

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°51 - marzo/aprile 2014 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
"in caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto". CONTIENE I.P.

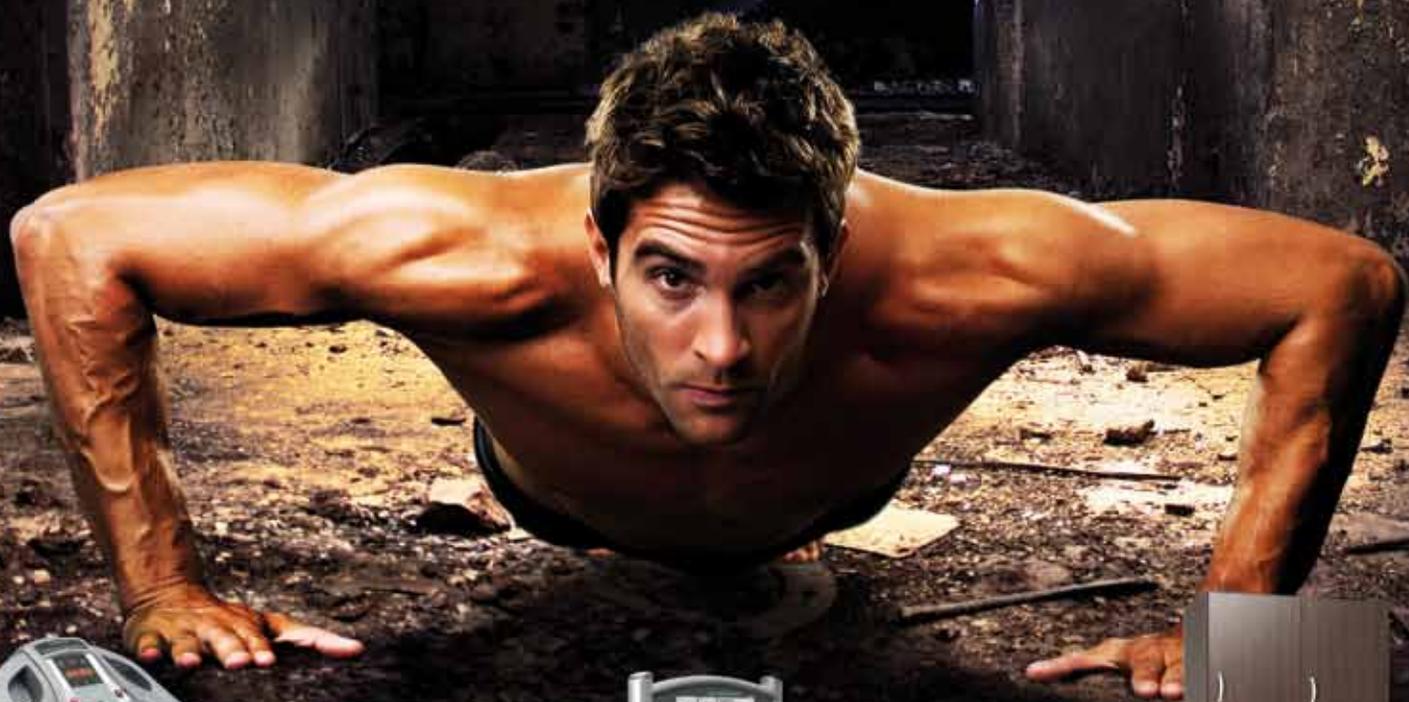
**PIÙ DI 65.000 COPIE
DISTRIBUITE GRATUITAMENTE
OGNI ANNO**





PENSA DAVVERO AI TUOI CLIENTI PENSA ALLA TUA PALESTRA!

I CLIENTI POTREBBERO AVERE UN PUNTO DI VISTA DIVERSO DAL TUO!



CARDIO - ISOTONICO - ARREDO - PESI LIBERI

ELEGANZA E BIOMECCANICA SORPRENDERANNO IL TUO CLIENTE,
IL PREZZO SORPRENDERÀ TE! **CARDIACA.**

IL SUCCESSO NON È UN CASO... NON ARRIVA MAI DA SOLO!

Solo l'applicazione di una metodologia commerciale concreta, efficace e personalizzata porterà il vostro club ad una nuova redditività! Non perdetevi tempo ed iscrivetevi subito a "LES MILLS BUSINESS" i nuovi moduli di formazione commerciale vincenti!



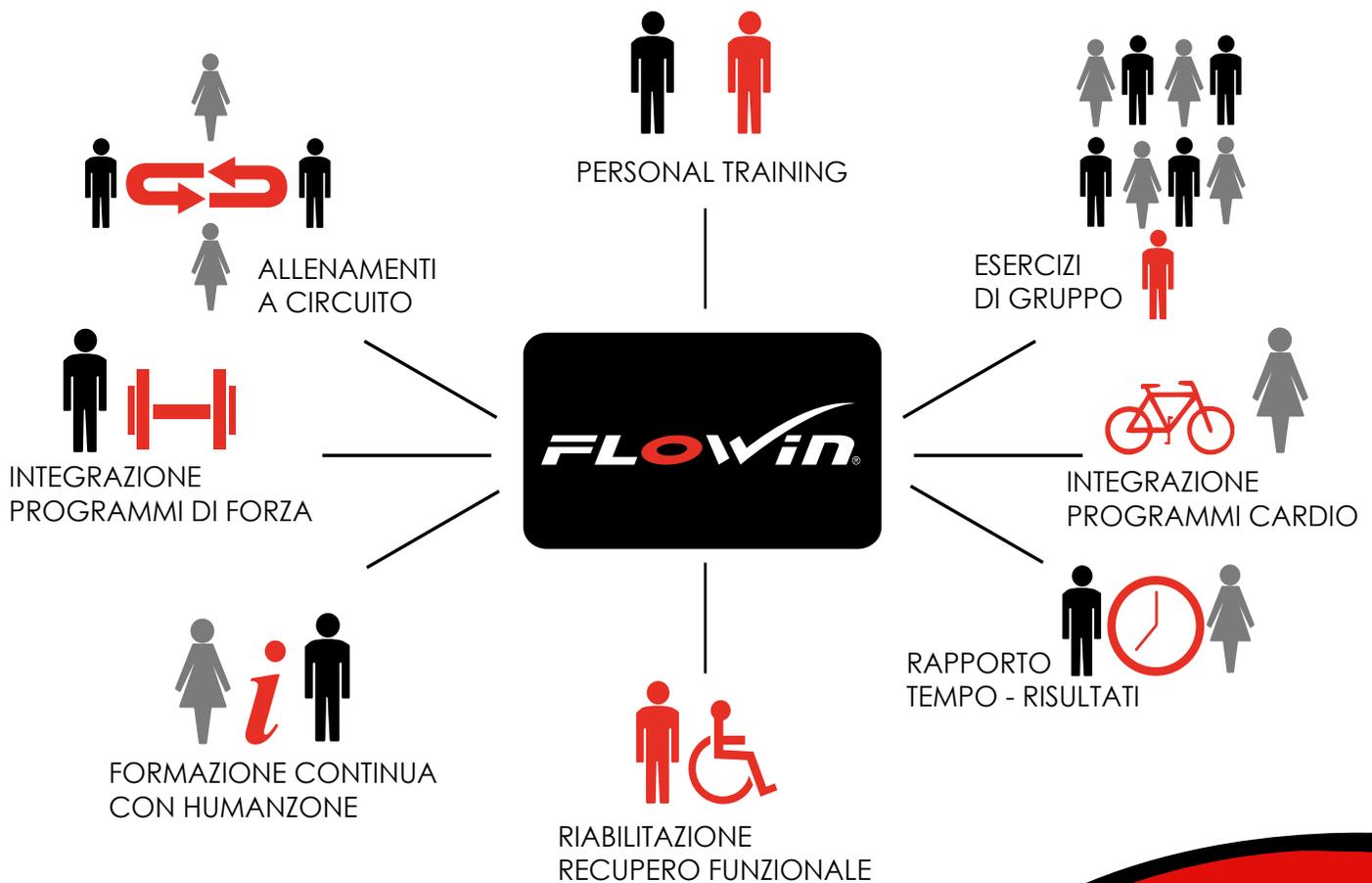
MODULI DI FORMAZIONE :

- Vendita alla portata di tutti
28 e 29 marzo - Campania
- 11 e 12 aprile - Emilia Romagna
- 21 giorni per fidelizzare

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI :

Monica BARONI
Tel. 348 96 58 112
email: monica@lesmills.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

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

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

coalsport

Reebound® LEADER SUL MERCATO



IL METODO DI **JILL COOPER**
È SCIENTIFICAMENTE PROVATO
PER DARE RISULTATI
GARANTITI PER I VOSTRI CLIENTI:

30 kg in 6 mesi 24 kg in 6 mesi 4.8 kg in 7 sett.



DIAMETRO 122 CM
KIT RICAMBIO
INCLUSO IN OGNI CONFEZIONE
RIPIEGHIEVOLE IN DUE
40 MOLLE EXTRALARGE
TAPPETO PERMATRON U.S.A.

LE TECNICHE DI ALLENAMENTO
IDEATE DA JILL COOPER



OLTRE 1000
ISTRUTTORI FORMATI

INFO CORSI:
formazione@coalsport.com

NOVITA' 2014
SUPERJUNIORJUMP

Info line
3336784376
info@coalsport.com

CORSI CERTIFICATI

FIT RANGER AFFILIATA
C.S.A.IN.
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

 **eLAV**
ALLIANCE FOR LEARNING AND VITALITY

COALSPORT.COM



100% MADE IN ITALY



RAFFAELE
PAGANINI

ANNAROSA
PETRI

ENTRA NEL TEAM



TEACHER

DIVENTA UN
"WELLDANCE® TEACHER"
ed insegna la nostra disciplina
entrando nel team ufficiale



SCHOOL

AFFILIA IL TUO CENTRO
(palestra o scuola danza)
e diventa una
"WELLDANCE® SCHOOL"
entrando a far parte
del network ufficiale



welldanceworld.com

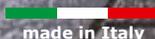


LA STAGIONE DEGLI EVENTI E DEI BUONI PROPOSITI

Si affaccia la primavera e, come ogni anno, parte la grande stagione fieristica internazionale, che offre una miniera di spunti e idee per essere aggiornati sulle tendenze del settore. Il primo appuntamento dell'anno è la 33esima edizione di IHRSA a San Diego, di cui vi parleremo diffusamente nel prossimo numero. Proprio nei giorni in cui questa rivista andrà in stampa, noi saremo in California a seguire la manifestazione e a farci tentare dalle numerose proposte provenienti da Oltreoceano. Seguirà il FIBO 2014, a Colonia, dal 3 al 6 aprile, altra meta di riferimento per gli operatori e per i visitatori interessati alle ultime innovazioni nel campo del benessere a 360 gradi. Conclude il tris di kermesse da non perdere, il nostrano RiminiWellness, che slitta quest'anno a fine maggio (dal 30 maggio al 2 giugno), a cui abbiamo già dedicato un focus con le anticipazioni delle novità che vedremo in Fiera.

Nel numero che state sfogliando, troverete le coordinate per partecipare anche ad altri due eventi molto originali: Renais day by Eruption Day e Reebok Spartan Race. Il primo, rivolto agli appassionati di Spinning®, è un intenso programma per allenarsi in compagnia di tanti altri pedalatori e amanti della bike, all'interno di una location mozzafiato: l'area archeologica di Paestum. Il secondo, la cui prossima tappa è prevista a Roma, è un mix di discipline energetiche, una competizione a ostacoli che unisce running, fitness, sforzo atletico e voglia di community. Sempre in tema di allenamento (fisico e psichico), vi proponiamo questo mese il BodyFly®, scelto per la nostra copertina, un programma olistico che dà spazio all'esercizio consapevole, dai ritmi lenti e coniugati al respiro, e una commistione fra Triathlon e fitness che ci ha incuriosito molto e di cui vi parliamo in un'intervista a due voci. Infine, un interessante articolo di Pierluigi De Pascalis, che mette in luce le differenze e le analogie tra la corsa su strada e quella su tapis roulant. Vi invito a leggere con attenzione anche gli articoli della sezione Gestione, che affrontano tematiche molto attuali e indicano soluzioni concrete per aumentare i guadagni dei club in questo periodo di difficoltà economica del Paese. Il modo per trovare nuovi clienti e ottenere i giusti profitti c'è! Cerchiamo di aumentare le nostre competenze e di rispondere sempre più alle esigenze che vengono dal mercato.

Veronica Telleschi



DoTile®
fit
HIGH PERFORMANCE SURFACES

Superfici tecniche e pedane per palestre e home gym

visita
www.dotile.it
per info

MAGNITUDO

THE WEIGHTLIFTING PLATFORM

scopri le nostre pedane per il sollevamento pesi

BS1

dimensioni 2,55 x 2,05 m
spessore 30 mm

PREZZO:

€ 699

+ IVA + trasporto

BM1

dimensioni 3,05 x 2,55 m
spessore 30 mm

PREZZO:

€ 999

+ IVA + trasporto

+ 20% REBOUND CONTROL



VIRTUS

FUNCTIONAL TRAINING SURFACES

la pavimentazione studiata per l'allenamento funzionale



Disponibile in differenti colorazioni e personalizzazioni www.dotile.it



Pavimentazione CrossFit Games 2013

per ordini contattaci info@metemsrl.com

DoTile®
fit
HIGH PERFORMANCE SURFACES

sponsor tecnico di:



**FUNZIONI
INAZIONE**
FUNCTIONAL TRAINING
SYMPOSIUM 2014

Bologna 29 - 30 marzo 2014
AC Hotel

Per Info e partecipazioni
CONTATTACI!

IN COPERTINA

P. 10 L'evoluzione del Bodyfly®

GESTIONE

P. 12 Guadagnare vendendo viaggi

P. 18 Farsi pubblicità attraverso facebook

ALLENAMENTO

P. 22 Si fa presto a dire running

P. 26 Palestra etica e palestra sicura

P. 31 Il Triathlon sposa il fitness

P.30 OCCASIONI LAST MINUTE
PER IL TUO BUSINESS

FOCUS

P. 34 Reebok Spartan Race arriva in Italia

ACQUA & BEAUTY

P. 38 Spazi confinati o inquinati

EVENTI

P. 42 Spinning® Renais Day

P. 44 RIMINIWELLNESS 2014

NOVITÀ & CURIOSITÀ

P. 46 FISICAMENTE Pilates: Pilates Educational Conference - Appuntamento a Roma, in zona Prati, dal 16 al 18 maggio

P. 46 Dansyng® conquista "AMICI"

P. 47 Slim Legs 2.0: la novità mondiale arriva in Italia e in Spagna prima di tutti

P. 47 COALSPORT: Trampolino elastico Coalsport, Risultati veloci e duraturi nel tempo

ALIMENTAZIONE

P. 48 Le proprietà del caffè verde

P. 50 Nuove molecole per il dimagrimento

SALUTE

P. 52 Postura e malocclusione

P. 54 CONSULENZA IN PILLOLE

P. 55 VETRINA DELLE OCCASIONI

OFFERTA
RISERVATA AI LETTORI "LA PALESTRA"
COD. SCONTO: PAL690

IDEALE PER PALESTRE
ED IMPIANTI SPORTIVI



Life-Point Pro AED

Defibrillatore Semiautomatico Esterno

Analisi ECG accurata ed attendibile

Facile da usare

Rilevatore di movimento

Rilevatore pacemaker

Auto test

Linee guida AHA/ERC

5 anni di garanzia

**SPECIAL
OFFER!**

690,00
+ iva



www.life-point.it

info@life-point.it

PER ORDINI TELEFONICI:

AREA SUD: 081 5875816

AREA NORD: 059 5968337

COMPLETO DI ELETTRODI, BORSA DA TRASPORTO, FORBICI E GUANTI



DANCE
AND
SING

DANSYNG[®]
FITNESS IN CONCERT



WWW.DANSYNG.COM

Dance and Sing, ovvero DANSYNG[®]: dalla collaborazione tra Freddy e i guru del fitness Paolo e Giulio Evangelista nasce l'evoluzione del fitness, una nuova disciplina che unisce canto e ballo in un allenamento completo, innovativo e divertente come un concerto pop. Scopri su www.dansyng.com le date dei prossimi corsi e delle masterclass più vicine a te. DANSYNG[®]- FITNESS IN CONCERT.

L'EVOLUZIONE DEL BODYFLY®



BodyFly® è considerata la disciplina precorritrice di tante attività che dagli anni 2000 si sono susseguite nel mercato del fitness olistico italiano e internazionale

BodyFly® è la disciplina olistica che considera “il corpo” lo strumento di lavoro e d’elezione che ci rivela la persona nei suoi inscindibili aspetti corporei, mentali, spirituali, energetici ed emozionali. Il BodyFly® nasce in Italia in seguito a un incidente stradale avvenuto nel 1997. Durante il recupero motorio, ebbi occasione di sperimentare il metodo Mezières, una tecnica di riabilitazione individuale ad approccio globale, che mi educò ad ascoltare il corpo e i suoi messaggi, ma soprattutto a non considerarlo una macchina formata da pezzi staccati e tra essi indipendenti. In seguito, gli studi sulla Medicina Tradizionale Cinese contribuirono alla stesura completa del progetto BodyFly®. Nel 1999 è stato definitivamente codificato nelle 5 aree tematiche che comprendono le 16 posizioni fondamentali.

