WWW.LAPALESTRA.NET

N°53

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°53 - luglio/agosto 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 Rosario (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".

PIÙ DI 65.000 COPIE DISTRIBUITE GRATUITAMENTE OGNI ANNO

SEGUICI ANCHE SU

Correre, camminare...
non sarà mai più
come prima.

Walker View®

*Una piattaforma di **Forza…***
*una Telecamera **3D.***
Tutto Integrato.
E' Intuitiva, Semplice, Smart…

The **Functional Line®**

HEALTH FITNESS 2.0

L'Evoluzione del Fitness.

Brevetto Internazionale

www.tecnobody.com

Buoni propositi?

Fai un nuovo progetto in autunno

Prova per otto settimane il progetto a rischio zero

slim belly®
by AIRPRESSURE BODYFORMING
Riduzione del grasso 8 volte piú efficace con il sistema di allenamento testato.

Informati subito:

violetconsulting
MARKETING & BUSINESS SOLUTIONS

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

in collaborazione con:

Greinwalder & Partner

Slim Belly Italia

www.slim-belly.com/it

© by Greinwalder & Partner . www.greinwalder.com - ©shutterstock129737600 - photka

CARDIACA®
il cuore del wellness

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

richiedi il catalogo completo...

CARDIO - ISOTONICO - ARREDO - PESI LIBERI

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

TRIGGERPOINT

Learn more, move better!

I corsi che ti aiutano, con il supporto di specifici attrezzi, a trattare i tuoi clienti per aumentare la mobilità, ridurre il dolore, migliorare la performance sportiva e correggere lo stile di vita.
Workout e prodotti di facile utilizzo e trasporto.

Prossimi corsi

21	settembre	**Myofascial Compression Technique**	Grosseto
28	settembre	**Myofascial Compression Technique**	Torino
12	ottobre	**Myofascial Compression Technique**	Napoli
18	ottobre	**Myofascial Compression Technique**	Rimini
25	ottobre	**Workshop Mobility Release for Crossfit**	box Crossfit Sabina (Roma)

Distributore esclusivo per l'Italia

the Global Fitness

info su corsi e prodotti:
Tel. 06.90400836
info@theglobalfitness.com
www.theglobalfitness.com

FARE SPORT SENZA CONTROINDICAZIONI

I mesi estivi sono un naturale richiamo per la pratica sportiva outdoor. Quante persone che corrono o pedalano ci capita di incontrare nei parchi o per strada in questo periodo? La maggior parte di loro non sono atleti, ma semplici amatori che decidono di rimettersi in forma dopo il lungo inverno. Ottima iniziativa: ma sono adeguatamente preparati ad affrontare senza rischi l'attività fisica all'aria aperta? Hanno pensato a proteggere in maniera opportuna la loro pelle? Hanno scelto l'abbigliamento e gli occhiali da sole più indicati? Hanno curato la loro alimentazione e idratazione? Il nostro speciale Sport Outdoor offre utili consigli per evitare di trasformare l'esercizio fisico fuori casa in un attentato alla propria salute.

Anche i piedi devono essere trattati bene quando siamo impegnati in un intenso workout! Vi siete mai chiesti quali sono le scarpe più appropriate da indossare in base all'attività fisica svolta? Quali modelli assicurano comodità, stabilità e ottime performance? Lo abbiamo chiesto ad alcuni operatori del settore (produttori, venditori, distributori) che ci hanno aiutato a capire quali sono gli aspetti da tenere in considerazione quando si acquista un paio di scarpe per l'allenamento di fitness, running o in acqua.

In questo numero abbiamo cercato di offrirvi qualche nuovo stimolo per attrarre sempre più utenti nella vostra palestra o piscina. Si tratta di strategie di marketing differenzianti e innovative, che vi aiuteranno a cambiare prospettiva nella gestione della vostra attività: leggete con attenzione gli articoli di Roberto Panizza, Carmine Preziosi e Rossana Prola!

Per dare un calcio alla crisi e gestire con successo il proprio club, occorre essere aggiornati, intraprendenti, propositivi. Non si può più puntare tutto sul tour spontaneo della palestra… Occorre invogliare, coccolare, incuriosire il potenziale cliente e riuscire a "mantenerlo" con un servizio di prima qualità.

Utilizzate i mesi di luglio e agosto per raccogliere le idee e definire le strategie vincenti da mettere in atto a partire da settembre. Buono studio e buona estate a tutti!

Veronica Telleschi

SOMMARIO

IN COPERTINA
P. 10 Cos'è il Tire Training?

GESTIONE
P. 12 Come vendere abbonamenti on line?
P. 14 Cominciamo a differenziare

FOCUS
P. 16 Taping Elastico®: applicazioni nello sport

ALLENAMENTO
P. 18 Allenarsi al meglio in menopausa
P. 22 Avete già provato Zumba® Step?

ACQUA & BEAUTY
P. 24 I corsi di nuoto senza programmazione

SPECIALE SPORT OUTDOOR
P. 26 Pelle in primo piano

NOVITÀ & CURIOSITÀ
P. 30 DoTile® Fit - Mettimi alla prova!
P. 30 World Pilates: Salute e benessere per la schiena sempre con te!
P. 32 Tecnobody: Health Fitness 2.0 e formazione continua
P. 34 Guna: Gunamino formula sport
P. 36 NonsoloFitness: fai vincere la tua tesi, 3.000 euro in palio
P. 36 DANSYNG®: libera la voce, libera il corpo; mantieniti in forma con DANSYNG®

ALIMENTAZIONE
P. 38 La pasta nella dieta dello sportivo

FOCUS
P. 42 La scarpa giusta al momento giusto

P. 46 CONSULENZA IN PILLOLE

P. 47 VETRINA DELLE OCCASIONI

Sellfit®

prodotti e idee per il fitness

PARTNER TECNICI

FUNZIONI INAZIONE
FUNCTIONAL TRAINING SYMPOSIUM 2014

TREKKMILL

Accademia Italiana Wellness

STARK BODY FLYING

WalkZone

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

WWW.SELLFIT.COM

COS'È IL TIRE TRAINING?

Come usare le vecchie ruote delle macchine per il workout in sala fitness

Un vecchio pneumatico e una sessione di allenamento erano fino a poco tempo fa due immagini praticamente impossibili da associare, complice il progressivo e rapido sviluppo dell'allenamento funzionale nelle palestre e la conseguente ricerca di soluzioni ed attrezzature ad esso associate, ecco oggi non sembrare più così inappropriato il veder apparire ruotone di diametri e pesi diversi nelle sale fitness.

Indubbiamente nato per l'allenamento della forza resistente e della potenza, e dedicato a un'utenza principalmente costituita da atleti, il Tire Training oggi entra a fare parte di un **concetto di allenamento praticato anche da chi ha obiettivi fitness** e ricerca varianti che possano rendere stimolante e coinvolgente il tempo dedicato al proprio workout.

Le stesse ruotone che originariamente vedevano la loro seconda vita come strumento per l'allenamento dopo esser state utilizzate per ciò per cui erano state prodotte, oggi si sono evolute grazie all'attenzione di chi produce attrezzature per il functional training, divenendo più performanti e colorate, ricche di particolari che ne rendono il loro utilizzo dedicato all'allenamento immediato, sicuro e più adatto ad un contesto qual è una sala fitness.

Cosa si può effettivamente fare in termini di esercizi dedicati all'allenamento con delle grosse ruote, che siano originariamente nate per essere montate su di un'auto o un trattore oppure quelle reinventate appositamente come attrezzo per il functional training? Innanzitutto analizziamo le caratteristiche principali: le ruote utilizzate per lo sviluppo di questo tipo di allenamento hanno una dimensione e un peso variabili ma sempre sufficienti a sviluppare la maggior parte degli esercizi possibili, quindi tra gli 80 ed i 150 cm di diametro, un'altezza compresa tra 25 e 40 cm e un peso che può variare dai 40 ai 100 kg.

Le gomme delle ruote comuni o le fibre utilizzate per quelle nate appositamente per l'allenamento offrono entrambe una risposta elastica che rende possibile ribaltare, colpire o trascinare l'"attrezzo" senza che questo danneggi

il pavimento o si rompa. Proprio grazie a queste caratteristiche possiamo andare a sviluppare alcuni tra gli esercizi più praticati in questo ambito:

Tire Flips

Letteralmente ribaltare la ruota, questo esercizio ha alla base un'azione di accosciata seguita dalla distensione delle gambe e, a seconda dell'altezza della ruota, di trazione e spinta degli arti superiori fino a far ricadere la ruota dall'altro lato. Può essere eseguito ripetendo il gesto e quindi spostando la ruota in avanti per diversi metri a seconda delle ripetizioni scelte e dello spazio a disposizione o nella variante che vede il veloce passaggio del corpo dall'altro lato a seguito di ogni azione di flip, permettendo così di rimanere stazionari in uno spazio ridotto.

Sledgehammer Drills

Indispensabile per questi esercizi possedere uno sledgehammer, ovvero una mazza di quelle a lunga impugnatura, alla base del movimento vi è il colpire la ruota. Questo può avvenire portando la mazza al di sopra del capo con un movimento rotatorio per poi sviluppare la forza del colpo seguendo una linea verticale, e quindi senza alcuna rotazione del busto e piegando entrambe le gambe in posizione di squat, oppure con una posizione saggitale dei piedi e seguendo una linea di forza diagonale, movimento tipico del taglialegna o degli sport di battuta come il baseball o il golf.

Shrugs

Questo esercizio risulta decisamente più semplice da eseguire se effettuato con le ruote ideate per l'allenamento in quanto hanno apposite maniglie che permettono di non dover ruotare all'esterno il palmo della mano, e una distribuzione uniforme del carico. In ogni caso alla base vi è il posizionamento del corpo all'interno della ruota e il sollevamento della stessa a braccia tese per mezzo delle spalle.

Farmer Walk

Questo esercizio ha come obiettivo quello di camminare per una determinata distanza sostenendo la ruota nella stessa posizione dei Tire Shrugs.

Sled Runs

Esercizio comunemente utilizzato negli allenamenti degli sport in cui la corsa veloce e la capacità di non fermarsi anche quando si incontra una resistenza sono caratteristiche dominanti, come ad esempio il rugby o il football americano, può essere praticato in differenti forme: camminando all'indietro e tirando il pneumatico per mezzo di una corda ad esso legata/ancorata, trascinando il pneumatico che viene lasciato alle proprie spalle come una slitta o nella versione "crossover" che vede il posizionamento del corpo lateralmente rispetto alla ruota ed una gamba incrociarsi davanti all'altra ogni due passi, per le ultime due versioni è indispensabile munirsi di una imbracatura da posizionare sulle spalle e collegare alla corda unita al pneumatico.

Jump

Le opzioni in questo caso sono molteplici e vedono la ruota come una piattaforma sulla quale saltare come fosse una plyo box, o, grazie alla sua forma circolare ed al buco centrale, un ausilio all'allenamento dell'agilità e coordinazione per mezzo di salti veloci sopra, dentro e fuori della superficie.

Questo tipo di "attrezzo" permette di eseguire, oltre agli esercizi prima descritti e a molti altri come ad esempio i dips o i push up, anche movimenti in coppia come il passaggio alternato per mezzo del ribaltamento della ruota, azione che può essere eseguita in stazione eretta a carico degli arti superiori o anche di quelli inferiori stando sdraiati al suolo, o il sollevamento della stessa per mezzo di un sumo squat eseguito stando dal lato opposto del compagno e sostenendo la ruota a braccia tese.
Per concludere, invito chiunque abbia la curiosità rispetto a questo particolare modo di allenarsi di non fermarsi a visionare dei video su internet ma di provare fisicamente a farlo, condizione indispensabile per poter valutare la reale efficacia di un allenamento ed il coinvolgimento che ne deriva.

Igor Castiglia

Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo? Collegati al sito www.lapalestra.net/archivio-articoli/

Igor Castiglia
Presenter e Speaker internazionale attivo nel mercato del fitness da 25 anni, è ideatore del progetto NRG BAG ed uno degli organizzatori del primo simposio Italiano sull'allenamento funzionale "Funzioni in Azione". Attualmente project manager per la Sellfit Srl.

COME VENDERE ABBONAMENTI ON LINE?

Attraverso il social commerce è possibile sfruttare il proprio sito internet per vendere abbonamenti nuovi o rinnovare quelli in scadenza

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

In un precedente articolo scritto su questa rivista parlavamo del modello vincente da attuare in una strategia di web e social media marketing nel fitness che prevede sostanzialmente tre passaggi:
1) stimolare la **generazione di fan** (coloro a cui piace il nostro "brand") attraverso mirate iniziative di marketing;
2) **tramutare i fan in lead** e, quindi, ottenere un contatto;
3) entrare in contatto con il lead per **vendergli un servizio**.

Il terzo passaggio, quello di certo più interessante, può avvenire in palestra ma, se l'utente riesce a trovare in rete tutte le informazioni di cui ha bisogno, **la vendita può avvenire anche direttamente online**.
Il modo di cercare un centro fitness è ormai cambiato da anni. Il cosiddetto tour della palestra è preceduto da una ricerca accurata da parte dell'utente in internet attraverso diverse applicazioni web. Il tutto parte dal motore di ricerca, Google nella maggior parte dei casi. Chi riesce a garantire un adeguato posizionamento sul motore di ricerca ha più possibilità di far arrivare l'utente sul proprio sito internet. Il **sito**, nonostante il continuo proliferare di social network, resta il **fulcro della strategia di web marketing**. Qui l'utente trova tutte le informazioni più importanti e molto probabilmente cerca anche la possibilità di atterrare sui social network e di acquistare un abbonamento.
La partita più importante per vincere la concorrenza si gioca così sul web e, più siamo bravi a farci trovare e a dare le informazioni all'utente, più clienti riusciamo a ottenere.
La vendita di beni e servizi è ormai in crescita in tutti i paesi del mondo e anche in Italia. I dati emersi nel corso della nona edizione del Netcomm eCommerce Forum 2014 attestano a **16 milioni gli italiani che acquistano online**, il 17% in più rispetto allo scorso anno.
Uno dei motivi di questo boom è il fatto che sono sempre di più gli utenti che popolano il web grazie soprattutto all'utilizzo dei social network. Fino a qualche anno fa avremmo parlato di semplice "e-commerce" che, con l'avvento dei social network, lascia invece il posto ad una nuova definizione, il **social commerce**, un fenomeno che si spiega con il fatto che la pubblicità e il commercio sono inevitabilmente attratti come la gravità dai luoghi dove le persone trascorrono il proprio tempo, oggigiorno i social network.
Il social commerce rappresenta, quindi, l'evoluzione in senso web 2.0 del commercio online, consentendo una **maggiore interattività e partecipazione** da parte dei clienti attraverso l'uso dei canali di rete sociali.

L'esperienza del digital couponing

Se una palestra vuole vendere abbonamenti online lo può fare direttamente attraverso il suo sito internet e i suoi social network oppure indirettamente, tramite un intermediario. Quest'ultimo è il caso dei siti di digital couponing come Groupon e Groupalia che mettono in vetrina l'abbonamento della palestra nel loro centro commerciale virtuale trattenendo buona parte del valore dell'abbonamento. L'onerosa commissione, che rappresenta il prezzo da pagare per raggiungere migliaia di utenti iscritti al loro database, non è l'unico dei problemi di questa operazione. Spesso, infatti, si deve far conto con tariffe scontatissime imposte e problemi di reputazione verso i clienti che hanno, invece, comprato il loro abbonamento a prezzo pieno.
La **vendita online effettuata direttamente dalla palestra** è quella che consigliamo per vendere i propri servizi in internet e per farlo serve un sito

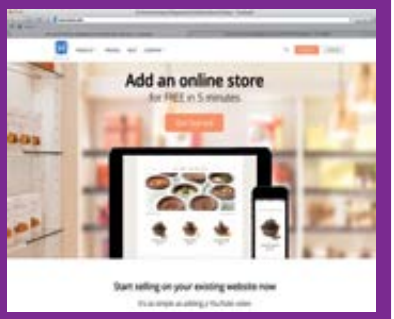
internet con una piattaforma integrata di e-commerce e una efficace attività di social media marketing. Se di piattaforme e siti internet per vendere online abbiamo l'imbarazzo della scelta, l'opzione dei social network da presidiare è dettata invece dalla presenza del nostro target ed il canale certamente più interessante per le palestre è **Facebook**, essendo il social network con maggior numero di iscritti che offre la possibilità di fare pubblicità a costi non elevati profilando in modo avanzato il database utenti.

