

# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE I PRIMI SULLLE TENDENZE DEL MERCATO



LACERTOSUS

50

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

LA PALESTRA - N°61 - novembre/dicembre 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".

# A NATALE REGALATI BENESSERE

Kangoo Jumps L' Attrezzo Fitness 

che ti permette di Dimagrire e Rassodare  
al Ritmo di Musica

Scopri di piu' sul nostro sito web

# www.kangooclub.it

## CENTRO DI FORMAZIONE NAZIONALE E INTERNAZIONALE

Diplomati con Noi e porta l'evoluzione del fitness  
nel Tuo Centro Fitness

Siamo gli unici che Rilasciamo

il Diploma  
Nazionale



Con Noi Avrai piu' Clienti  
ed incrementerai il Tuo Business

Contatta

l' Azienda Leader in Italia  
di Antonio De Luca  
kangoo club fitness Italia



# Nuovo in Italia: Virtuagym

Gestione abbonamenti, agenda, piani allenamento, alimentazione e tanto altro.  
Il software online all-in-one con apps per smartphone personalizzate.



Utilizzato da 7 milioni di utenti e 2.000 società' nel mondo, incluse:



Scopri la nostra soluzione all-in-one:  
[www.virtuagym.com/professional](http://www.virtuagym.com/professional) | 02 9475 4752



brainwavefit.it

BRAINWAVE 

BRAINWAVE 

**BRAINWAVE®**  
designed and manufactured in Italy

BRAINWAVE® fornisce soluzioni fitness alternative e pratiche nel campo dell'allenamento funzionale, coniugando la creatività e la passione per lo sport, alla cura dei dettagli nella produzione di attrezzature rigorosamente realizzate artigianalmente in Italia.

La versatilità e la facilità di utilizzo contraddistinguono ogni singolo prodotto a marchio BRAINWAVE®, poiché l'Azienda è il risultato dell'esperienza diretta nei vari campi del Fitness del suo ideatore (Antonio Sgobbo), e di consulenze specialistiche progettuali a garanzia di qualità e sicurezza.

L'accurato studio stilistico, completa l'immagine che veste i prodotti BRAINWAVE®, conferendo un sapore Vintage all'intera produzione che, in effetti, fa un salto nel passato e si ispira a vecchi sistemi di allenamento lontani dall'esasperazione tecnologica tipica dei tempi attuali.

Brainwave® • ref. Antonio Sgobbo • mob.: +39 329 9570254  
info: tel. +39 0883 885374 • brainwave.fit@libero.it

# XENIOS USA

EQUIPMENT FOR THE FITTEST™

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

# SQUAT TIME

#fromzerotohero

Danila Capaccetti - Atleta CrossFit®RX  
and the Xenios USA® HEAVY DUTY SQUAT STAND



PROUD SUPPLIER OF  
**HELSEINKI**  
**SHOWDOWN**  
EXPO 2015



**READ ME  
TO DOWNLOAD  
CATALOGUE**

Xenios USA®  
Quartier Generale Europa  
SAN MARINO

Contatti Team Italia  
[italy@xeniosusa.com](mailto:italy@xeniosusa.com)  
Tel. 0541 16 46 836

Seguici su:





# **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**.

**ENERGIA**  
A RITMO DI **MUSICA**

**INNOVATIVO**  
**COINVOLGENTE**  
**EFFICACE**  
**E FUNZIONALE**  
**ADATTO**  
**A TUTTI**



LE STESSA SCELTE PORTERANNO  
SEMPRE AGLI STESSI RISULTATI

SCEGLI UN CORSO  
**DIFFERENTE**  
SCEGLI **FIT KOMBAT®**



[WWW.FITKOMBAT.IT](http://WWW.FITKOMBAT.IT)  
[INFO@FITKOMBAT.IT](mailto:INFO@FITKOMBAT.IT)

SCARICA LA NOSTRA APP

**FIT KOMBAT®**

## COM'È STATO IL VOSTRO 2015?

**U**n anno ricco di soddisfazioni si sta per concludere per LA PALESTRA, che fa un bilancio dei mesi trascorsi e chiude con entusiasmo e grande carica positiva. Come sempre succede, in autunno, si tirano le somme dell'attività svolta e dei risultati ottenuti, si cerca di capire cosa ha funzionato bene, cosa male e cosa può essere migliorabile per l'anno che segue. Noi siamo felici del bilancio che ne viene fuori e carichi di nuove idee e progetti per il 2016.

Questa spinta propositiva viene rafforzata ancora di più dal confronto con i nostri collaboratori e partner... aziende e professionisti del settore fitness che stanno portando a termine un anno difficile ma comunque positivo. Quando si lavora con impegno e professionalità, i risultati arrivano, anche senza fare grandi numeri! Il nostro consiglio è dunque quello di lavorare sulla qualità e non sulla quantità anche nel 2016. Tante piccole e medie realtà, e altrettanti liberi professionisti, stanno andando avanti con soddisfazione perché offrono un supporto e una consulenza più attenta. È questo che il mercato richiede! Tanti sono i segnali di fermento che alimentano una crescita del settore proprio a livello qualitativo. Gli alti profitti fanno gola a tutti, ma ancor di più contano la fiducia e la professionalità costruita con impegno e serietà. Per essere pronti alle nuove sfide del 2016, vi presentiamo un numero frizzante e stimolante, iniziando con un modello di pianificazione della strategia pubblicitaria che Antonio Prudenzeno ha elaborato per voi in maniera estremamente chiara ed efficace.

L'ottimizzazione dei canali web è quanto mai fondamentale, e ogni professionista dovrebbe essere in grado di conoscere e utilizzare LinkedIn, una piattaforma molto conosciuta ma forse poco sfruttata in Italia. Potrete leggere anche storie di successo e crescita come quella di Groupon, protagonista del nostro focus. Non mancano poi gli articoli sull'alimentazione per capire qual è il ruolo delle emozioni nella percezione dei prodotti che scegliamo e soprattutto quali verità si nascondono dietro sigle ed etichette poco comprensibili. Con Fabio Zonin parliamo di "crawling" per riscoprire l'utilità e la funzionalità di un movimento della nostra infanzia. Non perdetevi inoltre l'approfondimento sulle fasce elastiche... la tendenza del momento che garantisce numerosi benefici per la nostra salute e per la performance sportiva.

Vi lascio alla lettura, ringraziando tutti voi lettori che ci aiutate a crescere e migliorare ogni anno. I canali di comunicazione de LA PALESTRA aumentano e le vostre opinioni o domande sono sempre ben gradite. Auguriamo a tutti voi un 2016 di qualità ed un bilancio 2015 positivo!

Veronica Telleschi

# DoTile® fit

## Le Superfici Tecniche per il tuo allenamento funzionale

Trasforma la superficie in un nuovo attrezzo!



Vuoi un consiglio su come configurare la tua area funzionale? Il team DoTile® Fit è a tua disposizione per una consulenza gratuita.

**Contattaci:**  
**fit@dotile.it**

segui la nostra pagina:

 **DoTile Fit** facebook.com/dotilefit

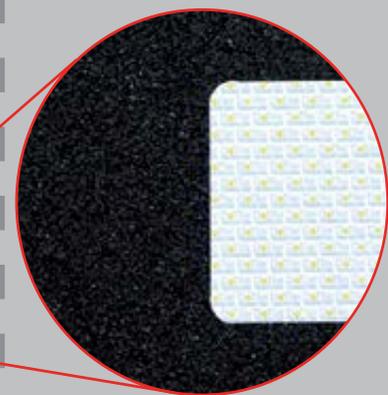
www.dotile.it - +39 0422 267010 - Treviso (TV)

 METEM

 made in Italy



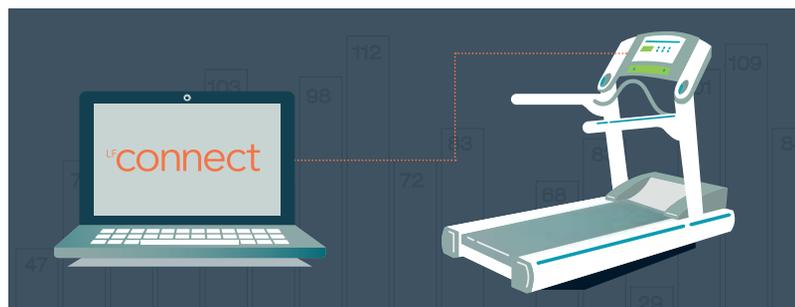
## PROVA I NUOVI INSERTI FUNZIONALI



**www.dotile.it**

**IN COPERTINA****P. 10** Box Jump salti performanti**GESTIONE****P. 12** Il messaggio pubblicitario: come scriverlo**P. 14** Anche le palestre scelgono Groupon**P. 16** LinkedIn: come ottimizzare la propria presenza**ALLENAMENTO****P. 18** Pancafit® il metodo Raggi**P. 22** Culture che si incontrano a passo di danza**P. 26** Les Mills Cinema: il fitness si fa show**FOCUS****P. 30** Il boom delle fasce elastiche per polpacci**NOVITÀ & CURIOSITÀ****P. 34** **MOOVING:** 4 consigli per la nuova stagione**P. 34** **MAKEITAPP:** tecnologia al top per palestre e centri fitness**P. 36** **NONSOLOFITNESS:** Corsi di formazione per il fitness: diventa istruttore o personal trainer!**P. 36** **ESCAPE FITNESS:** qualità e innovazione di tutte le attrezzature**P. 38** **MASTER GROUP:** proposte variegate per gli sportivi italiani**P. 40 CHIEDILO ALL'AVVOCATO****ALIMENTAZIONE****P. 42** DRV, EFSA, FBDG... sigle strane ma da conoscere**P. 46** La percezione dei prodotti alimentari**ALLENAMENTO FUNZIONALE****P. 50** Il rapporto tra l'allenamento funzionale e la corsa**P. 54** Alla (ri) scoperta del Crawling**FOCUS****P. 57** Fitness Hi-Tech da IFA 2015**PAVIMENTI IN GOMMA  
PER LA TUA AREA FUNZIONALE****PREVENTIVI IN 24 ORE  
TEL: 0522/698549**

Il tapis roulant Integrity Series offre durata senza pari grazie a una combinazione di caratteristiche esclusive, come il sistema ammortizzante FlexDeck brevettato e il rigoroso test di verifica eseguito dai nostri ingegneri di affidabilità.



### SOLUZIONI DIGITALI LFCONNECT

Quando Integrity Series è connesso a Internet, le soluzioni LFconnect™ ottimizzano l'investimento offrendo dati di utilizzo prodotti dettagliati e un'utile panoramica sulle abitudini dello sportivo, le esigenze del personale e i futuri acquisti. LFconnect offre inoltre un ottimo servizio tecnico per prolungare la durata dell'attrezzatura.

**LifeFitness**

WHAT WE LIVE FOR

### TAPIS ROULANT CLST

Codice prodotto: CLST

### PESO:

193 kg

### PESO MASSIMO:

181 kg

### DIMENSIONI (L X P X A):

83 x 37 x 63,5 pollici  
(211 x 94 x 161 cm)

STRUTTURA IN TITANIO TEMPESTA  
STANDARD E CONNESSIONE INTERNET  
WIRELESS



LEGGENDA | • STANDARD ○ OPTIONAL\*

MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA	
Telemetria Polar® (fascia telemetrica obbligatoria)	•
Monitoraggio della frequenza cardiaca digitale Lifepulse™ con DSP (Digital Signal Processing)	•
ALLENAMENTI	
Avvio rapido, manuale	•
Allenamenti frequenza cardiaca Zone Training+™: Cardio, Brucia Grassi, Collina frequenza cardiaca, Intervallo frequenza cardiaca, Frequenza cardiaca estrema	•
Allenamenti a intervalli: Casuale, Collina, 5K, 10K, Allenamento intervalli di velocità	•
Allenamenti mirati: Calorie, distanza, tempo in zona	•
Allenamenti personalizzati	6
Protocolli Fitness Test: Fit Test, Protocollo Gerkin, Navy PRT, Army PFT, Marine PFT, Air Force PRT, Physical Efficiency Battery (PEB)	•
Defaticamento personalizzato	•
LETTURE DISPLAY	
Tempo trascorso, Distanza, Totale calorie bruciate, Calorie per ora, Frequenza cardiaca, Watt, MET, Profilo allenamento, Messaggistica personalizzata, Velocità, Inclinazione, Distanza in Pendenza	•
Lingue disponibili	6
TIPO DI DISPLAY	
Centro messaggi: Centro messaggi alfanumerico di 26 caratteri a LED gialli a 7 segmenti	•
Tastiera numerica	•
SPECIFICHE TECNICHE	
Requisiti di alimentazione (il voltaggio può cambiare al di fuori degli USA)	Circuito apposito 120 volt/20 amp
Superficie di corsa	51 cm x 152 cm
Lunghezza	211 cm
Larghezza	94 cm
Altezza	161 cm
Peso unità	193 kg
Altezza di salita	28 cm
Peso massimo utente	181 kg

CARATTERISTICHE SPECIALI	
Internet: Connettività wireless: IEEE802.11a/b/g/n	○
Soluzioni digitali LFconnect	○
Carica dispositivo Apple e Android tramite la porta USB universale	•
Connettori Lightning, a 30 Pin, Micro USB	○
Programmabile Flash	•
Sistema DX3™ Belt and Deck	•
Sistema ammortizzatore FlexDeck: 8 ammortizzatori Lifespring™	•
Gamma di velocità: 0,8 - 23 km/h (0,5 - 14 mph)	•
Rulli: Rulli in acciaio bombati di precisione, 9 cm, anteriore e posteriore	•
Pendenza	0% - 15%
Motore: Motore in corrente continua CA 4 cavalli (servizio 8 HP di picco) con controller motore MagnaDrive™	•
Barre d'appoggio: Barra in acciaio tubolare pressofusa Ergo™	•
Corrimano laterale	66 cm svasato
Telaio in acciaio saldato, ruote di sollevamento rullo e regolatori di livello posteriori	•
Opzioni di assistenza: Impostazioni manager opzionali e Diagnostica di assistenza	•
Capacità di rete: CSAF-Ready, certificazione FitLinxx™	•
Impianto TV collegabile	○
Telaio Arctic Silver	○
GARANZIA BASE**	
Garanzia di 7 anni sugli ammortizzatori Lifespring; 2 anni su tutti i componenti elettronici; 1 anno sui componenti meccanici e sulla manutenzione	•
7 anni su motore e telaio	•
Impianto TV collegabile: 2 anni su componenti meccanici ed elettrici; 90 giorni su manodopera	•

\* Funzioni opzionali disponibili con l'acquisto di una TV collegabile e una maggioranza di prezzo.  
\*\* Garanzia al di fuori degli Stati Uniti possono variare. Specifiche soggette a modifica.

LifeFitness.it



### SEMPLICE MONITORAGGIO DEGLI ALLENAMENTI

Gli sportivi possono utilizzare l'app gratuita LFconnect per monitorare i risultati degli allenamenti. Richiede connettività wireless.



### CARICA DISPOSITIVO APPLE® E ANDROID™

Porta USB universale e connettori Lightning, a 30 Pin o Micro USB consentono agli sportivi di caricare il dispositivo Apple o Android™



### SISTEMA AMMORTIZZATORE FLEXDECK

Il sistema ammortizzante FlexDeck® riduce la sollecitazione sulle ginocchia e sulle articolazioni del 30% in più rispetto alle superfici senza rivestimento ammortizzante. Otto ammortizzatori incredibilmente durevoli Lifespring™ consentono di ammortizzare in modo coerente.



### INTEGRITY SERIES: ALTE PRESTAZIONI, OTTIMA DUREVOLEZZA

Il pezzo forte dell'attrezzatura cardiovascolare Life Fitness sostiene un utilizzo costante nei centri fitness e nelle strutture atletiche più frequentate. I tapis roulant, i cross-trainers e le cyclette orizzontali e verticali Lifecycle® Integrity Series, gli stairclimber, i summit trainer e Climber PowerMill™ sono creati per essere affidabili ed efficaci.

### SI LINE - Life Fitness Italia

Via del Terziario 16, 63076 Centobuchi di Montepandone (AP) - Telefono: 0735.753557  
Fax 0735.753559 - N.V.: 800 438 836 email: info@lifefitnessitalia.com - www.lifefitness.it

# BOX JUMP

## SALTI PERFORMANTI



Un esercizio di semplice esecuzione ma di grande beneficio, molto usato durante gli allenamenti di Crossfit

incrementare la densità ossea e migliorare il proprio fitness cardiovascolare.

È di semplice esecuzione, ma richiede alcuni accorgimenti importanti e si consiglia di procedere quindi gradualmente, utilizzando prima box più bassi per familiarizzare e perfezionare il movimento, e passare poi a box più elevati.

Nell'ambito CrossFit il box jump è un esercizio tra i fondamentali durante gli allenamenti.

### Modalità di esecuzione

- Mettersi in posizione eretta di fronte ad un box.
- Tenere le gambe leggermente divaricate, i piedi a larghezza dei fianchi e ginocchia in linea con le caviglie e i piedi.
- Piegare leggermente le ginocchia e i fianchi e portare le braccia sui fianchi.
- Tenere la schiena dritta e lo sguardo avanti.
- Darsi una spinta oscillando le braccia ed effettuare un salto in alto e in avanti verso il box.
- Atterrare sul box con entrambi i piedi contemporaneamente, flettendo fianchi, ginocchia e caviglie.
- Scendere dal box o facendo un passo indietro o effettuando un altro salto indietro.

### Le variazioni del Box Jump sono le seguenti:

- *Step Up / Step Down*: in questo caso si sale e si scende una gamba alla volta dal box normalmente, senza effettuare alcun tipo di salto;
- *Jump Up / Step Down*: in questo caso si salta sul box per poi scendere dallo stesso una gamba alla volta senza saltare.
- *Jump Up / Jump Down*: in questo caso si salta sia per salire sul box che per scendere dallo stesso.

### Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

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



**I**l Box Jump è un esercizio ottimale per lo sviluppo della forza esplosiva e della potenza delle gambe, ma anche di glutei e addominali. L'esercizio consiste nel saltare sopra un box, uno scalino o uno step. La minore o maggiore difficoltà dipende dall'altezza del box che farà la differenza durante l'allenamento. Trattandosi di un esercizio ad alto impatto, è utile anche per

Ovviamente, a seconda della tipologia di Box Jump che si sceglie di fare, diminuirà il tempo impiegato nel farlo e quindi nel completare l'esercizio. Nel Crossfit infatti l'obiettivo è quello di completare i WOD nel minor tempo possibile.

