad un andamento generale sempre più zoppo, avvelenando il clima.

**A volte, girando per i centri, mi capita di sentire commenti negativissimi sullo stato personale dei collaboratori:** "non vedo l'ora di andarmene" oppure "qui è tutto un casino". Si pensa che questi commenti possano essere messaggi di super auto-stima: come dire "io che

sono bravo e lavoro bene, sono costretto a stare in questo posto così disorganizzato, oppure "io farei molto meglio ma purtroppo c'è quell'altro che...". In realtà il primo pensiero che passa per la mente a chi ascolta è "ma se sei così bravo perché allora non rimedi al problema?". In realtà colui che si lascia andare a questi stupidi e frequenti commenti fa una pessima figura, e la fa fare anche all'azienda per cui lavora. Tempo fa collaborai con un tecnico che aveva la responsabilità del settore, che non faceva altro che accusare continuamente la direzione: "la direzione non fa, la direzione non investe, la direzione non prende provvedimenti, ecc". Un giorno un cliente stufo di sentire queste frasi in palestra gli disse "guarda che se tu sei il responsabile tecnico, fai parte anche tu della direzione!". In palestra scese il gelo, il tecnico e conseguentemente tutto lo staff facemmo una figuraccia. Aveva ragione!!! **Più si spara contro i propri colleghi e più si scivola verso l'auto-distruzione.**

### A ognuno il proprio ruolo

Innanzitutto occorre impostare in modo chiaro l'organigramma, definendo compiti, ruoli e dipendenze. Successivamente tutti si devono muovere all'interno dell'organigramma, ben sapendo così a chi rivolgersi. Ognuno deve essere responsabile dei suoi sottoposti e ognuno deve fare riferimento al suo diretto responsabile. In seconda analisi, i momenti di confronto sono fondamentali, rispettando sempre l'organigramma. Ogni responsabile deve riunire il suo settore e il general manager deve riunire i responsabili di settore. Se ciò non avviene, si ritorna nella confusione aziendale dove poi tutti si sentono in dovere di criticare e giudicare tutti. **La critica deve essere costruttiva e soprattutto fatta nell'ambito giusto, giudicare è sbagliato: senza il confronto non è possibile capire l'errore.**

Infine, l'organigramma definisce pure l'aspetto economico di ogni ruolo, altrimenti tutti si sentono in dovere di pretendere di più perché si sentono più impegnati di altri. Le riunioni quindi sono fondamentali, ma anch'esse devono essere concrete: di definizione, valutazione dell'operato e di programmazione. Se si cade solo nelle polemiche sterili e nel chiacchiericcio sono inutili.

Collaborare è molto più produttivo che giudicare e sparlare dei colleghi, ricordandosi sempre che tanto poi "i nodi vengono al pettine" anche se si cerca solo di screditare il collega vicino.

Buon lavoro!

Fabio Swich

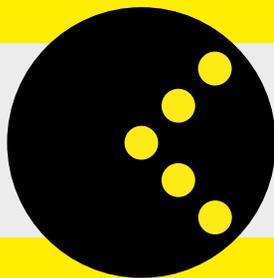
### Dal Web

Come gestite il vostro staff e le relazioni fra colleghi? Raccontateci la vostra esperienza su: [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)



#### Fabio Swich

Ideatore di UpWell società di servizi benessere, pioniere del cardio-fitness dal 1986, consulente wellness, autore di articoli su diverse riviste sportive di settore.



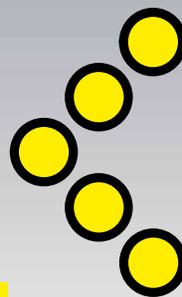
**FIT·EXPRESS**  
IL NUOVO MODO DI VIVERE IL FITNESS

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.

# GUNAMINO FORMULA SPORT: POTENZA MUSCOLARE, PERFORMANCE ATLETICA ED INTEGRAZIONE ALIMENTARE



**L**atleta professionista e il body builder, il manager e la commessa che frequentano la palestra, devono sapere che per migliorare le proprie prestazioni o la propria forma fisica, oltre all'allenamento, è molto importante nutrirsi in modo intelligente; devono sapere che se si seguono dei criteri razionali per l'alimentazione si potranno aumentare i benefici derivanti dall'allenamento; devono però anche sapere che l'allenamento più o meno intenso rappresenta sempre, per l'organismo, un momento di stress che richiede una gestione adeguata: la corretta integrazione alimentare può compensare la transitoria alterazione dell'omeostasi metabolica, che l'intensa performance fisica induce e che non sempre può essere compensata con la normale alimentazione.

## GUNAMINO FORMULA SPORT

è un nuovo integratore alimentare studiato per lo sportivo. Nato nei Laboratori Guna, rappresenta la sintesi ottimale per un integratore alimentare pensato specificatamente per gli sportivi.

- Si tratta di una vera e propria unità nutrizionale, la composizione ideale e bilanciata di AMINOACIDI ESSENZIALI, VITAMINE, MAGNESIO E ANTIOSSIDANTI in grado di:
- massimizzare la forza, la resistenza e la massa muscolare
  - migliorare la performance sportiva
  - accelerare i processi di recupero dopo allenamenti intensi e dopo la gara
  - proteggere l'organismo dallo stress ossidativo.

L'essenza di Gunamino Formula Sport sta nella

sua composizione, poiché associa all'attività plastica degli aminoacidi (forza, massa e resistenza muscolare) la funzione metabolica energetica delle vitamine del gruppo B, il supporto dato dal magnesio alla funzione muscolare e la sua capacità di contrastare l'insorgenza di crampi muscolari e, soprattutto, la protezione antiossidante del Powergrape, un peculiare estratto di acino d'uva (titolato al 90% in polifenoli) dall'elevata capacità di assorbimento dei radicali liberi.

### Quando e come utilizzare Gunamino Formula Sport

È sempre fondamentale, in situazioni di attività sportiva, un'adeguata reintegrazione aminoacidica associata ad un apporto quotidiano di antiossidanti.

Quando al muscolo è richiesto un intenso sforzo fisico (sono gli esercizi di forza quelli che sviluppano la massa muscolare), l'organismo mette in atto una risposta di adattamento allo stress che porta il muscolo stesso da una parte a riparare i danni alla sua struttura (fase anticatabolica) e dall'altra ad aumentare il proprio volume per adeguarsi all'accresciuta necessità (fase anabolica).

Dire aumento della massa muscolare equivale a dire aumento delle sintesi proteiche: una volta messo in atto lo stimolo alle neo-sintesi proteiche occorre che siano disponibili le unità costituenti per la costruzione di queste nuove proteine, cioè gli aminoacidi.

Ma non tutte le integrazioni aminoacidiche si equivalgono: infatti il profilo aminoacidico della specie umana è molto preciso ed unico. Solo la composizione ideale (quali-quantitativa) di aminoacidi, può assicurare il massimo assorbimento dei medesimi.

**L'UNICITÀ** della miscela aminoacidica di Gunamino Formula Sport consiste nel particolare rapporto proporzionale tra gli 8 aminoacidi essenziali, l'unico che consenta il loro ottimale assorbimento ed il loro massimo utilizzo attraverso la via anabolica. Inoltre, la miscela di aminoacidi di Gunamino Formula Sport:

- **assicura un residuo azotato minimale**
- **viene rapidamente assorbita in pochi minuti**
- **non sovraccarica la funzione renale ed epatica**
- **fornisce, nel minor peso e volume, il più elevato valore nutritivo in assoluto comparato ad ogni altra proteina alimentare o integratore dietetico.**

Sono queste le caratteristiche straordinarie per la nutrizione dello sportivo: dopo pochissimo tempo dall'assunzione, gli aminoacidi di Gunamino Formula Sport sono disponibili nel

torrente sanguigno per raggiungere quelle strutture muscolari dove l'intensa attività (allenamento) determina l'aumentata richiesta di elementi aminoacidici.

La modalità di assunzione di Gunamino Formula Sport segue la fisiologia dell'allenamento sportivo: salvo differente prescrizione, la posologia consigliata è di una bustina da 7,5 g prima dell'allenamento o della gara (per favorire la disponibilità di aminoacidi per le neosintesi proteiche muscolari e combattere la fatica muscolare) e una bustina da 7,5 g dopo l'allenamento (per contrastare la fase catabolica della performance sportiva).

### *Perché l'associazione di aminoacidi essenziali con ANTIOSSIDANTI, VITAMINE E MAGNESIO in Gunamino Formula Sport?*

#### Antiossidanti

Performance sportive intense o prolungate nel tempo provocano un elevato stress ossidativo che conduce all'iperossidazione delle strutture cellulari. Ne possono derivare: lesioni muscolari, crampi, affaticamento e recupero più lento. L'equilibrio tra stress ossidativo e sistemi antiossidanti deve essere ristabilito attraverso un'opportuna integrazione alimentare. POWERGRAPE ha spiccate proprietà antiossidanti, poiché protegge l'organismo dallo stress ossidativo indotto dall'attività sportiva e previene i danni causati dai radicali liberi prodotti durante lo sforzo muscolare.

#### Powergrape:

- migliora la performance atletica
- riduce il rischio di lesioni muscolari
- incrementa l'ossigenazione cellulare

#### Magnesio

- favorisce la funzione muscolare
- riduce l'insorgenza di crampi muscolari

#### Vitamine del gruppo B

- potenziano il metabolismo energetico cellulare

Una buona performance atletica è sempre il risultato di più variabili che, insieme, concorrono al successo sportivo: il buon livello di allenamento, la forte motivazione psicologica e, oggi lo sappiamo, l'ottimale programmazione nutrizionale.

L'integrazione alimentare diventa elemento decisivo per il successo sportivo ma, ancora di più, fondamento della salute dello sportivo. Integratori alimentari bilanciati, sicuri, devono essere il punto di riferimento di ogni sportivo che voglia esaltare le proprie performance atletiche, prevenire gli infortuni e preservare la propria salute.

**GUNA S.p.A.**  
**Via Palmanova 71 - 20132**  
**Milano**  
**tel. 02 280181**  
**info@guna.it**  
**www.guna.it**

# LA FIGURA DELL'ENERGY MANAGER NEL FITNESS

**Tiene d'occhio e ottimizza il bilancio energetico delle aziende, per contenere le spese di gestione. Anche in palestra permetterebbe di risparmiare molte energie**

**L'**energy manager è una figura professionale, definita dalla legge 10/1991 art. 19, il cui compito è analizzare e ottimizzare il bilancio energetico delle aziende, sia pubbliche che private, che superino un determinato consumo energetico annuo. Il compito principale di tale figura è la costante analisi dello status quo dell'azienda al fine di ricercare, elaborare e approntare tutte quelle soluzioni tese al contenimento dei consumi energetici e di conseguenza delle spese di gestione. Tuttavia, benché sia obbligatoria solo per aziende con un alto consumo energetico, tale figura si è poi rivelata fondamentale al fine di affrontare la sfida del risparmio energetico all'interno delle più svariate attività commerciali, produttive o di servizi.

## **Di cosa si occupa l'E.M.**

L'obiettivo principale dell'Energy Manager (E.M.) è la riduzione dei costi di gestione

legati al consumo di fonti energetiche sia primarie (GAS metano, Gasolio, ecc) che secondarie (Energia Elettrica). Tra i compiti principali possiamo ritrovare, a titolo esplicativo ma non esaustivo:

- Programmare la gestione dell'energia
- Redigere il piano degli investimenti, a seguito dell'individuazione degli obiettivi specifici di risparmio energetico analizzando quali sistemi siano più adatti alle differenti situazioni (pompe di calore, pannelli solari termici, fotovoltaici, coibentazioni, ecc.)
- Monitorare la realizzazione operativa degli interventi di razionalizzazione
- Redigere un piano di contabilizzazione dell'energia, in grado di controllare tutte le possibilità di risparmio
- Redigere il Contingency Plan, che consiste in tutte le possibili azioni correttive in grado di modificare le scelte errate in corso d'opera
- Vagliare costantemente il mercato dell'energia al fine di ottenere il miglior prezzo di fornitura



# FISICAMENTE Pilates

## Scuola di formazione al movimento

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

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

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

Anatomia & Biomeccanica applicata al Pilates

Roma 26 - 27 ott. 2013

Verona 16 - 17 nov. 2013

Cagliari 14 - 15 dic. 2013

Roma 25 - 26 gen. 2014

Roma 7 - 8 giu. 2014

Emilia Romagna - da definire

**Percorso STUDIO**

STEP BARREL - CHAIR  
Roma 7 - 9 mar. 2014

**Percorso MATWORK**

MAT 1 Roma 23 - 24 nov. 2013

MAT 1 Verona 18 - 19 gen. 2014

MAT 1 Roma 8 - 9 febr. 2014

MAT 1 Roma luglio 2014

MAT 2 Roma 1 - 2 mar. 2014

MAT 2 Verona 5 - 6 apr. 2014

MAT 2 Roma luglio 2014

TRAPEZE - CADDILLAC  
Roma 11 - 12 - 13 apr. 2014

**Percorso REFORMER**

REF 1 Roma 9 - 10 nov. '13

REF 1 Verona 1 - 2 feb. 2014

REF 1 Roma 22 - 23 feb. 2014

REF 1 Roma giugno 2014

REF 2 Roma 22 - 23 mar. 2014

REF 2 Verona 30 - 31 mar. 2014

REF 2 Roma giugno 2014

REF 3 Roma giugno 2014



**Corsi Intensivi di formazione per Istruttori Pilates\***

**SUMMER SCHOOL MAT**  
Roma luglio 2014

**SUMMER SCHOOL REFORMER**  
Roma giugno 2014

**Continuing Education e Workshop\***

**PILATES ON TOUR**

Elizabeth Larkam, Marie-Jose Blom, Alan Herdman, Anna Maria Vitali, Karen Clippinger ed altri  
Venezia 6 - 8 Dicembre 2013

**MOVIMENTO E NEUROSCIENZE**  
come la mente allena il corpo e come il corpo allena la mente!  
Venezia 6 dic. 2013

**EXO Chair**  
Lo strumento migliore per riorganizzare squilibri sul Torace!  
Venezia 7 dic. 2013

**IL MAT FUNZIONALE**  
con piccoli attrezzi!  
Rollers, Balls, Rings, Theraband  
Roma 30 nov. - 1 dic. 2014

**ERNIA E SCOLIOSI**  
Programmi funzionali efficienti in ambito Mat e macchinari  
Milano 15 - 16 febbraio 2014

Per iscriversi ai corsi di formazione o alla continuing education email: [formazione@fisicamentepilates.it](mailto:formazione@fisicamentepilates.it) tel. 06/5295580 - 3346987023

Per l'allenamento personale presso lo Studio in Viale Giulio Cesare 71, Roma email: [studio@fisicamentepilates.it](mailto:studio@fisicamentepilates.it) tel. 0683663271

\*Tutte le attività sono svolte nei confronti dei propri associati in conformità agli scopi istituzionali, allo statuto e in attuazione del fine istituzionale dell'associazione.

