WWW.LAPALESTRA.NET

N°60

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA RE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

PIÙ DI 65.000 COPIE
DISTRIBUITE GRATUITAMENTE
OGNI ANNO

LA PALESTRA - N°60 - settembre/ottobre 2015 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
"In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto". CONTIENE I.P.

Speffy

SPort Everywhere Forever For You

Hai un Centro Sportivo o di Benessere?
Vuoi Avere più Clienti?

Speffy è la risposta giusta per incrementare il tuo business!

1. Iscriviti Gratuitamente
2. Personalizza la Tua Pagina Web
3. Sconta il Tuo Ingresso Giornaliero
4. Inizia a Guadagnare

- SITO WEB
- PIU' VISIBILITA'
- PIU' ENTRATE
- TUTTO GRATIS

Iscriversi è Semplice!

VAI SU SPEFFY.COM E AFFILIATI GRATUITAMENTE COME SPEFFYCENTER

Speffy *Lo sport che vuoi, dove vuoi, quando vuoi*

IN ARRIVO L'APP SU:

Disponibile su App Store

Disponibile su Google play

powered by DASIR TECH
www.dasir.it

speffy.com

XENIOS USA

EQUIPMENT FOR THE FITTEST™

www.xeniosusa.com

MEN AT WORK !

#fromzerotohero

LAVORIAMO FUORI DAGLI SCHEMI

READ ME
TO DOWNLOAD
CATALOGUE

Xenios USA®
Quartier Generale Europa
SAN MARINO

Contatti Team Italia
italy@xeniosusa.com
Tel. 0541 16 46 836

Seguici su:

NOVITÀ

Hymoving SPORT

Carnosina

microco.re
Micro Constant Release

Energia da indossare

per un recupero più rapido e una migliore performance

Ti senti pronto per un altro scatto ma i tuoi muscoli non ti assecondano? L'acido lattico che vi si è accumulato si fa sentire? Oggi puoi recuperare l'energia che ti occorre ed avere dai tuoi muscoli la risposta che desideri.
Hymoving Sport Carnosina, realizzato con un'innovativa tecnologia di rilascio, vaporizzato prima della prestazione sull'indumento sportivo, si lega al tessuto e consente un rilascio controllato, graduale e localizzato di carnosina, la sostanza naturale che libera i tuoi muscoli dall'effetto dell'acido lattico.

DON'T STOP MOVING

fidia farmaceutici s.p.a.

Our passion, your health

LesMills
A FITTER PLANET

VOGLIAMO FAR INNAMORARE DELLO SPORT SEMPRE PIU' PERSONE

LA MAGGIOR PARTE DEI CLIENTI NON FREQUENTA ABBASTANZA PER AVERE UN'ALTA PERCEZIONE DEL FITNESS. FATELI FREQUENTARE ALMENO 2 VOLTE A SETTIMANA.

LE VOSTRE STRATEGIE CON LES MILLS SONO PIU' RAPIDE ED EFFICACI

LA QUALITÀ MONDIALE DEI CORSI FITNESS

PROGRAM MANAGEMENT SYSTEM

ANALISI DELLE PERFORMANCE

STIAMO TRASFORMANDO IL FITNESS DAL 1968.
LASCIATECI PENSARE ALLA PARTE HARD PER CONCENTRARVI SUI VOSTRI OBIETTIVI.

contatto: Andrea Susella - andrea@lesmills.it - 02 49 87 881
www.lesmills.it

LesMills

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	**Myofascial Compression Technique**
26 settembre	Napoli
10 ottobre	La Spezia
17 ottobre	Roma
24 ottobre	Milano
8 novembre	Pescara
21 novembre	Sesto Fiorentino (FI)

10% di sconto su tutti i prodotti
acquista su theglobalfitness.com entro il 4 ottobre

Distributore per l'Italia

the Global Fitness

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

LO SPORT ITALIANO TRIONFA!

È stata una calda estate per gli italiani e non solo per le elevate temperature, ma soprattutto grazie agli atleti che hanno portato il tricolore in cima ai podi più prestigiosi dello sport mondiale. Uno storico trionfo a New York per Flavia Pennetta agli US Open e una vittoria mozzafiato per Roberta Vinci su Serena Williams. Una finale tutta italiana che ha smosso l'entusiasmo e il patriottismo anche dei più pigri.
Un giovanissimo Fabio Aru ha segnato una svolta nella sua carriera ciclistica vincendo la Vuelta di Spagna.
Per la prima volta nella storia della lotta libera, l'Italia ha vinto i Mondiali con Franz Chamizo, di origine cubana ma naturalizzato italiano ormai da diversi anni. Medaglia d'argento per le ragazze del nuoto ai Mondiali di Kazan, medaglia d'oro ai tuffi dal trampolino di 1 metro per Tania Cagnotto e medaglia d'oro per Gregorio Paltrinieri nei 1500 metri stile libero. Altri traguardi lodevoli centrati dal nostro Paese ai mondiali di ginnastica ritmica a Stoccarda, in Germania, sono l'oro nella specialità dei 5 nastri e l'argento nella specialità con 6 clavette e 2 cerchi.
Impegno, tecnica e passione sono gli ingredienti fondamentali per aggiudicarsi queste vittorie; tuttavia questi stessi ingredienti sono anche alla base del nostro lavoro, qualunque esso sia, ma ancor di più nel fitness.
Si apre la nuova stagione e noi in questo numero vi invitiamo ad un approccio, come sempre, costruttivo e propositivo sia dal punto di vista tecnico che manageriale.
Fabio Swich ci presenta un'interessante analisi sulle reali ore produttive all'interno di un club che vi aiuterà ad ottimizzare i tempi "morti". Roberto Panizza ci racconta come alcune partnership con organizzazioni turistiche possano ampliare il bacino di utenti nei centri sportivi. Anche entrare a far parte di un circuito web come quello realizzato da ShapeMe potrebbe aumentare la visibilità del vostro centro!
Nella rubrica Alimentazione, dopo averci messo in guardia sui grassi da evitare in un articolo di qualche mese fa, adesso Marco Neri ci propone alcuni grassi buoni per la nostra salute. Roberto Mazzoli invece ci invita ad adottare abitudini alimentari sane e a considerare il cibo stesso la migliore medicina.
Non mancano poi consigli sulle tecniche di allenamento e proposte di nuove (o rivisitate) discipline fitness. I consigli del nostro avvocato e le ricette di Marcello Ghiretti rappresentano le conferme del numero. Bene, direi che le risorse per aiutarvi nel vostro lavoro non mancano. Ora vi lascio alla lettura e vi invito a seguire *LA PALESTRA* anche sul web.

Veronica Telleschi

DoTile® fit

Le Superfici Tecniche per il tuo allenamento funzionale

Trasforma la superficie in un nuovo attrezzo!

DoTile® Fit TRAINING ZONE è la **superficie modulare** che ti permette di creare **circuiti personalizzati** per il tuo **allenamento funzionale**!

scoprila su:
www.dotile.it

segui la nostra pagina:
DoTile Fit facebook.com/dotilefit

Consegnamo in tutto il mondo, contattaci per un preventivo:
fit@dotile.it

Crea la tua TRAINING ZONE! contattaci: fit@dotile.it

METEM

www.dotile.it - fit@dotile.it +39 0422 267010 - Treviso (TV)

made in Italy

SOMMARIO

IN COPERTINA

P. 10 SparringBall®: ecco come cambia la Fitboxe

GESTIONE

P. 12 L'incoming turistico sportivo: un nuovo canale distributivo

P. 14 Quante sono le ore produttive in un club?

FOCUS

P. 18 SHAPE ME: Internet al servizio del fitness

ALLENAMENTO

P. 22 Climbstation™: la parete mobile per l'arrampicata

P. 26 StreetWork: allenamento funzionale da strada

P. 28 Come allenare la tua fertilità

ACQUA & BEAUTY

P. 32 Il controllo della legionellosi

ALLENAMENTO FUNZIONALE

P. 36 Qualità vs Quantità in palestra

ALIMENTAZIONE

P. 38 Saper riconoscere i grassi buoni

P. 42 Come curarsi con il cibo giusto

SALUTE

P. 46 Fitness e app prescritti dal medico?

P. 48 NOVITÀ & CURIOSITÀ

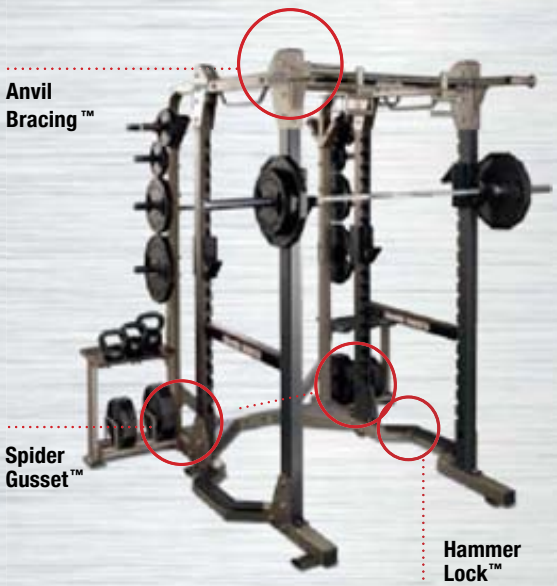
P. 52 RICETTE FUNZIONALI

P. 54 CHIEDILO ALL'AVVOCATO

LIBERA

il tuo potenziale

HD ELITE POWER RACK



Il più forte, più pesante rack al mondo, gli HD Elite Rack sono costruiti da zero con un unico obiettivo in mente - scatenare il potenziale della tua squadra.

Personalizzabile in più di mille configurazioni i rack HD Elite sono costruiti per te, con le opzioni esatte di cui hai bisogno per eseguire gli allenamenti più duri nel tuo programma.

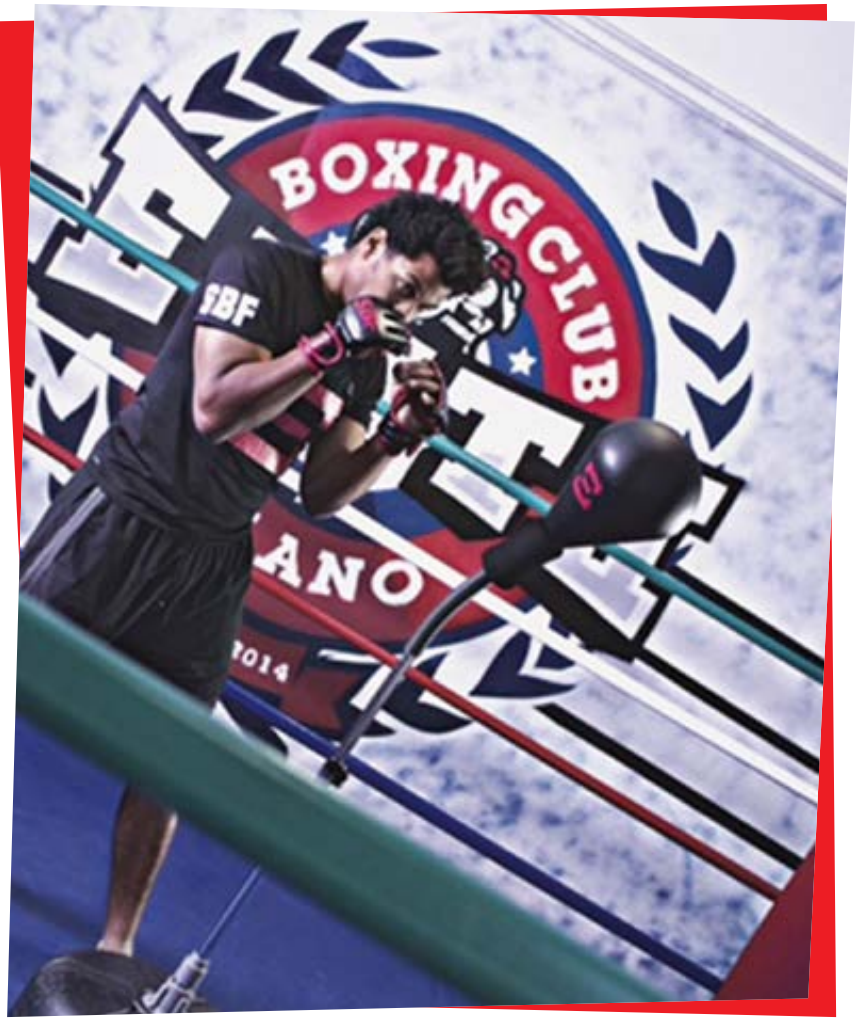
HAMMER STRENGTH

www.lifefitness.it/commercial/hammerstrength/hd-elite.html

CHIAMA 800.438.836 PER MAGGIORI INFORMAZIONI

SI LINE - Life Fitness Italia, Via del Terziario 16, 63076 Centobuchi di Monteprandone (AP) Tel. 0735.753557 - Fax 0735.753559 - email: info@lifefitnessitalia.com

SPARRINGBALL®
ECCO COME CAMBIA LA FITBOXE



Intervistiamo Dorman Racines, noto campione di atletica e personal trainer, ideatore di un nuovo attrezzo e programma di training che si ispira alla Fitboxe

Lo SparringBall® è l'evoluzione del **Fitness Combat**, la palla da boxeur rivisitata in chiave fitness destinata alle palestre e all'home fitness. Si tratta di un attrezzo sportivo/pugilistico comunemente chiamato **Punching ball**, al quale sono state apportate delle modifiche strutturali con lo scopo di renderlo funzionale al lavoro di fitness musicale e fruibile da tutti anche senza alcuna esperienza in sport da combattimento.

Com'è nata l'idea di questo nuovo attrezzo?
L'idea dello SparringBall® è nata a Riminiwellness 2014 dove, girando per la fiera, continuavo a vedere pullulare programmi d'allenamento che usano le tecniche di combattimento al sacco.
Quindi ho pensato di non intervenire sull'aspetto tecnico, ma sull'attrezzo. Ho pensato a qualcosa che potesse permettere di dare nuovi stimoli ai praticanti. E che c'è di più stimolante di qualcosa o qualcuno con il quale tu possa comunicare? È per questo che ho pensato al Punching ball, perché il Punching ball reagisce ad un tuo input, ma ovviamente non poteva andare bene quello che è in commercio. Così ne ho comprato uno e ho cominciato ad analizzare perché non fosse adatto. Ho trovato che non era indicato per tanti motivi, ma soprattutto per uno: era troppo difficile… e mi sono concentrato su quello, come renderlo funzionale al lavoro musicale che si fa in palestra per potere fare una lezione di fitness combat.

Nella pratica come lo hai "semplificato"?
Ho visto che l'oscillazione che forniva il Punching ball con la molla in basso era troppo ampia, lenta e incontrollabile, quindi mi sono rivolto al mio "guru industriale", il meccanico del mio motorino, e insieme abbiamo creato un prototipo. Come prima cosa abbiamo reso rigida la molla in basso, poi abbiamo aggiunto una molla a metà asta, lunga ed elastica quanto serviva perché tornasse in tempo musicale (1,2 - 1,2). I cambiamenti hanno funzionato ma non quanto volevo, al che sono intervenuto sul supporto in basso cercando un compromesso fra elasticità e rigidità e questo ha fatto sì che le sollecitazioni che subisce l'attrezzo dopo i pugni vengano in gran parte assorbite dall'elasticità in basso, facendo sì che la molla in alto abbia un'oscillazione praticamente frontale al bersaglio e non più circolare, così ho reso l'attrezzo utilizzabile da tutti anche se i colpi non sono molto precisi.

Lo SparringBall® si può usare anche in acqua?
Un giorno la mia collega Doriana Di Pasquale, esperta e docente di programmi in acqua, mi ha chiesto: "Perché non usiamo lo SparringBall® anche in piscina?". Genialità… abbiamo creato così un'altra versione dell'attrezzo totalmente inox con la base anziché riempibile composta da un supporto piatto con otto ventose create appositamente per essere attaccate in fondo alle piscine. Ora abbiamo due prodotti studiati per il

faress®

Specialisti nello sport

tutti gli accessori per

ALLENAMENTO

FUNZIONALE FITNESS CROSSFIT®

e molto altro ancora!

Via Antonio Carruccio, 107 - Roma • Tel. 06.71.350.124

forniturestportive@faress.com • **www.faress.com**

VISITA IL NOSTRO SITO
ma non solo!

faress.com
Specialisti nello sport on line

- Scegli la categoria **trova il prodotto** giusto **richiedi il preventivo**
- Cerca tra in nostri prodotti quello che fa per te
- **Acquista** on line in tutta **comodità** e **sicurezza**

Acquista ORA!

Richiedi un preventivo per **Fornitura**

Seguici su

Hai una palestra?
Conosci le ultime tendenze del fitness?
Salute e sport sono il tuo pane quotidiano?

Scrivi il tuo articolo, noi lo pubblicheremo sul nostro SPORT FITNESS MAGAZINE

fitness (regolarmente patentati) e un produttore che non è più il mio meccanico.

Perché hai voluto dar vita a questo attrezzo?
Mentre il fitness di oggi continua a crescere sul fronte dell'allenamento funzionale, vedevo che **l'allenamento combat, più precisamente pugilistico, nelle palestre di fitness stava subendo una sorta di letargo tecnico**.
SparringBall® nasce per l'esigenza di palestre, istruttori e praticanti di evolversi, ma non solo, nasce anche per l'esigenza di distinguersi, di offrire qualità tecnica, identità e ovviamente l'esigenza di innovazione.

