

LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LAPALESTRA - N°64 - maggio/giugno 2016 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
"In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto". Contiene I.P.



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

RIMINIWELLNESS
FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA E RIVIERA DI RIMINI
2 - 5 GIUGNO 2016
ENERGY EVOLUTION



faress[®]

Specialisti nello sport

Vi Aspettiamo

Padiglione C3 Stand 130

Via Antonio Carruccio, 107 - Roma • Tel. 06.71.350.124
fornituresportive@faress.com • www.faress.com



O'LIVE
FITNESS

Reebok

SCHWINN

Sellfit®

prodotti e idee per il fitness

Partner in esclusiva

APUS sports sveltus



TREKKMILL®
YOU ARE THE WAY YOU WALK

Sellfit®

A RIMINI

COME SEMPRE NEL PAD D2
RIMINI WELLNESS dal 2 al 5 GIUGNO 2016

NEWS

**NUOVO TAPPETO
A TRASCINAMENTO**

con rulli TR 20.16 PRO
con l'attività TREKKMILL



TREKKMILL

connessione totale



WORLD OF WORKOUTS
WOW

NEWS

**W.O.W
(WORLD OF WORKOUT)**

un progetto dedicato
a tutte le persone interessate
all'apertura di un nuovo centro

*...tutto quello che sogni
... da noi c'è!*

Sellfit s.r.l.

Via Madon n. 11 - 12080 Vicoforte (Cn)

Tel. 0174/563782 - Fax 0174/565828 - www.sellfit.com - info@sellfit.com

NUOVO TREKK PRO 2016

Maggior contatto con il terreno
Maggior scorrevolezza
Aumento delle sensazioni
fisiche e mentali

SUBITO A CONTATTO CON LA NATURA

Pieno Contatto



A.S.D. Trekkmill® Athletic Academy - Viale Rimembranze 20 Castellanza (VA)

tel +39 0331 502010 / fax +39 0331 507710 - e-mail: info@trekkmill.com www.trekkmill.com

TREKKMILL® è un marchio registrato e di proprietà dell'A.S.D. Trekkmill Athletic Academy

Distribuito da: Sellfit srl - Via Madon 11 - 12080 Vicoforte Cn - www.sellfit.com - info@sellfit.com - Tel: 0174 563782



I nostri reformer
stanno in piedi
e vi fanno
risparmiare
spazio!



ACQUISTA
GLI ATTREZZI
MERRITHEW™
AZIENDA LEADER
NEL MONDO
DI MACCHINARI
DI PILATES
E NON SOLO



Consulta il nostro catalogo DVD.
Scopri i corsi di formazione
che la nostra rinomata scuola offre.

 **PilatesItalia**®srl
Claudia Fink

L'Accademia Claudia Fink forma il tuo futuro e la tua mente con corsi terapeutici per insegnare a specializzarsi in Pilates e **NON SOLO**



Scopri di più su www.pilatesitalia.com e consulta il nostro negozio online.

IN COPERTINA

P. 12 Schwinn® Airdyne® AD8 La rivoluzione dell'allenamento CrossFit®

GESTIONE

P. 16 Tu di che obiettivo sei?

P. 20 Un possibile Fit Sharing

P. 22 Mondo del lavoro e mondo del wellness

SALUTE

P. 24 Cattive notizie per le nostre arterie

ALLENAMENTO

P. 26 Muscoli e cuore più forti e scattanti con il PHA

P. 30 Dalla motivazione al Cyber-Training

P. 32 DEA Fitness: il palo diventa accessibile

ALLENAMENTO FUNZIONALE

P. 35 Metodo Crossout Functional Training®

P. 36 Swing a Club! Allenarsi con la clava

P. 40 LA MANUTENZIONE DEGLI ATTREZZI**ALIMENTAZIONE**

P. 42 Le inaspettate virtù della Pizza

P. 46 Il primo negozio dedicato alla dieta Paleolitica

P. 50 CHIEDILO ALL'AVVOCATO**P. 52 NOVITÀ & CURIOSITÀ****P. 62 RICETTE FUNZIONALI****P. 67 VETRINA DELLE OCCASIONI**

Align-Pilates®

C1 REFORMER

AFFIDABILE, INDISPENSABILE, IRRINUNCIABILE



**1.757,80 €
IVA escl.**

Vieni a provarlo in show room!