L'evoluzione del BodyFly®

In Italia, nei primi anni del 2000, il mercato del fitness non era ancora maturo ad accogliere una disciplina che sconfinasse l’allenamento ben oltre il solo aspetto corporeo, per dare spazio all’esercizio consapevole, dai ritmi lenti e

coniugati al respiro. Così, dal 2000 al 2005, iniziando dalla Spagna per giungere in Russia, le principali convention internazionali di fitness svolte in Europa rappresentarono un’occasione decisiva per testare il progetto e segnare un cambiamento storico delle attività di fitness, da puramente fisiche “a concezione olistica”. Una volta rientrato in Italia nel 2006, l’unico obiettivo era di far sperimentare a più persone possibili i benefici derivanti dal BodyFly®.

Le 5 aree tematiche e le posizioni codificate

La disciplina si sviluppa su 5 aree tematiche – Metallo, Fuoco, Legno, Terra, Acqua – quanti sono gli elementi della Medicina Tradizionale Cinese, ognuna delle quali è finalizzata a migliorare determinati aspetti di benessere psico-corporeo. Le aree tematiche comprendono le 16 Posizioni Codificate, risultato di un percorso esperienziale di ascolto profondo, sensoriale ed energetico. Ogni posizione, infatti, si raggiunge attraverso i cosiddetti “percorsi sequenziali”, che si riconducono al corretto allineamento posturale, al senso dell’equilibrio statico-dinamico, alla gestione della spazialità e alla crescita personale e dell’autostima.

Il Flyboard®

Al fine di migliorare la percezione cinestetica, è possibile praticare il BodyFly® adoperando l’attrezzo multifunzionale e propriocettivo Flyboard®, una tavola di legno ricurva realizzata in Italia da sapienti mani artigiane, e rivestita da un lato da una pelle morbida che preserva la schiena durante l’utilizzo. Oltre che nel BodyFly®, l’attrezzo è utilizzato nello Yoga, nel Pilates, nel Functional Training, nella Danza e nelle Arti Marziali, diventando un partner di allenamento eccezionale nei protocolli funzionali, di rinforzo muscolare, di stretching e di riequilibrio tonico-posturale. Rispetto alle altre tavole propriocettive, Flyboard®, per la sua forma arcuata e al tempo stesso stabile e per la lunghezza studiata ad hoc che garantisce una fisiologica mobilitazione delle articolazioni, consente l’approccio a un pubblico molto più ampio, in massima sicurezza e senza il rischio di perdite d’equilibrio.

Principali caratteristiche del Flyboard®:

- Versatilità, consente di eseguire più attività con un unico attrezzo
- Funzionalità double-face, utilizzato in ambo i lati senza tappetino
- Si rivolge a un vasto numero di utilizzatori
- Associa attività cardiovascolari a ginnastiche olistiche, posturali e propriocettive
- Dimensioni ridotte, si può utilizzare ovunque anche comodamente a casa
- Permette di eseguire un elevato numero di esercizi
- Può essere usato come supporto all'allenamento con macchine e TRX
- È utile nel recupero post-trauma
- Minimo ingombro, facile trasportabilità e nessuna manutenzione

La formazione BodyFly®

BodyFly® opera attraverso un sistema di affiliazione indirizzato a centri fitness, estetici e wellness con i quali, dopo un'attenta valutazione di parametri qualitativi, territoriali e strutturali, conclude un accordo di licenza per l'utilizzo del marchio e dei programmi di allenamento qualificati. Nell'accordo, oltre alla promozione del centro, all'organizzazione di



eventi e all'eventuale esclusiva territoriale, è prevista la formazione continua degli operatori che verte, a seconda della tipologia del centro affiliato, sull'acquisizione dei protocolli realizzati e testati dal Comitato Scientifico BodyFly®. Tra questi: BodyFly Postural, BodyFly Dance, BodyFly Pilates, BodyFly Energy, BodyFly Flyboard, BodyFly Tantric, BodyFly Aquatic, BodyFly Yoga.

2014: Il BodyFly® precorre i tempi

Il BodyFly® è in grado di occuparsi non solo dell'aspetto "fisico" e del miglioramento generale che ne consegue, ma fornisce anche degli strumenti pratici finalizzati al miglioramento personale e a imparare a essere più felici nella vita di tutti i giorni. Tutto questo è stato possibile grazie alla partnership con il progetto **Feleasy.it**, ideato con lo scopo di insegnare alle persone come costruire la propria Felicità attraverso diversi sistemi, dalla semplice lettura di articoli o di libri, alla partecipazione a corsi di formazione o addirittura con un counseling personalizzato. Mediante questa partnership, BodyFly® ha ulteriormente ampliato l'offerta di protocolli specifici indirizzati alle persone che ricercano un benessere globale. Tra questi il BodyFly®Tantric, dedicato alla felicità delle coppie, che sarà presentato in anteprima il 29/30 marzo a Salerno in occasione di un weekend full immersion realizzato in collaborazione con il gruppo Feleasy.it e riservato a un gruppo di circa 20 coppie.

Per info corsi e ordinativi: cell. 3202145944

Gennaro Setola

Dal Web

Siti e video per approfondire:

- www.bodyfly.com
- www.flyboard.it
- www.feleasy.it
- www.youtube.com/channel/UC0soNxVyzSgADQxVOE9_TmA



Gennaro Setola

Fondatore della disciplina Bodyfly® e ideatore dell'attrezzo propriocettivo Flyboard®.

Esperto internazionale di discipline olistiche e tecnico di riequilibrio posturale, Presidente dell'istituto di formazione Formamentisolistica Bodyfly Academy (cell. 339 5451366)

GUADAGNARE VENDENDO VIAGGI



Siete stanchi della solita routine di gestore di centro fitness e volete guadagnare un sacco di soldi in più e sistemare la vostra famiglia per almeno le prossime due generazioni?

L'opportunità giusta per voi è vendere viaggi! È divertente, si fa poca fatica, gli iscritti del Club vi aspetteranno in coda fuori dal vostro ufficio, potrete realizzare margini altissimi ... e gli asini volano. *Ma perché proprio i viaggi?* Si sa che facendo magazzino con beni legati al fitness, anche se si prendono dei rischi, i margini che si possono ottenere sono un'altra cosa rispetto al turismo e poi il "tesserato" ha un solo portafoglio. *Ma allora di cosa stiamo parlando?* Non del "così fan molti" che, magari spinti dall'agenzia di viaggi del cugino, espongono in bacheca una locandina con una proposta di viaggio e la fanno promuovere dal commerciale e persino dal personal trainer che si porta in vacanza i suoi "clienti". No, questo mai! È anche sbagliato dal punto di vista

aziendale per un Club distogliere il commerciale dal suo unico compito che è quello di vendere abbonamenti e inoltre non si dà un valore aggiunto al Club stesso.

Non bisogna vendere viaggi ma i contenuti del viaggio. Il viaggio deve essere il contenitore dove sperimentare al di fuori delle pareti del Club le novità, in un ambiente di per sé socializzante come la vacanza, dove è possibile trasformare le conoscenze in amicizie e la fidelizzazione del cliente in appartenenza al club.

Il prodotto turistico sportivo

È giunto il momento di aggiungere qualche elemento per mettere il tutto in pratica. Il primo passo è quello di creare il Prodotto Turistico sportivo, perché questo genere di



IMPARA A INSEGNARE. A TUTTI.

Accademia Claudia Fink,
la formazione che forma
il tuo futuro e la tua mente
con corsi terapeutici
per insegnare a
specializzarsi in pilates e

NON SOLO

Claudia Fink

Pilates & Body Works

**Vuoi acquistare
gli strumenti per
praticare e insegnare
Pilates e Fitness firmati
Merrithew Health
and Fitness™?**

Chiedici informazioni e
consulta il nostro catalogo!

L'Accademia di formazione Claudia Fink è dedicata a coloro che vogliono ricevere una formazione da **autentici professionisti del pilates**: i nostri corsi rappresentano una **reale occasione** per chi desidera specializzarsi nell'**insegnamento** di questa disciplina e ottenere **risultati**.

Avrete la possibilità di frequentare lezioni formative per l'insegnamento classico dello **STOTT Pilates**, ma anche **corsi speciali** dedicati alla **preparazione pratica e psicologica** per affrontare nel modo corretto allievi con particolari criticità. Potrete scegliere, infatti, tra molteplici seminari pratici esclusivi, dedicati all'insegnamento specialistico per persone che necessitano di **riabilitazione** o di esercizi specifici per l'**osteoporosi**, per malati di **sclerosi multipla**, per pazienti che vogliono seguire un **programma post operatorio in seguito a un intervento al seno** per cause tumorali (Pink Ribbon® Program).

Se vuoi imparare come insegnare, a tutti, scopri di più su **www.pilatesitalia.com**.



Il gestore del centro sportivo deve creare il prodotto turistico sportivo, una proposta di viaggio che non si trova nelle agenzie di viaggi

proposta di viaggio non si trova nelle agenzie di viaggi. Per quanto riguarda la location, bisogna considerare che non tutti gli alberghi sono uguali e quindi è importante, una volta individuate alcune strutture alberghiere, organizzare una visita delle strutture stesse. Parlare con il Direttore, osservare quello che non si vede e quello che invece vogliono farvi vedere. Ma soprattutto verificare se si è in presenza di una vera pratica della filosofia di accoglienza e di ospitalità rivolta agli sportivi e alle loro esigenze.

Per facilitare la ricerca, potete prendere come esempio da studiare l'hotel Pian dei Mucini Resort di Massa Marittima. È facilmente raggiungibile con ogni mezzo, al massimo in poche ore di macchina. È immerso in un paradiso naturalistico dove si possono realizzare i contenuti in grado di stimolare i vostri "amici del club". Una struttura da sempre attenta e attrezzata in grado di soddisfare questo target di ospiti. Ci si può spingere oltre, ricreando in hotel lo stesso ambiente del club e, perché no, aprire uno showroom permanente sotto il brand del club. Alcuni Network di club e anche club singoli in Europa hanno già intrapreso questa via.

Strategia commerciale

Dal punto di vista commerciale, è meglio concentrare gli sforzi su un'unica struttura alberghiera. L'albergatore risponde alle strategie di *revenue management* e, se si pianificano una serie di date, si possono ottenere tariffe e benefit vantaggiosi. L'hotel fornirà una tariffa individuale calcolata su una previsione di un minimo di partecipanti e opzionerà le camere per quella data. Naturalmente l'opzione delle camere sarà mantenuta fino a una certa data, in genere 30 giorni prima della partenza, perché nel caso non siano soddisfatte le aspettative di

vendita, l'hotel avrà ancora il tempo di venderle. A seconda del numero di partecipanti sono previsti una serie di benefit come le gratuità, servizi aggiuntivi, ecc. *Cosa facciamo di questa tariffa?* Se si vuole offrire qualcosa di più del solo soggiorno in hotel, e quindi - ad esempio - anche il trasferimento collettivo, a tutti gli effetti si sta organizzando un pacchetto turistico la cui organizzazione richiede una regolare licenza di agenzia di viaggi. In questo caso è consigliato appoggiarsi ad una agenzia di viaggi che si occuperà di tutti gli aspetti organizzativi come pagamenti, prenotazioni, ecc. e garantirà la copertura assicurativa. Insomma tutta la parte noiosa, cioè quella amministrativa.

Si può a questo punto prevedere un **mark-up**. Il prezzo esposto nel club è un prezzo forfettario comprensivo di tutto, anche del mark-up e di quegli elementi che non si possono trovare in giro come i contenuti sportivi, il gruppo di amici, ecc. Un margine del 20-30% per ogni pacchetto è un guadagno ragionevole. Il mark-up potrà essere fatturato dal club all'agenzia di viaggi come costo di servizi di consulenza. Controllare che nello statuto del club sia previsto questo genere di attività di consulenza.

La promozione

Ora è giunto il momento di occuparsi della promozione all'interno del club. Naturalmente questo genere di attività ha bisogno di un successo di squadra. **Le parole chiave sono pianificazione e coinvolgimento.** Mi piace pensare, ma questa è solo una mia personale idea, a un evento svolto alla conclusione di un percorso di lavoro, da realizzare durante un viaggio. Se prendiamo ad esempio la corsa su strada, l'evento non necessariamente deve essere una particolare maratona alla quale ci si prepara in gruppo. Con molta probabilità questo genere di sportivi amatoriali non sono presenti tra gli iscritti del club. Potrebbe essere invece un concorso che selezioni un certo numero di non corridori, creando intorno a loro un evento mediatico. Quindi, monitoraggio dei progressi utilizzando un software visibile con una pass dal sito, creazione di un fun club di supporto, realizzazione di una landing page sul sito dove è possibile seguire gli allenamenti ripresi da una web camera puntata sul tappeto del club... Di cose interessanti se ne possono impostare tante. La bravura potrebbe essere quella di fare squadra, creare l'attesa dell'evento e coinvolgere a diversi livelli gli iscritti del club. Non mi stupirei di trovare durante il viaggio, oltre ai corridori della sfida, anche altri corridori e supporter nonché i familiari al seguito.

Roberto Panizza



Roberto Panizza
Product manager di Tour operator italiani e stranieri

NOVITÀ

GUNAMINO

FORMULA SPORT

La composizione ideale e bilanciata per lo sportivo

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

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

Di conseguenza, **Gunamino Formula SPORT**:

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

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

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



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

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



Impatto Zero

GUNA S.p.a. aderisce al progetto Impatto Zero® di LifeGate, Compensando le emissioni di CO₂ con la creazione di nuove foreste.



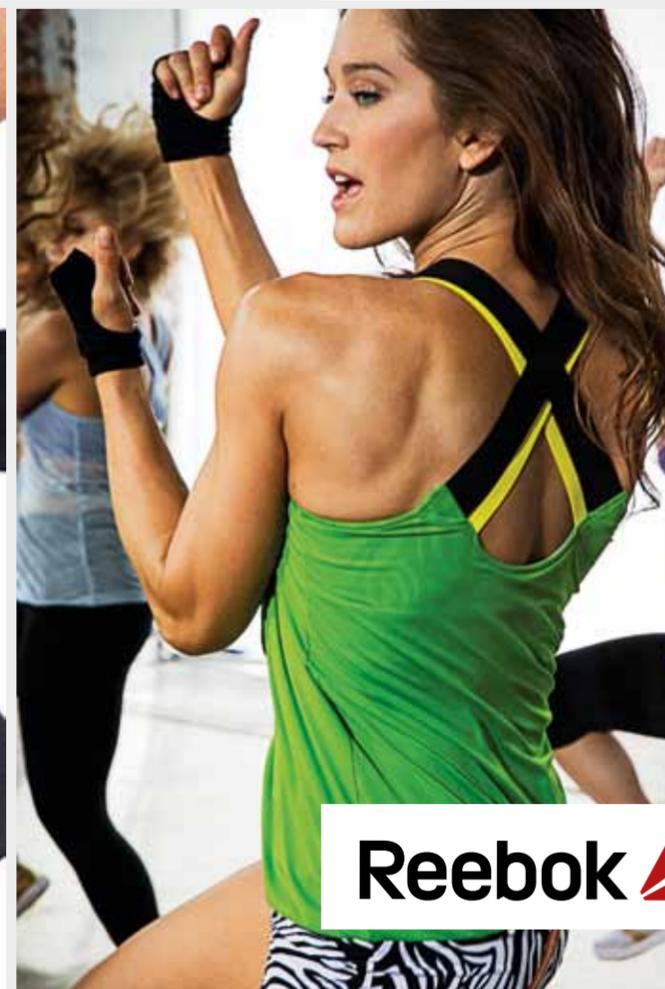
GUNA S.p.a.

Via Palmanova 71 - 20132 Milano

www.guna.it



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



SENTITI PROTAGONISTA.

REEBOK STUDIO COLLECTION

Diventa protagonista anche in palestra, con il look deciso dell'abbigliamento Reebok Studio. Sentiti libera di muoverti e di esprimere la tua personalità, per essere te stessa al 100%.

Per saperne di più: reebok.com/dance **#LIVELWITHFIRE**

Reebok 

FARSI PUBBLICITÀ ATTRAVERSO FACEBOOK



Gli strumenti disponibili e le campagne pubblicitarie che si possono organizzare su Facebook per raggiungere potenziali clienti

Nell'era del boom dei social network, Facebook rappresenta la piattaforma più frequentata quotidianamente dagli utenti. In meno di 10 anni, il social network inventato da Mark Zuchemberg è diventato il più grande database al mondo con più di 1 miliardo di iscritti. In Italia, secondo la piattaforma di Facebook Advertising, se ne contano ben **26 milioni**, 45% donne (11,8 milioni), 55% uomini (14,2 uomini). Nell'uso quotidiano di internet, Facebook rappresenta non soltanto un luogo di incontro e di interscambio virtuale tra persone ma una **vera e propria carta di identità digitale** attraverso la quale è possibile registrarsi ed interagire alla maggior parte di siti internet ed applicazioni

web. Questa sua utilità, unita al fatto che è possibile stabilire diversi livelli di privacy, ha incentivato gli utenti ad inserire dettagliate informazioni personali.