Quali sono le differenze sostanziali rispetto al Punching Ball?

PUNCHINGBALL	SPARRINGBALL®
ha una molla in basso	*ha due punti elastici*
ha un ritorno lento	*ha un ritorno veloce*
difficile da usare	*facile da usare*
non si può usare per la Fitboxe	*è stato creato per la Fitboxe*
non adatto all'uso in piscina	*studiato per l'uso in piscina*
basso consumo calorico	*alto consumo calorico*
non è ideato per il fitness	*è stato studiato e creato per il fitness*

Quali sono i programmi di fitness possibili con lo SparringBall®?
Ad oggi abbiamo creato tre programmi d'allenamento che esaltano le caratteristiche dello SparringBall®:
- **SBF (SparringBall® fitness):** una lezione di Fitboxe precoreografata. Combinazioni pugilistiche abbinate ad un accento musicale che indica il tempo dell'impatto e la tecnica da utilizzare. Un ottimo sistema anche per chi non è esperto negli sport da combattimento.
Nel corso di formazione verrà consegnato un kit completo di SparringBall®.
- **BoxingSplash:** in questo programma il mix di musica, tecnica e lo Sparringball® si mettono al servizio dell'AquaFitnessCombat. Si usa lo SparringBall® creato appositamente per l'acqua.
- **Functional Boxing:** la fusione fra allenamento funzionale, che prende spunto prevalentemente dal Bootcamp®, e le tecniche di combattimento attraverso l'uso dello SparringBall®.

In quali città al momento è possibile allenarsi con lo SparringBall®?
Il sistema SparringBall® è stato lanciato ufficialmente a Riminiwellness 2015; in questo momento siamo in fase di espansione, il nostro obiettivo è di essere presente in 200 palestre entro dicembre 2015. Ad oggi siamo a Milano, Roma, Portogruaro, Caserta, Corigliano, Bibione, Firenze, Napoli.

Quali sono i vantaggi, per un centro fitness, nell'acquisto di questo attrezzo?
Premettendo che inserire novità in palestra garantisce un'alta percentuale di rinnovi e nuovi iscritti… Si può dire che lo SparringBall® offre i seguenti vantaggi:
- Innovazione ed evoluzione
- Costi dell'attrezzatura contenuti (da € 119,9 c/u)
- Grazie alle basi intercambiabili è possibile acquistare un unico attrezzo per i due ambienti (acqua e terra) risparmiando soldi e spazio
- Poco ingombro
- Facilità nel montaggio e smontaggio
- Adatto a lezioni con bambini, se si preferisce si può usare il casco protettivo come accessorio
- Supporto tecnico costante (formazione iniziale e aggiornamenti trimestrali)
- Eventi e masterclass
- Formazione di qualità mirata al successo dell'attrezzo e dei programmi d'allenamento che lo utilizzano
- Una pagina web dedicata
- Possibilità di coinvolgere i propri praticanti nelle masterclass di aggiornamento
- Possibilità di ospitare i corsi di formazione e aggiornamenti trimestrali.

Come si diventa istruttore di SparringBall®?
Per supportare lo SparringBall® è stata creata la **B360Ξ International Fitness Academy**, una accademia di fitness che ha studiato un percorso formativo che garantisce agli istruttori membri crescita professionale e guadagni in termini economici, inoltre dà la possibilità di crescere di status all'interno dell'Academy stessa, da istruttore a referente di zona a presenter, fino ad arrivare a master trainer.

Intervista a cura della redazione

Dal Web

Video promo: https://vimeo.com/130435242
Video Informativo: https://vimeo.com/130421473
Sito internet: www.b360.it
Facebook: https://www.facebook.com/B360fitnessacademy
Canale Video: https://vimeo.com/channels/948312
Instagram: https://instagram.com/b360_academy/

L'INCOMING TURISTICO SPORTIVO: UN NUOVO CANALE DISTRIBUTIVO

Contattare le società di incoming per proporre una serie di servizi sportivi ai turisti potrebbe essere il primo passo per sviluppare un canale di vendita ancora poco esplorato

Roberto Panizza
Product manager di Tour operator italiani e stranieri

Per turismo incoming o ricettivo s'intende il flusso di turisti in arrivo in una determinata località e i servizi ad essi prestati. La maggior parte degli operatori turistici che si occupano di erogare o intermediare questi servizi sono di ridotte dimensioni e altamente specializzati su una determinata località e su una tipologia di clientela: studenti, terza età, sportivi, attività individuali o per gruppi secondo nazionalità o lingua. Inoltre gli stessi operatori si occupano di promuovere l'immagine del territorio locale nella sua unitarietà e unicità di offerta.
I tour operator stranieri che generano flussi turistici verso il territorio italiano hanno enormemente bisogno di molti e diversificati servizi di ricettività, che vanno dall'alloggio in strutture alberghiere (hotel, motel, pensioni) o extralberghiere (appartamenti, campeggi, ostelli, villaggi turistici ecc.,); trasferimento dall'aeroporto all'alloggio e viceversa, in pullman, taxi o auto noleggiata con o senza assistente; visite della città (sightseeing); escursioni fuori dalle città; ogni altro servizio connesso con il soggiorno del turista nella località visitata (biglietti per musei, spettacoli, mostre, servizi di assistenza ecc.). Ma non solo.
Le dinamiche turistiche si stanno sempre di più spostando verso l'esigenza di dare risposte su cosa fare in vacanza piuttosto che sulla scelta della meta della vacanza stessa. Su questa tendenza entra in gioco il mondo dello sport che, nel suo insieme, può trovare sicuramente opportunità interessanti nella sinergia tra un territorio che offre l'eccellenza degli impianti sportivi indoor e outdoor, la quantità e la qualità di un sistema ricettivo dinamico e duttile e la professionalità di un operatore turistico specializzato nell'interpretare le esigenze del settore delle vacanze per sportivi.
Il gestore di centro fitness entra pertanto a pieno titolo nel mondo del ricettivo.
Sono indispensabili da parte di chi opera il servizio un'ottima conoscenza della lingua inglese o ancora meglio della lingua della nazionalità da cui provengono i flussi turistici e la consapevolezza che a livello europeo non siamo tutti uguali dal punto di vista delle aspettative e sensibilità sull'erogazione del servizio e qualità del prodotto offerto.

Società di incoming in Italia

In Italia operano un certo numero di società di incoming. Una di queste è la Five elements di Torino specializzata nella promozione del Piemonte. Una parte importante della programmazione di Five elements riguarda i **temi sportivi**. Sempre di più i tour operator stranieri si rivolgono a Five elements per richiedere prodotti e servizi per sportivi in grado di soddisfare le esigenze dei loro clienti. Sempre di più nei programmi di viaggio di questi operatori trovano posto le **sedute di allenamento con il personal trainer, le entrate al centro benessere, i vari trattamenti benessere, ecc.** Contattare le società di incoming per proporre una serie di servizi potrebbe essere il primo passo per sviluppare questo canale di vendita. Primo passo perché le possibilità per sviluppare questo canale distributivo e di vendita sono molteplici.

Le soluzioni per realizzare tutte le vostre idee per utilizzare il vostro centro fitness nel ricettivo possono essere veramente tante: l'ambito sportivo giovanile, quello professionistico, quello dilettantistico, l'attività sportiva di CRAL e associazioni, camp, ritiri, vacanze attive o eventi fanno tutti parte dell'esperienza del gestore di centro fitness a operare con una naturale capacità di problem solving, intuendo velocemente le peculiarità delle singole discipline ed anticipando spesso le esigenze del cliente. Una vera città dello sport, in cui far crescere le vostre idee e i vostri progetti con professionalità e serietà durante la fase di studio, di progettazione e di realizzazione del progetto, affiancando e sostenendo il cliente, in questo caso la società di incoming, passo dopo passo, fino al prodotto finale.

Roberto Panizza

UN SERVIZIO DI SUCCESSO

Vi riportiamo un caso concreto, una nuova tendenza del turismo incoming che, per il momento, riguarda gli alberghi di lusso: uscire dall'hotel con un personal trainer per fare running ammirando le bellezze artistiche della città e scoprendo nuovi luoghi e strade.

Correre è diventata una nuova tendenza turistica, sostenibile, dinamica, sana e divertente. Questo prodotto, che possiamo definire come **"Art Running"**, potrebbe essere proposto sia come '**Green**', con percorsi attraverso lo splendido parco cittadino, sia come '**Monumental**', con itinerari tra i monumenti della città. L'ora consigliata naturalmente è la mattina presto per avere l'emozione di correre attraverso la città deserta, unendo i benefici della corsa con la cultura.

Nel pacchetto si potrebbe anche prevedere una centrifuga di frutta o verdura rigenerante con sali minerali da consumare post corsa al rientro in hotel o durante il percorso in una sosta nel vostro centro fitness.

Le soluzioni potrebbero essere molteplici come un **menù Wellness** nel vostro ristorante, trattamenti e relax nel vostro centro benessere.

Da quando è stato lanciato il servizio, ha ricevuto un grande riscontro e interesse.

Dal Web

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

QUANTE SONO LE ORE PRODUTTIVE IN UN CLUB?

Reception, commerciale, responsabili tecnici… quanti sono i tempi morti nella vita di una palestra? Quante le ore mal utilizzate?

In tutti i centri wellness capita, nell'arco di una giornata, di avere momenti in cui non ci sono ingressi, c'è poca gente nel club, non ci sono corsi, non ci sono appuntamenti in estetica o personal training e quindi quasi nulla da fare. Capita spesso di assistere a frangenti in cui il personale di accoglienza, reception, gli istruttori di sala, il commerciale sia totalmente fermo proprio per questi motivi.
Ci sono delle **fasce orarie particolarmente morte**, in cui effettivamente non entra nessuno, corsi fermi e pochissimi frequentatori nel centro. Potremmo affermare quasi con certezza che questa condizione è giornaliera, in tutti gli esercizi (anche i negozi di beni di consumo primari, più frequentati, hanno i loro tempi fiacchi).
In tutti i centri si possono verificare situazioni in cui, se un fornitore o un operatore fa una richiesta al personale operante nei momenti morti, ci si sente rispondere: "Un attimo, ora ho già un sacco di cose da fare…" oppure "… non mi compete…" o "…devo chiedere…".
Possiamo anche affermare con onestà che nessuno di noi lavora 8 ore al giorno ininterrottamente: è più che naturale che ci si prenda qualche pausa.
Si può dunque affermare che **non tutte le ore lavorative sono realmente produttive**, cioè non tutte le ore vengono impiegate a svolgere lavoro che dovrebbe essere utile a produrre.

Come sfruttare i tempi morti

Ma quante cose non fatte poi in realtà procurano dei danni all'azienda? Quante sono le attività che si potrebbero sbrigare proprio durante quelle ore spente?
Se si analizza la produttività di alcuni centri in termini di iniziative realizzate, si scopre che fanno un sacco di cose che portano quasi inevitabilmente ad una crescita del centro.
Procediamo con ordine. Innanzitutto occorre dividere in tre i **settori produttivi del centro**:

1. **reception**
2. **commerciale**
3. **tecnico**.

Questi sono i principali settori che muovono la "macchina-palestra", poi possiamo aggiungere estetica, bar, ecc., ma i tre fondamentali sono loro.

Reception

Qual è il compito della reception in un centro? Se il club è dotato di controllo accessi, cosa deve fare l'addetto durante il giorno? Ovviamente la prima cosa è presidiare il telefono e l'ingresso, ma c'è molto di più! Un addetto alla reception può **lavorare sulla raccolta dati**, essendo la persona che più di tutti ha il polso della frequentazione del centro (alla reception passano tutti coloro che entrano, cosa che non succede negli altri settori). Anche chi non entra costituisce un dato.

Sellfit®
prodotti e idee per il fitness

Distributore esclusivo

APUS sports

QUALITY
OF TOMORROW

Sellfit S.r.l. Via Madon, 11 -12080 Vicoforte (Cn) - Italy - Tel (+39) 0174 563782 info@sellfit.com

In che modo i vari reparti di un centro sportivo possono sfruttare le ore morte e utilizzarle per la ricerca di un profitto?

Mi è capitato di sentirmi dire: "Non posso chiamare le visite mediche o effettuare un incasso perché sono indaffarata…", per poi assistere alla totale inoperosità della stessa persona. In realtà il problema non è della receptionist che è lavativa, bensì della non comprensione.
Collaborare tra i vari settori può solo migliorare l'efficienza dei servizi offerti!
In secondo luogo l'addetto in questione, nella sua stasi, rende il suo ruolo totalmente improduttivo per sé e per il centro. Infine, una persona nulla facente offre sempre una pessima immagine.
Durante le ore "morte" in reception si possono svolgere tantissimi compiti: estrapolare dati utili a conoscere i propri clienti, sapere quante volte frequentano, chi non ha fatto la visita medica, chi non acquista altri servizi, ecc. **tutti dati dai quali si possono studiare strategie di vendita per incrementare il fatturato**.

Commerciale

In questo reparto l'inoperosità assume un livello più pericoloso, essendo il commerciale una figura che ha come sua "mission" quella di realizzare il fatturato. Anche qui l'incomprensione, o la poca formazione, porta a dire: "…Se non ci sono tour ho poco da fare…" o "…Ho chiamato tutti e ora sono ferma…".
Ricordo sempre a tutti i commerciali che il tour va considerato come un regalo, il lavoro va costruito sui contatti, telefonate e sullo studio dei dati che possono essere forniti anche dalla reception. **Se l'obiettivo è fatturare, allora il commerciale deve studiare strategie e tattiche che possano incrementare il proprio budget**, darsi degli obiettivi da aggiungere al *core business* personale. Oltre alle iscrizioni si possono affiancare delle proposte di taglio minimo che però su grandi numeri danno ottimi risultati (es. propongo ad ogni iscritto una spesa aggiuntiva di € 50,00 che può essere la visita medica, una dieta, un'analisi corporea, un personal, un trattamento ecc. che, moltiplicato per un file clienti di 200 persone, posso incrementare il fatturato di € 10.000,00 che, moltiplicato per 10 mesi, dà € 100.000,00 in più. Pensate moltiplicato per due o tre commerciali!). A questo si aggiunge che in alcuni momenti della giornata ci si può dedicare al riordino del proprio ufficio e del proprio lavoro. Risistemando il cartaceo, o riverificando l'agenda o il CRM (storico del cliente) si scoprono tante cose utili e produttive.

Tecnico

In palestra i tecnici istruttori sono quelli che vedono meno di tutti queste opportunità di operosità e di produttività. Per formazione, o sarebbe meglio dire *deformazione* professionale, il tecnico non nasce commerciale. ERRORE!!!
In tutte le attività professionali è necessario avere anche un'impostazione commerciale!
Prima di tutto perché dobbiamo vendere noi stessi per piacere e per crescere professionalmente, poi perché è utile al centro e ne migliora l'immagine. Infine per combattere la noia che può subentrare nella routine del lavoro. In palestra un istruttore, attraverso il suo pc, può avere sotto controllo chi ha fatto la visita e l'analisi corporea (utile per i programmi di allenamento), chi ha fatto i test di mobilità o forza o cardiovascolare, test dai quali un istruttore può incrementare la sua parcella, migliorare la fidelizzazione del cliente e l'immagine del centro. Mi è capitato spesso di sentire istruttori di sala rivendicare la loro professionalità e la loro scelta di vita, ma se ciò non si concretizza attraverso lo sviluppo di iniziative resta poco!

Direzione

Quanto è stato finora detto ha sicuramente buon senso se da parte della direzione esiste la stessa filosofia. La reception trova la sua concreta produttività se essa viene indirizzata verso programmi di lavoro altrettanto produttivi. Ecco che allora difficilmente capiterà che i receptionist passino diverse ore a parlare tra loro o a chattare con i cellulari. Vanno definiti i compiti per tutti e per settori, occorre dare l'indicazione di elaborare dati, promuovere servizi aggiuntivi, organizzare il *front office* per l'accoglienza giornaliera il più produttiva possibile. Il commerciale deve avere altrettanti programmi da perseguire, oltre al budget da raggiungere. Anche per il settore commerciale esiste il **cross-selling** (vendita trasversale di servizi aggiuntivi), essere di stimolo e traino per tutto il centro richiedendo iniziative che possano trarre profitto e non essere iper-critici nei confronti dei colleghi. In sala attrezzi, infine, gli istruttori vanno instradati in un impegno professionale che possa dare loro soddisfazione e stimolo e ribaltare il ruolo di "parassita" in un ruolo di attivo produttore di iniziative. Per concludere, un centro deve essere una macchina perfettamente oliata dove tutti hanno da fare e da produrre. I centri di costo puro vanno ridotti al minimo. Tutto va studiato e programmato dal primo dell'anno all'ultimo dell'anno: open-day, feste, visite mediche, test, trattamenti, personal training, corsi e merchandising. Elaborare ogni anno il programma di tutte le attività e impegnarsi a fondo nel rispettarlo alla lettera, dando così un'immagine di un centro altamente organizzato e professionale.

Fabio Swich

Dal Web

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

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

www.cardiaca.it

CARDIACA
il cuore del wellness

Diventa Showroom Cardiaca

100% Finanziato *
50% a fondo perduto *
50% in 7 anni a tasso agevolato *

* Iniziativa rivolta alle seguenti regioni e salvo approvazione:
Abruzzo, Molise, Puglia, Calabria, Basilicata, Campania e Sardegna.
Offerte speciali per tutte le altre regioni.

Acquista il nostro usato Showroom

Ogni 3 mesi rinnoviamo la nostra esposizione...
Prenota oggi ed acquisterai a prezzi vantaggiosi!!!!!!