Per informazioni, prenotazioni e catalogo completo Align-Pilates: info@ennerregi.com

NRG
Energia del benessere





NUOVE LINEE CARDIO - ISOTONICO - CROSSFIT - ARREDI - ACCESSORI

CARDIACA
il cuore del wellness

TI ASPETTIAMO DAL 2 AL 5 GIUGNO AL RIMINI WELLNESS PAD. D3



RIMINI WELLNESS
FITNESS - WELLNESS - SPORT ON STAGE
FIERA E RIVIERA
DI RIMINI
2-5 GIUGNO
2016
1^{ra} EDIZIONE

SCOPRI L'OFFERTA

- Il coupon non è cumulabile - Promozione valida solo nei giorni fiera

Vieni a scoprire
l'OFFERTA SPECIALE
riservata agli ordini confermati in fiera

KALO IL MANGIA CALORIE

OFFERTA FIERA RIMINI WELLNESS
prova

IL PROGETTO
KALO

nel tuo centro

Kalo é la campagna del momento, creata dell'azienda leader in Europa per la consulenza e il marketing nel campo fitness. Sta portando al successo i suoi centri in tutta Italia. È diventato un tormentone, una moda ed é virale anche su Facebook.

Alcune foto del successo
ed entusiasmo di alcuni centri



Greinwalder & Partner

Consulting | Marketing

Vieni a conoscerlo al padiglione C1, Fiera Rimini Wellness, 2 - 5 giugno 2016
o contattaci allo 0586 405433, mail: amministrazione@greinwalder.com



my little
secret

Sopri il segreto del successo
di oltre 900 centri in tutta Europa.

Curioso?

Vieni a visitarci al padiglione C1
alla fiera Rimini Wellness dal 2 al 5 giugno 2016
o contattaci allo 0586 405433 per informazioni.
E-mail: amministrazione@greinwalder.com



Ti garantiamo almeno
50 nuovi interessati!

my-little-secret.it

SCHWINN® AIRDYNE® AD8

La rivoluzione dell'allenamento CrossFit®



Il CrossFit® ha rivoluzionato i moderni metodi di preparazione atletica offrendo un allenamento di tutto il corpo che mette a dura prova sia la resistenza che la forza. La capacità di resistenza viene incrementata grazie a sessioni di carico, ad intervalli e ad alta intensità, basate su: esercizi funzionali, vogatori e bici a resistenza ad aria come la Schwinn® AirDyne® AD8, che sta avendo sempre più larga diffusione e crescente successo nei box CrossFit® affiliati.

La Schwinn® AirDyne® AD8 sfrutta il principio della resistenza illimitata dell'aria; più forte pedali e più resistenza generi, più resistenza generi e più intenso è l'allenamento. Questo tipo di bike funziona senza necessità di collegamento alla rete elettrica ed è estremamente compatta, quindi la soluzione ideale per l'allenamento della capacità di forza e resistenza per palestre non solo di CrossFit® o di allenamento funzionale ma anche per Club e Centri Sportivi con sale cardio tradizionali.

"Le bici con resistenza ad aria sono la soluzione ideale per la nostra palestra. Non solo sono perfette per il warm-up e cool-down di sessioni individuali o di gruppo ma offrono uno strumento potentissimo per sviluppare le capacità cardio respiratorie, la resistenza e la forza", spiega Adam Neiffer, proprietario del box CrossFit® Fort Vancouver (Vancouver, Washington U.S.A.) ed atleta appassionato di CrossFit sin dal 2005. "..... e proprio per queste ragioni sono un eccellente strumento per testare le diverse capacità fitness nel contesto delle gare".

Durante queste competizioni, infatti, svolte sia a livello regionale che internazionale, viene testata la preparazione atletica generale dei partecipanti. Spiega Neiffer: "poiché l'intensità è prodotta direttamente dalla forza esercitata dal singolo atleta, sia il principiante che il concorrente esperto possono trarre massimo beneficio inserendo La Schwinn® AirDyne® AD8 nel loro allenamento."

La Schwinn® AirDyne® AD8 utilizza la Schwinn AirDyne Technology™ per far fronte alle sollecitazioni estreme alle quali vengono sottoposti questi apparecchi.

La bike è stata concepita con trasmissione a cinghia diretta che consente un trasferimento della potenza più efficiente, riducendo al minimo le dispersioni e quindi permettendo una maggiore precisione anche nella misurazione dei dati di allenamento. La Schwinn AirDyne Technology™ offre la possibilità all'utilizzatore di creare un profilo di interval training personalizzato, supportato da un

continuo feedback di dati come watt, calorie, tempo e distanza. Dati sempre confrontabili in maniera univoca anche tra bike a migliaia di km di distanza, grazie al suo esclusivo sistema di "calibratura".