Ma che tipo di abbonamenti si possono vendere online?

La prima risposta che ci viene di dare è "tutti", non essendoci un reale impedimento nella vendita di un abbonamento annuale piuttosto che di un abbonamento mensile. Sappiamo tutti, però, che non è affatto facile dall'oggi al domani vendere abbonamenti di lunga durata soprattutto a quelle persone che non sono mai state nella palestra. Come Groupon "insegna" può essere molto semplice e utile vendere abbonamenti promozionali brevi, finalizzati alla generazione di nuovi contatti sui quali poter effettuare attività commerciale di cross o up selling. Social commerce a parte, un'altra tipologia di abbonamenti vendibili online sono i cosiddetti "rinnovi", in quanto l'acquirente è già un nostro cliente e, in cambio di una piccola agevolazione, potrebbe essere disposto all'acquisto direttamente sul sito internet della palestra. Questa operazione potrebbe consentire anche il risparmio di costi sull'organizzazione commerciale interna.

Carmine Preziosi

UN E-SHOP GRATUITO PER IL TUO BUSINESS



Creare un e-shop non richiede necessariamente grandi investimenti economici o particolari competenze informatiche. La grandezza di internet negli ultimi anni sta nel fatto che è possibile accedere a servizi online utili ed interessanti anche in ambito business. È il caso ad esempio di **ecwid** (**www.ecwid.com**), una piattaforma di e-commerce gratuita che permette di creare un negozio online direttamente sul proprio sito internet o addirittura all'interno di un'applicazione Facebook (le "vecchie" tab). Una volta registrati gratuitamente su ecwid bisogna impostare il listino, i dati di fatturazione e di pagamento (semplice e consigliato il metodo tramite paypal) e tutte le altre opzioni necessarie. Basta infine copiare un codice html su una pagina del proprio sito internet e l'e-shop è pronto per vendere abbonamenti.

Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo? Collegati al sito www.lapalestra.net/archivio-articoli/

WWW.LAPALESTRA.NET

LA PALESTRA

da oggi disponibile in formato digitale per Tablet & Smartphone

scarica la app gratuita

Disponibile su App Store

Disponibile su Google play

Tecniche e consigli per incrementare il proprio profitto con proposte tematiche a clienti mirati

COMINCIAMO A DIFFERENZIARE

L'elemento che accomuna i prodotti fitness è la loro destinazione a una popolazione - la più vasta possibile - tale che possiamo definirli prodotti generalisti.
Il prodotto generalista di per sé perde ogni connotazione specialistica modulandosi e adattandosi a un pubblico eterogeneo. È quindi chiaro come alcune attività sportive specialistiche come il pugilato, il ciclismo, la corsa ecc. siano state smantellate e reimpostate utilizzando attrezzature e metodologie di insegnamento tali da renderle attraenti a persone che hanno obiettivi diversificati e diversi da quelli della pratica dell'attività specifica. Questa tendenza nella costruzione dei prodotti è dovuta, a mio avviso, al fatto che **il centro fitness è fondamentalmente un fenomeno territoriale di tipo rionale con bacini di utenza limitat**i.
Mi spiego meglio. Chi frequenta un centro fitness il più delle volte abita o lavora in prossimità del centro stesso o, più precisamente, all'interno di un perimetro nel quale necessariamente la popolazione numericamente ha un limite. L'interazione tra i due aspetti, prodotti generalisti e bacini di utenza limitati, ha di fatto condizionato l'attività commerciale che si è specializzata solo su alcune delle tecniche di intercettazione e di vendita diretta o B2C (*business to consumer*).
Questa specializzazione commerciale su tecniche di intercettazione di possibili clienti con le varie formule "porta l'amico", "street marketing", aggressività nella fase di vendita e tant'altro saranno sempre più in sofferenza a causa dell'impoverimento del bacino di utenza per cause legate ai cambi di mode e crisi sociali ricorrenti, ma soprattutto perché un territorio, allo stesso modo di un campo agricolo, più di tanto non può essere sfruttato.

Come aumentare l'appeal del centro fitness?

Aumentare la gamma dei prodotti e servizi introducendo proposte indirizzate a un pubblico specializzato può permettere al centro fitness di **sfruttare pienamente una più ampia gamma di strumenti e metodologie di vendita**, andando di fatto a operare senza limiti di territorialità. La collana dei temi tra cui scegliere e quindi dei relativi target specialistici è molto vasta e non dovrebbe essere limitata al solo mondo sportivo, ma aperta ad altre realtà, come ad esempio i corsi di nutrizione e stile di vita legati al fitness e rivolti a un target business e aziendale vendibili tra l'altro su canali B2B (business to business). Per meglio capire i fondamentali per lavorare su un tema e sul relativo target di praticanti, possiamo analizzare un'attività come il canottaggio.

L'esempio del canottaggio

A pochi proprietari di centri fitness verrebbe in mente di investire su questa attività, anche se sicuramente i loro centri sono dotati di remoergometri (ovvero vogatori indoor, attrezzi che simulano la tecnica di voga del canottaggio "a secco"). Questi attrezzi sono gli stessi modelli utilizzati per le gare indoor su remoergometro da atleti iscritti alla Federazione, con tanto di gare ed eventi e soprattutto con numeri importanti di praticanti. Nel nostro centro abbiamo quindi **un'area di attività vendibile ad un target ben preciso** e facilmente individuabile e raggiungibile. Per chi volesse, esiste anche la possibilità di dotare il proprio centro di una vasca voga, a mio parere un'idea originale in grado di diversificare l'offerta e di ottenere redditività lavorando su piccoli gruppi se non addirittura *one to one* con i personal rowing o con attività inerenti alla valutazione funzionale del canottiere.
Naturalmente è necessario realizzare uno **studio su questo target**, in modo da essere in grado di confezionare un prodotto vendibile e tecnicamente corretto dato che il target conosce molto bene la materia. A questo punto non ci resta che andare a cercare i canottieri, gli ex canottieri o coloro che praticano questa attività a livello amatoriale. Volendo, possiamo essere in grado di conoscere queste persone una per una, per nome e cognome semplicemente accedendo ad un qualsiasi data base facilmente scaricabile dal sito della federazione, del comitato regionale, dai siti di regate ecc.

Dal Web

Se vuoi fare una domanda all'autore dell'articolo, collegati al sito: www.lapalestra.net/archivio-articoli/

Nulla di paragonabile alla difficoltà e al tempo impiegato per costruire il proprio data base di clienti. Disporre di un **data base aggiornato** permette di lavorare con strumenti che già normalmente vengono utilizzati dai vari commerciali come la newsletter, sms, il call center con le tentate vendite, ecc. Fino a qui niente di nuovo. Si tratta solo di **formare e aggiornare il commerciale** sulla "materia specifica" come si fa per un qualsiasi altro nuovo prodotto. La novità, invece, è che possiamo permetterci di considerare questi strumenti di vendita come obsoleti. Sono proprio le attività a tema che trovano nel 2.0 il loro mercato e canale di promozione e vendita congeniale. Basta navigare tra i vari social network e portali per trovare contatti e gruppi di interesse legati al canottaggio ed aprire la porta per entrare in questo mondo. Da qui il passo è facile per creare interesse e costruire un percorso di sviluppo con eventi, allenamenti on line, co-marketing, gruppi sportivi e chi più ne ha più ne metta.

Il cliente tematico è diverso dal classico utente fitness

Le dinamiche di acquisto dei prodotti a tema sono diverse da quelle tradizionali di un qualsiasi prodotto fitness. Il cliente compra un prodotto che il più delle volte è in grado di valutare correttamente e quindi nell'acquisto non ha bisogno di consulenza ma di trovare **un ambiente motivazionale e una struttura attrezzata e organizzata correttamente**. Costruire un ambiente che auto genera nuovi clienti dovrebbe essere la mission di un centro fitness, anche se la realtà ci dice che questo avviene in parte. Investire tempo ed energie su un target specialistico può stimolare la capacità di lavorare sulla persona e non sul suo portafoglio. Può aiutare ad allenare la propensione alla fidelizzazione basata sul prodotto e non sulla pressione promozionale. Può fare crescere il rapporto con le nuove tecnologie aprendo la strada alle sfide commerciali del prossimo futuro. Tornando alla realtà di tutti i giorni, bisogna ricordare che, quando si trattano i prodotti a tema, non bisogna dimenticare che il Core Business del centro fitness è quello della vendita di abbonamenti al target generalista. La vendita specializzata deve essere un di più, utilissima per stimolare, ma sempre un di più.

Roberto Panizza

Le attività tematiche trovano nel 2.0 il loro mercato promozionale e di vendita più congeniale

Roberto Panizza
Product manager di Tour operator italiani e stranieri

KIT COMPLETO PILATES
COMPOSTO DA

LADDER BARREL

+

COMBO CHAIR

+

CADILLAC + FULL TRAPEZE

=

4.500,00€ IVA INCL

PILATES BY NRG®
Energia del benessere

Via G.Carcassola 47, Trezzo sull'Adda (MI) 20056 ITALY Tel 035 80 2006 info@ennerregi.com **www.ennerregi.com**

TAPING ELASTICO®
APPLICAZIONI NELLO SPORT

Dalla ricerca un'importante innovazione: strategie di applicazione del Tape Elastico® per il miglioramento della performance

Il metodo Taping Elastico® è un ausilio ormai diffusamente utlizzato in terapia, riabilitazione, rieducazione, riatletizzazione e nel miglioramento del benessere generale. Un metodo che è nato per offrire un prezioso supporto nella **gestione dell'atleta**.
Dopo un'impegnativa ricerca sperimentale e una consolidata esperienza pratica, questo metodo supera i consueti concetti di bendaggio sportivo, proponendo un modello di applicazione per il miglioramento della performance in allenamento e, dove concesso, in gara. I bendaggi presentati sono inediti, innovativi e avvolgono le varie catene cinetiche sport specifiche.
Alla base di tutto il lavoro svolto c'è un progetto di ricerca su larga scala in atleti di **pallavolo, calcio, basket, tennis, nuoto, ciclismo, rugby e sport da combattimento**. Ogni atleta ha indossato l'inedita applicazione, sia in allenamento che in gara, riportando feedback riguardanti: la percezione dell'applicazione a riposo, la percezione dell'applicazione nel riscaldamento, la percezione dell'applicazione durante gli atti motori, la percezione nel complesso dell'attività. Ogni applicazione presentata ha riportato sempre feedback positivi, dimostrando un miglioramento delle varie capacità allenabili sia in allenamento sia in gara.

Il principio di queste tecniche è fondato sui due concetti neurofisiologici che sono alla base del metodo: la decompressione dei tessuti superficiali, quindi la mobilizzazione dei fluidi per variazione dei gradienti pressori e la stabilizzazione muscolare; l'incremento dell'attività neuro-motoria per feedback neuro-muscolare.
La decompressione dei tessuti, cioè l'effetto delle convoluzioni sulla cute, determina un minor gradiente pressorio, quindi, un richiamo di sangue che viene mobilizzato dagli spazi interstiziali. Ne consegue che l'organismo si riorganizza mobilizzando tale staticità di fluidi e riossigenando i tessuti più profondi.

Nella stabilizzazione, invece, attraverso studi condotti con elettromiografia e dinamometri si è osservato che la permanenza del nastro elastico è in grado di aumentare la forza muscolare. Questo, verosimilmente, avviene per un riflesso cutaneo in grado di stimolare le interconnessioni midollari e determinare un potenziamento del segnale in uscita.

Queste due metodologie sono combinate in traiettorie che, nel complesso, stimolano le normali potenzialità dell'organismo consentendo di aumentare le capacità neuro-psico-fisiche, diminuendo i tempi di recupero.

Traumatologia

Il metodo Taping Elastico in ambito sportivo propone, inoltre, una serie di applicazioni per la gestione dell'infortunio. Ad esempio, esistono applicazioni linfodrenanti che sono utilizzate con lo scopo di potenziare il deflusso dei fluidi stravasati.
Esistono, inoltre, specifiche applicazioni stabilizzanti per il danno articolare. Questo nuovo concetto di stabilizzazione consente, oltre a migliorare il controllo articolare quando l'atleta indossa il nastro, di dare una stimolazione propriocettiva in grado di rieducare e di potenziare l'articolazione nel tempo. Grazie a questa innovativa tecnica l'articolazione deficitaria rimarrà potenziata anche a nastro rimosso.

Indicazioni e controindicazioni

Poiché il metodo Taping Elastico non è uno strumento invasivo, non esistono vere e proprie controindicazioni alla metodologia. Quelle esistenti sono legate allo stato cutaneo della regione applicata. È quindi controindicato applicare:
- nelle lesioni cutanee
- nelle dermatiti
- nelle patologie dermatologiche
- sui nevi
- sulle angiopatie.

È consigliato applicare un'ora prima della prestazione e rimuovere subito dopo.

Giacomo Margiacchi
Osteopata, trainer, è responsabile della Formazione per il Dipartimento di Tecniche e terapie manuali in ATS e Docente per i corsi di specializzazione Taping Elastico®, Normalizzazione della Fascia® e Tecniche Manuali Integrate. Autore di numerosi libri e pubblicazioni.

Da luglio in tutte le migliori librerie.

Giacomo Catalani Editore **ATS**

TAPING ELASTICO®

Applicazioni nello Sport Vol.1

Libro: 212 Pagine - 252 illustrazioni

Un testo rivoluzionario. Un manuale pratico che presenta, con la partecipazione dei migliori preparatori fisici di alto livello, innovative strategie d'applicazione del Tape Elastico® per Calcio, Basket, Volley, Tennis, Ciclismo, Nuoto, Sport da Combattimento, Rugby.

Giacomo Margiacchi, Osteopata e Trainer ATS
Stefano Livi, Fisioterapista, Dott.Scienze Motorie e Trainer ATS
Roberto Benis, Osteopata, Nazionale Italiana Pallacanestro
Gianni Cedolini, Dott. Scienze Motorie, Ciclismo Pro
Francesco Bertini, Dott. Scienze Motorie, Calcio Serie A
Francesco Sinatti, Dott. Scienze Motorie, Calcio Pro
Manuel Bevacqua, Dott. Scienze Motorie, Sport da Combattimento
Nicolò Ragalmuto, Dott. Scienze Motorie, Rugby
Salvatore Buzzelli, Dott. Scienze Motorie, Tennis Pro
Giorgio Visintin, Dott. Scienze Motorie, Nuoto Pro

www.tapingelastico.com
info@tapingelastico.com
Numero Verde Gratuito 800.17.30.25

ESERCIZIO CORRETTIVO®

VideoCorso di Formazione Streaming

Durata: 1 ora e 45 minuti
con **Roberto Benis** Osteopata e Preparatore Fisico Nazionale Italiana

Il Videocorso di formazione Esercizio Correttivo® è uno strumento di grande valore che offre un supporto straordinariamente valido per l'apprendimento della metodologia. Il condensato essenziale per capire e cominciare a mettere in pratica i principi e le tecniche proprie dell'Esercizio Correttivo®.