### Cosa si migliora facendo Box Jump?

Con questo esercizio andiamo a sviluppare la forza esplosiva e quindi a generare potenza negli arti inferiori. Ma si parla anche di un concetto fondamentale che è la **pliometria**, un metodo di allenamento utilizzato in ambito di preparazione sportiva teso allo sviluppo della forza, specie di quella esplosiva, reattiva ed esplosivo-elastico-riflessa, cioè la capacità di passare rapidamente da un regime di contrazione eccentrico ad uno concentrico attraverso lo sfruttamento del ciclo stiramento-accorciamento CSA o stretch-shortening-cycle SSC. La forza esplosiva non è altro che la capacità di sprigionare più forza possibile nel minor tempo utile.



## INTERVISTA A CLAUDIO PARASKIV DELL'AZIENDA LACERTOSUS

### Quando nasce Lacertosus e perché?

Lacertosus nasce nel 2007 da una semplice idea che avevo fin dal 2004/05: offrire alle persone attrezzi innovativi e altamente funzionali per l'allenamento fisico. Volevo creare e introdurre sul mercato un prodotto in grado di soddisfare le esigenze del pubblico; oggi posso affermare che ciò è stato reso possibile anche grazie ai nostri collaboratori, che condividono i nostri principi: innovazione, qualità e massima efficienza.

Lacertosus è stata la prima azienda italiana a dedicarsi fin dall'inizio all'allenamento funzionale, mantenendo invariata nel tempo la propria filosofia di lavoro. Ritengo che questo sia anche il nostro punto di forza: specializzarsi su una nicchia di mercato e perfezionare il servizio e la qualità del proprio brand.



### Come si posiziona oggi nel mercato italiano?

Oggi siamo l'azienda con la maggior copertura sul territorio per quanto riguarda il settore funzionale e crossfit.

### Quali obiettivi si prefigge per il 2016?

Posso anticipare fin da subito che il 2016 sarà un anno molto movimentato in quanto prevediamo una forte espansione sul territorio europeo e l'introduzione del marchio sul territorio statunitense. Nel mese di gennaio 2016 presenteremo un grande progetto sul quale stiamo lavorando dal mese di luglio 2014, un anteprima mondiale per quanto riguarda il nostro segmento merceologico.

### Consigli utili

Quello che consiglio di fare è praticare molte volte la tecnica di salto corretta in modo da assimilarla senza errori che potrebbero rallentare il nostro allenamento. Una componente molto importante dell'allenamento del salto verticale è sicuramente il potenziamento del Core. Il Core è il nucleo centrale del nostro corpo e insieme all'articolazione coxo-femorale e al complesso scapolo-omerale formano il complesso Hip-Core-Scapula che, dando stabilità al corpo, permettono agli arti inferiori e superiori di generare più forza.

Inoltre sono molto importanti le fasi del warm up e del cool down dove consiglio per la parte di riscaldamento dei movimenti che permettano di preparare al meglio tutti i muscoli coinvolti nell'esecuzione del salto, e nella parte di defaticamento esercizi di stretching e il release miofasciale che permettano di ripristinare la mobilità e flessibilità dei muscoli e delle articolazioni coinvolte.

Vanessa Ferrari



**Vanessa Ferrari**

Ventennale esperienza nel settore del fitness, esperta in allenamento funzionale. Dott. Scienze Motorie, Wellness Coach e Personal Trainer, CrossFit Coach e CrossFit Athlete. Master Trainer Trigger Point Performance

# IL MESSAGGIO PUBBLICITARIO: COME SCRIVERLO



In che modo è possibile costruire un messaggio pubblicitario?

Il modello A.I.D.A. può fornire un valido supporto, pur con alcuni limiti

Come ogni anno, in questa fase della stagione, i titolari dei centri fitness sono alle prese con la valutazione della nuova campagna pubblicitaria: oltre a decidere le strategie (destinatari, canali di comunicazione e rotazione dei messaggi) è importante stabilire anche la “forma e il tono” nel senso linguistico e fonetico.

## Il modello A.I.D.A.

In che modo è possibile costruire un messaggio pubblicitario? Uno dei modelli più utilizzati è quello A.I.D.A., ossia: **Attenzione, Interesse, Desiderio, Azione**. Sebbene sia considerato un modello elementare (ad oggi non tiene conto di alcuni fattori importanti) ritengo che sia uno schema facile da ricordare e da applicare. Prima di passare al modello A.I.D.A., però, è necessario immedesimarsi nella parte dei consumatori, individuare i “destinatari” e il “servizio/attività”

da sponsorizzare: qual è il pubblico a cui mi sto rivolgendo? Studenti, lavoratori, pensionati? Cosa voglio proporre? Life Style, Personal Training, allenamento terapeutico-preventivo? Questa premessa è importante in quanto mi permetterà di scegliere e/o escludere alcune forme di comunicazione.

Quando devo realizzare un messaggio pubblicitario penso a una parola o a una frase che possa suscitare le emozioni di chi legge (o ascolta) e per questo è necessario fare leva sugli stati emotivi del mio pubblico di riferimento. Inoltre è necessario concentrarsi sui benefici del servizio/attività.

Per fare un esempio: Zumba® ha avuto successo perché tra i tanti benefici fisiologici che si potevano scegliere (dimagrimento, prevenzione del diabete, miglioramento cardiovascolare, ecc...) ha puntato sul “divertimento”: *perditi nella musica, ritrovati in forma.*



Fatta questa premessa, analizziamo ora il modello A.I.D.A.

- **Attenzione:** una pubblicità efficace deve per prima cosa catturare l'attenzione del suo pubblico e, siccome viviamo in un mondo pieno di pubblicità, è necessario che il messaggio sia eccezionale e non banale. Le immagini di un cartello pubblicitario dovranno essere accattivanti,

il titolo molto grande, ma breve e deve avere una connessione con la prima riga.

- **Interesse:** come specificato prima, è necessario che colui che legge il nostro messaggio sia attratto da ciò che gli stiamo comunicando. Bisogna attirare la sua attenzione e suscitare interesse.

- **Desiderio:** il contenuto del messaggio pubblicitario deve fare leva sui bisogni del pubblico di riferimento; in estate, la Coca-cola suggerisce “bevila ghiacciata!”.

- **Azione:** questo è il momento più difficile, in quanto il messaggio pubblicitario sarebbe finalizzato all’acquisto, ma essendo questa un’azione, nel nostro settore, non immediata, è necessario quantomeno stabilire un legame. Per esempio: “Contattaci ora al numero xx”, “Vieni a trovarci qui vicino, in via...), oppure “Presenta questo coupon entro il... per avere X di sconto”.

### Alcuni limiti

Il modello A.I.D.A. presenta alcuni limiti in quanto si tratta di uno schema presentato per la prima volta nel 1898 da Elias St. Elmo Lewis, divenuto popolare poi negli anni sessanta, e non tiene conto di altri 4 fattori: i bisogni, la fiducia, la soddisfazione e la valutazione.

- L’analisi dei **Bisogni** non è altro che un’indagine sulle necessità dei consumatori;

- La **Fiducia**, che si posiziona prima del desiderio. Se colui che emette il servizio non ispira fiducia il “desiderio” è pressoché nullo. Pensate a quando vi trovate di fronte a rappresentanti di un’azienda di forniture elettriche di cui non avete mai sentito parlare che vi chiedono di trasferire il vostro contratto; se non vi ispirano fiducia è difficile che concludiate l’affare.

- La **Soddisfazione** dei bisogni. Se ciò che avete promesso in campagna pubblicitaria è rispettato si passerà alla fase successiva della Valutazione.

- La **Valutazione** prima dell’acquisto è l’ultima fase di riepilogo in cui i clienti, se non sono sicuri, non acquistano.

Scrivere un messaggio pubblicitario è un’operazione che necessita visione e creatività. L’utilizzo dei giusti criteri linguistici può fare la differenza in termini di attrazione e curiosità nei confronti del proprio centro fitness, trasformando i nuovi contatti in potenziali clienti.

Infine, ad un buon messaggio pubblicitario va abbinata una **buona organizzazione del centro** e il rispetto delle promesse fatte perché spesso, pur di attrarre nuovi clienti, vengono scritti slogan che poi non trovano riscontro e nel marketing si raccoglie sempre ciò che viene seminato.

*Antonio Prudenano*



#### Antonio Prudenano

Laureato in Scienze Motorie presso l’Università di Urbino. Particolare competenza in Marketing e Strategia di Vendita per Personal Trainer e Centri Fitness. Titolare del centro PlayActive Fitness di Urbino (PU).  
aprudenano@gmail.com



# SPARC

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING EVOLVED

Group Classes & Training Zones  
Will Never Be the Same.

CROSS TRAINING | BOOT CAMP |  
FUNCTIONAL & SUSPENSION TRAINING

## CYBEX

## NRG

Energia del benessere

Per informazioni scrivi a [info@ennerregi.com](mailto:info@ennerregi.com)

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

# ANCHE LE PALESTRE SCELGONO GROUPON



**Sono migliaia i centri sportivi in tutta Italia che nel 2015 hanno deciso di utilizzare Groupon per promuovere la propria attività: quali sono i motivi dietro a questa scelta?**

**A**bbiamo intervistato Federica Moscheni, PR Manager Groupon Italia, per capire quali sono i vantaggi, per un'attività di fitness, nell'intraprendere una campagna promozionale con Groupon, e per sapere quante palestre in Italia hanno scelto di seguire questo tipo di strategia pubblicitaria.

*Groupon e il fitness, un bilancio positivo? Quanti sono i centri sportivi che si sono affidati a voi nel 2015?*

Un binomio consolidato che ormai rientra nella seconda categoria di offerte più acquistate dagli italiani. Se infatti i connazionali sono delle buone forchette e acquistano maggiormente offerte legate alla ristorazione, sono molto attenti alla propria persona e alla ricerca di offerte dedicate alla salute e alla bellezza, tra cui quelle relative al fitness. Basti pensare che sono migliaia i centri sportivi in tutta Italia che nel 2015 hanno deciso di utilizzare Groupon per promuovere la propria attività e trasmettere al grande pubblico la cultura dello sport e del benessere fisico. Un bilancio senz'altro positivo se confrontiamo il dato in crescita rispetto agli anni precedenti.

*Quali sono i vantaggi a breve termine e quali a lungo termine di una campagna Groupon per un centro sportivo?*

Nel breve periodo Groupon è un ottimo strumento per l'apertura di un centro sportivo in modo da creare velocemente e in modo efficace un database clienti o per il lancio di un nuovo corso all'interno di una palestra già consolidata. Può essere utile anche per stimolare le presenze in un periodo di calo stagionale quale quello estivo lanciando una campagna promozionale ad hoc. Nel lungo periodo un centro sportivo può decidere di fare una campagna mensile con un numero limitato di coupon costante nell'anno per pubblicizzare la propria struttura ed acquisire nuovi clienti ogni mese, riservando la promozione solamente a nuovi iscritti. In questo modo avrà sempre nuovi clienti e un passaparola costante nel tempo.

*Campagna abbonamenti sì Groupon, perché sceglierla rispetto ad una promozione più tradizionale?*

Una campagna di comunicazione e marketing su Groupon assicura un ritorno sull'investimento perfettamente misurabile e quantificabile. Il titolare del centro sportivo decide il numero di coupon da offrire, ad esempio 200, e accoglierà nella propria struttura 200 nuovi clienti a cui potrà mostrare personalmente la qualità e il servizio offerto, fidelizzando così il cliente Groupon. Inoltre la sua struttura verrà vista da oltre 10 milioni di iscritti alla nostra newsletter e sarà visibile sul nostro sito che ha centinaia di migliaia di visite giornaliere. Non vi è nessun altro canale tradizionale in grado di assicurare un ROI così alto.

*Quali sono le prospettive italiane per il 2016?*

Seguendo le tendenze degli ultimi mesi, prevediamo un incremento delle offerte relative a corsi specifici. Non soltanto quindi campagne abbonamenti generiche ma campagne dedicate ad esempio a corsi di crossfit, yoga o pilates, zumba o gag. Ovviamente le nostre offerte sono personalizzabili in base alle necessità di business del titolare del centro sportivo. Infatti i nostri Responsabili Commerciali definiscono di volta in volta con ogni singolo Partner la tipologia di offerta, il periodo migliore e le modalità con cui lanciarla per ottenere il massimo ritorno in termini di visibilità e risultato finale.

# 3<sup>o</sup>



# STRONGFIRST

PURE  
POWER  
ACADEMY

# CONVEGNO NAZIONALE DELLA FORZA

19/20-12-2015

VERGILIUS HOTEL VIA CARPANEDA, 5 36051 CREAZZO (VI)

## CHAD WATERBURY ▶ AL CIAMPA

ANTONIO PAOLI ▶ GIUSEPPE D'ANTONA ▶ ADO GRUZZA ▶ FABIO ZONIN  
ELENA BORGATTI ▶ RICCARDO PADOAN ▶ ISABELLA GATTI ▶ NATALE MARZULLO + STEFANO BOSONI  
E GLI ISTRUTTORI STRONGFIRST

### CHAD WATERBURY

- ▶ Come massimizzare il Reclutamento delle Unità Motorie per Costruire più Forza Esplosiva, Muscoli e Potenza.
- ▶ Programmare l'Allenamento con Sovraccarichi per gli Atleti di Potenza.

### AL CIAMPA

- ▶ L'allenamento dei sistemi energetici.

### ANTONIO PAOLI

- ▶ La Forza: aspetti Neuronal e Morfologici. Dall'Allenamento del Sistema Nervoso alla Nutrizione.

### GIUSEPPE D'ANTONA

- ▶ Meccanismi Fisiologici dello Sviluppo della Forza: il Muscolo, un buon inizio...

### ADO GRUZZA

- ▶ Strutturare un Completo Ciclo di Allenamento basato sull'Alternanza dei Carichi.

### FABIO ZONIN

- ▶ I primi passi nella Programmazione dell'Allenamento della Forza: from Zero to Hero.

### ELENA BORGATTI

- ▶ Effetti dell'Allenamento con Kettlebell sulla Potenza degli arti inferiori, l'Equilibrio, la Pressione Sanguigna e la Frequenza Cardiaca in un gruppo di ballerine.

### RICCARDO PADOAN

- ▶ Analisi Elettromiografica dell'esercizio di Military Press eseguito con Kettlebell e Bilanciere.

### ISABELLA GATTI

- ▶ L'allenamento con i Kettlebell per lo Sviluppo della Forza, della Potenza e della Resistenza muscolare.

### NATALE MARZULLO + STEFANO BOSONI

- ▶ Valutazione di VO2 ed EPOC confrontando l'esercizio del Kettlebell Swing con il Treadmill in condizioni di consumo energetico isocalorico.

COSTO: € 70,00 registrandosi entro il 15 Novembre, € 85,00 entro il 14 Dicembre, € 100,00 in loco (soggetto a disponibilità)  
Partecipazione GRATUITA per tutti gli istruttori StrongFirst di tutte le nazionalità - 50% di sconto per istruttori AIF-FIPL in regola con il tesseramento annuale.

Creazzo (VICENZA) - Centro Congressi VERGILIUS - via Carpaneda 5 - [www.vergilius.it](http://www.vergilius.it)

[www.strongfirst.it](http://www.strongfirst.it) - [www.purepower.info](http://www.purepower.info) - [iscrizioni@strongfirst.it](mailto:iscrizioni@strongfirst.it) - cel. 348.0819331 - 

# Linked

## COME OTTIMIZZARE LA PROPRIA PRESENZA



**LinkedIn è un ottimo strumento per costruire il proprio personal branding ma, per essere efficace, è opportuno seguire alcuni suggerimenti pratici**

**L**inkedin è il social network professionale più grande al mondo con oltre 350 milioni di iscritti attraverso il quale è possibile gestire la propria identità professionale e creare una rete di connessioni nell'ambito del business e del lavoro. La *user base* di LinkedIn è costituita sostanzialmente da chi cerca collaborazioni professionali e da chi offre lavoro.

Il portale è molto intuitivo e permette la creazione del proprio spazio in maniera agevole e ordinata, offrendo un'esperienza di navigazione migliore rispetto ai social network generalisti. La scheda del profilo che l'utente effettua al momento dell'iscrizione e che può aggiornare successivamente è praticamente il curriculum vitae dettagliato con una serie di informazioni tra cui le più importanti sono:

- Riepilogo professionale
- Formazione
- Esperienze lavorative
- Progetti lavorativi speciali
- Pubblicazioni
- Ulteriori informazioni (dettagli personali e interessi)
- Eventuali premi e riconoscimenti
- Segnalazioni da parte di altri utenti
- Competenze del profilo riassunte in tag e

relative conferme da parte degli altri utenti  
- Aziende seguite e gruppi a cui si appartiene.

Una volta creato il proprio profilo, l'utente può inviare inviti a collegarsi a lui specificando al momento della richiesta il grado di conoscenza (amicizia, collega di lavoro, ecc.), pubblicare un aggiornamento, aderire a gruppi tematici e partecipare alle discussioni.

LinkedIn consente anche alle aziende di creare la propria pagina ufficiale attraverso la quale inserire una presentazione, pubblicare contenuti relativi alla propria attività, pubblicare offerte di lavoro e creare inserzioni pubblicitarie. Tutti i contenuti inseriti dagli utenti e dalle aziende vengono messi a disposizione attraverso un motore di ricerca interno che consente di rintracciare, tramite parola chiave, persone, aziende, offerte di lavoro, post, istituti di formazione, gruppi, ecc.

### LinkedIn per operatori fitness

LinkedIn può essere utilizzato anche nel mondo del fitness, sia dai professionisti che operano nel settore che dalle aziende che gestiscono palestre e, più in generale, centri sportivi. Per quanto riguarda i professionisti, suggeriamo l'iscrizione al social network a tutti gli operatori che lavorano direttamente o indirettamente nelle palestre: manager, imprenditori, personal trainer, istruttori, personale di ricevimento e di segreteria, consulenti aziendali, formatori, fornitori.

LinkedIn è un ottimo strumento per costruire e promuovere il proprio personal branding ma, per essere efficace, è opportuno seguire alcuni suggerimenti pratici.

LinkedIn non è Facebook e quindi non è il luogo dove postare testi e immagini relativi alla propria vita personale ma piuttosto **contenuti pertinenti all'attività lavorativa**. I contenuti da postare devono essere interessanti per il nostro network di contatti, ancor meglio se di produzione propria come ad esempio un articolo scritto sul blog personale.