"Fino ad ora, trovare una bici in grado di sopportare le sollecitazioni estreme alle quali questi attrezzi sono quotidianamente sottoposti nei box di CrossFit®, è stato veramente molto difficile. Il nuovo modello di bike a resistenza ad aria creata da Schwinn® Airdyne® ha finalmente colmato questo vuoto. La Schwinn® Airdyne® AD8 rappresenta un incredibile valore aggiunto alle attività proposte dal nostro CrossFit Fort Vancouver", spiega Neiffer.

A differenza di altre bici con resistenza ad aria, la AD8 è stata concepita con un volano dotato di maggior peso nella parte esterna (perimeter weighted Flywheel) che consente un avvio ed una pedalata estremamente fluidi e continui. La straordinaria robustezza delle pedivelle, in abbinamento ad un solido movimento centrale ad albero scanalato, ed il loro movimento eccentrico, assicurano una trasmissione più efficace della potenza sviluppata sui pedali.

La costruzione della bike con componenti di altissima qualità, progettati per uso intenso in palestra, ne assicurano la durata nel tempo, permettendone l'utilizzo da parte di una moltitudine di utenti in ambienti ad elevato carico di lavoro e rendendo la Schwinn® Airdyne® AD8 un ottimo investimento per i proprietari di palestra ed i loro iscritti. La AD8 assicura comfort, durata, tecnologia e la performance che ci si aspetta dal famoso marchio Schwinn®.

Per maggiori informazioni sulla Schwinn® Airdyne® AD8 potete visitare il sito:

www.nautilusinternational.com

Per informazioni commerciali relative alla Schwinn® Airdyne® AD8 potete contattare Faress allo 06.71350124 o visitare il sito:

www.faress.com





brainwavefit.it

all fit, all strong, all brainwave®



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

BRAINWAVE [®]
ITALIAN BRAND FOR SPECIAL WELLNESS

we exhibit at **Rimini Wellness** padiglione D3 stand 067

floating workout *Chaise longue Pilates* **wTowers** **torcion** bar **BLANK ROUND** *Toning Ball*

all trademarks are registered

TU DI CHE OBIETTIVO SEI?



Le parole
"obiettivo" e
"motivazione"
potrebbero essere
incoronate come
le parole
dell'anno, se non
addirittura le
parole del nuovo
millennio

S spesso utilizzata in maniera inappropriata come sinonimo di speranza, desiderio, aspirazione, la definizione poetica che più apprezzo è quella di Steve Smith, batterista statunitense, il quale affermava che un *obiettivo è un sogno con una data di scadenza*. In effetti un obiettivo, per essere reputato tale, deve rispondere ad alcuni requisiti che lo identificano e lo contraddistinguono da tutti gli altri significati inappropriati per i quali viene utilizzato. Peter Drucker nel 1954 nel suo libro *"The Practice of Management"* ha analizzato queste peculiarità sostenendo che un buon obiettivo deve rispettare **cinque caratteristiche**, raggruppabili sotto l'acronimo **S.M.A.R.T.** La parola inglese SMART, ormai entrata di prepotenza nel nostro linguaggio quotidiano, tradotta in italiano significa intelligente, brillante. In questa sua accezione, invece, l'economista viennese intendeva che ogni obiettivo deve essere fissato dopo averci riflettuto con intelligenza e consapevolezza, non basandosi sull'enfasi del momento.

L'acronimo è il seguente:

- S = Specifico
- M = Misurabile
- A = Accessibile
- R = Realistico
- T = Temporizzabile.

Specifico (*specific*)

Gli obiettivi **devono essere definiti molto precisamente**, non devono fare riferimento a qualcosa di generico né lasciare spazio ad ambiguità. Ad esempio, un obiettivo come "voglio perdere peso" è un obiettivo troppo generico, per definizione. Come fai a perdere peso? Ci sono molti fattori che dovrai analizzare: smetterla di mangiare dolci, fare più attività sportiva, regolare meglio il metabolismo...