NUOVE LINEE 2015
CARDIO - ISOTONICO - CROSSFIT - ARREDI - ACCESSORI

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

SHAPE ME: INTERNET AL SERVIZIO DEL FITNESS

Alla scoperta di un'innovativa piattaforma di fitness e benessere on demand, che consente di allenarti come e dove desideri

Il portale ShapeMe offre una grande possibilità: aiutare le persone a trovare il modo giusto per stare in forma, conciliando il proprio stile di vita e i propri impegni con l'esigenza di allenarsi e stare bene, come ci spiega **Matteo Bonicelli**, CEO e Founder della start-up italiana che ha dato vita a questo promettente progetto.

Com'è nata l'idea di ShapeMe? C'era già qualcosa di simile, magari fuori dall'Italia?
L'idea nasce circa due anni fa quando, cambiando lavoro, mi sono trovato nella situazione di dover cercare un nuovo insegnante di yoga che svolgesse lezioni compatibili con i miei orari.
Mi resi conto che non esisteva un modo semplice e veloce per cercare professionisti del mondo del wellness e per prenotare i loro servizi. Constatato poi che il problema era reale intervistando più di 100 persone, mi sono messo subito al lavoro per costruire un team che mi aiutasse a realizzare la soluzione che sognavo.
Al momento dell'ideazione non esisteva niente di analogo, oggi invece - a testimonianza delle potenzialità del servizio - stanno nascendo servizi che cercano di risolvere gli stessi problemi, soprattutto all'estero.

Da quanto la piattaforma è online e che riscontro ha avuto fino a questo momento?
La piattaforma è online dal gennaio 2015; siamo partiti in modalità beta solo sulle città di Milano e Bologna per testare la tecnologia e l'interesse per il servizio. Dopo gli ottimi riscontri ricevuti sia dagli utenti finali che da trainer e istruttori abbiamo deciso di estendere il servizio in tutta Italia a partire da settembre.

Internet e fitness: perché credi in questo connubio? E in che modo le tecnologie possono porsi al servizio del benessere?
Da un lato Internet ha cambiato e continuerà a cambiare il mondo, dando accesso immediato alle informazioni e mettendo gli utenti nelle condizioni di cercare e trovare i servizi più adatti alle proprie esigenze. Dall'altro, le persone conducono uno stile di vita sempre più sedentario: il bisogno di allenarsi, di stare in forma e di fitness è quindi sempre più importante ed irrinunciabile.
La tecnologia ci offre una grande possibilità: aiutare le persone a trovare il modo giusto per stare in forma, conciliando il proprio stile di vita ed i propri impegni con l'esigenza di allenarsi e stare bene.

Qual è l'aspetto vincente del vostro sistema di allenamento on demand?
Quando allenarsi, dove allenarsi e con chi: ShapeMe permette una totale libertà di scelta dando la possibilità di conciliare l'attività fisica con gli impegni di tutti i giorni.
L'utente può infatti prenotare lezioni individuali ma anche di gruppo, in palestra oppure a domicilio, in diverse ore della giornata. Tramite pochi click offriamo la possibilità di scegliere il tipo di allenamento preferito e un'ampia varietà di discipline: dallo Yoga all'allenamento funzionale, dall'aerobica allo Shiatsu.

Come si diventa trainer del vostro circuito?
Entrare a far parte del nostro circuito è semplicissimo. Basta collegarsi al sito web **www.shapeme.it** ed in pochi minuti è possibile crearsi un profilo personale, dotato di sistema di messaggistica con gli utenti, attraverso il quale vendere i propri servizi. Il nostro modello è completamente a successo e non è previsto un investimento iniziale per il trainer, semplicemente tratteniamo una commissione sulle vendite generate dalla nostra piattaforma.

Come fa una palestra ad aderire al vostro progetto?
Stiamo ultimando lo sviluppo delle funzionalità che consentiranno alle palestre di vendere

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

websonica.it

gympay™

L'unico sistema per rateizzare le vendite con addebito mensile sulla carta di credito del Cliente.

Oltre 500 palestre, in Italia, utilizzano Gympay! Tu cosa aspetti?

PROVA LA DEMO GRATUITAMENTE

Attivazione Gratuita

fino al 30 Ottobre

CONTATTACI

049 89 32 833
dal Lunedì al Venerdì
9:30 alle 13:00
14:30 alle 17:30

www.gympay.it
Compila il Form di CONTATTO
verrai richiamato in massimo 2 gg
dalla nostra Assistenza Clienti

MasterCard VISA American Express

OFFICIAL PARTNER: TECHNOGYM The Wellness Company

Deutsche Bank Easy

TMB Triveneto Bassilichi

IL TEAM di Shape Me. Da sinistra: Mirco, Web Designer & Co-Founder, Matteo, CEO & Founder, Marcello, CTO & Founder, Valeria, Marketing & PR

abbonamenti ed ingressi. L'apertura alle palestre è prevista per dicembre, nel frattempo è possibile pre-registrarsi collegandosi al nostro sito web oppure scrivendoci a **info@shapeme.it**

Quali sono i progetti e le prospettive per il futuro?

Il nostro obiettivo è aiutare le persone a condurre uno stile di vita attivo e salutare.
Tutti i nostri progetti e i nostri sforzi vanno in questa direzione.
Vogliamo offrire ai nostri clienti la più ampia scelta possibile di professionisti qualificati e certificati, e diventare il portale di riferimento per chi vuole allenarsi e stare in forma.
Per questo abbiamo appena finalizzato partnership esclusive con le maggiori realtà attive nella formazione di professionisti in Italia:

- Fiteducation - specializzati nella formazione di personal trainer e fitness instructor, nonché certificatori esclusivi dei programmi Nike e Yoga Antigravity;
- 4Move - eccellenza nel panorama della formazione di professionisti in ambito ed analisi dello stile di vita tramite il M&T, Holter motorio metabolico;
- TAO - Scuola Nazionale di Massaggio, leader in Italia per la formazione professionale nel Massaggio e Professione Massaggio, il primo portale con migliori Servizi e Prodotti per i Massaggiatori;
- Transatlantic Fitness Italia, leader italiano nella formazione, diffusione di metodi e articoli originali per l'allenamento funzionale e l'ottimizzazione della mobilità grazie alla distribuzione esclusiva di 3 metodi/brand leader internazionale : TRX® inventore e leader mondiale del suspension training, RockTape®, leader mondiale del taping kinesiologico nel ambito sportivo, Dynamax®, leader mondiale delle pale medicinali. Nel frattempo abbiamo appena concluso un importante accordo di finanziamento con un gruppo di Business Angels di Bologna che ci ha fornito le risorse economiche necessarie per promuovere i nostri servizi sul mercato.

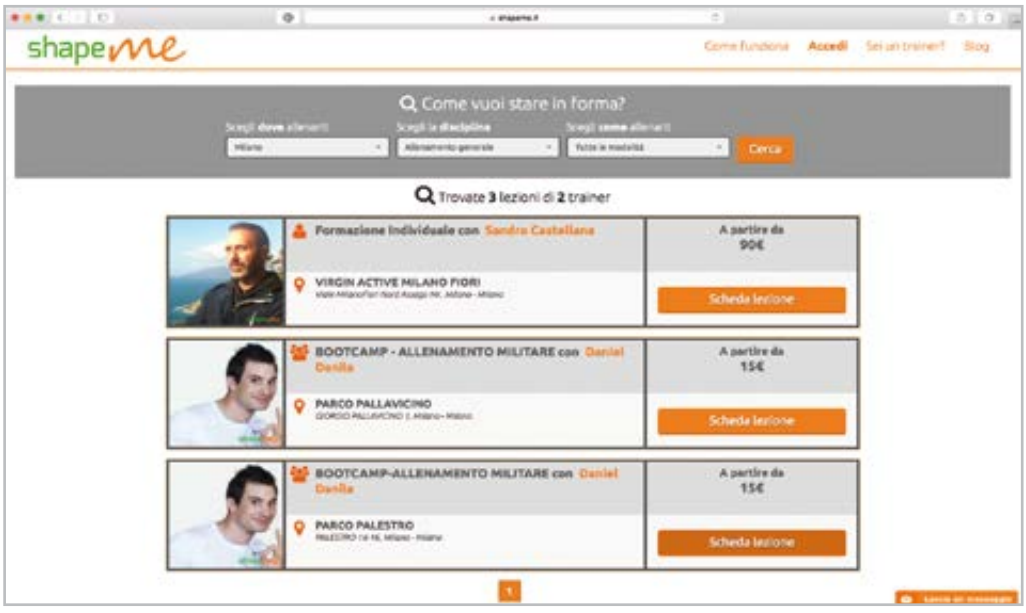
Inoltre abbiamo tante novità in arrivo: per prima cosa stiamo integrando un sistema di recensioni degli utenti che consentirà di scoprire i feedback su trainer, allenamenti e palestre.
Vogliamo mettere la qualità al centro e le recensioni degli utenti saranno fondamentali per questo processo. Inoltre stiamo preparando l'app per smartphone e tablet che attraverso la geolocalizzazione consentirà di trovare gli allenamenti e i servizi più vicini agli utenti.

Intervista a cura della redazione

Dal Web

Sito: www.shapeme.it/
Facebook: www.facebook.com/ShapeMeTeam
Twitter: twitter.com/ShapeMeTeam

ShapeMe consente di allenarsi in piena libertà, conciliando attività fisica e impegni di tutti i giorni



LACERTOSUS®

FUNCTIONAL TRAINING EQUIPMENT

LEADER NELL' ALLENAMENTO
FUNZIONALE & CROSSTRAINING DAL 2007

ALLESTIMENTO CENTRI COMPLETI

(A PARTIRE DA 50MQ)

SCOPRI DI PIÙ SU
WWW.LACERTOSUS.COM

SEGUICI SU

VIA B.FRANKLIN,31 | 43122 PARMA ITALY | + 39 0521 60 78 70

CLIMBSTATION™ LA PARETE MOBILE PER L'ARRAMPICATA

Intervistiamo Marco Pichetto, imprenditore esperto ed appassionato di attività ludico ricreative outdoor, che ha portato in Italia ClimbStation™

ClimbStation™ è una struttura per arrampicata da indoor e outdoor proveniente dalla Finlandia provvista di numerosi programmi, da quelli più semplici pensati per bambini e principianti, fino a quelli graduali per sportivi ed arrampicatori in fase di allenamento. Si tratta di una parete per arrampicata mobile, che scorre mentre ci si arrampica, e che prevede diverse inclinazioni e livelli di difficoltà. L'apparecchio può essere impiegato senza indossare imbragature e protezioni e consente allenamenti specifici per diversi target. Inoltre si può spostare e collocare in diverse posizioni con facilità.

Ne parliamo con Marco Pichetto, imprenditore esperto ed appassionato di attività ludico ricreative outdoor, che sta commercializzando il prodotto in Italia.

Quando e perché ha deciso di portare in Italia ClimbStation™? Quali potenzialità ci vede?

Climbstation™ è un prodotto finlandese che abbiamo scoperto nel 2010 on line e ce ne siamo innamorati. Sono iniziati così i contatti con la casa costruttrice e nel 2014 abbiamo deciso di investire in questo prodotto. A marzo 2015 abbiamo acquistato una struttura da utilizzare per i noleggi e per le fiere e siamo contestualmente diventati i rivenditori esclusivi per l'Italia. Perché? Perché è un prodotto dalle grandi potenzialità e molto innovativo e crediamo che possa avere un buon sviluppo anche sul mercato italiano.

Qual è il miglior utilizzo che si può fare di questa struttura?

La struttura è molto versatile in quanto può essere utilizzata sia per l'allenamento e il riscaldamento di climbers (arrampicatori) esperti, sia per l'avvicinamento all'arrampicata di persone di tutte le età. È una struttura che può essere tranquillamente posizionata in palestra per allenamenti aerobici da tutti e può anche essere utilizzata per business nel settore del tempo libero e degli eventi; insomma, è molto versatile.

LE STESSE SCELTE PORTERANNO
SEMPRE AGLI STESSI RISULTATI

SCEGLI UN CORSO
DIFFERENTE

SCEGLI **FIT KOMBAT®**

WWW.**FITKOMBAT**.IT
INFO@**FITKOMBAT**.IT

SCARICA LA NOSTRA APP
FIT KOMBAT

FIT KOMBAT® È LA DISCIPLINA FITNESS **MADE IN ITALY** CHE STA COINVOLGENDO, GIORNO DOPO GIORNO, UN PUBBLICO SEMPRE PIÙ VASTO. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO **PRE-COREOGRAFATO** CHE FONDE INSIEME LE TECNICHE E I COLPI PROVENIENTI DA DIFFERENTI **ARTI MARZIALI**, ADATTANDOLI AL MONDO DEL **FITNESS**.

INNOVATIVO
COINVOLGENTE
EFFICACE
E FUNZIONALE
ADATTO A TUTTI

ENERGIA
A RITMO DI **MUSICA**

EFFETTI SONORI SPECIFICI PER OGNI TECNICA RENDONO PIÙ SEMPLICE L'APPRENDIMENTO DEL BRANO, ANCHE PER L'ALLIEVO ALLE PRIME ARMI.

un ciclo da 5 minuti, ma in modalità manuale ci si può arrampicare all'infinito... Per le palestre consigliamo cicli da massimo 10 minuti, poi dipende molto dalla sequenza di inclinazioni previste (livello di difficoltà). Va considerato che la parete lavora sia in positivo fino a max +15 gradi, sia in negativo fino ad un max di -40 gradi.

Qual è il costo di ClimbStation™?
Il costo varia a seconda del modello dai 29.900 ai 32.000 euro.

Quante palestre lo hanno acquistato in Italia fino a questo momento e qual è la sua previsione per il futuro?
Al momento in Italia c'è un'unica struttura che è la nostra, quella che stiamo utilizzando per il Tour Promozionale; la risposta dalle prime uscite in fiere ed eventi è stata molto positiva ed abbiamo già ricevuto richieste per noleggi e c'è stato anche molto interesse nel mondo fitness per l'inserimento in palestre. Le prospettive quindi per il futuro sono positive e ci auguriamo di poter vedere presto in qualche palestra dalle visioni un po' "innovative" la nostra Climbstation™, magari anche solo a noleggio per qualche giorno, così da testarla con i propri clienti e decidere poi in seguito per l'acquisto.

Intervista a cura della redazione

Dal Web

Collegati al sito http://www.climbstation.it e alla pagina FB https://www.facebook.com/climbstation.it per ulteriori informazioni sul prodotto e per guardare i video dimostrativi

Una struttura versatile per allenarsi alle arrimpicate anche in palestra

Quanto è grande e quanto pesa?
Ci sono due modelli che si differenziano sostanzialmente per l'altezza totale di ingombro e quindi della parete di arrampicata e cono: il modello 290 ed il modello 330, ovvero altezza 290 cm da terra e 330 cm; le altre misure sono circa 200 x 400 cm di ingombro a terra ed il peso massimo è di 900 kg (modello 330).

Occorre una preparazione specifica per poterlo usare?
No, la possono utilizzare proprio tutti, l'unico vincolo è l'altezza minima che è cm 120, quindi parliamo di bimbi dai 7/8 anni in poi.

Quanto tempo dura una sessione di allenamento con ClimbStation™?
Dipende da come viene utilizzata. Climbstation™ è interamente programmabile attraverso un monitor touch screen che permette di impostare velocità di arrampicata, sequenza di inclinazione e durata del ciclo di arrampicata. Normalmente quando viene utilizzata per eventi o fiere viene programmato

StrongFirst

17 OTTOBRE 2015 | CAGLIARI
ONE-DAY SFG KETTLEBELL

14-15 NOVEMBRE 2015 | VICENZA
SFG KETTLEBELL LEVEL 2
CORSO ISTRUTTORI

21 NOVEMBRE 2015 | NAPOLI
ONE-DAY SFL BARBELL

28 NOVEMBRE 2015 | COSENZA
OPEN-DAY STRONGFIRST
EVENTO GRATUITO

5-6 DICEMBRE 2015 | VICENZA
SFB BODYWEIGHT
CORSO ISTRUTTORI

19-20 DICEMBRE 2015 | VICENZA
3° CONVEGNO NAZIONALE DELLA FORZA

8 -10 APRILE 2016 | VICENZA
SFL BARBELL CORSO ISTRUTTORI

10 -12 GIUGNO 2016 | VICENZA
SFG KETTLEBELL LEVEL 1
CORSO ISTRUTTORI

www.strongfirst.it
iscrizioni@strongfirst.it - cel. 348.0819331 -

www.purepower.info

PURE POWER ACADEMY

GROUND FORCE METHOD GFM
BPRO TREINAMENTO FISICO FUNCIONAL
JON ENGUM'S FLEXIBLE STEEL Be Both Flexible & Strong! Become Flexible Steel!

3 Ottobre 2015 | Vicenza
ENTER THE BARBELL
come utilizzare il bilanciere per l'allenamento della forza, in modo sicuro ed efficace.

4 Ottobre 2015 | Vicenza
PROGRAMMAZIONE E METODICHE DI ALLENAMENTO PER FORZA E IPERTROFIA

10 Ottobre 2015 | Vicenza
KETTLEBELL DURO E ESSENZIALE ADVANCED
Esercizi avanzati di kettlebell training.

11 Ottobre 2015 | Vicenza
KETTLEBELL HEAVY LIFTING
Come raccogliere Kettlebell pesanti da terra e portarli sopra la testa.