L'immagine del profilo è la prima cosa che compare insieme al nome nelle ricerche e deve, per questo, essere il più professionale possibile. La propria scheda va curata in modo dettagliato inserendo il maggior numero di dettagli ma senza dimenticare di inserire un "riepilogo" conciso che sappia riassumere al meglio l'esperienza e le capacità professionali. Ogni esperienza professionale o formativa descritta può essere "linkata" a pagine internet esterne al social network: se l'azienda dove si lavora dispone di un sito internet è opportuno inserirne l'indirizzo.

Aderire a **gruppi tematici** e partecipare alle discussioni può essere un modo interessante per fare pubbliche relazioni, per mettersi in mostra ma soprattutto per restare aggiornati. Sul fitness esistono decine di gruppi interessanti all'interno dei quali è possibile trovare numerosi addetti del settore e scambiare opinioni costruttive per il proprio lavoro. Per cercarli basta inserire la parola "fitness" nel motore di ricerca interno e filtrare per "gruppi".

Su LinkedIn conta la **qualità dei contatti più che la quantità** e per questo bisogna creare una rete di professionisti valida basando le "connessioni" su presupposti di stima e fiducia.

## Le pagine aziendali

Come scritto in precedenza, LinkedIn offre anche spazi ad hoc per le aziende: le pagine aziendali. LinkedIn è popolato da professionisti, ma non dimentichiamoci che anche loro sono consumatori e, quindi, potenziali fruitori di servizi di un centro fitness, ma spesso anche responsabili acquisti di grandi o piccole organizzazioni. Attraverso il social network è possibile entrare in contatto con i responsabili di aziende a cui proporre convenzioni aziendali, programmi di corporate fitness personalizzati oppure vendere pacchetti, ecc.

Come la maggior parte dei social network anche LinkedIn offre l'opportunità di fare **pubblicità** con l'obiettivo di trovare nuovi clienti. È possibile creare un **annuncio pubblicitario** oppure **sponsorizzare** un contenuto pubblicato sulla propria pagina. Una volta creato il contenuto è necessario scegliere il target filtrandolo per area geografica, per funzione aziendale, per anzianità e settore ed infine impostare il budget scegliendo se pagare per clic o per visualizzazioni.

Altra importante funzione a disposizione delle palestre è ovviamente la pubblicazione di offerte di lavoro per cercare ed inserire all'interno del proprio team figure professionali qualificate.

*Cammine Preziosi*



### **Carmine Preziosi**

Laureato in Economia e Commercio ed esperto di marketing. Attualmente è direttore marketing presso il network di studi odontoiatrici "IRIS Compagnia Odontoiatrica" e titolare e responsabile del blog [www.fitness-lab.it](http://www.fitness-lab.it)



I migliori produttori di attrezzature per il fitness si avvalgono di Styl Pav. La pavimentazione ideale per il CrossFit a 360°, con spessori da 15 mm. fino a 100 mm., anche per i tuoi allenamenti più intensi.



**Styl Pav**

*Sempre un passo avanti*

# PANCAFIT®

## IL METODO RAGGI



**Pancafit® è un attrezzo in grado di riequilibrare la postura, dando libertà e benessere a tutto il corpo, sfruttando i principi dell'allungamento decompensato**

**L'**allungamento globale decompensato (AGD) si basa sulla sinergia delle catene muscolari, differendo dal normale stretching in quanto non agisce allungando un unico distretto muscolare. I muscoli sono capaci di contrarsi in modo attivo ma non sono in grado di riallungarsi da soli, se non in modo passivo. In seguito a traumi o posture scorrette il corpo va riequilibrato per evitare che i sarcomeri vadano a fissarsi in chiusura (retrazione muscolare). L'AGD viene svolto in postura corretta, senza compensi (manifestazioni che il corpo mette in atto in risposta a tensioni non gradite), e utilizzando una tecnica respiratoria in grado di sbloccare il diaframma. Traumi, anche lievi, che si pensano risolti possono essere la causa dello stato di malessere:

il corpo, per difendersi, agisce facendo lavorare maggiormente altri muscoli che per il sovraccarico si infiammano a loro volta.

### Il lavoro del Professor Daniele Raggi

In una seduta di Pancafit® non si sollecita direttamente la zona dolorante (ipercinetica) ma si ricerca la zona di poco movimento (ipocinetica), diventata tale a causa di ragioni da ricercare nel vissuto di ogni soggetto. Questo metodo di lavoro è stato ideato dal Professor Daniele Raggi che per primo ha ragionato sul sistema causa-effetto sopracitato.

Tramite Pancafit®, oltre al lavoro sulle catene muscolari, si può agire sugli apparati corporei che sono in relazione con la postura, come ad esempio l'articolazione temporo-mandibolare e i denti, il sistema podalico e le patologie annesse, gli occhi e la funzione visiva.

A seconda delle esigenze degli utenti, le sedute possono svolgersi in maniera frontale (singolo rapporto utente-operatore) oppure con la modalità Pancafit-group® (gruppi di lavoro formati da persone che, dopo aver risolto le pregresse problematiche, necessitano di un mantenimento della corretta postura ritrovata). Previa compilazione della scheda di anamnesi del vissuto del paziente (vecchi traumi, operazioni chirurgiche, cicatrici ecc.) si cerca di individuare le cause, che successivamente si manifesteranno sotto forma di tensioni durante la seduta.



Per ottenere i massimi benefici, l'operatore può servirsi dell'aiuto di appositi accessori come cuscinetti, elastici, tavolette.

In una seduta tipo di Pancafit® il soggetto si sistema in postura decompensata e deve essere accompagnato verso l'utilizzo di una respirazione di tipo diaframmatico. È buona cura dell'operatore assicurarsi che il cliente non stia mettendo in atto compensi: se non si riscontrano, dopo diversi respiri corretti, si manifesteranno



Concordato per TECA Srl  
Chieti: concordato liquidatorio per l'azienda di Ortona

Panatta Sport, cala il sipario  
dichiarato il fallimento dell'azienda fondata nel 1971



CAPOLINEA Società Italia

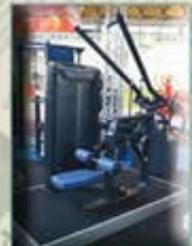
L'AGENZIA...  
LA PRODUZIONE...  
L'azienda era specializzata nella produzione di macchine per le palestre

*E' ora di voltare pagina!*

**SCEGLI IL FUTURO**

# CARDIACA S.R.L.

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





**Niccolò Freddi**

Laureato in Scienze Motorie  
Tecnico base Pancafit®  
Indirizzo e-mail:  
[freddiniccolo@libero.it](mailto:freddiniccolo@libero.it)

tensioni, indici della causa del malessere. In base al luogo di comparsa della tensione e al grado di intensità di essa, si svolgono precise manovre. Tramite Pancafit® è possibile riscontrare ottimi benefici sin dalla prima seduta, ma **per avere un risultato ottimale e duraturo è necessario intraprendere un percorso graduale "step by step"**. Il metodo non presenta controindicazioni, ma meglio affidarsi a personale autorizzato.

### Un caso pratico: riequilibrio piede fissato in supinazione

Utente che si presenta manifestando dolori intensi nella zona laterale del ginocchio destro e fitte alla zona lombare. Tramite un'indagine approfondita su Pancafit®, ho deciso di "trattare i piedi" in quanto ritenuti la causa scatenante: effettuando un lavoro di respirazione diaframmatica in postura decompensata a catena muscolare semichiusa, quindi con il condizionamento di una tavoletta fissata alle piante dei piedi, dopo 5 sedute, ho rimesso in asse il piede destro eliminando notevolmente il dolore con cui si era presentato l'utente. Questo dimostra che lavorando sulla causa (piede supinato) si è risolto l'effetto principale (dolori ginocchio e zona lombare).

Niccolò Freddi

## RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Il diaframma è una cupola muscolo-tendinea che separa il torace dall'addome ed è la più importante formazione muscolare respiratoria. Ha inserzione sullo sterno, sulle ultime sei coste e sulle prime tre vertebre lombari, ed è attraversato da esofago e nervi vaghi. Già è chiara la grande importanza che riveste nei processi respiratori, non a caso, durante una seduta di Pancafit® è necessario che l'utente svolga una corretta respirazione di tipo diaframmatica. Va fatto presente che il diaframma detiene un ruolo centrale anche dal punto di vista posturale, sia per la sua posizione anatomica che per le formazioni dalle quali è attraversato a livello del centro frenico. Una delle manovre più utilizzate in Pancafit® è lo "sblocco" del diaframma: questo muscolo, immagazzinando le tensioni del soggetto (emozioni, stress, ansia, ecc.), si abbassa facendo sì che i visceri sottostanti vengano compressi e che le corrispondenti vertebre lombari subiscano una mutazione di posizione. Per ovviare a queste tensioni, tramite una buona respirazione (in postura decompensata), coadiuvata dall'aiuto manuale dell'operatore, si riposiziona il muscolo facendolo ritornare al suo stato originario.

## Dal Web

Un video con un esempio di utilizzo del Metodo Pancafit:  
[www.youtube.com/watch?v=lajk521St2o](https://www.youtube.com/watch?v=lajk521St2o)



## Intervista a Daniele Raggi, creatore del metodo Pancafit®, Dottore in Fisioterapia e in Scienze Motorie, Posturologo, Docente Universitario, Ricercatore, autore di numerosi brevetti, Direttore Scientifico Posturalmed Milano.

### 1) Quando ha ideato il metodo di lavoro con Pancafit® e quali erano le necessità che l'hanno portata a crearlo?

Nel 1995 ho avuto un brutto incidente che mi ha provocato una lussazione sacroiliaca grave, con dolori intensi, e nessuna delle terapie provate in quel periodo è riuscita a farmi stare meglio. Così ho cominciato a pensare seriamente a un metodo che mi desse reale sollievo e mi permettesse di tornare la persona che ero prima. Mi sono costruito a casa una panca rudimentale a forma di "V", dove ho cominciato a posizionarmi ponendo molta attenzione ai movimenti e alla respirazione. Dopo tre settimane ho potuto registrare i primi miglioramenti. E dopo un mese la scoliosi antalgica al bacino si era ridotta. Così è nata la prima rudimentale Pancafit®.

### 2) Per quale utenza è maggiormente indicato il Metodo con Pancafit®?

Non ci sono praticamente limiti. Dal bambino piccolo all'anziano ultra novantenne... Di fatto la grande forza risiede nella forza di gravità che incontra il corpo che si fa attraversare a seconda di come i piani di appoggio sono orientati. Ed ecco che il metodo è la forza e la potenza dell'attrezzo più semplice del mondo. Adatto agli atleti di altissimo livello, ogni campione l'ha provato ed utilizzato; adatto alla signora della porta accanto.... Adatto a tutte le patologie muscolo articolari. Dai problemi di

carattere respiratorio a quelli legati alla circolazione, allo stress eccetera.

Queste sedute sono fatte per avere miglioramenti e risoluzione di problemi posturali e di carattere meccanico anche importante come l'artrosi, per ridurre l'attrito meccanico... Le numerosi tesi di ricerca testimoniano i grandi risultati che si possono ottenere.

### 3) Che tipo di riscontro e diffusione del Metodo c'è in Italia e nel mondo? E' possibile sottoporsi a questo Metodo nelle principali città italiane?

Ormai il metodo è molto diffuso, ma non basta mai. Le richieste sono tali da non soddisfare ancora la grande massa. Nonostante ciò Pancafit® è approdata in ogni paese del mondo, senza esclusioni. Oltre 40000 sono gli addetti formati dalla mia scuola di formazione. Oggi siamo presenti negli USA, Brasile, Inghilterra, Spagna, Francia, Austria, Germania... Ma il limite è la nostra velocità nella formazione dato il grande impegno che richiede. Come già detto, Pancafit® ha una grande forza, ma il metodo è la sua vera potenza.



NOVITA' MONDIALE  
GARANZITO 2 ANNI



### ERGONOMICO

Grande confort per una presa in mano ottimale e piacevole.

### ADATTABILE

Esiste in 2 livelli di resistenza.



# HARD TO RESIST\*



### PERFORMANTE

La resistenza dello Smartband rimane immutata con il passare del tempo.



### ULTRA RESISTENTE

I polimeri utilizzati garantiscono affidabilità per ogni esercizio.



### CONFORTEVOLE

La resistenza dello Smartband aumenta in maniera moderata nella sua estensione massima. Più nessuno stress muscolare per l'utilizzatore.



### FUNZIONALE

Lo Smartband non si muove sotto i piedi né le ginocchia, offrendo un'esperienza ineguagliabile nell'utilizzo.



## 1 LESMILLS SMARTBAND OFFERTO!

Per ogni acquisto di almeno 5 SMARTBAND (resistenza a scelta: media o forte) cumulabile con gli sconti "formula club Les Mills".  
Offerta valida fino al 31 dicembre 2015.

andrea@lesmills.it | +39 02 49 87 881

\* Difficile resistere

# CULTURE CHE SI INCONTRANO A PASSO DI DANZA



**In questo numero ci soffermiamo su alcuni workout dall'origine esotica che permettono agli allievi di assaporare ritmi, sapori e musiche di culture lontane**

**L**a tendenza è in atto da diversi anni e non accenna a diminuire. Le sale corsi delle palestre si trasformano sempre più spesso in "teatri" da ballo dove si mescolano esercizi di fitness a movimenti propri della danza e di altre discipline artistiche nate in altri contesti. Gli utenti delle palestre e dei club sportivi hanno così l'imbarazzo della scelta e, se il loro desiderio è quello di interpretare ogni tanto il ruolo di "ballerini" e divertirsi a ritmo della musica, ci sono svariati programmi di danza fitness che vanno incontro alle loro esigenze.

Per capire meglio il diffondersi di questo fenomeno abbiamo interpellato gli ideatori di alcuni workout che prendono in prestito passi e movenze dalla danza. Potete leggere i loro contributi nelle interviste di queste pagine.

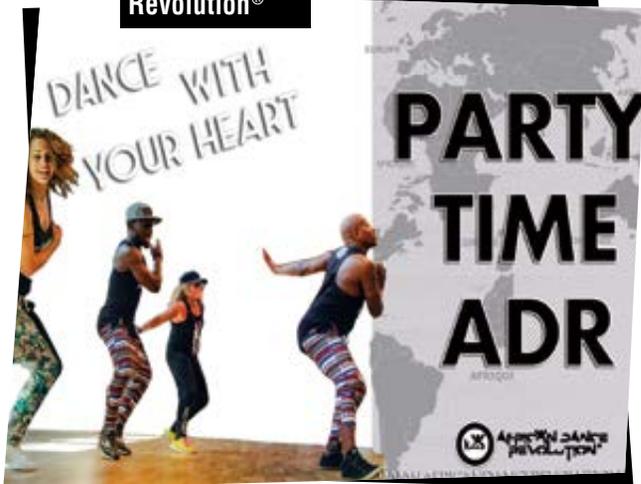
**Intervista a Ilenia Santoni, Istruttrice di African Dance Revolution® e assistente del creatore del programma, Knzo Mendy.**

*Quando è nata la vostra disciplina e quali sono le sue caratteristiche principali?*

African Dance Revolution® è un programma di Dance Workout nato nel 2012. Basato sul ballo in primo luogo, vuole sottolineare l'importanza della buona formazione, della spiritualità e della cultura. È un concept che fonde la musica africana, giamaicana, tropicale, afro-rumba e hip hop. Si sviluppa su vari livelli, dal dance workout al workout coreografico, dall'insegnamento dei diversi ritmi e specialità a quello dei vari strumenti musicali.

*Quali sono i punti di forza e le innovazioni*

## African Dance Revolution®



### *rispetto ad altre discipline da ballo?*

Rispetto ad altre discipline, ADR® fonde il ballo con la cultura, la spiritualità e la musicalità in un mix di energia pura. Inoltre vengono usati passi e movimenti autentici di origine africana a cui vengono integrati passi di origine caraibica. Knzo Mendy, il creatore, è in costante studio per trasmettere e condividere la cultura afro-caraibica attraverso passi sempre nuovi con allievi e istruttori. Aiuta a sviluppare la propria sensibilità artistica lavorando su musicalità e sequenze di passi.

### *Qual è il tipo di musica che si utilizza durante la lezione?*

Durante una lezione ADR® viene utilizzata musica ora più lenta per riscaldamento e raffreddamento, come la kizomba, ora più energica, come afro, dancehall, hip-hop, afro, rumba e musica caraibica.

### *Perché, a suo parere, le discipline di danza fitness sono entrate nelle palestre e piacciono a target di utenti di semplici amatori?*

A mio parere il ballo è entrato nei centri fitness perché è una disciplina che appassiona tante persone, le quali possono combinare la voglia e il bisogno di fare sport e il divertimento. E nel caso di ADR® fare sport divertendosi e imparando la cultura africana e caraibica.

### *Che differenza c'è tra i programmi che attingono alla danza nei centri fitness-wellness e i balli portati avanti nelle scuole di danza?*

La differenza sta nel tipo di concetto insegnato: i balli insegnati nelle scuole di ballo prevedono l'insegnamento della giusta tecnica, della storia di un determinato stile di ballo. Ha come fine quello di imparare a ballare. Per quanto riguarda i concept insegnati nei centri fitness, questi rispondono a una domanda che concerne

principalmente il fare sport per perdere peso e per ottenere un proprio benessere fisico. ADR® si può insegnare in entrambe, scuole di ballo e centri fitness, proprio perché associa al fare sport, l'apprendimento della tecnica, della storia e della cultura di determinati stili di ballo.

### *Quando, a suo parere, un format di ballo ha successo in una palestra?*

A mio avviso, un concept può avere successo nei centri fitness quando non rimane statico, ovvero quando vengono apportate novità che possono riguardare passi, coreografie e musica, in modo che gli allievi siano sempre motivati a continuare a imparare divertendosi. Chiaramente da non sottovalutare l'effettiva efficienza del concept insegnato.

Per informazioni su African Dance Revolution®: [www.africandancerevolution.net/index.php/it/](http://www.africandancerevolution.net/index.php/it/)

**Intervista a Maya Devi, danzatrice, insegnante di Danza e Yoga, fondatrice della scuola di danza RAJPUT MAHARANI a Milano. Per le palestre, Maya propone la Bollywood toner up.**

### *Quando è nata la vostra disciplina e quali sono le sue caratteristiche principali?*

La nostra scuola è specializzata in Bollywood dance dal 2007 ed io sono stata una delle prime insegnanti di danza a diffondere questa disciplina in Italia. La bollywood dance è una danza gioiosa, allegra e dal ritmo coinvolgente. I colori sono quelli dell'India.