Se un problema presenta molte sfaccettature **suddividilo in più micro-tappe**, più specifiche e più semplici da realizzare. "Eliminare i dolci" è un primo passo verso l'obiettivo finale, ed è molto più specifico del "voler dimagrire", implicando un'azione diretta: quella del rinunciare ad alimenti ad alto contenuto di zuccheri. Una volta che li avrai eliminati dalla tua dieta non solo potrai sentirti più gratificato per aver raggiunto un micro-obiettivo ma sarai anche un passo più vicino verso l'obiettivo finale.

Misurabile (*Measurable*)

Deve essere facile capire se un obiettivo è stato raggiunto o quanto manca al suo raggiungimento. La misurazione deve poter avvenire **senza equivoci** e in qualsiasi momento. Porsi come obiettivo "essere felice" non è molto misurabile. Come fai a misurare oggettivamente quanto ti manca per raggiungere la felicità? Cerca di **capire più concretamente cosa può renderti soddisfatto** della tua vita e prova a misurarla. Se ciò che ti rende felice è riuscire a vedere più spesso il tuo partner, organizza meglio i tuoi impegni durante la giornata, e a fine mese conta le occasioni in cui siete riusciti a frequentarvi. Hai appena reso misurabile un obiettivo che non lo era!

Accessibile (*Assignable*)

Quando ti assigni un obiettivo, ricordati che deve essere **pensato in funzione della tua**

LACERTOSUS[®]

TRAINING EQUIPMENT



Lacertosus[®] è il punto di riferimento per il vostro allenamento! A partire dal 2007 ci siamo dedicati alla produzione, distribuzione e allestimento dei migliori centri di allenamento, centri per il Cross training, Studio & Home Gyms. Oggi, Lacertosus[®] è l'azienda leader nella produzione di attrezzi innovativi e nella distribuzione dei migliori marchi nel campo del Functional Training e Cross Training.

Il negozio online è aperto 24/7

WWW.LACERTOSUS.COM



VIA B. FRANKLIN 31 - PARMA (PR) 43122 - INFO@LACERTOSUS.COM - TEL. +39.0521607870


RiminiWellness[®]

Lacertosus[®] ti aspetta dal **2 al 5 Giugno** al **RIMINI WELLNESS**,
presso Rimini fiera, via Emilia 155. **Padiglione D3 - Stand 114.**

Quali passi compiere per riuscire a definire e raggiungere obiettivi importanti per la propria crescita?

Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

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



Elisabetta Pea

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

persona e non di altri. Per farlo rifletti sugli strumenti che hai a disposizione, come capacità, risorse e buona volontà, ad esempio. Se sai che studiare non è il tuo forte, devi tenere conto di questa tua limitata capacità di assimilare i concetti nel definire l'obiettivo, **evitando di andare incontro a un fallimento certo.**

Questo vale per tutti gli ambiti: sport, relazioni sociali, lavoro, ecc... Ognuno ha dei punti di forza e delle aree di miglioramento. Calibrare i propri obiettivi prendendo come paragone una terza persona non è la soluzione ideale.

Realistico (*Realistic*)

L'obiettivo non deve essere un'utopia, ma un qualcosa di realmente raggiungibile. Dev'essere abbastanza ambizioso da stimolare la tua voglia di successo, ma al tempo stesso non eccessivamente, tale da demotivarti ad agire. Per quanto si possa essere motivati e coerenti, perdere 40 kg in una settimana è decisamente poco realistico, no?

Un obiettivo del genere ti porterà più delusioni che soddisfazioni, con il rischio di trasformare la tua volontà in demotivazione. Cerca di porti degli obiettivi realizzabili, quando li avrai raggiunti potrai di volta in volta puntare sempre più in alto.

Temporizzabile (brutta traduzione di "time-related")

Attiene all'ottica temporale, ossia definire una data di scadenza entro la quale è possibile raggiungere l'obiettivo. È importante ricordare di **darsi il tempo necessario**, non si può pensare di raggiungere obiettivi ambiziosi in tempi ristrettissimi. D'altra parte, occorre anche definire un limite massimo oltre il quale non andare, altrimenti si rischia di cadere nella procrastinazione. Ad esempio, se ti mancano otto esami alla laurea, definire una scadenza entro la quale sostenere tutti gli esami è fondamentale. Bisogna ricordarsi, però, durante la definizione del limite massimo, di non andare in contrasto con il criterio della realistica. Prevedere di darli tutti in una sessione è piuttosto irrealistico e ha come conseguenza quella di portare delusione e demoralizzazione quando realizzerai di non riuscirci. Un obiettivo, per definizione, ha una data di scadenza, un limite temporale entro il quale si vuole ottenere un qualcosa.