Acquistalo on.line e guardalo *SUBITO!*

www.eserciziocorrettivo.com
info@eserciziocorrettivo.com
Numero Verde Gratuito 800.17.30.25

Giacomo Catalani Editore **ATS**

ALLENARSI AL MEGLIO IN MENOPAUSA

Un programma di Pilates specifico per la menopausa è in grado di portare numerosi benefici non solo a livello fisico, ma anche psicologico della donna

La **menopausa** è un periodo delicato per tutte le donne a causa dei cambiamenti ormonali che influiscono sull'organismo in generale e, di conseguenza, anche sull'aspetto fisico e sull'umore. Oggi, tuttavia, le donne sono molto più attive rispetto al passato e continuano a praticare attività fisica anche in questo periodo. **L'esercizio fisico è importante non solo per tenersi in forma, ma anche per combattere alcune delle problematiche che insorgono proprio con la menopausa**. È sbagliato equiparare il periodo della menopausa ad un problema o ad una condizione patologica: *Carolyne Sidhu Anthony* del *The Center for Women's Fitness*, uno studio specializzato nell'attività fisica al femminile, suggerisce invece di interpretare la menopausa come qualcosa di *"eccitante e sfidante nella vita di ogni donna. Un periodo di cambiamento, fisico, emozionale e spirituale"*. Vampate di calore, sudorazione improvvisa, insonnia, irritabilità, tendenza alla depressione, perdita della tonicità muscolare, aumento di peso e tanti altri piccoli problemi si riscontrano durante la menopausa. Questi inconvenienti possono compromettere la qualità della vita delle donne, ma coloro che praticano con costanza l'esercizio fisico possono prevenire e combattere tali fastidi.

I vantaggi dell'esercizio fisico

L'**attività fisica** in menopausa apporta numerosi **benefici**: ad esempio, vi è un miglioramento delle funzioni celebrali, un incremento di forza muscolare, minore ansia e depressione ed è possibile prevenire e combattere l'osteoporosi. La parola d'ordine, però, per tutte le attività fisiche svolte nel periodo della menopausa è **moderazione**, così come dimostrato da alcuni studi (*Luque, M. 2011. Physical activity and quality of life through the menopausal transition. Unpublished dissertation. Trident University International*), ma anche **continuità**: i maggiori benefici, infatti, si sono verificati dopo un programma di attività fisica a basso impatto della durata di 12 mesi.

Fare esercizio fisico è fondamentale, ma è necessario orientarsi verso l'attività giusta: il **Pilates**, ad esempio, è particolarmente adatto per le donne che si trovano ad affrontare la menopausa. Ecco perché scegliere il **Pilates**:

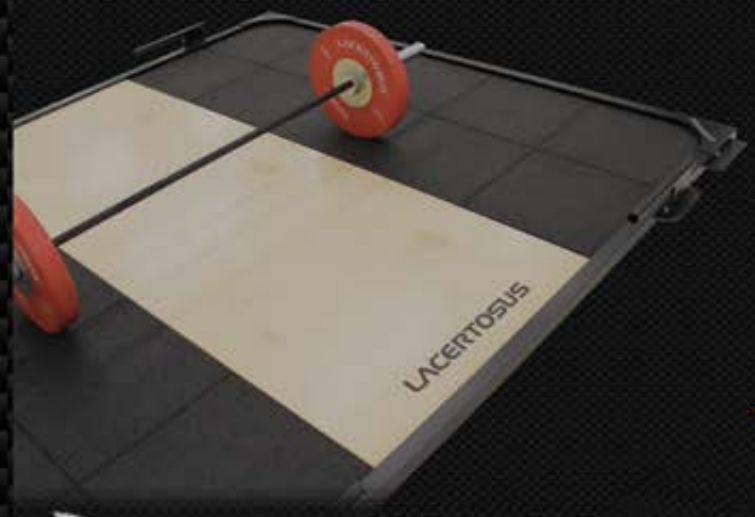
- è un'attività a basso impatto che consente di mantenere la temperatura corporea relativamente bassa, evitando il rischio di vampate di calore o sudorazione improvvisa; inoltre, dopo l'attività, il rischio di sudorazione e vampate di calore si riduce anche nelle successive 24 ore (Elavsky et al. 2012) grazie all'innalzamento dei livelli di catecolamine e di beta-endorfine;
- è un'attività che si concentra sulla forza muscolare e la flessibilità incrementando la densità ossea, fondamentale per prevenire e combattere l'osteoporosi. Con la menopausa, infatti, la perdita di tessuto osseo può raggiungere il 5% della massa totale all'anno (Ministero della Salute, Linee Guida per la prevenzione dell'osteoporosi);
- l'attività fisica moderata stimola la produzione di collagene, una sostanza utile per i muscoli, le ossa, ma anche per la pelle;
- comprende esercizi di allungamento che aiutano a rilassare i muscoli e alleviare le tensioni;
- il lavoro sulla respirazione è efficace per combattere lo stress;
- il lavoro miofasciale consente di migliorare la funzionalità del sistema linfatico;
- il lavoro cardiovascolare, abbinato al Pilates o con l'utilizzo della Jumpboard, permette di equilibrare i livelli ormonali e tenere sotto controllo il peso combattendo gli accumuli di

LACERTOSUS®
FUNCTIONAL TRAINING GEAR

ALLESTIMENTO CENTRI/BOX PER CROSSFIT & FUNCTIONAL!

IL PUNTO DI RIFERIMENTO PER IL TUO ALLENAMENTO!

INFO@LACERTOSUS.IT WWW.LACERTOSUS.IT



NUOVO SITO
ON-LINE

SEDE PRINCIPALE & SHOWROOM

LACERTOSUS SRL | VIA FRANKLIN 31, 43122 PARMA (PR) | TEL. +39.0521607870

Il Pilates è un'attività fisica ideale per le donne che stanno affrontando la menopausa

grasso che si localizzano su pancia e fianchi;
• il lavoro con le braccia, aggiungendo piccoli pesi o resistenze nel matwork, o lavorando con il Reformer o le molle della Cadillac, permette di rinforzare i tricipiti, una delle zone più soggette alla perdita di tonicità, insieme ai muscoli delle spalle e del dorso;
• si lavora sulla stabilità del bacino e sui muscoli ad esso collegati: glutei e pavimento pelvico non solo si tonificano, ma aiutano anche a prevenire il rischio di infortuni e di fratture in quest'area;
• l'attivazione del pavimento pelvico e l'attenzione sul trasverso permettono di prevenire i disturbi uro-ginecologici in questa fascia di età;
• l'aspetto fisico migliora perché il corpo è più tonico e scolpito, ma anche perché si acquisisce una postura corretta;
• L'esecuzione di esercizi in piedi permette di migliorare i movimenti quotidiani e di aumentare la propria capacità di equilibrio.

Il Pilates, inoltre, essendo un'attività che coinvolge corpo e mente, è un valido supporto per affrontare con serenità i cambiamenti anche emotivi:
• la respirazione aiuta a distendere i muscoli ed eliminare le tensioni, a concentrare l'attenzione su se stessi e combatte i problemi di insonnia;
• il Pilates offre un ambiente di lavoro sicuro e controllato grazie alla possibilità di utilizzare resistenze che aiutano a muoversi contro gravità migliorando così le proprie capacità motorie;
• La concentrazione ed il controllo dei movimenti e del proprio corpo aiuta a migliorare la consapevolezza corporea e ad "accettare" i cambiamenti.

Allenamenti mirati

Un programma di Pilates specifico deve tener conto della **"fase" della menopausa**: la perimenopausa, un periodo di anticipazione della menopausa (dai 42 ai 54 anni in media), è caratterizzato dalla comparsa di problematiche e disturbi tipici della menopausa, ma che sono più lievi e transitori. La donna è ancora giovane ed attiva e l'obiettivo della pratica dell'attività fisica è anche quello di migliorare la qualità della vita. Il periodo post-menopausa, invece, dovrebbe prevedere un'attenzione diversa: con il passare del tempo, infatti, i livelli ormonali causano una perdita di densità ossea: il workout di Pilates dovrebbe tener conto dei movimenti controindicati in caso di osteopenia ed osteoporosi (Tscore >2,5), come rotazione e flessione, o la combinazione di entrambe, senza assistenza contro gravità. Ovviamente, le indicazioni generali devono essere poi adattate alle specifiche esigenze personali.

Un programma di Pilates specifico

Un workout mirato dovrebbe porre l'attenzione su:
- **Respirazione**: focalizzare l'attenzione sul respiro aiuta a rilassare la mente, ma anche ad eliminare le tensioni muscolari, migliorare il sistema vascolare e l'ossigenazione dei tessuti. Ogni lezione dovrebbe prevedere un momento dedicato alla respirazione tridimensionale da eseguire nelle diverse posizioni. Un attrezzo utile per arricchire i movimenti dedicati alla respirazione è lo *spine corrector* che consente di lavorare sulla mobilità toracica in estensione.
- **Attivazione del pavimento pelvico**: questo strato di muscoli e tessuti è fondamentale per preservare il buon funzionamento degli organi interni, come vescica, utero ed intestino. Basta stare seduti e concentrarsi sul tirare in dentro e su i muscoli immaginando di avvicinare gli ischi senza contrarre glutei e gambe.
- **Esercizi di pre-pilates per la stabilizzazione del bacino**: la perdita di tessuto muscolare in quest'area aumenta il rischio di fratture, oltre a creare inestetismi. L'esecuzione di esercizi accompagnati anche dai movimenti di dissociazione degli arti inferiori aiutano a rendere la pelvi stabile riducendo il rischio di infortuni e migliorando il tono muscolare di glutei, adduttori e bicipiti femorali. Il footwork sul Reformer, ad esempio, eseguito da supini e decubito laterale è un esercizio ideale per questo obiettivo.
- **Esercizi pliometrici:** i movimenti pliometrici svolti in un ambiente controllato e sicuro, come con la Jumpboard del Reformer, consentono di migliorare l'attivazione neuromuscolare e prevenire gli infortuni.
- **Esercizi di equilibrio:** Gymball, bosu ed altre superfici instabili sono attrezzi ideali da aggiungere alla sequenza di Pilates per lavorare sulla propriocezione.
- **Esercizi in posizione eretta:** Per migliorare l'equilibrio si possono inserire nel workout una serie di esercizi in posizione eretta, anche utilizzando piccoli pesi, che simulano i movimenti svolti nella vita quotidiana.
- **Rinforzare i muscoli delle braccia:** si possono inserire esercizi per le braccia da svolgere con il Magic Circle, con la banda elastica, ideale anche per rinforzare l'articolazione delle spalle, ed introdurre esercizi dell'Arm Series su Reformer o Cadillac, meglio se eseguiti da seduti o in piedi.
- **Stretching:** movimenti di stretching per un recupero attivo tra un esercizio e l'altro per allungare le catene cinetiche ed incrementare la flessibilità.
- **Esercizi per i piedi:** focalizzare l'attenzione sui piedi consente di migliorare la postura, ma anche di migliorare la circolazione venosa e linfatica. Meglio inserire esercizi in piedi, variando l'appoggio sulle varie parti e stimolando la sensibilità di tallone ed avampiede, massaggi con palline ed altri piccoli attrezzi adatti a questo scopo.

Piera Bellelli

Dal Web

Vuoi scrivere un commento a questo articolo? Collegati al sito www.lapalestra.net/archivio-articoli/

Piera Bellelli
Phd Marketing, istruttrice di Fitness e Pilates, collabora con Up&Down Fitness e scrive per alcuni blog di settore.

IL TRAMPOLINO DI coalsport LEADER SUL MERCATO

SALTA CHE TI PASSA
NON E' SOLO UNO SLOGAN
MA CON IL MIO METODO
DI ALLENAMENTO
SUL TRAMPOLINO
DI COALSPORT
I RISULTATI
SONO
GARANTITI

RICHIUDIBILE IN 2 - 122 CM
KIT RICAMBIO INCLUSO!
SORREGGE FINO A 150 KG UTENTE

GRANDE SUCCESSO RIMINI 2014!

NUOVI CORSI PER TUTTI GUSTI E LIVELLI DI FITNESS

- ORIGINAL
- KOMBAT
- HOTDANCE
- INTENSITY
- THUNDERBELL
- PILATES
- JUNIOR JUMP

DISTRIBUTORE AUTORIZZATO
Sellfit
SELLFIT S.R.L.

Info line
3336784376
formazione@coalsport.com

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

coalsport JILL COOPER

COALSPORT.COM

AVETE GIÀ PROVATO ZUMBA® STEP?

Un nuovo, coinvolgente programma che prevede l'impiego dello step con una formula semplice e divertente

Nel corso di RiminiWellness 2014 ho avuto l'occasione di salire sul palco Zumba® durante uno degli Zumba Party in programma. Mentre l'adrenalinico Beto (il fondatore di Zumba) e il suo brillante staff di performer e istruttori internazionali eseguivano coreografie e passi di danza ad alta intensità, mi sono acquattata in un angoletto e mi sono goduta lo spettacolo da quella prospettiva. La prima sensazione che ho provato vedendo di fronte a me una distesa infinita e fluttuante di corpi, braccia e gambe in movimento, è stata di meraviglia. Sembrava la platea sterminata e rumorosa di un concerto rock! Come se tutti i 15 milioni di appassionati Zumba si fossero dati appuntamento a Rimini… Elettricità e brividi scorrevano nell'intero padiglione riservato alla disciplina che dal 2001 infiamma l'industria del fitness mondiale. Si respirava un clima frizzante di festa, divertimento, condivisione. E la fatica? Sicuramente c'era, ma nessuno la dava a vedere. Zumba® ha in sé questa forza: un'energia travolgente pervade chi la pratica, balla e si allena al ritmo di hit latine contagiose e musiche internazionali.
Da alcuni mesi a questa parte, il format si è ampliato, includendo una nuova disciplina, **Zumba® Step**, che prevede un mix di passi di Zumba®, variazioni di step aerobico e movimenti di fitness per garantire la tonificazione della parte bassa del corpo e bruciare calorie su calorie. Il programma si rivolge a tutti, non richiede un impegno particolare nel memorizzare e ripetere le coreografie, che possono essere seguite senza difficoltà da persone di ogni età e condizione fisica.
Ogni classe di Zumba® Step bilancia fitness tradizionale (30%), ballo (40%) e step aerobico (30%) e incoraggia i partecipanti a potenziare l'energia per sollevare il proprio corpo contro la forza di gravità, seguendo passi molto semplici. Le parti di ballo avvengono a terra, in sicurezza, come ci tengono a precisare le ZES di Zumba (Zumba Education Specialist) che ho incontrato a Rimini, Marcie Gill (direttamente dall'America) e la nostra Angela Verrelli. La schiena è quindi salvaguardata e il divertimento anche! Chi pratica Zumba® Step ha la possibilità di allenarsi senza stress e di scolpire gambe e glutei con il sorriso sulle labbra. Vero marchio di fabbrica di tutto il mondo Zumba®.

Francesca Tamberlani

Info

I corsi di Zumba® Step sono stati lanciati in esclusiva presso i centri Virgin Active. Cerca i corsi sul sito: www.zumba.com/it-IT/party/classes/class-zumba-step

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
twitter.com/zumba

I CORSI DI NUOTO SENZA PROGRAMMAZIONE

Un nuovo, rivoluzionario, sistema di vendita che con coraggio cerca di riportare in ordine i bilanci di piscine e centri fitness

Dal Web

Che ne pensate di questo sistema di vendita? Ditecelo nei commenti all'articolo su: www.lapalestra.net/archivio-articoli/

Nel lontano 1987, quando iniziai a seguire la mia prima esperienza di gestione di una piscina comunale, in un piccolo paese di provincia, portai l'esperienza delle iscrizioni trimestrali in un territorio che mai aveva visto qualcosa di simile. Solitamente in quella piscina si pagava una lezione alla volta, al massimo quattro, ma si poteva andare e venire a piacimento, senza correre il rischio di perdere i soldi dell'iscrizione. Ricordo benissimo la quantità inimmaginabile di parole spese a convincere gli utenti della positività del mio metodo rispetto a quello precedente, nella stragrande maggioranza dei casi senza risultato. Ma non dando nessuna possibilità alternativa, alla fine tutti si sono adeguati, volenti o, nel caso dei più, nolenti, e così ha proseguito.