17 Ottobre 2015 | Piacenza
KETTLEBELL DURO E ESSENZIALE

31 Ottobre 2015 | Vicenza
FLEXIBLE STEEL INSTRUCTOR CERTIFICATION PROGRAM – LEVEL 1
Il metodo che permette di incrementare istantaneamente la mobilità, la flessibilità e la forza.

1 Novembre 2015 | Vicenza
FLEXIBLE STEEL INSTRUCTOR CERTIFICATION PROGRAM – LEVEL 2
Il metodo che permette di incrementare istantaneamente la mobilità, la flessibilità e la forza.

7 Novembre 2015 | Vicenza
WORKSHOP BPRO PHYSICAL FUNCTIONAL TRAINING

8 Novembre 2015 | Parma
WORKSHOP BPRO PHYSICAL FUNCTIONAL TRAINING

22 Novembre 2015 | Napoli
ENTER THE BODYWEIGHT
Come utilizzare gli esercizi BodyWeight per incrementare forza e ipertrofia.

29 Novembre 2015 | Cosenza
ENTER THE BARBELL
come utilizzare il bilanciere per l'allenamento della forza, in modo sicuro ed efficace.

12 Dicembre 2015 | Palermo
KETTLEBELL DURO E ESSENZIALE

13 Dicembre 2015 | Palermo
ENTER THE BODYWEIGHT
Come utilizzare gli esercizi BodyWeight per incrementare forza e ipertrofia.

20 | 22 Maggio 2016 | Vicenza
CERTIFICAZIONE BPRO PHYSICAL FUNCTIONAL TRAINING

via G.Galilei 2/5h, z.i. S.Agostino, 36057 Arcugnano (VI) 348.0819331 iscrizioni@purepower.info

STREETWORK
ALLENAMENTO FUNZIONALE DA STRADA

Un metodo di allenamento che racchiude molte tecniche diverse, in maniera aerobica e anaerobica, che vengono aggiornate dopo ogni lezione

Lo **StreetWork** è una disciplina nata dall'esperienza dei coach e personal trainer romani **Claudio Ciolli** e **Jacopo Gori** con l'obiettivo di creare un allenamento a 360°, coinvolgendo ogni distretto muscolare derivante dalla fusione delle preparazioni atletiche di diverse discipline sportive.
Si tratta di un lavoro che racchiude molte tecniche d'allenamento, in maniera aerobica ma anche anaerobica, che vengono aggiornate lezione dopo lezione.

Fasi di lavoro

La sessione-tipo **StreetWork** è suddivisa in quattro fasi: **Aerobic-Calisthenics-Olympian-Functional** e prevede un circuito composto da una sequenza ordinata, prestabilita, di movimenti a corpo libero. Ecco alcuni esempi di esercizi delle 4 fasi di lavoro:
- **L'aerobic** è una lavoro cardio che prevede la corsa, box jump (salti sul box), skip a terra o in piedi, salto della corda, gradoni sul box;
- **Il Calisthenics** è un lavoro composto da esercizi a corpo libero come i pull-up (trazioni alla sbarra), push up (piegamenti sulle braccia), handstand (verticali), dip (lavori alle parallele);
- **L'Olympian** è un lavoro composto da accosciate complete (squat), affondi, deadlift (stacchi con il bilanciere), clean & jerk (stacco-squat-spinta), push press (spinta in alto);
- **Il Functional** è un lavoro composto da movimenti completi per tutto il corpo nello stesso esercizio come i burpees (piegamenti sulle braccia + salto), swing (oscillazioni con kettlebell), corda nautica (onde con le braccia utilizzando la corda), pistols (accosciate ad una gamba).

Un format versatile

L'intensità dell'allenamento varia in base al grado di preparazione degli atleti che compongono il gruppo di ogni seduta, per cui è una disciplina veramente alla portata di tutti, sia uomini che donne, di diverse fasce d'età.
La sua **versatilità** consente di essere praticato in qualunque sala fitness ma anche all'aperto (per esempio in un parco o al mare), usando l'attrezzatura elencata sopra (se disponibile), ma si possono utilizzare elementi come panchine, muretti, alberi ecc. Si aggiunge, inoltre, molta fantasia, creatività e voglia di allenarsi per realizzare un divertente ed efficace work-out.
Spirito di gruppo e gioco di squadra pongono StreetWork su una dimensione ideale per tutti coloro che vogliano intraprendere uno sport che sia in grado di dare all'atleta un'ottima preparazione di base, fatta di resistenza cardiovascolare, flessibilità, forza, potenza, aumento della velocità, coordinazione, equilibrio e agilità; peculiarità per affrontare al meglio qualsiasi altro sport che si voglia praticare, o semplicemente migliorare la tenuta fisico/mentale per affrontare la dura vita quotidiana.

Metodica

Streetwork prevede lo svolgimento di movimenti funzionali ad alta intensità sempre diversi, che permettono di stimolare il corpo nella sua globalità e di svilupparne la potenza. Sono tanti gli esercizi proposti, dai movimenti base a quelli più avanzati, e che consentono di non fossilizzarsi sulle stesse attività ma di innescare sempre nuove risposte, centrando numerosi obiettivi. Il lavoro prevede sempre sessioni ad alta intensità: abbiamo sostituito le alzate laterali con le verticali, le lat machine con i pull-ups e le estensioni delle gambe con gli squat per ottenere risultati brillanti e far sì che le persone siano sempre motivate **a migliorarsi e non si annoino mai.**

Claudio Ciolli
Atleta e coach professionista romano formatosi in America.

Dal Web

Per essere sempre aggiornato sulle novità, basta cliccare 'mi piace' su Facebook alla pagina ufficiale StreetWork e consultare il sito www.streetworkteam.com. Canale YouTube: https://www.youtube.com/channel/UC4CAaXye6BTNlw56QIHxMkA

L'ESCLUSIVO METODO DI ALLENAMENTO
DI JILL COOPER SUL TRAMPOLINO
coalsport L'ORIGINALE!

JILL COOPER

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

SUPER JUMP™

SEI PRONTO A SALTARE NELL'UNIVERSO SUPERJUMP?

JILL COOPER'S ACADEMY
SUPERJUMP

CORSI DI FORMAZIONE
2015/2016

- SJ ORIGINAL 1°-2°-3° LIVELLO PERCORSO CERTIFICATO
- SJ TOTAL BODY
- SJ KOMBAT
- SJ HOTDANCE
- SJ INTENSITY
- SJ THUNDERBELL
- SJ JUNIOR

VUOI FAR PARTE DEL NOSTRO TEAM TEACH? CHIEDICI COME FARE!

COALSPORT.COM

SUPER JUMP
UN POPOLO CHE SALTA

@JillECooper

INFO:

formazione@coalsport.com
info@coalsport.com
+39 333. 6784376
+39 342. 8927899

COME ALLENARE LA TUA FERTILITÀ

I risultati di un recente studio mettono in evidenza l'influenza positiva di un esercizio fisico moderato sulla possibilità di rimanere incinta

Le coppie che sono alla ricerca di un figlio spesso sono disposte a fare di tutto per migliorare la fertilità ed esaudire il proprio desiderio. Quando si parla di infertilità il primo pensiero vola verso il corpo femminile ed il secondo verso cliniche di fertilità assistita.
Pochi sanno che, a volte, potrebbe bastare ai due innamorati praticare una regolare attività fisica. Questa è la conclusione cui è giunto uno studio condotto da un team di ricercatori americani[1] dell'*Harvard School of Public Health*, guidati da *Laurena Wise*, presentato al meeting annuale dell'*International Federation of Fertility Societies and the American Society for Reproductive Medicine*.
Lo studio, pubblicato sulla rivista *Fertility and Sterility*, ha preso in considerazione 3.628 donne danesi tra i 18 e i 40 anni, che tra il 2007 e il 2009 desideravano un figlio.
Successivamente si è messo in relazione lo sport praticato dalle partecipanti alla ricerca, con il loro peso, giungendo alla conclusione che un'attività moderata – come passeggiare, **andare in palestra** o andare in bicicletta **– aumenta le probabilità di gravidanza** indipendentemente dall'età, dallo status sociale e dall'indice di massa corporea.
Chi aveva effettuato più di cinque ore alla settimana di **esercizio fisico moderato**, infatti, **mostrava il 18% di possibilità in più di rimanere incinta rispetto alla media**.

Attività fisica e fertilità femminile

Questo studio è il primo a mostrare l'effetto dell'attività fisica sulla fertilità femminile.
Ad avallare questa teoria ci sono anche le dichiarazioni del prof. Paolo Scollo, presidente nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). "**Praticare sport comporta grandi benefici per la salute femminile** - sottolinea - L'esercizio fisico è però utile, dal punto di vista terapeutico, solo se svolto con **metodo e frequenza costante**, altrimenti è più difficile trarne beneficio. Questa regola vale dalla gioventù fino alla vecchiaia.

1 "Kenneth J. Rothman, Lauren A. Wise, Henrik T. Sørensen, Anders H. Riis, Ellen M. Mikkelsen, Elizabeth E. Hatch, (19 marzo 2013) *Volitional determinants and age-related decline in fecundability: a general population prospective cohort study in Denmark*, vol. 99, (n. 7), pp. 1958-1964".

IL FITNESS ORA SI FA CON KANGOO JUMPS

Ti presentiamo Kangoo Jumps l' attrezzo fitness che ti permette di Dimagrire e Rassodare al Ritmo di Musica!!!

Grazie a queste fantastiche scarpe e ai programmi di allenamento ad interval training potrai godere di 33 Benefici

**Rafforza i Tuoi Muscoli*
**Riduce l'impatto dell'80% con il terreno*
**Protegge le tue articolazioni*
**Migliora il tuo sistema Cardiovascolare*
**Previene l'ipercolesterolemia*
**Abbassa i Tigliceridi*
**Migliora la digestione,previene la stitichezza*
**Riduce l'invecchiamento - Cura la Cellulite*
**Tonifica glutei - bicipiti femorali - addultori - addominali e petto*
**Migliora la tua postura ...SCOPRI DI PIU' SUL SITO UFFICIALE ...*

WWW.KANGOOCLUB.IT

CENTRO DI FORMAZIONE NAZIONALE E INTERNAZIONALE

Kangoo Jumps | Kangoo Power Program | Kangoo Dance Program | Kangoo Boot Camp Program | Kangoo Discovery Program

Porta questa Novita' nel tuo centro fitness
il Corso di Formazione istruttori include uno sconto immediato
-10% Sul Corso e -20% su 1Paio di Stivali kJ

CONTATTA L'AZIENDA LEADER IN ITALIA
PER LA VENDITA, L'ASSISTENZA E LA FORMAZIONE.
LA KANGOO CLUB FITNESS ITALIA
TI AIUTA A FAR CRESCERE IL TUO BUSINESS.

Fitness KangooClub Italia

kangoo club fitness Italia di Antonio De Luca
distributore esclusivo kangoo Jumps

kangoojumpsfitnessitalia@gmail.com **kangooclubformazionaitalia@gmail.com** **INFOLINE 340 71 10 100**

In che modo lo sport, praticato con costanza e con moderazione, può essere un alleato della fertilità?

La sedentarietà costituisce invece un importante fattore di rischio perché oltre a compromettere la capacità riproduttiva di una donna può favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, tumori e diabete. Inoltre aumenta la probabilità di soffrire di depressione".[2]

Preservare la fertilità è ancora più importante perché in Italia si entra in sala parto sempre più tardi. La fertilità femminile, lo dicono le statistiche, non è più quella di una volta.[3] Cercare una gravidanza, specialmente quando non si è più giovanissime, a volte per molte aspiranti mamme è una vera e propria fonte di stress e di frustrazione. Ecco perché bisogna praticare attività fisica. È ormai constatato che praticare attività sportiva rende più felici in quanto l'esercizio genera sensazioni di benessere, e queste vengono protratte per molti anni. Facendo sport produciamo la **serotonina**, un neurotrasmettitore che alcuni definiscono "**l'ormone della felicità**": prodotta dal cervello questa influisce sul sonno, sull'umore e sull'appetito, aiutando a diminuire lo stress causato dal forte desiderio di concepire un figlio.

L'uomo e l'esercizio fisico

Ma se praticare attività fisica regolarmente aiuta la fertilità del "gentil sesso" come la mettiamo con l'altra metà della mela?

Anche la fertilità maschile può "incepparsi" e la colpa in alcuni casi potrebbe dipendere dalla sedentarietà. Infatti, secondo gli esperti della Società italiana di urologia oncologica (SIUrO)[4], chi si muove poco rischia tutta una serie di conseguenze negative.

Dati OMS alla mano, negli ultimi 20 anni il numero degli spermatozoi prodotti si è quasi dimezzato e l'infertilità colpisce nel mondo occidentale una coppia su cinque. Nel nostro Paese, secondo un recente Studio dell'Università di Padova, oltre il 30% degli italiani sotto i 35 anni ha problemi andrologici e sessuali, presentando importanti fattori di rischio di infertilità. Una situazione venuta a crearsi soprattutto a causa di **stili di vita che influenzano negativamente la capacità di concepire**. La sedentarietà è una grande nemica della fertilità maschile. Per questo, chi è alla ricerca di un figlio, dovrebbe fare sport almeno tre volte a settimana.

Durante il Congresso annuale della *American Society for Reproductive Medicine* i ricercatori della Yamaguchi University in Giappone hanno evidenziato che gli uomini che svolgono un'attività fisica moderata hanno una migliore motilità degli spermatozoi rispetto agli uomini sedentari.[5] Lo studio, effettuato da aprile 2010 ad aprile 2011, ha incluso 215 uomini con età media di 37,5 anni e con simile indice di massa corporea (BMI) che hanno effettuato una fecondazione assistita.

A questi è stato somministrato un questionario sull'utilizzo del loro tempo libero e sull'attività fisica svolta. Gli uomini sono stati raggruppati in base alle ore dedicate all'attività fisica in una settimana, rapportato alla tipologia di sport secondo una scala di punteggio. Il gruppo che presentava moderato esercizio fisico aveva la più alta media di motilità degli spermatozoi, con una percentuale significativamente più bassa (14,3%) degli uomini con motilità degli spermatozoi inferiore al 40%.

Da questi dati si desume che per migliorare la fertilità maschile l'attività fisica deve essere fatta, e che l'attività moderata è preferibile rispetto a quella eccessiva… ma attenzione, perché **l'inattività non fa bene alla motilità degli spermatozoi**.

Lo sport quindi è un alleato della **fertilità maschile**. Innanzitutto, aiuta a mantenere in ottime condizioni i tessuti del corpo, comprese le cellule riproduttrici e l'apparato genitale. In secondo luogo, combatte altri fattori di rischio importanti, come il sovrappeso e l'obesità, che ostacolano la **produzione degli spermatozoi** e li danneggiano, oltre a turbare gli equilibri ormonali. Senza dimenticare quanto prima accennato, ovvero che **riduce lo stress**, un elemento che può ostacolare il concepimento, e innalza l'umore e il livello di vitalità dell'organismo. Infine, proprio l'attività fisica **diminuisce** le probabilità che organi importanti per la riproduttività, come la **prostata**, si ammalino[6].

Via libera quindi a un po' di moto se cercate un bambino, i risultati potrebbero non tardare.

Elisabetta Pea

Dal Web

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

Elisabetta Pea
Manager e socio fondatore del Tuscolana Fitness Club di Roma (gruppo Passion Fitness), dove si occupa di attività di marketing, gestione del personale, organizzazione eventi. Istruttrice fitness, esperta di comunicazione e di tecniche di motivazione personale.
elisabettapea@hotmail.com

2 P. Scollo, SIGO, Società italiana di ostetricia e ginecologia. http://www.sigo.it/usr_files/articoli-del-presidente/articoli-del-pr_184691.pdf. *Riportiamo indietro l'orologio biologico. Consigli per favorire il colloquio medico-paziente*.

3 G. Scaravelli, *Infertilità maschile e femminile*, Registro Nazionale Procreazione Medicalmente Assistita.

4 Fonte: Sky sport HD, http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/2015/01/15/sport_sessualita_uomini.html. *Fertilità maschile, l'importanza di sport e movimento*.05/01/2015.