Questa massa di persone altamente profilate possono essere di grande interesse per aziende che gestiscono centri fitness e che vogliono fare marketing con l'obiettivo di individuare potenziali clienti. Ciò è possibile grazie a un **sofisticato strumento di pubblicità che Facebook mette a disposizione dei titolari delle Fan Page** e che consente di stabilire con esattezza il proprio pubblico in base a luogo, età, genere, situazione sentimentale, istruzione (titolo di studio, scuola, anno diploma, ecc.), lingua parlata, dipendenza ad un'azienda o



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	Percorso MATWORK	Percorso REFORMER
Roma 7 - 8 giu. 2014	MAT 1 Roma luglio 2014	REF 1 Roma giugno 2014
	MAT2 Roma 1 - 2 mar. 2014	REF 2 Roma 22 - 23 mar. 2014
	MAT2 Verona 10 - 11 mag. 2014	REF 2 Roma giugno 2014
	MAT2 Roma luglio 2014	REF 3 Roma giugno 2014
Percorso STUDIO		
STEP BARREL - CHAIR Roma 7 - 9 mar. 2014		
TRAPEZE - CADDILLAC Roma 11 - 12 - 13 apr. 2014		
	FISICAMENTE A RIMINI WELLNESS Rimini 31 mag -2 giu. 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 EDUCATIONAL CONFERENCE
PILATES FUNZIONALE - nuove evoluzioni
Anna Maria Vitali e Nora St. John
Roma 16 -17 -18 maggio 2014

IL MAT FUNZIONALE
con piccoli attrezzi
Rollers, Balls, Rings, Theraband, Flowin e
Trigger Point Grid
Modena 15 - 16 marzo 2014

SUMMER RETREAT
FASCIA IN MOVIMENTO
Carla Stecco, Antonio Stecco, Julie Ann Day e Anna Maria Vitali
Montegrotto Terme 18 - 20 luglio 2014

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

Per l'allenamento personale presso lo Studio in Viale Giulio Cesare 71, Roma email: 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.

Per ottimizzare i risultati delle campagne pubblicitarie su Facebook è importante profilare in maniera dettagliata il pubblico di riferimento

organizzazioni specifiche, interessi, categorie ampie e connessioni.

Per gli ultimi tre parametri elencati è necessario un approfondimento.

Gli interessi, le categorie ampie e le connessioni degli iscritti a FB

I sofisticati algoritmi di Facebook consentono di attribuire ad ogni profilo personale determinati interessi calcolati sulla base di azioni fatte sul social network durante la navigazione. Se ad esempio abbiamo cliccato “mi piace” su post, pagine ecc., relative al pilates, Facebook ci identifica come “interessati” a questa disciplina. Non rende nota questa informazione al pubblico ma ci inserisce all’interno di gruppi a cui gli inserzionisti possono rivolgersi.

Una curiosità: secondo lo studio che ho personalmente condotto e pubblicato a novembre 2013 sul mio blog www.fitness-lab.it, gli “interessati” al “fitness” in Italia sono 2,4 milioni di persone (circa 9% della popolazione iscritta a Facebook – dato che si avvicina alla percentuale di penetrazione del fitness tra la popolazione italiana); il 53% sono donne, il 47% uomini.

La scelta delle connessioni ci consente, invece, di stabilire se raggiungere o meno le persone che hanno cliccato mi piace sulla nostra fan page o su particolari eventi e applicazioni della nostra pagina.

Con Categorie ampie, invece, ci si riferisce a gruppi di persone che hanno caratteristiche simili e che condividono particolari interessi (esempio: genitori, viaggi, possessori di particolari marche di smartphone, ecc).

Altra funzione interessante per creare il target di riferimento è la funzione “pubblico”, attraverso la quale Facebook consente di importare una lista esterna di contatti che diventano indirizzari del nostro messaggio se presenti su Facebook (avviene il cosiddetto match di dati). Se ad esempio voglio incentivare i clienti della palestra a cliccare *mi piace* sulla fan page, non devo fare altro che esportare il database degli iscritti dal gestionale e inserirlo in Facebook. L’operazione è legale in quanto Facebook non utilizza per scopi propri i dati forniti.

Quali sono le principali forme di pubblicità che si possono fare?

Vediamo le più comuni. La prima è sicuramente quella che permette di **ampliare il numero di fan** alla propria pagina con uno specifico invito a cliccare mi piace. Le persone che cliccheranno “mi piace” vedranno i contenuti più coinvolgenti della fan page all’interno della loro sezione notizie (di norma non tutti i post

sono visibili ai fan, dipende dal livello di interesse e di coinvolgimento che il post genera... quindi occhio alla creatività!).

Altra forma di pubblicità è quella dei post promossi, definita tecnicamente da Facebook come **“interazione con i post della pagina”**, attraverso la quale è possibile condividere un post scritto sulla nostra pagina con un numero maggiore di persone, che siano fan o meno. Facebook ci consente anche di **promuovere un’offerta commerciale** tramite un particolare tipo di post che riporta immagine, informazioni dettagliate della promozione ed un pulsante “ricevi l’offerta” che incoraggia le persone a “scaricare” la proposta. Le persone che hanno richiesto l’offerta riceveranno un coupon digitale via e-mail che potranno utilizzare direttamente in un negozio online oppure presentandolo direttamente in palestra. Per ottimizzare i risultati di queste attività pubblicitarie è fondamentale profilare in maniera molto dettagliata il pubblico di riferimento attraverso le caratteristiche sopraelencate.

Il consiglio è di utilizzare la pubblicità di Facebook non soltanto per promuovere in modo generico la palestra e le offerte commerciali ma di **fare anche azioni qualitative di nicchia** come promuovere specifiche discipline presenti tra le varie attività. Esempio: “corsi di ginnastica dolce per anziani” specificando il target di età oppure “corsi di yoga” specificando tra gli interessi particolari attività correlate.

Costi, flessibilità, misurazione

La forza di Facebook Advertising è anche nei costi. È possibile infatti scegliere un budget da 4 euro a salire. Più alto è il budget e maggiori sono le possibilità di raggiungere un numero elevato di persone. Per ogni prezzo, Facebook indica comunque un range di potenziali utenti che riceveranno il messaggio.

Altri fattori che determinano l’efficienza di questo strumento sono la flessibilità e la misurazione. Il messaggio pubblicitario può quasi sempre essere modificato oppure interrotto. Ogni azione che viene compiuta sulla nostra pubblicità viene registrata ed è, quindi, possibile monitorarla. I cosiddetti insight della pubblicità ci indicano numerosi parametri di “controllo”, tra cui i più importanti sono: il numero di visualizzazioni generate ed il numero di click ottenuti.

Le enormi potenzialità dello strumento pubblicitario di Facebook e l’accessibilità in termini di costi, permettono anche a piccole aziende e società sportive di fare marketing in modo efficace.

Carmine Preziosi

Dal Web

Vuoi chiedere altre informazioni a Carmine Preziosi su questo argomento? Collegati al sito www.lapalestra.net/archivio-articoli/ e invia le tue domande nei commenti



Carmine Preziosi

Laureato in Economia e Commercio ed esperto di marketing. Attualmente è direttore marketing presso il network di studi odontoiatrici “IRIS Compagnia Odontoiatrica” e titolare e responsabile del blog www.fitness-lab.it

BRUMOTTI RUNNING DEFINED BY NATURE'S POWER



Numero Verde: 800 860388 - www.multipower.com



NEW
NATURE'S
POWER



Scelto da



Per il tuo allenamento, prova il nuovo snack Multipower.
Un'energia tutta naturale che dura a lungo.
Senza coloranti, né conservanti, né aromi artificiali.

Feed your inner Champion

Trovi i prodotti Multipower nelle farmacie, erboristerie,
palestre, nei negozi di fitness, di ciclo e di articoli sportivi.

MULTIPOWER[®]
SPORTSFOOD

SI FA PRESTO A DIRE RUNNING



Correre all'aperto o correre sul tapis roulant? Quali sono le differenze più rilevanti fra queste due modalità di allenamento?

La corsa è certamente una delle attività più naturali per l'essere umano, una disciplina alla portata di tutti, amata per il forte impegno cardiocircolatorio, e quindi per gli innumerevoli vantaggi che ne derivano non soltanto sotto il profilo del consumo calorico, ma anche per gli enormi benefici di tipo preventivo sul cuore e sulla salute in generale. È normale quindi che un pubblico sempre più numeroso si avvicini alla corsa, spesso domandandosi che differenza possa esserci tra **correre all'aperto** o **correre su un tapis roulant**, e se vi sia qualche vantaggio specifico in queste due varianti.

Correre all'esterno

La corsa all'aria aperta presenta indubbiamente dei punti di forza, primo fra tutti, essendo un'attività aerobica per eccellenza, svolgerla all'aperto (a patto che non si pratichi in luoghi trafficati e ricchi di smog) consente un'**ossigenazione ottimale**, cosa che non sempre si può riscontrare al chiuso di una palestra, a meno che non sia arieggiata correttamente. Ancora peggio è cimentarsi nella corsa al chiuso di una camera in appartamento. In questo caso, oltre a una minore ossigenazione, molto presto ci si troverà in un ambiente con un livello di **umidità** decisamente inadeguato.

Occorre ricordare che, durante il lavoro muscolare, si determina un marcato incremento della temperatura, il corpo risponde a questa variazione attraverso il sudore che ha il principale ruolo di raffreddare il soggetto, riportando la temperatura corporea a livelli fisiologici. Tuttavia questo processo è tanto meno efficace quanto più aumenta l'**umidità ambientale**, fenomeno molto comune se ci si trova in un ambiente chiuso e scarsamente areato, magari con numerose persone impegnate ad allenarsi. Una difficoltà nel raffreddamento corporeo, oltre a potenziali rischi, provoca un aumento della **sensazione di affaticamento**, costringendo ad una prematura conclusione del proprio allenamento o a una diminuzione della sua intensità.

Durante la corsa all'aperto, il corpo sfrutta un ulteriore strumento di controllo della temperatura. Si può infatti raffreddare proprio perché attraversa continuamente una massa d'aria che è normalmente più fredda della superficie corporea e in questo modo cede facilmente calore all'ambiente esterno. Su un tapis roulant questo tipo di intervento non è altrettanto marcato ed efficace. Non è finita. Correre all'esterno lungo un sentiero apposito, come ad esempio i grandi parchi cittadini, stimola più efficacemente anche l'**intervento propriocettivo**, ossia di quel sistema tipico del corpo umano grazie al quale la muscolatura risponde e si adatta alle variazioni percepite dal piede di fronte ad un appoggio che non sia costante e uniforme, come è invece il tapis roulant. Stimolare la sensibilità propriocettiva è utile e importante anche nella prevenzione di alcuni traumi distorsivi.



ORDINA DIRETTAMENTE
ON-LINE



LACERTOSUS[®]

FUNCTIONAL TRAINING GEAR

Il punto di riferimento per il tuo allenamento!



ALLESTIMENTO CENTRI BOX **CROSSFIT** & FUNCTIONAL!

INFO@LACERTOSUS.IT WWW.LACERTOSUS.IT



SISTEMI INERZIALI

Perché non c'è differenza di impegno tra la corsa all'aperto e sul tapis roulant? La ragione è relativamente semplice: tecnicamente quando si è su un tapis roulant ci si trova all'interno di un sistema inerziale. Un sistema è definito inerziale quando è in uno stato di quiete (per esempio se ci si trova su un treno e questo treno è fermo), o quando è in uno stato di moto rettilineo uniforme (per esempio su un treno che viaggia lungo binari rettilinei e a velocità costante). Il tapis roulant non fa altro che "muoversi" in modo rettilineo e a velocità costante, ed è pertanto un sistema inerziale. In tutti i sistemi inerziali valgono le stesse leggi della fisica, vale a dire che ipotizzando di correre all'interno di un lunghissimo vagone di un treno fermo, o nel medesimo lunghissimo vagone ma di un treno in movimento rettilineo e velocità costante, non sarà possibile riscontrare alcun tipo di differenza in termini di impegno fisico. Non solo, ma nessuna differenza si può individuare correndo nella stessa direzione del treno o perfino nella direzione opposta, proprio perché il sistema di riferimento è il treno e non la Terra. Quello che ne consegue è che la corsa sul tapis roulant (a parità di altre condizioni) non presenta differenze in termini di impegno muscolare, e quindi di calorie utilizzate, rispetto all'analogica attività svolta all'aria aperta, a meno che non si corra "aggrappati" all'impugnatura del tappeto, che equivarrebbe più o meno a correre all'aperto aggrappati ad una fune trainata da un'auto.

Dal Web

Ecco un video dimostrativo, realizzato dall'autore dell'articolo, al seguente link: www.depascalis.net/video/running



Pierluigi De Pascalis

Laureato in Scienze Motorie, è responsabile della formazione e divulgazione scientifica di NonSoloFitness e professore a contratto presso l'Università degli studi di Foggia (pierluigi@depascalis.net) www.depascalis.net.

La corsa sul tapis roulant

A questo punto si potrebbe pensare che correre all'aperto sia l'unica valida forma per esercitarsi nella corsa. Non è esattamente così. Il **comfort di una buona palestra** dotata di tapis roulant ha anch'esso i suoi vantaggi, ad esempio nei periodi in cui il clima è meno favorevole, non soltanto in inverno quando la pioggia la neve o il freddo intenso non stimolano certo ad attività all'aria aperta, ma anche in estate quando si raggiungono temperature e un tasso di umidità talmente elevati da sconsigliare di andare a correre all'aperto. È opportuno segnalare che quando la somma della temperatura ambiente e del grado di umidità supera o si avvicina al valore 100 (es.: 36°C e 74% di umidità; 36+74=110), sarebbe meglio rimandare la sessione di running o farla in palestra dove l'aria condizionata rende il tutto più **confortevole e sicuro**. Allo stesso modo, se l'alternativa al tapis roulant è correre sull'asfalto, magari in prossimità di zone particolarmente trafficate, allora molto **meglio chiudersi in palestra**. L'incremento degli atti respiratori e della loro profondità determinerebbe un'overdose di sostanze dannose per la propria salute, per non parlare dello stress articolare che deriva dalla corsa su terreni duri come l'asfalto. Ma veniamo al principale dubbio che attanaglia molti al momento della scelta: *a parità di altri fattori, esiste una differenza da un punto di vista dell'impegno atletico o dell'intensità del lavoro?* O per dirla in parole povere, **correndo sul tapis**

roulant si consumano le stesse calorie della corsa all'aperto? Non esistono differenze fra queste due attività, se non quelle già elencate sino ad ora, ma che non hanno a che vedere con la quota calorica utilizzata o l'impegno fisico richiesto. Correre all'ipotetica velocità di 10 Km/h su un tapis roulant o in strada non determina un impegno muscolare di tipo differente, sebbene molti siano convinti del contrario, e ritengano che sul tapis roulant occorra una "spinta inferiore". La differenza percepita è solo di tipo psicologico.

E proprio sotto il profilo psicologico alcuni trovano **motivante** leggere in tempo reale sul display del tapis roulant l'andamento della loro performance, la distanza coperta, la velocità e la stima (perché di una stima si tratta) delle calorie utilizzate. Se il tapis roulant è di fronte ad uno specchio, si potrà anche controllare che andatura e postura siano corrette. In tutti questi casi **correre in palestra è la soluzione migliore**. Per contro, altri preferiscono seguire il proprio istinto nel variare la velocità di corsa, l'ampiezza della falcata ecc. e per questi ultimi un percorso outdoor è preferibile. Per contro il tapis roulant ha il vantaggio che solo sfiorando il tasto della pendenza permette di "creare" un tragitto in salita, la cui lunghezza e grado di pendenza è decisa da chi sta correndo, cosa che in ambiente naturale non è ovviamente possibile ed occorre adeguarsi alle caratteristiche del percorso scelto. Che si decida di correre all'aperto o al chiuso, occorre infine ricordare qualche utile consiglio. Le scarpe sono un elemento fondamentale! Moltissimi, soprattutto alle prime armi, pensano di riciclare qualche vecchio paio o di acquistarne uno scegliendolo tra i **più economici**. I traumi cui si può incorrere causati dall'impiego di scarpe improprie farà presto pentire di questa scelta. Non meno importante durante la corsa è consentire un'**idratazione costante**, premunendosi quindi di sorseggiare dell'acqua man mano che si procede col proprio workout. Sebbene il numero vada riducendosi, sono ancora molti quelli che confondono il dimagrimento con la sudorazione, e quindi vanno a correre pesantemente abbigliati proprio per sudare di più, convinti che questo possa ottimizzare il dimagrimento. Non è così, il sudore ha il solo compito di raffreddare efficacemente l'organismo, impedire questa azione coprendosi in modo eccessivo espone a gravi rischi, come il colpo di calore o la disidratazione, senza il minimo vantaggio in termini di dimagrimento. Farlo al chiuso o all'aperto, sebbene con le differenze elencate, produce indubbi vantaggi; l'unica scelta davvero sbagliata, sarebbe quella di non correre!

Pierluigi De Pascalis

BENVENUTI NEL FITNESS DEL FUTURO

FUNCTIONAL EMS TRAINING

UNISCITI
AI LEADER!