In tutti questi anni di ricerca su nuove frontiere del marketing nel settore dello sport si è tentato di tutto e si è modificato di tutto, ma una cosa ha tenuto, incrollabile: **il vantaggio di incassare prima di erogare il servizio**. Ciò ha consentito agli impianti sportivi di acquisire un grandissimo vantaggio finanziario, con un "flusso di cassa rovesciato" piuttosto raro nell'economia dei servizi, che spesso è stato il fattore discriminante per poter dare inizio ad una nuova impresa senza fare ricorso pesantemente al credito. Un pilastro incrollabile, una verità inattaccabile da qualunque guru, anche il più coraggioso ed avventato, che ha creato nel tempo anche non pochi guai. Grazie a questa situazione, infatti, molti gestori di impianti di piscine sono falliti senza rendersene conto, poiché il conto corrente non è mai stato in rosso finché l'impresa era attiva. Il problema era il bilancio: **si coprivano le spese dell'anno corrente con gli incassi dell'anno futuro**, creando di fatto dei "morti che camminano" dal punto di vista finanziario.

Crisi e situazione odierna

Eppure, mi sono detta un giorno in cui ho deciso che era ora di innovare veramente, se non si toccano le verità assolute tutto resterà, più o meno, come prima, e la situazione non potrà che continuare a peggiorare. Quando me lo sono detta, in realtà, la crisi ancora non c'era, ma io, con il mio solito fiuto infallibile, già la sentivo arrivare. Allora sembrava follia pensare alla chiusura di centri fitness, all'esaurimento delle liste di attesa delle piscine e magari anche ad un sensibile calo del fatturato, diciamo nell'ordine mediamente del 20-30 percento, come invece è avvenuto. E probabilmente non siamo ancora arrivati a toccare il fondo. Eppure c'erano tutti i segnali che quello che abbiamo sotto gli occhi sarebbe accaduto. Oggi guardo fuori e vedo molta gente che corre, che cammina, che va in bicicletta. Sembra che gli ex clienti delle palestre siano tutti qui, da tanti ne vedo.

Basta pagamento anticipato?

Allora forse è il caso di ripensare nelle stesse fondamenta tutto il sistema, anche nei suoi principali cardini strutturali. **È ora di far crollare il muro del pagamento anticipato**. Se però si riuscisse a salvare il tanto prezioso "flusso di cassa anticipato"... ma forse il modo di farlo c'è.

Il principio è semplice: si tratta di **vendere tutto ciò che offre l'impianto (piscina o palestra che sia) tramite un prezzo simbolico, slegato dal valore in euro, che potremmo chiamare "punti"**. Ad esempio, una lezione di acquafitness costa 10 punti, un corso di nuoto bambini

6, un ingresso in piscina senza istruttore 5 e così via. L'utente compra un pacchetto di punti, chiaramente più punti acquista e più risparmia, dopodiché è libero di farne ciò che vuole.
Il sistema si basa sulla **assoluta libertà nell'utilizzo dei punti da parte dell'utente**, che quindi non correrà mai il rischio di perdere i propri soldi, poiché i punti non avranno scadenza, potranno essere usati da più persone, anche ceduti ad altri. La libertà assoluta nell'utilizzo è data anche dal fatto che tutto, ma proprio tutto, è libero, anche la frequenza ai corsi di nuoto. Si potrà quindi frequentare i corsi una, due, tre volte a settimana, nei giorni che si desidera.
Chiaramente l'organizzazione della scuola nuoto dovrà essere strutturata in livelli di apprendimento e da parte di quest'ultima il lavoro di strutturazione iniziale è piuttosto complesso ma, credetemi, funziona! Al punto che pur di assicurarsi la frequenza nei giorni desiderati l'utente è costretto a prenotare le lezioni con anticipo, sempre di più mano a mano che i corsi si riempiono. Ed ecco che, insieme alla libertà assoluta dell'utente, è assicurato il nostro tanto amato flusso di cassa!
L'opposizione più forte a questo nuovo sistema didattico è quella che soprattutto i bambini imparano meno cambiando spesso istruttore.

Questa idea spesso si rivela infondata, poiché l'attenzione dell'istruttore che si trova davanti ogni volta un nuovo gruppo è molto più sollecitata e gli stessi allievi, che non lo conoscono bene oppure non lo conoscono affatto, gli dedicano molta più attenzione.
Quante volte è capitato, infatti, di sentire dire dalle mamme che il "supplente" è molto meglio del "titolare" della cattedra o che comunque il proprio bambino quel giorno aveva imparato di più? Certo, **la didattica della scuola nuoto va uniformata in modo più preciso ed al singolo istruttore viene richiesta una maggiore professionalità**. Il gruppo degli istruttori deve risultare coeso e deve imparare a scambiarsi esperienze ed informazioni in modo efficace. Il coordinamento della scuola nuoto assume un ruolo fondamentale, ma i risultati sono certo in grado di compensare ampiamente questo maggiore impegno organizzativo.
Ho applicato questo particolare sistema di vendita in una piscina pubblica pochi anni fa ed ho fatto, più o meno, la stessa fatica che feci vent'anni addietro, ma alla rovescia, per spiegare i vantaggi di questo nuovo sistema. La storia cambia, si rinnova, spesso ritorna. Ribaltata, in questo caso.

Rossana Prola

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.

makeitapp PRESENTA L'APP UFFICIALE DI

HARDCANDY FITNESS ROMA

Funzionalità principali

- Ultime novità
- Palinsesto corsi con visualizzazione per giorno
- Prenotazione dei corsi con visualizzazione disponibilità
- Foto e Video
- Web radio per dare il giusto ritmo al workout
- Schede di tutti i personal trainer, gli istruttori e membri registrati

VUOI ANCHE TU UN'APP COME QUESTA?

Con **Makeitapp** puoi trovare la soluzione ottimizzata in base alle **tue esigenze**. Potrai dare così ai tuoi soci un nuovo livello di interazione e una possibilità più ampia di **vivere l'esperienza del tuo club.**

Contattaci: www.make-it-app.it - sales@make-it-app.it - 02-87188686

makeitapp

SPECIALE SPORT OUTDOOR

PELLE IN PRIMO PIANO

Consigli utili per evitare di trasformare la pratica sportiva all'aperto nei mesi estivi in un attentato alla nostra salute

Quando si praticano sport outdoor nei mesi estivi è fondamentale proteggere al meglio la pelle, idratarla nella maniera adeguata, non indossare vestiti sintetici che surriscaldano la cute, controllare l'indice UV... Ma non solo, ci sono altri fattori a cui badare se si vuole fare un'ottima performance in piena sicurezza: l'alimentazione corretta, l'utilizzo di occhiali idonei, l'assunzione di bevande ecc.
Sull'argomento abbiamo intervistato alcuni medici e operatori professionali che ci hanno fornito i loro consigli per non trasformare la pratica sportiva all'aperto in una sofferenza e in un attentato alla nostra salute.

Intervista alla Dott.ssa Matelda Medri, specializzata in Dermatologia e Venereologia, che esercita attività di libera professione presso il Poliambulatorio "Fisios" di Cesenatico (www.cmrfisios.it)

Quali precauzioni e accortezze vanno prese per proteggere la pelle durante la pratica sportiva outdoor nei mesi estivi?

I mesi estivi offrono una grande occasione per la pratica sportiva all'aria aperta ma non va dimenticato che durante tale periodo dell'anno la quantità di raggi ultravioletti presenti nell'atmosfera può essere molto alta e che essa può variare molto in base al luogo (mare, montagna,…) ed all'ora in cui facciamo sport. Utile è visionare prima di uscire di casa l'Indice UV (UVI) della giornata che viene scritto nei bollettini meteo quotidiani. Tanto più alto è il valore UVI tanto più alta dovrà essere la nostra attenzione per evitare brutte scottature, disidratazione e colpi di calore. È necessario applicare una crema solare ad alto fattore di protezione prima di uscire di casa e prima di vestirci. Poi è importante scegliere degli indumenti coprenti tra cui il cappello e non bisogna dimenticare gli occhiali da sole con filtro UV. Ora sono in commercio delle maglie traspiranti e anti UV che sono in grado di proteggere la pelle dai raggi UVA e UVB e sono ideali per attività sportive all'aperto ed acquatiche. Infatti non esiste crema solare che resista per molto tempo in acqua così come al sudore. La crema solare rimane indispensabile per le zone fotoesposte come il viso, con particolare attenzione per il naso, le orecchie e la nuca e perché sia efficace va applicata in giusta quantità e ogni 2-3 ore.

A quali problematiche la pelle degli sportivi può andare incontro, se non adeguatamente "preparata" e "protetta" nei mesi estivi?

Il rischio della nostra pelle in estate è quello di andare incontro nel breve termine a macchie solari antiestetiche, eritemi solari, scottature di I e II grado e nel lungo termine ad un fotoinvecchiamento cutaneo e un aumentato rischio di sviluppo di tumori maligni della pelle. In particolare l'insorgenza di melanoma, il tumore maligno della cute più temibile, correla con esposizioni solari molto intense ed intermittenti come può avvenire in caso di

COS'È IL COLPO DI SOLE?

È un disturbo che deriva da un innalzamento rapido della temperatura corporea. La persona che ne soffre avverte una forte sensazione di calore e via via altri malesseri: cute disidratata, sudorazione che si blocca, senso di nausea, stordimento, tachicardia, ronzii alle orecchie, annebbiamento della vista, pressione bassa che può provocare svenimento. Come intervenire? Abbassando la temperatura corporea della persona: tamponarla con acqua fresca, ventilandola, facendola sedere all'ombra, offrendole acqua e succhi. Se la temperatura corporea si alza fino a 40 gradi, si parla di colpo di calore vero e proprio e bisogna intervenire d'urgenza per evitare rischi gravi e danni cerebrali.

DIVENTA DANSYNG® COACH

TORINO
28 SETTEMBRE

ROMA
5 OTTOBRE

FREDDY

DANCE+SING=DANSYNG®! La nuova frontiera del fitness 2.0, presentata dai guru internazionali Paolo e Giulio Evangelista, è un innovativo programma di allenamento che unisce all'aspetto fisico l'energia e il divertimento di un concerto POP! Partecipa ai corsi Start-Up e diventa Coach ufficiale, per insegnare DANSYNG® e portare tutta la sua energia nella tua palestra.

Info e iscrizioni: www.dansyng.com

esposizione solare nel week-end o con l'uso di lampade artificiali. Utile pertanto un'adeguata protezione al sole con creme solari, indumenti che in alcuni casi si possono associare ad una "preparazione" al sole con integratori alimentari a base di antiossidanti e betacarotene a partire da un mese prima e durante l'esposizione al sole.

Ci sono circostanze particolari in cui consiglierebbe di sospendere la pratica sportiva outdoor nei periodi estivi?

Le ore centrali della giornata in estate non sono idonee all'attività fisica all'aperto in quanto la quantità di UV è massima e il rischio di disidratazione è più alto ma molto dipende dal luogo in cui una persona si trova e dal tipo di attività fisica svolta. Ad esempio una pedalata in un bosco in montagna è meglio che una partita di beach volley in riva al mare.

Gli italiani che rapporto hanno con la loro pelle?

Il trend del mercato cosmetico in Italia nel 2013 supera i 9.500 milioni di euro e la crisi non ha messo in grave disagio il comparto (Fonte: Centro Studi Cosmetica Italia). Tali dati evidenziano un'attenzione significativa da parte degli italiani all'estetica e alla pelle nella sua interezza. Secondo una recente indagine svolta nella riviera romagnola si è visto però che il 20% della popolazione fa uso di lampade artificiali a fini estetici. In Italia si ritiene ancora che l'abbronzatura sia un segno di "buona salute", non tenendo conto dei danni cutanei legati a un'eccessiva esposizione solare soprattutto sotto ai 35 anni.

Intervista a Simone Barbazza, Marketing Director dell'azienda Rudy Project, produttrice di occhiali da sole e da vista tecnici, adatti alle performance sportive.

Perché è importante indossare occhiali da sole durante la pratica sportiva outdoor nei mesi estivi?

Nella pratica del proprio sport preferito all'aria aperta è importante indossare occhiali tecnici, ideati appositamente per essere sicuri e confortevoli. Gli occhiali di uso comune, spesso definiti "lifestyle", possono infatti procurare lesioni anche importanti al viso o agli occhi - uno degli organi più preziosi e delicati di cui disponiamo.

Quali sono le tipologie di occhiali più adatte?

Le montature realizzate da Rudy Project, per esempio, offrono sicurezza totale grazie all'eliminazione di tutte le parti potenzialmente pericolose, all'estrema leggerezza e alla totale aggiustabilità. La qualità delle lenti, poi, è fondamentale non solo per proteggere gli occhi in caso di caduta o urto - ma anche per offrire una visione nitida. Le nostre lenti ImpactX, garantite indistruttibili a vita, particolarmente resistenti ai graffi, semi rigide e fotocromatiche, permettono di avere la miglior percezione dell'ambiente con qualsiasi condizione climatica. Si tratta di lenti fotocromatiche di ultima generazione che cambiano di tonalità per adattarsi alle condizioni di luce per la massima praticità e per ridurre lo stress visivo. Il top per lo sportivo che ricerca il massimo in termini di qualità ottica, sicurezza, robustezza e comfort visivo.

Quali sono le caratteristiche specifiche degli occhiali adatti alle performance sportive?

Leggerezza, versatilità, comfort, calzata perfetta, robustezza dei materiali, lenti di qualità elevata, nessun problema di appannamento… Grazie all'unione di una tecnologia dal design lineare all'avanguardia e della scienza dei materiali, i nostri prodotti

LE USTIONI SOLARI

Le ustioni solari sono infiammazioni della pelle dovute a una eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti (UV). Alcune parti del corpo sono più sensibili alle ustioni (naso, labbra, occhi ecc.). Le persone con carnagione chiara e occhi azzurri sono maggiormente a rischio; bambini e anziani sono più sensibili degli adulti. I raggi solari sono più nocivi in particolari condizioni (in presenza di specchi d'acqua e superfici che riflettono la luce) e in determinati orari del giorno: tra le 11 e le 15. Come si riconoscono le ustioni solari? La pelle si arrossa, fa male se viene toccata, nei casi più gravi si gonfia e vede comparire bolle. La persona colpita avverte un malessere generale, febbre, mal di testa. A seconda della gravità dell'ustione, il soggetto guarisce dopo alcuni giorni (da 3 a 20). Ripetute ustioni solari possono provocare danni irreparabili alla pelle: invecchiamento precoce, rughe, scarsa elasticità, nei casi più gravi sviluppo di tumori cutanei quali il melanoma, che colpisce 5.200 uomini e 4.500 donne all'anno (Fonte: Istat, I numeri del cancro in Italia, Stime 2012)

combinano il massimo delle caratteristiche ergonomiche e materiali aerospaziali all'avanguardia come il Kynetium™, di cui deteniamo la titolarità, per creare degli occhiali da sole leggerissimi, versatili e dalle prestazioni elevate. La calzata è perfetta, il comfort senza pari: sono progettati da ingegneri biometrici e testati da atleti professionisti. I nostri occhiali sono inoltre forniti di speciali canali per l'aria, ricavati nel lato interno di ogni asta, che consentono al flusso d'aria proveniente dalle vie d'ingresso delle lenti di ridurre lo shock termico, impedendo l'appannamento: una visione assolutamente tersa!

Intervista a Marco Bianchi, Divulgatore scientifico Fondazione Veronesi e Chef per passione

Quali cibi e bevande vanno preferiti, e quali evitati, quando si pratica un'attività sportiva all'aria aperta nei mesi estivi?