## UN ESEMPIO PRATICO

### Climatizzazione estiva: Chiller VS. un sistema evaporativo

Un impianto evaporativo garantisce una riduzione pari a circa il 60% dei costi di acquisto e dell'80% dei costi di gestione grazie ad un sistema completamente differente per ottenere il raffrescamento estivo: da un lato il Chiller sfrutta un GAS (R412, ecc.) che attraverso una compressione ed una successiva decompressione riesce a spostare calore da un punto a temperatura più bassa ad un punto a temperatura più alta, ma per fare questo l'impianto risulta complesso e composto da vari elementi energivori e sottoposti ad usura, dall'altro lato troviamo invece un impianto composto semplicemente da una membrana evaporativa ed una ventola che forza l'aria attraverso tale membrana, il flusso d'aria fa evaporare il film d'acqua presente nella membrana e così facendo converte parte del calore sensibile in calore latente abbassando la temperatura dell'aria. I due sistemi si differenziano anche per il rapporto volume di aria/temperatura, per il Chiller si immettono bassi volumi d'aria a temperatura di circa 10-12 gradi mentre per il sistema evaporativo vengono immessi alti volumi d'aria ma con una differenza di soli 4-6 gradi rispetto a quella esterna (24-26 gradi int. con 30 gradi ext) garantendo così un miglior comfort climatico.

per energia primaria (GAS) e secondaria (energia elettrica).

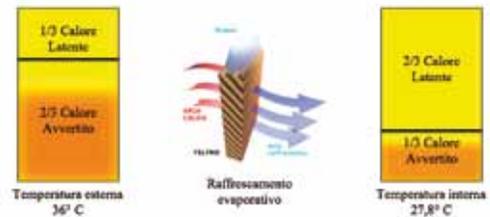
### L'energy manager all'interno dei centri sportivi

Ad oggi il settore wellness e fitness non ha ancora visto una vera e propria svolta in tale direzione e questo potrebbe diventare un'arma efficace per coloro che per primi intraprenderanno tale scelta. Infatti le aziende che si doteranno della figura dell'Energy Manager potranno garantire gli stessi standard qualitativi ai propri clienti andando tuttavia a tagliare in modo consistente i costi di gestione arrivando in alcuni casi a ridurli fino al 60%.

Ma vediamo nel concreto quali sono le possibili applicazioni di tale figura in un centro sportivo: il primo approccio di solito parte da un'analisi dettagliata del centro sia sotto il profilo impiantistico, che strutturale andando a comprendere anche la fornitura delle fonti energetiche utilizzate. Successivamente vengono valutate varie ipotesi di intervento andando per ognuna a considerare il rapporto costi-benefici, break even point di rientro dell'investimento ed impatto sul centro stesso; attraverso questo fondamentale passaggio, l'Energy Manager conclude la fase di analisi e valutazione, consegnando al cliente un quadro preciso della situazione energetica esistente e di tutti i possibili interventi e vantaggi ottenibili.

Da qui si aprono varie strade, il cliente può decidere di selezionare alcuni o tutti gli interventi proposti, affidare la realizzazione degli stessi ad aziende di propria fiducia, chiedere all'Energy Manager di pianificare, coordinare e supervisionare tali interventi, oppure demandare sia la supervisione che la realizzazione all'E.M. arrivando ad un contratto chiavi in mano.

Successivamente alla riqualificazione energetica



il centro sportivo può decidere di mantenere un rapporto costante con l'E.M. tenendo così sempre sotto controllo tutto l'aspetto relativo ai costi energetici.

### Rapporto tra Energy Manager e centro sportivo

Tale figura professionale può essere inquadrata come figura interna alla società dando così un supporto costante e continuativo anche alla gestione materiale della struttura oppure come consulente esterno, operando con un'attività a progetto per una singola analisi oppure a cadenza annuale, al fine di ottenere una revisione periodica della struttura e dello sviluppo del piano di riduzione dei costi.

### Il risparmio energetico come gap competitivo

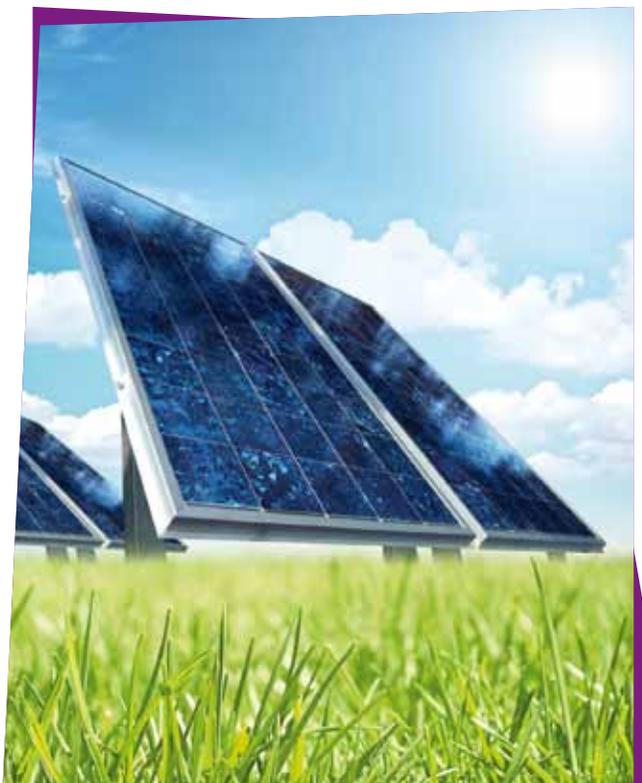
Ad oggi i costi di gestione dei centri sportivi arrivano a coprire dal 30 al 45-50% del fatturato annuo dei centri sportivi. Pertanto risulta evidente come andare ad intaccare questi valori, mantenendo invariato il livello di comfort verso il cliente, può rappresentare la chiave di volta per migliorare la redditività della struttura e consentire maggiori guadagni.

*Emiliano Sessa*

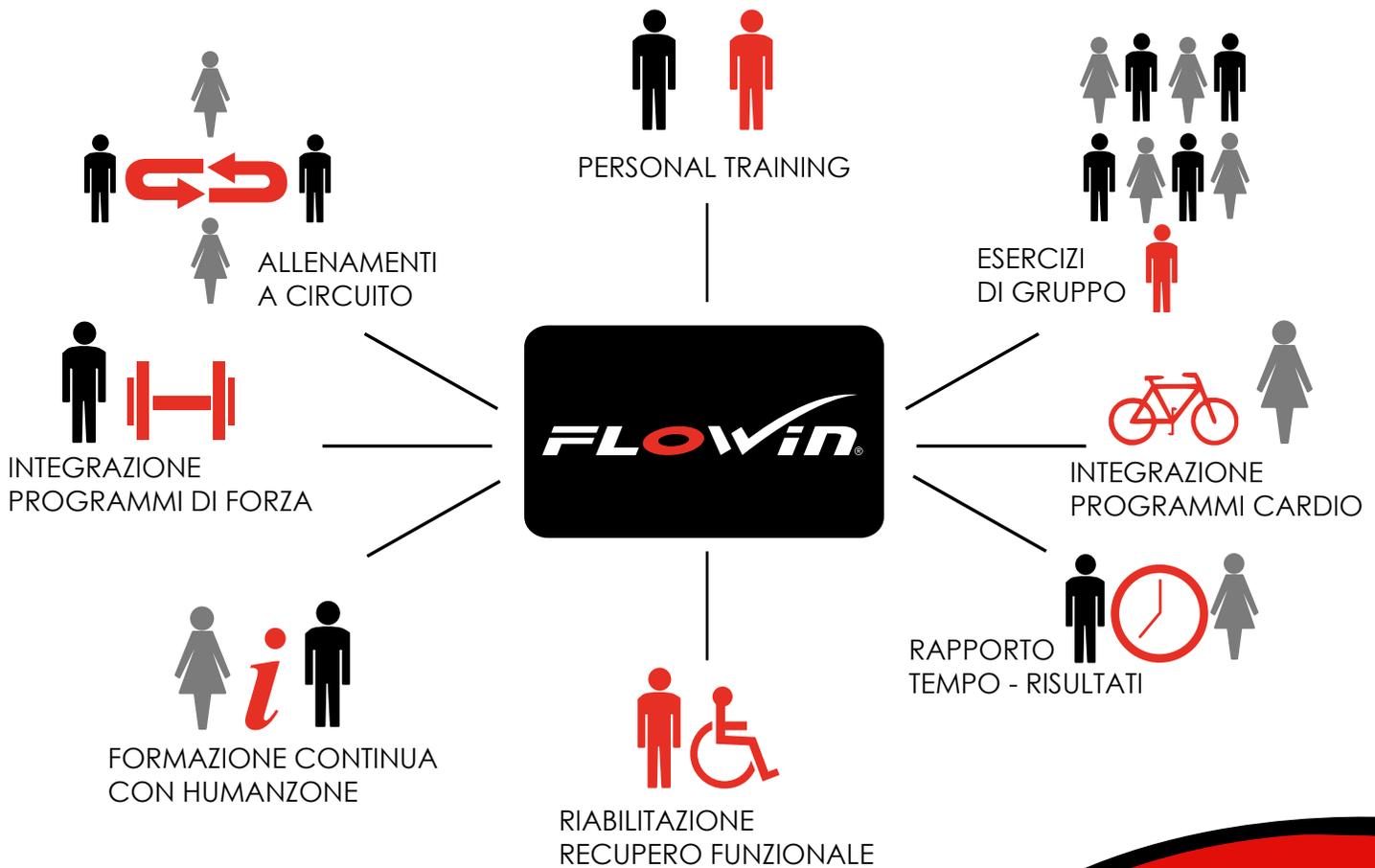


**Emiliano Sessa**

Ingegnere gestionale, consulente per analisi e certificazioni energetiche specializzato sugli impianti sportivi. Dal 2010 è abilitato come Certificatore Energetico. Ha conseguito l'Alta Formazione della Regione Lombardia ed il corso di Energy Manager. cell: 334.3067266, [www.gestionenergia.it](http://www.gestionenergia.it)



# 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!

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: **the Global Fitness**  
Tel. 06.90400836  
info@theglobalfitness.com  
www.theglobalfitness.com

# L'ALLENAMENTO DEI MUSCOLI CARENTI



Può capitare che nelle persone si evidenzino delle carenze su particolari muscoli: come ci si deve comportare? Qual è l'allenamento consigliato in questi casi?

**Spesso non si tratta di carenze vere e proprie, ma il non riuscire a soddisfare un desiderio di eccesso**

**L'**allenamento è quel processo atto a indurre adattamenti biologici tali da permettere un miglioramento delle qualità specifiche. Nella fase di recupero l'organismo ripara i danni subiti e riporta il tutto alla condizione iniziale e oltre, per rispondere a un altro eventuale stress. Se non ci sono altri stress (allenamenti), la struttura extra generata verrà dispersa per evitare inutile dispendio di energia.

**I principi dell'allenamento sono:**

- **Sovraccarico:** miglioramento delle qualità richieste con carichi di lavoro progressivamente crescenti
- **Specificità:** programmi di potenza e resistenza genereranno modificazioni specifiche diverse
- **Individualizzazione:** ognuno deve avere il proprio programma di allenamento in base alle capacità individuali
- **Recupero:** la supercompensazione avverrà solo dopo un adeguato recupero. L'incremento di una certa qualità non avviene durante l'allenamento ma durante la fase di recupero. Il mancato recupero porta a un non incremento delle condizioni fisiche ma anche a un peggioramento delle qualità allenate.
- **Reversibilità:** il periodo di inattività non deve essere troppo lungo per non perdere le qualità ottenute.

**Perché alcuni muscoli sono carenti**  
Anche se seguiamo tutti questi dettami sacri,



# 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](http://mediet.it)

**Mediet. Benessere mediterraneo.**

## A seconda del muscolo carente e della tipologia fisica, si possono proporre programmi di allenamento diversificati

molte volte succede che nelle persone si evidenzia una carenza su un muscolo in particolare, dovuta a tanti motivi. In certi casi non si tratta di carenze vere e proprie ma il non riuscire a soddisfare un desiderio di eccesso, ovvero, non avere il super-petto o le super-braccia, molto ambiti dalla maggior parte dei maschietti.

Se la carenza è vera, le motivazioni per cui ciò accade possono essere diverse:

- Caratteristiche genetiche individuali ci possono portare ad avere un muscolo molto meno sviluppato e molto poco propenso alla crescita.
- Caratteristiche biomeccaniche: ad es. scarsa mobilità articolare. È dimostrato che una scarsa mobilità dell'articolazione della spalla porti una difficoltà di crescita del muscolo pettorale. In questo caso un buon consiglio è quello di inserire nell'allenamento un lavoro sulla mobilità, come eseguire costantemente circonduzioni con bastone a braccia tese.

L'aumento della mobilità porterà all'aumento dell'ampiezza dei singoli movimenti e quindi ne potrà giovare il muscolo interessato.

- Caratteristiche fisiologiche: scarso numero di fibre e tipo di fibre.

### Come intervenire sulle carenze

Per questi muscoli carenti dobbiamo tenere a mente le seguenti indicazioni:

- **Giusto posizionamento all'interno della scheda.** Una carenza del muscolo tricipite implica il non posizionamento di questo muscolo insieme ad altri muscoli sinergici o sempre di spinta per evitare sovrallenamento.
- **Selezione di appropriati esercizi di isolamento.** Se ad esempio notiamo una carenza sul pettorale ma molta forza sulla spalla suggerisco croci su panca declinata (esercizio di massimo isolamento) piuttosto che altre panche in spinta.
- **Inserimento di tecniche di pre-stancaggio,** ad esempio contrarre semplicemente il muscolo in modo volontario per 15"-20" prima di ogni serie.
- **Multilateralità dello stimolo allenante.** Usare diversi tipi di tecniche e alternare il numero di ripetizioni (lunghe, medie e corte) in modo che possiamo stimolare tutti i tipi di fibre.
- **Utilizzo di elettrostimolatore unito all'esercizio specifico** per aumentare il coinvolgimento % del muscolo.

### L'allenamento di richiamo

Spesso si consiglia di inserire nella programmazione settimanale anche l'allenamento di richiamo, ovvero un allenamento in più che deve avere determinate caratteristiche. Vi riporto alcuni suggerimenti pratici.

L'allenamento di richiamo può essere di diverso tipo.

- **Richiamo ravvicinato.** Questa metodica si applica se si pensa che il problema della mancata crescita sia legato a una difficoltà di recupero. Si applicano tecniche a bassissima intensità il giorno seguente l'allenamento principale per favorire la rimozione di metaboliti e tossine e favorire il recupero.
- **Richiamo distanziato.** Questa metodica si applica se si pensa che il problema sia dovuto alla poca intensità dell'allenamento sul muscolo. Si applica quindi un allenamento supplementare, ad alta intensità e basso volume, il più lontano possibile dall'allenamento precedente e da quello successivo.
- **Allenamento specifico.** Programmazione di allenamenti mirati per il gruppo muscolare carente, a scapito della frequenza allenante degli altri.

**È importante usare forme di richiamo per non più di 6-8 settimane e per al massimo 1 o 2 gruppi muscolari.** Un muscolo che spesso risulta carente è il polpaccio. Formato da 3 capi, due dei quali appartengono al gastrocnemio e uno al soleo.

In un articolo di Signorile del 2002 apparso su *Journal Strength Conditioning Research* si riporta che l'attivazione di soleo e gastrocnemio cambia se si cambia l'angolo al ginocchio in considerazione della bi e mono articularità di questi due muscoli. Nell'articolo si dice che il gemello mediale è più attivo con il ginocchio a 180° mentre quello mediale sembra essere meno sensibile all'angolo del ginocchio.

Un altro studio importante di Bosco dice che:

- soleo: 75% fibre IA, 15% fibre IIA, 10% fibre IIX

- gastrocnemio: 50% fibre IA, 20% fibre IIA, 30% fibre IIX.

Da queste indicazioni deduco che per stimolare l'ipertrofia del soleo si consigliano lavori con tante ripetizioni e con poco carico.

Mentre per stimolare l'ipertrofia del gastrocnemio si consigliano poche ripetizioni con molto carico.