PAESI

più di
30

più di
3000

CLIENTI
COMMERCIALI

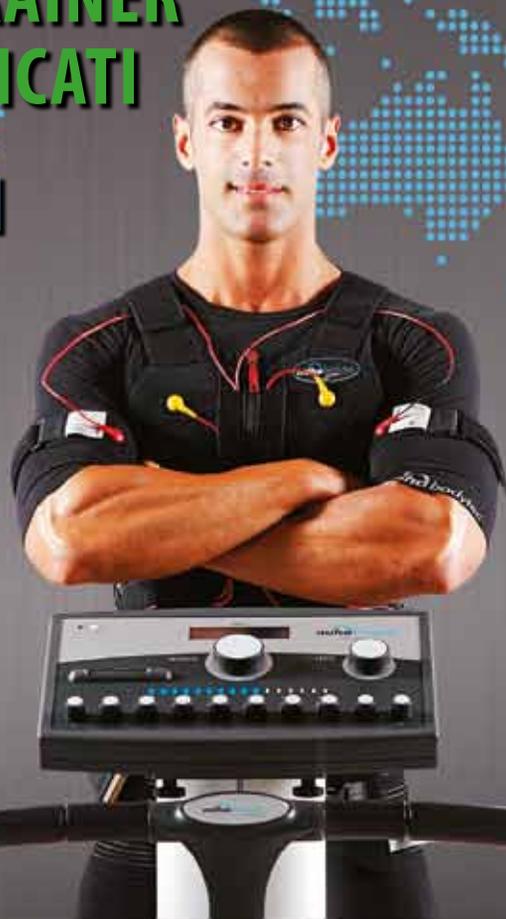
8000

EMS TRAINER
CERTIFICATI

più di
720 000

SESSIONI
AL MESE

- ATTIVA IL TUO BUSINESS DI PERSONAL TRAINING
- RADDOPPIA I TUOI INGRESSI
- DISTINGUITI DALLA CONCORRENZA
- AUMENTA IL TUO PRESTIGIO



miha bodytec
made in germany

Per saperne di più



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

www.interfit.it • www.miha-bodytec.com

PALESTRA ETICA E PALESTRA SICURA



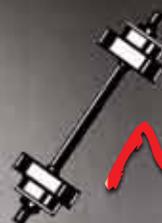
I soggetti affetti da alcune patologie specifiche possono svolgere un'attività fisica controllata e monitorata all'interno di palestre riconosciute dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN)

Da qualche tempo, il nostro centro, Zenit Professione Benessere di Bondeno (FE), ha fatto una scelta importante: abbiamo deciso di prenderci cura delle persone che hanno problematiche che non tutti sanno gestire nel giusto modo. Per questo, da aprile 2013 siamo certificati come **palestra etica** e, da novembre 2013, anche come **palestra sicura**. Questi riconoscimenti permettono al centro di essere presente nel registro delle strutture riconosciute dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN) come idonee per accogliere e seguire, con un percorso specifico, soggetti affetti dalle più comuni patologie del nostro tempo quali diabete, obesità, sindrome metabolica, osteoporosi, lombalgie le cui conseguenze sul lungo tempo alzano l'indice di ospedalizzazione. Con il mio socio abbiamo deciso di abbracciare questa nuova visione del **"fare attività per la salute"** in quanto crediamo fermamente che la "pillola del movimento", se somministrata con criterio, possa essere un valido alleato per contrastare gli effetti negativi e, in alcuni casi,

essere capace di migliorare la situazione patologica presente nei soggetti. Questa affermazione è avallata da numerosi studi effettuati in ambito scientifico da almeno un ventennio.

Piani di intervento

Il Progetto Regionale Palestre Etiche e Palestre Sicure, inserito nel Piano Regionale della Prevenzione 2010 -2012, prevede un percorso riconducibile a **due piani di intervento**: uno di base corrispondente alla certificazione *Palestra Etica*, che prevede prima l'adesione da parte delle strutture ad un *Codice Etico* adottato dalla Regione Emilia Romagna, e in seguito le verifiche di possesso dei requisiti strutturali, di personale e igienico-sanitari previsti dalle normative nazionali, regionali e dai regolamenti locali vigenti, messe in atto dai Servizi di Medicina dello Sport e Sanità Pubblica. Il secondo intervento, corrispondente al riconoscimento di *Palestra Sicura*, riguarda soprattutto la somministrazione dell'attività fisica come supporto/sostegno/potenziamento di un percorso terapeutico, da parte di personale



NonSoloFitness®

www.nonsolofitness.it

NonSoloFitness organizza corsi di formazione in tutta Italia!

Oltre 40 certificazioni disponibili. Corsi per: Personal Trainer, Istruttori, Pilates, Body Building, Preparatore Atletico e Sportivo, Ginnastica Posturale, Istruttore Aerobica e Step, Acquagym, Allenamento Funzionale e tanti altri...

Corsi di formazione per il fitness

Quota di partecipazione ai corsi: **199,00 €**

Alla quota di partecipazione sono da aggiungere 45,00 € di quota associativa, da versare una sola volta e senza obbligo di rinnovo.

Tutti i corsi sono riconosciuti da **FIEFS** e **AICS, ENTI RICONOSCIUTI DAL CONI**, e comprendono: kit didattico, attestato, libri di testo, accesso all'area riservata con video e slide, assicurazione, inserimento nella Banca lavoro del fitness.



Siamo presenti in oltre 16 città:



Per info e iscrizioni www.infocorsi.com - tel. 06.93377230

Inserendo il codice LAPALESTRA50 nel modulo di iscrizione riceverai un utile omaggio!



Dal Web

Per approfondire:

www.palestrasicura.it

www.saluter.it

www.luoghidiprevenzione.it



Manuele Mazza

Diplomato ISEF, istruttore BodyBuilding&Fitness 2° livello FIF, tecnico di allenamenti al femminile, Top Trainer FIF e preparatore atletico, manuele.mazza@libero.it

qualificato e formato ad hoc. Nel nostro caso, Chiara Fabbri, la coordinatrice del progetto, è laureata in Scienze Motorie ed ha preso parte al corso di formazione specifica “Girolamo Mercuriale” ottenendo il riconoscimento di *referente per la salute nella prevenzione e nel benessere*.

Il movimento come farmaco

Durante questa esauriente formazione, sono state presentate le linee guida per creare **protocolli di attività fisica specifici** (durata del lavoro, intensità idonee, primo soccorso etc.) rispetto alle varie patologie, dopo aver attentamente esaminato molti studi scientifici effettuati nei vari ambiti. La Regione Emilia Romagna sta lavorando per riuscire ad interagire al meglio con i Medici di Medicina Generale (MMG), mettendoli nelle condizioni di individuare quei pazienti che, se inviati alla Medicina dello Sport per opportuni accertamenti, vengano invitati a rivolgersi autonomamente a strutture di fiducia del SSN, quindi Palestre Sicure, in grado di leggere e attuare una “somministrazione di movimento” prescritta dal medico specialista. Il nostro obiettivo è riuscire a creare **una rete di collaborazioni sul territorio con enti locali, medici di medicina generale, medici dello sport**, con la quale riuscire a rispondere alle

esigenze di “salute” promuovendola anche attraverso il **movimento come “farmaco”**. Come si può facilmente intuire, questo progetto risulta molto ambizioso per il grande cambiamento culturale che prevede; la palestra non deve più essere il luogo solo di “pochi” ma deve diventare di “tutti” quelli che lo riconoscono come occasione di conoscenza, esperienza e cultura del movimento per il benessere e la salute in tutte le loro accezioni, consapevoli di affidarsi a professionisti le cui competenze vengono di continuo aggiornate da un organo superiore quale il SSN, attraverso la Regione Emilia Romagna nel nostro caso.

Le prime testimonianze

Noi siamo già partiti con alcune esperienze che Chiara sta seguendo direttamente: “... accompagnare i nostri utenti patologici nella comprensione di dati come la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e guidarli nell’ascolto delle proprie sensazioni positive e negative durante l’attività fisica proposta, sono aspetti fondamentali per renderli consapevoli degli effetti che si possono ottenere. Inoltre, il fine ultimo del progetto, è educarli in modo tale che possano modificare il loro stile di vita ed essere in grado di auto-monitorarsi per continuare a fare movimento in assoluta sicurezza, rispettando i limiti imposti dalla patologia, se ce ne sono. Tutto questo fa sì che gli utenti una volta davanti al proprio medico di medicina generale, possano confrontarsi con loro in maniera più consapevole, fornendo un feed-back preciso rispetto all’attività intrapresa. In questo modo si riesce a creare la famosa ‘rete’ tra figure professionali che hanno come unico obiettivo il “prendersi cura” della salute di quella persona”.

Il passo che abbiamo fatto è sicuramente importante e ci porta a prenderci responsabilità che riguardano la salute delle persone, ma riteniamo che questo rientri nelle nostre competenze e unendo il corso seguito da Chiara con la nostra esperienza sul campo ormai consolidata, riteniamo di avere i giusti mezzi per aiutare le persone a migliorare il proprio stile di vita e a far sì che le problematiche fisiche non condizionino la loro vita. Speriamo che anche i medici stessi, sapendo che esistono centri accreditati e sicuri, sposino la causa e aiutino le persone a curarsi con il movimento. Si deve entrare nell’ordine di idee che tutti possono fare fitness, basta solo sapere quale fitness somministrare per le specifiche problematiche. L’idea di somministrare un farmaco chiamato “movimento” ci rende sempre più consapevoli delle nostre potenzialità sulla salute delle persone e ci fa capire che siamo importanti anche per la loro salute.

Manuele Mazza



PLANTARI ANTI-SHOCK ERGONOMIC-AC2

20% DI SCONTO
TRASPORTO GRATUITO

ACQUISTA SUL NOSTRO NEGOZIO ONLINE
CODICE PROMOZIONALE: AC2T



15% DI SCONTO SU TUTTI GLI ALTRI PRODOTTI NOENE®
CODICE PROMOZIONALE: LP15

Scopri la rivoluzionaria tecnologia Noene®

www.noene-italia.com



SWISS MADE
UNDER ISO 9001&14001



SEGUICI ANCHE SU:



OCCASIONI LAST MINUTE PER IL TUO BUSINESS

COMBO CHAIR - SEMPLICITÀ E COMODITÀ DI UTILIZZO GARANTITE

BODY & EXERCISE PILATES

La Combo Chair rappresenta l'evoluzione della già versatile Wunda Chair. Grazie alle diverse regolazioni della seduta, è possibile eseguire un elevato numero di esercizi. I due Steps indipendenti aumentano notevolmente l'ampiezza dei movimenti di rotazione e dei movimenti indipendenti. La Combo Chair ha la stessa altezza del Cadillac/Reformer Combo e non è un caso: questo consente di eseguire esercizi combinati.



Prezzo Listino € 1.350,00

Prezzo scontato € 950,00

Tel. 031.778353 - info@bodyexercisepilates.it

Prezzo al netto d'IVA

Offerta valida fino al 15/07/2014

PLANTARI ANTI-SHOCK ERGONOMIC-AC2.

NOENE ITALIA

Acquista ora i tuoi plantari antishock Noene® utilizzando il codice promozionale AC2T all'interno del nostro negozio online.

Noene® è un materiale rivoluzionario, brevettato su scala mondiale, che protegge il tuo corpo da fastidiose infiammazioni articolari e muscolari.

Migliaia di persone non possono più farne a meno!

**20% DI SCONTO
+ TRASPORTO GRATUITO**

Numero Verde: 800 189 447
info@noene-italia.com



NRGBAG & SWAT SEMPRE PIÙ SPECIALI COSÌ COME IL LORO PREZZO

SELLFIT

Un mix eccezionale tra i top seller del Functional Training, il nuovo NRGBAG e il nuovo SWAT, due prodotti originali realizzati grazie alla trentennale esperienza di Sellfit e quella dei suoi collaboratori impegnati costantemente nella ricerca e sviluppo di nuovi programmi, protocolli di allenamento ed attrezzi per il personal training ed il group exercise

Il nuovo NRG BAG® 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) l'attrezzo sviluppato da Sellfit dedicato all'allenamento in sospensione che offre caratteristiche uniche ed innovative.

TEL. 0174.563782 - www.sellfit.com



**LA TUA AZIENDA HA UNA PROMOZIONE DA PUBBLICIZZARE?
Contattaci al 328.0871075 e scopri le nostre offerte**

IL TRIATHLON SPOSA IL FITNESS



Il centro sportivo Olgiata 20.12 Sport Club, sorto in prossimità del noto centro residenziale Olgiata (Roma nord), è una struttura multifunzionale dall'architettura all'avanguardia, che offre ai suoi soci numerose attività e servizi: scuola nuoto, nuoto sincronizzato, scuola calcio, tennis, volley, corsi fitness, centro di fisioterapia, servizi di estetica, scuola di musica e teatro, area ristorazione ed eventi ed un asilo nido. Al suo interno c'è addirittura chi si allena, seriamente, per le gare di Triathlon. La "strana coppia" fitness-triathlon ci ha talmente incuriositi, che siamo andati ad indagare... Eccovi l'intervista doppia a Gianluca Calfapietra, campione italiano ed europeo di Triathlon e Carlotta Ietto, responsabile marketing del centro sportivo Olgiata 20.12.

Intervista a Gianluca Calfapietra

Ciao Gianluca, chi è e che fa un triatleta?

Il triathlon è una multidisciplinaria composta da nuoto, ciclismo e podismo. La competizione si svolge senza soluzione di continuità e le distanze possono variare in base alla tipologia di gara che si affronta: esistono infatti gare su distanza sprint (750 metri di nuoto, 20 km di ciclismo, 5 km di

podismo), distanza olimpica (1,5 km – 40 km – 10 km), Half Ironman (1,9 km nuoto – 90 km ciclismo – 21 km corsa), Ironman (3,8 – 180 – 42,195).

Come si svolge l'allenamento preparatorio di un triatleta?

Dipende naturalmente dagli obiettivi e dal tipo di competizione che si intende affrontare. Ad atleti che affrontano un triathlon per diletto può bastare anche un impegno di un'ora al giorno, magari alternando le discipline. I professionisti si allenano per 6-8 ore al giorno, affrontando quasi tutti i giorni almeno due discipline. Palestra, stretching e posturale hanno un ruolo molto importante in fase di preparazione, soprattutto per tenere in equilibrio il proprio corpo. Nei periodi invernali o piovosi, inoltre, le sedute indoor (per esempio indoor cycling, o corsa su tapis roulant) possono essere un ottimo sostitutivo, soprattutto per gli atleti meno evoluti.

Perché avete scelto Olgiata 20.12 per i vostri allenamenti indoor?

Olgiata 20.12 è assolutamente perfetto per la preparazione del triathlon: innanzitutto ha una

Non solo proposte di fitness al centro sportivo romano Olgiata 20.12 Sport Club, ma una serie di attività che coniugano agonismo sportivo e preparazione atletica.

A cominciare dal Triathlon



GIANLUCA CALFAPIETRA

Si è avvicinato all'atletica dopo una comune infanzia e adolescenza, dove ha per lo più praticato il nuoto agonistico. Il Centro Sportivo Esercito, dove svolgeva il servizio di leva da Ufficiale, gli ha proposto quella che allora era considerata una nuova disciplina: il Triathlon. Gianluca ha ottenuto sin da subito ottimi risultati: un 32° posto ai Giochi Olimpici Militari, l'ingresso nella Nazionale Italiana di Triathlon, e via via tante vittorie in campo nazionale con diversi titoli italiani individuali, a squadre e di categoria e una medaglia di Bronzo agli Europei a squadre nel 1997. Dal 2001 in poi si è concentrato sulle lunghe distanze, che ancora oggi rappresentano il mito e l'idea della disciplina del triathlon. Dal 2001 ha dato inizio alla carriera dirigenziale, creando la società sportiva Jhonny Triathlon, oggi diventata Forhans Team. Dal 2004 al 2012 è stato Consigliere Nazionale della Federazione Triathlon e Vice Presidente nell'ultimo quadriennio.

piscina bellissima, fattore indispensabile per qualunque triatleta. Il percorso podistico interno al centro, la sala di indoor cycling, la sala attrezzi per il potenziamento, le sale per corpo libero e stretching, completano l'offerta. Come se non bastasse, le zone limitrofe sono quanto di meglio per l'allenamento in bicicletta.

Quali sale, attrezzi e strutture utilizzate all'interno del centro sportivo Olgiata 20.12 per la vostra preparazione?

Come dicevo prima, a seconda della fase di allenamento, ogni triatleta ha bisogno di spazi diversi: piscina, indoor cycling e tapis roulant sono comunque la base portante dell'allenamento del triatleta.

Intervista a Carlotta Ietto

Puoi descriverci brevemente il centro sportivo Olgiata 20.12 e le attività proposte ai soci?

Le attività offerte dall'Olgiata 20.12 Sport Club sono molteplici: abbiamo tre piscine, di cui una esterna, sala pesi e sei sale fitness, oltre che diversi campi sportivi ed un impianto polifunzionale coperto. L'offerta di attività sulla quale puntiamo va certamente incontro alle esigenze di tutti, adulti e bambini. Inoltre, abbiamo voluto pensare a un'ulteriore diversificazione dei servizi, avendo impostato una partnership con una scuola di musica e teatro ed un asilo nido, operanti all'interno della nostra struttura.

Com'è nata l'idea di aprire le porte a uno sport

prevalentemente outdoor come il Triathlon?

Coniugare le attività già presenti presso il nostro centro con quella del Triathlon ci ha dato indubbiamente la possibilità di ampliare ulteriormente l'offerta dei servizi a favore degli amanti dello sport in ogni sua forma. La struttura stessa dell'Olgiata 20.12 si presta sia per le attività indoor che per quelle outdoor, senza contare, poi, che il fatto di avere accanto un nome come Forhans Team (n.d.r. Società diretta da Gianluca Calfapietra che, attraverso l'organizzazione di eventi, mette in comunicazione impresa e sport) è per noi motivo di orgoglio).

Quali benefici questa sinergia porta ai vostri soci?

Questa sinergia consente ai nostri soci di seguire il Forhans Team e di tesserarsi a condizioni vantaggiose, e analogo beneficio viene evidentemente riservato ai tesserati Forhans che vogliono iscriversi presso la nostra struttura. Ed è da questa sinergia con il Forhans Team che abbiamo voluto prendere spunto per legarci anche all'Ironteam Italia, gruppo di allenatori Triathlon di altissima qualità che ha scelto, tra le altre, la nostra struttura come centro di riferimento.

Che tipo di relazione c'è, secondo te, tra mondo sportivo e mondo fitness? Credi che i due universi possano e debbano trovare punti di contatto?

La relazione tra questi due mondi è indubbiamente fortissima, perché il mondo fitness è un mondo popolato da amatori, ma anche da atleti. Noi stessi siamo stati spettatori di percorsi di crescita che hanno portato alcuni nostri iscritti a sviluppare doti agonistiche che non pensavano neanche di avere. Il fitness li ha aiutati a comprendere di poter fare "un salto", decidendo di avvicinarsi allo sport in maniera sempre più competitiva.