Sono da preferire gli alimenti di stagione in quanto più ricchi di micronutrienti utili a proteggerci dal sole (oltre ad una buona dose di crema protettiva adeguata) e di acqua. L'estate non a caso ci offre una varietà di "mondo vegetale" ricchissima di acqua come meloni, angurie e ricchissima di molecole capaci di contrastare l'invecchiamento delle cellule della pelle, come i carotenoidi e gli antociani, presenti in albicocche, pesche, ciliegie e pomodori. Sono da evitare tutti gli alimenti ricchi di grassi saturi e zuccheri perché l'organismo ha un bisogno naturale di depurarsi e l'eccesso di questi alimenti andrebbe ad appesantire il funzionamento della nostra macchina! Limitare quindi il consumo di formaggi grassi e stagionati (e ricchi di sale) preferendo quelli magri e freschi, introdurre cereali integrali sotto forma di insalate fredde (farro, orzo, avena sia in chicco sia lavorati come couscous o pasta) ed ovviamente offrirsi ogni giorno centrifugati di frutta e verdura, frullati o tisane con ghiaccio!

Pensiamo anche alla bellezza e salute della nostra pelle durante lo sport outdoor: la giusta alimentazione può aiutare? In che modo?

Sicuramente introducendo la giusta quantità di liquidi ma in generale regalando al nostro organismo un pieno di salute. Ecco le line guida FUV per una corretta e sana alimentazione, sono consigli di salute da portare in tavola ogni giorno soprattutto per chi pratica sport.

L'essere umano quando pratica attività fisica di forte intensità produce radicali liberi che devono essere contrastati proprio con una corretta dose di micronutrienti provenienti dal mondo vegetale sia fresco sia "secco": benvengano dunque noci, mandorle, nocciole, pistacchi (non salati ma solo tostati) che offrono tanti elementi importanti e soprattutto tante fibre utili a mantenerci puliti dentro e fuori.

Largo spazio a frutta e verdura; evitare i grassi animali (burro, strutto), tra i vegetali preferire olio extravergine di oliva; evitare la carne sia bianca che rossa (comprese le carni conservate come gli insaccati); limitare il sale favorendo spezie ed erbe aromatiche; ampia scelta di cereali e farine di cereali non raffinati (integrali); considerare i legumi, proponendoli come secondo vegetale; limitare lo zucchero semplice e preferire miele o zucchero di canna a quello bianco; limitare l'utilizzo delle uova; limitare l'utilizzo del latte e contemplare l'utilizzo di bevande da soia, riso o mandorle; evitare i formaggi grassi (preferire la ricotta e i formaggi freschi); non trascurare fra gli ingredienti la frutta secca (noci, nocciole, mandorle..), i semi (girasole, sesamo, zucca, pinoli..) e il cioccolato fondente.

Il colpo di calore può dipendere anche da un'alimentazione inadeguata?

Quando un soggetto viene sottoposto ad un forte stress termico ecco che i nostri "guardiani" della regolazione della temperatura possono impazzire e quindi può manifestarsi il classico "colpo di calore" (ipertermia). Sono più soggette le persone obese e i bambini. È importante che i pasti siano leggeri e privi di alcool. La regola fondamentale è idratarsi sia prima, durante e dopo l'attività sportiva. Ottimo rimedio post sessione sportiva una bella macedonia ricca di tanta frutta fresca con qualche noce oppure un'insalata di cetrioli, mais, sgombro e pomodori: regaleranno al nostro organismo la giusta dose di idratazione ma anche tanta leggerezza gustosa. Il vero elisir contro il colpo di calore è una buona spremuta di agrumi (pompelmo, arancia, limoni): ben accette spremute preparate al momento in casa o al bar ma anche quelle che troviamo già pronte (solo pastorizzate) al banco frigorifero del supermercato, 100% spremuta, non da succo concentrato e senza aggiunta di zucchero.

ALLENARSI ALL'APERTO FA BENE

La luce del sole non è sempre nociva, anzi! Se si pratica attività sportiva outdoor nelle ore meno calde, i benefici per il nostro organismo sono notevoli. Le radiazioni solari, infatti, svolgono una preziosa azione curativa e preventiva nei confronti di alcune malattie ossee e polmonari grazie alla produzione della vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e del fosforo e basilare per la formazione del tessuto osseo. In estate, le lunghe giornate consentono di rimanere esposti alla luce solare per un maggior numero di ore, sfruttando al massimo la produzione di questa importante vitamina.

DoTile® Fit - METTIMI ALLA PROVA!

DoTile® Fit, la linea di superfici tecniche ad alta resistenza, sviluppate per il training intensivo.
Numerosi sportivi e professionisti del settore le hanno già testate ed apprezzate, anche nel corso di importanti eventi a livello nazionale ed internazionale. Quello che vogliamo fare ora è supportare con la stessa professionalità e trasparenza chi deve allestire la propria area di allenamento funzionale.

Per questo nel sito web ufficiale www.dotile.it abbiamo voluto rendere disponibili le nostre referenze, chiunque può vedere chi sono i professionisti che hanno già adottato le nostre superfici tecniche e confrontarsi con loro.
Ma non ci limitiamo a questo, vogliamo andare in ogni box e in ogni palestra, per far **toccare con mano la qualità di DoTile® Fit**, permettendo a tutti di valutarla in prima persona.
I migliori ci hanno scelto, adesso tocca a te.
Mettici alla prova!

Grazie al forte sviluppo del training funzionale, molte strutture si stanno attrezzando per rispondere all'interesse di un crescente bacino di utenti, con metodi di allenamento e attrezzature dedicati a questo tipo di attività.
L'allestimento delle zone dedicate all'allenamento funzionale richiede soluzioni specifiche, per questo abbiamo creato

DoTile® - METEM S.r.l.
Tel. 0422.267010
www.dotile.it
fit@dotile.it

SALUTE E BENESSERE
PER LA SCHIENA SEMPRE CON TE!

L'estensore Sollievo è un attrezzo innovativo, specifico e di semplice utilizzo, è pratico, leggero, di piccole dimensioni e può essere trasportato con facilità; permette un'azione di allungamento e distensione di tutta la schiena in quanto solo una trazione effettuata su tutta la colonna e in modo corretto permette di avere i massimi benefici.

L'estensione eseguibile è graduale e progressiva e i miglioramenti sono valutabili sulla base di specifici test che possono essere fatti ad ogni utilizzo e sulla base della compilazione di apposite schede di valutazione che si trovano sul manuale che accompagna l'attrezzo.
L'estensore Sollievo è regolabile in lunghezza in funzione delle caratteristiche fisiche e delle necessità di ogni utente ed è utilizzabile con semplicità da ogni persona previo consulto autorizzazione di personale qualificato.
Grazie all'utilizzo di materie prime nobili e di tecniche di produzione avanzate è stato possibile realizzare un attrezzo professionale compatto, molto leggero e resistente.

Le caratteristiche dell'estensore Sollievo sono le seguenti: è regolabile in lunghezza; la verniciatura è ad acqua; ha 5 anni di garanzia; è prodotto interamente con lavorazione artigianale in Italia; ha un brevetto depositato ed è stato concepito e costruito sulla base dell'esperienza professionale di persone che si occupano e lavorano per migliorare salute e benessere delle persone.

World Pilates S.r.l.
Tel. 3357682562
info@worldpilates.it
www.worldpilates.it

WORLD® PILATES

www.worldpilates.it

100%

Produzione e vendita attrezzi tradizionali Pilates Top Quality

ATTREZZO DEL MESE

VERSIONE PORTATILE CHIUSA

Reformer Piuma a solo € 1.464,00 anzichè ~~€ 2.316,00~~ iva inclusa

PROMO VALIDA FINO AL 31 LUGLIO 2014

Optional: Box e Jump. Altre versioni di Reformer Piuma: Pieghevole e Fisso con Tower

Corsi di formazione per istruttori di Pilates
Info: corsi@worldpilates.it

WORLD PILATES S.R.L. Via Villaggio Aurelia 76 Cassina De' Pecchi - MI
3357682562 - info@worldpilates.it - www.worldpilates.it

SPAZI PUBBLI-REDAZIONALI A CURA DEGLI INSERZIONISTI

HEALTH FITNESS 2.0 E FORMAZIONE CONTINUA CON TECNOBODY

La linea di macchinari TecnoBody Health Fitness 2.0 colpisce per l'eleganza, la semplicità d'uso e l'alta dotazione tecnologica

Il principio guida che ha portato alla nascita di questi sistemi all'avanguardia è stata la volontà di assecondare la fusione in atto fra il settore medicale e quello del fitness. Health Fitness 2.0 rappresenta infatti il ponte fra questi due mondi, come spiega Stefano Marcandelli, numero uno dell'azienda bergamasca: "Oggi il cliente è cambiato, è attento, informato, sempre connesso, interessato a un benessere a 360 gradi. I macchinari Health Fitness 2.0 assecondano le sue nuove esigenze e offrono alle persone dei programmi di allenamento integrati, completi, che agiscono sia sul piano della riabilitazione posturale che su quello cardiovascolare e isotonico".

La linea Health Fitness 2.0 è bella esteticamente, *smart*, integrata, semplice da usare, e offre al centro sportivo la possibilità di differenziarsi sul mercato. Si rivolge a un target maturo (over 40), che cerca prodotti intriganti, di qualità, tecnologici e affidabili.

La composizione di Health Fitness 2.0

La linea Health Fitness 2.0 è composta al momento da 6 macchinari che si distinguono in: Postural Line, Functional Line e Walker Wiew.

The Postural Line

Il percorso allenante comincia con **Stability MF**, che consente di valutare la posizione statica dell'utente, ovvero la base del movimento umano, attraverso un sensore particolarmente innovativo e di individuare eventuali carenze posturali. Poi si passa all'azione con **ProKin MF**, sintesi ultima dell'esercizio propriocettivo, dotata di 10 livelli di instabilità per permettere un training dinamico sicuro e appropriato alle singole capacità del cliente.

Balance Trunk MF è una macchina propriocettiva rivoluzionaria, in grado di fornire indicazioni sulla quantità e qualità della percezione del movimento pelvico. Il sistema **Postural Bench** rileva e quantifica in modo fedele l'assetto posturale, aiutando il cliente a ritrovare il proprio equilibrio.

The Functional Line

Il sistema Functional Line consente di fare esercizi tenendo sotto costante controllo la propria forza e la propria posizione. Una telecamera 3D di ultima generazione agisce come uno specchio digitale e analizza i movimenti dell'utente. Il software propone una vasta gamma di esercizi e tante attività fisiche divertenti, come la realtà potenziata e virtuale, per un'esperienza unica e *funny*. Sulla pedana Functional Line si possono eseguire esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi o bilancieri con un'interattività senza precedenti.

Walker Wiew

Un treadmill incredibile, con telecamera 3D integrata per l'analisi del movimento e posturale in grado di valutare contemporaneamente sia l'analisi del passo che l'analisi del movimento di tutti i segmenti del corpo. Tutto questo in tempo reale su uno schermo gigante a 46 pollici!

Tecnobody Academy

Tecnobody punta non solo alla qualità dei prodotti e servizi erogati, ma anche a quella del personale che dovrà essere in grado di guidare e supportare i clienti in maniera ottimale attraverso una formazione continua e professionale. I seminari, che prevedono percorsi Rehab, Health Fitness 2.0 e Business Management, sono caratterizzati da un taglio estremamente pratico e moderno.

Tecnobody s.r.l. via Lodi 10 – 24044 Dalmine – Bergamo
Tel. 035.594363
Fax 035.2057891
www.tecnobody.com
info@tecnobody.com

FisioStore.it

TUTTO PER IL FITNESS

FISIOSTORE S.R.L Via Cristo di Marmo 4r 16153 Genova
TEL: 010 460098 | FAX: 010 460098 | CELL.3406712679 | CELL.Segreteria 3338440145
MAIL: info@fisiostore.it www.FisioStore.it

GUNAMINO FORMULA SPORT

GUNAMINO FORMULA SPORT

POTENZA MUSCOLARE, PERFORMANCE ATLETICA ED INTEGRAZIONE ALIMENTARE

L'allenamento più o meno intenso rappresenta per l'organismo un momento di stress che richiede una gestione adeguata: la corretta integrazione alimentare può compensare la transitoria alterazione dell'omeostasi metabolica, che l'intensa performance fisica induce e che non sempre può essere compensata con la normale alimentazione.

Gunamino Formula Sport è l'innovativo integratore alimentare, nato nei Laboratori Guna, studiato per le specifiche esigenze degli sportivi. L'essenza di **Gunamino Formula Sport** sta nella sua composizione, poiché associa all'attività plastica degli AMINOACIDI ESSENZIALI (forza, massa e resistenza muscolare), la funzione metabolica energetica delle VITAMINE DEL GRUPPO B, il supporto dato dal MAGNESIO alla funzione muscolare e alla capacità di contrastare l'insorgenza di crampi muscolari e, soprattutto, la protezione antiossidante del POWERGRAPE®. Tutto ciò consente di:

- massimizzare la forza, la resistenza e la massa muscolare
- migliorare la performance sportiva
- accelerare i processi di recupero sia dopo gli allenamenti che dopo le competizioni.

Grazie al particolare bilanciamento degli 8 aminoacidi essenziali, **Gunamino Formula Sport** viene assorbito in pochi minuti, non produce scorie azotate e non sovraccarica reni e fegato.

Sono queste le caratteristiche straordinarie per la nutrizione dello sportivo: dopo pochissimo tempo dall'assunzione, gli aminoacidi di **Gunamino Formula Sport** sono disponibili nel torrente sanguigno per raggiungere quelle strutture muscolari dove l'intensa attività (allenamento) determina l'aumentata richiesta di elementi aminoacidici.

Inoltre, performance sportive intense o prolungate nel tempo provocano un elevato stress e possono portare a lesioni muscolari, crampi e recupero più lento. L'equilibrio tra stress ossidativo e sistemi antiossidanti può essere ristabilito grazie a una corretta integrazione alimentare. Infatti, uno dei componenti del **Gunamino Formula Sport** è il **POWERGRAPE**, un particolare estratto di acino d'uva (titolato al 90% in polifenoli) con proprietà antiossidanti, poiché protegge l'organismo dallo stress ossidativo e previene i danni causati dai radicali liberi prodotti durante lo sforzo muscolare.

Integratori alimentari bilanciati, sicuri, devono essere il punto di riferimento di ogni sportivo che voglia esaltare le proprie performance atletiche, prevenire gli infortuni e preservare la propria salute.

GUNA S.p.a.
Via Palmanova 71 – 20132
Milano - Tel. 02 280181
info@guna.it
www.guna.it

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. Compensate le emissioni di CO_2 con la creazione di nuove foreste.

GUNA terapie d'avanguardia

GUNA S.p.a.
Via Palmanova 71 – 20132 Milano
www.guna.it

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

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

FAI VINCERE LA TUA TESI: 3.000 EURO IN PALIO

Per il secondo anno consecutivo, NonSoloFitness lancia l'iniziativa "Fai vincere la tua tesi". Una interessante opportunità aperta a tutti i laureati e i laureandi delle facoltà di Scienze Motorie, ma anche di tutte le facoltà che hanno come tema centrale il benessere dell'individuo, ad esempio Scienze della Nutrizione, Dietetica ecc. Inviando la propria tesi di laurea è infatti possibile iscriversi a questa iniziativa, unica nel suo genere, che premierà le tesi più meritevoli con un montepremi in denaro e un contratto di pubblicazione editoriale.