5 *Renal e Urology news* (ottobre 2011)

6 Fonte: Sky sport HD, http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/2015/03/03/tumore_prostata.html. *Stile di vita sano, uno scudo per proteggere la prostata*. 03/03/2015.

www.fisiostore.it

Tavoletta B2B

Physio Balance

Physio Mini Balance

Cuscino propriocettivo Big Sit

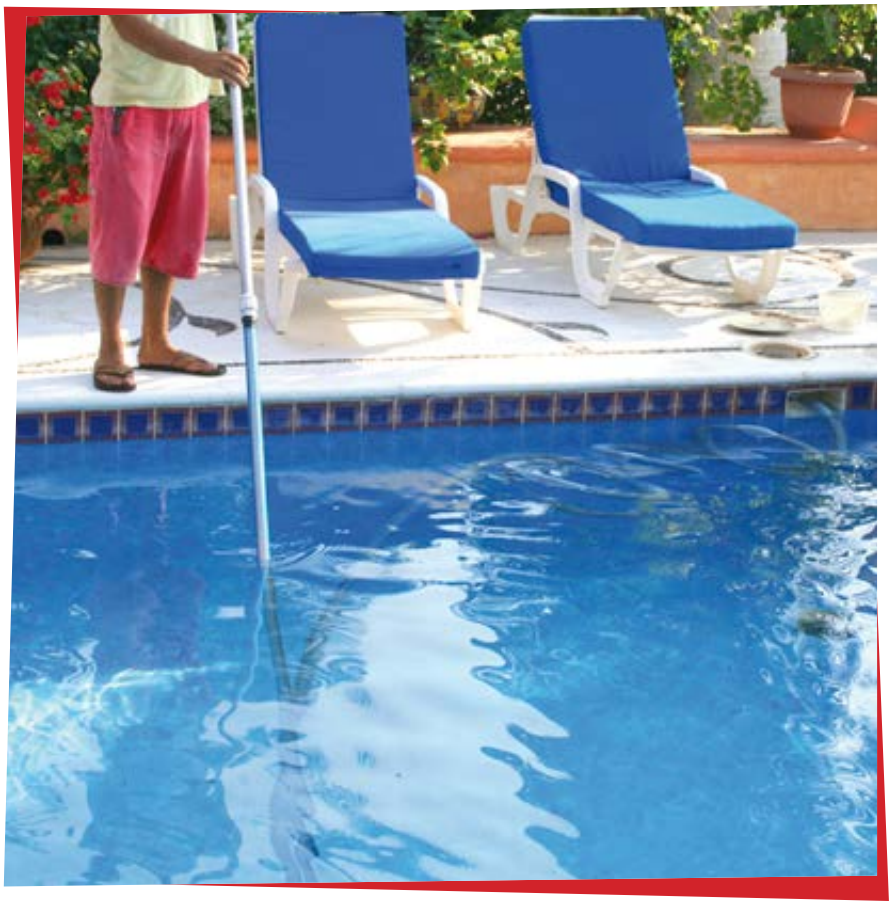
Balance Pad

Cuscino Sit

Equilibrio prima di tutto

FisioStore.it

IL CONTROLLO DELLA LEGIONELLOSI



Nel mese di maggio 2015 il Ministero della Salute ha pubblicato nuove Linee Guida per il controllo della Legionellosi, che riguardano in modo specifico anche i centri benessere

Il documento del Ministero fornisce indicazioni anche agli organi di controllo, tenuti a comunicare casi accertati o sospetti al governo tramite un apposito registro nazionale. **È necessario prestare la massima attenzione per evitare che nella propria struttura siano accertati casi singoli o cluster**, cioè almeno due casi in due anni, poiché i casi accertati vengono inseriti nel registro, consultabile liberamente online anche, volendo, da chi volesse iscriversi alla palestra. Per le strutture a rischio, tra le quali vengono elencate le strutture termali e i centri benessere, è obbligatoria la stesura di un piano di autocontrollo sulla legionella.

L'infezione da legionella avviene tramite le vie aeree. Il batterio deve quindi essere inspirato affinché si possa diffondere e sviluppare nel corpo umano. Per questa ragione anche gli impianti di condizionamento dell'aria, soprattutto quelli di raffreddamento, sono potenzialmente esposti al contagio, così come gli idromassaggi e i bagni di vapore, nonché i vaporizzatori in genere o comunque piscine o vasche nelle quali l'acqua viene movimentata creando la possibilità che piccole particelle di acqua vengano inalate. Le sole piscine invece non presentano solitamente fattori di rischio, in quanto non vi è praticamente mai la presenza di aerosol (in assenza di giochi d'acqua).

La Legionella è un batterio che può rivelarsi molto pericoloso per la salute umana. Ha un tasso di mortalità intorno al 10-12% e si manifesta anche in una forma molto simile all'influenza o alla polmonite. Il batterio vive nell'acqua, soprattutto nelle zone stagnanti e paludose, e viene trasportato nelle condotte idriche dove pare aver trovato negli ultimi anni un habitat molto favorevole allo sviluppo.

La contaminazione da Legionella, detta Legionellosi o Malattia del Legionario in ricordo della prima scoperta del batterio nel 1976 in un gruppo di legionari americani tra i quali causò più di trenta decessi, è monitorata soprattutto negli ospedali e nelle strutture sanitarie in genere, nelle strutture turistico ricettive e in tutti quei luoghi dove è presente un sistema idrico sanitario che viene utilizzato dai frequentatori.

Il punto 5.8 delle Linee Guida

Il punto 5.8 delle Linee Guida riguarda la *Gestione degli impianti a servizio delle piscine e degli idromassaggi alimentati con acqua dolce*. Tale paragrafo raccomanda almeno una volta l'anno la pulizia e la disinfezione shock della vasca, delle tubazioni, la sostituzione dei filtri della vasca (come spesso capita, chi scrive le norme non possiede la competenza necessaria

Dal Web

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

by GIO BANDANAS

ROOTAPE® sidea

un'IDEA Semplice PER GRANDI RISULTATI

Versatile Colorato Divertente Low Cost Trasportabile

- PT
- Pilates
- Functional
- Preparazione altletica

sidea@sideaita.it
Tel. 0547313298

RITAGLIAMI!
per te uno speciale
SCONTO del 10%
sulla Formazione

Il controllo sulla legionella viene fatto nei luoghi in cui c'è un sistema idrico sanitario utilizzato dai frequentatori

ad evitare di scrivere cose inverosimili ma probabilmente il senso è chiaro), la revisione accurata dei sistemi di circolazione dell'acqua. Si raccomanda inoltre di pulire e disinfettare i filtri ogni tre mesi. Per le vasche idromassaggio invece le procedure si fanno più complesse.
Il Ministero raccomanda innanzitutto che le operazioni vengano svolte da personale esperto, che deve:
- sostituire giornalmente almeno la metà dell'acqua contenuta nell'impianto (solo per vasche con volume inferiore ai 10 mc);
- mantenere una concentrazione di cloro libero in vasca che va da 0.7 a 1.5 mg/l e un valore di pH tra 7.0 e 7.6;
- effettuare un controlavaggio al giorno;
- controllare, almeno tre volte al giorno, la temperature, la concentrazione di cloro ed il pH *in impianto* (questa ultima citazione non è di chiara interpretazione);
- disinfettare accuratamente l'impianto almeno una volta a settimana.

Il documento prevede inoltre l'impossibilità di utilizzare filtri a cartuccia per le vasche idromassaggio ad uso non privato e l'obbligo di dosaggio automatico di prodotti chimici.
Le prescrizioni gestionali devono essere applicate anche per le vasche in esposizione in centri commerciali o fiere.
I gestori sono tenuti a conservare la documentazione relativa a:
- eventuali modifiche apportate a ciascun impianto a rischio
- interventi di manutenzione ordinari e straordinari, relativi al controllo del rischio, applicati su ciascun impianto a rischio
- operazioni di pulizia e disinfezione applicati su ciascun impianto a rischio.

Rossana Prola
è laureata in fisica e amministratore unico di Professione Acqua srl, si occupa di progettazione di impianti di trattamento dell'acqua e di molti altri aspetti che riguardano gli impianti natatori.
È autore, per Flaccovio Editore, del libro "Piscine" edito nel 2009.

Tipi di intervento indicati per concentrazioni di Legionella (UFC/L) nelle vasche per idromassaggio.

Legionella (UFC/L)	Intervento richiesto
Sino a 100	Verificare che le correnti pratiche di controllo del rischio siano correttamente applicate.
Più 100 fino a 1000	L'impianto idrico deve essere ricampionato, dopo aver verificato che le correnti pratiche di controllo del rischio siano correttamente applicate. Drenare l'acqua e riempire di nuovo la vasca. Ripetere il test il giorno successivo e 1-4 settimane più tardi. Se il risultato viene confermato, si deve effettuare una revisione della valutazione del rischio per identificare le necessarie ulteriori misure correttive.
Maggiore di 1000	Chiudere immediatamente la piscina ed escludere il pubblico dall'area circostante. Effettuare una clorazione shock con 50 mg/L di cloro per un'ora facendo circolare l'acqua e assicurando che tutte le parti dell'impianto siano disinfettate. Svuotare e pulire e disinfettare di nuovo con le stesse modalità. Rivedere la valutazione e il controllo del rischio e effettuare tutte le misure correttive individuate. Riempire la vasca e ripetere il campionamento il giorno successivo e 1-4 settimane più tardi. Tenere chiuso l'impianto fino a che la concentrazione di Legionella torni ad essere <100CFU/L e la valutazione del rischio non sia soddisfacente.

Tale documentazione deve essere messa a disposizione degli Organi di Controllo quando richiesto.

Per quanto riguarda il **monitoraggio**, è obbligatorio un prelievo microbiologico per l'analisi della presenza di Legionella con periodicità almeno trimestrale. Il campione deve essere prelevato sia dalla vasca che dalla vasca di compenso, se presente. Il problema più serio è rappresentato dal campionamento del biofilm nelle tubazioni. Il documento cita la possibilità di prelevare il biofilm mediante tamponi con lo smontaggio di bocchette ma raccomanda, laddove ciò non sia possibile, il sezionamento delle tubazioni! Si cita testualmente: *Campioni di biofilm devono essere raccolti con tamponi dall'interno dei getti e alcune sezioni di questi tubi*. Talvolta è possibile farlo rimuovendo un getto ma molto spesso sezioni di tubo dovrà essere tagliato per ottenere l'accesso adeguato (pag.40 del documento).
In più, vengono previste le metodologie per il campionamento destinato all'analisi delle altre specie batteriche. L'acqua della vasca deve essere testata microbiologicamente una volta al mese per la conta microbica aerobica totale, coliformi, E. coli e Pseudomonas aeruginosa. La conta microbica aerobica totale a 37°C deve essere <100 UFC/mL e preferibilmente <10 UFC/mL; Pseudomonas aeruginosa dovrebbe essere presente in concentrazioni <10 UFC in 100 mL e i coliformi assenti in 100 ml.
Neanche a dirlo, i limiti previsti sono, seppure leggermente, diversi da quelli previsti per l'acqua di piscina dalla Tabella A dell'Accordo Stato-Regioni 2003, a partire dalla temperatura di coltura delle specie batteriche prevista qui a 37°C e nella Tabella A a 36 e a 38°C.

Nella Tabella 8 sotto riportata si specificano i tipi di intervento per le vasche idromassaggio. Sono previste anche specifiche procedure per gli impianti termali, che riguardano principalmente la parte sanitaria di questi stabilimenti, mentre per la parte riguardante le piscine si rimanda a quanto già espresso nel capitolo riguardante le vasche idromassaggio.
Un ultimo importante aspetto riguarda l'obbligo della valutazione del rischio legionellosi per i lavoratori esposti, tra i quali il documento annovera esplicitamente i manutentori ed il personale addetto alla vendita delle vasche idromassaggio. Andranno quindi aggiornati ed integrati i DVR delle aziende che impiegano dipendenti o collaboratori n questo settore.
Il documento può essere scaricato dal sito www.salute.gov

Rossana Prola

Ti aiutiamo a percorrere la via del successo!

L´azienda n. 1 nei servizi marketing per il fitness con 1.067 centri in tutta Europa ora anche in Italia!

Greinwalder & Partner

Consulting | Marketing

in cooperazione con

violetconsulting
MARKETING & BUSINESS SOLUTIONS

Via Lampredi 81 - 57121 Livorno
Tel. 0586 405433
amministrazione@greinwalder.com

slimbelly® by AIRPRESSURE BODYFORMING

slimlegs® by AIRPRESSURE BODYFORMING

Vieni all´evento di presentazione „Here We Go!" per scoprirne i dettagli
https://herewego.violetconsulting.it

Foto shutterstock_Sergey Nivens_134965970

QUALITÀ VS QUANTITÀ IN PALESTRA

Vi proponiamo un excursus sul modo di intendere il fitness e sull'evoluzione dell'approccio all'allenamento negli ultimi 15 anni

Circa quindici anni fa, quando ho iniziato a lavorare in palestra, erano mille i dubbi che mi riempivano la testa spingendomi a ricercare e studiare, per trovare la formula segreta su come allenare al meglio le persone. Oggi un'unica certezza mi accompagna in ogni avventura: non si finisce mai di imparare! Per molti anni mi sono concentrato sui migliori metodi per incrementare la forza, bruciare più grassi o correre più forte. Appurato che ogni essere umano, in quanto unico, necessiti di un metodo differente, recuperi variabili, micro e macro cicli diversi, l'unica vera risposta è sempre stata generata dalla pratica e dai tentativi.

Quantità

In ogni caso, molti protocolli di lavoro si sono sempre basati sulla **quantità** di lavoro, e l'unica **qualità** conferita all'allenamento era data dall'esecuzione stessa dell'esercizio, accettando tecniche di *cheating* (ripetizioni non perfette) pur di alzare sempre l'asticella del carico.
Negli ultimi 5 anni si è iniziato, poi, a parlare di allenamento funzionale (FT), una parola magica che rimetteva tutto in discussione.
I primi anni di questa nuova disciplina sono stati caratterizzati da mega circuiti, sudate eccezionali e qualche piccolo infortunio.
Il grande regalo che il FT ha fatto al nostro settore, è stato quello di aprire mille piccole nuove finestre di lavoro, altrettanti dubbi e molte scuole di pensiero.

Test

Tra tutti questi dubbi, però, anche alcune certezze hanno iniziato ad affiorare in termini di qualità e di professionalità. Possiamo contare **numerosi test nell'ambito dell'allenamento**, ma in un'epoca di quantità i test erogati sono sempre stati atti a valutare il livello di quantità di lavoro espresso. Basti pensare ai test di forza massimale, di Cooper, di Conconi, ecc. Addirittura un test di flessibilità era puramente utilizzato per valutare quanto un muscolo o un distretto articolare era flessibile. **Pochissima bibliografia era utile a capire la qualità di un movimento o la capacità muscolare di stabilizzarne la forza**. Tra i primi test degni di nota, troviamo il *Functional Movement Screening* (FMS): uno strumento di valutazione utilizzato per identificare limitazioni o asimmetrie in sette schemi di movimento fondamentali, basilari per la **qualità** funzionale del movimento. Il test viene sottoposto ad individui che non lamentano dolori correnti o lesioni

muscolo-scheletriche, in caso contrario lo screening indicato sarà il *Selective Functional Movement Assessment* (SFMA). Effettuare un test FMS richiede poco tempo in termini operativi, ma molto in termini di preparazione tecnica. Una delle mie filosofie preferite applicate al lavoro dice: non puoi trovare ciò che non conosci. Ecco che diventa importante imparare a valutare la qualità e non solo più la quantità, ed ecco che si passa a parlare di movimento e non solo più di allenamento.

Qualità

Dividere il movimento in categorie ha creato alcune certezze nel campo della programmazione. Prima fra tutte: **non esiste quantità di lavoro, senza prima aver curato la qualità del movimento**. In ambito funzionale, sono nate correnti di pensiero e vere e proprie metodologie, come il *Tacfit*, che con il programma CST ricerca la mobilità articolare e la massima funzionalità di movimento. *Ground Force Method (GFM)*, invece, segue le logiche di FMS, per creare degli esercizi correttivi e nuovi pattern motori, basandosi sulla *teoria dell'homunculus motorio*, ovvero una rappresentazione del corpo umano grottesca e sproporzionata. Nella figura dell'homunculus ogni parte del corpo è rappresentata, non in base alla sua reale dimensione, bensì in base al numero di recettori presenti. Le mani giocano un ruolo fondamentale nel rapporto tra il movimento e le informazioni che arrivano al cervello e per questo motivo, tutti gli esercizi vengono effettuati in appoggio a terra.

Un altro grande passo avanti nell'allenamento è stato fatto anche grazie al *release miofasciale*, che nel functional training è rappresentato da Trigger Point, un'azienda americana che sposa la scienza della miofascia e dell'interconnessione tra tessuti. Questo spiegherebbe l'inefficacia dello stretching in protocolli di mobilità articolare, apportando nuove tecniche di automassaggio e di stimolazione del tessuto connettivo pre e post allenamento.

Se penso a tutte queste cose e ripenso a 15 anni fa, ai miei albori da professionista, mi rendo conto, oggi più di allora, di quante cose non immaginavo nemmeno l'esistenza e mi porto dentro la consapevolezza che il nostro settore ha ancora molte cose da insegnarci. Di una cosa però sono certo: un buon professionista, oggi, ha tutti gli strumenti necessari per fare enormi passi avanti rispetto al passato e per anteporre sempre la qualità alla quantità.

Amir Lafdaigui

Amir Lafdaigui
Dottore in scienze motorie, Trigger Point Master Trainer, Life Fitness Academy Master Trainer, Palestre Torino General Manager, creatore, insieme ad altri due colleghi/amici, il primo Simposio Nazionale sull'allenamento funzionale chiamato "Funzioni in Azione".

SAPER RICONOSCERE I GRASSI BUONI

Quali sono i grassi alimentari che possiamo accogliere favorevolmente nella nostra tavola? In gara ci sono il burro, le margarine di nuova generazione, il burro di cacao, l'olio di girasole e l'intramontabile olio di oliva…

Alla luce della nuova normativa sui grassi in etichetta e della grande campagna mediatica a sfavore degli oli di palma e di cocco, occorre cercare di capire quali possono essere le scelte degli ingredienti adatti per sopperire a tali diffusissimi "alimenti". Uno dei punti della nuova normativa prevede che **il produttore indichi esattamente il tipo di olio o grasso che ha utilizzato nella realizzazione del prodotto**. Ciò, una volta messi in evidenza gli inconvenienti legati all'olio di palma, ha creato l'esigenza di trovare sostituti efficaci sia dal punto di vista salutistico che da quello industriale. Fra i candidati più valutati ci sono il "caro vecchio" burro, poi le rivalutate margarine di nuova generazione, il burro di cacao, l'olio di girasole e il sempre ricercato e prezioso olio di oliva.