### *Quali sono i punti di forza e le innovazioni rispetto ad altre discipline da ballo?*

La Bollywood dance è una danza che tonifica tutto il corpo ma che utilizza movenze ben definite e codificate dalle danze classiche indiane (come i mudra, gesti delle mani) e un

**Fare danza in palestra significa ricercare il benessere fisico e il divertimento senza preoccuparsi troppo della precisione tecnica dei movimenti**

## Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

Collegati al sito

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



## Bollywood Dance



## La semplicità è la chiave delle lezioni di danza nei centri fitness: coreografie, passi semplici e musica coinvolgente

riscaldamento yoga per lezione che allunga e rilassa il corpo, oltre a tecniche per il coordinamento del corpo. Una danza e una disciplina completa e anche divertente!

*Qual è il tipo di musica che si utilizza durante la lezione?*

Le canzoni sono hit numbers di bollywood dance che provengono dai film di bollywood oppure musiche più rilassanti o folk tradizionali per la parte di riscaldamento.

*Perché, a suo parere, le discipline di danza fitness sono entrate nelle palestre e piacciono a target di utenti di semplici amatori?*

Perché la danza non è mai noiosa come certe lezioni che si trovano in palestra... e a nessuno piace annoiarsi quando si allena!

*Che differenza c'è tra "i balli" che si fanno nei centri fitness-wellness e quelli portati avanti nelle scuole di danza?*

La semplicità è la chiave delle lezioni di danza nei centri fitness. Coreografie e passi semplici e musica coinvolgente!

*Quando, a suo parere, un programma di ballo ha successo in una palestra?*

Quando le persone percepiscono che è possibile danzare rimanendo in forma e quando l'insegnante è in grado di portare la propria passione nelle lezioni.

Per informazioni su Maharani arts of india di Maya Devi: [www.maharanidance.com](http://www.maharanidance.com)

**Intervista a Benito Merlo, creatore del FunkFit®, ballerino, coreografo, giudice ed insegnante di danza hip hop, formatore**

*Quando è nato il FunkFit® e quali sono le sue caratteristiche principali?*

Il nostro programma è nato nell'aprile 2013 e nel corso degli anni si è perfezionato arrivando

a quello che è oggi. Le caratteristiche principali del Funkfit® sono racchiuse nel suo nome. *Funk* sta per innovativo ed originale, *fun* sta per divertimento, *fit* sta per fitness. Ma cos'è il Funkfit®? Una lezione di fitness coreografico precoreografato che utilizza i movimenti della danza Hip Hop, moderna, house, jazz, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

*Quali sono i punti di forza e le sue innovazioni?*

Il punto di forza rispetto agli altri format di danza fitness è la progressione didattica, ovvero un metodo di insegnamento attraverso il quale l'insegnante riesce a far eseguire delle routine anche difficili in maniera semplificata. Quindi c'è un doppio vantaggio: dal punto di vista degli allievi tutti posso partecipare con successo ad una lezione di Funkfit®; dal punto di vista dei trainer Funkfit®, meno concorrenza, perché solo insegnanti qualificati posso insegnarla.

*Qual è il tipo di musica che si utilizza durante la lezione?*

La musica utilizzata va dagli anni '70 fino alla musica contemporanea che viene usata durante tutto lo svolgimento della lezione, fino ad arrivare alla parte finale dove la coreografia costruita viene ballata sulla sua base e quindi viene fatto lo show dove tutto prende forma e l'allievo assapora il gusto di danzare.

*Perché, a suo parere, le discipline di danza fitness sono entrate nelle palestre e piacciono a target di utenti di semplici amatori?*

Com'è risaputo la danza richiede costanza, impegno e sacrificio. Le discipline di danza fitness, invece, permettono di provare l'emozione di danzare senza un eccessivo sforzo.

*Che differenza c'è tra "i balli" che si fanno nei centri fitness-wellness e quelli portati avanti nelle scuole di danza?*

La differenza è sostanziale: nelle scuole di danza c'è un approfondimento della tecnica e dell'esecuzione del movimento. Cosa che non avviene nei centri fitness dove il focus è prettamente rivolto al raggiungimento del benessere fisico. Il movimento può essere impreciso, ovvero meno complesso, tenendo sempre presente la difficoltà che i nostri allievi possono eseguire.

*Quando, a suo parere, un format di danza ha successo in una palestra?*

Quando non cade nella monotonia e riesce a dare sempre nuovi stimoli agli allievi, aumentando le difficoltà nel corso del tempo.

Per informazioni sul FunkFit®: [tacfitagenda.com](http://tacfitagenda.com)

### Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

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



# Sellfit®

*prodotti e idee per il fitness*



Con "Refresh You Gym", il programma di ricondizionamento garantito di Sellfit, puoi finalmente rinnovare le attrezzature del tuo centro fitness scegliendo tra i migliori brand.

**FAI UN GIUSTO INVESTIMENTO INVESTENDO IL GIUSTO**



**WWW.SELLFIT.COM**

Via Madon, 11 - 12080 Vicoforte (Cn) - Italy - Fax (+39) 0174 565828 Tel (+39) 0174 563782

# LES MILLS CINEMA

## IL FITNESS SI FA SHOW



**Lezioni virtuali proiettate sulla parete o su un grande schermo, con trainer a grandezza d'uomo per un'esperienza coinvolgente e innovativa**

**I**n un settore in costante e rapida evoluzione sta avendo grande successo il fenomeno del "virtual fitness", attività di gruppo guidate da un istruttore proiettato sul grande schermo. Abbiamo chiesto a Monica Baroni, direttore operativo Less Mills Italia, e a Stefano Filippi, responsabile comunicazione, di parlarci del format Les Mills Cinema, un programma innovativo che risponde alle richieste emergenti del mercato del fitness.

### Cos'è Les Mills Cinema?

Les Mills Cinema è una soluzione che consente ai club di offrire ai propri soci, a costi contenuti, un'esperienza d'allenamento altamente gratificante a qualsiasi ora: i migliori corsi al mondo, tenuti dai migliori istruttori al mondo, con i sottofondi musicali di maggior tendenza e proiettati su mega schermi trasformano le lezioni in veri e propri spettacoli, coreografati a trecentosessanta gradi.

Les Mills Cinema permette di vivere un'esperienza nuova e coinvolgente, coerente con i tempi che stiamo vivendo e con la società attuale.

Con Les Mills Cinema si ha accesso ad una

videoteca di corsi Les Mills che comprende varie edizioni di ogni programma in versione originale. Tale contenuto sarà aggiornato ogni trimestre via via che le nuove edizioni saranno disponibili. L'edizione meno recente verrà eliminata dalla videoteca.

### Perché avete dato vita a questa soluzione e da quando è disponibile sul mercato?

Siamo coscienti che le nuove sfide del nostro mercato, a livello internazionale, sono rappresentate dalla segmentazione e dal cambiamento del comportamento d'acquisto. Rendere più attraente e soddisfacente la propria offerta anche nell'ambito del group fitness ha un valore strategico importante in quanto è storicamente risaputo che i soci che condividono i propri allenamenti con altre persone risultano essere tra i più fedeli in assoluto (il 26% in meno di abbandono rispetto alle persone che non frequentano corsi di gruppo), nonché i più attivi sul fronte del passaparola. Elevare il tasso di utilizzo del club significa elevare il tasso di fidelizzazione e favorire il passaparola. Les Mills ha recentemente lanciato Les Mills

# SCOPRI IL MONDO DI

## JILL COOPER BENESSERE A 360 GRADI



JILL COOPER  
SUPERJUMP BE STUDIOS

### SUPERJUMP STUDIOS



JILL COOPER  
BE BOUTIQUE  
VIA DI VIGNA STELLUTI, 180 - ROMA

### NEGOZI IN FRANCHISING



### CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE IN TUTTA ITALIA



### NOVITA' 2015 THUNDERBELL



L'ESCLUSIVO METODO DI ALLENAMENTO DI JILL COOPER SUL TRAMPOLINO  **coalsport**

**COALSPORT.COM**



**SUPER JUMP**  
UN POPOLO CHE SALTA



@JillCooper

**INFO:**

[formazione@coalsport.com](mailto:formazione@coalsport.com)

[info@coalsport.com](mailto:info@coalsport.com)

+39 333. 6784376

+39 342. 8927899

FIT RANGER AFFILIATA  
**C.S.A.I.N.**  
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI



## Una proposta di corsi virtuali di qualità che consente di sfruttare a pieno le sale del club, anche nei momenti di minore affluenza

Cinema per consentire agli operatori di offrire alla propria clientela un planning di corsi ancor più ampio, contenente lezioni virtuali proiettate sulla parete o su un grande schermo, con trainer a grandezza d'uomo che conferisce all'esperienza un'elevata dose di realismo grazie anche all'impiego di coreografie coinvolgenti e suoni avvolgenti che trasportano i partecipanti in un'altra dimensione.

Les Mills Cinema è disponibile da maggio 2015, il lancio ufficiale per quanto riguarda il mercato italiano è avvenuto in occasione di Rimini Wellness.

### Qual è la modalità migliore per utilizzare questo sistema?

Per poter sfruttare al meglio i molteplici vantaggi che questa soluzione offre, il club di fitness deve avere una sala dedicata a questa attività, nella quale è opportuno avere un impianto audio di buona qualità, oltre al videoproiettore e ad un telo bianco su cui proiettare i video. L'ideale per un club è presentare un planning con gli stessi corsi live ed in versione cinema, in modo da creare una vera e propria sinergia tra le varie lezioni.

### A chi si rivolge principalmente Les Mills Cinema?

I cambiamenti del mercato e del comportamento di acquisto dei consumatori hanno costretto i club appartenenti alla fascia media ad una sfida finanziaria e di fidelizzazione dei soci, che resta tuttora il problema maggiore del nostro settore.

Un terzo dei nuovi iscritti abbandona il club

entro i primi tre mesi, la metà non va oltre i sei mesi di frequenza. E a tutto ciò va aggiunto che gli spazi preferiti per muoversi sono cambiati, che le persone, in particolar modo ai giovani tra i 18 ed i 34 anni, frequentano sempre meno i tradizionali club multiattività, che stanno perdendo una grande fetta di mercato.

Sulla base di questi presupposti abbiamo deciso di offrire un servizio supplementare ai club di fitness, affinché migliori sensibilmente l'esperienza vissuta dai consumatori e la loro percezione del club.

Oltre ai vantaggi legati alla programmazione oraria, le lezioni virtuali possono essere impiegate anche per mettere i neofiti nelle condizioni ideali per compiere i primi passi nel fitness. Allenarsi in gruppi circoscritti significa sentirsi meno osservati e giudicati da occhi altrui e l'assenza delle continue correzioni da parte dell'istruttore può giovare nella fase di ambientamento. Per le persone che preferiscono gestire autonomamente il proprio allenamento, i corsi virtuali possono essere la soluzione giusta poiché possono essere svolti con pochissime altre persone e addirittura da soli.

Ogni corso è per tutti, ma sullo schermo il team di istruttori virtuali propone diverse opzioni possibili, più facili o più allenanti.

### Quali corsi è possibile seguire con Les Mills Cinema?

Les Mills Cinema propone 6 tipi di corsi: BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYBALANCE, SH'BAM, CXWORX e RPM.

### Quali sono gli obiettivi che Les Mills si propone con Les Mills Cinema?

Il virtual fitness è senza dubbio il modo più semplice ed economico per rendere più completa la propria offerta di attività collettive e soddisfare la propria clientela durante tutto l'orario di apertura e, conseguentemente, elevare la redditività delle sale, comprese quelle dedicate all'indoor cycling che oggi sono occupate al massimo 10 ore alla settimana.

Oggi i centri fitness propongono corsi in determinate fasce orarie che tengono conto dell'affluenza dei clienti, dei target di riferimento e della disponibilità degli istruttori. Proporre corsi virtuali di qualità e ad alto impatto emozionale nelle ore in cui il club è meno frequentato consente di elevare la soddisfazione dei soci e al tempo stesso di attrarre nuovi target. Les Mills è da sempre al fianco dei partner che gli danno fiducia e Les Mills Cinema è un'arma eccezionale per la fidelizzazione della clientela.

*Intervista a cura della redazione*

### Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

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





**Le Nostre Proposte per il tuo Fitness**



**Professional Fitness offre un'ampia gamma di attrezzature, prodotti ed accessori per il fitness con garanzia 12 mesi**

Professional Fitness, Via Trento, 20 - 33080 Castions di Zoppola (Pn)  
Cell. 331.3521790 / 335.8147670

E-mail: tecnico@professionalfitness.it / info@professionalfitness.it

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



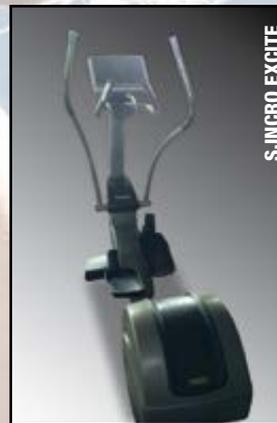
€ 1.700+iva



€ 1.900+iva



da € 2.700+iva



€ 1.850+iva



da € 1.400+iva



da € 1.300+iva



€ 800+iva



da € 1.750+iva



da € 1.800+iva



da € 890+iva



ACCESSORI



PANCA SELECTION

€ 500,00+iva

# IL BOOM DELLE FASCE ELASTICHE PER POLPACCI

Perché le fasce a compressione venosa-muscolare per i polpacci si stanno diffondendo anche tra i "semplici" frequentatori di palestre? Qual è la loro utilità per un utente di fitness?

**L'**idea per questo articolo ci è venuta nel corso dell'ultima edizione di RiminiWellness. Girando fra gli stand, e mescolandoci con i visitatori della fiera, abbiamo notato un proliferare di "polpacci colorati" e gambe avvolte da fasce elastiche. Tutto questo fiorire di calze speciali, indossate da uomini e donne, in movimento e a riposo, ci ha fatto venir voglia di saperne di più: *quanto sono diffuse fra gli sportivi? Qual è il loro miglior impiego? Quali sono le problematiche che risolvono?* Le interviste che trovate di seguito rappresentano la risposta ai nostri dubbi. A chiarirci le idee su questi prodotti che stanno prendendo sempre più piede anche nelle palestre sono **Manuela Corona**, direttore commerciale dell'azienda BV Sport ed **Enrico Olivieri**, trainer ideatore di Strike Zone.

*In quali casi viene consigliato a uno sportivo di indossare delle fasce a compressione venosa-muscolare per i polpacci?*

**Risponde Manuela Corona, direttore commerciale di BV Sport:**

Laddove si pratici dell'attività sportiva che implichi il movimento del piede e della gamba, il prodotto Booster di BV Sport è sempre

consigliato. Anche se il prodotto viene spesso utilizzato da sportivi che soffrono di problematiche particolari (ad esempio i crampi al polpaccio), esso nasce in realtà proprio per cercare di evitare l'insorgere di "malesseri" che affliggono molto spesso gli sportivi.

**Risponde Enrico Olivieri, trainer ideatore di Strike Zone:**

Le calze a compressione sono indicate per tutti coloro che praticano attività sportiva. Per le attività di lunga durata, grazie alla componente elastica che esercita compressioni specifiche nelle zone della gamba, facilitano la contrazione muscolare e incrementano la capacità del ritorno venoso, riuscendo così ad avere un miglioramento nella performance dato dalla riduzione di affaticamento degli arti inferiori, con un'ottimizzazione anche dei tempi di recupero post allenamento. Per le attività di bassa/media durata ed esplosive (come allenamenti con sovraccarichi focalizzati sugli arti inferiori), grazie anche qui alla componente elastica a compressione graduale, intervengono nel controllo di contratture muscolari e incrementano la capacità di recupero, potendo così esprimere una ottimale performance nei vari tipi di allenamenti ad interval training.



Calze modello BOOSTER di BV Sport

*Quali sono le caratteristiche principali delle fasce da voi distribuite (caratteristiche tecniche, materiali ecc.)?*

**Risponde Manuela Corona:**

Il nostro BOOSTER Elite è un vero concentrato di innovazioni raggruppate in soli 25 grammi di tessuto con filati di ceramica NEX GEN che favoriscono, questi ultimi, il ritorno venoso e migliorano la termoregolazione. Il gambale prodotto da BV Sport migliora il ritorno venoso e favorisce l'ossigenazione muscolare tendinea, ottimizzando la performance. BV Sport è l'unica ad applicare una contenzione inversa che concentra le massime pressioni a livello dei polpacci.

**Risponde Enrico Olivieri:**

La principale caratteristica delle calze compressive della COMPRESSPORT® è quella dell'elevata tecnologia dei tessuti utilizzati e la percentuale di compressione nelle zone specifiche della gamba. I tessuti utilizzati e la tipologia di compressione danno un ottimo confort conferendo leggerezza, vestibilità e controllo della temperatura corporea, diventando una seconda pelle capace di aumentare il potenziale di performance nel rendimento nell'allenamento e nella prestazione atletica.

*Perché proprio i polpacci richiedono l'applicazione di queste fasce?*

**Risponde Manuela Corona:**

Perché il polpaccio si comporta come una vera e propria "spugna" vascolare e muscolare che trattiene le tossine (acido lattico, radicali liberi, CO<sub>2</sub>) accumulatisi durante l'attività sportiva che sono causa di stanchezza, lesioni muscolari, crampi. L'effetto contenzione compressione BV Sport adattata al POLPACCIO consente l'eliminazione rapida del sangue venoso male ossigenato andando ad ottimizzare il rendimento muscolare e vascolare del polpaccio.

**Risponde Enrico Olivieri:**

Il polpaccio è la parte del corpo dove vengono maggiormente utilizzati i compressori perché può essere definita come la "pompa naturale" che il corpo utilizza attraverso il movimento per il ritorno venoso dei liquidi e la prima catena muscolare che trasmette l'azione della gamba sul terreno e viceversa. Risulta quindi intuitivo che il polpaccio sia la chiave per un buon allenamento e per le performance dove le gambe vengono impegnate.

*Quali sono le differenze tecniche e di uso fra le fasce da indossare PRIMA - DURANTE - O DOPO lo sforzo fisico?*

**Risponde Manuela Corona:**

Le calze da indossare PRIMA, ovvero il modello



**Calze compressive  
Compressport®  
per il polpaccio.**

Confort, sono studiate per il benessere dello sportivo ed evitano che lo stesso arrivi, ad esempio, con una gamba affaticata ad una competizione. Sono studiate per essere indossate anche nell'arco della giornata o durante i viaggi.