L'Olgiata 20.12 ha ottenuto qualche riconoscimento? E su quali attività punta maggiormente?

Sicuramente la squadra di syncro ci regala moltissime soddisfazioni, avendoci ormai abituati al podio, così come gli atleti del nuoto, senza dimenticare però che il nostro gruppo di rowing, dopo solo pochi mesi di allenamento, ha già ottenuto le prime medaglie. Farei però un torto a tutti i nostri allenatori, tra cui possiamo annoverare tecnici nazionali, ma anche campioni del calibro del pugile Nino La Rocca, se non dicessi che in realtà puntiamo su ogni singolo corso, convinti che la qualità che ciascuno degli elementi del nostro staff è in grado di esprimere, insieme all'entusiasmo dei nostri soci, possano portare risultati sempre maggiori.

Intervista a cura della Redazione

refresh
YOUR GYM



**USATO
GARANTITO**



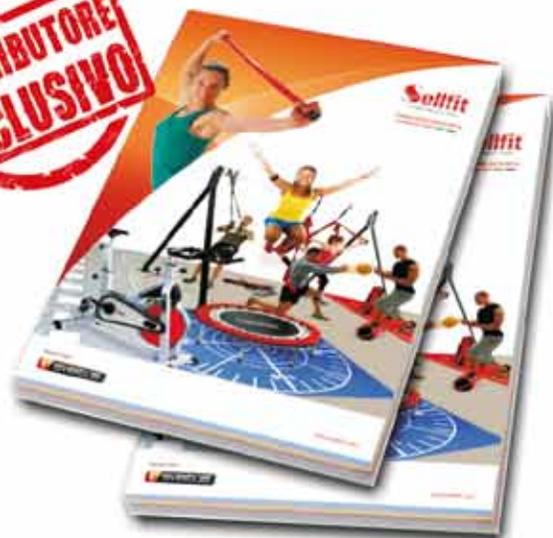
**PRODOTTI
ORIGINALI**

**Sellfit® SI FA IN 4
PER VOI!**

prodotti e idee per il fitness

sveltus

**DISTRIBUTORE
ESCLUSIVO**



**FORMAZIONE
TECNICA**

WWW.SELLFIT.COM

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

REEBOK SPARTAN RACE ARRIVA IN ITALIA



Sabato 26 aprile si svolgerà a Roma, presso lo Stadio dei Marmi, la prima tappa italiana della Reebok Spartan Race, una stimolante competizione a ostacoli che unisce running, fitness, voglia di community, divertimento, sforzo atletico

Sono state ben 60 le gare di Reebok Spartan Race organizzate in tutto il mondo nel corso del 2013 e per la tappa romana del 26 aprile sono previsti circa 3.000 partecipanti. *Ma in cosa consiste questa disciplina la cui popolarità sta crescendo a ritmo vertiginoso?*
Spartan Race è una corsa ad ostacoli creata da

Joe DeSena e Andy Weinberg nel 2009 e si distingue in tre format, diversificati dalla lunghezza del percorso (5, 13 e 21 chilometri) e dal numero degli ostacoli (naturali ed artificiali) presenti. Ogni Spartan Race è a sé stante, ma chi partecipa viene cronometrato ed entra nella classifica generale, per poi poter partecipare (in base alla posizione conquistata) ai Campionati Mondiali Spartan Race.

La prima Spartan Race è disputata nel 2010 a Vermont (USA). Nel 2013 il circuito Spartan Race ha compreso 60 corse organizzate in tutto il mondo, con più di 500.000 iscritti tra Stati Uniti, Canada, Messico, Gran Bretagna, Slovacchia, Repubblica Ceca, Francia, Spagna, Australia e Sud Corea.

Essendo un mix di diverse discipline, Spartan Race non richiede un allenamento in

NOVITÀ MONDIALE

slimlegs
by AIRPRESSURE BODYFORMING

E'arrivata

la nuova tecnologia SpiraloSkin®
per gambe belle e glutei sodi



Disponibile da subito:

 **violetconsulting**
MARKETING & BUSINESS SOLUTIONS

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

in collaborazione con:

Greinwalder & Partner

www.slim-belly.com/it

 **Slim Belly Italia**

**Riduzione di grasso
6 volte piú efficace***
Pelle piú bella e tonica

* Ricerca scientifica nell'Istituto per Consulenza Medica e Sportiva (IMSB)



particolare... ma sicuramente tantissimo coraggio nel partecipare!

La competizione è aperta a uomini e donne di ogni età, a partire dai 16 anni. Per i più piccoli e giovani, invece, esiste la **Spartan Junior**.

La partnership tra Reebok e Spartan Race

Nel gennaio 2013 è stata annunciata una partnership pluriennale tra Reebok e Spartan Race, che si basa su una visione comune riguardo al futuro del fitness e dei suoi valori. La mission di Reebok è quella di cambiare il modo in cui le persone percepiscono, vivono e definiscono il fitness, con l'obiettivo di spingerle a mantenersi in forma per tutta la vita, a **livello fisico, mentale e sociale**. La Spartan Race è il modo ideale per diffondere questo messaggio: gli atleti che partecipano sono persone in cerca di un'alternativa rispetto alle forme più tradizionali di fitness e running.

Reebok sarà il fornitore ufficiale di abbigliamento, scarpe e accessori della prima gara italiana, con una collezione di prodotti creati per gli atleti della Reebok Spartan Race, tra cui la *Reebok All Terrain Series*, una collezione di scarpe ideali per le gare a ostacoli, e la *One Series*, indicata per supportare le esigenze del runner in ogni fase della falcata.

“Noi di Reebok sappiamo che il mondo del fitness sta cambiando. Sempre di più, la gente inizia a percepire il fitness come parte del proprio stile di vita, e non come una semplice attività,” afferma Matt O’Toole, Chief Marketing Officer di Reebok. “Spartan Race è in prima linea in questo movimento. Consente a chiunque di ritrovarsi e vivere il fitness all’interno di una community formata da persone che la pensano allo stesso modo, di prendere parte a una sfida impegnativa, ma al tempo stesso stimolante e divertente. È questo che la rende tanto gratificante e che contribuisce all’incredibile crescita di questo sport.”

Per maggiori informazioni:

www.spartanrace.it

www.reebok.com

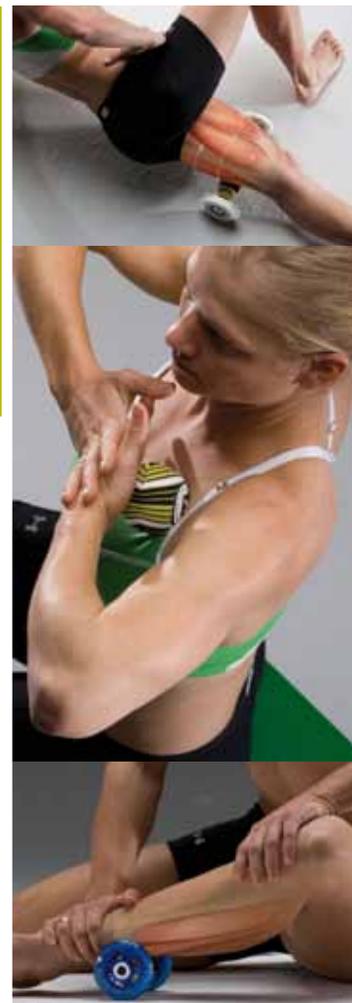


TRIGGERPOINT PERFORMANCE

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



UNLOCK YOUR BODY!



Info sui corsi:



Distribuito in Italia da:
Tel. 06.90400836



info@theglobalfitness.com
www.theglobalfitness.com

SPAZI CONFINATI O INQUINATI



**Come assicurare
la salute e la
sicurezza dei
lavoratori in
ambienti poco
sani e sospetti di
inquinamento**

Nel vasto ambito della normativa riguardante la sicurezza nei luoghi di lavoro è apparsa una nuova norma, che poi tanto nuova non è poiché risale all'autunno del 2001. Il D.P.R. 177/2011 riguarda il lavoro negli spazi confinati e si tratta di un decreto emanato a seguito di numerosi incidenti mortali avvenuti nei mesi precedenti, che hanno avuto una forte eco mediatica.

Nel settore degli impianti sportivi non si è acceso immediatamente un campanello d'allarme, come invece avrebbe dovuto accadere, forse anche a causa della difficoltà di estendere gli ambiti di applicazione del Decreto a quelli che sono stati origine degli incidenti, prevalentemente cisterne o silos.

In realtà la definizione di tali ambienti è da ricercarsi nel D.P.R. 177/2011, nel quale si precisa che sono definiti **ambienti sospetti di inquinamento** quelli ricompresi negli articoli 66

e 121 del D.Lgs. 81/08 e s.m.i. (pozzi, pozzi neri, fogne, cunicoli, camini, fosse e fosse in genere, gallerie e in generale in ambienti e recipienti, condutture, caldaie e simili, ove sia possibile il rilascio di gas deleteri), mentre sono definiti **ambienti confinati** quelli previsti al punto 3 dell'allegato IV dello stesso Decreto Legislativo (vasche, canalizzazioni, tubazioni, serbatoi, recipienti, silos).

La classificazione di questi ambienti è caratterizzata dal fatto che sono spazi circoscritti, non progettati per la presenza di un lavoratore, che presentano aperture di accesso con dimensione limitate (difficoltà di accesso e/o di uscita) e da una ventilazione naturale sfavorevole, in cui può accadere un evento incidentale importante, che può portare a un infortunio grave o mortale, in presenza di condizioni che possono essere immediatamente pericolose per la salute o la sicurezza del lavoratore (agenti chimici pericolosi, sotto ossigenazione, rischio di elettrocuzione, annegamento, ecc.).

Appare quindi evidente che **diversi interventi nei locali tecnici ospitanti gli impianti di trattamento acqua delle piscine / locali dei prodotti chimici, oppure gli accessi nelle vasche di compenso e, in alcune condizioni, anche nelle vasche vuote, rientrano tra quelli soggetti all'applicazione del D.P.R. 177/2011.** Nei centri fitness inoltre possono essere presenti cavedi che alloggiavano macchinari che ogni tanto necessitano di manutenzione o di ispezioni.

Un'adeguata formazione

Il DPR 117/2011 (entrato in vigore il 23/11/2011) prevede i criteri di qualificazione che devono essere in possesso delle aziende che possano operare nell'ambito degli ambienti sospetti di inquinamento o confinati. Il comma 3 dell'articolo 1 puntualizza che il provvedimento si applica a tutti i datori di lavoro, compresi quelli che svolgono i lavori con propri dipendenti. Anche lo stesso datore di lavoro, a differenza da quanto prevede il D.Lgs.81/08, viene considerato alla stregua degli altri lavoratori.

In tal modo, da un lato si impone a tutte le realtà produttive nelle quali si svolgono lavori del tipo preso in esame il rispetto di livelli di formazione, addestramento etc., superiori a quelli oggi



HAI UNA PALESTRA E
SEI INTERESSATO A
RICEVERE DEI CAMPIONI
GRATUITI DI ASSAGGIO?

CONTATTACI :

tel: 049 5963223

www.volchem.it

volchem@volchem.com



**BARRETTE PROMEAL,
ENERGIA BUONA.**

Per operare all'interno di ambienti sospetti di inquinamento o confinati, occorre essere in possesso di determinati criteri di qualificazione

imposti, determinando un innalzamento dei livelli di tutela, e dall'altro, s'identificano procedure di particolare rigore nel caso (particolarmente frequente) di affidamento dei lavori a un'impresa appaltatrice o a lavoratori autonomi. Nello specifico, quindi, il personale addetto alla manutenzione degli impianti e che può svolgere attività in ambienti sospetti di inquinamento o confinati dovrà essere sottoposto a un adeguato programma di informazione/formazione e addestramento (D.P.R. 177/2011 art. 2 c1 lettera d) aggiuntivo rispetto a quello già previsto dal D.Lgs. 81/08 e disporre di dispositivi di protezione individuale, strumentazione e attrezzature di lavoro idonei alla prevenzione dei rischi propri delle attività lavorative in ambienti sospetti di inquinamento o confinati per le quali dovrà seguire specifiche attività di addestramento all'uso corretto di tali dispositivi, strumentazione e attrezzature, coerentemente con le previsioni di cui agli articoli 66 e 121 e all'allegato IV, punto 3, del decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81. Inoltre almeno il 30% della forza lavoro deve vantare più di tre anni di esperienza in tali attività.

Tutto ciò vale sia per il personale dipendente sia per il personale delle imprese o lavoratori autonomi cui viene affidata l'attività.

Bisogna tenere presente che, ove siano impiegati in attività rientranti nel campo di applicazione del D.P.R. 177/2011 dei lavoratori atipici (contratti a progetto, contratti sportivi, voucher), il loro contratto di lavoro deve essere certificato ai sensi del D.P.R. 177/2011 art.2 c1 lettera c).

Obblighi previsti dal Decreto

Da un punto di vista operativo, una volta verificato il possesso dei requisiti di qualificazione del proprio personale e/o della ditta appaltatrice (e del suo personale), il Decreto prevede precisi obblighi:

1) in relazione alle attività lavorative in ambienti sospetti di inquinamento o confinati non è ammesso il ricorso a subappalti, se non autorizzati espressamente dal datore di lavoro committente e certificati ai sensi del Titolo VIII, Capo I, del decreto legislativo 10 settembre 2003, n. 276, e successive modificazioni e integrazioni. Le disposizioni si applicano anche nei riguardi delle imprese o dei lavoratori autonomi ai quali le lavorazioni sono subappaltate

2) prima dell'accesso nei luoghi nei quali devono svolgersi le attività lavorative tutti i lavoratori impiegati dall'impresa appaltatrice, compreso il datore di lavoro ove impiegato nelle medesime attività, o i lavoratori autonomi, devono essere puntualmente e dettagliatamente informati dal datore di lavoro committente sulle caratteristiche dei luoghi in cui sono chiamati a operare, su tutti

i rischi esistenti negli ambienti, ivi compresi quelli derivanti dai precedenti utilizzi degli ambienti di lavoro, e sulle misure di prevenzione ed emergenza adottate in relazione alla propria attività. L'attività di cui al precedente periodo va realizzata in un tempo sufficiente e adeguato all'effettivo completamento del trasferimento delle informazioni e, comunque, non inferiore a un giorno.

3) il datore di lavoro committente individua un proprio rappresentante, in possesso di adeguate competenze in materia di salute e sicurezza sul lavoro e che abbia comunque svolto le attività d'informazione, formazione e addestramento di cui all'articolo 2, comma 1, lettere c) ed f), a conoscenza dei rischi presenti nei luoghi in cui si svolgono le attività lavorative, che vigili in funzione d'indirizzo e coordinamento delle attività svolte dai lavoratori impiegati dall'impresa appaltatrice o dai lavoratori autonomi

1. durante tutte le fasi delle lavorazioni in ambienti sospetti di inquinamento o confinati dev'essere adottata ed efficacemente attuata una procedura di lavoro specificamente diretta a eliminare o, ove impossibile, ridurre al minimo i rischi propri delle attività in ambienti confinati, comprensiva dell'eventuale fase di soccorso e di coordinamento con il sistema di emergenza del Servizio sanitario nazionale e dei Vigili del Fuoco.

Riassumendo, per operare negli spazi confinati o sospetti di inquinamento, il datore di lavoro deve:

- 1) **Provvedere ad individuare una squadra operativa che sia composta per almeno il 30% da personale che abbia maturato almeno tre anni di esperienza nei luoghi confinati;**
- 2) **Provvedere alla adeguata formazione teorico-pratica della squadra;**
- 3) **Provvedere alla predisposizione dei sistemi di sicurezza durante le fasi lavorative e di recupero in caso di incidente o malessere;**
- 4) **Assicurare la presenza di un addetto che vigili sulle operazioni e garantisca che avvengano in sicurezza;**
- 5) **Far certificare il contratto di lavoro di eventuali addetti parasubordinati;**
- 6) **Far certificare l'eventuale contratto di subappalto dei lavori.**

Il committente deve invece:

- 1) **Verificare la corretta qualificazione della ditta appaltatrice;**
- 2) **Provvedere ad una adeguata informazione sui rischi specifici ai lavoratori della azienda impiegata, della durata di almeno un giorno.**

Rossana Prola, in collaborazione con Adriano Paolo Bacchetta (www.spazioconfinato.it)



Rossana Prola

Laureata in fisica e amministratore unico di Professione Acqua srl, si occupa di progettazione di impianti di trattamento dell'acqua e di molti altri aspetti che riguardano gli impianti natatori.

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

WELLNESS POINT

Mario Cocca
Sales Manager

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



Wellnessoutlet Mario

+1 Aggiungi agli amici

Eccezionale offerta

Usato rigenerato come nuovo garanzia 1 anno

Palestra completa in offerta

Palestre complete in offerta

a partire da € 20.000 + iva

Le nostre offerte su

www.wellnessoutlet.it cliccando su

- Isotonico Usato
- Palestre Complete in Offerta

RIGENERATO

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 Tecnogym 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.

SPINNING® RENAIS DAY

Venerdì 9 e sabato
10 maggio, si
pedala nell'area
archeologica di
Paestum!



Le foto di questa pagina si riferiscono ad edizioni passate di Spinning® Renais Day



PROGRAMMA SPINNING® RENAIIS DAY

9 Maggio ore 20.00 Candle Ride condotta dal Master Instructor Giuseppe Meglio

Sabato 10 ore 16.00 Long Ride di 120 minuti condotta da due Master Instructor: Giuseppe Meglio e Carmelo Di Giacomo

Sabato 10 ore 18.30 Long Ride di 120 minuti condotta da due Master Instructor: Daniele Iacoboni e Roberto Sara

Gran finale con tutti i Master Instructor

Numero di bike previste: 300 unità Star Trac

Ritorna Renais day by Eruption Day, l'emozionante evento di inizio maggio rivolto a tutti gli appassionati di Spinning® del centro-sud Italia, noto per le sue location mozzafiato.