L'iniziativa "Fai vincere la tua tesi" ha lo scopo di stimolare la ricerca e la divulgazione nell'ambito del benessere fisico, delle attività motorie e dell'alimentazione, argomenti cardine per NonSoloFitness che, da oltre 10 anni, è attivamente impegnata nel promuovere l'attività fisica e i corretti stili di vita.
Chiunque abbia discusso una tesi i cui argomenti sono riconducibili al mondo del fitness, del benessere, dell'alimentazione o dello sport, potrà partecipare immediatamente alle nuove selezioni. La partecipazione non ha nessun costo ed è aperta a tutti coloro che hanno discusso la loro tesi dal 2009 in poi o che contano di laurearsi entro la fine del 2014.
I premi saranno così assegnati: 1.500,00 euro al primo classificato; 1.000,00 euro al secondo; 500,00 euro al terzo. Inoltre i primi 5 classificati riceveranno una proposta editoriale per pubblicare il proprio lavoro in un vero e proprio libro in vendita in libreria e negli store online.
Tutte le informazioni sull'iniziativa e la procedura di partecipazione sono disponibili su www.nonsolofitness.it/tesi

NONSOLOFITNESS
Tel. 06.93377230
www.nonsolofitness.it
info@nonsolofitness.it

LIBERA LA VOCE; LIBERA IL CORPO; MANTIENITI IN FORMA CON DANSYNG® GRAZIE AD UN MOVIMENTO FISICO CHE SEGUE IL RITMO DEL DIVERTIMENTO

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.
I muscoli si muovono sulle note dei più celebri testi dalla musica pop e lo spirito scarica lo stress cantando in quello che risulta un vero e proprio atto liberatorio all'insegna del wellness.
Un fondamentale cardine del programma è la presenza delle videografiche che proiettate in una situazione di penombra creano un'atmosfera che, da una parte, non può essere confusa con nessun'altra disciplina Fitness, dall'altra "protegge" i nostri allievi più timidi! Il tutto all'insegna di coreografie e programmi di allenamento messi a punto da **Paolo** e **Giulio Evangelista** veri e propri guru, a livello internazionale, del fitness e presenters tra i più importanti al mondo. Dalle menti creative di Carlo Freddi e dei Fratelli Evangelista nasce **DANSYNG® Freddy** che si pone, dunque, l'obiettivo di accrescere il benessere sociale attraverso un'attività improntata ad una condivisione che passa, anche ma non solo, attraverso una specifica collezione di abbigliamento, una **mini-collezione Freddy DANSYNG®** caratterizzata dalla scelta di optare per un monocromo con dettagli che si illuminano in penombra seguendo le movenze dei corpi.
Su dansyng.com è possibile trovare qualsiasi informazione in merito a questa innovativa e unica disciplina, compresi i prossimi corsi di formazione.

Tel. 389.2610986
segreteria@dansyng.com
www.dansyng.com

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.

AICS

FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

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!

LA PASTA NELLA DIETA DELLO SPORTIVO

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.

Ogni sportivo deve scegliere accuratamente la qualità dei macronutrienti che mette nel piatto, perché la performance ne uscirà migliorata o compromessa

Parlando di regimi alimentari, diete e stili di vita, la cosiddetta "dieta mediterranea", e cioè l'insieme delle abitudini alimentari dei popoli che vivono nel bacino del Mediterraneo, è un concetto che richiama subito alla mente il consumo di cereali e, in modo particolare, della pasta. Alla base del concetto di questo stile di alimentazione, infatti, oltre alla quantità di calorie, troviamo che la provenienza di tali calorie dovrebbe derivare per circa il 60% dai cereali, oltre che da verdure, legumi, frutta, pesce e carne bianca.

In realtà, già da molti anni siamo a conoscenza dell'indice glicemico inventato da Jenkins nel 1982 che ci aiuta a distinguere l'impatto che un alimento ha sul nostro organismo: **l'indice glicemico misura la capacità di un determinato alimento di alzare la glicemia dopo il pasto**, rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro. Questo indice sta lentamente soppiantando il concetto di caloria, ma purtroppo è ancora troppo poco utilizzato, soprattutto in ambito sportivo, dove invece dimostra di avere un'utilità fondamentale. **Per uno sportivo è determinante trovare il giusto equilibrio tra macronutrienti** (carboidrati, proteine e grassi), in particolar modo rispetto alla disciplina sportiva praticata e rispetto al momento in cui tali macronutrienti vengono assunti, se prima, durante o dopo l'attività fisica. La massima performance non può prescindere dal giusto rapporto di tali elementi e dalla qualità degli stessi e anche la fase dopo lo sport, cioè quella deputata al recupero, necessita di un'attenzione fondamentale: ogni sportivo e atleta deve scegliere accuratamente la qualità dei macronutrienti che mette nel piatto, perché la performance ne uscirà migliorata o compromessa anche in base a questa scelta.

Quale pasta consumare?

I carboidrati come frutta e verdura, con un basso indice glicemico, quindi sono sicuramente indispensabili, perché gli sbalzi glicemici durante l'attività sportiva possono indebolire la performance, ma altrettanto importanti diventano i carboidrati ad alta densità nella fase di supporto e di recupero del dispendio energetico avuto durante l'attività fisica.

Oltre il Pilates Studio Due ASD

Via Gaetano Giardino, 4 - 20123 Milano

tel. 02.36.55.31.45

www.oltreilpilatestudiodue.it

calendario prossimi eventi

Maurizia Luceri
MASTER INSTRUCTOR

balanced body™ CoreAlign®

TERRÀ I SEGUENTI CORSI DI COREALIGN

CoreAlign 1 - Formazione Insegnanti

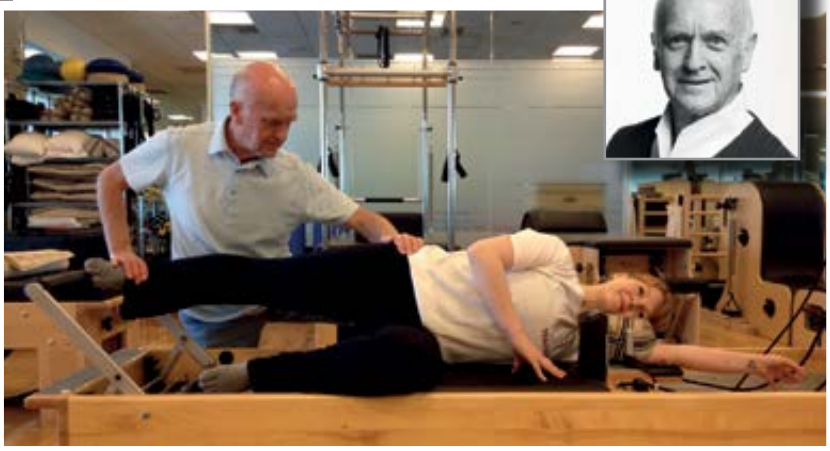
Il **CoreAlign 1 per istruttori,** introduce ai fondamenti di biomeccanica applicati al metodo **HoffmanConcept**.

Milano 27-28 settembre 2014

CoreAlign 2 - Formazione Insegnanti

Il corso **CoreAlign 2** è indirizzato agli istruttori che hanno conseguito il primo livello CA 1

Milano 8-9 novembre 2014



Alan Herdman

Alan Herdman - Workshop Pilates per Ballerini

Una **opportunità da non perdere**: posti limitati, affrettatevi!

Milano 4 ottobre 2014

Per informazioni dettagliate sui corsi, iscrizione e costi visitare il sito www.oltreilpilatestudiodue.it, oppure rivolgersi in sede.

Attività svolte nei confronti degli associati in conformità agli scopi istituzionali, allo statuto e in attuazione del fine istituzionale dell'associazione.

PASTA YOUNG ENDURANCE

Messa a punto dal pastificio artigianale Rustichella d'Abruzzo, nato nel 1924, Pasta Young Endurance è una gamma destinata a chi pratica sport agonistico, professionistico, amatoriale; ma anche a chi segue regimi alimentari specifici, a chi ama nutrirsi in modo sano, a chi ama una vita senza sport ma desidera stare in forma. **Quali sono le caratteristiche di questa pasta?**

La RECOVERY High-Protein ha un alto valore proteico (4 volte il contenuto proteico di una pasta di semola tradizionale) ed "è ideale per tutti gli sportivi che intendono mantenere efficienza muscolare, diminuendo la massa grassa e ottenendo benefici nelle funzionalità organiche", spiega Andrea Cardinali di Rustichella d'Abruzzo. La **Balance BCAA**, prodotto di punta di Pasta Young Endurance, basata sul concetto di ZONA, garantisce un apporto nutrizionale bilanciato di carboidrati e proteine ai quali si aggiungono 4% di amminoacidi ramificati BCAA in forma libera, fondamentali per la sintesi proteica del tessuto muscolare. Infine, la **CARBO LOADING Maltodex** è la pasta progettata esclusivamente per chi ha necessità di un considerevole apporto di carboidrati: "assicura riserve ottimali di glicogeno muscolare e fornisce glucosio durante l'attività, limitando l'ossidazione dei BCAA durante lo sforzo e preservando in questa maniera la massa muscolare" afferma Andrea Cardinali. Ultimo, ma non meno importante aspetto da considerare, la pasta Young Endurance è gustosa e si abbina alla perfezione a diverse tipologie di condimenti.

On line si trova su
www.trispecialist.com

Per maggiori informazioni:
www.pastayoung.com

TIPI DI PASTA	ORIGINE	CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI
FRUMENTO	Di origine antichissima, quando l'uomo sviluppò l'agricoltura dopo essere stato nomade e cacciatore.	Il pericarpo, cioè l'involucro esterno è particolarmente ricco di nutrienti, come proteine, lipidi, vitamine e sali minerali; tuttavia è particolarmente esiguo in termini quantitativi e, soprattutto, viene perso durante il processo molitorio. Anche il germe o embrione, da cui si origina una nuova pianta, viene allontanato durante il processo molitorio, ma è particolarmente ricco di proteine e soprattutto di lipidi. Ricchissima di granuli di amido e proteine, invece, è la parte interna da cui si ricavano le farine e la semola destinate all'uso alimentare.
KAMUT	Marchio registrato di una particolare varietà di grano duro, commercializzato da una ditta statunitense dagli anni '90.	Antenato del grano, ha un più elevato tenore proteico e risulta più digeribile. Selenio, magnesio e zinco sono certamente i minerali maggiormente contenuti in questo cereale.
FARRO	Rappresenta il più antico tipo di frumento coltivato e utilizzato dall'uomo come nutrimento fin dal neolitico.	Fornisce un minor apporto calorico, mentre garantisce una buona concentrazione proteica (e di amminoacidi essenziali, quali la metionina, non prodotta dal nostro organismo). Ottimo anche l'apporto di vitamine del gruppo B. Povero di grassi, ricco di fibre.
AVENA	Le varietà utilizzate in agricoltura furono selezionate circa 4500 anni fa a partire da specie selvatiche, da coltivatori europei e mediorientali.	E' il cereale con più alto contenuto proteico (di buon valore biologico). Buona è la concentrazione di acido linoleico, acido grasso polinsaturo essenziale per il nostro organismo.
RISO	I cinesi coltivavano il riso a scopo alimentare già nel Neolitico. Si è poi diffuso in Mesopotamia, Persia ed Egitto e infine in Europa.	Il riso contiene più amido; ciò fa sì che durante la cottura quest'ultimo assorba notevoli quantità di acqua, fino a triplicare il proprio peso; per questo motivo il riso è un alimento meno calorico e più saziante della pasta. Tra tutti i cereali, il riso è quello dotato del minor potenziale allergenico. Ha un modesto contenuto proteico e un indice glicemico più basso rispetto alla pasta tradizionale.
ORZO	Si tratta con molta probabilità del cereale che per primo è stato coltivato dall'uomo: le testimonianze più antiche di coltivazione risalgono al 10.500 a.C., nel Neolitico, probabilmente nel Vicino Oriente e nel 5000 a.C. era diffuso in Europa.	Ha un basso indice glicemico e contiene molti sali minerali quali il silicio, il fosforo, il potassio, il ferro,il magnesio e il calcio, oltre che vitamine del gruppo B e vitamina E.
GRANO SARACENO	Giunge nel tardo Medioevo in Europa. Si presume l'originale provenienza dall'Himalaya orientale.	Né legume, né cereale, è composto principalmente da amido, rispettivamente 25% amilosio e 75% amilopectina. L'abbondante presenza di quest'ultima lo rende facilmente digeribile. Le proteine contenute nel seme di grano saraceno vantano un buon valore biologico. E' inoltre ricco di sali minerali come ferro, fosforo, rame, zinco, selenio e potassio. Quest'ultimo supera addirittura la quota contenuta negli altri cereali.
SOIA	La coltivazione della soia in Cina risale a più di 3000 anni fa. Fuori dall'Asia la coltivazione è documentata solo a partire dall'800.	Legume con elevato contenuto proteico e bassissimo contenuto di carboidrati e grassi.

La pasta in particolare è molto consumata da tutti gli sportivi, in particolare dagli sportivi di *endurance* che, seguendo una pratica consolidata nel tempo nella fase pre gara, rischiano spesso di eccedere con comportamenti dettati dalla moda, come la pasta con la marmellata, solo perché qualche campione del passato la consumava. Detto questo, la pasta può comunque rappresentare un'ottima scelta di carboidrato ad alta intensità sia prima che dopo la performance, seguendo comunque un corretto timing di assunzione.

Di paste in commercio ne esistono di moltissime varietà: dalle più comuni di grano duro, al kamut, al riso, all'avena, alla soia, al farro, proteiche e senza glutine. Oggigiorno la scelta è molto vasta, ma la cosa prima di tutto da chiarire è che **qualsiasi sia l'origine della pasta che andremo a consumare, la prima scelta da compiere è sulla lavorazione a cui è stata sottoposta prima della vendita**: essa può principalmente essere integrale oppure raffinata.

La raffinazione è un processo che comprende una serie di trasformazioni alimentari capaci di eliminare determinate sostanze o parti di alimento, per concentrare sempre più le proprietà di interesse. Durante la raffinazione della farina, si asportano il germe e la parte esterna del chicco. Purtroppo, però, allo stesso tempo si eliminano anche alcuni nutrienti importanti per l'organismo. Dal punto di vista nutrizionale, la pasta integrale è molto simile a quella "di semola" o "di semolato" bianca; vanta però un maggior contenuto in fibre, un apporto lipidico e proteico leggermente superiori e una minor concentrazione di carboidrati (anch'essa poco significativa). Si evidenziano anche quantità più importanti di vitamine (soprattutto del gruppo B, in particolare la Niacina, ma anche della E) e di sali minerali (prevalentemente magnesio, ferro e potassio).

Gli unici svantaggi della pasta integrale sono che è meno conservabile ed in generale risulta meno appetibile di quella raffinata. La pasta integrale ha "più o meno" le stesse calorie della pasta bianca, ma presenta un Indice Glicemico decisamente più contenuto (con variazioni legate alla forma del trafilato), mentre l'indice di sazietà è leggermente superiore.

Attenzione ai falsi integrali

È necessario fare attenzione ai casi di "falsi" prodotti integrali: la maggior parte di essi è prodotta con farina raffinata industrialmente (la cosiddetta 00) a cui viene aggiunta una crusca devitalizzata e finemente rimacinata, ossia un residuo della lavorazione di raffinazione. I benefici dell'alimento integrale in questo caso non esistono più, mentre il prezzo è notevolmente superiore alla pasta raffinata.

Oggi esistono anche moltissimi tipi di pasta che danno ottimi apporti proteici, adatti sia agli sportivi per supportare la crescita o il mantenimento muscolare, sia adatti per chi segue regimi dietetici per il dimagrimento. Sono prodotti solitamente preparati appositamente dalle industrie produttrici di integratori ed hanno un elevato apporto proteico, un basso indice glicemico e un ridotto apporto di carboidrati.

Iader Fabbri

WELLNESS POINT srl

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.

LA SCARPA GIUSTA AL

Quando partecipiamo a una lezione di fitness, aquagym o a una seduta di running,

Che tipo di scarpe risultano più appropriate da indossare in base all'attività sportiva svolta? Quali modelli assicurano comodità, stabilità e ottime performance? Lo abbiamo chiesto ad alcuni operatori del settore (produttori, distributori, venditori di scarpe per target differenti), che ci hanno aiutato a comprendere quali sono gli aspetti da tenere in considerazione quando si acquista un paio di scarpe per l'allenamento.

Intervista a Brian Ruskin, Chief Apparel Officier di Zumba®

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target fitness-dance, e quanto costa?