La calza modello BOOSTER, da indossare sempre e solo durante l'attività sportiva, evita l'accumulo di sangue venoso a livello del polpaccio aiutando a non far insorgere problematiche sconvenienti nell'ambito dell'attività sportiva. La calza modello PRORECUP ELITE dovrà invece essere indossata nelle due ore successive allo sport svolto. Le pressioni applicate aiuteranno le fibre muscolari, i tendini ed i legamenti ad essere alimentati rapidamente di sangue ossigenato, permettendo così un recupero immediato che permetterà all'atleta di affrontare, in eccellenti condizioni, i successivi allenamenti e/o competizioni.

**Risponde Enrico Olivieri:**

La differenza tra le fasce da pre-allenamento, performance e recupero sta nella percentuale di compressione e la tipologia di tessuto utilizzato. Nella fase pre-allenamento si utilizzano con lo scopo di accelerare il riscaldamento muscolare riducendo i rischi d'infortunio. Riescono a ridurre del 33% le vibrazioni muscolari. Nella performance si usano per avere un maggior ritorno venoso ed incrementare l'ossigenazione dei muscoli con una sensazione di freschezza degli arti. Riducono i danni muscolari ed i rischi di infortunio, prevengono l'affaticamento muscolare e stress ai tendini, riducono le infiammazioni e migliorano i tempi di recupero. Nel recupero

**A seconda  
dell'esigenza,  
si può  
scegliere tra  
fasce PRIMA-  
DURANTE e  
DOPO lo sforzo  
fisico**



**ENRICO OLIVIERI**  
indossa le calze  
compressive  
Compressport®

facilitano, accelerano il recupero con la rapida eliminazione delle tossine e l'incremento dell'ossigenazione muscolare.

I prodotti COMPRESSPORT® sono stati studiati per dare ancora di più con, ad esempio, gocce di silicone presenti nella zona del tendine d'achille per dissipare le grandi tensioni/vibrazioni che subisce questo tendine, fino ad oli essenziali che il tessuto rilascia per nutrire la pelle (nelle attività sportive di lunga durata un normale tessuto può infiammare la cute che riveste creando problemi nella performance).

*Quanto tempo vanno indossate queste fasce e con che frequenza?*

**Risponde Manuela Corona:**  
BOOSTER va sempre indossato durante l'attività

### Dal Web

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



### Calze Modello Booster Elite di BV Sport



sportiva a lungo, medio o breve termine. Deve accompagnare l'atleta durante lo sport come un suo perfetto alleato anche durante gli allenamenti.

**Risponde Enrico Olivieri:**

Le normali calze compressive possono essere indossate per il tempo della prestazione o allenamento, mentre i prodotti COMPRESSPORT®, con la loro tecnologia, essendo progettate per performance negli IRON-MAN, CICLISMO, TRIATHLON e TRAIL RUNNING, risultano quindi ideali per essere indossate anche per lungo tempo senza problemi.

*Ci sono eventuali controindicazioni?*

**Risponde Manuela Corona:**

Non ci sono controindicazioni particolari ma se l'atleta soffre di patologie vascolari è buona cosa che consulti il suo specialista mostrando le caratteristiche del nostro prodotto prima di indossarlo.

**Risponde Enrico Olivieri:**

Le uniche controindicazioni possono essere quelle imposte dal medico per casi specifici.

*In base alla sua esperienza, quanto è diffuso l'uso delle fasce a compressione venosa-muscolare per i polpacci in Italia?*

**Risponde Manuela Corona:**

La compressione inizia ad essere conosciuta anche in Italia anche se molto meno rispetto ad altri paesi europei tipo la Francia. Il vero problema è che, quando un prodotto inizia ad attirare l'attenzione del pubblico, molto spesso, appaiono sul mercato molteplici prodotti simili che si discostano notevolmente dalle caratteristiche principali del prodotto. BV Sport dispone di un brevetto attraverso il quale applica pressioni maggiori al polpaccio rispetto alla caviglia e si tratta di una contenzione studiata appositamente per lo sportivo. Una tecnica di fabbricazione specifica per una calza adatta allo sforzo che associa alle qualità tessili i riconoscimenti scientifici medicali.

**Risponde Enrico Olivieri:**

Io sono ormai 3 anni che utilizzo i compressori sia in allenamento che durante le performance atletiche. In Italia sempre più atleti e sportivi utilizzano le fasce compressive, tendenza cominciata nello sport e ora in diffusione anche nel fitness. È una cultura che si sta diffondendo grazie ai risultati di performance ottenute dagli atleti che ne fanno uso e dei risultati di ottimizzazione dell'allenamento ottenuti dagli sportivi.

*Intervista a cura di Francesca Tamberlani*

# LACERTOSUS<sup>®</sup>

## TRAINING EQUIPMENT

CROSSTRAINING • FUNCTIONAL TRAINING • GYMNASTICS • MMA  
STRONGMAN • POWERLIFTING • FITNESS • ACCESSORI



SCOPRI DI PIÙ SU  
[WWW.LACERTOSUS.COM](http://WWW.LACERTOSUS.COM)

SEGUICI SU



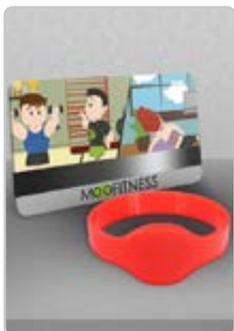
VIA B.FRANKLIN,31 | 43122 PARMA ITALY | + 39 0521 60 78 70

## 4 CONSIGLI PER LA NUOVA STAGIONE!

### 1 PAGA POCO LE CARD

Se hai un software ed acquisti le card ad un prezzo maggiore di 0,36 €, probabilmente non stai godendo dei benefici del libero mercato e stai spendendo male i tuoi soldi: puoi **risparmiare**.

Il software gestionale Mooving non ti dà vincoli di questo tipo e potrai comprare le card sempre al miglior **prezzo**.



### 3 STOP AGLI SPRECHI

I clienti non danno un valore alle cose se non sei tu per primo a farlo. Negli spogliatoi si concentrano i maggiori sprechi: la doccia interminabile o il phon lasciato acceso. Hai la possibilità di risparmiare, con la massima **semplicità**. Usando Mooving potrai stabilire i **tempi** di utilizzo di doccia e phon, eliminando subito gli odiosi sprechi.

### 2 NO ABBONAMENTO, NO PARTY

Usa un sistema di **controllo accessi** per bloccare i clienti non paganti o senza certificato.

Abbiamo diverse soluzioni che svolgono questo lavoro al posto tuo, in autonomia e senza stress. Tornelli, portelli e transenne possono filtrare chiunque, facendoti incassare e **guadagnare** molto di più.



### 4 IL TUO CENTRO SEMPRE IN FORMA

Non cedere i tuoi clienti alla concorrenza a causa di azioni commerciali improvvisate che non garantiscono un **ritorno**.

Il software Mooving, grazie alla sua **intelligenza** artificiale, può supportarti automaticamente con azioni commerciali mirate e pianificabili, così da portare al top le **prestazioni** del tuo club!

**MOOVING**

www.mooving.eu • info@gruppoambita.com

Numero Verde  
**800 58 67 01**

## MAKEITAPP: TECNOLOGIA AL TOP PER PALESTRE E CENTRI FITNESS

**makeitapp**

**M**akeitapp è leader nelle soluzioni *mobile* per il settore Fitness, con oltre 100 centri che utilizzano quotidianamente le sue applicazioni. Continua inoltre a proporre tecnologie innovative, come l'implementazione di nuove strategie di Proximity Marketing tramite l'invio di messaggi interattivi ai soci nelle vicinanze e all'interno delle strutture, a seconda della loro posizione.

Makeitapp offre diverse funzioni al top della tecnologia, studiate per le esigenze di palestre e centri fitness. La consulenza fornita permette di ottimizzare l'investimento sulle reali potenzialità, abbattere i costi di gestione e lanciare il prodotto in tempi brevissimi.

Le opportunità principali consistono in:

- Sistema di prenotazione supportato da app e web
- Invio di promozioni, comunicazioni e novità tramite notifiche push
- Marketing di Prossimità con azioni mirate sui frequentatori del centro
- Distribuzione di coupon gratuiti per sconti e lezioni di prova
- Vendita di abbonamenti, corsi e servizi
- Pagamenti tramite PayPal o carta di credito
- Carta fedeltà virtuale con catalogo premi
- Condivisione social, recensioni e interazioni tra utenti
- Integrazione con i principali software gestionali presenti sul mercato



**MAKEITAPP**  
Tel. 02 87188686  
[www.makeitapp.com](http://www.makeitapp.com)  
[info@makeitapp.com](mailto:info@makeitapp.com)

Fisicamente **FORMAZIONE**



## Scuola di formazione al movimento

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

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

### Corsi di formazione per Istruttori Pilates\*

#### PERCORSO MATWORK

MAT 1 Roma 21 - 22 nov. 2015

MAT 1 Roma 13 - 14 feb. 2016

MAT 2 Roma 5 - 6 mar. 2016

#### ANATOMIA E BIOMECCANICA

A&B Roma 23 - 24 gen. 2016

#### PERCORSO REFORMER

REF 1 Roma 28 - 29 nov. 2015

REF 1 Padova 12 - 13 dic. 2015

REF 1 Roma 20 - 21 feb. 2016

REF 2 Roma 12 - 13 mar. 2016

REF 3 Roma 4 - 5 lug. 2016

#### PERCORSO STUDIO

STEP BARREL & CHAIR  
Roma 18 - 20 mar. 2016

TRAPEZE - TOWER  
Roma 15 - 17 apr. 2016



### PILATES EDUCATIONAL CONFERENCE

Alan Herdman e Anna Maria Vitali  
Roma 13/15 Maggio 2016

**MAT a 360°.... il MAT visto? No, rivisto!**  
Tutta l'evoluzione del MAT



### 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](mailto:formazione@fisicamentepilates.it) tel. 06/5295580 - 3346987023

Per l'allenamento personale presso lo Studio in Viale Giulio Cesare 95, Roma email: [studio@fisicamentepilates.it](mailto:studio@fisicamentepilates.it) tel. 0683663271

## CORSI DI FORMAZIONE PER IL FITNESS: **NonSoloFitness** DIVENTA ISTRUTTORE O PERSONAL TRAINER!

**I**l mercato del fitness è un settore in costante evoluzione, sempre più alla ricerca di nuove professionalità e nuovi professionisti. Secondo una ricerca svolta da LinkedIn®, e ripresa dai principali quotidiani nazionali, i lavori connessi al fitness saranno tra quelli maggiormente richiesti nei prossimi 5 anni. Per questo motivo, in un settore certamente promettente, ma anche molto competitivo, è fondamentale curare la propria formazione professionale e le proprie certificazioni. NonSoloFitness, azienda leader nel settore della formazione per il fitness, ti offre la possibilità di seguire in tutta Italia i propri corsi di formazione e acquisire oltre 40 certificazioni differenti, tutte con riconoscimento federale.



Accedendo al sito internet [www.nonsolofitness.it](http://www.nonsolofitness.it) sarà possibile iscriversi ai corsi per Personal Trainer, Istruttori di fitness, Istruttori di Body Building, Istruttori di Pilates, Istruttori di Aerobica e Step, e decine di altre certificazioni (Ginnastica Posturale, Fitness per bambini, Fitness per la terza età, Preparatore atletico ecc.), con una quota di partecipazione tra le più competitive sul mercato: solo 199,00 euro! I corsi di NonSoloFitness sono tenuti in tutte le principali città italiane, da Milano a Bari, passando per Torino, Genova, Bologna, Firenze, Roma, Pescara, Napoli e molte altre ancora, garantendo una presenza capillare pressoché in ogni regione. La certificazione di NonSoloFitness rappresenta una chance in più per chi cerca un'occupazione, ma denota anche la professionalità e la voglia di tenersi costantemente aggiornati da parte di chi già lavora con successo. Tutti i corsi godono del riconoscimento federale AICS (Enti riconosciuti dal CONI). Partecipando ai corsi di NonSoloFitness inoltre si può attivare in maniera gratuita, e senza scadenza, il proprio profilo nella Banca Lavoro del Fitness ([www.bancalavorofitness.com](http://www.bancalavorofitness.com)) una piattaforma studiata e realizzata proprio per aumentare le possibilità di impiego di Istruttori e Personal Trainer.

**NONSOLOFITNESS**  
Tel. 06.93377230  
[www.nonsolofitness.it](http://www.nonsolofitness.it)  
[info@nonsolofitness.it](mailto:info@nonsolofitness.it)

## ESCAPE FITNESS: QUALITÀ E INNOVAZIONE DI TUTTE LE ATTREZZATURE



**S**iLine s.r.l. distributore da circa un anno dell'affermato marchio LifeFitness, di recente ha acquisito i diritti di Escape Fitness, diventando distributore unico nazionale. Escape è una società internazionale produttrice delle migliori attrezzature fitness mondiali. Dalla semplice pesistica alle più variegate attrezzature funzionali, la ditta ha come principi fondamentali: la qualità e l'innovazione di tutte le sue attrezzature. La compagnia è formata da team di specialisti nel campo dell'innovazione e del design nel settore fitness, vantando i più esperti ingegneri e designers in campo di pavimentazioni, layout e design per le palestre. I clienti possono garantirsi l'accesso a magnifiche opportunità di conoscere e implementare le proprie

conoscenze attraverso l'addestramento che Escape offre. Questo addestramento offerto direttamente da Escape attraverso corsi e workshop, direttamente nei clubs oppure online, garantisce formazioni per proprietari ed istruttori.

### Perché scegliere Escape?

L'entusiasmo che Escape riserva per il fitness funzionale e la vasta gamma di attrezzature adatta a tutti i tipi di esigenze, dall'atleta di elite all'atleta neofita, permette ad Escape di essere la società leader nel suo settore. La compagnia campeggia nei club, palestre e centri fitness che scelgono la qualità e l'innovazione e garantisce esperienze uniche per i suoi membri. La linea completa di prodotti, design ed educazione per i trainers, offre ai proprietari dei club l'opportunità di investire in nuove attrezzature, conservando la qualità ed aiutando i membri nel miglior modo di utilizzo delle attrezzature. I risultati che evincono dalle soluzioni Escape installate nei club garantiscono al cliente i migliori prodotti per l'allenamento nel club, ispirandoli e cercando di riuscire a superare i propri limiti. SiLine s.r.l. ha in programma un percorso di training per tutti i clienti che sceglieranno Escape, vantandosi di professionisti nel settore, in particolare Amir Lafdaigui, già Master Trainer Italia per LifeFitness Academy, da oggi lo è anche per Escape.



**SI LINE Srl - Life Fitness Italia**  
Numero Verde: 800-438-836  
[info@lifefitnessitalia.com](mailto:info@lifefitnessitalia.com)

# ROOTAPE<sup>®</sup> sidea

by GIO BANDANAS

un'IDEA Semplice  
PER GRANDI RISULTATI



Versatile Colorato Divertente Low Cost Trasportabile



- PT
- Pilates
- Functional
- Preparazione atletica

sidea@sideaita.it  
Tel. 0547313298

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

# MASTER GROUP: PROPOSTE VARIEGATE PER GLI SPORTIVI ITALIANI

# MasterGroup®

**L**a Master Group srl è un'azienda leader sul mercato per la rappresentanza e la distribuzione in Italia di prodotti per il fitness, crossfit, funzionale, attrezzature sportive, integratori, abbigliamento sportivo, cosmetica e bio.

Puntiamo sulla qualità **MADE IN ITALY** con i **NUOVI prodotti crossfit : WALLBALL, SACCHI BOX, SACCA BULGARA E POWERBAG.**

Lavoriamo accanto ai nostri clienti con un servizio costante e un'assistenza puntuale per vincere anche le sfide più difficili, offriamo offerte personalizzate, affidabilità, precisione e una gamma di prodotti sempre innovativi, di qualità, con i prezzi migliori del mercato.



**MASTERGROUP Srl**  
Tel. 099.8807040

[www.mastergroupitaly.com](http://www.mastergroupitaly.com)  
[info@mastergroupitaly.com](mailto:info@mastergroupitaly.com)

Registrati sul ns sito [www.mastergroupitaly.com](http://www.mastergroupitaly.com), troverai una vasta gamma di prodotti delle migliori marche, potrai paragonare le nostre offerte a quelle dei tuoi attuali fornitori e acquistare comodamente online.

Non sei un professionista? Registrati sul nostro sito: [www.fitnessworld.it](http://www.fitnessworld.it)

Seguici su: [Facebook](#)

[WWW.LPALESTRA.NET](http://WWW.LPALESTRA.NET)

# LA PALESTRA

da oggi disponibile in formato digitale per Tablet & Smartphone



## scarica la app gratuita



# MOOVING

**PERFORMANCE AL TOP  
PER LA NUOVA STAGIONE!**



**SOFTWARE e CONTROLLO ACCESSI per  
PALESTRE, CENTRI SPORTIVI e PISCINE**

**GESTIONE COMPLETA DEGLI ISCRITTI E DEGLI ACCESSI**

**OLTRE  
1.000  
INSTALLAZIONI  
IN ITALIA E  
ALL'ESTERO!**

## 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**

**PROVALO** [WWW.MOOFITNESS.COM](http://WWW.MOOFITNESS.COM)

**NOVITÀ  
DA 2€  
AL MESE**



ANCHE PER DISPOSITIVI MOBILI

INTEGRABILE CON MOOVING



## VUOI SOLO LE CARD?

LE STAMPIAMO A PARTIRE DA

**0,05€**



# 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](mailto:avvocato@lapalestra.net)

**Buonasera avvocato, circa tre mesi fa mia figlia di sei anni, durante una lezione di Karate, è caduta e si è fratturata l'omero sinistro. La palestra è subito intervenuta con l'assicurazione aprendo il sinistro. La bimba ha dovuto portare per 30 giorni il gesso, inoltre abbiamo sostenuto delle spese mediche. Leggendo le condizioni dell'assicurazione e contattandola direttamente, quest'ultima rimborsa solamente i giorni in cui la bimba ha avuto il gesso, ma non le spese mediche (a meno che non ci sia stato un ricovero ospedaliero). Quindi a questo punto il liquidatore vuole rimborsare solo la diaria del gesso. Prima di firmare volevo avere un consiglio. Grazie**

Gentile lettrice, in merito al suo quesito è bene evidenziare quanto segue: molto probabilmente la palestra ha azionato la polizza infortuni sottoscritta in favore della minore. In questi casi, a seconda delle condizioni di polizza e alla tipologia del contratto, è possibile vedersi rimborsare esclusivamente i giorni di invalidità temporanea assoluta (es. 30 giorni di gesso), con l'esclusione di tutte le altre voci di danno (es. invalidità permanente, spese mediche, ecc.). Laddove voglia vedersi risarcito l'ulteriore danno (tra cui quello biologico), dovrà agire nei confronti della palestra e dimostrare la condotta negligente ed imprudente dell'insegnante nel far eseguire esercizi consoni all'effettivo grado di preparazione degli allievi durante la lezione. In questo caso la palestra si vedrà costretta ad azionare la propria polizza RCA.