Quelle appena riportate sono le cinque caratteristiche base di un target, le caratteristiche che demarcano nettamente la differenza tra un sogno/desiderio e un obiettivo concreto. Spesso le persone si pongono degli obiettivi, come ad esempio i buoni propositi dell'anno nuovo che poi, in un modo o in un altro, vanno

a finire nel dimenticatoio. Si parte carichi, motivati, poi a un certo punto è come se ci si fosse dimenticati il perché lo avevamo scelto... questo perché spesso l'obiettivo posto è carente in almeno una delle caratteristiche principali che deve avere.

Altri consigli

Aggiungerei alle caratteristiche di Drucker dei piccoli consigli tattici per assicurarsi un risultato positivo.

- Formulare sempre il proprio obiettivo utilizzando il tempo presente es. "quest'anno raddoppio i miei guadagni". Il tempo presente rende l'obiettivo più concreto, raggiungibile, quasi a portata di mano.

- "*Verba volant scripta manent*".

Un obiettivo scritto è più potente di un obiettivo detto a voce poiché coinvolge la vista nel vederlo nero su bianco, l'udito nell'ascoltarci mentre lo rileggiamo, il tono della voce con cui ce lo ricordiamo, e la nostra immaginazione mentre visualizziamo ciò che abbiamo scritto.

- Creare obiettivi carichi di emozioni.

Freud, con i suoi principi di Eros e Thanatos, ci ricorda che l'uomo si comporta e decide in base a semplici regole: fuggire il dolore, e se possibile raggiungere il piacere. Questo è particolarmente vero quando parliamo di pianificazione degli obiettivi. Tutti noi, infatti, entriamo in azione, cioè mettiamo in campo ogni nostra energia per raggiungere una mèta, quando sentiamo che il non raggiungere quell'obiettivo significa per noi provare sensazioni negative, o andare incontro ad un dispiacere, o ad un dolore talmente forte che già da solo ci fa muovere non tanto per raggiungere il piacere, ma di certo fuggire il dolore "quest'anno raddoppio i miei guadagni, perché questo mi permette di sentirmi più sicuro finanziariamente, mi fa sentire uno importante e mi permette di fare cose che fino ad oggi mi sono negato.

Infine, ogni obiettivo che si rispetti deve essere seguito da un *action plan*, cioè un piano d'azione ben strutturato e seguito da una dose di azioni massicce per tradurre il sogno in fatto compiuto. Bisogna inoltre essere flessibili, cioè adottare strategie diverse da quella pensata se si vede che questa non è efficace, ed infine occorre avere una **fede incrollabile verso se stessi**, fiducia che tutto andrà bene, credere fortemente che l'obiettivo che ti sei posto con tanta forza è perfetto per te e che tu possiedi tutte le risorse per ottenere esattamente ciò che vuoi.

"Fissare obiettivi è il primo passo necessario per trasformare l'invisibile in visibile" Anthony Robbins.

Elisabetta Pea



OFFRITE AL VOSTRO CLUB UNA NUOVA DIMENSIONE!¹

LES MILLS

2016 2016

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU
					X
LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
X	X	X			

SMART SUMMER!

VI REGALIAMO L'ESTATE PER I VOSTRI
NUOVI PROGRAMMI²

+ 1 formazione iniziale offerta
per ogni nuovo programma³.



18 SMARTBAR = -18%
27 ELASTICI = -27%

PIU' NE PRENDETE, PIU' GUADAGNATE!⁴



-40%

SULLE BICI BODY BIKE⁵

Bike ufficiali consigliate
da Les Mills.

LES MILLS
CYCLE



LES MILLS
RPM

RPMTM
LINEMA

LES MILLS
sprint



Player video
incluso!

= 349€+IVA/MESE⁶
INVECE DI 499€



10ª edizione fiera e riviera
**RIMINI
WELLNESS**
FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE
2-5 GIUGNO 2016
LES MILLS
HALL A3

LES MILLS

Per maggiori informazioni, contattate ANDREA:
02 49 87 881 - andrea@lesmills.it

¹ Offerte valide fino al 30/06/2016. ² Per ogni nuovo programma Les Mills e/o Planet Aqua acquistato, inizio del/i programma/i al 01/06/2016 e data di inizio della fatturazione al 01/10/2016. ³ Starterpack a 389€+iva con incluse 2 formazioni iniziali di cui 1 offerta. ⁴ Sconto cumulabile con lo sconto «formula club» per i clienti LES MILLS/PLANET AQUA, valido sui prodotti identici acquistati, con un massimo di 30% di sconto. ⁵ Sconto non cumulabile. ⁶ Tariffa riservata ai club affiliati LES MILLS.