In passato la manifestazione è stata organizzata all'interno di scenari spettacolari quali S. Sebastiano al Vesuvio, a Napoli in Piazza Dante e Piazza del Plebiscito (evento più grande del mondo con 1085 bike), nelle Terme di Agnano, alla Marina Grande a Sorrento, ad Ercolano (agriturismo Zeno). Per l'edizione 2014 è stata scelta l'area archeologica di Paestum, uno dei più preziosi gioielli archeologici d'Italia, celebre in tutto il mondo per i suoi templi dorici.

Gli Spinner (pedalatori) previsti sono circa 500-600, con un contorno di circa un altro migliaio di persone, che avranno l'opportunità di essere immersi in un'atmosfera incredibile, ricca di fascino, adrenalina sportiva e storia.

L'evento, organizzato da Giuseppe Meglio, Master Instructor Fispin Academy, è rivolto ad appassionati di Spinning®, amanti del fitness, ex atleti agonisti provenienti da tutta Italia, e mira a essere un punto di riferimento per tutto il mondo Spinning Nazionale ed Europeo.

Informazioni pratiche

Per poter partecipare e prenotare, contattare Beppe Meglio 347.8071070

www.facebook.com/renaisday



ZUMBA
STEP

PRIMO PASSO: DIMENTICATI TUTTO QUELLO CHE SAI DELLO "STEP"

Ti presentiamo Zumba® Step:
tutto lo step che tonifica e rafforza
gambe e glutei. Tutto il fitness party
Zumba® che i tuoi studenti amano.



SII TRA I PRIMI AD OFFRIRE ZUMBA STEP:
zumba.com/step

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

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

RIMINIWELLNESS 2014

FIERA E RIVIERA DI RIMINI 30 MAGGIO - 2 GIUGNO



Moltissime le novità: dal country fitness alla parete d'arrampicata rotante che verranno proposte in anteprima alla nona edizione di RIMINIWELLNESS, in programma a Rimini Fiera e sulla riviera romagnola, dal 30 maggio al 2 giugno

Esplosione di novità alla nona edizione di RIMINIWELLNESS, l'evento internazionale dedicato al fitness e al benessere, in programma a Rimini Fiera e sulla riviera romagnola, dal 30 maggio al 2 giugno.

Nell'area Wfun (per il grande pubblico), tutte le novità su 46 palchi per un coinvolgimento attivo dei visitatori (5 pilates, 4 acqua, 4 danza, 5 indoor cycling, 17 fitness, 6 walking, 1 rowing, 4 yoga).

Tra le prime anticipazioni che trapelano dall'organizzazione risalta il Country Fitness, la nuova disciplina aerobica che utilizza musica country per dare tempo ai movimenti, il nuovo corso della cultura fisica naturale con l'evento americano Muscle Mania, la parete di arrampicata rotante senza fine.

Confermata poi la più grande area acquatica realizzata indoor: 350 metri quadrati di vasche, per un totale di 1.200 metri cubi di acqua. E non mancherà, come da tre anni a questa parte, la PlayOutdoor – Libera espressione in movimento: un'area di 1.200 metri quadri dedicati all'attività all'aperto, che permette ai visitatori di testare i

prodotti delle aziende del settore, provando varie attività sportive: dall'arrampicata su parete artificiale al ponte tibetano, dal percorso di "nordic walking" agli impegnativi allenamenti del Military Fitness (corsa zavorrata con lo zaino, flessioni, percorsi a passo di leopardo).

Fra le principali novità del 2014: Food Well,



un'intera sezione dedicata ad incontri divulgativi sulla sana e corretta alimentazione. Agli stand delle aziende espositrici si potranno assaggiare i prodotti e apprendere le tecniche di base con i migliori chef.

Nell'area **Wpro** (per operatori, incentrata su convegni, workshop e seminari) tornano, fra le altre, la sezione **Riabilitec**, quest'anno con le ultime frontiere della riabilitazione fisica con i programmi di Edì Academy, che organizzerà 4 giorni di convegni con i più esperti del campo. Inoltre, un "International village", un luogo all'interno della manifestazione in grado di raccogliere manager provenienti da oltre 30 Paesi, con meeting programmati attraverso la collaudata piattaforma on line di business matching, le novità dell'area speed date tra domanda e offerta e il progetto RiminiWellness "Neo", dedicato ai nuovi imprenditori.

I numeri di RIMINIWELLNESS sono da sempre "esplosivi": più di 500 presenter provenienti da tutto il mondo, più di 1500 ore di lezione, 70 convegni e incontri studio, 20 chilometri di costa "in movimento", oltre 100 eventi notturni tra feste, aperitivi e serate in spiaggia e nei locali più trendy della riviera.

La **kermesse** farà perno sulla sua unicità per accogliere i pianeti del fitness, del benessere e delle energie del corpo: quattro giorni intensi per vivere un'esperienza ineguagliabile, che lascerà senza fiato.

È già grande l'aspettativa per questo appuntamento, che ogni anno sa superare se stesso, nei numeri e nei fatti: "Nel 2013 - ricorda il direttore di Business Unit, **Patrizia Cecchi** - abbiamo raggiunto i **244.532 visitatori** (pari a un +7% sul 2012) con grande affluenza di operatori, buyer e presenter. Tantissimi **stranieri da 60 Paesi**, con una massiccia partecipazione da **Russia, Est Europeo, area del mediterraneo e Turchia**".



INFORMAZIONI PRATICHE

L'abbonamento ai quattro giorni di manifestazione potrà essere acquistato sul sito www.riminiwellness.com a soli **22,5€**, con uno sconto del **40%** sul prezzo del biglietto intero acquistato in loco, se acquistato entro l'1 aprile 2014 e a 26 € se acquistato dopo l'1 aprile.

Come nella scorsa edizione, la manifestazione resterà aperta dalle 9.30 alle 19.00, con accessi dagli ingressi SUD, OVEST, EST. Sarà inoltre operativa la stazione ferroviaria interna di Rimini Fiera, rendendo ancora più semplice raggiungere il quartiere fieristico.

COLPO D'OCCHIO SU RIMINIWELLNESS 2014

Organizzazione: Rimini Fiera Spa; con il patrocinio di: Regione Emilia-Romagna, Provincia di Rimini, Comune di Rimini; ingresso: operatori e grande pubblico; biglietto: 38 euro (valido tutti i 4 giorni della manifestazione per un ingresso al giorno); ridotto 30 euro, elettronico on line 22,5 euro se acquistato fino al 1 aprile 2014; 26 euro se acquistato dal 2 aprile al 29 maggio; ingresso gratuito per gli over 65, i minori di 12 anni e i portatori di handicap e accompagnatori; giornaliero intero 26 euro; orari: dalle 9.30 alle 19.00 per tutti, tutti i giorni di manifestazione; Direttore Business Unit: Patrizia Cecchi; project manager: Andrea Ramberti; info espositori:

riminiwellness@riminifiera.it

www.riminiwellness.com

PILATES EDUCATIONAL CONFERENCE

APPUNTAMENTO A ROMA, IN ZONA PRATI, DAL 16 AL 18 MAGGIO



L'A.S.D. Fisticamente organizza a Roma la seconda edizione della Pilates Educational Conference. Il tema della conferenza è: "Come integrare la propriocezione e il controllo motorio in un allenamento funzionale di Pilates". Docente speciale sarà Nora St. John, direttrice del settore Educativo di Balanced Body che, insieme ad Anna Maria Vitali, guideranno i partecipanti a comprendere cosa sia la propriocezione e quale ruolo abbiano il sistema nervoso e la fascia nell'abilità umana

di muoversi con precisione e fluidità.

Verranno inoltre presentati nuovi attrezzi da utilizzare sia in personal che in gruppo che migliorano e si focalizzano sulla propriocezione e sul Matwork funzionale, quali Balanced Body Barre, CoreFitnessRoller, Flowin e Trigger Grid.

La conferenza si svolge a Roma presso Caramattina, Via Francesco Caracciolo 23/a, 00192 – Roma (zona Prati) da venerdì 16 a domenica 18 maggio 2014. È aperta a tutti gli istruttori con esperienza professionale nel settore Pilates.



FISICAMENTE PILATES
Tel. 06.5295580
www.fisticamentepilates.it
info@fisticamentepilates.it

DANSYNG® CONQUISTA "AMICI"



Incredibile crescendo di consensi per DANSYNG® (dansyng.com) che continua senza sosta la sua ascesa nel mondo del fitness e del movimento. L'ultima conferma è il grande successo della disciplina ad "Amici", dove ha letteralmente conquistato i ragazzi del famoso talent show televisivo di Maria De Filippi, che stanno seguendo le lezioni di Paolo e Giulio Evangelista, ballando e cantando sotto la guida dei due guru del fitness internazionale. DANSYNG®, lo ricordiamo, è una nuova interpretazione del fitness, una sua straordinaria evoluzione, un'attività che coinvolge a 360° l'individuo grazie alla combinazione inedita di Ballo e Canto all'insegna del divertimento.

Divertimento sì ma pur sempre un allenamento camuffato, infatti sono in corso studi scientifici presso la ST. JOHN INTERNATIONAL UNIVERSITY atti a provare come il canto unito al ballo sia molto più dispendioso dal punto di vista calorico rispetto al solo ballare.

Un allenamento ideale, quindi, anche per tutti i giovani artisti della danza e del canto che si stanno sfidando nel corso della trasmissione per sviluppare il proprio talento e portare la propria passione al successo. I muscoli si muovono sulle note dei più celebri testi dalla musica pop e lo spirito scarica lo stress cantando i testi in quello che risulta un vero e proprio atto liberatorio all'insegna del wellness.

E per tutti i trainer del mondo che non vogliono perdere la scia del successo di DANSYNG®, su dansyng.com è possibile trovare qualsiasi informazione in merito a questa innovativa e unica disciplina, compresi i prossimi corsi di formazione.



SLIM LEGS 2.0: LA NOVITÀ MONDIALE ARRIVA IN ITALIA E IN SPAGNA PRIMA DI TUTTI

slimlegs
by AIRPRESSURE BODYFORMING

Il 2014 si conferma un anno ricco di progetti interessanti! Dopo un grandioso inizio, pochi mesi fa, del sistema Slim Belly, per favorire la riduzione del girovita, richiesto in circa 1.000 centri in tutta l'Europa, proponiamo ora il pantalone Slim Legs SpiraloSkin, una novità mondiale sul mercato.

I primi test promettono risultati sensazionali per il dimagrimento delle gambe!

La nuova comodità e la praticità nell'indossare il pantalone Slim Legs ha suscitato tanti applausi.

Dalla prima presentazione, avvenuta poche settimane fa in Spagna, Slim Legs può già contare su numerose prenotazioni, perché gli imprenditori spagnoli si aspettano un grosso interesse da parte degli abbonati e soprattutto corsi fitness pieni di adesioni.

I test fatti prima dell'uscita commerciale promettono risultati ottimi per la circonferenza e il tono della pelle su cosce e glutei.

Il 15 marzo e, in seguito, il 22 marzo il pantalone SpiraloSkin verrà presentato ai nostri clienti. La presentazione sarà a cura del nostro partner esclusivo Violet srl.

Da allora la vendita sarà aperta!



violetconsulting
MARKETING & BUSINESS SOLUTIONS

Tel. 0586.800480

amministrazione@greinwalder.com

www.slim-belly.com/it

TRAMPOLINO ELASTICO COALSPORT RISULTATI VELOCI E DURATURI NEL TEMPO

coalsport

Nel 2008 ho iniziato a studiare il trampolino (conosciuto come rebounder in inglese) e da allora la mia carriera e la mia vita sono cambiate. La scoperta delle potenzialità del reebounding® è avvenuta in modo casuale, mentre facevo ricerca per il mio libro sulla cellulite... Avevo sottovalutato il suo potere di condizionamento, all'inizio paragonandolo a qualsiasi semplice attrezzo o strumento ginnico. È stato dopo i primi mesi di corsi di formazione e di approfondimenti che ho cominciato a vedere risultati così veloci da non poter passare inosservati! Corpi altamente condizionati, istruttori di fitness letteralmente cambiati in meglio in sole 4 settimane grazie al mio trampolino!

Negli anni a seguire abbiamo rilevato clienti che hanno perso 30 kg in 6 mesi, 24 kg in 5 mesi, 15 kg in 4 mesi ed ora rimangono stabili nel peso. E non è solo una questione di dimagrimento ma anche di salute: colesterolo migliorato, glicemia abbassata, massa magra in aumento con una riduzione notevole di massa grassa.

Il mio reebounder® modificato, abbinato al mio metodo di allenamento, è una panacea del benessere.

Nel 2012 abbiamo fatto un esame scientifico con l'ELAV, comparando gli esercizi del mio metodo, l'Aerobic Accelerator System – SuperJump, a terra e poi sul trampolino, con risultati estremamente interessanti. "I valori metabolici mostrano una spiccata tendenza di crescita passando dall'esercizio a terra a quello sul trampolino. Fino a 14% in più di un lavoro a terra." (ELAV).



COALSPORT

Tel. 333.6784376

info@coalsport.com

www.coalsport.com

LE PROPRIETÀ DEL CAFFÈ VERDE

Tutti ne parlano e ne decantano le lodi. Ma è davvero così? Quali sono le proprietà e i punti di forza del caffè verde rispetto al normale caffè torrefatto?



La caffeina, e i suoi effetti sul metabolismo, rendono il caffè verde efficace per la perdita di peso

Il caffè verde è rapidamente diventato uno degli integratori più venduti nei negozi per le proprietà dimagranti ed è una semplice miscela arabica di caffè “crudo”, ovvero non torrefatto, ma sottoposto a un processo di essiccazione. I chicchi hanno una consistenza dura e cornea, molto difficili da macinare o tritare e si presentano di un colore che varia dal verde al giallino. Si può assumere sotto forma di estratto, tavolette, capsule o come un normale caffè solubile. Polverizzando i semi in un mortaio, se ne ricava anche l'infuso. L'Organizzazione Mondiale della Sanità prevede che ci saranno 2,3 miliardi di adulti in sovrappeso nel mondo entro il 2015 e più di 700 milioni di loro saranno obesi. Per questo motivo i prodotti e le soluzioni che possono in qualche

modo arginare questa emergenza, sono attualmente visti con interesse.

Caffè crudo e caffè torrefatto

Chiaramente le caratteristiche del caffè verde crudo sono molto diverse da quelle del caffè torrefatto, perché le lavorazioni modificano sensibilmente le componenti dei chicchi. I due tipi di caffè si distinguono infatti per aspetto, aroma, sapore e caratteristiche nutrizionali e l'unica proprietà che hanno in comune è la presenza di caffeina, ma anche in questo caso, la diversità è notevole: il caffè verde crudo contiene meno caffeina, in quanto si trova legata all'acido clorogenico, originando il clorogenato, rispetto al caffè tostato ed inoltre la complessa forma chimica della caffeina



contenuta nel caffè verde ne riduce i tempi di assorbimento, dilazionandone la concentrazione ematica in maniera progressiva.

L'ingresso in circolo non solo è più moderato, ma la caffeina ha anche una maggior emivita, per cui se ne può beneficiare più a lungo.

Tutto ciò provoca inoltre minori effetti collaterali rispetto al tradizionale caffè, tipo iperattivazione nervosa, insonnia, tachicardia, ecc. È proprio la caffeina e i suoi effetti sul metabolismo che rendono il caffè verde uno strumento efficace per la perdita di peso. La caffeina, infatti, è utilizzata frequentemente in ambito dimagrante per le sue interazioni col tessuto adiposo, in quanto possiede un effetto positivo sia diretto che indiretto sul suo smaltimento:

- direttamente in quanto promuove la liberazione degli acidi grassi dal deposito del circolo sanguigno

- indirettamente stimolando la secrezione di catecolamine, le quali, a loro volta, facilitano la lipolisi ed iper-attivano alcuni meccanismi fisiologici (aumento pulsazioni cardiache, aumento flusso coronarico, maggiore stimolazione nervosa, ecc.).

Per cui la caffeina enfatizza sì gli effetti dimagranti della dieta e dell'attività fisica, ma, da sola, non ha la capacità di produrre alcun effetto apprezzabile.

I risultati scientifici

Tuttavia uno degli studi più interessanti sull'argomento ha dimostrato che l'assunzione di caffè verde può determinare la diminuzione di peso corporeo in un tempo ragionevolmente limitato. Il dott. Joe Vinson insieme al dott. Bryan R. Bumhaml e al dott. Mysore V. Nagendran hanno pubblicato nel 2012 sulla rivista *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity* dell'Università di Scranton, in Pennsylvania, uno studio che giunge alla conclusione che l'assunzione quotidiana di alcune capsule di *green coffee*, associata ad una dieta a basso consumo di grassi e a una regolare attività fisica, è un metodo efficace per perdere peso. Lo studio ha coinvolto 16 persone sovrappeso o obese di età compresa tra i 22 e i 46 anni che hanno assunto capsule di estratto di green coffee o capsule placebo per 22 settimane, alle quali veniva misurato a intervalli stabiliti il peso, l'indice di massa corporea BMI e la percentuale di massa grassa, oltre che frequenza cardiaca e pressione arteriosa. I risultati riportano una riduzione di tutti i parametri, sia del peso, che dell'indice di massa corporea, che della percentuale di massa grassa, sia nei soggetti trattati con alti dosaggi

sia in quelli trattati con bassi dosaggi, ma non in coloro che assumevano il placebo, mentre non vi è stato alcun cambiamento significativo nella frequenza cardiaca e nella pressione arteriosa. Tutti i soggetti hanno completato lo studio e non ci sono stati effetti collaterali dati dall'assunzione di caffeina. I soggetti hanno perso mediamente più di 8 kg, che corrispondeva a più del 10% del loro peso corporeo: 10 soggetti sui 16 esaminati presentavano una riduzione di almeno il 10%; 5 dei 6 rimanenti hanno perso almeno il 5% e l'ultimo il 4%. Il risultato più significativo è stato il fatto che i 16 soggetti all'inizio dello studio classificati come sovrappeso, alla conclusione della sperimentazione rientravano tutti nella categoria normopeso.