- rimanere in fase di allungamento da 1" a 4"
- introdurre movimenti monolaterali
- sviluppare la mobilità della caviglia.

Attraverso queste semplici indicazioni provate a creare il giusto programma per le esigenze del vostro cliente... le combinazioni sono molte in base al muscolo carente, alla frequenza allenante e alla tipologia fisica.

Manuele Mazza

### Dal Web

Che tipo di allenamento proponete a chi presenta carenze muscolari?

Dite la vostra su:  
[www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)



#### Manuele Mazza

è diplomato ISEF, istruttore BodyBuilding&Fitness 2° livello FIF, tecnico di allenamenti al femminile, Top Trainer FIF e preparatore atletico, [manuele.mazza@libero.it](mailto:manuele.mazza@libero.it)

# WELLNESS POINT

**Mario Cocca**  
Sales Manager

+39.388.1043114 • +39.338.2790225  
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

**Realleader Usa**  
Iso Lateral Shoulder Press  
NHS Line € 1.190 + iva



NUOVO

**Technogym Selection Delts**  
Sul sito la disponibilità macchine Selection



€ 1.300 + iva

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.

# COME E PERCHÉ PROTEGGERE I DENTI DEGLI 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.

I vostri clienti accusano disagi dovuti alla malocclusione dentale? Avete un dubbio di natura posturale o riabilitativa? Chiedete un parere al Dottor Mura, Specialista in Odontostomatologia, e troverete la risposta nel prossimo numero della rivista. Inviare le vostre domande a:

[mura@lapalestra.net](mailto:mura@lapalestra.net)

*Salve dottor Mura, sono il gestore di una palestra a Ravenna e vorrei introdurre un corso di pugilato all'interno del centro, ma ho dei dubbi. Che tipo di ripercussioni può avere questo tipo di allenamento sull'occlusione della mandibola dei ragazzi e sulla loro postura? Mi può eventualmente consigliare delle attività posturali da proporre ai ragazzi, come attività integrativa al pugilato? O dovrei consigliare loro di fare dei controlli specifici durante il periodo in cui fanno pugilato? Grazie (Davide)*

"Sicuramente il suo approccio è il più scrupoloso. La preparazione atletica dovrà essere specifica e differenziata per i distretti sollecitati dalla disciplina. In tutti i pazienti che intraprendono un'attività sportiva così impegnativa ritengo sia fondamentale effettuare una visita dal posturologo, e dei controlli periodici. Se gli allievi non necessitano di un paradenti, la preparazione atletica non può interferire con l'occlusione; altrimenti consiglieri un BITE realizzato da un dentista specialista in Gnatologia".

*Buongiorno, volevo chiederle se il bite ha una durata illimitata nel tempo o se è normale che si spacchi dopo due-tre anni... A me si è rotto già due volte, eppure non l'ho mai "maltrattato". Si è rotto mentre lo pulivo! (Rosanna)*

"Il BITE viene realizzato in resina acrilica, resina che con il tempo ed il calore della bocca continua a polimerizzare (formando dei legami più lunghi) e diventa più fragile. Questo porta ad un deterioramento che provoca rotture del BITE nel medio lungo termine. La durata del BITE è comunque correlata sia alle condizioni di utilizzo che agli spessori occlusali che vengono calibrati a seconda delle necessità terapeutiche".

*Gentile dottor Mura, sono la mamma di una ragazza di 15 anni con diversi problemi di occlusione. Secondo lei è troppo presto per farle portare il bite? Da che età si può cominciare a portare? Grazie (Daria)*

"Cara Sig.ra, lei parla di "diversi problemi di occlusione", questo mi fa pensare che questi possano avere origine da un cattivo allineamento dei denti. È probabile che sua figlia abbia bisogno di un Trattamento Ortodontico, non escludendo l'applicazione di un BITE, se fosse necessario, anche durante il Trattamento Ortodontico. I problemi di occlusione vanno valutati singolarmente caso per caso perché le terapie possono essere diverse. Quando il paziente è in fase di crescita verrà utilizzato un BITE, con un dispositivo di espansione che consenta ed accompagni la crescita evolutiva del palato. È fondamentale che l'utilizzo del BITE debba essere consigliato e seguito da uno specialista in Gnatologia".



# 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!

### Corsi:

16 Nov - **Ultimate 6+**  
Milano

23 Nov - **SMRT Core**  
Città di Castello

7 Dic - **Ultimate 6+**  
Roma

8 Dic - **SMRT Core**  
Milano



Info sui corsi:

 **eLAV**  
www.elav.biz

Distribuito in Italia da:

Tel. 06.90400836

 **theGlobal  
Fitness**

info@theglobalfitness.com

www.theglobalfitness.com

# CONTAGIATI DA BOKWA® FITNESS



Anche in Italia è scoppiata la mania di allenarsi disegnando lettere e numeri con i piedi, a ritmo di musica da hit, secondo la ricetta creata da Paul Mavi

**D**iciamoci la verità, corsi e lezioni di gruppo spuntano fuori come funghi. Ogni anno sembra esserci un'epidemia di proposte provenienti da tutto il mondo e i trainer fanno a gara per specializzarsi e ottenere certificazioni che consentano loro di proporre a palestre e iscritti un'ondata di attività mai sentite prima. La maggior parte delle volte, però, di innovativo c'è ben poco. Basta aggiungere qualche movimento, mescolare gli stili esistenti, puntare sulla garanzia del funzionale o addirittura cambiare semplicemente il nome di un corso, e il gioco è fatto. In altri casi, più rari, la novità c'è, e si riconosce subito. Una di queste è Bokwa® Fitness, il programma di allenamento creato da Paul Mavi e lanciato per la prima volta in Italia nel corso di RiminiWellness 2013. Anche noi abbiamo potuto constatare coi nostri occhi la ventata di freschezza che porta con sé.

#### Perché Bokwa® è differente?

Innanzitutto è un allenamento di gruppo cardiovascolare molto coinvolgente, allegro,

energizzante. Chi partecipa alla lezione è catapultato in un'atmosfera giocosa e un po' pazzo. Secondo fattore: il meccanismo su cui si basa è realmente semplice, democratico e "logico". Per seguire una lezione di Bokwa® basta conoscere l'alfabeto e i numeri. Le figure che si compongono durante il workout, tracciando linee immaginarie con i piedi, non sono altro che lettere e cifre. Ecco qualche esempio di passo: Bokwa® L, Bokwa® J, Bokwa® 3 e così via, tutti a disegnare linee sul pavimento, senza distinzione di nazionalità, età, sesso. Grazie al linguaggio universale dei segni, gli istruttori e i partecipanti possono anticipare le mosse successive gli uni agli altri, rendendo la classe divertente e appassionante per tutti. La musica che scandisce il ritmo delle lezioni è quella di tendenza che si sente in radio da un capo all'altro del mondo e le calorie che si bruciano nel corso dell'allenamento arrivano fino a 1.200.

#### Il "papà" di Bokwa®

L'inventore di questo originale programma di allenamento che in pochi mesi è esploso in



America, Europa, Asia, Sud Africa, Nuova Zelanda, è Paul Mavi, un istruttore di fitness californiano molto noto e apprezzato. Prima di dare alla luce la sua “creatura”, Mavi ha impiegato 8 anni di studio, osservazioni, prove. Oggi riassume così la filosofia che guida Bokwa®: “Se sai muoverti e sai parlare, allora sai fare Bokwa®!”.

#### INTERVISTA A GIANCARLA POZZO, RESPONSABILE COMUNICAZIONE DI BOKWA® FITNESS

*Quali sono gli aspetti di Bokwa® che i partecipanti apprezzano di più?*

“Ce ne sono svariati. La facilità dei passi, la musica, il viaggio mentale che questa classe ti porta a compiere... Comunque, dovendo scegliere, direi la semplicità dei movimenti che permette a tutti di seguire la lezione, senza distinzione di età e preparazione atletica, e di far parte di un gruppo coeso sia tu un principiante o un advanced, un bambino di 10 anni o un signore di 80!”.

*Quale genere musicale caratterizza le lezioni?*

“Vengono trasmesse le hit radiofoniche del momento, che tutti conoscono. La musica non si interrompe mai e la sua velocità aumenta nel corso della lezione al pari dell’energia della classe”.

*Da quali corsi e lezioni di gruppo Bokwa® ha tratto la sua ispirazione?*

“Il creatore, Paul Mavi, voleva dar vita a una classe di gruppo che tutti potessero seguire. Sapeva che le coreografie e gli stili di danza specifici potevano risultare difficili per le persone comuni, anche se rappresentavano un buon allenamento. Così ha pensato a una lezione basata su lettere e numeri da tracciare sul pavimento, accessibile a tutti. Sebbene siano ispirate alle sue origini africane, le vere basi del Bokwa® sono le lettere e i numeri!”.

*Dove si possono trovare istruttori di Bokwa® in Italia?*

“Ogni settimana i nostri Bokwa® Education Specialist Trainers (BEST) formano istruttori in Italia. Per trovare dove sono dislocate le lezioni, richiedere un workshop o ospitare una master class, basta andare su [www.bokwafitness.com](http://www.bokwafitness.com) e cercare una classe Bokwa® nella propria città o inviare un’email direttamente a Bokwa®”.

*La lezione di Bokwa® è divertente e piena di energia, ma poco tecnica. Perché questa scelta?*

“Come ho già detto, la semplicità è il punto di forza di questo corso. Quando si diventa bravi con i passi base, gli istruttori introducono nuove sequenze, così da rendere i movimenti ancora più coinvolgenti, ma sempre alla portata di tutti! Bokwa® permette alle persone di sentirsi soddisfatte e realizzate dopo la classe e desiderose di ricominciare!”.

*Intervista a cura della Redazione*

**Una lezione  
basata su  
lettere e  
numeri da  
tracciare sul  
pavimento,  
accessibile  
a tutti**

#### Dal Web

Alcuni filmati relativi a Bokwa®:  
<http://www.youtube.com/user/BOKWAFITNESSUK>



# FLOATING WORKOUT®



**Fluttuare nello spazio per migliorare il proprio potenziale e raggiungere risultati di alto livello**

**N**el vasto mondo dell'allenamento funzionale, ritagliarsi una fetta di indipendenza, uno spazio esclusivo e riconoscibile, è diventato quasi impossibile. Sono così tanti i programmi di allenamento che rientrano nella multiforme famiglia functional, che si finisce spesso per fare confusione tra l'uno e l'altro, soprattutto se non si è esperti della materia o istruttori di professione. Nel caso del Floating Workout®, però, le differenze si colgono. Diversamente da ciò che accade nelle altre tipologie di allenamento in sospensione, basate sull'impiego di cinghie e cavi, i movimenti del Floating ci hanno colpito per la fluidità e l'eleganza del gesto tecnico, non solo per la forza e la resistenza muscolare messe in gioco. Sembra che gli atleti impegnati in questa disciplina stiano compiendo una danza, una fluttuazione lenta e densa di significato.

### Il progetto

Visitando il sito ufficiale del Floating Workout® ([www.floatingworkout.it](http://www.floatingworkout.it)) si scopre che questo metodo di allenamento è nato per rispondere a

un'esigenza: migliorare il potenziale degli atleti e ottenere il miglior risultato dal loro impegno. Per raggiungere questo obiettivo si ricorre a una struttura funzionale composta da numerosi attrezzi e accessori da usare singolarmente o in maniera solidale. Cinghie, maniglie, bastoni, cavagliere, trapezi, amache ecc. concorrono a costruire un allenamento personalizzato, tagliato su misura per il singolo sportivo. Un'altra caratteristica fondamentale del Floating Workout® è la sua versatilità e adattabilità a discipline tradizionali quali il Pilates, lo Yoga e il Condizionamento muscolare.

### INTERVISTA AD ANTONIO SGOBBO

L'ideatore del Floating Workout® è Antonio Sgobbo, ex atleta di body building, personal trainer specializzato in tecniche posturali, istruttore e direttore tecnico di un importante centro sportivo, nonché ideatore di svariati sistemi di allenamento tra cui "Fly Boxe" e "Aqua fight". Abbiamo lasciato a lui il compito di raccontarci qualcosa in più su questo programma affascinante e ricco di sfaccettature.

**Quali sono le caratteristiche principali del Floating Workout e in cosa si differenzia dagli altri allenamenti in sospensione?**

“La differenza peculiare tra il Floating Workout® e gli altri sistemi di allenamento in sospensione consiste nell'applicazione di un dispositivo (tau-power) dotato di una rotazione doppia, la prima (quella del perno) che permette di lavorare in tutte le direzioni, e la seconda (quella della ruota) che agevola lo scorrimento delle cinghie implicando un maggior impegno di stabilizzazione durante gli esercizi. Inoltre le cinghie sono dotate di anelli che consentono una perfetta regolazione delle altezze e l'applicazione degli accessori più svariati”.

**Quali tipi di allenamento consente di fare il Workout?**

“Fondamentalmente l'attrezzo sviluppa tre protocolli di allenamento: Conditioning workout, Pilates workout e Yoga workout. Ma si tratta di un attrezzo così versatile che, dotato degli accessori giusti, permette una enorme varietà di applicazioni coadiuvate dall'esperienza e dalla fantasia dell'utilizzatore”.

**Come è strutturato il sistema e da quali accessori è composto?**

“L'attrezzo è composto dal dispositivo rotante Tau-power, sulla cui ruota in teflon scorre la cinghia madre regolabile in altezza; a quest'ultima possono essere agganciate le cinghie con anelli e/o, a seconda della disciplina che si intende svolgere, maniglie, cavagliere, estensori, bastone pilates, amaca Yoga ecc”.

**Qual è il target principale del Floating Workout?**

“L'obiettivo primario del Floating Workout è di offrire con un solo attrezzo opportunità di allenamento infinite e alla portata di tutti: da entusiasmanti Group training al Personal training per chi richiede un allenamento individuale,



dall'Atletic training per sportivi esigenti che necessitano di una preparazione atletica specifica, alla Rieducazione post-traumatica”.

**Che tipo di formazione è richiesta ai trainer per poter introdurre questo tipo di allenamento nelle palestre?**

“Un trainer che abbia le conoscenze basilari del corpo umano saprà approcciarsi senza problemi all'attrezzo monitorando il tutto affinché ogni movimento sia eseguito in sicurezza e con un completo controllo della postura. Noi proponiamo un corso base aperto a tutti gli utilizzatori (il 1° corso si è svolto il 9 e 10 Novembre a Modena), che spiega l'attrezzo e ne illustra le applicazioni. Successivamente saranno proposti corsi di specializzazione per coloro i quali intendano approfondire una disciplina specifica”.

*Intervista a cura della Redazione*

**Dal Web**

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

Floating Workout® Conditioning: <http://www.youtube.com/watch?v=E6ZZP84J5io>

Floating Workout® Pilates: <http://www.youtube.com/watch?v=-R23oolVMrw>

Floating Workout® Yoga: <http://www.youtube.com/watch?v=DVnN39reli4>



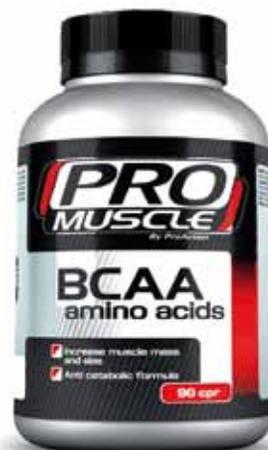
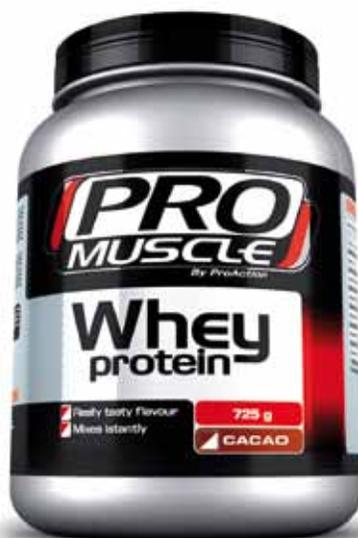
# OCCASIONI LAST MINUTE

## INCREASE YOUR MUSCLES: ACQUISTA WHEY PROTEIN, IN OMAGGIO BCAA PROACTION

Increase your muscles! Promuscle propone un'offerta incredibile: acquistando una confezione di Promuscle Whey Protein da 725 g ai gusti vaniglia, fruit of passion o dark choco, in omaggio si riceverà una confezione di ProMuscle BCAA, aminoacidi ramificati, da 90 compresse.