UN POSSIBILE FIT SHARING



La sharing economy è un nuovo modello di servizio che può essere un'opportunità anche per i Centri Fitness

la socializzazione, il risparmio economico e rispondono alla necessità di flessibilità nella gestione della propria giornata.

Un esempio di Fit Sharing

La sharing economy è un nuovo modello di servizio che può essere un'opportunità per start up, aziende, amministrazioni e perché no per Centri Fitness. **Il centro fitness dispone di diversi servizi e prodotti che possono essere offerti in sharing.**

Uno di questi potrebbe essere il servizio di personal trainer acquistabile tramite un'App appositamente creata a una tariffa calcolata sulla base dell'effettivo tempo di utilizzo del servizio. Inoltre il servizio di personal trainer potrebbe, con questa formula, essere utilizzato sulla base delle proprie esigenze sia nei tempi che nei luoghi (domicilio, palestra, parco, ecc.), soddisfacendo la domanda di risparmio economico e di ottimizzazione del tempo.

Il centro fitness ha nel suo organico i personal trainer e dispone di uno zoccolo duro di una possibile domanda costituita dai propri soci. Naturalmente l'obiettivo non deve essere quello di offrire un servizio ai propri soci ma quello di raggiungere un'utenza il più ampia possibile, in grado di generare volumi interessanti.

L'App dovrebbe essere studiata sulla falsariga di quella utilizzata dai servizi di taxi, dove il cliente può conoscere preventivamente il costo del servizio, i tempi e l'operatore.

Diversificare il proprio business è un elemento importante per un'azienda. Lo sviluppo tecnologico e sociale sono una spinta verso il cambiamento che, per essere sostenibile, deve utilizzare risorse interne all'azienda stessa.

Il centro fitness ha la capacità e l'organizzazione per comprendere e sviluppare le opportunità offerte dalla sharing economy.

Roberto Panizza

L'economia collaborativa in Italia, meglio conosciuta come "Sharing economy", ha vissuto in questi ultimi anni una rapida crescita.

Tra i servizi notoriamente più utilizzati si trovano quelli legati alla mobilità (car sharing), all'alloggio condiviso, allo scambio e baratto, ma non solo.

Si pensi, ad esempio, alle monete complementari, alle banche del tempo, alle piattaforme culturali, ai servizi che propongono di recuperare cibo o risorse in eccedenza, a quelli per condividere la badante o la babysitter, o ancora quelli che propongono di mettere in contatto anziani e giovani di quartiere, disabili e aziende.

Si stima che almeno il 13% della popolazione italiana abbia utilizzato almeno una volta i servizi di sharing. Gli utenti sono per lo più uomini con un livello di istruzione elevato e residenti in grandi centri abitati. Intervistati, hanno affermato che utilizzano i servizi di Sharing perché propongono soluzioni innovative, rispettose dell'ambiente, favoriscono



Roberto Panizza
Product manager di Tour operator
italiani e stranieri

Con **FISPAL** non hai che da scegliere il tuo **percorso formativo!**

**ISTRUTTORE
POWER PLATE®**

**ISTRUTTORE
MOBILITY**

**ISTRUTTORE
FUNZIONALE**

**ISTRUTTORE
POWERBOUN**



**ISTRUTTORE
SCHWINN® CYCLING**



FISPAL A.S.D.
Via Donatello, 3 - 50053 Empoli (FI) Tel. +39 0571 77425 info@fispal.it



Scopri di più su: www.fispal.it

MONDO DEL LAVORO E MONDO DEL WELLNESS

Cresce l'interesse delle aziende verso il benessere del dipendente, aumenta il desiderio della gente di stare bene, ma non cresce la popolazione che frequenta le palestre: perché?