Burro o margarina?

Da un punto di vista nutrizionale, **il burro appare come un alimento più adatto rispetto alla margarina tradizionale**, anche perché contiene meno acidi grassi trans e minor contenuto in acido palmitico (che favorisce la sintesi di colesterolo). Le margarine di nuova generazione sono "prive di acidi grassi idrogenati" con grassi trans praticamente assenti. Nel processo di produzione queste margarine vengono poi additivate di preziosi grassi omega 6 che sappiamo poter contribuire a ridurre il rischio cardiovascolare.
La margarina rimane tuttavia mediamente più solida e compatta del burro (con vantaggi per la lavorazione dei prodotti) e, nonostante l'aggiunta di omega 3, in molti casi la presenza di acidi grassi saturi è quasi inevitabile.
Solitamente poi la margarina ha un punto di fusione più alto (circa 40°), che fa in modo che anche introdotta nel corpo sia più difficile da digerire e metabolizzare.
La margarina può essere **monoseme**, se prodotta da un unico tipo di olio, o **poliseme**, se gli oli utilizzati per la produzione sono di tipo diverso. **In Italia l'olio più usato per la produzione di margarina è l'olio di mais**.
La margarina utilizzata in campo industriale può essere anche mista, cioè ottenuta da una miscela di grassi di origine animale e vegetale.
Le margarine dure contengono circa il 20% di grassi saturi, quelle morbide circa il 13%.
Va comunque ricordato che **il burro è una fonte prevalente di grassi saturi** e che la **margarina tradizionale registra una potenziale presenza di grassi trans e idrogenati** (tranne quelle di ultima generazione). Sarebbe quindi auspicabile un moderato uso di entrambi (anche se una quota di grassi saturi non è certo un problema; soprattutto su uno sportivo).
Le considerazioni sulle margarine di nuova generazione sono più positive; infatti sono ottenute da grassi non idrogenati ma interesterificati, ricche di grassi polinsaturi, più digeribili e con un punto di fumo intermedio vicino a quello del burro e comunque ben compatibile con l'organismo umano.
Ci sono alcuni lavori scientifici, come quelli dell'Università di Copenhagen, che indicano come l'uso di margarine non idrogenate e senza grassi trans, arricchiti con Omega 3, abbia abbassato il contenuto di colesterolo LDL e rappresenti una riduzione dei rischi cardiaci.

LA FITBOXE ORA SI FA CON LO SPARRINGBALL®

Ti presentiamo Sparringball® l'attrezzo fitness che ti farà diventare un vero pugile.

Prenota una tappa dello SparringBall® Tour GRATIS

CHANGE WITH US

B360Ξ Fitness Academy

b360.it

COLPISCI SCHIVA DIFENDITI PARA SPOSTATI

Porta questa novità in palestra
Il Corso di formazione istruttori incude 1 kit Trainer:
SparringBall + Guanti + musica + coreografie

Copyright © 2015 B360Ξ International Fitness Academy | SparringBall® | Brevetto e loghi B360Ξ e SparrringBall sono marchi e brevetti commerciali di B360 International Fitness Academy facebook.com/B360fitnessacademy

I PUNTI SALIENTI DELLA NUOVA LEGGE EUROPEA SULL'ETICHETTA

Il 13 Dicembre 2014 è entrata in vigore la nuova normativa europea sull'etichetta (1169/2011). Gli alimenti confezionati devono avere una **tabella nutrizionale con sette elementi** (valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, proteine, zuccheri e sale) riferiti a 100 g o 100 ml di prodotto. Per la prima volta viene anche definita la **dimensione minima dei caratteri tipografici** delle etichette, che devono essere di almeno 1,2 mm (0,9 mm per le confezioni più piccole).
Le **sostanze allergizzanti** o che procurano intolleranze (come derivati del grano e cereali contenenti glutine, sedano, crostacei, anidride solforosa, arachidi, frutta a guscio, latticini contenenti lattosio) devono essere evidenziate con più chiarezza nella lista degli ingredienti usando accorgimenti grafici (ad esempio grassetto, colore o sottolineatura). L**e carni suine, ovi-caprine e pollame** dovranno riportare il luogo di allevamento e di macellazione delle carni (come già avviene per la carne bovina). Vengono poi codificate anche **"Altre indicazioni sull'origine"**, cioè indicazioni che possano trarre in inganno il consumatore (per esempio un prodotto presentato come "made in Italy" ma fabbricato altrove). Per i **grassi** non è più possibile usare genericamente la dicitura "oli vegetali". Va quindi indicata con precisione la natura dell'olio usato nella lista ingredienti. Chi usa olio extravergine di oliva potrà ben evidenziarlo in etichetta. Inoltre, se gli oli o i grassi adoperati sono stati idrogenati, è obbligatorio apporre la dicitura "totalmente o parzialmente idrogenato". Viene reso obbligatorio indicare la **sede esatta del produttore**. Ulteriore punto sulla descrizione delle "Stato fisico del prodotto": non sarà quindi più possibile indicare l'alimento di origine (esempio latte) ma specificare se latte in polvere o altra forma.

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

Il burro di cacao

Un'ulteriore scelta per i grassi da lavorazioni alimentari è il burro di cacao, un grasso che assume una consistenza solida a temperatura ambiente, per fondere non appena si superano i 32-33 gradi. Il burro di cacao è un grasso naturale e costituisce circa la metà del contenuto utile della noce di cacao ed è ricco di acidi grassi (acido oleico e linoleico). Le sue combinazioni di nutrienti aiutano il sistema vascolare anche grazie ai flavonoidi che, oltre ad agire sul colesterolo, hanno funzione antiossidante e abbassano l'aggregazione piastrinica. Il burro di cacao è molto stabile e i suoi antiossidanti naturali prevengono l'irrancidimento e permettono una lunga conservazione (dato fondamentale per l'industria). Al tatto è poco untuoso e con eccellenti caratteristiche aromatiche che lo possono rendere una prima scelta per tutti i prodotti da pasticceria o da forno. Anche per il burro di cacao occorre ricordare che **pur non contenendo grassi idrogenati, ha comunque un alto contenuto di grassi saturi** (che andrebbero quindi opportunamente dosati).

COMPOSIZIONE IN ACIDI GRASSI DI ALCUNI LIPIDI ALIMENTARI (%)

	saturi	mono	poly w-6	poly w-3
Burro	45-55	35-55	1,5-2,5	0,5
Lardo	40-46	42-44	6-8	0,5-0,9
Olio di oliva	8-14	65-83	6-15	0,9-1,5
Olio di arachide	12-28	32-35	40-62	0,1-0,5
Olio di soia	10-18	18-30	35-52	0,5-0,9
Olio di girasole	5-13	21-35	56-66	----

Olio di girasole

L'altro "candidato" che abbiamo menzionato è l'olio di girasole, estratto dall'omonima pianta. È un olio molto ricco di acidi grassi insaturi, in particolar modo di acido linoleico e di acido oleico; la presenza di acidi grassi saturi è rappresentata dall'acido palmitico e dall'acido stearico. Pur potendo avere una composizione molto diversa secondo la selezione dei semi, l'olio di girasole ha mediamente 13% di grassi saturi, 19% di monoinsaturi e 68% di polinsaturi. Con particolari varietà (a volte geneticamente modificate) si può arrivare a 10% saturi, 81% di monoinsaturi e 9% di polinsaturi (in pratica un livello di monoinsaturi uguale o maggiore all'olio di oliva). Come molti oli di semi il problema del girasole è che i suoi grassi insaturi sono soprattutto Omega 3 e questo, se usato in grandi quantità, potrebbe sbilanciare ulteriormente il rapporto con i preziosi Omega 6 (che nell'olio di oliva sono in rapporto presenti con circa 1,2-1,5%, mentre nel girasole sono praticamente assenti).

La scadenza degli oli

Sugli oli, sia di girasole che di oliva, pur essendo due fonti desiderabili e privilegiate, va detto che la grande presenza di grassi polinsaturi li rende **molto sensibili all'ossidazione**; quindi gli acidi grassi reagiscono con l'ossigeno e questo li danneggia. Questa caratteristica li rende più "problematici" per le industrie in quanto la scadenza dei prodotti è più a breve termine (ma non è un problema per i prodotti artigianali). Un'idea che si sta affermando sempre più è quella del burro di cacao, ma anche una margarina vegetale di cui si è assolutamente certi del processo di produzione, quindi non idrogenata, priva (o comunque bassissima) di acidi grassi trans e addizionata con Omega 3, potrebbe essere una alternativa.

Personalmente, pur rispettando i progressi fatti dall'industria nel creare prodotti sempre più salutistici, non dimentico che una margarina è un prodotto fortemente manipolato; questo mi fa propendere verso il burro di cacao e gli oli (soprattutto di oliva). Certamente la **nuova legge sull'etichetta** deve far rendere più consapevoli e partecipi i consumatori che dovrebbero informarsi sulle peculiarità dei vari ingredienti.

Marco Neri

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 dall'AICS, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO 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

Siamo presenti in oltre 19 città:

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

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

COME CURARSI CON IL CIBO GIUSTO

Diamoci una ripulita! Alcune regole per rimineralizzare e depurare l'organismo prendendosi cura della propria salute

L'altro giorno ero al bar vicino a casa mia per bere un caffè, anche se so che non mi fa proprio bene, ma è l'unico vizio che mi permetto (uno o due caffè al dì) e guardandomi attorno non ho visto altro che gente in sovrappeso… chi mangiava con una certa ingordigia un grosso pezzo di focaccia unto e bisunto, chi gustava una pasta grondante di crema fresca. Nessuno che stesse mangiando uno yogurt o un frutto di stagione. Mi sono domandato, abbastanza perplesso, *ma queste persone pensano ogni tanto alla loro salute? Sanno veramente come nutrirsi in modo corretto?*

Purtroppo le cattive abitudini il più delle volte sono frutto di un'educazione alimentare atavica fondamentalmente errata. Molto spesso le persone, in special modo i più giovani, hanno una scarsa dimestichezza e conoscenza del valore degli alimenti con cui si nutrono e questo li porta a privilegiare i "cibi spazzatura", ignorando le loro caratteristiche, le proprietà che posseggono o come debbono essere cucinati e così via.

Prima di tutto bisogna tenere presente che, se si vuol godere di ottima salute, bisogna mangiare in modo sano. È ormai risaputo che **una delle regole fondamentali è quella di nutrirsi spesso e poco**, meglio sarebbe mai sentirsi gonfi dopo un pasto.

Ecco quindi, in base alle mie esperienze, cosa vorrei suggerirvi:

1) **Rispettate gli orari**, mai mangiare a casaccio, l'importante è cibarsi almeno cinque volte al giorno, tre sono i pasti canonici (colazione, pranzo e cena) e due secondari, come spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio. La prima colazione dovrebbe essere considerato il pasto più importante della giornata. Il tasso di "glucosio" al mattino è al livello più basso e lo stomaco è vuoto e quindi più capace di digerire correttamente una buona quantità di cibo.

2) **Cibarsi di alimenti biologici vivi, sani, freschi** che non abbiano subito alterazioni da cotture o da trattamenti chimici. Sto parlando di alimentazione "Eubiotica."

3) **Cucinare in modo semplice** (allo spiedo, bollito, con la pentola a pressione, a vapore, a bagno maria, al forno a microonde) per non

MOOVING

PERFORMANCE AL TOP PER LA NUOVA STAGIONE!

SOFTWARE e CONTROLLO ACCESSI per PALESTRE, CENTRI SPORTIVI e PISCINE

OLTRE 1.000 INSTALLAZIONI IN ITALIA E ALL'ESTERO!

GESTIONE COMPLETA DEGLI ISCRITTI E DEGLI ACCESSI

SOFTWARE + CARD

UTILIZZABILE CON **TUTTI I TORNELLI** IN COMMERCIO

- ☑ SOFTWARE (COMPLETO DI TUTTI I MODULI)
- ☑ ASSISTENZA ED AGGIORNAMENTI
- ☑ 500 CARD PERSONALIZZATE
- ☑ LETTORE CARD
- ☑ 500 SMS

~~547 €~~

PROMO LA PALESTRA **497 €** IVA ESCLUSA

CERCHI UN TORNELLO?

SCOPRI LA NOSTRA PROMO **FIERA 2015**

PROVALO GRATIS

E SENZA IMPEGNO

CHIAMACI Numero Verde 800 58 67 01

O VISITA IL SITO WWW.MOOVING.EU

MOOFITNESS

SCHEDE DI ALLENAMENTO CON **ESERCIZI ANIMATI 3D**

NOVITÀ DA 2 € AL MESE

PROVALO WWW.MOOFITNESS.COM

ANCHE PER DISPOSITIVI MOBILI | INTEGRABILE CON MOOVING

VUOI SOLO LE CARD?

LE STAMPIAMO A PARTIRE DA **0,05 €**

Sei consigli base per curare l'alimentazione e alcune indicazioni generali che aiutano a orientarsi nella scelta degli alimenti più sani

modificare la qualità degli alimenti e il loro valore nutritivo.
4) Oltre a conoscere ciò che mangiamo dobbiamo **imparare a nutrirci con il cibo delle nostre terre**, quello che fa parte della nostra cultura, quello che il nostro corpo ha imparato a conoscere sin dalla prima infanzia.
5) **Tener conto delle stagioni**, più frutta e verdura cruda, per esempio in primavera ed estate, possibilmente coltivate all'aperto, che posseggono qualità sicuramente superiori a quelle coltivate in serra e, perché no, anche a km zero. Mentre d'inverno e autunno anche le verdure cotte possono essere un ottimo piatto.
6) **Leggere attentamente le etichette** poste sulle confezioni degli alimenti. Controllando le date di scadenza, gli eventuali conservanti e coloranti (che siano il più possibile naturali), gli zuccheri, e la loro provenienza.

Sono questi "sei" semplici ma fondamentali consigli che mi preme ribadire! Curare l'alimentazione, fare dell'attività fisica mirata ed eliminare il più possibile tutti i fattori di "stress", magari attraverso "tecniche mentali" come il semplice rilassamento, la meditazione, il pensare positivo ecc., sono tutte metodiche in grado di neutralizzare sia i pensieri che le emozioni negative, fattori quindi indispensabili per stare bene e in salute.

Alcuni rischi per la salute

Non dobbiamo mai dimenticare che fondamentalmente "siamo quello che mangiamo". Sono infatti gli errori dell'alimentazione moderna ad aumentare i rischi di malattie. Gli stati d'ansia, le insicurezze, le carenze affettive, per esempio, ci portano a mangiare di più e soprattutto male. L'abuso di carne e latticini fa sì che assumiamo troppe proteine animali e grassi saturi, ecco perché in questi ultimi trenta-quarant'anni sono risultati maggiori i rischi di infarto, ipertensione arteriosa, diabete, tumori all'intestino, alla mammella e all'utero, stitichezza, varici, emorroidi, flebiti, trombosi ed emorragie celebrali. Troppi zuccheri raffinati possono portare a scompensi del pancreas (la ghiandola che produce l'insulina). L'eccesso di sale raffinato contribuisce all'irrigidimento delle arterie provocando una forte ritenzione di acqua, due fattori alla base dell'aumento della pressione arteriosa che, a sua volta, può provocare emorragie, insufficienza renale e difficoltà cardiache. Il sale, tra l'altro, può essere sostituito in modo ottimale dalle erbe aromatiche (timo, maggiorana, basilico, alloro, menta) che sono oltretutto sature di oli essenziali.

Il giusto equilibrio

Mangiare più frutta e verdura invece permette di mantenere l'equilibrio acido-basico del sangue rinforzandoci, soprattutto grazie ai loro costituenti (acqua, proteine, zuccheri, minerali, acidi organici "citrico, malico, tartarico e vitamine).
Se ci nutrissimo con cereali integrali quali avena, farro, frumento, mais, miglio, orzo, riso, grano saraceno, segale, il colesterolo nel sangue sarebbe sicuramente più basso con il risultato di arterie più pulite.
Anche i legumi hanno la loro importanza: ceci, fagioli, lenticchie, fave e piselli sono tutti alimenti molto importanti dal punto di vista nutrizionale e, quindi, per la nostra salute, ricchi di proteine, grassi insaturi e amidi.
Frutta, verdura, cereali e legumi posseggono fibre grezze che aiutano ad abbassare la pressione arteriosa e di conseguenza l'eliminazione di complicanze legate all'ipertensione arteriosa, causa di emorragie celebrali, infarti e insufficienze renali.
L'uso di fibre grezze, inoltre, previene il diabete in quanto una diminuzione dei grassi nel sangue porta a una minore incidenza delle complicazioni circolatorie.
Anche l'uso dei grassi insaturi di origine vegetale come l'olio di oliva, di soia, di semi di girasole e di sesamo, sono fondamentali, proprio perché tendono a diminuire anch'essi il livello di colesterolo nel sangue.
Un grasso polinsaturo che abbassa i trigliceridi è l'ormai famoso "Omega 3", consigliato da tutti gli esperti. Lo si trova soprattutto nel pesce azzurro (sardine, alici, sgombri).
Un altro particolare "Omega 3", l'EPA (acido ecosapentaenoico) è molto utile per la salute e per mantenere la massa muscolare efficiente.
Ed ecco infine il mio consiglio: **almeno il 40-45% di quello che si mangia deve essere costituito da proteine**, delle quali il 40% di origine vegetale e il restante 60% di origine animale, il 20-30% dai carboidrati, possibilmente complessi (riso, farro, kamut, orzo) e il restante 30-35 % dai grassi possibilmente insaturi (olio di oliva, olio di girasole, olio di lino, noci, mandorle, ecc.).
L'ideale sarebbe mangiare due volte la settimana la carne bianca, una volta la rossa, una-due volte i latticini, due volte le uova, da cinque a sette volte il pesce, specialmente quello azzurro, ricco di Omega 3, e il resto suddiviso fra legumi e cereali senza mai tralasciare la frutta (meglio assunta fra i pasti principali) e la verdura, l'ideale è consumare almeno cinque porzioni fra frutta (3) e verdura (2). Ultima raccomandazione, ma non per questo meno importante: scegliere sempre gli alimenti compatibili con il proprio gruppo sanguigno.