La promo è valida su tutti i punti vendita Promuscle e sullo shop online, fino ad esaurimento scorte.

Tel. 049.8961810 - [info@proaction.it](mailto:info@proaction.it)



**OMAGGIO**

## 15% DI SCONTO GUNAMINO FORMULA SPORT GUNA

Gunamino Formula Sport è l'innovativo integratore alimentare, pensato specificatamente per gli sportivi a base di aminoacidi essenziali, magnesio, vitamine del gruppo B e Powergrape. Aiuta a massimizzare la forza, la resistenza e la massa muscolare.

Per acquistare\* il prodotto puoi contattare la Parafarmacia MANAS dichiarandoti lettore della rivista LA PALESTRA oppure sul sito [parafarmaciamanas.it](http://parafarmaciamanas.it) inserendo come codice il testo 'palestra' al momento dell'acquisto.

\*le spese di spedizione sono gratuite per ordini superiori ai 90 €.

31/12/2013

Tel. 02.28018258 - [ordini@parafarmaciamanas.it](mailto:ordini@parafarmaciamanas.it)



## 25% DI SCONTO PER LA TUA APP E SITO WEB MAKE IT APP

### MAKE IT APP

Acquista entro il 30 novembre un App + Sito Web e avrai uno sconto fino al 25%, oltre a poter gestire in un solo click tutti i contenuti, prenotazioni e acquisti del sito e dell'app da un solo pannello. Sconti fino al 15% se invece acquisterai solo tua App mobile personalizzata.



Offerta valida fino al 30/11/2013

Tel. 02.87188686 - [www.make-it-app.com](http://www.make-it-app.com)

## SISTEMA COMPLETO AUDIOFACTORY A SOLI 1.990€!

### AUDIOFACTORY

L'unico impianto audio progettato espressamente per palestre: il mixer FLCM4, due casse FL108, un subwoofer FL12S e gli accessori per l'installazione sono il sistema completo, semplice da usare, affidabile e di grande qualità!

Ora in offerta speciale fino ad esaurimento scorte.



Tel. 06.97249614 - [info@audiofactory.it](mailto:info@audiofactory.it)

## FLOWIN PRO PER INSERIRE UNA NOVITÀ NEL TUO ALLENAMENTO

### FLOWIN

**PROMO**

Il Flowin Pro, composto di una plate rigida (cm 138x98) e 5 pads, ideale per lezioni di personal o di gruppo e adatto ad ogni tipo di allenamento: posturale, riabilitativo, pilates, yoga, aerobico, funzionale, a circuito, coreografico...

€ 170,00 (anziché € 189,00). Il prezzo è iva e trasporto esclusi.



~~189,00 €~~ **170,00 €**

Offerta valida fino al 31.12.2013

Tel. 06.90400836 - [www.theglobalfitness.com](http://www.theglobalfitness.com)

# PER IL TUO BUSINESS

## DOUBLE PULL UP STATION XENIOS

### PROFESSIONE SPORT

Double Pull Up station di Xenios USA rappresenta la stazione più completa attualmente sul mercato per l'allenamento in sospensione. Realizzata in robusto acciaio verniciato di colore nero opaco, e dotata di un'altezza regolabile da 180 a 310 cm, la Double Pull Up Station è lo strumento ideale per l'allenamento dei muscoli dorsali e dei bicipiti attraverso le trazioni Pull Up.

Dotata di notevole stabilità grazie alla larga base di appoggio a terra (la stazione è lunga 200 cm e larga 164 cm) e dal peso (45 kg), la Double Pull Up station è anche il supporto di ancoraggio ideale per il Bodyweight GYM, kit appositamente studiato da Xenios USA per eseguire quanti più esercizi possibili per l'allenamento totale del proprio corpo; la combinazione dei due attrezzi vi permetterà di eseguire trazioni, spinte, sollevamenti, lavori in isometria e quant'altro la vostra immaginazione possa suggerirvi.

*Offerta valida fino al 31/12/2013 e salvo disponibilità a magazzino*

Tel. 06.90289000 - [commerciale@professionesportsrl.it](mailto:commerciale@professionesportsrl.it)



PREZZO LISTINO € 374,00 (I.V.A. compresa)  
PREZZO OFFERTA € 207,00 (I.V.A. compresa)  
**SCONTO 45%**

## PROMO 3X2 L-CARNITINA MEGAVIS ENTRO IL 16 DICEMBRE



### VOLCHEM

Acquista dal sito [www.volchem.it](http://www.volchem.it) 3 confezioni di MEGAVIS, la L-carnitina pura di grado farmaceutico prodotta da Volchem. Una confezione è omaggio. Per maggiori info sul prodotto puoi consultare il sito web.

*Offerta valida fino al 16/12/2013*

Tel: 049.5963223 - [volchem@volchem.com](mailto:volchem@volchem.com)

## CAMBIA IL MODO DI PROMUOVERE IL TUO CENTRO SPORTIVO!



### SPORTBOOM.IT

Trova nuovi soci promuovendo il tuo centro sul principale motore di ricerca online nel mondo dello sport!

Costruiamo il tuo e-commerce su Sportboom.it

Pubblichiamo fino a 3 attività da promuovere

Ti garantiamo 5.000 visualizzazioni da utenti interessati

Il costo è di 500€ invece di 750€ - Approfittane subito! Segnalaci il seguente codice sconto: "PROMOPALESTRA"

*Offerta valida fino al 31.12.2013*

Tel. 0248391135 - [customer-care@sportboom.it](mailto:customer-care@sportboom.it)

## NRGBAG & SWAT UN ABBINAMENTO SPECIALE AD UN' PREZZO SPECIALE

### SELLFIT

Scalda la tua palestra con un mix eccezionale tra i top seller del functional training SELLFIT, il nuovo NRGBAG e il nuovo SWAT due prodotti realizzati sfruttando una trentennale esperienza che ti aiuteranno a sprigionare la tua fantasia negli allenamenti con un risultato incredibile.

Il nuovo NRGBAG® è realizzato in vinile «Soft Touch» ad alta resistenza con prese in cordura rivestite in gomma. Pur mantenendo le stesse dimensioni è disponibile in 4 differenti carichi 4, 6, 8, e 10 kg, facilmente riconoscibili per mezzo del loro colore di riferimento.

S.W.A.T (Suspension Workout Advanced Tool) oltre a tutte le caratteristiche indispensabili in un attrezzo per l'allenamento in sospensione, innovazioni che lo rendono unico e altamente performante anche nello sviluppo di esercizi dedicati alla propriocezione.

*Offerta speciale valida per gli ordini fatti entro il 31 dicembre 2013*

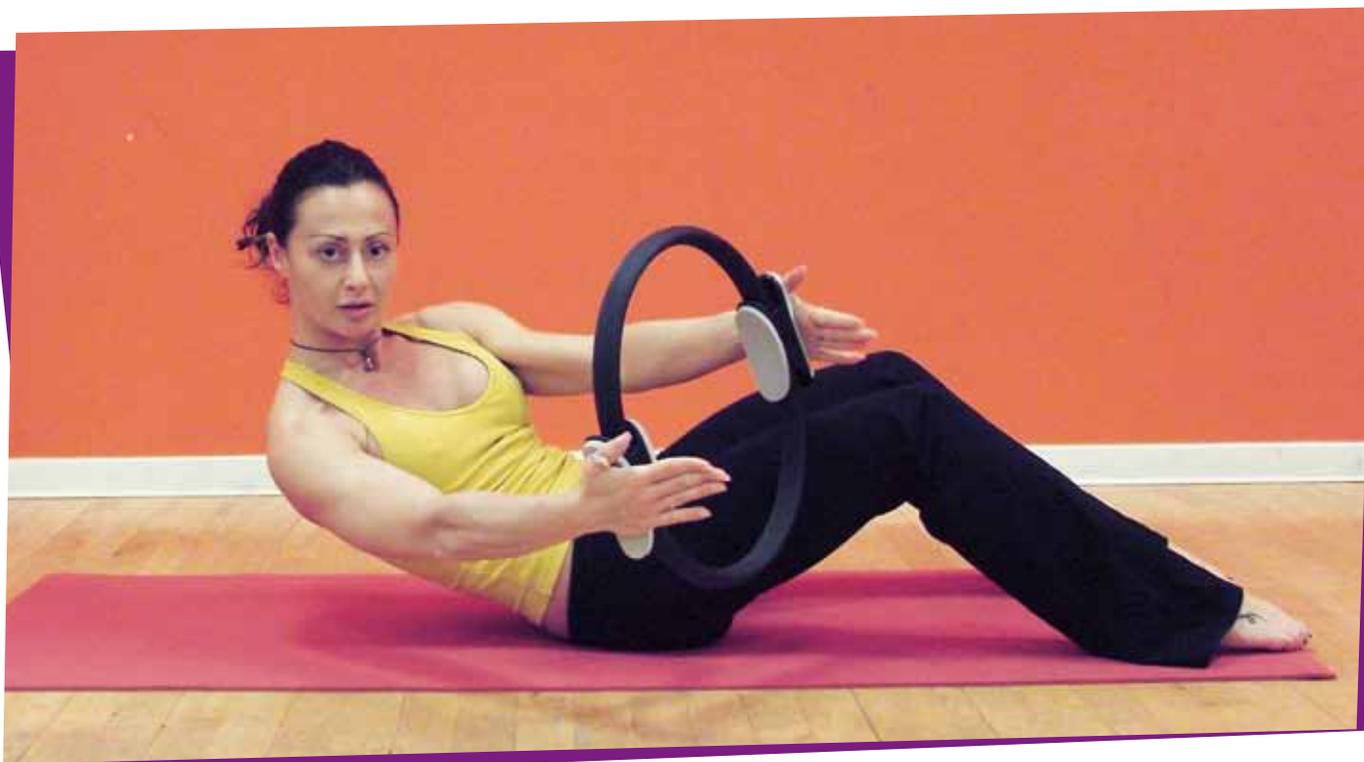
TEL. 0174.563782 - [www.sellfit.com](http://www.sellfit.com)

**10% sconto 3 pezzi**  
**15% sconto 4/6 pezzi**  
**20% sconto 7/10 pezzi**  
**25% sconto +10 pezzi**



**Contattaci al 328.0871075 e scopri le nostre offerte**

# PILATES VS FUNCTIONAL TRAINING: IL RING



Si può usare uno strumento tipico delle lezioni di Pilates come il Ring, in modo alternativo, per un allenamento Functional?

Oggi vorrei analizzare insieme a voi l'evoluzione del fitness dall'avvento del Pilates per scoprire che Pilates e Functional Training hanno molti punti in comune e che, forse, il boom del Functional Training ha un'origine molto, molto comune alla tecnica Pilates. Intanto vorrei sottolineare i principi base della tecnica Pilates, principi pressappoco comuni alle diverse "scuole di pensiero":

- respirazione
- core
- consapevolezza
- allineamento
- controllo.

Questi i principi da cui, secondo me, non si può prescindere quando si parla di Pilates e che ritengo essere gli stessi quando proponiamo allenamenti Functional.

## Punti di contatto tra Pilates e Functional Training

L'avvento della tecnica Pilates ha portato nelle palestre maggiore rispetto per il corpo, per l'equilibrio inteso come punto di incontro tra due opposti, tra due forze: mente-corpo, agonista-antagonista o due concetti come statico-dinamico. **In un'era in cui tutto sembrava essere stato inventato e sperimentato, dove "l'eccesso" aveva preso il sopravvento sul buon senso, torna improvvisamente l'esigenza di consapevolezza come cura, come strada per ritrovare il gusto del movimento, il piacere di ritrovarsi.**

Il Functional Training credo che sia semplicemente l'evoluzione di questi concetti, esplorati in modo pacato attraverso il Pilates, sviluppati in modo più dinamico ed energico con il Functional.

D'altronde, scoprire che il corpo è una macchina perfetta e che può migliorare se allenata con stimoli adatti al suo naturale muoversi su più piani contemporaneamente, usando solo il proprio peso corporeo o piccoli strumenti che ne migliorino le capacità coordinative e condizionali, è cosa comune in questi tempi, ed è proprio in questi anni, infatti, che Pilates e Functional Training hanno invaso i nostri centri. Ora la mia domanda è: *secondo voi possiamo usare uno strumento tipico delle lezioni di Pilates come il Ring e farne un uso alternativo per un allenamento Functional?* Risposta: assolutamente sì, basta non snaturare le cose ed eccedere in forzature che renderebbero poco credibile la scelta effettuata.

### Il Ring nel Pilates

Intanto vediamo cos'è il Ring: una lamina di metallo rivestita in pvc, con due piccole maniglie sui due lati del cerchio (la forma del Ring, appunto). Nel Pilates, il Ring è un ottimo supporto per "facilitare" alcuni esercizi come il Roll Over (il Ring tenuto fra le ginocchia facilita il sollevamento del bacino da terra nell'azione di avvicinamento al tronco, sfruttando la contrazione degli adduttori che facilitano la retroversione del bacino); per "guidare" come nei Roll Down con torsione (il Ring tenuto tra le mani a braccia tese consente di essere un punto di riferimento importante per consentire la torsione nel tratto dorsale, permettendo di prestare maggiore attenzione al corretto allineamento del cingolo scapolo-omeroale); per aumentare la "consapevolezza" corporea come nel caso dell' Hundred (tenendo il Ring poggiato a terra con una mano ed il braccio teso mentre l'altro si muove ritmicamente dall'alto verso il basso lungo il fianco, percepisco la destabilizzazione del movimento e comprendo meglio come gestire e controllare tale destabilizzazione attivando maggiormente i muscoli stabilizzatori); per "incrementare" come nel Side to Side (poggiando il Ring sulla parte esterna della coscia dal lato del movimento, effettuo una contro tensione tenendo il Ring con la mano aperta per aumentare l'attivazione dei muscoli obliqui nella fase di torsione).

### Il Ring nel Functional

Così come per il Pilates, allo stesso modo mi viene in mente che basta pensare ad esercizi come uno squat o un affondo, per trovare soluzioni interessanti sfruttando le **qualità elastiche del Ring**. Se solo pensiamo a quanto sia frequente osservare uno Squat fatto con un inconsapevole atteggiamento di intra-rotazione, se non addirittura con una pericolosissima inversione dell'articolazione tibio-tarsica (a



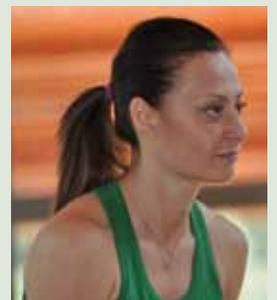
catena chiusa si innescano naturalmente meccanismi di intra-rotazione), possiamo già immaginare quanto un Ring, tenuto senza pressione tra le ginocchia, possa aiutare a percepire il corretto allineamento di anca, ginocchio, caviglia ed evitare tutti quei pericolosi movimenti di "fuga" che rischiano di danneggiare le articolazioni appena elencate.