Ma il caffè verde possiede anche altre proprietà rispetto al caffè torrefatto degne di essere citate, la più importante delle quali riguarda il PH: **mentre il caffè tradizionale è fortemente acido (3-3,5), la bevanda ottenuta col caffè verde ottenuta da semi non lavorati (con PH medio pari a 5) si avvicina più a valori neutri, con benefici sulla mucosa gastrica e sul PRAL (carico acido di un pasto).** Il caffè verde può essere di aiuto anche al sistema cardiovascolare, in quanto il peso in eccesso e soprattutto il grasso viscerale è direttamente correlato all'ipertensione arteriosa: la diminuzione di peso ed in specifico del grasso addominale e viscerale, aiuta a diminuire la pressione arteriosa. Questo tipo di bevanda o estratto pare ridurre naturalmente i livelli di colesterolo LDL, lasciando invariato l'HDL, migliorando la salute del cuore e riducendo il rischio di attacco cardiaco o infarto.

La bibliografia scientifica relativa a questo tipo di variante della tanto amata bevanda italiana non è ancora molta, ma i presupposti sembrano buoni. Ovviamente saranno necessarie ulteriori verifiche per confermare le proprietà scoperte ed eventuali nuove applicazioni. Certamente ancora una volta la natura e il mondo vegetale ci corrono in aiuto.

Iader Fabbri

Il caffè verde può essere di aiuto al sistema cardio vascolare

Dal Web

Vuoi scrivere un commento a questo articolo?

Collegati al sito www.lapalestra.net/archivio-articoli/



Iader Fabbri

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

NUOVE MOLECOLE PER IL DIMAGRIMENTO



L'assunzione di alcune molecole può rivelarsi utile per contrastare diverse problematiche del nostro organismo

Il mercato degli integratori è in continua evoluzione e fermento, spesso è anche difficile capire quanto si tratti di trovate pubblicitarie quanto invece ci sia di basi scientifiche. Solitamente, al di là degli studi (sempre importanti) che ne comprovano l'efficacia, è il mercato stesso a fare la selezione. Tutti noi possiamo essere mossi all'acquisto motivati da promesse stuzzicanti oppure marketing accattivante, però se all'atto pratico non notiamo nessun beneficio, l'integratore acquistato verrà relegato fra le "bufale" ed in

breve il mercato si dimenticherà di quel prodotto e/o molecola.

I chetoni di lampone o Raspberry Ketone

Fra le novità che ultimamente il mercato propone ci sono i "chetoni di lampone o Raspberry Ketone". Uno dei diffusori di tale molecola è il "guru" americano, conduttore di un famoso programma TV, Dott. OZ. Si tratta di un composto fenolico naturale dal caratteristico sapore ai lamponi rossi e negli ultimi mesi è saltato agli onori della cronaca per un suo presunto ruolo di coadiuvante alla lipolisi. Il chetone di lampone sembra aumentare la secrezione e l'attività della adiponectina; questa molecola è un ormone proteico deputata alla regolazione di diversi processi metabolici. Fra questi processi, c'è anche la regolazione del glucosio e soprattutto la demolizione degli acidi grassi. È ormai consolidata l'equazione che ci dice come i livelli di adiponectina siano inversamente proporzionali alla percentuale di grasso corporeo; in pratica più i livelli di questo ormone sono alti e più bassi sono i livelli di grasso corporeo. Questo meccanismo di controllo è legato anche al fatto che l'adiponectina ha un positivo effetto sul controllo della glicemia evitando sbalzi insulinici, una situazione tipica non solo del diabete di tipo 2 (non insulino dipendente) ma anche dell'obesità e di malattie metaboliche. **Se il chetone di lampone confermasse questa sua capacità di elevare i livelli di adiponectina certamente potrebbe rivelarsi un supporto importante per contrastare l'aumento di peso e favorire il dimagrimento.** Tale qualità sembra essere confermata da un paio di studi pubblicati su riviste scientifiche. Certamente la molecola merita attenzione anche perché dosaggi fisiologici (sui 200 mg al giorno) non sembrano dare stimolazione nervosa (cosa che avviene invece con guaranà, caffeina, citrus, sinefrina), ma a dosaggi più alti diventa comunque uno stimolatore di catecolamine e quindi anche la stimolazione sul sistema nervoso simpatico potrebbe essere significativa. Come sempre, non bisogna farsi prendere da facili entusiasmi. Anche se la molecola è promettente non è certo solo con questa che si

sconfigge il sovrappeso! Nulla può avvenire senza un cambio nello stile di vita che comprende alimentazione e attività fisica, poi gli integratori stabilizzatori della glicemia e con naturale azione termogenica e lipolitica ben vengano ma sempre collegandosi a un progetto più generale. Rimaniamo comunque in attesa di più corposi studi sulla sua efficacia.

L'acido D aspartico

Stesso ragionamento, ma in campo diverso, è l'uso di **acido D aspartico come integratore per ottimizzare la produzione di testosterone nell'uomo**. Trattare questo argomento è sempre "delicato" perché subito si pensa al doping, ma in realtà l'aminoacido D si è dimostrato efficace soprattutto nei casi di diminuiti livelli di testosterone rispetto alla normalità di quella persona, infatti gli studi pubblicati si riferiscono soprattutto a cavie colpite da ipogonadismo (quindi con testicoli non funzionanti) o atleti particolarmente stressati dove la fatica inibiva la normale produzione di testosterone. L'utilizzo di acido D aspartico aiutava (come sembrano fare altri integratori come lo ZMA, cioè zinco e magnesio aspartato) a mantenere ai migliori livelli fisiologici i livelli di testosterone. L'acido D-Aspartico è presente nei tessuti neuroendocrini dell'uomo e partecipa alla regolazione dei livelli di LH, testosterone e spermatozoi. Molti di questi studi li dobbiamo a degli italiani come i prof. Topo e D'Aniello e al giapponese Nagata che, dal finire degli anni '90 in poi, hanno indagato i vari ruoli di questo aminoacido che vanno dallo sviluppo embrionale del cervello umano all'aumento della spermatogenesi. Certamente **la molecola è interessante per tutti quegli uomini e sportivi sottoposti a molti stress psicofisici**. I dosaggi usati negli studi vanno dai 2 ai 3 gr di DAA che iniziano a fare effetto dopo circa 2 settimane di uso e gli effetti permangono per diversi giorni dopo la sospensione. Questo fa pensare che un supporto del genere possa essere occasionalmente utile ma non è certo pensabile un utilizzo continuo, molto più strategico modularne l'assunzione nei momenti di attività più intensa e frequente per poi ritornare a ritmi più blandi e a quel punto inutile continuarne l'assunzione.

La Berberina

Una terza molecola, non certamente nuova, è la Berberina, la sostanza base contenuta nelle piante della famiglia delle Berberis. Una molecola ormai da tempo conosciuta con successo per contrastare la colesterolemia. Infatti dopo uno studio pubblicato nel 2004 su *Nature*, dove in 3 mesi ha dimostrato di potere

ridurre i livelli di colesterolo di oltre il 25%, in tantissimi hanno iniziato a pensare a questa molecola come supporto (magari associandola al riso rosso fermentato) per contrastare i livelli del pericoloso LDL (colesterolo a bassa densità). L'azione della Berberina non si esercita infatti inibendo la produzione del colesterolo, ma aumentando la capacità dei recettori epatici (riducendo quindi la presenza nel sangue). La Berberina è anche da sempre conosciuta come un antimicrobico, usata con successo in molte situazioni di infezioni (come quelle intestinali o da Candida), ma recentemente è stato dimostrato che la Berberina possa essere di grande aiuto in situazioni diabetiche (sia di Tipo 1 che di Tipo 2) grazie alla sua azione di protezione delle cellule, regolazione del glucosio e del metabolismo degli zuccheri. La Berberina può quindi ridurre l'insulino-resistenza (tipica del diabete di tipo 2) che è una delle patologie correlate al sovrappeso e obesità, una molecola quindi dalle molteplici applicazioni che la vede schierata con successo sia sul fronte "estetico" (come coadiuvante nelle alimentazioni a basso indice glicemico per non avere picchi di insulina) sia per il controllo di importanti parametri ematici come la glicemia ed il colesterolo.

La Forskolina

Ultima molecola, anche questa non di recente affermazione ma che sta subendo una riscoperta è la Forskolina, sostanza base del *Coleus Forskohlii*, una pianta orientale che sta dimostrando diverse proprietà, fra queste la sua capacità di stimolare l'enzima Adenilciclasi che è legata all'AMP ciclico (cAMP) che risulta essere uno dei più importanti mediatori metabolici soprattutto dei lipidi. L'AMP ciclico è legato a un altro enzima il PKA (Protein Kinasi A) che risulta alla base dell'azione lipolitica (quindi a carico dei grassi). Ma la Forskolina sembra dimostrare anche un'azione positiva sulla secrezione di due importanti molecole legate al senso di sazietà come la Leptina ed il Peptide YY. Questa molecola sembra agire su due fronti basilari per affrontare il dimagrimento; da una parte ottimizzare la lipolisi e dall'altra aiutare il controllo del senso di fame. Anche in questo caso è bene non farsi illusioni; gli aiuti possono anche essere evidenti ma è fortemente sbagliato pensare che il solo uso di questi supporti possa risolvere il problema; come sempre la salute e la forma fisica sono frutto di un attento mix fra genetica, stile di vita, alimentazione e sport. Gli integratori possono aiutarci ma occorre che noi aiutiamo loro.

Marco Neri

GLI ORMONI DELLA SAZIETÀ

La Leptina (dal greco *Leptos* cioè magro) viene prodotta principalmente dal grasso di deposito. La sua funzione è quella di regolare la fame, comunicando al cervello la sazietà e quindi l'opportunità o meno di assumere altro cibo.

Il PYY (Peptide YY) è prodotto dalla mucosa intestinale e dal colon. Inibisce le contrazioni intestinali, limita le secrezioni pancreatiche e riduce l'appetito.

La Grelina stimola l'appetito ed è prodotta nello stomaco dai neuroni e dall'ipotalamo. Aumenta fortemente in caso di stress cronico. Quindi con poca Grelina si ha meno fame.

Il CCK o colecistochinina è un ormone gastrico secreto dopo un pasto ricco di grassi. Stimola la secrezione di insulina ma determina il senso di sazietà. La sua azione è legata ai recettori specifici (CCK1-receptor) e se questi sono in numero ridotto non esplica la sua azione anorezzante.

Dal Web

Altre info su:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23601452>

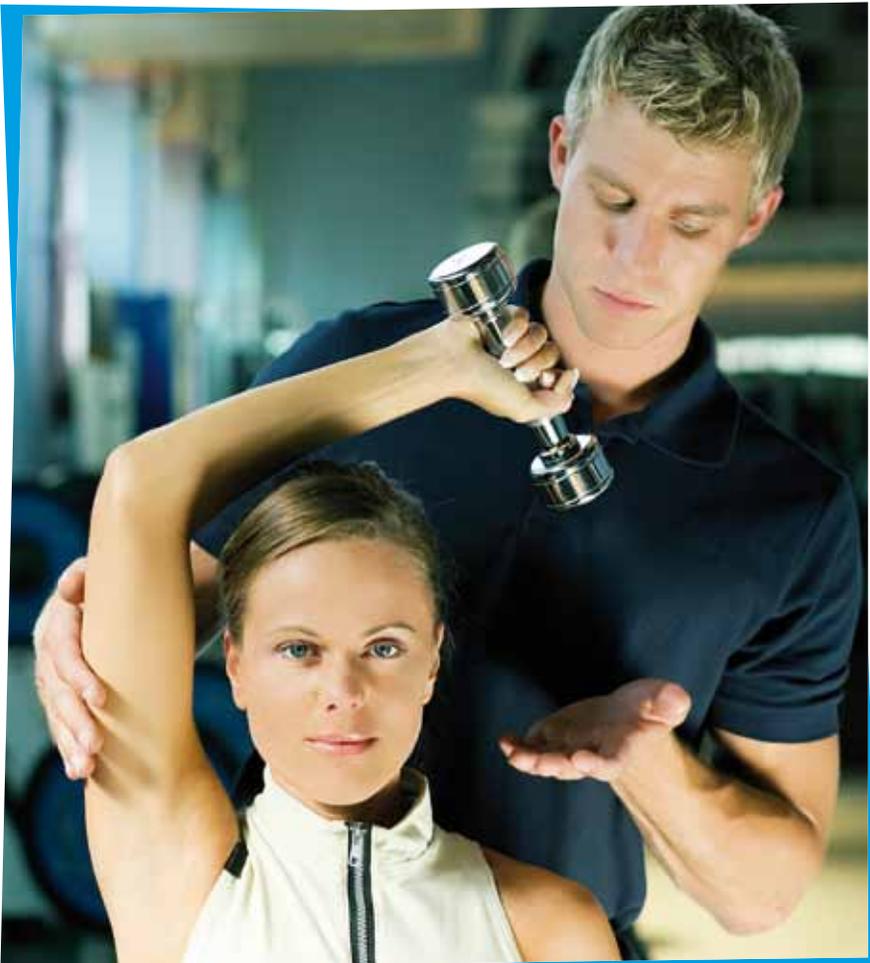
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20425690>



Marco Neri

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

POSTURA E MALOCCLUSIONE



Le alterazioni stomatognatiche, la malocclusione, o la mancanza anche di un solo dente possono divenire fonte di disturbo posturale e malessere

Il corpo umano è una macchina complessa ed estremamente coordinata. Purtroppo, però, per una serie di motivazioni, la risoluzione di problemi e patologie che interessano il nostro corpo non avviene in modo altrettanto coordinato. Siamo portati a osservare la patologia che rientra nella nostra specializzazione, senza considerare che anche il trattamento andrebbe coordinato tra i vari specialisti. Com'è noto, molti malesseri, che possono nel tempo divenire patologie croniche, sono un segnale indiretto che si materializza anche in un punto del corpo che, apparentemente, non ha niente a che fare con il malessere stesso. Il più evidente di questi segnali si evidenzia nella

postura, che rappresenta la risposta dell'organismo alle sollecitazioni dovute alla forza di gravità in rapporto all'ambiente, ed è un adattamento proprio di ogni individuo agli stimoli emozionali, psichici, fisici. A questo punto, l'organismo mette in atto una serie di strategie per ottenere la miglior postura possibile con il minimo consumo energetico. Le informazioni visive, endocettive, oto-vestibolari, propriocettive, estero-cettive, provenienti, cioè, dall'interno e dall'esterno attraverso gli organi percettivi, vengono tradotte, modulate e integrate per vie riflesse attraverso risposte motorie efferenti, provenienti cioè dal sistema nervoso centrale, che si traducono nell'adattamento dell'equilibrio statico o dinamico consono alla situazione ambientale.

Come si adatta il nostro corpo?

L'occlusione dentale è parte integrante di questo sistema adattativo. La relazione tra apparato stomatognatico e postura trova le sue basi anatomiche ed embriologiche nel cosiddetto legamento temporo-mandibolare di Pinto (cfr. professor Antonio Cesarani, direttore della U. O. Audiologia, Milano, 1995). Gli studi effettuati hanno evidenziato che tale legamento altro non è che la prosecuzione del legamento del martello (orecchio medio). Pertanto, uno slittamento del disco dell'articolazione temporo-mandibolare determina una trazione del legamento, che causa l'affondamento della platina della staffa e una iperstimolazione del labirinto; non a caso, oggi, gli odontoiatri particolarmente competenti nella patologia da disfunzione temporo-mandibolare utilizzano di routine la pedana stabilometrica, che registra le variazioni del baricentro del corpo umano. Le risposte del sistema posturale fine sono le vie motorie efferenti, con particolare riguardo agli effettori muscolari che stabilizzano la posizione del piede (nello specifico il muscolo soleo). In condizioni normali, le informazioni afferenti vengono riconosciute, confrontate, modulate e integrate nel Sistema Nervoso Centrale, dove avviene la programmazione efferente (risposta). Se l'anomalia della risposta oltrepassa le capacità di adattamento, la strategia motoria efferente sarà, ovviamente, anomala. Le capacità di adattamento centrale

non sempre sono le stesse: vengono ridotte, ad esempio, dagli stress fisici, iatrogeni, psichici, rendendo più probabile una risposta anomala per stimoli abitualmente sopportati. Ecco perché alterazioni stomatognatiche di vecchia data, malocclusione, o mancanza anche di un solo dente, possono divenire, improvvisamente, fonte di disturbo posturale e malessere.