**Buonasera, ho costituito un'asd per svolgere all'interno delle lezioni di pilates/ginnastica posturale. Ho preso in affitto un locale di 140 mq ad Agrigento, una città siciliana. Sto avendo un po' di difficoltà riguardo la destinazione d'uso che deve avere. Alcuni mi hanno detto che per le asd non a scopo di lucro non c'è bisogno di nessun cambio di destinazione e che può essere fatta ovunque e quindi si può mantenere la destinazione che c'era, cioè c2, credo che riguardi magazzino/deposito. L'asp di Agrigento invece sostiene che deve essere cambiata in studio professionale. Voi potete aiutarmi? Capire cosa è giusto fare?**

**Grazie, in attesa di risposta le porgo cordiali saluti**

Gentile Lettrice, purtroppo la questione che ci ha sottoposto è legata ad una tipologia di normativa molto settoriale che varia, da regione a regione e da comune a comune. In casi analoghi al suo, per risolvere velocemente la problematica, ho invitato i miei

assistiti a rivolgersi ad un bravo professionista del settore, Architetto o Geometra, che si occupano per l'appunto di ottenere presso gli uffici competenti le autorizzazioni del caso.

**Salve, vorrei approfittare della vostra disponibilità per sapere la responsabilità del vicepresidente di una palestra (se possibile nelle varie varianti associative in cui essa si può configurare) per quanto riguarda danni subiti dai clienti (per imperizia, per incidente ecc..) e per quanto riguarda soprattutto debiti accumulati verso il locatore o verso le società dell'energia elettrica, gas, acqua ecc. Grazie mille**

Egregio lettore, la responsabilità del vice presidente di una associazione può cambiare a seconda delle previsioni statutarie e a seconda che si intenda rivolta verso i terzi o verso i soci dell'associazione. Ad ogni modo, in linea di massima si può agevolmente affermare che la responsabilità verso i terzi è legata al potere di spendita del nome dell'associazione. Ai sensi dell'articolo 38 del Codice Civile "Per le obbligazioni assunte dalle persone che rappresentano l'associazione, i terzi possono far valere i loro diritti sul fondo comune. Delle obbligazioni stesse rispondono anche personalmente e solidalmente le persone che hanno agito in nome e per conto dell'associazione". Mi preme comunque rilevare che, di sovente, le persone che possono agire in nome e per conto dell'associazione sono il presidente o il consiglio direttivo. Si precisa ad ogni modo che la responsabilità personale e solidale a carico degli amministratori dell'associazione non è direttamente collegata alla generica titolarità della rappresentanza dell'ente, ma alla concreta attività contrattuale o negoziale svolta per conto dell'associazione, attività da cui scaturiscono degli obblighi a carico dello stesso ente. In linea di massima, laddove lei non abbia agito in nome e per conto della società, non deve temere che i terzi si possano rivolgere a lei per la soddisfazione dei crediti rimasti insoluti.

**STUDIO LEGALE**

**AVV. ALESSIA POLVERINI**

**AVV. SIMONA GIUDICI**

**VIA COLA DI RIENZO N. 28- 00192 ROMA**

**TEL 063612686 – FAX 063216438**



**NonSoloFitness**®

[www.nonsolofitness.it](http://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.



**Siamo presenti in oltre 19 città:**



Per info e iscrizioni [www.infocorsi.com](http://www.infocorsi.com) - tel. 06.93377230

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

# DRV, EFSA, FBDG...

## SIGLE STRANE MA DA CONOSCERE



**Che cosa sono queste sigle che ruotano intorno alla nostra alimentazione? E perché vengono prese in seria considerazione da istituzioni e autorità?**

**S** spesso ci troviamo di fronte a sigle e a relative istituzioni che in qualche modo “regolamentano” la nostra vita e non sappiamo neppure che esistono o cosa significhino. Fra queste ci sono i **DRV europei** (*Dietary Reference Value*) vale a dire i valori di riferimento dei vari nutrienti in una “dieta”. Nel loro intento devono servire per la salute pubblica, per perfezionare le leggi sulle etichette degli alimenti, valutare statisticamente i rischi di alcune popolazioni riguardo una iper o ipo alimentazione globale o di alcuni nutrienti specifici. Non sono quindi rivolti al singolo ma a diversi gruppi di popolazione. Per capire meglio i DRV occorre anche entrare nel merito di un'altra importante sigla che “gestisce” le indicazioni alimentari, l'**EFSA o Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare**, un organismo nato nel 2002 e che rappresenta l'istituzione europea per la valutazione dei rischi relativi alla sicurezza di

alimenti e mangimi. L'EFSA (collaborando con le autorità nazionali) fornisce consulenza scientifica indipendente e comunica in maniera chiara su rischi esistenti ed emergenti. Si tratta quindi di un'agenzia indipendente che agisce in modo autonomo e senza condizionamenti. I suoi esperti sono a disposizione delle autorità europee per legiferare, capire e fare valutazioni su tutte le tematiche relativi all'alimentazione.

### DRV e EFSA

La Commissione europea ha chiesto all'EFSA di rivedere e aggiornare i valori di riferimento relativi ai nutrienti e alle assunzioni di calorie stabiliti nel 1993 dal comitato scientifico dell'alimentazione. Nel far ciò, l'EFSA ha esaminato le nuove evidenze scientifiche e le recenti raccomandazioni pubblicate a livello nazionale e internazionale. Inoltre la Commissione ha chiesto all'EFSA di assistere

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

Speffy è la risposta giusta per incrementare il tuo business!



**SITO WEB**



**PIU' VISIBILITA'**



**PIU' ENTRATE**



**TUTTO GRATIS**



## Iscriversi è Semplice!

**VAI SU SPEFFY.COM E  
AFFILIATI GRATUITAMENTE  
COME SPEFFYCENTER**

**SCARICA L'APP su:**



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



powered by  
**DASIR TECH**  
[www.dasir.it](http://www.dasir.it)



## Come capire se la propria alimentazione è adeguata oppure carente? Questa serie di parametri riconosciuti a livello europeo può aiutarci

le pubbliche autorità degli Stati membri nel compito di trasporre le raccomandazioni sui nutrienti in pratiche linee guida dietetiche basate sugli alimenti. Per garantire un approccio globalmente omogeneo, in un parere pubblicato nel marzo 2010, il gruppo di esperti scientifici dell'EFSA sui prodotti dietetici, l'alimentazione e le allergie (gruppo NDA) ha definito i principi generali per determinare i valori di riferimento per la dieta. Inoltre il gruppo ha definito i DRV per carboidrati, fibre alimentari, grassi e acqua. Sono state date indicazioni per diversi gruppi di popolazione come ad esempio varie fasce di età, differenze di sesso, oppure fasi come la gravidanza o l'allattamento.

Ma i DRV danno anche principi guida per gli studi accettabili per la ricerca oppure linee di orientamento su come gli alimenti di una dieta possano influire sui rischi di malattie croniche. Nei vari gruppi i DRV analizzano il FABBISOGNO MEDIO (il livello di assunzione adeguata per una media di quel gruppo); il LIVELLO DI ASSUNZIONE MINIMO (rappresenta la quota al di sotto della quale la maggioranza della popolazione di quel gruppo avrebbe una assunzione inadeguata); l'APPORTO ADEGUATO (rappresentante il livello medio consumato da popolazioni sane che non mostrano carenze). Spetta poi ai professionisti usare i DRV per andare nel dettaglio personale di un'alimentazione anche se l'utilizzo di questi parametri è più orientato nella sanità come indicazione generale, nell'industria per le etichette, ma anche per valutare un determinato stile di vita di un individuo rapportandolo a quello medio del gruppo di appartenenza. Lo scopo è quindi quello di avere uno strumento per individuare sia carenze acute o croniche dell'alimentazione, sia in eccesso che in carenza; gli studi raccolti indicano infatti come la fuoriuscita da determinati parametri metta l'individuo in un potenziale stato di esposizione a determinate patologie. **L'obiettivo è quindi quello della salute, agendo sulla prevenzione e sfruttando indicazioni statistiche che permettono di avere un parametro di confronto.** Il lavoro svolto per definire i DRV è stato molto impegnativo e ha coinvolto commissioni e ricercatori per molti anni. **I DRV non ci sono solo per i macronutrienti, ma anche per tutti i micronutrienti, quindi sali minerali e vitamine.**

### Le FBDG

Pur rappresentando una valida indicazione, i valori contenuti nei DRV sono forzatamente una generalizzazione; per valutare il singolo subentrano tutta una serie di parametri che possono influire pesantemente sulla valutazione globale. Fra questi: la composizione corporea e la

quantità e qualità dell'attività fisica svolta.

I DRV devono essere un potente mezzo per avere un quadro generale che aiuta le autorità a guidare e valutare per dare poi raccomandazioni di carattere globale. Dai DRV derivano infatti le **FBDG** (ecco un'altra sigla...) che sono le **Food Based Dietary Guideline**, cioè le linee guida dietetiche alimentari. Sono semplici messaggi sul mangiar sano, indirizzate al grande pubblico. Danno un'indicazione su cosa una persona dovrebbe mangiare in termini di cibi piuttosto che di nutrienti, e forniscono una traccia da usare quando si pianificano i pasti o i menu giornalieri. Vanno oltre le informazioni nutrizionali tecniche per dare un'educazione nutrizionale in un modo che sia comprensibile al singolo consumatore. Le FBDG sono molto interessanti perché parlano più di alimenti che di nutrienti; riconoscono che una dieta sana è più di una normale necessità nutrizionale e di un normale livello di assunzione dell'alimento. Per esempio, l'elaborazione e la preparazione del cibo possono influenzare il valore nutrizionale dei cibi. In aggiunta sappiamo che talvolta certi cibi sono per noi buoni, ma la scienza non ha ancora stabilito la precisa ragione biologica. Altri elementi presi in considerazione da FBDG sono il piacere della tavola, gli aspetti socioculturali del mangiare come d'altronde l'importanza di una dieta variata.

DRV e FBDG possono sembrare in contraddizione (in una più numeri statistici e nell'altra più indicazioni sugli alimenti) ma in realtà sono uno la "traduzione" dell'altra.

Logico che il professionista si potrà avvalere dei "numeri", ma poi nell'indicare gli alimenti, oppure semplicemente per fare educazione alimentare, saper parlare degli alimenti e della "cultura" del mangiare sano (e magari con gusto) è fondamentale.

### EURRECA

Finisco questa veloce carrellata con un'altra sigla: **EURRECA** che significa **EUropean micronutrient REComendation Aligned**, un progetto europeo che mira ad analizzare ed individuare i consumi specifici dei micronutrienti e, di conseguenza, sviluppare delle linee guida inseribili nei DRV.

Può sembrare tutto molto complesso ma come già detto cercare di tradurre dei "freddi" numeri in indicazioni pratiche o etichette leggibili è senza dubbio un obiettivo che deve contribuire a fare crescere la conoscenza e la sensibilità di tutti i consumatori. Farlo a livello globale per tutte le nazioni europee è certamente un lavoro difficile e che deve tenere conto delle grandi differenze sia culturali che geografiche e sociali. Ma anche questo significa prepararsi ad un mondo globale.

Marco Neri

### Dal Web

Siti di riferimento:

[www.efsa.europa.eu/it/](http://www.efsa.europa.eu/it/)  
[www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/drv](http://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/drv)  
[www.eurreca.org](http://www.eurreca.org)



#### Marco Neri

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.



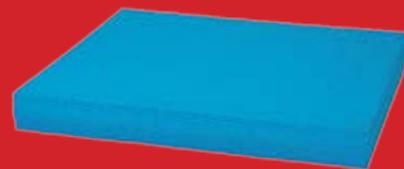
UN OMAGGIO INSERENDO IL CODICE: LAPALESTRA



**TOTAL BALANCE**



**PHYSIO SIT**



**BALANCE PAD**



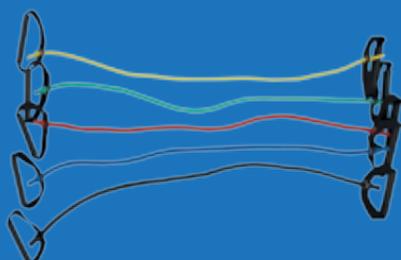
**WEIGHT BALL**



**PILATES RING**



**MATTONELLA**



**ELASTICO CON  
MANIGLIA**

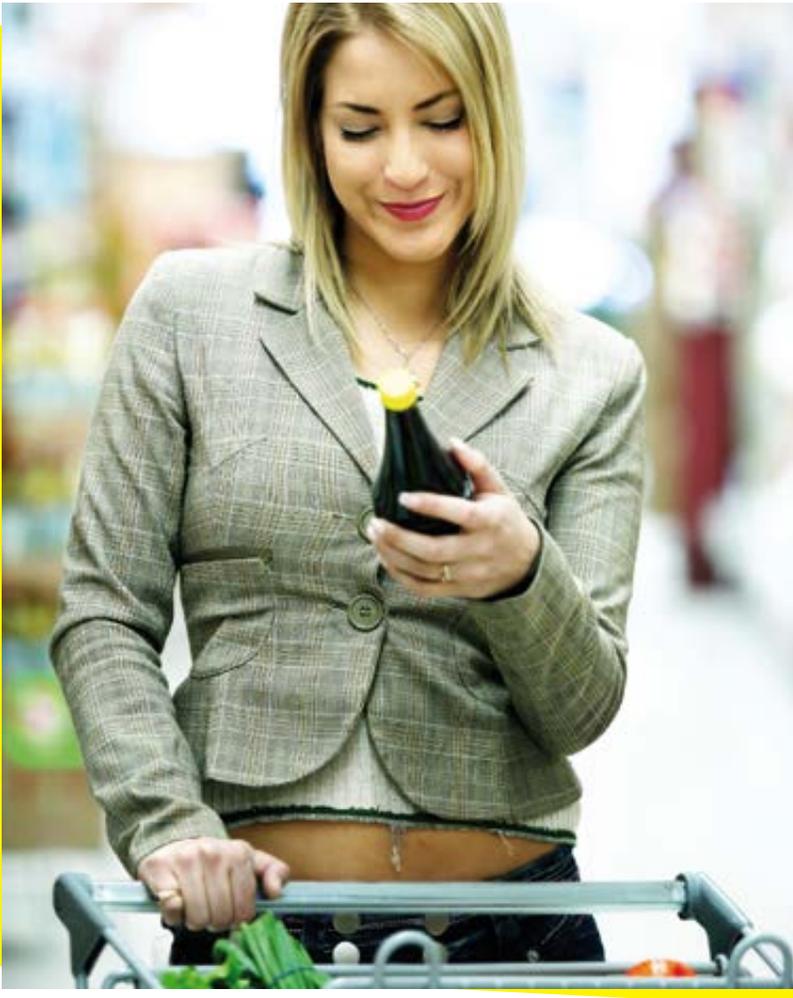


**ELASTICO A 8**



**STRETCH BAND**

# LA PERCEZIONE DEI PRODOTTI ALIMENTARI



**Qual è il ruolo delle emozioni nella percezione dei prodotti? Quali sono i fattori principali che ci inducono ad acquistare un alimento piuttosto che un altro?**

**C**on l'avvento dell'industria alimentare negli USA è nato l'interesse per l'ambito sensitivo-sensoriale degli alimenti che è sfociato in una vera e propria scienza denominata *Sensory food science*. Ai tempi, infatti, si riteneva che il gradimento fosse un indicatore del successo di un prodotto e fosse correlato conseguentemente all'acquisto di quest'ultimo. L'Europa ha avuto una evoluzione più tardiva ma più esplosiva: negli anni '80-'90 hanno preso piede le **scienze sensoriali degli alimenti** ovvero attività multidisciplinari correlate alla percezione degli stimoli sensoriali e alla raccolta di responsi affettivi espressi da consumatori riguardo cibi e bevande. Ciò che era stato capito fin da subito era che le

proprietà sensoriali di un prodotto, definite come predittori delle scelte dei consumatori e dei gusti alimentari, non possono essere comprese in base alla sole caratteristiche chimico-fisiche di un prodotto ma sono frutto di interazioni con altri fattori che possono avere più peso delle proprietà sensoriali. Infatti, quando ci troviamo al supermercato, la nostra attenzione è volta all'acquisto di determinati prodotti alimentari grazie all'espressione di una preferenza che si instaura tra il consumatore e il prodotto stesso.

## Fattori dinamici e preferenze del consumatore

Esistono fattori che appartengono all'individuo e che condizionano a loro volta lo sviluppo della preferenza e possiamo denominarli **DINAMICI** perché molto spesso riguardano peculiarità soggettive come la sensibilità verso un prodotto piuttosto che di un altro prodotto. Oltre a questi ne esistono altri più complessi che riguardano le **vere attitudini del consumatore** verso un prodotto alimentare. Quando si parla di preferenze delle scelte alimentari ci si riferisce alla **ricerca del piacere del cibo** che rimane una delle più importanti motivazioni al consumo; infatti ciò che piace viene consumato in maggiore quantità e con maggiore frequenza. Tale preferenza viene espletata prevalentemente da due meccanismi: il **controllo dell'appetito** e la **risposta edonica al cibo**.

Il primo punto consiste nella predisposizione all'assumere un alimento che sottintenda uno **stato di necessità**: quando siamo in stato di carenza di nutrienti dobbiamo in qualche modo ripristinare i parametri fisiologici per mantenere un'omeostasi corporea per cui quando abbiamo fame sentiamo l'esigenza di mangiare perché il nostro organismo ci invia dei "segnali di allarme". Il secondo aspetto invece riguarda la ricerca materiale dell'esperienza piacevole legata all'assunzione di un alimento: è il cosiddetto "**consumo per piacere**".