Ancora, pensando ad un affondo, propongo il Ring tra le mani a braccia morbidamente distese ad altezza petto. Mentre effettuo l'affondo per dietro, cerco una torsione del tronco dal lato della gamba che è avanti. Il Ring mi aiuta a stabilizzare il cingolo scapolo-omeroale e ad effettuare una reale torsione del rachide piuttosto che un inutile ed ingannevole spostamento delle spalle. Per ultimo, come per il Pilates, il Ring potrà incrementare l'attivazione degli erettori spinali e della tenuta addominale se, disteso prono su un tappetino, effettuo movimenti del nuoto a stile libero mantenendo alternativamente la mano del braccio che resta disteso a terra, poggiata sul Ring, evitando di schiacciarlo con il peso del corpo. In questo esercizio alleno in modo molto intenso i muscoli stabilizzatori della scapola, evitando che questa si scoli o si elevi. Spesso, troppo spesso, abbiamo a disposizione strumenti che finiscono, con il tempo, nel dimenticatoio, inutilizzati dopo un intenso periodo di sfruttamento. Prima di essere pronti a comprare un nuovo attrezzo, siamo sicuri di aver sfruttato nel migliore dei modi le infinite caratteristiche di quelli che già abbiamo? Con un pizzico di fantasia potremmo scoprire che il corpo ci offre sempre mille soluzioni... basta avere ogni volta lo strumento giusto! Buon allenamento!

Manuela Zingone

### Dal Web

Avete mai utilizzato in maniera alternativa gli strumenti propri dell'allenamento funzionale? Condividete con noi la vostra esperienza sul sito: [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)



**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)

## FITNESS SUL TRAMPOLINO? PROVALO ANCHE "ELEVATED"!



A differenza di tutti gli altri mini trampolini che abbiamo già visto nel nostro Paese, l'Elevated originale ti permette di lavorare anche in posizione inclinata con la possibilità di allenare e tonificare la tua muscolatura secondo nuove angolazioni e sequenze di esercizi, aumentando notevolmente l'efficacia dei tuoi programmi di allenamento. Nella posizione orizzontale puoi allenarti normalmente come faresti con qualsiasi altro rebounder professionale, con tutti i benefici che ne derivano. Nella posizione inclinata puoi "attaccare" con ancora più efficacia le zone più resistenti (vengono sollecitati maggiormente polpacci, cosce, glutei ed addome) e praticare inoltre una notevole gamma di esercizi con piccoli carichi per tonificare anche la parte superiore.

Tutto questo ti verrà mostrato nei fantastici workout su dvd presenti nella confezione (9 workout per un totale di oltre 4 ore e mezza di filmati).

**G**razie a JB Berns, inventore dell'Urban Rebounding, disciplina riconosciuta come "Cardio Workout n° 1 negli USA" (fonte New York magazine), arriva in esclusiva in Italia il nuovissimo modello di mini trampolino professionale: "Elevated Urban Rebounder".

AR SPORT

Tel. 0771.462623

[info@rebound-italia.com](mailto:info@rebound-italia.com)

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

## SPORTBOOM: UN MODO NUOVO DI VIVERE LO SPORT!



**S**portboom.it è il primo servizio online per cercare e acquistare le migliori offerte legate al mondo dello sport anche con il proprio gruppo di amici. Su un'unica piattaforma, è possibile cercare, scegliere e acquistare l'attività sportiva preferita, tra più di 500 offerte per oltre 100 sport diversi su tutto il territorio italiano.



Grazie alla funzionalità "Best with Friends", Sportboom permette a chiunque trovi una proposta adatta alle proprie esigenze di organizzare un evento invitando i propri amici via Facebook o email. Inoltre, Sportboom.it è la più grande banca dati di centri sportivi in Italia, con oltre 20.000 strutture censite.

### UNA VETRINA ONLINE CON E-COMMERCE ANNESSO PER LE STRUTTURE SPORTIVE

Sportboom fornisce ai centri sportivi uno spazio dedicato approfondito e dettagliato, una vera e propria vetrina online con e-commerce per tenere aggiornati gli utenti sul proprio centro e su tutti i corsi e le attività che vi si svolgono. È il team di Sportboom a

gestire richieste e acquisti da parte degli utenti: alla struttura spetta solo fornire i prezzi ed eventuali offerte e informazioni utili. Inoltre, grazie all'uso di un sistema di advertising integrato – Google AdWords, Facebook, Email Marketing e Mobile App – la piattaforma rappresenta lo strumento ideale per promuovere e vendere i pacchetti sportivi online.

Sono previsti **due livelli di affiliazione** da parte delle strutture: Start e Premium.

Per i partner **Start**, Sportboom si occupa di creare il negozio online, mentre il centro affiliato si occupa di gestire i prezzi secondo il proprio listino o di fare sconti di gruppo per un massimo di 3 offerte. Inoltre, vengono garantite **5000 impression sul sito**, ovvero 5000 visite profilate per ricerche attinenti (ad esempio una ricerca come "palestra a milano brera").

Nel caso si scelga la versione Premium, invece, aumenta il numero di offerte promosse su Sportboom (massimo 6) e il numero di **impression garantite (10.000)**.

Per informazioni, le strutture sportive possono scrivere a [customer-care@sportboom.it](mailto:customer-care@sportboom.it) oppure chiamare il numero +39 02.48391135.

[WWW.SPORTBOOM.IT](http://WWW.SPORTBOOM.IT)

<https://www.facebook.com/Sportboom>

@SportboomIT

## MIHA BODYTEC: FITNESS E IMPULSI



## ELETTROSTIMOLAZIONE FULL BODY MADE IN GERMANY

**S**e mai vi capiterà di trovarvi a camminare per le vie centrali di Monaco di Baviera, o di una qualsiasi città della Germania, vi imbatteverete in diversi piccoli studi di personal training che utilizzano con grande successo il sistema Miha Bodytec. Si tratta di un' innovativa tecnologia made in Germany per l'allenamento FULL BODY. In pratica è un apparecchio, frutto di approfonditi studi scientifici che, utilizzando l'elettrostimolazione, è in grado di attivare tutti i più

importanti distretti muscolari contemporaneamente, grazie a piacevoli impulsi.

Alla stimolazione viene affiancato il lavoro di personal training e, tramite semplici esercizi, il cliente raggiunge elevati livelli di allenamento in soli 20 minuti e ottenendo risultati visibili in poche sessioni. Il mix di stimolazione full body ed esercizio a corpo libero è eccezionale, non servono sovraccarichi, le articolazioni sono scariche, tutti i livelli di allenamento sono personalizzabili, è adatto a tutte le età.

Il sistema Miha Bodytec permette di dimezzare i tempi e raddoppiare le entrate, garantendo sicurezza, risultati e praticità di utilizzo. Destinato ai personal trainer che hanno uno studio o che ne vogliono aprire uno con investimenti Low Cost, oppure ai Club che desiderano arricchire il servizio di personal training o aprire un corner dedicato al loro interno. Per i personal trainer che lavorano a domicilio c'è a disposizione anche una comoda valigia che permette di portare l'attrezzatura con sé ovunque.



**INTERFIT**  
Tel. 051.860916  
[info@interfit.it](mailto:info@interfit.it)  
[www.interfit.it](http://www.interfit.it)

## NUOVE MACCHINE CARDIO RUNNER

### RUN 7416 E RUN 7417

**runner**  
MADE IN ITALY

**A** completamento della propria gamma Elite, la Runner propone le nuove macchine cardio per il movimento degli arti superiori: Run 7416 è appositamente studiata per essere fissata a parete e ridurre gli spazi di ingombro; Run 7417 è predisposta con seggiolino removibile per consentire il suo utilizzo in piedi, seduti o con sedia a rotelle.

Anche per queste ultime nate, la qualità del Made in Italy, l'affidabilità e la robustezza si uniscono al design, alla versatilità e alla facilità di utilizzo.

Runner come sempre offre ai propri clienti la garanzia 10 anni sui telai e 3 anni sulle parti elettriche, elettroniche e meccaniche.



**RUNNER Srl**  
Tel. 0535.58447  
[www.runnerfitness.it](http://www.runnerfitness.it)

# PICCO GLICEMICO E PICCO LIPEMICO



**Che cosa sono?  
Come si  
calcolano? E  
quali livelli ci  
devono mettere  
in guardia per  
scongiurare  
l'accumulo di  
tessuto adiposo e  
problemi alla  
salute?**

**A**lla variazione dei livelli glicemici post prandiali sono collegate risposte metaboliche ed ormonali che condizionano l'aumento della massa adiposa. La glicemia post prandiale può presentare dei valori anomali anche in soggetti che hanno livelli normali di glicemia a digiuno, questo è soprattutto un problema legato all'invecchiamento, che causa una ridotta tolleranza al glucosio, quindi un anziano apparentemente sano farebbe bene comunque a tenere bassi indice e carico glicemico dei pasti. **I livelli di glucosio nel sangue durante la giornata seguono un andamento altalenante**, in relazione ai pasti ed alla loro composizione; l'insulina è l'ormone endogeno che subisce più variazioni nell'arco temporale. I livelli più bassi di glicemia si hanno in condizioni di digiuno, o in condizione di deplezione dei carboidrati, mentre i livelli più elevati si raggiungono dopo 1 ora, 1 ora e ½ dalla fine del pasto e ritornano nella norma nel giro di circa 2 ore. I livelli

glicemici post prandiali sono collegati alla quantità e alla qualità del cibo ingerito. La rapidità e l'entità del picco glicemico causa maggiore o minore secrezione di insulina, la quale, in presenza di iperglicemia, condiziona l'aumento del pannicolo adiposo. Ciascuno di noi ha un suo picco glicemico post prandiale, dovuto a:

- Scelta degli alimenti ingeriti
- Capacità di digestione e assorbimento dei nutrienti a livello dell'intestino tenue
- Assetto metabolico e ormonale
- Salute e quindi buon funzionamento del fegato
- Attività motoria e lavorativa
- Composizione corporea, con una maggior massa magra si ha una migliore assimilazione dei nutrienti, mentre una massa grassa elevata porta a resistenza all'insulina, infiammazione cronica, cattiva assimilazione dei nutrienti, metabolismo rallentato, aumento ulteriore della massa adiposa.

## Le conseguenze di una glicemia elevata

Con l'invecchiamento, i livelli di glicemia post prandiale tendono a rimanere più elevati rispetto alla norma, a causa dell'aumentata resistenza all'insulina, il che favorisce l'accumulo del tessuto adiposo e l'obesità.

Occorre quindi evitare picchi glicemici, seguiti da picchi di insulina, tramite una dieta appropriata ed una regolare assunzione di fibre. Se la glicemia permane a livelli troppo elevati (oltre 140 mg/100ml) si determina una condizione patologica che porta a conseguenze devastanti:

- 1) maggior accumulo di glucosio negli adipociti, con conseguente aumento della massa adiposa
- 2) maggior accumulo di glucosio nei neuroni cerebrali (glucotossicità), con conseguente deterioramento e morte neuronale
- 3) blocco della Lipasi Ormono Sensibile (HSL, presente all'interno degli adipociti) a causa dell'insulina, per cui gli acidi grassi liberi (FFA) non possono uscire dagli adipociti, con incremento della lipogenesi
- 4) blocco dell'uscita del glucosio dagli epatociti, con comparsa di steatosi epatica (fegato grasso)
- 5) insulino resistenza, con sarcopenia (catabolismo delle strutture muscolari) e riduzione della sintesi proteica
- 6) stato di infiammazione cronica (l'infiammazione è alla base di tutti i processi degenerativi). C'è quindi una relazione diretta tra la glicemia post prandiale, l'obesità, le malattie

cardiovascolari, le patologie croniche e degenerative, lo stato di decadenza funzionale ed estetica.

## Il picco lipemico

È dato dalla presenza nel sangue di trigliceridi, colesterolo, fosfolipidi, acidi grassi liberi, provenienti dall'intestino e dal fegato. Si verifica a distanza di 4-6 ore dal pasto, a seguito del picco glicemico, dal quale pare essere influenzato, così come è influenzato dall'ipoglicemia e dal conseguente dimagrimento, a causa degli FFA (Free Fatty Acids) rilasciati dalle cellule adipose.

Il profilo lipemico post prandiale è costituito nel seguente modo:

- 1 chilomicroni
- 2 Vldl
- 3 Ldl
- 4 hdl
- 5 Ffa

Un'eccessiva liberazione di FFA porta però ad un blocco della lipolisi, con inibizione del rilascio degli acidi grassi dalle cellule adipose. Questo è un meccanismo di difesa che va tenuto presente nelle strategie di dimagrimento: diete troppo drastiche o tagli calorici troppo bruschi portano ad ottenere l'effetto opposto. Un kg di massa grassa consente un rilascio di 5,6 grammi di FFA. Una concentrazione troppo elevata di FFA nel sangue causa un adattamento metabolico, con riduzione, fino al blocco della lipolisi e della perdita di peso, a causa dell'elevata lipemia ematica. **Con una lipemia elevata non si dimagrisce!**

La persistenza elevata nel circolo sanguigno dei grassi citati in precedenza determina l'iperlipemia post prandiale, che ha un'influenza sulle patologie cardiovascolari.

Due lipasi (enzimi in grado di attivare l'idrolisi dei lipidi) rimuovono i lipidi dal sangue:

- **Lipasi lipoproteica (LPL)**, che agisce sulle parti più voluminose
- **Lipasi epatica (LE)** che agisce sulle parti più piccole.

Il periodo post prandiale è la fase che ha più influenza sulla salute dell'organismo ed è condizionata dal picco glicemico, che avviene entro 2 ore dal pasto e dal picco lipemico, influenzato da quello glicemico, che avviene dopo 4, 6 ore dal pasto.

**L'iperlipemia post prandiale altera l'integrità dell'endotelio cardiovascolare, determinando vasocostrizione e portando ad uno stato infiammatorio e pre coagulativo. L'insulino resistenza contribuisce in maniera determinante ad innalzare il picco lipemico.**

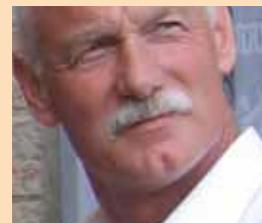
*Prof. Roberto Calcagno*

## CONSIGLI PRATICI

- Fate piccoli pasti, ogni 3 ore circa
- Fate in modo che i carboidrati dei vostri pasti siano a basso indice glicemico e a basso carico glicemico
- Prediligete come fonte dei carboidrati quelli ancestrali: verdura e frutta
- Quanto sopra permette anche di mantenere un corretto equilibrio acido basico, con conseguenze positive per la salute
- Ricordatevi che la presenza di fibre abbassa sia l'indice che il carico glicemico, di conseguenza, preferite i cereali integrali
- Nella scelta dei grassi, date la prevalenza a quelli polinsaturi, limitando il più possibile quelli saturi.