Siamo da otto anni fornitori di *Nestlé Italia* per il servizio medico wellness e, dallo scorso anno, anche di *Fastweb* per tutta l'Italia. Queste aziende hanno deciso di investire del denaro per fornire ai loro dipendenti un servizio medico che possa dar loro informazioni e strumenti per stare meglio ed essere più motivati in azienda. In pratica, **una visita medica accurata e mirata è strumento per motivare il dipendente a praticare attività sportiva** e migliorare il suo stato di salute. Il nostro medico, sulla base delle informazioni raccolte (cuore, pressione, familiarità ed analisi corporea) è in grado di consigliare in modo preciso il dipendente a svolgere attività sportiva, a fare movimento in sicurezza.

Da qualche anno le aziende si stanno sensibilizzando verso questo punto: se il dipendente viene visitato e monitorato e successivamente incentivato a muoversi, si sente meglio, si ammala meno, costa meno e rende di più. Visitando i dipendenti, attraverso il nostro software, siamo in grado di raccogliere molte informazioni anche sul loro stile di vita: fumo, alcool, sonno e attività sportiva. Dai dati raccolti da più di 5.000 visite eseguite negli ultimi cinque anni, emerge infatti che **la sensibilizzazione verso uno stile di vita più sano è in crescita**. Per esempio in questi ultimi cinque anni i sedentari over 45 sono calati del 10%.

Anche i fumatori sono calati visibilmente, ma tra coloro che dichiarano di fare palestra non è aumentato il dato sull'intensità. Vale a dire che il numero di quelli che fanno movimento una volta a settimana e quelli che lo fanno anche tre volte a settimana è lo stesso.

Quindi, per riassumere: cresce l'interesse nelle aziende verso il benessere del dipendente, aumenta il desiderio della gente di stare bene, c'è più attenzione verso uno stile di vita più sano, ma non cresce la popolazione che frequenta le palestre. *Perché?*

Se è vero, com'è vero, che la palestra è un passaggio quasi obbligato nella preparazione di uno sport o per migliorare il proprio fisico, perché le persone, uscite dalle aziende, non si iscrivono ad una palestra? Qual è il motivo? Pigrizia, costo, tempo, poca qualità? Sono alcune delle possibili spiegazioni per cui la gente comune non si iscrive in palestra.

Da un'indagine fatta dai nostri medici durante la visita medica emergono, come detto, problemi di tempo, di costo, ma soprattutto un'ammissione alla necessità di fare movimento senza però tanta convinzione.

Siamo in Italia e, com'è noto, siamo un popolo pigro che ama più mangiare che muoversi. Anche se la cultura del movimento sta prendendo piede molto lentamente, le persone ancora si perdono appena uscite dalla loro azienda e non trovano la strada della palestra. Questo dato si traduce in un'analisi appena terminata da poco dove, **su 766 persone tra i 25-50 anni, il 23% dichiara totale sedentarietà** e il 30% dichiara di fare qualche cosa solo una volta a settimana (che può voler dire magari solo camminare un po'). In realtà io leggo questo dato in positivo, vuol dire che siamo intorno al 45% di gente che dichiara di fare sport in modo più o meno regolare, e per me è buono.

Ma allora perché non cresce il numero dei frequentatori delle palestre?

Le azioni necessarie

Credo che **le palestre si debbano dare da fare per diventare punto di riferimento per coloro che escono dagli uffici**. Essere interlocutori fissi per il benessere, approfittando proprio di questo interesse crescente nelle aziende verso la salute dei propri dipendenti. Occorre sottolineare nella comunicazione che c'è molta diversità tra correre o fare ginnastica da soli senza il minimo controllo di un esperto e frequentare un centro dove si possono avere informazioni e riferimenti qualificati. I centri si devono impegnare proprio con le aziende per essere loro **fornitori di benessere**. Si possono studiare tutte le iniziative di marketing che si vuole (convenzioni, pacchetti, ecc.) ma quello che conta di più è farsi riconoscere come la risposta ai dipendenti per stare bene. Capita spesso che i dipendenti chiedano molti consigli al medico su cosa fare per iniziare a muoversi e sempre i nostri medici rispondono che la cosa migliore è affidarsi ai tecnici del settore. Perché l'utente potenziale chiede al medico e non si fida mai dell'istruttore?

Proposte

Per poter essere un riferimento con le aziende, la prima cosa sono le proposte che vengono fatte.

Dal Web

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



Un sinonimo di serietà è il modo in cui ci si presenta. Se la palestra si propone con la solita convenzione (in pratica lo sconto sull'abbonamento), difficilmente otterrà un'attenzione particolare e tutto si tradurrà solo nel mercanteggiare il prezzo. Se invece si studiano programmi da proporre, magari con l'ausilio della tecnologia (programmi on-line, ecc.) forse si riesce ad attirare più curiosità e interesse e ad ottenere maggior considerazione e rispetto.