Prof. Dr. Roberto Mazzoli

Dal Web

Potete seguire le attività del Prof. Roberto Mazzoli collegandovi al sito www.robertomazzoli.com

Prof. Dr. Roberto Mazzoli
Esperto in Biologia della Nutrizione e Metodologie Naturali per lo Sport e il Fitness

LookInBody

FREE·SEMINARS

Un appuntamento dedicato ai Professionisti del Fitness e Wellness interessati allo sviluppo di servizi correlati all'analisi e miglioramento della composizione corporea ed all'incremento dei profitti.

Impedenziometria allo stato dell'arte.

Principi di base ed innovazione nell'analisi della composizione corporea attraverso l'impedenziometria
Relatore. Andrea Scala

Modelli di business legati alla composizione corporea.

Approcci commerciali per la vendita di servizi correlati all'analisi della composizione corporea.
Relatore.Igor Castiglia.

DATE E LOCATIONS

Settembre
Torino - Sabato 19 Settembre
Milano - Sabato 26 Settembre

Ottobre
Verona - Sabato 10 Ottobre
Roma - Sabato 17 Ottobre

Novembre
Alessandria - Sabato 14 Novembre
Napoli - Sabato 28 Novembre

Gennaio
Prato - Sabato 16 Gennaio

Febbraio
Bologna - Sabato 6 Febbraio

I seminari sono gratuiti e quindi indispensabile la prenotazione al numero **392 156 34 67** scrivendo a info@lookinbody.it **o** tramite l'apposito form sul sito **www.lookinbody.it**

POWERED BY

InBody by caresmed

Metagenics™
Genetic Potential Through Nutrition

Caresmed s.r.l. via Milano, 165 - 20021 Baranzate (MI) www.caresmed.it Tel. 02 40 74 15 46 - Fax 02 40 05 50 79 P.IVA 03616010967

FITNESS E APP PRESCRITTI DAL MEDICO?

I farmaci non sono sempre la soluzione: vediamo le nuove strade percorribili proposte dal Movimento per la Salute

Eliana Fortuna, Responsabile Comunicazione del Movimento per la Salute, ci racconta le finalità di questo importante progetto e i suoi programmi ambiziosi: modificare il rapporto tra medico e paziente verso una maggiore responsabilizzazione di quest'ultimo nella scelta del modello di cura.

In cosa consiste il vostro modello alternativo di prevenzione, cura e monitoraggio attraverso l'esercizio fisico?

Movimento per la Salute (MpS) ha preso il via a settembre del 2013, per dare una risposta a un bisogno latente e non ancora soddisfatto, sicuramente non in modo strutturato sul piano nazionale: una domanda di salute, rivolta alla prevenzione e alla cura delle patologie croniche prevalenti, tramite autodiagnosi e monitoraggio digitale. MpS rappresenta una risposta alternativa e/o complementare a quella farmacologica in quanto **il medico prescrive esercizio fisico come fosse un farmaco**. Tre sono gli attori del modello MpS: il paziente, il medico, il centro sportivo. Il medico di base, aderendo al progetto, può prescrivere esercizio fisico certificato secondo protocolli scientifici della SIMG, Società Italiana di Medicina Generale, al proprio assistito attraverso un software medicale in collegamento con un centro sportivo ANIF, l'Associazione Nazionale Impianti e Fitness.
Il paziente viene accolto all'interno del centro sportivo da uno staff formato "ad hoc" da MpS e guidato nell'autodiagnosi prima e dopo l'attività fisica, eseguita in totale controllo medico, da remoto: il personale tecnico invia attraverso il software il feedback dell'allenamento al medico in tempo reale. È un primo passo all'interno della "connected health", che ha letteralmente modificato il rapporto tra medico e paziente verso una maggiore responsabilizzazione dello stesso nella scelta del modello di cura.

Movimento per la Salute ha elaborato un software medicale: quali sono le sue caratteristiche e la sua maggiore utilità?

Il nostro software risponde a dei requisiti di usabilità bidirezionale: da un lato deve essere fruibile per il medico e correlare, in modo semplice e veloce, i dati dell'anamnesi del paziente al suo quadro clinico attuale, dall'altro deve rispondere alle necessità del tecnico sportivo. Abbiamo risolto questa compatibilità attraverso le sinergie dei nostri partner Technogym e Dedalus, leader nei loro rispettivi settori: wellness e medicale. La caratteristica del software è l'immediatezza con cui elabora un algoritmo in un'interfaccia di facile lettura con cui il medico indirizza ogni paziente verso il suo protocollo di esercizio fisico ideale.
Inoltre è utile perché è integrato con un software di derivazione medicale che comunica con l'intera storia clinica del paziente, quindi direi che il maggior vantaggio è la garanzia di sicurezza.

Quali tipi di app dovrebbero essere prescritte dal medico di base? Crede che in Italia questo scenario sia possibile e attuabile?

Il mercato delle app medicali su smartphone e device digitali in Italia è in fase di crescita. Come

dice Uwe Diegel, CEO di iHealth, bisogna poi distinguere tra "connected health" e "connected wellness" per non confondere le applicazioni con cui monitoriamo l'attività fisica che rientrano nella seconda, con quelle con cui monitoriamo le patologie croniche in un vero modello di sanità digitale a distanza. Le applicazioni che dovrebbero essere prescritte sono queste ultime perché permettono di tenere sotto controllo la patologia, razionalizzare la spesa diagnostica e sanitaria tout court, migliorare l'autoconsapevolezza del paziente e la sua qualità della vita. In Italia sono diversi a mio parere i fattori che ritardano questa rivoluzione: il *digital divide* che ancora non permette a chiunque di accedere al digitale in modo frequente, il ritardo da parte delle vecchie generazioni nell'utilizzo multi – level di smartphone e tablet, un orientamento del sistema sanitario ancora dedito alla cura del sintomo piuttosto che alla sua prevenzione. Nonostante ciò, la crescente sensibilità verso una maggiore razionalità di spesa pubblica, potrebbe e dovrebbe diventare il volano di un nuovo atteggiamento culturale nei confronti di un mondo ancora poco esplorato. Come per la proposta del farmaco "esercizio fisico", la prescrizione di un'applicazione può prendere piede solo attraverso il cambiamento culturale del medico stesso, che in prima persona dovrebbe sperimentare le app, prima di prescriverle.

Quali sono le possibili controindicazioni dell'utilizzo di app per monitorare la propria salute?

L'unico impedimento sta nella mancanza di una certificazione univoca per l'attendibilità delle app, dal punto di vista scientifico. Questo però è un problema sentito anche in America: ecco perché è consigliabile che il medico prima di prescriverla ne sia fruitore, anche solo per testarne la credibilità. Inoltre il livello di allerta dipende dalla natura della app: una app che si limita a contare le calorie e ha tenere un diario dei sintomi di una patologia è quasi priva di controindicazioni; una app che aggrega parametri medicali che possono essere modificati da un paziente richiede un maggior livello di vigilanza.

Intervista a cura della redazione

La prescrizione di un'app ad un paziente può prendere piede solo attraverso il cambiamento culturale dei medici

Dal Web

Di seguito alcuni link utili di riferimento

http://www.quotidianosanita.it/lavoro-e-professioni/articolo.php?articolo_id=26620

http://www.jfponline.com/fileadmin/qhi/jfp/pdfs/6207/6207_JFP_Article4.pdf

http://www.partecipasalute.it/cms_2/node/2692

BPro, DAL BRASILE L'ALLENAMENTO FUNZIONALE "*INTELLIGENTE*"

BPro porta avanti il concetto di Allenamento Fisico Funzionale, che persegue obiettivi reali in modo efficace e sicuro, secondo le leggi generali dell'allenamento

L'allenamento funzionale mira al miglioramento della condizione fisica generale dell'essere umano. La sua priorità è rivolta al miglioramento della funzionalità di muscoli e articolazioni e della capacità di eseguire con disinvoltura tutti gli schemi motori fondamentali, che sono alla base della prestazione atletica e della qualità della vita. Dato che l'allenamento funzionale, oltre ad aiutare i praticanti a "mettersi in forma", è spesso anche vario e divertente, molte palestre hanno attivato corsi di Functional Training (FT) che catturano l'attenzione degli utenti grazie a lezioni che propongono esercizi "diversi" con attrezzi "cool". Grazie al facile accesso a innumerevoli esercizi tramite internet, proporre lezioni sempre diverse è diventato un gioco da ragazzi. In questo modo si sono però anche aperte le porte a un empirismo che sfocia nella creazione di lezioni impostate a caso, prive di un obiettivo, dove il concetto di corretta tecnica di esecuzione del gesto è spesso travisato.

Per info
www.purepower.info
www.bprotreinamento.com.br/
https://www.youtube.com/watch?v=LawfuC6A55o

BPro porta avanti il concetto di **Allenamento Fisico Funzionale**, che persegue obiettivi reali in modo efficace e sicuro, secondo le leggi generali dell'allenamento. Il termine "funzionale" si riferisce al rispetto delle funzioni fisiologiche delle articolazioni e degli schemi motori fondamentali. L'inclusione del termine "fisico" soddisfa la necessità di differenziare il lavoro di BPro dallo scenario generale, che persegue modalità di allenamento che non sono fondate su solide basi scientifiche.

Fondata nel 2008 da Tiago Proença, BPro ha sviluppato nel tempo protocolli organizzati e progressivi, finalizzati a garantire i risultati nel rispetto della fisiologia umana e dei principi dell'educazione fisica. Sviluppato sulla base del lavoro di personaggi di riferimento internazionale, quali Michael Boyle, Gray Cook, Mark Vertegen, Pavel Tsatsouline, Stuart McGill e altri, il sistema BPro mira a ottimizzare l'organizzazione dell'allenamento fisico funzionale.

La pratica quotidiana del proprio sistema ha comportato il riconoscimento dell'efficacia del proprio lavoro da parte dei propri allievi, al punto da portare BPro a creare il **Programma di Qualificazione nell'Allenamento Fisico Funzionale**. Si tratta di un corso di formazione che BPro gestisce a livello nazionale in Brasile, che condivide il suo sistema di allenamento con gli altri professionisti del paese. BPro propone diversi format di corsi di formazione, dai workshop di otto ore, ai corsi di certificazione di oltre 50 ore. BPro gestisce corsi in diciotto città del Brasile, e ha ospitato professionisti da ventisei stati brasiliani. Negli ultimi due anni, oltre 1.600 professionisti si sono formati con BPro. Questi numeri sono stati raggiunti grazie all'offerta di un sistema di allenamento collaudato, basato su solidi principi scientifici e sull'esperienza diretta e quotidiana del team di docenti BPro con gli allievi del proprio centro pilota.

Il mercato del fitness diventa ogni giorno più competitivo, e i professionisti che spiccano sono coloro che dedicano buona parte del proprio tempo all'aggiornamento e alla formazione continua, e che fanno sì che il rapporto fra le competenze tecniche e il successo professionale divenga sempre più solido.

I corsi di formazione BPro saranno presto importati in Italia a cura di Pure Power Academy. I primi workshop si terranno a novembre 2015 e a febbraio 2016, mentre la prima certificazione a maggio 2016.

FISICAMENTE Pilates

Scuola di formazione al movimento

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

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

APERTO A TUTTI I PROFESSIONISTI DEL FITNESS E WELLNESS !!!

Corsi di formazione per Istruttori Pilates Certificazione Balanced Body*

Anatomia & Biomeccanica applicata al Pilates

- Roma 24 - 25 Ottobre 2015
- Roma- Gennaio 2015

PERCORSO STUDIO

- **STEP BARREL & CHAIR** Roma Aprile 2016
- **TRAPEZE – TOWER** Roma Aprile 2016

PERCORSO MATWORK

- **MAT 1** Padova 17 – 18 ott. 2015
- **MAT 1** Roma 21 - 22 nov. 2015
- **MAT 2** Padova 12 – 13 dic. 2015
- **MAT 2** Roma Marzo 2016

PERCORSO REFORMER

- **REF 1** Roma 28 – 29 nov. 2015
- **REF 1** Padova 12 – 13 dic. 2015
- **REF 1** Roma Febbraio 2016
- **REF 2** Roma Marzo 2016
- **REF 3** Roma Giugno 2016

Eventi, Continuing Education e Workshop tematici*

MAT FUNZIONALE
con piccoli attrezzi
Rollers, Balls, Rings, Theraband e Trigger Point Grid
Padova 7 - 8 Novembre 2015

MOTR
Reinventa le tue lezioni di gruppo ed individuali
Treviso weekend 10 - 11 Ottobre 2015

FASCIA IN MOTION
Ruolo della fascia nei Movimenti Dinamici
Milano 3 - 4 Ottobre 2015

PILATES ON TOUR
Venezia

COME FUNZIONA LA FASCIA
Scopri la funzione e trasforma il tuo modo di insegnare
Venezia 4 Dicembre 2015

Rivitalizza il tuo modo di insegnare Matwork utilizzando I concetti miofasciali
Venezia 5 Dicembre 2015

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

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

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

DOLORI DA ACIDO LATTICO? CI PENSA HYMOVING SPORT CARNOSINA

L'acido lattico è da sempre uno dei principali nemici degli sportivi che praticano l'attività fisica con impegno e intensità. Che si tratti di professionisti o di amatori di alto livello, l'accumulo di acido lattico, con la sensazione di fatica e il dolore muscolare che l'accompagnano, costituisce un limite invalicabile per una prestazione sportiva d'eccellenza.
La soluzione che permette di contrastare l'accumulo di acido lattico e di facilitare il recupero dell'efficienza muscolare è la **carnosina, una sostanza naturalmente presente nei muscoli** dove contrasta l'effetto negativo dell'acido lattico attraverso tre azioni:
• riequilibra il pH muscolare
• mantiene la capacità muscolare
• migliora la performance sportiva
Tuttavia, la carnosina non può essere assunta come tale, in quanto viene quasi completamente eliminata a livello gastrico e non viene quindi assorbita. Partendo da questa considerazione, é iniziato lo sviluppo di una tecnologia che aiutasse gli atleti che spesso si allenano duramente e si trovano a gestire situazioni di accumulo di acido lattico.

La tecnologia Micro Co.Re
È un sistema innovativo che sfrutta il principio della micro incapsulazione (liposoma) delle molecole di carnosina in una soluzione alcolica che, in questo modo, possono essere spruzzate e fatte aderire ai tessuti. Realizzato mediante l'innovativa tecnologia Micro Co.Re (Micro Constant Release), **Hymoving SPORT Carnosina è l'ideale per tutte le attività sportive prolungate, intense e ripetute**. Vaporizzato sul rovescio dei capi di abbigliamento sportivo, si lega al tessuto e per sfregamento, umidità e variazione di temperatura, rilascia localmente con gradualità la carnosina. Il risultato è un più rapido recupero tra gli scatti e gli sforzi intensi, una migliore performance e prestazioni di più alta intensità.
Visita il nostro sito www.fidiapharma.com
Seguici su Facebook alla pagina "Fidia per lo sport"

FIDIA FARMACEUTICI
Tel. 049.8232111
info@fidiapharma.it
www.fidiapharma.com

DoTile® Fit – LA SUPERFICIE TECNICA PER LA TUA AREA TRAINING

Il mercato mondiale del fitness è in evoluzione e l'allenamento funzionale ne sta modificando fondamentalmente la struttura, chi pensava fosse solo una moda è stato smentito. Le aree dedicate al functional training stanno crescendo di anno in anno e le palestre che vogliono sviluppare un'offerta di qualità fanno un'attenta selezione degli attrezzi e degli allestimenti tecnici.
Nel campo delle pavimentazioni il team **DoTile® Fit ha sviluppato una gamma di superfici tecniche con caratteristiche uniche sia a livello di performance che di resistenza nel tempo**.

La composizione delle superfici DoTile® Fit garantisce:
- **SHOCK ABSORPTION**, per preservare sia gli attrezzi utilizzati che il sottofondo
- **REBOUND CONTROL**, per aumentare la sicurezza degli utilizzatori
- **LASTING ENDURANCE**, per permettere alle palestre di investire sulla qualità duratura nel tempo.

La novità del 2015 è **l'innovativa superficie tecnica DoTile® Fit TRAINING ZONE**, che trasforma la pavimentazione dell'area dedicata al training funzionale in un vero attrezzo, dando la possibilità di configurare e modificare il layout dell'area training, creando stazioni e circuiti dedicati al training funzionale.
Il team DoTile® Fit è in grado di accompagnare ogni palestra in questa nuova dimensione dell'allenamento funzionale, attraverso un servizio di consulenza dedicato, in grado di supportare la scelta di soluzioni e configurazioni in base alla esigenze specifiche di ogni struttura.