La nostra nuova collezione di scarpe sportive è composta da tre modelli dai colori brillanti.

Zumba Impact Max Fucsia

Il primo è **Zumba® Impact**, dotato di una suola con tecnologia Z-Compress in grado di ridurre la forza dell'impatto. Il secondo modello è **Zumba® Flex** che, grazie alla tecnologia Z-ARCH, assicura il massimo della flessibilità per chi non vuole limiti di movimento ed espressione. Infine vi sono le **Zumba® Energy**, studiate con un particolare sistema di ammortizzazione leggero che riduce al minimo il dispendio energetico durante la prestazione, diminuendo la fatica.

Stiamo già lavorando alle scarpe per la stagione invernale 2014 e non vediamo l'ora, il prossimo agosto, di presentare tutta la nuova gamma, sempre più innovativa e trendy!

I prezzi partono da 77 € per arrivare a un prezzo massimo che va poco oltre ai 100 €.

Avete una linea di scarpe per il target running, e quanto costa?

Sin dall'inizio la nostra linea di scarpe sportive è stata progettata pensando agli appassionati di Zumba®. I nostri 15 milioni di fan in tutto il mondo avevano l'esigenza di scarpe che si differenziassero dai modelli da corsa tradizionali, la cui trazione non consente la migliore esperienza nell'allenamento previsto durante una classe di Zumba®. Tenendo sempre ben presente quello di cui avevano bisogno i nostri appassionati, abbiamo creato la scarpa perfetta per ballare. Per questo riteniamo che i nostri modelli di footwear siano ideali se indossati per questo tipo di allenamento mentre ci sentiamo di sconsigliare il loro utilizzo per le sessioni di running.

Come sta rispondendo il mercato? Che tipo di riscontro stanno avendo le vostre scarpe fra gli appassionati di Zumba®?

Zumba Flex Classic Black Lime

Centinaia di migliaia di persone desideravano la scarpa perfetta per muoversi in piena libertà durante le lezioni di Zumba®. Da quando abbiamo lanciato la nuova collezione footwear di Zumba®, la risposta è stata incredibile, e questo proprio perché le nostre scarpe regalano un'esperienza di dance-fitness davvero unica. Quello che più differenza i nostri modelli rispetto a quelli presenti sul mercato è la tecnologia avanzata che li caratterizza. Per non parlare poi dell'aspetto estetico: il design colorato e divertente in stile Zumba® non poteva lasciare indifferenti!

Intervista a Riccardo Aragona, Marketing Vibram FiveFingers

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target running e quanto costa?

VIBRAM FIVE FINGERS Bikila EVO

La BIKILA EVO, studiata, concepita e testata per compiere attività sportiva in tutta sicurezza, grazie al rinforzo sul tallone e leggermente ammortizzate. Offre sostegno nella corsa su asfalto anche su media distanza. Le Bikila EVO, una volta indossate, risultano morbide e leggere, regalando un perfetto feedback con il terreno. Traspirabilità assicurata grazie alla tomaia in poliestere e comodissime anche dopo molte ore di utilizzo, le Bikila EVO hanno allacciatura a lacci fasciante e adattabile alle diverse fisionomie di piede. L'intersuola in EVA attutisce, protegge e alleggerisce la scarpa. Le Bikila Evo sono il modello perfetto per facilitare la transizione al minimalismo. Il loro costo è di 139 €.

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target fitness e quanto costa?

La KMD SPORT LS, pensata per soddisfare le esigenze degli atleti e di tutti gli appassionati di palestra, fitness e attività indoor. È la scelta obbligata per coloro che richiedono il massimo da una calzatura ideata per l'allenamento. Il disegno a chiodi concentrici della suola ottimizza il grip negli spostamenti laterali, mentre l'arco in Eva nell'intersuola ne riduce il peso. Le KMD Sport LS garantiscono grandi doti di traspirabilità assicurate dalla

MOMENTO GIUSTO

siamo certi di avere ai piedi le scarpe più adatte al tipo di workout?

VIBRAM FIVE FINGERS KMD Sport EVO

tomaia in tessuto poliestere; il sistema di chiusura è semplice e veloce per una calzata comoda, precisa e personalizzabile. Dotata di sottopiede senza cuciture che riduce l'attrito e distribuisce l'impatto sull'avampiede e di suola Vibram® TC1 performance che favorisce il grip e la protezione che occorrono per attività di cross-training. Il prezzo è di 135 €.

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per le discipline acquatiche e quanto costa?

Pensate per salire e scendere da barche o kayak, le scarpe Signa sono dotate di una particolare mescola Vibram Wave Grip che rende la suola (suola Coral a segmenti, in gomma Vibram® Plus TC-4) antiscivolo sulle superfici bagnate. Si tratta inoltre di un modello che garantisce la massima performance anche nel nuoto: grazie alla sua totale flessibilità e al disegno "split-toe" che accompagna la naturale flessione del piede, sarà come nuotare a piedi nudi. Il costo è di 89 €.

Come sta rispondendo il mercato italiano alle vostre calzature?

Il mercato italiano nelle ultime due stagioni ha reagito in maniera significativa soprattutto nel mondo del Fitness e del Running. I negozi che hanno creduto in Vibram FiveFingers stanno raccogliendo ottimi risultati in termini di vendita, infatti abbiamo registrato una crescita costante dall'inizio del 2013 ad oggi.

Intervista a Roberta Magrini, Marketing Manager AKKUA

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target running e qual è il suo costo?

AKKUA R'Evolution Running, una barefoot sneaker, nata per proteggere e ripristinare il movimento del piede nudo, avvolgente come un guanto che permette di tornare a muoversi in piena libertà.

AKKUA R'Evolution Running

Si tratta di un prodotto dall'elevata tecnologia concepita per reggere anche forti sollecitazioni e alte quantità di chilometri percorsi. Un mix innovativo e tecnologico per una sneaker che non altera le funzioni del piede ma le esalta. AKKUA R'Evolution Running è una vera rivoluzione nel mondo delle calzature sportive: per la prima volta il barefoot è anche outdoor. Il prezzo è di 129 €.

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target fitness e qual è il suo costo?

I calzari **AKKUA Wellness Experience One Finger**, calzari tecnici per attività in palestra indicati per Stretching, Tai-Chi, Ginnastica dolce, Posturale, Preparto, Body Fly, ecc. Questi calzari garantiscono la massima aderenza al piede senza compressione, facilitano la flessione ed estensione del piede, sono resistenti all'usura, rinforzati nelle zone di massimo attrito, assicurano stabilità durante l'esercizio e, grazie alla loro eccezionale capacità traspirante, offrono il massimo comfort in qualsiasi condizione climatica (caldo o freddo). Inoltre il calzare garantisce igiene grazie alla suola interna in rame che non permette l'attacco da parte di verruche e micosi.
Il prezzo è di 19 €.

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target delle discipline acquatiche e qual è il suo costo?

I calzari tecnici **AKKUA T- MIX POOL**, indicati per Acquagym, Acquabike, Acquafitness, Nuoto. Indossando questi calzari durante le performance in acqua, il corpo mantiene un assetto corretto e il piede rimane stabile, non scivola lateralmente rispetto alla suola e la caviglia mantiene la massima libertà di flessione. Sono calzari resistenti all'usura che non inibiscono il movimento ma lo rendono più sicuro e dinamico. Ne è consigliato l'uso anche in caso di riabilitazione, perché assicurano un miglior grip e rendono l'esecuzione degli esercizi più precisa ed accurata. Consentono inoltre di far lavorare in modo più accurato i soggetti con stature non elevate, altrimenti sottoposti a galleggiamento indotto dalla mancanza di grip. Il prezzo è di 19 €.

Calzari tecnici AKKUA T-MIX POOL

Come ha accolto il mercato questi modelli di scarpe?

Il mercato sta rispondendo in maniera eccellente per quanto riguarda i calzari AKKUA dedicati al barefoot indoor, poiché i consumatori sono già educati al training barefoot grazie a discipline sempre più diffuse come il pilates, lo yoga o l'acquagym.
Per quanto riguarda AKKUA R'Evolution Running, costruita per il mercato barefoot outdoor, c'è obiettivamente ancora un po' di cautela da parte dei consumatori italiani. Dobbiamo però considerare che negli Stati Uniti già il 50% di acquisti inerenti il running sono rivolti alle barefoot

shoes. Questa tendenza si sta muovendo in maniera forte anche nel Nord Europa dove i consumatori sono più proiettati al cambiamento.
In Italia i consumatori sono semplicemente più conservatori ed hanno bisogno di una più concreta educazione inerente ai benefici del barefoot.
In ogni caso il mercato, proprio grazie ad AKKUA, sta già muovendo i primi passi.

Intervista all'Ufficio Stampa Reebok

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target fitness e qual è il suo costo?

Il nostro modello top della collezione Reebok Training è la **NANO 3.0**. Lanciata nel 2011 insieme all'annuncio della partnership tra Reebok e CrossFit® ed arricchita nel 2012 da un nuovo design e dall'aggiunta di elementi strutturali in grado di migliorare le performance della scarpa durante i workout, nella sua versione 3.0 la NANO riconferma il suo grande successo come scarpa perfetta per il Crossfit ed il Functional Training.
Tante le novità rispetto ai modelli precedenti. Uno dei cambiamenti più evidenti è la nuova tomaia Duracage che garantisce flessibilità, protezione e stabilità con una struttura ultraleggera. Lo spessore del Duracage varia lungo tutta la tomaia, per facilitare i movimenti CrossFit: alcune aree sono più spesse, per offrire maggiore stabilità laterale e protezione durante gli esercizi con la corda, altre aree sono dotate di strutture speciali, in grado di garantire grip, resistenza e flessibilità. Per questa nuova versione della scarpa, Reebok ha introdotto miglioramenti significativi anche nella suola, progettata per offrire "grip & slip" a seconda del workout.

Reebok Crossfit NaNO 3.0

La CrossFit NANO 3.0 è disponibile su www.reebok.it a 100 €.

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target running e qual è il suo costo?

Reebok quest'anno presenta due linee di prodotto interamente dedicate al fitness Running: **All Terrain Series**, modelli creati per affrontare le Obstacle races, e **One Series**, calzature ideali per il training quotidiano outdoor. Ad ogni runner la propria scarpa ma tutte accomunate da una scelta accurata di materiali, di design accattivante e di tecnologie volte ad offrire ammortizzazione, protezione e supporto senza dimenticare il confort.
All Terrain Series offre ai corridori il meglio in termini di drenaggio dell'acqua, aderenza e resistenza, per conquistare ogni tipo di terreno. La collezione è pensata per essere inarrestabile ed è dotata di tecnologia all'avanguardia fin dalla linea di partenza: dentellatura a piramide, che offre trazione multidirezionale anti-fango a 360°, e puntello anteriore, che permette di fare leva sui muri da scalare, di mantenere il controllo sulle superfici scivolose e di superare ogni ostacolo. Per il training quotidiano o per prepararsi al meglio alle Obstacle Race, Reebok propone il modello One Series, pensata per offrire un impatto morbido, una transazione fluida e una spinta veloce. Si tratta di una scarpa dall'ammortizzazione neutrale, indicato per runner con falcata neutra con arco plantare accentuato. Le Reebok All terrain Series e le One Series sono disponibili a partire da 90 € su www.reebok.it\ running.

Reebok All-Terrain-Super

Come ha accolto il mercato queste linee di scarpe?

Reebok nel tempo si è affermata come trend setter nel mercato del Fitness. Grazie alla sua grande esperienza nel settore, ha stretto partnership strategiche che le hanno permesso di anticipare le esigenze degli appassionati di fitness e degli sportivi. Ne sono esempi vincenti il sodalizio con CrossFit® sancito nel 2011 e quello con Spartan Race nel 2013, entrambi basati su una condivisione di intenti: promuovere la filosofia del Fit for Life, ovvero fitness come stile di vita per mantenersi in forma a livello fisico, mentale e sociale.
Questa capacità di "guardare oltre" affiancandosi ai pionieri dei nuovi trend, si è tradotta nella ricerca e sviluppo di prodotti in grado di offrire alla Fit Generation un plus in termini di tecnologie, partendo dalla expertise di chi affronta quotidianamente le sfide sportive, senza rinunciare ad una nota fashion.

Intervista ad Alberto Lucchesi, responsabile stampa e social media manager Under Armour Italia

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target fitness e il suo costo?

Vi segnalo tre modelli: **UA SPINE EVO** (prezzo 139 €), **UA Assert** (prezzo 99 €) e **UA Micro g™ Pulse tr** (prezzo 110 €). La UA Spine Evo è leggera, traspirante, comoda e stabile, caratterizzata da un innovativo Micro G che dà ammortizzazione alla scarpa mantenendo la leggerezza. Il plantare 4D che sostituisce la tradizionale soletta consente un comfort maggiore e una stabilità totale del piede eliminando ogni forma di scivolamento interno.
La UA Assert e la UA Micro g™ Pulse tr, grazie al tessuto Heat Gear, tengono il piede fresco, asciutto, leggero come se si usasse una calza tecnica. La suola interamente realizzata in Micro G garantisce leggerezza e un ottimo ritorno di energia.

Under Armour Spine Evo

Qual è la vostra linea di scarpe di punta per il target running e il suo costo?

Anche in questo caso, vi presento tre linee: **UA Speedform RN** (prezzo 159 €), **Under Armour Micro G Monza**

Under Armour Assert IV Donna - Rosa

(prezzo 139 €) e **UA Charge RC 2** (prezzo 159 €). UA Speedform è la più innovativa tecnologia di costruzione della tomaia di una scarpa da running che dà ai piedi la sensazione di "vestire" la scarpa senza alcun punto di frizione. Per capire la scarpa, provatela infilandoci la mano! Vi consiglio la visione di questo filmato per farvi un'idea: http://youtu.be/zr_oi-zzea8. UA Speedform rivoluziona la costruzione delle scarpe Under Armour ed è una tecnologia che non poteva essere creata da un'azienda di calzature perché ideata direttamente dall'esperienza dell'abbigliamento tecnico.
Under Armour Micro G Monza è una scarpa neutra da allenamento classica provvista di un sistema integrato di chiusura con bloccaggio del tallone per un corretto supporto del piede in corsa, mantenendo un'ottima traspirazione.
UA Charge RC 2 è adatta anche a leggeri pronatori, tiene il piede fresco e asciutto e garantisce una piena stabilità e confort. La suola, ultraleggera, è testata per un utilizzo di almeno 600 km.

Come ha accolto il mercato queste linee di scarpe?
Stiamo riscontrando che il concetto di Training (core business di Under Armour per quanto riguarda l'abbigliamento), si sta velocemente trasmettendo anche alle calzature. Sempre più spesso scarpe con caratteristiche prettamente running vengono scelte da utenti che vogliono semplicemente fare del training. Pertanto il mercato si sta velocemente spostando verso scarpe più leggere e con materiali sempre più performanti che consentano un utilizzo trasversale sia per il training che per il running. Basti vedere la nostra Under Armour Speedform RN Apollo che ha vinto il premo Runner's World 2014 come "Miglior Debutto". Scarpa sicuramente con caratteristiche all'avanguardia per il running e con un design accattivante che la rende interessante anche per un utilizzo in chiave training.

Intervista a Esteban Falconi, Buyer Footwear Running Foot Locker
Qual è la vostra linea di scarpe più venduta per il target fitness e qual è il suo costo?
Il focus di Foot Locker è incentrato su scarpe che assicurano performance atletiche. Il mercato del fitness è una nicchia considerando che la maggior parte degli utenti dei centri fitness indossa modelli da running, basket o scarpe casual per tutti i giorni.
Io raccomando sempre di preferire una scarpa traspirante e confortevole come l'**Adidas Pure Boost** (130 €) o la **Nike Free** (intorno ai 115 €). Nel nostro concept store "The Locker Room" (dove si vendono prodotti sportivi), abbiamo scarpe specifiche per il fitness come le **Reebok Cross Fit Nano 3.0** (110 €) o le **Nike Free Trainer** (115 €). Questi modelli sono concepiti espressamente per le lezioni di fitness e offrono al piede il supporto necessario.