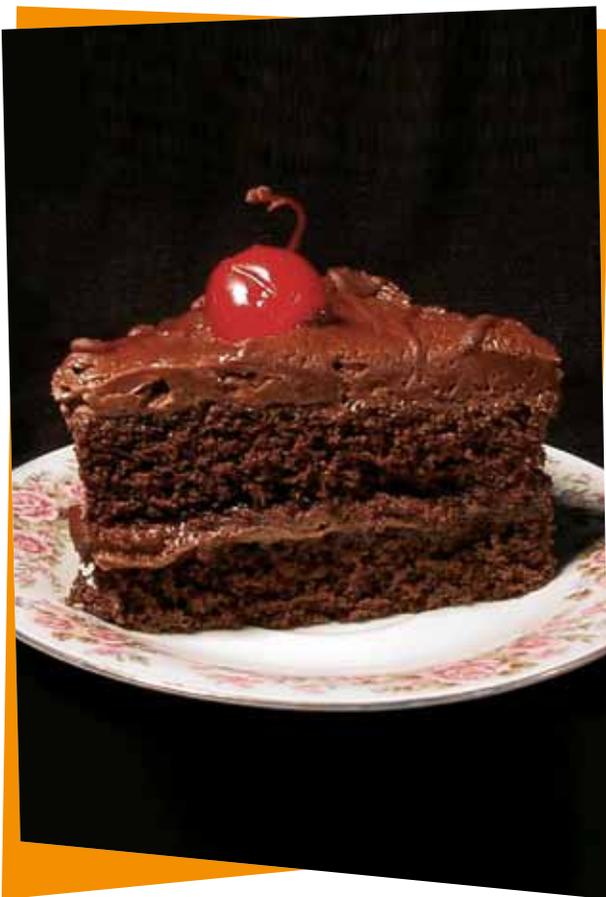
## Dal Web

Volete scrivere un commento a questo articolo? Collegatevi al sito [www.lapalestra.net/archivio-articoli/](http://www.lapalestra.net/archivio-articoli/)



**Prof. Roberto Calcagno**

Dottore in Scienze Motorie, autore del libro "L'alimentazione vincente". Docente, Zone Consultant diplomato da Barry Sears, consulente su allenamento ed alimentazione, preparatore atletico, pluri campione di body building categoria over '50.



# MANGIARE SANO IN TEMPI DI CRISI



**Alcuni suggerimenti per contenere i costi della spesa alimentare senza compromettere forma fisica e salute**

**L**a crisi economica che stiamo vivendo ci ha costretto a rivedere le nostre abitudini e il nostro stile di vita, soprattutto quando facciamo la spesa: la necessità di risparmiare spinge le famiglie italiane a diminuire sia la varietà sia la qualità dei pasti, magari preferendo un semplice piatto di pasta a sostituzione di un intero pasto, a scapito del valore nutritivo e dell'equilibrio dei nutrienti.

### **Una dieta sempre meno sana**

Le ristrettezze, come indica un'indagine recente della Regione Emilia Romagna, non determinano tanto una riduzione delle calorie ingerite, quanto una rivisitazione al ribasso della propria dieta in termini di costi, ma soprattutto di qualità. In altre parole, **con meno soldi a disposizione non si tende a mangiare meno,**

**ma si tende a mangiare peggio, acquistando cibi di scarsa qualità che fanno male alla dieta (e alla linea).**

Il 2012 ha visto “contrarsi la spesa per consumi delle famiglie e il trend per il 2013 non è positivo”, con previsioni di “ulteriori contrazioni del reddito disponibile e quindi del potere d'acquisto delle famiglie”. Anche in Emilia-Romagna è calata la spesa delle famiglie e “la diminuzione ha toccato tutte le voci eccetto quella per consumi alimentari e bevande, che è invece aumentata di 13 euro al mese per famiglia rispetto all'anno precedente”. Questi dati, sostiene la Regione, “sono confortanti, ma a fronte di disponibilità sempre minori per l'acquisto di generi alimentari, il rischio è che i consumatori preferiscano acquistare prodotti alimentari a basso costo, mettendo a rischio la qualità della dieta”.

Si pensi anche ai nuovi modelli di famiglia che sicuramente non incoraggiano un consumo piacevole, conviviale e senza fretta dei pasti: madri sole, padri separati, giovani senza casa, anziani poveri, single per scelta.

### Consigli per gli acquisti

Ritengo che spendere il giusto, magari addirittura risparmiando, per fare la spesa, acquistando cibi sani e di qualità con qualche accorgimento, sia possibile.

- Il consiglio principale che mi sento di dare riguarda la **programmazione degli acquisti**: l'improvvisazione e gli acquisti d'istinto non sono quasi mai utili. È necessario fare una lista della spesa, controllando prima quello che manca o scarseggia e quello invece che abbiamo già ed essere organizzati subito a inizio settimana riguardo ai pasti dei sette giorni successivi. Questo eviterà di ricorrere all'ultimo momento all'acquisto in rosticceria o al consumo di piatti pronti, molto più costosi e spesso di scarsa qualità nutrizionale e di creare troppe scorte che poi finiscono, il più delle volte, per non essere consumate in tempo e quindi gettate nell'immondizia.

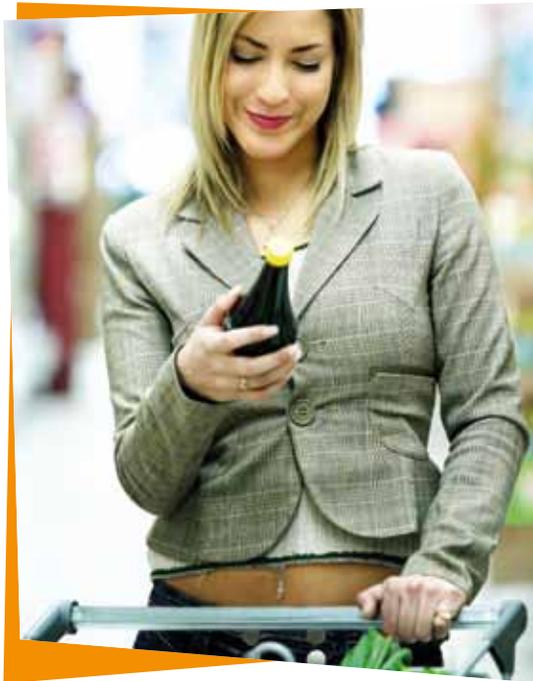
- **Quando si va a fare la spesa, andare sempre a stomaco pieno!** Sembra una banalità, ma si evitano gli acquisti d'istinto di cui parlavo sopra o di esagerare con le quantità o di riempirsi di cibo spazzatura.

- **Chiaramente i cibi da preferire sono quelli freschi**, in particolar modo frutta e verdura, ma rigorosamente di stagione: oltre che più economici di quelli fuori stagione, sono più ricchi di valore nutritivo e deperiscono più lentamente.

- **Scegliere i cosiddetti cibi "a km 0"**, cioè di provenienza locale perché, oltre a salvaguardare l'ambiente evitando i lunghi trasporti da un angolo all'altro del paese, si è certi della freschezza del prodotto. A questo proposito, sono molto interessanti i Gas (Gruppi d'Acquisto Solidale), gruppi di persone che spontaneamente si organizzano, solitamente attraverso il web, proprio per un acquisto più consapevole, ecologico ed etico dei prodotti. Il cibo acquistato attraverso questa rete di persone è fresco, locale e di provenienza sicura.

Chi ha la possibilità sia di tempo sia di spazio per farsi un proprio orto in cui coltivare frutta e verdura ha ancora più benefici, ma purtroppo è una scelta che non è fattibile per tutti.

Anche per quanto riguarda l'acquisto della carne, ci si può rivolgere a produttori locali e, procurandosi un congelatore capiente, acquistare una quantità importante, magari unendosi ad amici e famigliari, dividerlo in piccole porzioni adatte alla famiglia, così da avere scorte



anche per un'intera stagione e avere un prodotto fresco, sicuro e a km zero.

- Le nostre nonne erano esperte del riciclo e noi dovremmo tornare a imparare da loro, per **riutilizzare gli avanzi in modo anche creativo e appetitoso**: la nostra generazione da sempre abituata a prodotti usa e getta e a non preoccuparsi troppo di ciò che non è consumato deve fare uno sforzo in questo senso e vi assicuro che certe pietanze rielaborate possono diventare più gustose di quelle originarie.

- **Preparare in casa pane e pasta preferibilmente integrali**, oltre che dare una soddisfazione personale, fa risparmiare e ci evita di portare in tavola tanti cibi industriali raffinati che di proprietà nutritive non conservano neppure il ricordo.

- **Tra le fonti proteiche meno costose ci sono le uova e anche il pesce, come quello azzurro, così abbondante nei nostri mari, da preferire a quelli di provenienza più lontana.** Il pesce azzurro è molto apprezzato per le qualità nutrizionali delle carni che generalmente sono molto digeribili con prevalenza di grassi insaturi, in particolare del tipo omega 3. È un pesce che ha un costo ridotto perché pescato in grandi quantità, ma a differenza dei pesci più grandi, come tonno o pescespada, per le sue ridotte dimensioni accumula molte meno sostanze tossiche come il mercurio, per cui è più sano. Per concludere, non serve spendere cifre folli per rimanere sani e in forma. Inoltre bere molto, per idratare e depurare il corpo, e fare attività fisica sono i due capisaldi per mantenersi forti e in forma sempre, sia in tempi di abbondanza sia in tempi di crisi.

*Iader Fabbri*

### Dal Web

Avete altri consigli per fare la spesa (bene) in tempi di crisi? Aspettiamo i vostri commenti su:

[www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)



#### **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.

# GLI INFORTUNI NELLO SPORT GIOVANILE

Quali sono le azioni da adottare e le precauzioni da prendere per prevenire i traumi e favorire il recupero del giovane atleta?



**N**ello sport garantire e sviluppare la capacità di carico dei bambini e degli adolescenti sottoposti ad un allenamento rappresenta un compito essenziale, ancor più che in un atleta adulto. Perché se produciamo discrepanza tra

carico di allenamento e capacità di carico, i fattori positivi per lo sviluppo delle prestazioni sportive si possono trasformare rapidamente in fattori negativi.

La capacità di carico sportivo è una *funzione* dell'organismo, determinata dalla tolleranza dei

tessuti e dei sistemi biologici, rispetto agli sforzi e alle prestazioni richieste dalla disciplina praticata. Vuol dire che organismo, struttura e funzione, stressate, possono recuperare dopo la sollecitazione prodotta dal carico di allenamento o di gara.

Per un buon adattamento funzionale e strutturale dobbiamo lavorare con attenzione e tenere presente: il carico di allenamento, la tolleranza di tessuti e sistemi e l'acquisizione della capacità di recupero.

**Un buon allenamento non deve superare i limiti della capacità di carico o, quando si presentano, riconoscere e rimuovere le conseguenze di sollecitazioni che rappresentano problemi per la salute.** I rischi di alterazione della capacità di carico riguardano soprattutto le articolazioni, particolarmente quando si usano carichi di tipo impulsivo. Partendo dal principio osteopatico che **il corpo è un'unità**, l'individuo è visto nella sua globalità come sistema composto da muscoli, strutture scheletriche, organi interni che trovano il loro collegamento nei centri nervosi della colonna vertebrale. Ogni parte costituente la persona (psiche inclusa) è dipendente dalle altre e il corretto funzionamento di ognuna assicura quello dell'intera struttura: dunque il benessere. **La struttura governa la funzione quindi la perfezione di ogni funzione è legata alla perfezione della struttura portante**, se tale equilibrio è alterato ci si trova di fronte a una disfunzione osteopatica, caratterizzata da una zona corporea in cui è andata persa la corretta mobilità.

L'organismo reagirà a tale disequilibrio creando delle zone di compenso e di adattamenti corporei non favorevoli al benessere generale dell'organismo. Il corpo possiede tuttavia dei meccanismi di autoregolazione e auto guarigione (omeostasi). Quando la normale adattabilità è interrotta, o quando dei cambiamenti ambientali superano la capacità del corpo di ripararsi da sé, può insorgere la malattia.

Le funzioni che interessano la capacità di carico meccanico e quelle generali dell'organismo (sistema immunitario) maturano più tardi delle strutture nervose e delle principali funzioni neuromuscolari. Per questa ragione, nello sport giovanile d'alto livello, sono soggette per un periodo di tempo più lungo alla possibilità di alterazioni.

La notevole variabilità dei parametri della capacità di prestazione in età infantile e nell'adolescenza non deriva soltanto da differenze costituzionali, ma anche dai diversi tempi di crescita dei soggetti della stessa età. (FROHNER, Wagner 2002).

## CAUSE ENDOGENE

- Crescita e maturazione
- Stato nutrizionale
- Costituzione
- Deviazioni dalla norma (dismetria degli arti inferiori, deviazioni assiali, tessuto connettivo molto lasso)
- Malattie
- Particolarità psichiche
- Capacità motorie individuali

## CAUSE ESOGENE

- Carico di allenamento
- Aumenti improvvisi del carico
- Intensità del carico
- Insufficiente tempo di recupero
- Uso precoce di carichi troppo elevati
- Non utilizzo di adeguate protezioni
- Specializzazione precoce
- Regime di vita da atleta.

Per questa ragione, soprattutto nello sport giovanile di alto livello, istruttori e allenatori non debbono dirigere la loro attenzione solo sui carichi che sviluppano le prestazioni o sulle tecniche sportive, ma soprattutto su una *preparazione differenziata*. Un ruolo fondamentale hanno le persone che ruotano attorno allo sportivo e le cui decisioni sono determinanti nel ridurre al minimo i fattori di rischio infortunistico.

## Il numero e la tipologia degli infortuni sportivi

I dati riguardanti l'invalidità temporanea e permanente da traumatismi sportivi parlano di numeri importanti. Gli infortuni sportivi verranno ridotti solo con l'adozione di misure opportune che consentono di fare sport bene ed in sicurezza. **I dati disponibili parlano di un'incidenza annuale di 290 infortuni gravi ogni 100.000 tesserati. Di questi il 10% è causa di invalidità permanente.** L'incidenza maggiore è per soggetti di età inferiore ai 20 anni. Particolarmente importante è l'incidenza dei traumi cranici. Secondo stime italiane, a livello nazionale lo sport è causa ogni anno di 57,8 casi di trauma cranico ogni 10.000 tesserati. I traumi sportivi sono innumerevoli e variano a seconda della disciplina praticata. Gli studi effettuati dal Wisconsin Medical Journal su atleti di diversi livelli hanno mostrato che il 50% degli infortuni sono di tipo traumatico e il 50% sono causati da sovraccarico. Lo studio effettuato dal D. Fortin e D. Roberts ha analizzato 208 campioni di atleti d'élite che hanno partecipato a gare nazionali. Lo scopo dello studio era valutare il tipo, la gravità e la frequenza degli infortuni. I soggetti sono stati

## Dal Web

Volete dire la vostra su questo articolo? Collegatevi al sito [www.lapalestra.net](http://www.lapalestra.net)



**Le decisioni prese dalle persone che ruotano intorno al giovane sportivo sono determinanti nel ridurre al minimo i fattori di rischio infortunistico**

## LINEE GUIDA

Fondamentale sarà per minimizzare i rischi:

- Pianificare un allenamento a lungo termine sufficientemente flessibile, che cioè si basi sull'acquisizione di capacità e abilità e che tenga presente le diversità nella capacità di carico a seconda dell'età dell'atleta

- Programmare la preparazione fisica generale e l'allenamento specifico, in modo differenziato

- Effettuare un riscaldamento generale e specifico adeguato dei grandi apparati e sistemi dell'organismo

- Utilizzare il principio del carico graduale

- Usare carichi compensatori come parte conclusiva dell'allenamento, attraverso esercizi di stabilizzazione posturale e di scarico attivo

- Realizzare periodici check up medici (possibilmente due l'anno) e test per misurare l'efficienza fisica generale e speciale, i presupposti muscolari, le abilità tecniche

- I risultati debbono essere elaborati e coordinati dal TEAM che assiste l'atleta per un'ulteriore costruzione dell'allenamento

- Verificare e rimuovere le cause che hanno prodotto traumi o problemi dovuti alle conseguenze di carichi errati, con la partecipazione al "trattamento" da parte sia dell'allenatore che del preparatore atletico, che devono lavorare in sinergia

- Garantire la prevenzione di traumi ed infortuni attraverso l'utilizzo delle **PROTEZIONI**, se previste dalla disciplina.

analizzati attraverso parametri fisici e anatomici: l'allineamento dei segmenti corporei, la stabilità, la flessione e la forza, misurati con test riproducibili. È risultato che per ogni atleta corrispondono 1.32 infortuni. Si è riscontrato anche che **i maggiori siti di lesione sono le caviglie, le ginocchia e il tratto lombo sacrale del rachide**. Negli ultimi anni, seguiti a questi studi, sono aumentati i casi di dolori alla schiena e di abbandono delle discipline sportive per lombalgia cronica. **Tutti gli infortuni si sono verificati durante gli allenamenti, nel periodo in cui gli atleti apprendevano nuovi gesti tecnici e nuove evoluzioni**, a differenza della gara in cui non si sono verificati quasi mai. La patologia primaria che fa insorgere la lombalgia è lo schiacciamento vertebrale a livello L3, L4 e L5, sulle quali si scarica tutto il peso corporeo durante l'arrivo da un salto nell'impatto con il terreno o durante un'evoluzione ginnica ad esempio. La caratteristica che accomuna gli atleti affetti da mal di schiena è la presenza di un'accentuata iperlordosi lombare ai limiti fisiologici, di un irrigidimento dei muscoli paravertebrali, e di un'incapacità ad assumere la posizione di retroversione del bacino. **La ripetitività del gesto, la ricerca del mantenimento dell'equilibrio corretto, portano ad un continuo sovraccarico delle stesse strutture muscolari e articolari**.