DoTile® - METEM S.r.l.
Tel. +39 0422 267010
www.dotile.it
fit@dotile.it

FLUIBALL®: È ARRIVATA LA NUOVA GENERAZIONE DI PALLE MEDICHE

Le vecchie palle mediche da oggi possono essere riposte nell'armadietto: la palla medica 2.0 si chiama FluiBall®. Costruite con materiale plastico altamente controllato e certificato, le FluiBall® stanno invadendo il mercato del fitness come un'onda colorata incontrollabile!

La FluiBall® agisce sulla maggior parte dei sensi contemporaneamente contando su una "perturbazione" che non deriva dal basso, ma dal fluido in movimento all'interno della sfera, una sorta di disturbo continuo che altera in modo sempre "nuovo" e imprevedibile i nostri atleti.

Quello che si fa con le tavolette propriocettive poste sotto i piedi per eseguire esercitazioni che tendano a migliorare la qualità dell'equilibrio, ma che in realtà sono molto distanti da quello che succede poi nella realtà, rarissime volte si presenta con terreni sconnessi durante le partite di calcio, basket, pallavolo, tennis. Sempre più convinti del concetto di allenamento del movimento e non del muscolo, lo staff FluiTraining® ha costruito **una vera e propria metodologia di allenamento** con prese, lanci, appoggi che daranno una variabilità infinita a quello che può essere considerato un allenamento di nuova generazione.

Funzionali, in base al vostro allenamento.

FLUITRAINING®
Tel. 340.8013401
www.fluitraining.com
info@fluitraining.com

TRAINER D'ECCELLENZA PER LIFE FITNESS ITALIA: FORMAZIONE ED ESPERIENZA IN PALESTRA

Il primo evento "LFA (Life Fitness Academy) Train the Trainer" in Italia si è svolto a Firenze nei giorni 28, 29 e 30 agosto.
Il training è stato tenuto da Keith Smith, Global Master Trainer di Life Fitness Academy, assistito da Amir Lafdaigui, già Master Trainer di Life Fitness Academy per l'Italia.
Life Fitness Italia è lieta di dare il benvenuto a bordo a tre grandi trainers.
I nuovi trainers di Life Fitness Academy per l'Italia sono:
- Alessio Di Niquili di Torino
- Andrea Chellini di Firenze
- Edgard Serra di Imola

Tutti e tre i trainers hanno dimostrato di essere molto abili nell'insegnare esercizi di gruppo ed hanno conseguito attestato T3 di trainers Life Fitness.
Life Fitness Italia è orgogliosa di avere un team di trainers molto qualificati che saranno di supporto continuo nella formazione nel lungo periodo.

SI LINE – LIFE FITNESS ITALIA
Numero Verde: 800-438-836
www.lifefitness.it
info@lifefitnessitalia.com

a cura di Marcello Ghiretti

La rubrica di ricette di cucina funzionale nata per soddisfare i palati golosi delle persone attive

Pubblichiamo in questo numero una domanda arrivata in redazione da parte di un lettore. Ad essa fa seguito la risposta di Marcello Ghiretti.

"Gentile chef, nelle sue ricette ho visto che ha consigliato l'uso dell'olio di cocco… Nella rivista però Marco Neri aveva messo in guardia dall'uso di questo olio (a meno che non si usi crudo). Può darmi un suo parere in merito?".

Risposta di Marcello Ghiretti:

Gentile lettore,

il pregio principale dell'olio di cocco Extravergine o Vergine sta nelle caratteristiche del grasso che lo compone; per la maggior parte un acido grasso saturo a catena media che, da recenti studi (Alexandria Journal of Medicine, Volume 51, Issue 1, March 2015, Pages 53–63), sia crudo che cotto mantiene le sue proprietà. Alterazioni avvengono durante il processo di idrogenazione, anche se solo parziale. Gli acidi grassi a catena media (MCFAs), che sono facilmente digeribili e le cui membrane cellulari sono facilmente incrociabili, vengono immediatamente convertiti dal fegato in energia, anziché essere immagazzinati sotto forma di grasso. L'acido laurico, componente importante anche del latte materno, è quindi di facile digestione, paragonato ad un carboidrato vegetale non produce picchi di insulina nel sangue pur liberando un immediato apporto di energia.

BANANA PANCAKE

Tempo di preparazione
5/8 minuti

Tempo di cottura
2 minuti per la cottura di 3/4 pancake

Valori Nutrizionali per porzione

● 400 Kcal ● Carboidrati: 40 g di cui zuccheri 9 ● Proteine: 26,7 g ● Grassi: 9,2 g di cui saturi 5 ● Fibre: 8,83 g

Ingredienti per 4 persone

● 250 g ricotta magra ● 125 g fiocchi di avena integrale bio ● 240 g banane mature ● 40 g proteine del siero whey ● 20 g inulina ● 1 tuorlo ● 3 albumi ● 6 g lievito per dolci (backing soda) ● 125 g yogurt naturale ● Lamponi

Preparazione

1 Mettere tutti gli ingredienti liquidi, la ricotta e le banane nel frullatore (ideale quello per frullati, frappe, smoothy) e renderli in crema.

2 Aggiungere successivamente le polveri e mixare ancora per circa 2 minuti.

3 Preriscaldare una padella antiaderente e colare 2/3 cucchiai di crema alla banana mantenendo la fiamma non troppo alta.

4 Cucinare un minuto e rovesciare la Pancake con l'aiuto di un mestolo in legno piatto.

5 Ogni porzione è costituita da 4 pancake, tra una e l'altra spalmare al centro lo yogurt e qualche lampone. La crema si conserva anche tre giorni in frigorifero pronta per esser usata a colazione o come spuntino dopo allenamento.

Nota dello chef: le caratteristiche principali di questo piatto

Equilibrato apporto di energia, ottimo valore biologico di proteine delle uova e del siero Whey, anche dalla ricotta. L'inulina, un oligosaccaride con pochissime calorie ma con consistenza simile alla farina e 1 g di fibra per ognuno di peso, aggiunge un notevole apporto in fibra.

GAZPACHO DI POMODORO

Valori Nutrizionali per porzione

● Kcal: 180 ● Carboidrati: 8 g ● Proteine: 11 g ● Grassi: 10 g ● Fibra: 3,5 g

Ingredienti per 4 persone

● 3 pomodori a grappolo maturi ● 1 polpa di pomodoro in scatola o pelati con succo ● 100 g concentrato di pomodoro ● 20 g aceto di mele ● 6 uova bollite (6/8 minuti) ● 1 peperoncino fresco ● 30 g olio di oliva extra vergine ● 4 cuori di sedano ● 1 cetriolo ● 1 scalogno (facoltativo) ● origano coriandolo fresco ● basilico fresco

Preparazione

1 Pulire le uova e utilizzare solo due tuorli e 6 albumi.

2 Cucinare per 5/8 minuti in poco olio lo scalogno, il peperoncino ed aggiungere poi il pomodoro in scatola.

3 Tagliare grossolanamente la metà del cetriolo e del sedano conservando il rimanente per servire con il Gazpacho.

4 Mescolare tutti gli ingredienti alla salsa tiepida e ridurre in crema con un frullatore ad immersione mixando per almeno un minuto. Utilizzare il sedano e il cetriolo tagliato nella sua lunghezza per accompagnare la zuppa in un bicchiere da vino rosso o nel piatto fondo.

Nota dello chef: le caratteristiche principali di questo piatto

La sinergia tra grassi e sostanze antiossidanti ci permette il massimo assorbimento di sostanze antiossidanti "licopeni" e sostanze bioattive meglio assorbite per la presenza del tuorlo d'uovo. Il binomio pomodoro cotto e pomodoro crudo ci aiuta a conservare le vitamine, prevalentemente la C, e rende più biodisponibile il licopene. Fibre, poche calorie, pochi grassi, nutrienti ad alto valore biologico e vitamine essenziali sono le caratteristiche di questa zuppa in una versione leggermente modificata rispetto alla ricetta tradizionale dell'Andalusia.

Dal Web

Sul sito www.nutrifunctional.com e sulla pagina Facebook corrispondente potete trovare ricette e approfondimenti sulla cucina funzionale di Marcello Ghiretti.

CHIEDILO ALL'AVVOCATO

Gli avvocati Alessia Polverini e Simona Giudici rispondono ai tanti quesiti di ordine legale che ruotano intorno al mondo dei club sportivi e delle palestre.

Potete inviare le vostre domande scrivendo a: avvocato@lapalestra.net

Gentile avvocato, le spiego in breve il mio caso, sperando che lei possa risolvere il problema. Il 22 novembre del 2011, durante un'attività di arti marziali in palestra, ho subito una frattura alla spalla, che ha portato a 45 giorni di tutore, oltre a tutte le spese per fisioterapia e riabilitazione, quantificabili in circa 1500€. L'allora gestore della palestra, dopo le mie richieste, ha aperto la pratica per un eventuale risarcimento del sinistro da parte dell'assicurazione. Dopo varie vicissitudini e documenti mancanti, oggi, dopo quasi tre anni, il liquidatore dell'assicurazione, al quale ho inviato TUTTI i documenti richiesti completi di diagnosi mediche e spese da me effettuate, mi ha risposto dicendo che, al giorno dell'infortunio, non risultava attiva nei miei confronti NESSUNA copertura assicurativa. La mia domanda è questa: fermo restando che, molto probabilmente, visto che l'infortunio non è avvenuto per negligenze organizzative della palestra ma durante una "normale" attività e che quindi potrei non avere diritto al rimborso, mi aspettavo, da parte dell'assicurazione, una risposta riguardo il rimborso, fosse essa positiva o negativa, ma una risposta. Visto che, invece, non risultavo assicurato, potrei rivalermi sull'allora titolare? La ringrazio in anticipo e attendo una sua cortese risposta. In fede, B.P.

Gentile lettore, la Cassazione ha stabilito che la responsabilità per lesioni nel caso di danno cagionato dall'allievo a se stesso (o ad altri), è di natura contrattuale, atteso che l'accoglimento della domanda di iscrizione, con la conseguente ammissione dell'allievo, determina l'instaurarsi di un vincolo negoziale, dal quale sorge l'obbligazione di vigilare sulla sicurezza ed incolumità dell'allievo stesso (cfr. Cass. Civ, SS.UU., sentenza n. 9346/2002 e n. 858/2008). L'allievo danneggiato che decide di agire in giudizio per ottenere il risarcimento dovrà soltanto provare che il danno si è verificato nel corso dello svolgimento del rapporto, mentre l'insegnante dovrà dimostrare che l'evento dannoso è stato determinato da causa a lui non imputabile o da caso fortuito. Come accennato in un precedente parere similare, l'insegnante non sarà tenuto al risarcimento del danno se dimostrerà di aver provveduto alla vigilanza degli allievi con la dovuta diligenza, adottando le misure organizzative e disciplinari idonee ad evitare situazioni di pericolo. Peraltro, nel caso di specie deve essere esaminato un ulteriore aspetto, quello del c.d. "rischio sportivo consentito".

Tale principio parte dal presupposto che chi pratica uno sport accetta di esporsi ad eventi che possono originare un danno. Ovviamente, la soglia "del rischio consentito" varia a seconda della disciplina sportiva, nonché in base all'intensità dell'attività sportiva svolta (ossia a seconda che si pratichi uno sport a livello agonistico o meno oppure a seconda che il sinistro avvenga durante una competizione sportiva oppure mentre si svolge un semplice allenamento).

In pratica, il rischio sportivo consentito permette di rendere lecito qualcosa che normalmente, secondo le regole ordinarie sarebbe considerato illecito. Nel caso di specie il sinistro è avvenuto durante lo svolgimento di un'attività di "arti marziali" che notoriamente rientra nella categoria di discipline sportive in cui lo scontro o il contrasto fisico tra i partecipanti fa parte integrante dell'attività sportiva. Ciò posto, tenuto conto che non abbiamo tutti gli elementi richiesti per poter dare un parere esaustivo, sembrerebbe, sulla base di quanto dichiarato dallo stesso lettore, ("fermo restando che, molto probabilmente, visto che l'infortunio non è avvenuto per negligenze organizzative della palestra ma durante una "normale" attività e che quindi potrei non avere diritto al rimborso") che l'assicurazione non abbia risarcito il danno in quanto non ha ritenuto che vi siano profili di responsabilità in capo ai proprietari della palestra. Qualora fosse effettivamente così, il nostro lettore non avrebbe diritto ad alcun risarcimento, a meno che, all'epoca dei fatti, fosse in possesso di una polizza personale sugli infortuni che gli consentirebbe di ricevere il risarcimento del danno al di là di eventuali profili di responsabilità in capo ai titolari della struttura sportiva.

STUDIO LEGALE
AVV. ALESSIA POLVERINI
AVV. SIMONA GIUDICI
VIA COLA DI RIENZO N. 28- 00192 ROMA
TEL 063612686 – FAX 063216438

WWW.FITNESS STUDIO.IT
di Tony Fumagalli
Attrezzature Sportive Usate

CROSSBOW LINE®

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

NUOVA

MEZZA GABBIA CROSSBOWLINE EURO 1.500,00 + IVA

WWW.FITNESS STUDIO.IT
di Tony Fumagalli
Attrezzature Sportive Usate

CROSSBOW LINE®

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

NUOVA

GABBIA SINGOLA CROSSBOWLINE EURO 1.800,00 + IVA

WWW.FITNESS STUDIO.IT
di Tony Fumagalli
Attrezzature Sportive Usate

CROSSBOW LINE®

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

NUOVA

GABBIA DOPPIA CROSSBOWLINE EURO 3.500,00 + IVA

NUOVA

GLUTEUS CROSSBOWLINE
EURO 2.000,00 + IVA

NUOVA

MULTIPOWER CROSSBOW
EURO 2.000,00 + IVA

Le aziende citate in questo numero

B360 International Fitness Academy	Tel. 02.36595604	www.b360.it
Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Caresmed	Tel. 392.1563467	www.lookinbody.it
Coal Sport	Tel. 333.6784376	www.coalsport.com
Faress	Tel. 06.71350124	www.faress.com
Fidia Farmaceutici	Tel. 049.8232111	www.fidiapharma.com
Fisicamente	Tel. 06.5295580	www.fisicamentepilates.it
Fisiostore	Tel. 010.460098	www.fisiostore.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Fit Kombat	Tel. 392.6832947	www.fitkombat.it
FluiBall by Bz Hi-Tech srl	Tel. 340.8013401	www.fluitraining.com
Giwa	Tel. 0522.698549	www.pavimentoantitrauma.it
Groupon	N.V. 800.66.18.19	www.works.groupon.it
Gruppo Ambita	N.V. 800.58.67.01	www.mooving.eu
GymPay	Tel. 049.8932833	www.gympay.it
Imago	N.V. 800.13.49.62	www.imagopromozioni.it
Kangoo Club Fitness Italia	Tel. 340.7110100	www.kangooclub.it
Lacertosus	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.com
Les Mills Italia	Tel. 02.4987881	www.lesmills.it
Metem	Tel. 0422.267010	www.dotile.it
Nonsolofitness	Tel. 06.93377230	www.nonsolofitness.it
NRG	Tel. 035.802006	www.ennerregi.com
Strongfirst Italy - Pure Power Academy	Tel. 0444.1802710	www.purepower.info
Sellfit	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
Si Line - Life Fitness Italia	N.V. 800.43.88.36	www.lifefitness.it
Sidea	Tel. 0547.313298	www.sideaita.it
Slim Belly	Tel. 0586.405433	www.slim-belly.com/it
Speffy by Dasir Tech	Tel. 081.19811580	www.speffy.com
Tp Therapy	Tel. 06.90400836	www.theglobalfitness.com
Vitamin Center	N.V. 800.59.20.50	www.vitamincenter.it
Xenios USA	Tel. 0541.1646836	www.xeniosusa.com

LA PALESTRA WWW.LAPALESTRA.NET SEGUICI ANCHE SU

Anno X - N. 60
settembre/ottobre 2015

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

Direttore Responsabile:
Veronica Telleschi

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

Pubblicità
Stefania Iannone
Cell. 328.0871075
pubblicita@lapalestra.net

Hanno collaborato:
Matteo Bonicelli, Claudio Ciolli, Marcello Ghiretti, Simona Giudici, Amir Lafdaigui, Roberto Mazzoli, Marco Neri, Roberto Panizza, Elisabetta Pea, Marco Pichetto, Alessia Polverini, Rossana Prola, Fabio Swich.

Immagini
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina: Dorman Racines

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

Tenetivi $.A.L.D.I. !!! Gli Sconti Estivi Continuano!

Kit

11/b del 2015

Logo STAMPATO INCLUSO

ART. 4172
Borsa
Naike

DIMENSIONI:
cm 61x33x24

MATERIALE:
poliestere 600 D

COLORI:
verde acido

+

art . 778
Telo panca
con banda in cotone

dimensioni:
cm 40x90

materiale:
spugna in cotone
gr. 375 mq

colori:

blu navy
verde acido, fucsia, grigio, blu royal, nero, marrone
bianco, giallo, arancione, viola, lilla, rosso

€ 7,99

Le promozioni saranno valide fino al 31/10/2015 e fino ad esaurimento scorte - Ordine minimo: 50 pezzi

A solo 1€ in più
il tuo logo RICAMATO

PER INFO E PROMOZIONI :
www.imagopromozioni.it

Numero Verde
800 134 962

GROUPON Works™

Ti diamo una mano a far crescere il tuo business
Visibilità, nuovi clienti, risultati misurabili
Scegli Groupon, la tua vetrina online

Visita works.groupon.it o chiama l' 800 66 18 19