Questi aspetti sono fortemente legati tra loro: in uno stato di necessità si va a ricercare un prodotto a cui è legata un'esperienza sensoriale positiva. Entrambi questi aspetti possono essere definiti **RIDONDANTI** perché il soggetto non si trova quasi mai in uno stato di vera necessità di cibo, quindi, ciò che più guida il soggetto è la sua

tendenza a soddisfare l'aspetto edonico e di piacere legato all'alimento. **Ogni soggetto, nonostante sia a conoscenza dei principi alimentari legati ai fabbisogni nutrizionali, tende a ricercare il piacere edonico.**

Generalmente questo concetto è concepito come debolezza dell'animo ma questa ricerca ha radici profonde e nasce, dal punto di vista evolutivo, come sistema per risolvere il dilemma dell'onnivoro: l'aspetto edonico ha sempre permesso all'uomo di trovare l'alimento migliore per soddisfare le sue necessità. Quindi lo sviluppo della preferenza è mediata dal fatto che ci sia o meno un'esperienza piacevole: se è positiva si sviluppa una risposta non tanto verso il prodotto in sé quanto nei confronti delle peculiarità sensoriali del prodotto; se è negativa invece quest'ultima non si genererà e conseguentemente si avrà il rifiuto del prodotto.

Così è facile capire come ai gusti fondamentali sia legato un determinato aspetto edonico più o meno positivo.

In verità l'esperienza sensoriale legata all'assunzione di un prodotto è molto più complessa rispetto al quadro finora esplicitato in quanto si intrecciano aspetti legati al prodotto come aspetto, odore, gusto, consistenza ecc. uniti al *flavour* del prodotto inteso come la percezione per via retro nasale delle molecole volatili che si liberano quando l'alimento è in bocca.

Ecco perché **l'esperienza sensoriale è considerata molto più complessa rispetto alla percezione dei cinque gusti**. Per capire come una preferenza possa svilupparsi è utile però capire come vengono intesi i cinque gusti percepiti dal nostro organismo: amaro, acido, salato, dolce, umami (saporito).

A questi cinque gusti che passano per la stimolazione dei recettori del cavo orale è legata in modo innato la preferenza. La reazione istintiva ai gusti è una strategia di sopravvivenza ed il piacere indotto da alcuni gusti rappresenta la motivazione al consumo dei cibi nutrienti ed utili per il nostro organismo. Nasciamo per esempio con la preferenza innata per il dolce perché è legato a un elevato tenore energetico. In più si nasce con una certa predisposizione per il gusto umami che sembra essere legata alla presenza del glutammato monosodico ma andiamo più nello specifico.

### Significato edonico dei gusti

- **IL DOLCE** è un gusto per cui è presente una preferenza innata fin dalla nascita. È un segnale di alimento altamente energetico e prontamente disponibile, cosa che capita anche per le sostanze che non apportano calorie come i dolcificanti: infatti il piacere indotto dal gusto dolce permane anche in assenza di apporto calorico. È più forte nei primi anni di vita poi si attenua nell'età adulta anche se spesso permane per l'innescamento di altri

meccanismi legati a stili di vita e di alimentazione.

- **IL SALATO** invece sviluppa la sua preferenza qualche mese dopo la nascita e segnala la presenza di NaCl che è un forte regolatore del bilancio omeostatico idrico/salino. La preferenza per questo gusto è molto spiccata perché il salato esalta il sapore dei cibi ai quali è aggiunto; per contro una carenza di sale viene percepita come debolezza dei gusti ed è difficile per molte persone cercare di ridurlo nella propria alimentazione.

- **L'UMAMI** è il gusto indotto dalla presenza del glutammato monosodico il quale è indice della presenza di sostanze energetiche nobili come le proteine; non a caso è presente in alimenti di origine proteica come formaggi stagionati e carne conservata. Oltre a ciò anch'esso è un esaltatore di sapidità dei cibi ai quali è aggiunto per cui la sua preferenza è presente fin dalla nascita.

- **IL GRASSO** è responsabile di consistenze largamente accettate dal consumatore (cremoso, croccante...); in più offre un'attivazione dei recettori del tratto gastro intestinale che scatena una risposta metabolica positiva preparando l'individuo a ricevere energia. La preferenza per i cibi ad elevato tenore di grasso persiste anche nell'età adulta e i sostituti dei grassi a basso tenore calorico sono poco soddisfacenti dal punto di vista edonistico.

- **L'AMARO** ci porta ad avere un rifiuto innato perché è indice della presenza di sostanze potenzialmente pericolose (tossine per esempio) ma con l'età gli studi ci dicono che l'amaro si supera.

- **L'ACIDO** segnala la presenza di una contaminazione microbica ed è spesso associato a prodotti andati incontro a mal maturazione o contaminati e scarsamente energetici (caratteristico di frutta non matura poco zuccherina).

### Quanto conta l'esperienza personale?

Dietro a questi principi da non considerare assoluti ci sono delle eccezioni che dipendono dall'esperienza personale di ogni individuo. Per questo motivo la preferenza di certi cibi, soprattutto negli adulti, a volte non resta sempre conforme a quella innata ma tende a modificarsi e a superare a volte la naturale avversione di certi gusti. Questo cambiamento è infatti indotto dall'**esperienza che è considerata la chiave di volta che guida tutti i comportamenti di consumo**. La preferenza per cui è un vero e proprio processo di apprendimento che inizia nelle primissime fasi delle nostre vite in quanto il bambino è già in grado di provare le qualità sensoriali e i sapori caratteristici della dieta della mamma se è sufficientemente varia.

### Come si sviluppa la preferenza verso determinati cibi?

Il primo punto da considerare è dato dal fatto che

**La preferenza verso certi cibi non resta sempre conforme a quella innata, ma tende a modificarsi nel corso del tempo**

### Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

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





## L'esperienza è considerata la chiave di volta che guida tutti i comportamenti di consumo

esiste un effetto post-ingestivo positivo di determinati cibi caratterizzato per esempio dall'aumento dell'energia, dalla riduzione della fame, da una psicostimolazione ecc. che induce lo sviluppo della preferenza per il flavour di quel certo tipo di prodotto. La letteratura ci mostra come i bambini preferiscano e tendano a consumare maggiormente frutta e verdura a più elevato potere energetico come banane, uva, patate piuttosto che cavolo e zucchine, meno apprezzate perché appunto soddisfano meno i requisiti energetici. Un altro esempio è riferito all'effetto farmacologico indotto da sostanze nervine come tè e caffè ampiamente consumati in ogni parte del mondo. Infatti, nonostante la nostra innata avversione per le sostanze amare, come citato sopra, la preferenza per queste bevande si sviluppa grazie alle caratteristiche psicostimolanti che ne derivano come l'aumento del senso dell'allerta, la diminuzione del sonno e l'incremento della concentrazione.

Un'altra considerazione da non sottovalutare risiede nella **nostra predisposizione a valutare uno stimolo per associazione di questo ad uno stimolo che è già gradito in partenza**. Per esempio, associare il gusto dolce, per il quale è innato il gradimento, ad un cibo o una bevanda aumenta velocemente il gradimento per quest'ultimo e l'acquisizione della preferenza per lo stimolo neutro si rafforza dopo esposizioni ripetute. Questo processo associativo è responsabile dello sviluppo del gradimento per flavour di molte sostanze varie come tè, caffè, yogurt, bevande alcoliche che Bergoglio libri d'epoca inizialmente vengono consumate associate al gusto dolce. A completare il quadro complesso sull'espressione della preferenza s'inscrive

ulteriormente la **variabile individuale fisiologica** che spinge ogni individuo a fare scelte alimentari piuttosto che altre.

Molti fattori concorrono alla determinazione di un profilo percettivo rispetto ad un altro: uno di questi dipende dal numero di papille gustative soprattutto fungiformi presenti sulla lingua, che hanno la funzione di percepire il gusto grazie alla presenza di cellule con specifici recettori poste sulla membrana apicale. Tali papille gustative sono distribuite con diversa intensità non solo sulla lingua ma in tutto il cavo orale (palato molle, epiglottide, faringe) ed il gusto è influenzato dal numero di papille coinvolte che ha indubbiamente una base genetica.

### Taster e non Taster

Da qui risulta ovvia la suddivisione della popolazione in TASTER e NON TASTER: i primi percepiscono i gusti in modo marcato avendo un numero elevato di papille gustative e una elevata densità di cellule gustative, sono quindi protagonisti di esperienze sensoriali che definiscono chiare e forti; i non taster sono dotati di scarsi annessi cellulari che li rendono meno sensibili e quindi vivono tali esperienze in modo più debole e appannato. Un ulteriore fattore che manifesta un impatto sulle scelte alimentari è caratterizzato dal cosiddetto "PROP STATUS", ovvero la tendenza che un individuo può o meno avere nel percepire il PROP e il PTC, due sostanze fenoliche amare per le quali si può avere una sensibilità individuale molto varia, anche in questo caso definita a livello genetico. Inoltre l'**astringenza**, sensazione tattile responsabile della precipitazione delle proteine della saliva a causa della presenza di fenoli, concorre ad influenzare la preferenza e la familiarità per alcuni alimenti. Tale sensazione è determinata dalla caduta di alcune proteine chiamate mucine che sono responsabili della lubrificazione del cavo orale e che, in presenza di sostanze fenoliche che troviamo ad esempio nel vino, in alcuni vegetali, nel tè, nella frutta immatura, nel cioccolato amaro ecc., non svolgono più la loro funzione e ci danno la percezione spiacevole di secchezza del cavo orale. Si può dire con fermezza che il campo della percezione e della preferenza dei prodotti alimentari è estremamente complesso e in continua evoluzione. Sappiamo che il genere umano è molto eterogeneo e siamo molto diversi gli uni dagli altri per vari motivi: dal background personale alla base genetica. Ci sono persone che hanno un'acuità percettiva più o meno spiccata e questo sicuramente va ad influenzare fortemente lo sviluppo della preferenza ma non è sufficiente per spiegare i meccanismi di questa scienza che tuttora sta cercando di fare più chiarezza nonostante abbia già fornito numerose basi teoriche.

*Iader Fabbri*



#### Iader Fabbri

Laureato in Dietistica e in Scienze e Tecnologie del Fitness, è preparatore atletico, esperto di benessere a 360, collaboratore di aziende di integrazione alimentare e Nutrizionista di tutte le Nazionali di Ciclismo Strada, MTB, BMX, e di alcuni Team del Motomondiale.

# 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](http://works.groupon.it) o chiama l' 800 66 18 19



# IL RAPPORTO TRA L'ALLENAMENTO FUNZIONALE E LA CORSA



**Inserire mirati  
esercizi funzionali  
in un programma  
di corsa non può far  
altro che  
incrementare  
controllo,  
rendimento e  
benessere**

**O**rmai è consuetudine che i miei articoli raccontino come l'allenamento funzionale sia sempre più principe nelle nostre palestre. Sotto ogni forma e con l'utilizzo di qualsivoglia attrezzo. Approfondiremo, ora, il rapporto tra la CORSA e, appunto, il Functional Workout.

## **Cenni storici sulla corsa**

Probabilmente lo sport più antico, in quanto già nella caccia, l'importanza della corsa era indispensabile per sferrare attacchi o sfuggire alle prede meno arrendevoli. Tutto ebbe inizio, però, dalle prime camminate che permisero all'*homo erectus* di evolversi e divenire il sapiens che è oggi. L'evoluzione ha fatto sì che quegli ominidi svilupparono muscoli utili al procedere eretti senza problemi. Ma arriviamo ad oggi...

## **Tecnicamente: la Corsa**

La corsa concettualmente è: l'andatura che l'uomo sviluppa, mediante una prosecuzione di balzi, dal primo piede che si stacca da terra all'evoluzione dei passi, in più fasi di volo. Il volo è il momento in cui il corpo e conseguentemente i piedi sono, entrambi, sollevati da terra. Conseguente al volo, vi è la falcata: ovvero la distanza che intercorre tra il primo ed il secondo piede che tocca terra. Quest'ultima si differenzia da individuo ad individuo e da stile a stile. Come direbbe Heinert (1988): la falcata migliore è quella spontanea. Non per questo, però, è errato studiarla e sviluppare la più personale e "redditizia" possibile.

## **Rapporto col Funzionale**

Orientarsi verso l'allenamento funzionale

# BOXINGSPLASH LA FITBOXE IN ACQUA ORA SI FA CON LO SPARRINGBALL®

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



CHANGE  
WITH US  
B360E  
Fitness Academy

[sparringball.com](http://sparringball.com)



COLPISCI  
SCHIVA  
DIFENDITI  
PARA  
SPOSTATI



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

## CORSA & FUNCTIONAL WORKOUT

ESERCIZI PER IL CORE	COORDINAZIONE	BARICENTRO
<p><b>MOUNTAIN CLIMBER</b> (mani a terra, corpo in linea, ginocchia al petto alternate velocemente)</p> <p><b>PLANK</b> (avambracci a terra, corpo in linea, sedere in linea con le spalle)</p> <p><b>PLANK TORSION</b> (avambracci incrociati a terra, gambe ampiezza delle spalle e torsioni laterali)</p> <p><b>CRUNCH INVERSO al TRX</b> (migliora bicipiti femorali, addome e glutei)</p> <p><b>ADDOMINALI A BARCHETTA</b> (coccige a terra, schiena e gambe a 30°, mani lungo i fianchi staccate da terra)</p>	<p><b>SKIP con SPINTE IN ALTO</b> <b>SKIP con SPINTE FRONTALI</b> <b>SKIP con SPINTE LATERALI</b> (tutti con manubri)</p> <p><b>SQUAT + ALZATE LATERALI SU BOSU</b> (con manubri)</p> <p><b>AFFONDI + CURL BICIPITI</b> <b>PUSHUPS + ROW</b> (con manubri)</p> <p><b>PLANK su FIBALL</b> <b>eseguendo il CLIMBER</b></p> <p><b>SQUAT + SLANCIO PALLA MEDICA</b> (lateralmente, torsione del busto)</p> <p><b>PUSHUPS STRETTI su step + CLIMBER*</b></p>	<p><b>SQUAT JUMP</b> <b>SINGLE LUNGE JUMP</b> (affondo con salto su una gamba)</p> <p><b>ALTERNATE LUNGE JUMP</b> (affondo con salto alternando)</p> <p><b>PUSHUPS CLAPS</b> (piegamenti con battimani)</p> <p><b>ROW</b> (rematore con bilanciere)</p> <p><b>MILITARY PRESS</b> (spinte con bilanciere in piedi)</p> <p><b>MILITARY PRESS SINGLE</b> (con manubrio)</p> <p><b>TRAZIONI ALLA SBARRA</b></p> <p><b>AFFONDO IN PASSEGGIATA</b></p>

**L'allenamento funzionale applicato alla corsa necessita di una gestione del proprio corpo nello spazio**



**Fabrizio Ferri**

Personal Trainer, ideatore e presenter Functional Workout. Esperto di body building & allenamento funzionale. Titolare del sito [www.ferri-personaltrainer.it](http://www.ferri-personaltrainer.it)

diventa fondamentale quando si scopre di avere delle lacune fisiche e tecniche. Nella corsa, come nella maggior parte degli sport di "gamba", si sente spesso parlare di potenziamento degli addominali, della coordinazione e della gestione del proprio baricentro. Esiste allenamento più adatto, per migliorare tutti questi aspetti, del functional training? Visti risultati e storia recente, credo di no. La vera forza di questo modello di allenamento si percepisce dal fatto che: garantisce poliedricità ed è applicabile a chiunque. Ovviamente con la possibilità di essere seguiti da un buon personal trainer o da un preparatore atletico tutto sarà più facile ed efficace.

### Coordinazione e Core Stability

Come già detto, la corsa necessita di una consapevolezza e di una gestione del proprio corpo nello spazio (passo, volo, falcata). Chi corre, a prescindere dal fine amatoriale o agonistico, oggi ha mezzi e strumenti per verificare ogni cm percorso ma spesso perde terreno perché qualcun altro sviluppa tecniche e dinamiche atletiche migliori. **Esercizi in sinergia muscolare permettono, senza dubbio alcuno, di ottenere prestazioni elevate in ambito di coordinazione e stabilità.** Per fare un esempio: saper eseguire correttamente sul *Bosu* uno squat complementare ad un'alzata laterale migliorerà la gestione della postura e del CORE, ovvero quei muscoli come addome, obliquo, trasverso, lombi e psoas

insieme a cosce e deltoidi, che difficilmente avreste mai pensato di far lavorare contemporaneamente, vi regaleranno una migliore resa ed un migliore equilibrio.

Analizzando la postura di molti corridori noterete due differenze:

- il velocista, paragonabile ad un Body Builder, ovvero muscoli corti, voluminosi e potenti
- il podista ha muscoli lunghi, snelli, resistenti.

Se il primo ha avuto grossi miglioramenti, in termini di prestazioni, grazie alla preparazione fisica in palestra; il secondo, troppo spesso, ritiene sufficiente "incassare" il collo fra le spalle e curarsi solo del ritmo di corsa, trascurando future patologie nonché limitando le proprie performance. Perciò inserire esercizi funzionali, in un programma di corsa, non può far altro che incrementare controllo, rendimento e benessere nel modo più assoluto. Concedendosi, inoltre, la possibilità di preservare scheletro ed aspetto fisico.

Se avete curiosità e volete saperne di più, contattatemi o visitate il mio sito [www.ferri-personaltrainer.it](http://www.ferri-personaltrainer.it), con contenuti aggiornati e video. Nella tabella sono riportati esercizi utili che potrete aggiungere al vostro programma di allenamento.