Le cause principali del mal di schiena sono sicuramente due: le posture sbagliate e le cadute. Gli esercizi, in molte discipline sportive, vengono spesso eseguiti a grande velocità e, in caso di caduta, questo accentua i danni al fisico. Se l'atleta non dispone di una buona parete addominale, di glutei e di muscoli lombari molto potenti, per ogni caduta risentirà del colpo esclusivamente sulla schiena.

Abbiamo parlato di tratto lombare, ma ovviamente tutta la colonna, coccige e occipite e le membrane a tensione reciproca (MTR) risentono delle cadute. Ricordiamoci che il filum terminale va a fissarsi sulla faccia posteriore del coccige mediante il legamento coccigeo formatogli attorno dalle tre meningi spinali fuse in un'unica guaina. È chiaro, quindi, che una banale caduta sul sacro avrà ripercussioni, più o meno importanti, a livello della dura madre meningeale.

### Soggetti più a rischio

Ci sono soggetti che per costituzione hanno una struttura biomeccanica a rischio. È il caso delle persone molto magre, che hanno una minore capacità di assorbimento degli urti nell'area del coccige. Le donne sono colpite dal dolore al coccige cinque volte più di frequente che gli uomini. Spesso può essere la causa scatenante di una nevralgia del pudendo (è un nervo sia

sensitivo che motorio, innerva la regione dello sfintere anale, i genitali e del perineo) o di una neuropatia sacrale. Può essere quindi l'origine di disturbi di incontinenza, di vaginismo e di dolore durante il rapporto sessuale, oltre che di infiammazione generalizzata nell'area pelvi-perineale. Il coccige dopo un trauma da caduta può spostarsi in una posizione di estrema angolazione acuta o deviare da un lato. A questo punto i rapporti tra muscolatura, ossa e sistema nervoso entrano in tilt. Se il coccige inizia a far male in maniera seria, il corpo cerca il modo di evitare il dolore, modificando la propria postura. In età puberale, durante il processo di maturazione, sono a rischio soprattutto i margini anteriori dei corpi vertebrali, un pericolo che non esiste in età adulta. Si può affermare che, se vi è un'insufficiente formazione dei muscoli erettori del dorso, sono possibili alterazioni di tipo osteocondritico dei corpi vertebrali. Conoscere quale sia lo sviluppo normale della muscolatura offre la possibilità di proporre azioni preventive prima che inizi la fase delicata di maturazione della pubertà. La massa muscolare nei giovani atleti (circa 21%) è chiaramente minore che negli adulti (circa 40-50%). In generale però il sistema possiede una buona elasticità funzionale. Le fibre muscolari sono più sottili, elastiche, il tessuto muscolare è ricco di acqua (con una minore quantità di proteine contrattili) e il tono muscolare meno elevato. I muscoli flessori presentano un potenziale di forza maggiore rispetto agli estensori. Per questa ragione un'azione diretta al controllo e al rafforzamento dei muscoli estensori non soltanto è importante per la postura eretta, ma anche per il corretto sviluppo dei corpi vertebrali.

Lo sviluppo del muscolo come "organo di senso" cioè delle sue componenti propriocettive, si completa già precocemente, a circa setto-otto anni, mentre occorrono ulteriori dieci anni affinché il muscolo completi la sua maturazione come organo che produce lavoro meccanico. Se ne può dedurre che **nell'età infantile i carichi che producono affaticamento NON rappresentano una base che serve a produrre adattamenti fisici progressivi anzi presentano rischi per un apparato locomotorio e di sostegno non ancora maturo**.

Lo sviluppo fisico e psichico, le abitudini alimentari, le deviazioni dalla norma, l'instaurarsi precoce di squilibri muscolari, l'insufficiente capacità di recupero, sono fattori che elevano nel 30-40% il rischio di alterazioni dello stato di salute (Gudrun Frohner, Wolfgang Tronick, Istituto per le scienze applicate dell'allenamento, Lipsia 2006).

Caterina Buonomini



**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.

# 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)

*Come vengono fatte le assunzioni del personale all'interno di un fitness club? È consigliabile avere in ogni caso un certo numero di personale assunto direttamente, magari per quelle figure professionali di maggiore responsabilità?*

Distinguiamo fra una palestra strutturata giuridicamente come un'azienda (sia essa di persone o di capitali) e un'altra strutturata come un'associazione o una società sportiva dilettantistica. Nel primo caso, le assunzioni sono obbligatorie per tutti i collaboratori; si possono configurare collaborazioni a partita IVA o contratti a progetto, ma con grande attenzione al rispetto delle leggi che li regolamentano: sono più d'uno i casi in cui vi sono stati abusi di tali posizioni contrattuali (che danno facilitazioni economiche a volte rilevanti) da parte di aziende, sanzionate dal giudice del lavoro in maniera pesante. Nel secondo caso, la legge dà la possibilità di usufruire di contratti di collaborazione esenti da contributi e tasse fino a un ammontare annuo di 7500 €. Tali contratti sono validi sia per personale tecnico, che per personale commerciale e di reception. Non si può quindi parlare di una vera e propria assunzione, ma di una collaborazione con un soggetto esterno, che presta la sua opera per la ASD o la SSDRL, con il fine di svilupparne l'oggetto statutario di concerto con gli altri soci (ASD) o collaboratori e titolari (SSDRL). I contratti di collaborazione vanno elaborati secondo la normativa vigente, e il consiglio è sempre quello di farsi aiutare da un bravo consulente o commercialista per la loro scrittura. I contratti di collaborazione valgono anche nel caso di responsabili della struttura (club manager) o di un suo settore. In questi casi, però, si può pensare a un'assunzione vera e propria, almeno per la figura del club manager: vero che il costo-azienda raddoppia, ma vero anche che in questo modo si possono avere candidature molto più qualificate e una fidelizzazione all'azienda maggiore da parte del collaboratore assunto. Rimane il fatto che un'eventuale assunzione deve comportare costi coerenti con le somme previste a budget, deve essere frutto di un'attenta selezione e, infine, deve comportare una formazione iniziale e poi continua e un monitoraggio costante dei risultati da parte dei titolari: non è corretto, né aziendaliamente lungimirante, assumere una persona e poi mandarla allo sbaraglio, senza un supporto e una vicinanza continui.

*Sento parlare sempre più spesso di Web marketing, anche applicato al fitness. Di cosa si tratta di preciso? È conveniente? Ne vale la pena?*

Il web marketing è definibile come l'utilizzo delle tecniche di marketing effettuato "on-line", attraverso la tecnologia Internet, anziché "off-line", secondo i canali tradizionali. Presente nelle aziende da quando Internet si è sviluppato in modo planetario, ha avuto un'accelerazione esponenziale negli ultimi 5-6 anni, da quando i social network come Facebook e Twitter sono diventati i paradigmi della nuova comunicazione online. L'uso corretto del web marketing in Italia, nel nostro come in altri settori, è spesso una chimera: sono innumerevoli i casi di siti Internet pasticciati, pagine Facebook male impostate, account Twitter semi-vuoti, email o newsletter senza periodicità né contenuti validi. Alla base, forse, c'è uno sbaglio di fondo, e cioè il pensiero che come Internet è molto spesso gratis, così anche il marketing attraverso Internet lo sia. Non è così: il web marketing costa, e spesso costa anche tanto. Quello che lo rende conveniente e imprescindibile è la sua efficacia: a parità di costi, una campagna promozionale svolta on line, per esempio, porta a contatti incredibilmente più interessanti e più facilmente misurabili rispetto alla medesima campagna offline, e quindi a risultati potenzialmente più facili. La risposta quindi è: assolutamente sì, conviene e ne vale la pena al 100%. Come ogni scelta aziendale, però, anche quella relativa alla strategia di web marketing non va presa alla leggera. Il consiglio è quello di non optare per un fai-da-te semplicistico, con il rischio di veder sprecati tempo ed energia: molto meglio farsi seguire da consulenti web preparati (free lance o impostati in un'agenzia vera e propria) cui demandare scelte e risultati da ottenere. Per essere più consapevoli nella scelta, si può frequentare un workshop, o una giornata formativa sul web marketing; fra le decine organizzati ogni giorno in Italia, meglio scegliere quelli dal taglio più pragmatico, organizzati da chi conosce il nostro settore, e che assicurino la consegna, a fine giornata, dei materiali mostrati e, eventualmente, di attestati di partecipazione.

# IL POLIURETANO

## NEL SETTORE FITNESS



**Sempre più diffuso nel mondo delle palestre, questo materiale consente numerose applicazioni grazie a una serie di aspetti positivi**

**I**l poliuretano è un materiale appartenente alla famiglia dei polimeri. Con adeguate integrazioni, possono essere incrementate le sue potenzialità di resistenza, affidabilità, durabilità: l'efficacia del prodotto è ottenuta grazie alla composizione monomeri e prepolimeri, consentendo di superare il limite proprio del composto originale, molto sensibile alla luce/raggi UV, al cloro e agli inquinanti atmosferici. Il prodotto finale ottiene caratteristiche di ottima tenuta ai coloranti, di resistenza alle sollecitazioni crash e quindi conferma la sua affidabilità. Oggi lo ritroviamo diffusissimo nel settore del fitness.

Il poliuretano presenta un'ottima lavorabilità/processabilità e questo fa sì che possa essere usato nell'arredo, per creare forme di sedute, divani, oggetti, anche molto originali. Attraverso l'utilizzo e la resa cromatica dei coloranti, offre opportunità sempre più innovative, permettendo di creare prodotti dallo

stile fresco e moderno.

Inoltre, grazie a particolari tipi di lavorazione, le schiume flessibili, diventa un ottimo isolante e risulta utile per rivestire le pareti delle sale in cui si svolgono attività ritmate, ove la musica è un modulo di traino di corsi. Il poliuretano permette di isolare l'ambiente per consentire a tutti gli utenti del centro fitness di svolgere il proprio allenamento in maniera ottimale. Senza contare che i parametri di protezione devono essere rispettati, i decibel devono essere contenuti, le frequenze in Hz mantenute a regime della EN 29052-EN 29053.

### **Aspetti positivi**

- Il poliuretano ha una notevole resistenza agli agenti chimici e corrosivi e per questo risulta perfetto in quegli ambienti ove la massima pulizia è da ritenersi determinante, come in un centro fitness, e consente di ottenere risultati estetici duraturi nel tempo.

- Ha buone proprietà isolanti termiche ed elettriche.
- È estremamente leggero. Abbinato ad altri materiali può essere utilizzato come contenitore con design moderno e malleabile, determinando una originalità degli stampi.
- È disponibile in una vasta gamma di colori. Può essere quindi usato in un ampio panorama d'uso delle schede colori RAL (tabella in uso ai progettisti). Offre l'opportunità di varie sfumature, venendo incontro alle esigenze dei designer. Un esempio di sua collocazione è quello di una sala arredo-relax in adiacenza alla sala pesi di un centro wellness.
- Dal punto di vista economico, è un materiale competitivo. Può essere preso seriamente in considerazione da chi deve affrontare il rinnovo degli arredi e l'aggiornamento di alcuni attrezzi.

### Aspetti negativi

- Variabilità dimensionale: non può essere utilizzato in quegli attrezzi dove è richiesta una precisione millimetrica.
- Non è degradabile, ma riciclabile in nuovi ambiti produttivi.

### Storicamente

Alla fine dell'Ottocento, il periodo della rivoluzione industriale, si avvia la ricerca sulla lavorazione della "celluloide", madre di quella plastica ricercata con un concorso indetto nello

### LE ORIGINI

Il poliuretano rientra nella grande famiglia dei prodotti di origine petrolchimica. Fu generato dalle applicazioni di ricerca in laboratorio di Friedrich Bayer nel 1937. Dalla grande famiglia dei polimeri nacquero altre tipologie di composti che nella galassia delle sostanze in trasformazione consentirono l'alternanza con i prodotti di origine naturale. Per citare quanto la ricerca ha generato, riporto un elenco con i prodotti più in uso:

- poliammide (nylon e kevlar, per citare i più conosciuti e presenti negli oggetti di uso comune)
- polistirolo (diffusissimo in ogni settore: dall'edilizia all'arredo, dalle scenografie ai contenitori per alimenti)
- polietilene (molto utilizzato per isolamento di tubazioni, canali, serbatoi in edilizia)
- polipropilene (lo si trova spesso in bordo piscina e campi da golf. Colorabile, non assorbe acqua come il nylon).

stato di New York da un'azienda produttrice di palle da biliardo. L'avorio sempre più costoso doveva così essere sostituito dal "nitrate di cellulosa", un avorio artificiale. Ma il percorso fu lungo e tortuoso. La ricerca proseguì anche per generare nuovi materiali aventi durabilità e migliore lavorabilità. Bisogna superare il secolo e giungere dopo la prima grande guerra per ritrovare nell'industria un'estensione della ricerca che porterà alla produzione del poliuretano.

Mauro Mariotto

### Dal Web

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



#### Mauro Mariotto

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

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

**Abbonamento per 6 numeri € 30,00**

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

Via ..... n°..... Località.....