I problemi causati dalla malocclusione

I disordini della ATM (Articolazione Temporomandibolare) rappresentano il 90% delle patologie dolorifiche cranio-facciali e possono determinare alterazioni del sistema posturale. Tale articolazione può alterarsi facilmente, tanto che, in circa il 20% delle persone completamente asintomatiche, può rilevarsi uno scroscio mandibolare o un click articolare. **La relazione esistente tra la postura e l'occlusione dentale può portare a sintomi apparentemente non identificabili con patologie specifiche tendenti a cronicizzare, come, ad esempio, le cefalee muscolo-tensive, le lombosciatalgie, le contratture muscolari, le vertigini, etc...** Nel caso di cefalee muscolo-tensive, una dislocazione primaria o secondaria del condilo può influenzare, attraverso i muscoli sopra e sotto-ioidei, quelli della masticazione. Come compenso finale, i muscoli temporali e nucali modificano il sistema posturale per ristabilire l'equilibrio attraverso l'irrigidimento e l'eccessiva contrazione dei muscoli dorsali, con conseguente insorgenza del classico mal di schiena. Gli adattamenti della posizione della testa necessari a correggere la linea di orizzonte in caso di alterazioni della postura statica e dinamica si riflettono anche sul tono dei muscoli posturali della mandibola con contrazione muscolare asimmetrica. La meccanica dell'ATM può alterarsi per un'anomala tensione asimmetrica del muscolo pterigoideo e/o per una malposizione del condilo. Pertanto, una delle cause di patologia dell'ATM è la modifica strutturale. Le irregolarità nella posizione dei denti che portano a una malocclusione, a una dislocazione della mandibola e quindi del condilo, possono comportare la genesi di impulsi dolorosi. Un altro elemento causa di disordine dell'ATM è la modificazione funzionale, tipica del bruxismo. La postura si regola attraverso complessi meccanismi neuro-muscolari che implicano i ricettori, gli organi di senso, il sistema nervoso, ma anche la psiche. Per il corretto funzionamento del sistema posturale, l'occlusione mandibolare deve possedere caratteristiche di armonia.

Come intervenire

La risposta anomala del sistema posturale non è

una patologia curabile con una singola terapia, ma, essendo un insieme di sintomi che possono essere causati da problematiche di tipo visivo, podalico, orale, propriocettivo, vestibolare ed epiteliale, esige un **trattamento specifico da parte di un'équipe di specialisti**.

La funzione dell'apparato stomatognatico, quindi, non è solo la masticazione, la fonazione, la deglutizione, ma soprattutto il continuo reperimento, tramite i movimenti per l'esplicazione di tali funzioni, di messaggi a partenza occlusale per l'equilibrio della postura di tutto il corpo. Perciò è importante l'armonia dell'occlusione ai fini della postura generale. Nella cura dell'atleta, dunque, bisogna considerare l'aspetto posturale, ma soprattutto comprendere le cause di tale alterazione del sistema. Sarà il caso di porre maggior attenzione all'atteggiamento fisico del nostro allievo, osservando, ad esempio, se durante il gesto atletico, serra la bocca, se spesso accusa mal di testa, o se, dal gesto atletico stesso, si può evincere una modificazione nella capacità di equilibrio, tutti segnali tipici di un probabile problema occlusale. Anche se, visti gli innumerevoli fattori che determinano le modificazioni posturali, va aggiunta un'analisi attenta di tutte le varianti che ne conseguono. Il punto di partenza, infatti, è quanto sia importante la collaborazione di diverse figure professionali (ortopedico, oculista, gnatologo, otorinolaringoiatra, osteopata, fisioterapista, podologo, allenatore, preparatore atletico, etc.). Ciascun individuo ha un proprio bagaglio di informazioni, di abitudini e di atteggiamenti posturali, che consente all'organismo di sopportare e di adattarsi a ogni modificazione esterna e interna, che, però, spesso, a distanza di tempo, può nascondere patologie latenti. Nell'ambito della prevenzione, l'allenatore, l'istruttore e il professore di educazione fisica hanno un compito molto più importante dell'allenamento e della preparazione dei giovani allievi. Essi sono i primi, infatti, che, se sensibilizzati, possono accorgersi precocemente di eventuali alterazioni posturali. Un intervento tempestivo può aiutare a risolvere, con piccoli e importanti accorgimenti, problematiche scheletriche, occlusali e posturali che possono risultare molto più complicate da trattare in seguito. Avere a disposizione un ventaglio di figure professionali, alle quali poter fare riferimento, quando si evidenzia una problematica, diventa prioritario e fondamentale. Molta strada si è fatta nella ricerca di queste correlazioni, ma non a sufficienza. La salute del corpo umano è frutto di un geniale e complicato sistema di interazioni, ed è impensabile e ingeneroso nei confronti della natura gestirla a compartimenti stagni.

Caterina Buonomini

In circa il 20% delle persone può rivelarsi uno scroscio mandibolare o un click articolare

Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

Collegati al sito

www.lapalestra.net/archivio-articoli/



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
 Inviare le vostre domande a: consulenza@lapalestra.net
 Indirizzo Skype: [davide.verazzani](https://www.skype.com/people/davide.verazzani)

Vorrei aprire una palestra, ma non so quale strategia scegliere. Quali consigli mi può dare in proposito?

Quando si parla di strategia da scegliere, viene spontaneo domandarsi quale modello di business si voglia adottare. Il modello di business, in linea generale, si definisce come l'insieme delle soluzioni, organizzative e strategiche, attraverso le quali un'organizzazione crea e distribuisce valore nei settori in cui opera. Nel mondo del fitness, fortemente improntato al no profit, potrebbe sembrare un approccio troppo aziendalistico, ma sarebbe un grave errore pensarla così. Sia perché no profit non significa...no organization! Esistono realtà no profit che si basano su strategie e organizzazioni molto complesse: basti pensare a Emergency, o alla Fondazione Cariplo, o alla Coop. Sia, e soprattutto, perché la realtà di un modello di business si applica perfettamente al settore fitness: il concetto di "creazione di valore" riguarda proprio l'essenza stessa di ogni fitness club, che fornisce benefici tangibili, soddisfa desideri e risolve problemi dei propri clienti.

Fra le tante modalità esistenti per costruire un efficace business model, quella che mi convince maggiormente è il **Business Model Canvas**, proposto nel 2004 dallo svizzero Alexander Osterwalder. Ha due grandi pregi: è maledettamente semplice e implica una bella dose di creatività. Con il Canvas si può costruire qualsiasi tipo di modello, o arrivare a comprendere meglio le basi di quello già esistente, solo con un cartellone, tanti post-it e una mente lucida, aperta e pronta.

Se hai un foglio A3, lo puoi dividere in 9 blocchi:
 - al centro, il **Valore** proposto ai propri clienti (cioè: che cosa stai vendendo? Che problemi risolviamo o che desideri realizziamo?)

- alla sua sinistra, le **Risorse Chiave** (chi devo mettere all'azione?) le **Attività Chiave** (che cosa devo fare?) e i **Partner Chiave** (quali aziende/enti/persone esterne sono fondamentali?) di cui abbiamo bisogno per creare il Valore

- alla sua destra, le tipologie di **Clienti** cui vogliamo

fornire il Valore, le **Relazioni** che vogliamo instaurare con loro e i **Canali** con cui li raggiungiamo - in basso, la struttura dei **Costi** che dovremo sopportare per la creazione del Valore, e il flusso di **Ricavi** generato dalla vendita dei prodotti/servizi in cui si incarna il Valore offerto.

Su ogni blocco posizionerai post-it colorati su cui scriverai le tipologie di ogni presenza nel blocco (ad esempio, per la parte "Clienti", potrai mettere "Anziani", "Famiglie", "Giovani", etc.).

Ti consiglio di non svolgere questo lavoro da solo, ma con tutto il tuo team: la costruzione del tuo Canvas è un bellissimo lavoro di *team building*, che stimola la condivisione dei valori fondanti della palestra più di qualsiasi lezione teorica.

L'interazione fra i blocchi, svolta in maniera creativa, forma lo storytelling del tuo club, cioè il racconto che sta alla base del tuo sogno. È con quel racconto che puoi incantare i tuoi clienti, e puoi addormentarti più sereno. È su quel racconto che potrai le basi per il tuo successo. A volte, si aprono porte inattese. Altre volte, si capiscono i propri errori. Quasi sempre, si stimola la nostra parte più creativa, alla ricerca di soluzioni e motivazioni.

L'uso del Canvas consente di:

- usare un linguaggio visuale, più adatto quindi all'immediatezza e alla comprensione
- generare idee innovative e potenti
- trasformare una semplice sensazione in un progetto realizzabile, visibile e condivisibile
- analizzare strategicamente la realizzabilità di una qualsiasi nuova idea.

Per saperne di più, puoi comprare e leggere il libro di Osterwalder "Creare modelli di business" oppure frequentare i seminari sull'argomento svolti da primarie aziende italiane e internazionali. Il Business Model Canvas è già presente in molte delle più innovative aziende di ogni settore. Siamo sicuri che sarà il futuro per il mondo del fitness.

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061

WWW.FITNESSSTUDIO.IT - E-mail: 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 E-mail: info@fitnessstudio.it



CIRCUITO EASY LINE
 9 POSTAZIONI DISPONIBILI
 AD EURO 900,00 + IVA



CIRCUITO EASY LINE
 EURO 900,00 + IVA
 A POSTAZIONE



GABBIA CROSSBOW LINE EURO 3.000,00 + IVA



MANUBRI TEFLON
 DA 30 KG A 60 KG
 EURO 4,50 + IVA AL KG



MANUBRI TEFLON
 DA 4-22 KG
 EURO 1500,00 + IVA



NEW RECLINE EXCITE 500
 EURO 1.700,00 + IVA



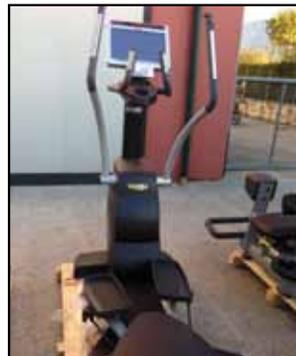
PANCA MULTIPLA
 EURO 500,00 + IVA



RUN FORMA
 EURO 1.300,00 + IVA



RUN SPAZIO FORMA
 EURO 2.000,00+ IVA



CROSSOWER TV
 EURO 4.000,00 + IVA



STEP RACE
 EURO 750,00 +IVA



**UNICA EVOLUTION
 TRAINER**
 EURO 2.500,00 + IVA



WALL GYM MULTIFUNZIONI
 EURO 580,00 + IVA



WELLNESS RACK
 EURO 350,00 + IVA



NEW BIKE EXCITE
 EURO 1.600,00 + IVA



CROSSBOW LINE GABBIA
 EURO 1.250,00 + IVA



DISCHI FORO 50
 EURO 4,50 + IVA AL KG



RUN EXCITE 700
 PREZZO USATO LISTINO
 EURO 3.500,00 + IVA



STEP RAMPICA
 EURO 400,00 + IVA



WAVE EXCITE 700
 EURO 1.500,00 + IVA



KINESIS OMEGA SILVER
 EURO 4.500,00 + IVA



**KINESIS ONE
 PROFESSIONAL**
 EURO 5.500,00 + IVA



RUN RACE
 PARI AL NUOVO
 EURO 1.800,00 + IVA



SINCRO EXCITE 700
 EURO 2.000,00 + IVA



STEP XT RIGENERATO
 EURO 900,00 + IVA



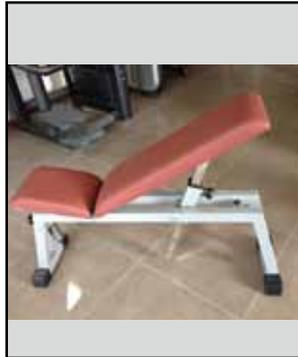
**SHOULDER PRESS
 SILVER LINE**
 EURO 950,00 + IVA



**SHOULDER
 PRESS ELEMENT**
 EURO 1.300,00 + IVA



CHEST PRESS ELEMENT
 EURO 1.300,00 + IVA



PANCA REGOLABILE
 EURO 350,00 + IVA



LEG EXTENSION SELECTION MED
 EURO 2.000,00 + IVA



LEG CURL SELECTION MED
 EURO 2.000,00 + IVA

NUOVA



LEG PRESS MED
 EURO 4.000,00 + IVA



STEP EXCITE 700
 EURO 1.400,00 + IVA



TOP XT PRO 600
 EURO 1.000,00 + IVA



KINESIS OMEGA
 COME NUOVO
 EURO 4.500,00 + IVA



SITTING LEG CURL SELECTION
 EURO 1.550,00 + IVA



LEG EXTENSION SELECTION
 EURO 1.550,00 + IVA



LOWER BACK SELECTION
 EURO 1.250,00 + IVA



ARM CURL SELECTION
 EURO 1.200,00 + IVA



SHOULDER PRESS
 EURO 1.500,00



MULTI HIP SELECTION
 EURO 1.550,00 + IVA



PECTORAL SELECTION
 EURO 1650,00 + IVA

**RIPARIAMO
 TUTTE
 LE SCHEDE
 ELETTRONICHE**

Le aziende citate in questo numero

Body & Exercise Pilates	Tel. 031.778353	www.bodyexercisepilates.it
Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Coalsport	Tel. 333.6784376	www.coalsport.com
Fisicamente	Tel. 06.5295580	www.fisicamentepilates.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Flowin	Tel. 06.90400836	www.theglobalfitness.com
FM Gruop	Tel. 366.3554507	www.welldanceworld.com
Freddy	Tel. 0185.59101	www.freddy.com
Guna	Tel. 02.280181	www.guna.it
Imago	Tel. 800.134962	www.imagopromozioni.it
Interfit	Tel. 051.860916	www.interfit.it
Lacertosus	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.it
Les Mills Italia	Tel. 02.49 87 881	www.lesmills.it
Life Point	Tel. 059.5968337	www.life-point.it
Metem	Tel.0422.267010	www.metem srl.com
Multipower	N.V. 800.860388	www.multipower.com
Noene	N.V. 800.189447	www.noene-italia.com
Nonsolofitness	Tel. 06.93377230	www.nonsolofitness.it
Pilates Italia	Tel. 02.97382804	www.pilatesitalia.com
Reebok		www.reebok.com/IT
RiminiWellness	Tel. 0541.744111	www.riminiwellness.com
Sellfit	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
Slim Belly	Tel. 0586.800480	www.slim-belly.com
TP Therapy	Tel. 06.90400836	www.theglobalfitness.com
Volchem	Tel. 049.5963223	www.volchem.com
WellnessOutlet	Tel. 388.1043114	www.wellnessoutlet.it
Zumba Fitness		www.zumba.it

LA PALESTRA

WWW.LAPALESTRA.NET

SEGUICI ANCHE SU



Anno VIII - N. 51
marzo/aprile 2014

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

Direttore Responsabile:
Veronica Telleschi

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

Pubblicità
Stefania Iannone
Cell. 328.0871075
pubblicita@lapalestra.net

Logistica: Via Tucidide 56 - Milano

Hanno collaborato:

Paolo Bacchetta, Caterina Buonomini,
Pierluigi De Pascalis, Iader Fabbri,
Manuele Mazza, Marco Neri,
Roberto Panizza, Carmine Preziosi,
Rossana Prola, Gennaro Setola,
Davide Verazzani.

Immagini
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina: Gennaro Setola,
foto di Gaetano Clemente.

Stampa: Alpha Print

LA PALESTRA
Pubblicazione bimestrale re-
gistrata al Tribunale di Milano
il 21.09.2005 con il numero
643. Iscrizione al R.O.C. con il
N° 13029. Gli articoli contenuti in

questa rivista non hanno scopo di-
dattico, ma esprimono opinioni e
nozioni personali da parte di esperti
del settore. Gli articoli firmati im-
pegnano 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 im-
proprio delle tecniche che vengono
descritte al suo interno. L'invio di fo-
tografie alla redazione ne autorizza
implicitamente la pubblicazione gra-
tuita su qualsiasi supporto cartaceo
e su qualsiasi pubblicazione anche
non della Api Editrici s.n.c. Il mate-
riale inviato alla redazione non sarà
restituito. Copyright Api Editrici s.n.c.
Testi, fotografie e disegni, pubblica-
zione anche parziale vietata.

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

*NOTA INFORMATIVA INTEGRATORI ALIMENTARI

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

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

SOLO DA NOI I PREZZI PIÙ BASSI

PROMOZIONE **n.3/b** del 2014

€7,49

+ iva

ART. 411
**Sacca Zaino
Aquarium**

DIMENSIONI:
cm 40x60x26

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI:
grigio
chiaro



kit

STAMPA
ad un colore
inclusa
nel prezzo

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

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

MATERIALE:
100 cotone semipettinato
Jersey 150

COLORI:
○ bianco

ART. 411
**Sacca Zaino
Aquarium**

DIMENSIONI:
cm 40x60x26

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI:
grigio
chiaro



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

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

MATERIALE:
100 cotone semipettinato
Jersey 150

COLORI:
● nero

€7,99

+ iva

PROMOZIONE **n.4/b** del 2014

€7,49

+ iva

ART. 4098
**Borsa Postina
Top Gym**

DIMENSIONI:
cm 52x30x28

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI:
viola



kit

STAMPA
ad un colore
inclusa
nel prezzo

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

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

MATERIALE:
100 cotone semipettinato
Jersey 150

COLORI:
○ bianco

ART. 4098
**Borsa Postina
Top Gym**

DIMENSIONI:
cm 52x30x28

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI:
grigio



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

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

MATERIALE:
100 cotone semipettinato
Jersey 150

COLORI:
● nero

€7,99

+ iva

Le promozioni saranno valide fino al 30/04/2014 e fino ad esaurimento scorte - Ordine minimo: 100 pezzi

PER INFO E PROMOZIONI:
www.imagopromozioni.it

Numero Verde
800 134 962

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



RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA E RIVIERA
DI RIMINI

**30 MAGGIO
2 GIUGNO 2014**

9^A EDIZIONE

ENERGY
WORLD

hoopcommunication.it

 RiminiWellness®

organizzato da:
organized by:

 RiminiFiera
business space

con il patrocinio di:
with the patronage of:



riminiwellness.com