Fabrizio Ferri



# MasterGroup®

www.mastergroupitaly.com

**prodotti per il fitness  
attrezzature sportive  
crossfit**



**EXTRA SCONTO RIVENDITORI 10%, INSERENDO  
IL CODICE: "LAPALESTRA10" SUL NOSTRO SITO  
[WWW.MASTERGROUPTALY.COM](http://WWW.MASTERGROUPTALY.COM)**

APPLICABILE SUI NOSTRI PRODOTTI

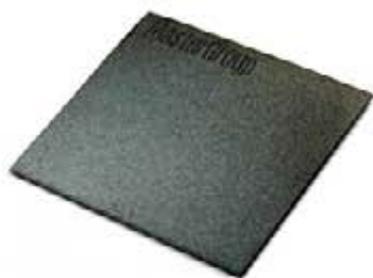
(PAVIMENTO ANTITRAUMA, WALLBALL, SACCA BULGARA, POWERBAG)

PAVIMENTO ANTITRAUMA

WALLBALL

SACCA BULGARA

POWER BAG



**PRODOTTI RIFINITI IN PELLE - MADE IN ITALY**

MasterGroup srl  
Show room S.S. APPIA KM 633  
CAP 74016 Massafra - Taranto  
Partita IVA: 02726030733

Tel. +39.099.8807040  
Cell. +39 3397224182

www.mastergroupitaly.com  
info@mastergroupitaly.com

seguici su:



# ALLA (RI) SCOPERTA DEL CRAWLING



**Il crawling è in grado di offrirvi molti benefici, con ripercussioni positive sulla qualità del movimento, sulla salute e sulla prestazione**

**I**l crawling, ovvero il gattonare tipico dei bambini in fase di sviluppo, è uno schema motorio evolutivo che ha recentemente ricevuto parecchia attenzione da parte del mondo del fitness, della preparazione atletica, e della riabilitazione. Per quanto possa sembrare impossibile che il mettersi a gattonare come un bambino possa rendere il corpo di un adulto più forte e *resiliente*<sup>1</sup>, il crawling può essere effettivamente in grado di migliorare forza, mobilità, performance e salute.

Il crawling è un *movimento contro-laterale*<sup>2</sup> che costituisce il fondamento degli schemi motori di locomozione, i cosiddetti *gait patterns*<sup>3</sup>. Esso insegna agli arti superiori e inferiori a lavorare assieme in modo coordinato. Il gattonare stimola inoltre l'attività riflessa della muscolatura degli arti e del tronco, grazie all'azione dei meccanocettori delle palme delle mani e dei

pedi. Tali meccanocettori agiscono come delle sorte di pulsanti che, quando premuti, comportano l'immediata contrazione dei muscoli a essi collegati. Ogni volta che la mano e il piede controlaterale entrano in contatto con il terreno, molti muscoli degli arti e del tronco si attivano per via riflessa e, passo dopo passo, questi meccanismi riflessi diventano sempre più efficienti.

Nei bambini in fase di sviluppo, il crawling attiva e integra diverse parti del cervello. Attraverso il crawling, si stabiliscono nel cervello connessioni e percorsi neurali che permettono di rendere più efficiente la comunicazione tra i due emisferi cerebrali. Più il cervello è in grado di comunicare ed elaborare le informazioni, meglio si muove il corpo. Il crawling inoltre connette i diversi sistemi sensoriali. Esso integra il sistema vestibolare (il sistema dell'equilibrio), il sistema propriocettivo (la percezione del corpo nello spazio), e il sistema visivo. Può anche migliorare la coordinazione occhio-mano.

Si potrebbe obiettare che il gattonare è un movimento riservato a una precisa fase dello sviluppo del bambino, mentre gli adulti dovrebbero camminare. Questo è vero. *Ma un adulto medio, quanto del proprio tempo dedica al camminare? E soprattutto, il modo in cui la maggior parte degli adulti cammina, è veramente quello che è stato appreso sulla base del crawling? Gli arti superiori e inferiori lavorano realmente assieme in modo controlaterale, coordinato e deliberato?* In realtà gran parte degli adulti potrebbe aver bisogno di fare qualche passo indietro (nel vero senso della parola!) e ricostruire i propri schemi di locomozione sulla base del crawling. Lo schema motorio del crawling appreso dal bambino resta memorizzato nel cervello dell'adulto, e perciò può essere riattivato. Potrebbe essere necessario spendere del tempo per riappropriarsene, ma sarà poi ancora in grado di garantire tutti i benefici che ha apportato nelle fase di sviluppo, stimolando il cervello e i sistemi sensoriali, e integrandoli intimamente con il corpo.

## I benefici del crawling

Una delle principali caratteristiche del crawling è che costruisce una base di stabilità riflessa, ovvero la capacità del corpo di anticipare un

NOVITÀ

Hymoving  
SPORT

Carnosina

micro.co.re  
Micro Constant Release

Energia  
da indossare

per un recupero più rapido  
e una migliore performance

CHIEDI AL TUO  
FARMACISTA



Ti senti pronto per un altro scatto ma i tuoi muscoli non ti asseconzano? 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



Our passion, your health

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

## Il crawling può migliorare forza, mobilità, performance e salute

### Dal Web

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



#### Fabio Zonin

Ha un'esperienza trentennale nell'allenamento con i sovraccarichi. È stato docente Master della Federazione Italiana Fitness. Attualmente è Docente Master della scuola StrongFirst di Pavel Tsatsouline, National Director per l'Italia di GFM - Ground Force Method ed è Coach della scuola Original Strength. È autore del libro "Kettlebell Duro E Essenziale".

movimento prima che accada, e di reagire di riflesso a un movimento nel momento in cui avviene. Più veloci sono i riflessi, migliore è la performance, e minore il rischio di infortunarsi.

Il crawling fornisce un notevole stimolo al *core*, e lo fa senza sovraccaricare la colonna vertebrale. Il *core* consente di trasferire agli arti superiori le forze generate dagli arti inferiori, e viceversa. In altre parole, il *core* è il luogo in cui le forze generate dagli arti si incontrano e interagiscono. Un *core* solido e stabile garantisce che, sia le forze generate dagli arti, sia quelle esterne che il corpo fronteggia, siano trasferite con la massima efficienza. Se il *core* non è solido e stabile, queste forze potrebbero essere dirottate in aree indesiderate, con conseguente perdita di efficienza nella performance e rischio di infortunio. Un *core* solido e stabile rende più performanti e resilienti.

### I vantaggi del crawling

Il crawling migliora la mobilità delle caviglie, soprattutto in dorsi-flessione. Molti atleti soffrono di limitazioni in tale movimento, il che si traduce in difficoltà nell'eseguire correttamente alcuni gesti motori fondamentali, quali l'accosciata bilaterale (es. squat) e monolaterale (es. affondi).

Il crawling migliora la mobilità delle anche, e al tempo stesso, grazie alla sua potente azione sulla muscolatura del *core*, stabilizza la regione lombare della colonna vertebrale. La maggior parte dei movimenti che coinvolgono le anche, quali l'accosciata e l'*hip hinge*<sup>4</sup> (es. deadlift, kettlebell swing, salti, ecc.) richiede proprio questo: una notevole mobilità delle anche, accompagnata da una altrettanto notevole stabilità della regione lombare della colonna vertebrale.

Mentre stabilizza la colonna lombare, il crawling mobilizza la colonna toracica. Molti soggetti soffrono di limitazioni nella mobilità in tale regione, che dovrebbe essere in grado di garantire discreti movimenti di flessione-estensione e di torsione. Per quanto possa apparire strano per i non addetti ai lavori, una buona mobilità della colonna toracica è fondamentale per la corretta meccanica di movimento delle spalle

e degli arti superiori, nonché per la camminata, la corsa, lo sprint, i salti, i lanci, e molte altre attività atletiche.

Grazie all'attivazione per via riflessa dei muscoli che stabilizzano le scapole sulla gabbia toracica, e dei muscoli della cuffia dei rotatori, il crawling influisce positivamente sulla meccanica del movimento delle articolazioni del cingolo scapolo omerale, e le rende più forti e resilienti. Il crawling migliora la mobilità dei polsi, soprattutto in estensione, e allunga i muscoli flessori di polsi, mani e dita. La maggior parte delle attività fisiche che impegnano la presa, quali powerlifting, weightlifting, climbing, kettlebell training, lavori manuali, ecc. tende a creare squilibri fra i muscoli flessori ed estensori degli arti superiori, con i primi che diventano molto più forti dei secondi, fino a risultare accorciati a riposo. Il crawling è in grado di ripristinare l'equilibrio fra i muscoli responsabili della presa e i loro antagonisti, e a scongiurare il pericolo di infiammazioni e infortuni.

Il back crawling (crawling all'indietro) aiuta a perfezionare la meccanica ottimale dei movimenti di spinta degli arti superiori, soprattutto quelli diretti sopra la testa. Infatti, tali movimenti richiedono che la colonna toracica sia sufficientemente mobile, che le scapole, seppur stabili nei confronti della gabbia toracica, siano in grado di compiere la rotazione assiale necessaria a portare le braccia oltre i 90° di abduzione, e che i muscoli della cuffia dei rotatori siano forti e attivi.

L'esecuzione di ripetute di crawling, anche per brevi distanze, costituisce un intenso allenamento cardiovascolare.

Non importa se siete sedentari, atleti amatori o professionisti, il crawling è sicuramente in grado di offrirvi molti benefici, che avranno ripercussioni positive sulla qualità del movimento, sulla salute, e sulla prestazione. Non lasciatevi ingannare dalla sua apparente semplicità, provate a inserirlo regolarmente nelle vostre sedute di allenamento, e non ve ne pentirete.

### Come ri-apprendere il crawling

Il seguente link vi condurrà a un breve video-tutorial con le tutte le progressioni per ri-apprendere il crawling: [https://youtu.be/X\\_2bvSEh2Ig](https://youtu.be/X_2bvSEh2Ig)

1 *Resilienza*: resistenza alla rottura, capacità di affrontare e superare le avversità dal latino: resiliere, rimbalzare, saltare indietro.

2 *Movimento contro-laterale*: movimento degli arti superiori coordinato con gli inferiori controlaterali.

3 *Gait pattern*: modello di movimento degli arti degli animali, compreso l'uomo, durante la locomozione su un substrato solido. La maggior parte degli animali usa una varietà di andature, selezionate in base a velocità, terreno, necessità di manovra, ed efficienza energetica.

4 *Hip hinge*: è un movimento (flessione ed estensione), che avviene attorno all'articolazione dell'anca, mentre è mantenuta una colonna vertebrale neutrale. Sebbene anche alle ginocchia sia consentito partecipare in minima parte al movimento, quest'ultimo è dominato dalle anche. Questo differenzia l'*hip hinge* dall'accosciata, dove le anche e le ginocchia si flettono ed estendono contemporaneamente e di un grado simile.

# FITNESS HI-TECH DA IFA 2015

**L'**IFA di Berlino è la fiera dell'elettronica più grande a livello europeo. In base ai dati diffusi dall'organizzazione, l'edizione dello scorso anno ha prodotto un volume di ordini pari a 4,25 miliardi di euro. Quest'anno si è tenuta all'inizio di settembre e ha posto all'attenzione di addetti ai lavori e pubblico tutte le novità del mondo hi-tech che presto arriveranno sul mercato: dal comparto degli elettrodomestici a quello della telefonia, da quello delle tv e dei computer a quello dei droni. Anche il settore del fitness e del benessere è stato degnamente rappresentato, con una serie di prodotti all'avanguardia da utilizzare per monitorare e migliorare il proprio allenamento e avere uno sguardo attento al proprio corpo e alla propria salute. Vi proponiamo una selezione di *device* che ci è sembrata particolarmente interessante.

## Easy Fit e Fit Touch di Cellularline

Due fitness trackers semplici nell'uso ed efficaci nelle performance. Segnalano il tempo di allenamento, monitorano le calorie bruciate, indicano i passi e le distanze percorse. Caratteristiche principali: durante la notte aggiornano costantemente le fasi del sonno; consentono l'immersione fino a 1 mt; hanno una perfetta luminosità e leggibilità anche al sole. Nel modello Easy Fit Touch si trovano funzioni aggiuntive: è possibile visualizzare l'anteprima delle notifiche; con un semplice tocco del display, consente di scattare selfie in libertà e di ritrovare il telefono in caso di smarrimento.

[www.cellularline.com/it/](http://www.cellularline.com/it/)



**Tecnologie innovative per gli sportivi presentate in occasione della fiera IFA Berlin 2015: la nostra selezione**

## Auricolari JBL Reflect di Harman

Gli auricolari sportivi JBL Reflect Aware hanno design ergonomico, sono resistenti a umidità e sudore e soprattutto prevedono la cancellazione attiva del rumore, permettendo così alla persona di rimanere vigile e attenta su quello che accade intorno a lei. Grazie all'app corrispondente è

possibile regolare la quantità di suoni provenienti dall'esterno e creare profili audio personalizzati. <http://eu.jbl.com/homepage-jbl-eu>



### Fit Watch di Puro

Con Fit Watch è possibile impostare i propri obiettivi di fitness e monitorare i progressi della propria attività diurna e notturna. Dotato di funzione contapassi e di monitoraggio delle calorie bruciate, è anche resistente all'acqua. Orologio ed allarme sono integrati e, grazie al comodo LED verde, tutte le informazioni sono facilmente visionabili anche di sera. [www.puro.it/it/](http://www.puro.it/it/)



### Orologi Runtastic Moment

Runtastic Moment traccia i passi, i minuti attivi, le calorie consumate e anche il sonno. La funzione sveglia permette di impostare promemoria che ricordano di fare movimento dopo un certo periodo di inattività. Grazie all'indicatore di progresso sul quadrante, è possibile avere sempre sott'occhio l'avanzamento verso il proprio obiettivo. Quattro i

modelli disponibili: Basic, Classic, Elite e Fun, che si differenziano per lo stile, il colore e alcune funzionalità. [www.runtastic.com/it](http://www.runtastic.com/it)



### Sport Stereo Earphones Collection di Puro

I nuovi auricolari con ganci flessibili sono waterproof fino a 1 mt sott'acqua (certificazione IPX8). Dotati di microfono e controllo remoto, sono caratterizzati da ganci studiati per essere fissati all'orecchio e rimanere ben saldi anche durante le attività atletiche più impegnative e il nuoto. [www.puro.it/it/](http://www.puro.it/it/)



### Guanti Touch di Puro

Con i PURO Touch Gloves si può chiamare, scrivere messaggi e scattare foto mantenendo le mani al caldo. Realizzati con materiali conduttivi, i guanti touch screen permettono di utilizzare senza limiti la funzionalità touch. [www.puro.it/it/](http://www.puro.it/it/)



### Fitness watch Spark di Tom Tom

Un fitness watch che riunisce in un solo oggetto lettore musicale (4 GB di memoria e collegamento wireless per le cuffie), activity tracker con cardiofrequenzimetro e GPS. Rileva i passi, i minuti di attività e le calorie bruciate. Monitora la frequenza cardiaca con il cardiofrequenzimetro integrato. Permette di passare da una modalità all'altra per allenamenti combinati: corsa, bici, palestra, nuoto, tapis roulant. [www.tomtom.com/](http://www.tomtom.com/)



**NUOVA**



**MEZZA GABBIA CROSSBOWLINE EURO 1.500,00 + IVA**



**NUOVA**

**GABBIA SINGOLA CROSSBOWLINE EURO 1.800,00 + IVA**



**GABBIA DOPPIA CROSSBOWLINE EURO 3.500,00 + IVA**



**GLUTEUS CROSSBOWLINE  
EURO 2.000,00 + IVA**



**MULTIPOWER CROSSBOW  
EURO 2.000,00 + IVA**

# Le aziende citate in questo numero

<b>B360 International Fitness Academy</b>	Tel. 02.36595604	www.b360.it
<b>Cardiaca</b>	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
<b>Coal Sport</b>	Tel. 333.6784376	www.coalsport.com
<b>Faress</b>	Tel. 06.71350124	www.faress.com
<b>Fidia Farmaceutici</b>	Tel. 049.8232111	www.fidiapharma.com
<b>Fisicamente</b>	Tel. 06.5295580	www.fisicamentepilates.it
<b>Fisiostore</b>	Tel. 010.460098	www.fisiostore.it
<b>Fitness Studio</b>	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
<b>Fit Kombat</b>	Tel. 392.6832947	www.fitkombat.it
<b>Giwa</b>	Tel. 0522.698549	www.pavimentoantitrauma.it
<b>Groupon</b>	N.V. 800.66.18.19	www.works.groupon.it
<b>Gruppo Ambita</b>	N.V. 800.58.67.01	www.mooving.eu
<b>Imago</b>	N.V. 800.13.49.62	www.imagopromozioni.it
<b>Kangoo Club Fitness Italia</b>	Tel. 340.7110100	www.kangooclub.it
<b>Lacertosus</b>	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.com
<b>Les Mills Italia</b>	Tel. 02.4987881	www.lesmills.it
<b>Master Group</b>	Tel. 099.8807040	www.mastergroupitaly.com
<b>Metem</b>	Tel. 0422.267010	www.dotile.it
<b>Nonsolofitness</b>	Tel. 06.93377230	www.nonsolofitness.it
<b>NRG</b>	Tel. 035.802006	www.ennerregi.com
<b>Professional Fitness</b>	Tel. 331.3521790	www.professionalfitness.it
<b>Strongfirst Italy - Pure Power Academy</b>	Tel. 0444.1802710	www.purepower.info
<b>Sellfit</b>	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
<b>Si Line - Life Fitness Italia</b>	N.V. 800.43.88.36	www.lifefitness.it
<b>Sidea</b>	Tel. 0547.313298	www.sideaita.it
<b>Speffy by Dasir Tech</b>	Tel. 081.19811580	www.speffy.com
<b>Styl Pav</b>	Tel. 011.19663370	www.stylpav.com
<b>Virtuagym</b>	Tel. 02.94754752	www.virtuagym.com
<b>Xenios USA</b>	Tel. 0541.1646836	www.xeniosusa.com
<b>Zenith</b>	Tel. 0883.885374	www.brainwavefit.it

## LA PALESTRA

WWW.LAPALESTRA.NET

SEGUICI ANCHE SU



Anno X - N. 61  
novembre/dicembre 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:

Monica Baroni, Manuela Corona,  
Maya Devi, lader Fabbri,  
Vanessa Ferrari, Fabrizio Ferri,  
Stefano Filippi, Niccolò Freddi,  
Simona Giudici, Benito Merlo,  
Federica Moscheni, Marco Neri,  
Enrico Olivieri, Claudio Paraskiv,  
Alessia Polverini, Carmine Preziosi,  
Antonio Prudenzeno, Daniele Raggi,  
Illeana Santoni, Fabio Zonin.

### Immagini

LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina: archivio Lacertosus

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.

*Con noi il Natale arriva prima!*

Kit

12/b del 2015

art .4032  
**Zainetto Light**  
"Urban"

dimensioni:  
cm36x41

materiale:  
Nylon



colori:



Logo STAMPATO  
ad un colore  
INCLUSO

+

art .773  
**Sciarpetta**

dimensioni:  
cm 20x90

materiale:  
spugna in cotone  
gr. 375 mq

colori:



**€ 1,99 +iva**

Le promozioni saranno valide fino al 31/12/2015 e fino ad esaurimento scorte - Ordine minimo: 100pezzi



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

Numero Verde

**800 134 962**

# 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  
fornituresportive@faress.com • [www.faress.com](http://www.faress.com)