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

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

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

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

**Le richieste di abbonamento prive di attestazione di pagamento non verranno prese in considerazione  
PER QUALSIASI INFORMAZIONE TELEFONARE DA LUNEDÌ A VENERDÌ  
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00  
AL NUMERO 02.78620590 [abbonamenti@lapalestra.net](mailto:abbonamenti@lapalestra.net)**

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

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

# CHIEDILO ALL'AVVOCATO



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

Potete rivolgergli le vostre domande scrivendo a:  
[avvocato@lapalestra.net](mailto:avvocato@lapalestra.net)

*Salve, volevo innanzitutto ringraziarvi per la vostra risposta ma, ahimé, l'articolo, anche se molto interessante, non ha risposto completamente alle mie domande... è chiaro che il certificato medico sia stato abolito, quello che invece non mi è ancora chiaro è il fatto che la mia palestra continui a chiederlo... possono farlo? Devo quindi portarlo o posso oppormi? Mi scuso per la mia insistenza, ma mi sta particolarmente a cuore il mio portafoglio e quello degli altri 500 iscritti come me costretti a rivolgerci ad una struttura a loro convenzionata per il rilascio di questi certificati... scusate il termine ma mi sembra tutto un magna-magna... (Stefania)*

Gent.ma Sig.ra Stefania, relativamente a quanto richiesto preme segnalare che se ci si iscrive a un corso di fitness è possibile che venga richiesta la produzione del certificato medico anche laddove non si intenda partecipare a gare o competizioni ed anche se la normativa non ne impone la consegna. L'obbligatorietà, infatti, potrebbe derivare anche da altre disposizioni, come clausole dello statuto della palestra o da decisioni del consiglio direttivo. Non esiste comunque alcun obbligo di farsi visitare presso strutture convenzionate col destinatario dei certificati.

*Buonasera, abbiamo nel nostro studio una stanza di circa 52 mq adibita ad ambulatorio privato e accatastata come A10. Possiamo utilizzare la stanza per corsi di yoga, pilates o corsi con fini terapeutici/correttivi? Nel caso emetteremmo regolare fattura per prestazione con IVA. La ringrazio (Carlo)*

In risposta alla Sua domanda va innanzitutto evidenziato il profilo al quale la categoria catastale A10 fa riferimento: "Uffici e studi privati". Non è tuttavia detto che a fronte del dato catastale l'immobile sia effettivamente destinato ad ufficio o studio privato. Tale nozione, infatti, va posta a confronto con il piano regolatore di riferimento al fine di

individuare la corretta categoria entro la quale inquadrare le attività che si intendono svolgere. L'eventuale cambio di destinazione d'uso è comunque possibile (ma spesso neppure necessario) previo esame del carico urbanistico assegnato alle specifiche destinazioni. Ho già avuto occasione di trattare più approfonditamente l'argomento e sono sicuro che troverà utile l'articolo al link <http://www.lapalestra.net/2012/05/04/chiedilo-all%E2%80%99avvocato-n40/>

*Gentile Avvocato, gestisco una palestra in forma di S.a.s. e sono socia accomandante, l'altro socio è accomandatario e si occupa della gestione insieme a me. Per effetto della crisi siamo in ritardo con molti pagamenti e un creditore sta agendo direttamente contro di noi. Mi risulta, però, che in qualità di accomandante sono immune da qualsiasi azione al pari del socio di una S.r.l. Posso dormire sonni tranquilli?*

Gentile lettrice, in effetti il socio accomandante di una S.a.s. gode dello schermo societario e risponde solo limitatamente al capitale investito nella società. Apparentemente gode degli stessi privilegi del socio di una S.r.l., tuttavia il legislatore ha imposto una precisa condizione al fine di garantire tale immunità personale: il divieto di "immistione". Tale limitazione consiste nel divieto di compiere atti di gestione della società se non estremamente limitati, occasionali e con espressa procura da parte dell'accomandatario. Appare evidente che nel caso della lettrice tale divieto è stato travolto dall'attività di gestione unitamente all'altro socio accomandatario. Non potrà quindi avvalersi della responsabilità limitata e dovrà rispondere delle obbligazioni assunte dalla società con la totalità del proprio patrimonio. Qualora volesse sottrarsi a tali responsabilità in futuro sarà consigliabile costituire una società a responsabilità

limitata o uscire dalla società trasformandola in ditta individuale. Ovviamente per le obbligazioni già contratte rimarrà comunque responsabile.

*Ho un problema che mi affligge: ho dovuto chiudere il mio centro sportivo perché non riuscivo a pagare le tasse. Purtroppo non sono comunque riuscita a pagare tutti i creditori (Stato compreso). Sono così iniziati ad arrivare decreti ingiuntivi e cartelle esattoriali. Per cercare di trovare un accordo con i creditori, pagandoli almeno parzialmente, ho venduto la mia casa ad un parente che peraltro deve ancora saldarmi. Quando ormai la vendita era trascritta da tempo nei registri immobiliari ho ricevuto una citazione in giudizio da un creditore che rivendica i suoi diritti su quell'immobile anche se non è più mio. Com'è possibile? Ci sono rimedi?*

Ciò che è accaduto credo sia abbastanza chiaro, ed è spiegato dalla formulazione dell'art. 2901 del nostro codice civile "Il creditore ... può domandare che siano dichiarati inefficaci nei suoi confronti gli atti di disposizione del patrimonio coi quali il debitore rechi pregiudizio alle sue ragioni quando concorrono le seguenti condizioni: 1) che il debitore conoscesse il pregiudizio che l'atto arrecava alle ragioni del creditore ...; 2) che, inoltre, trattandosi di atto a titolo oneroso, il terzo fosse consapevole del pregiudizio... Appare evidente che la lettrice potesse immaginare che con la vendita dell'immobile potesse recare pregiudizio al creditore ed è probabile che, avendo venduto ad un parente, quest'ultimo potesse essere consapevole del danno. Qualora le suddette condizioni fossero provate in corso di causa, il creditore otterrebbe il diritto di agire sul bene per soddisfare il proprio credito, come pure tutti gli altri creditori che decidessero di intervenire nel giudizio, con l'unico limite temporale dei cinque anni dalla vendita.

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)



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



**ARM CURL ELEMENT**  
 EURO 1.500,00 + IVA



**BOSU**  
 EURO 55,00 + IVA  
 CADAUNO



**CABLE JUNGLE**  
 EURO 2.950,00 + IVA



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



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



**CHEST PRESS**  
 EURO 890,00 + IVA



**CIRCUITO EASY LINE**  
 EURO 1.000,00 + IVA  
 AL PEZZO



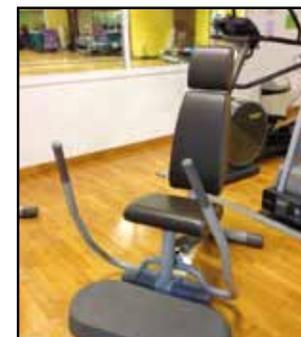
**CIRCUITO EASY LINE**  
 EURO 1.000,00 + IVA  
 AL PEZZO



**CIRCUITO EASY LINE**  
 EURO 1.000,00 + IVA  
 AL PEZZO



**CIRCUITO EASY LINE**  
 EURO 1.000,00 + IVA  
 AL PEZZO



**CIRCUITO EASY LINE**  
 EURO 1.000,00 + IVA  
 AL PEZZO



**CIRCUITO EASY LINE**  
 EURO 1.000,00 + IVA  
 AL PEZZO



**LAT MACHINE**  
 EURO 890,00 + IVA



**LEG CURL ELEMENT**  
 EURO 1.650,00 + IVA



**LEG CURL SELECTION**  
 EURO 1.750,00 + IVA



**LEG EXTENSION ELEMENT**  
 EURO 1.650,00 + IVA



**LEG EXTENSION SELECTION**  
 EURO 1.750,00 + IVA



**LEG PRESS MED**  
 EURO 4.500,00 + IVA



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



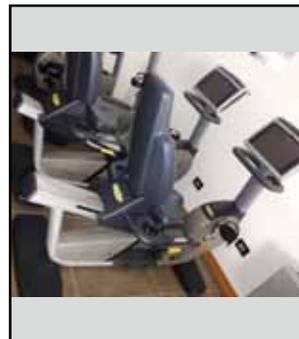
**MANUBRI**  
 EURO 12,00 + IVA  
 LA COPPIA



**MANUBRI TECHNOGYM**  
 EURO 4,50 + IVA AL KG



**NASTRI DI TUTTE LE MISURE**  
 DA EURO 150,00 + IVA



**NEW RECLINE EXCITE 700 TV**  
 EURO 2.800,00 + IVA



**PANCA ADDOMINALI PANATTA**  
 EURO 350,00 + IVA



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



**RASTRELLIERA BILANCERI BCUBE** EURO 450,00+IVA  
**BILANCERI**  
 EURO 20,00+IVA CAD



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



**RUN EXCITE 700**  
 EURO 3.500,00 + IVA



**SHOULDER PRESS  
 ELEMENT**  
 EURO 1.650,00 + IVA



**SINCRO EXCITE 700**  
 EURO 2.000,00 + IVA



**PECTORAL SELECTION**  
 EURO 1.850,00 + IVA



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



**RADIANT**  
 EURO 3.000,00 + IVA



**PIRAMIDE PORTA PESI  
 PURE** EURO 550,00 + IVA



**STEP RAMPICA**  
 EURO 400,00 + IVA



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



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



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



**VERTICAL ROW**  
 EURO 890,00 + IVA



**DISCHI CON MANIGLIE  
 GOMMATI NUOVI**  
 EURO 4,50 + IVA AL KG



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



**VERTICAL ROW**  
 EURO 890,00 + IVA

**RIPARIAMO  
 TUTTE  
 LE SCHEDE  
 ELETTRONICHE**

# Le aziende citate in questo numero

<b>AR Sport</b>	Tel. 0771.462623	<a href="http://www.urbanrebounding.it">www.urbanrebounding.it</a>
<b>AudioFactory</b>	Tel. 06.97249614	<a href="http://www.audiofitness.it">www.audiofitness.it</a>
<b>Cardiaca</b>	Tel. 346.7645211	<a href="http://www.cardiaca.it">www.cardiaca.it</a>
<b>Fisicamente</b>	Tel. 06.5295580	<a href="http://www.fisicamentepilates.it">www.fisicamentepilates.it</a>
<b>Fitness Studio</b>	Tel. 0434.857012	<a href="http://www.fitnessstudio.it">www.fitnessstudio.it</a>
<b>Fitness Profile</b>	Tel. 0571.77425	<a href="http://www.fitnessprofile.it">www.fitnessprofile.it</a>
<b>Fit Express Holding</b>	N.V. 800.67.00.40	<a href="http://www.fitexpress.it">www.fitexpress.it</a>
<b>Flowin</b>	Tel. 06.90400836	<a href="http://www.theglobalfitness.com">www.theglobalfitness.com</a>
<b>Guna</b>	Tel. 02.280181	<a href="http://www.guna.it">www.guna.it</a>
<b>Interfit</b>	Tel. 051.860916	<a href="http://www.interfit.it">www.interfit.it</a>
<b>Imago</b>	Tel. 800.134962	<a href="http://www.imagopromozioni.it">www.imagopromozioni.it</a>
<b>Les Mills Italia</b>	Tel. 02.49 87 881	<a href="http://www.lesmills.it">www.lesmills.it</a>
<b>Mp Mobile</b>	Tel. 02.87188686	<a href="http://www.make-it-app.it">www.make-it-app.it</a>
<b>Proaction</b>	N.V. 800.425.330	<a href="http://www.proaction.it">www.proaction.it</a>
<b>Professione Sport</b>	Tel. 06.90289000	<a href="http://www.professionesportsrl.it">www.professionesportsrl.it</a>
<b>Runner</b>	Tel. 0535.58447	<a href="http://www.runnerfitness.it">www.runnerfitness.it</a>
<b>Sellfit</b>	Tel. 0174.563782	<a href="http://www.sellfit.com">www.sellfit.com</a>
<b>Slim Belly</b>	Tel. 0586.800480	<a href="http://www.slim-belly.com">www.slim-belly.com</a>
<b>Sportboom</b>	Tel. 02.48391135	<a href="http://www.sportboom.it">www.sportboom.it</a>
<b>TP Therapy</b>	Tel. 06.90400836	<a href="http://www.theglobalfitness.com">www.theglobalfitness.com</a>
<b>Volchem</b>	Tel. 049.5963223	<a href="http://www.volchem.com">www.volchem.com</a>
<b>WellnessOutlet</b>	Tel. 388.1043114	<a href="http://www.wellnessoutlet.it">www.wellnessoutlet.it</a>
<b>Zenith</b>	Tel. 0883.885374	<a href="http://www.floatingworkout.it">www.floatingworkout.it</a>
<b>Zumba Fitness</b>		<a href="http://www.zumba.it">www.zumba.it</a>

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



SEGUICI ANCHE SU

Anno VIII - N. 49  
novembre/dicembre 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 - Milano

### Hanno collaborato:

Dott.ssa Caterina Buonomini,  
Prof. Roberto Calcagno,  
Iader Fabbri, Mauro Mariotto,  
Manuele Mazza, Dottor Priamo Mura,  
Franco Muratori, Carmine Preziosi,  
Emiliano Sessa, Fabio Swich,  
Davide Verazzani, Manuela Zingone.

Immagini  
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina:  
"Hard Candy Fitness by MADONNA".

Stampa: Alpha Print

**LA PALESTRA**  
Pubblicazione bimestrale registrata al Tribunale di Milano il 21.09.2005 con il numero 643. Iscrizione al R.O.C. con il

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

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

### \*NOTA INFORMATIVA INTEGRATORI ALIMENTARI

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

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



## CON NOI IL NATALE ARRIVA PRIMA!

Le promozioni saranno valide fino al 15/12/2013 e fino ad esaurimento scorte - Ordine minimo: 150 pezzi

del 2013

n.10/b

PROMOZIONE

### 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   |
| bianco      |           |



kit



€7,99

+ iva

### ART. 411 Sacca Zaino Aquarium

DIMENSIONI:  
cm 40x60x26

MATERIALE:  
poliestere 600 D

COLORI:

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



del 2013

n.11/b

PROMOZIONE

### ART. 411 Sacca Zaino Aquarium

DIMENSIONI:  
cm 40x60x26

MATERIALE:  
poliestere 600 D

COLORI:

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



kit



€7,99

+ iva

### ART. 814 Tappetino Doccia Ripiegabile

DIMENSIONI:  
diametro cm 64

MATERIALE:  
Nylon

COLORI:

- |             |
|-------------|
| verde acido |
|-------------|



del 2013

n.12/b

PROMOZIONE

### ART. 104 T-shirt M/M "Regent"

TAGLIE:  
XS - S - M - L - XL - XXL

MATERIALE:  
100 cotone semipettinato  
Jersey 150

COLORI:

- |        |
|--------|
| nero   |
| bianco |



kit



€7,99

+ iva

### ART. 411 Sacca Zaino Aquarium

DIMENSIONI:  
cm 40x60x26

MATERIALE:  
poliestere 600 D

COLORI:

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



Il tuo logo  
stampato  
incluso  
nel prezzo



PER INFO E PROMOZIONI:

www.imagopromozioni.it

Numero Verde

800 134 962



ZUMBA®  
gold

# COSA BOLLE NELLA TUA PALESTRA ALL'ORA DI PRANZO?

**RIEMPI LA TUA PALESTRA NEGLI  
ORARI MENO AFFOLLATI CON UNA  
COMUNITA IN RAPIDA CRESCITA**

Le persone anziane attive cercano divertimento, cameratismo e salute dal loro allenamento settimanale. Il programma Zumba Gold® offre loro tutto questo grazie a ritmi internazionali travolgenti e passi facili da seguire alla giusta velocità. Aiuta anche a creare legami e amicizie che stimolano i partecipanti a tornare. Inoltre è un modo straordinario per i centri fitness di animare i corsi della tarda mattinata e delle prime ore del pomeriggio. Aggiungi le lezioni di Zumba Gold al tuo programma e trasforma le persone anziane attive in una comunità crescente (e in movimento) nel tuo centro fitness.

**PORTA NELLA TUA STRUTTURA IL PROGRAMMA ZUMBA GOLD®**

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

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

Copyright © 2013 Zumba Fitness, LLC. Zumba®, Zumba Fitness® e i loghi Zumba Fitness sono marchi commerciali di Zumba Fitness, LLC.