Adidas Energy Boost

Nike Free 5

Qual è la vostra linea di scarpe più venduta per il running e qual è il suo costo?
Le scarpe da corsa dalle prestazioni migliori sono le **Nike Free** (intorno ai 115 €). La combinazione di flessibilità, leggerezza e traspirabilità le rende molto popolari sia tra gli sportivi sia tra i normali utenti. Sono costruite per riprodurre una naturale corsa a piedi nudi e dovrebbero essere usate esclusivamente per corse di breve distanza. Per un migliore supporto e ammortizzazione ottimale durante corse di lunga distanza, consiglio scarpe da corsa adeguate, come le **Adidas Energy Boost** (150 €), le **Nike Flyknit Lunar 2** (160 €) o le **Asics Gel Kayan** (180 €).

Come sta rispondendo il mercato a questa tipologia di scarpe?
Ci sono sicuramente opportunità di crescita e di espansione nel mercato italiano, soprattutto per quanto riguarda il settore running.

Intervista a Barbara Mollo, Advertising Marketing Associate di Asics Italy
Qual è la vostra linea di scarpe più venduta per il running e qual è il suo costo?
Il brand ASICS vanta all'interno della sua ampia collezione il modello di punta **Gel-Kayano 20**, una calzatura strutturata che garantisce il massimo comfort per una straordinaria esperienza di corsa. La Gel-Kayano 20 introduce nuove tecnologie; il Fuidride, una intersuola a doppio strato che garantisce una grande ammortizzazione e proprietà di compressione e ritorno. La tomaia leggera in mesh, con la nuova tecnologia Fluidfit offre una calzata estremamente personalizzata per una corsa senza precedenti. Inoltre la tecnologia Dynamic Duomax garantisce maggior sostegno e stabilità agli iperpronatori, mentre la tecnologia Guidance Line guida il piede dall'impatto con il terreno alla fase di spinta per uno stile di corsa più efficiente. Ricordiamo inoltre gli inserti riflettenti 3M che aumentano la visibilità al buio per correre ad ogni ora del giorno.

Asics Gel Kayano 20

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
Inviate le vostre domande a: consulenza@lapalestra.net
Indirizzo Skype: davide.verazzani

Ho sentito parlare di un possibile cambiamento della legge che regola la personalità giuridica delle società sportive. In cosa consisterebbe?

Attualmente le società sportive dilettantistiche, in ragione della loro attività di ausilio e/o supplenza al welfare statale, sono inquadrabili nel settore no profit: non sono soggetti IVA, non possono distribuire utili (che, se ci sono, vanno reinvestiti nell'attività), hanno agevolazioni contrattuali nella gestione dei collaboratori. Questo comporta molti vantaggi, ma anche notevoli rischi dovuti alla fumosità delle norme e delle procedure da adottare e un aumento dei costi poiché l'IVA non è scaricabile.
In previsione di una legge quadro che regolamenterà tutto il settore no profit, il mondo del fitness ha presentato attraverso i suoi organismi rappresentativi alcune istanze, ritenute migliorative e sostenibili. Fra esse, l'imposizione di un'IVA a credito del 4% anziché l'esenzione IVA attuale (ciò vuol dire la possibilità di scaricare una parte dell'IVA dovuta ai fornitori, che attualmente è un costo), la possibilità di dividersi gli eventuali utili con una tassazione solo sul 50% di essi, e di contro un aumento del costo del lavoro attraverso il pagamento di contributi INPS (attualmente non dovuti) pari al 10% del valore della collaborazione.
Ovviamente, siamo nel campo delle proposte: la legge non è ancora calendarizzata, e non si sa quando questo avverrà. Inoltre, non siamo neanche sicuri al 100% che le proposte fatte da chi si interfaccia con le istituzioni verranno da queste accettate senza modifiche. Di positivo però c'è il fatto che il governo sembra accorgersi che il nostro settore abbia bisogno di una normativa chiara e trasparente, tenendone presente il valore sociale e gli altissimi costi fissi dovuti, soprattutto, alla bassissima automazione e all'elevato tasso di capitale umano impegnato.

Vorrei lanciare un nuovo servizio di small group all'interno del mio centro. Come posso proporlo ai clienti, e a quale prezzo?

Per "small group" si intende un allenamento, di durata variabile fra i 30 e i 60 minuti, in cui un personal trainer segue non un solo cliente ma un piccolo gruppo di non più di 5 persone, accomunati dai medesimi obiettivi di allenamento o problematiche fisiche, in una saletta apposita o anche in sala attrezzi. Data la concorrenza spregiudicata delle low cost, per una palestra generalista questa può essere una mossa vincente.
Proporre il servizio ai clienti è relativamente semplice: una locandina in reception e negli spogliatoi, un articolo sulla newsletter mensile, un post su Facebook, un tweet su Twitter, una foto su Instagram (non li usate? Bè, è arrivato il momento di farlo!), ma soprattutto l'individuazione di chi potrebbe essere interessato al servizio PT e di chi potrebbe fungere da testimonial, "evangelizzando" gli altri clienti. Dopodiché, si può immaginare qualche sessione di prova, debitamente pubblicizzata, magari in orario di punta in sala attrezzi così da godere della massima visibilità.
Proprio i prezzi sono molto interessanti, per tutti quanti fra l'altro: rispetto all'one-to-one, il cliente si trova un personal trainer a disposizione a un costo orario decisamente più basso, mentre la palestra e il pt invece incassano molto di più. Diciamo che in presenza di small group di 4 persone (situazione ideale) e se una normale ora di pt costa 40€, si può ipotizzare di far pagare solo 20-25€ a ogni partecipante; risultato: il cliente risparmia il 50% (20€ anziché 40€), la palestra e il trainer incassano il doppio (4 x 20€ = 80€, invece di 40€).

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT - E-mail: info@fitnessstudio.it

Attrezzature sportive usate
WWW.FITNESS STUDIO.IT
di Tony Fumagalli
Telefono / Fax 0434-81061 Cell. 338-6525777

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

ABDUCTOR
EURO 400,00 + IVA

ANTIRIOR
EURO 2.000,00 + IVA
DISPONIBILE ANCHE
POSTIRIOR

ARM CURL
EURO 400,00 + IVA

ARM CURL SELECTION
TECHNOGYM
EURO 1.600,00 + IVA

CHEST INCLINE
GERVASPORT
EURO 450,00 + IVA

CHEST PRESS SELECTION
TECHNOGYM
EURO 1.700,00 + IVA

CROSSOWER
EURO 4.000,00 + IVA

GABBIA SINGOLA
EURO 1.500,00 + IVA
CROSSBOWLINE

GLYDEX XT PRO
EURO 1.500,00 + IVA

MULTI HIP
EURO 450,00 + IVA

MULTIPOWER
CROSSBOW LINE
EURO 2.200,00 IVA
CON PANCA

NEW BIKE EXCITE
TECHNOGYM
EURO 1.800,00 + IVA

Attrezzature sportive usate
WWW.FITNESS STUDIO.IT
di Tony Fumagalli
Telefono / Fax 0434-81061 Cell. 338-6525777

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT - E-mail: info@fitnessstudio.it

PANCA LOWER BACK
TECHNOGYM
EURO 400,00 + IVA

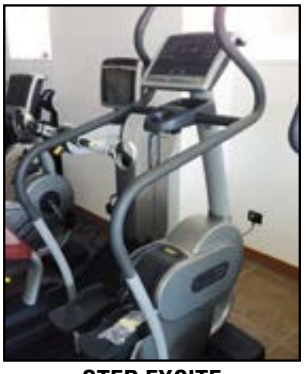
PANCHE REGOLABILI
MARCA PICCOLI
EURO 240,00 + IVA CADAUNA

PIRAMIDE PORTA DISCHI
EURO 480,00 + IVA

PULLOVER
EURO 400,00 + IVA

SITTING LEG CURL
EURO 400,00 + IVA

SPINTRAINER TECHNOGYM
EURO 1.000,00 + IVA



STEP EXCITE
EURO 1.500,00 + IVA

WAVE TECHNOGYM
EURO 1.590,00 + IVA

ABDOMINAL
EURO 700,00 + IVA

ABDOMINAL SELECTION
EURO 1.700,00 + IVA

COMBINATA
EURO 759,00 + IVA

LEG CURL MED
EURO 2.000,00 + IVA

LEG PRESS MED
EURO 4.800,00 + IVA

LOWER BACK ELEMENT
EURO 1.500,00 + IVA

MANUBRI
EURO 4,00 + IVA AL KG

PANCA ADDOMINALI
EURO 480,00 + IVA

Cell. 338.6525777 - Tel. 0434.857012 - Fax 0434.81061
WWW.FITNESSSTUDIO.IT - E-mail: info@fitnessstudio.it

RECLINE EXCITE
EURO 1.600,00 + IVA

RECLINE XT
EURO 1.000,00 + IVA

RUN XT E XT PRO
EURO 2.200,00 + IVA

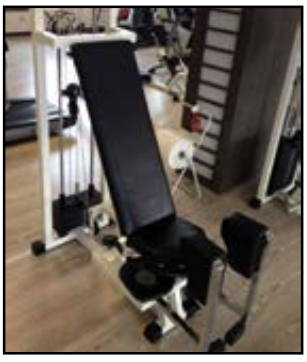
SINCRO 500
EURO 2.000,00 + IVA

STEP XT E XT PRO
EURO 1.000,00 + IVA

TOP EXCITE TV
EURO 4.000,00 + IVA

TOP XT E XT PRO
EURO 1.000,00 + IVA

ABDOMINAL CRUNCH
EURO 900,00 + IVA



ABDUCTOR
EURO 890,00 + IVA

ELITTICA NAUTILUS
EURO 1.000,00 + IVA

KINESIS
EURO 4.800,00 + IVA

KINESIS STATION
EURO 3.500,00 + IVA

KINESIS STATION
EURO 3.800,00+ IVA
CADAUNA

PANCA INCLINATA
EURO 450,00 + IVA

PEK DEK
EURO 800,00 + IVA

RIPARIAMO TUTTE LE SCHEDE ELETTRONICHE

Le aziende citate in questo numero

ATS Taping Elastico	N.V. 800.17.30.25	www.tapingelastico.com
Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Coalsport	Tel. 333.6784376	www.coalsport.com
Fisiostore	Tel. 010.460098	www.fisiostore.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Freddy	Tel. 0185.59101	www.freddy.com
Guna	Tel. 02.280181	www.guna.it
Imago	Tel. 800.134962	www.imagopromozioni.it
Lacertosus	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.it
Les Mills Italia	Tel. 02.49 87 881	www.lesmills.it
MeteM	Tel.0422.267010	www.dotile.it
Mp Mobile	Tel. 02.87188686	www.make-it-app.com
Nonsolofitness	Tel. 06.93377230	www.nonsolofitness.it
NRG	Tel. 035.802006	www.ennerregi.com
Oltre il Pilates Studio Due	Tel. 02.36553145	www.oltreilpilatestudiodue.it
Sellfit	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
Slim Belly	Tel. 0586.800480	www.slim-belly.com
TecnoBody	Tel. 035.594363	www.tecnobody.it
TP Therapy	Tel. 06.90400836	www.theglobalfitness.com
VitaminCompany		www.vitamincompany.it
Wellness Outlet	Tel. 388.1043114	www.wellnessoutlet.it
World Pilates	Tel. 02.39432502	www.worldpilates.it
Zumba Fitness		www.zumba.it

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET **SEGUICI ANCHE SU**

Anno VIII - N. 53
luglio/agosto 2014

Edita da: Api Editrici s.n.c.
Viale Michelangelo, 6
20060 Cassina de' Pecchi (MI)
Tel. 331.6654651
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

Hanno collaborato:
Piera Bellelli, Igor Castiglia, Iader Fabbri, Giacomo Margiacchi, Roberto Panizza, Carmine Preziosi, Rossana Prola, Davide Verazzani.

Immagini
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina:
Archivio Escape Fitness

Stampa: Alpha Print

LA PALESTRA
Pubblicazione bimestrale registrata al Tribunale di Milano il 21.09.2005 con il numero 643. Iscrizione al R.O.C. con il N° 13029. Gli articoli contenuti in questa rivista non hanno scopo didattico, ma esprimono opinioni e nozioni personali da parte di esperti del settore. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati e caratteristiche tecniche sono generalmente forniti dalle case produttrici, non sono comunque tassativi e possono essere soggetti a rettifiche. La Api Editrici s.n.c declina ogni responsabilità circa l'uso improprio delle tecniche che vengono descritte al suo interno. L'invio di fotografie alla redazione ne autorizza implicitamente la pubblicazione gratuita su qualsiasi supporto cartaceo e su qualsiasi pubblicazione anche non della Api Editrici s.n.c. Il materiale inviato alla redazione non sarà restituito. Copyright Api Editrici s.n.c. Testi, fotografie e disegni, pubblicazione anche parziale vietata.

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

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

IMAGO

Sacche e Borse | **Abbigliamento Sportivo**

Prodotti in Spugna | **Merchandising per lo Sport**

Prodotti in Microfibra | **Accessori e Gadgets**

ESTATE CAMOUFLAGE!

5/b del 2014

ART. 4081
Borsa Fashion

DIMENSIONI:
cm 52x30x28

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI
verde/camouflage

Logo STAMPATO ad un colore INCLUSO

Con sciarpetta neutra in OMAGGIO

ART. 773
Sciarpetta

DIMENSIONI:
cm 20x90

MATERIALE:
spugna in cotone gr.375

COLORI: ○ bianco ● nero

€ 8,00 +iva

6/b del 2014

ART. 4098
Borsa Postina Top Gym

DIMENSIONI:
cm 52x30x28

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI
camouflage

Logo STAMPATO ad un colore INCLUSO

Con sciarpetta neutra in OMAGGIO

ART. 773
Sciarpetta

DIMENSIONI:
cm 20x90

MATERIALE:
spugna in cotone gr.375

COLORI: ○ bianco ● nero

€ 8,00 +iva

Le promozioni saranno valide fino al 15/09/2014 e fino ad esaurimento scorte - Ordine minimo: 150 p ezzi

PER INFO E PROMOZIONI :
www.imagopromozioni.it

Numero Verde
800 134 962

A solo 1€ in più
il tuo logo RICAMATO

NOVITA'

BORN TO MOVE™ LES MILLS

PERCHE' FAR AMARE LO SPORT AI NOSTRI BAMBINI E' UN DOVERE PER OGNUNO DI NOI.

Vogliamo ispirare ed **educare i bambini a muoversi in maniera divertente.**
Perché i nostri bambini non si muovono quasi più e non sanno più giocare se non seduti davanti alla televisione, al computer o alla console.

Se riusciamo a far amare l'esercizio fisico ai bambini, investiremo a lungo termine nella loro salute, per una **vita futura più equilibrata** ed un « Pianeta più in forma ». Se non hanno occasione di muoversi, molti di loro vedranno la loro energia calare a poco a poco, come giocattoli caricati a molla. Noi non vogliamo assolutamente veder **sprecato il potenziale di questa generazione** verso la quale abbiamo degli obblighi.

« BORN TO MOVE » é formato da 6 programmi di allenamento interamente dedicati ai giovani, tenendo conto delle preferenze ed i bisogni di ogni fascia di età, in un clima di buon umore e di allegria! Born To Move significa soprattutto imparare ad amare lo sport divertendosi.

Perchè essere attivi è una capacità che si sviluppa e coltiva sin dalla più tenera età!

Programmi per i bambini di...

2-3
4-5
ANNI

6-7 / 8-12
13-16
ANNI

CONTATTI:

Marion Stephan
02 49 87 881
marion@lesmills.it

LESMILLS.COM/BORNTOMOVE