Per dare un seguito concreto alla visita wellness che l'azienda offre ai suoi dipendenti, il passaggio sarà sfruttare i dati raccolti attraverso l'analisi corporea per preparare un programma base per i dipendenti stessi.

L'importanza dell'immagine

Proposto uno o più programmi di lavoro, l'immagine diventa altrettanto importante per un'azienda e per la gente in genere.

Nella presentazione perciò saranno importanti:

- il logo che rappresenta il centro
- una cartelletta che contiene la proposta
- la carta da lettere brandizzata
- immagini del centro
- visibilità sul web
- divise dei tecnici.

Insomma tutto ciò che serve per dimostrare che non è "l'armata brancaleone" che si presenta ma bensì un'azienda del wellness.

Qualcuno potrebbe dire che si vive in un mondo di sola apparenza, e io mi sento di rispondere che l'apparenza rappresenta la professionalità nella sua globalità, che a volte nel settore del fitness manca totalmente. Sicuramente esistono nel settore istruttori bravissimi, ma non basta. Per ottenere la fiducia della popolazione, il mondo del wellness deve imparare a presentarsi nella maniera giusta e a rispettare le aspettative create.

Conclusioni

Il momento di crisi economica globale è un'opportunità per migliorare l'offerta, rendendola più appetibile sia per una qualità migliore che per un'immagine migliore e anche per un servizio migliore al passo coi tempi. Il mondo della medicina si è avvicinato moltissimo ad un nuovo concetto sano di salute dove prevenzione vuol dire monitoraggio clinico, attività sportiva e sana alimentazione; le aziende si stanno avvicinando per motivi diversi (miglior rendimento e minor costo di spesa sanitaria); le palestre ora devono cogliere il momento: è una grande opportunità.

Fabio Swich



Fabio Swich

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

Sei imprenditore?

Sei personal trainer?

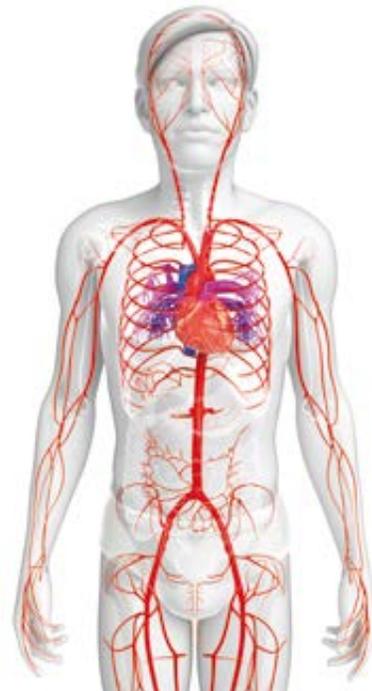
PER TE NUOVE OPPORTUNITA' di BUSINESS

**SCOPRI COME ATTIRARE
L'ALTRO 90%
DEL TUO MERCATO**



**VIENI A RIMINIWELLNESS
ALLO STAND 172
PADIGLIONE D
www.wellbacksystem.com**

CATTIVE NOTIZIE PER LE NOSTRE ARTERIE



Qual è il ruolo del potassio e del sodio nel nostro organismo? Per la nostra salute, è obbligatorio l'equilibrio di questi due elementi

L'eccesso di colesterolo è sensibile all'ossidazione da parte dei radicali liberi. Una volta ossidato, si accumula nelle pareti delle nostre arterie per formare una placca capace di ostruire le arterie e condurre all'infarto. Che ruolo ha il potassio in questo scenario?

Il colesterolo è indispensabile. Esso è una molecola classificata tra i "corpi grassi", ma la sua formula è diversa da quella degli "acidi grassi". Si tratta di uno steroide che possiede una doppia origine. Il nostro fegato ne fabbrica i due terzi, grazie ad una lunga catena di reazioni chimiche orchestrate da numerosi enzimi dei quali il principale si chiama HMC-CoA reduttasi. Il terzo rimanente è fornito dagli alimenti di origine animale.

Il colesterolo svolge diverse funzioni nell'organismo. Il corpo lo utilizza per fabbricare delle sostanze indispensabili quali la bile e gli ormoni sessuali. Ma è soprattutto uno dei costituenti della membrana che avvolge tutte le nostre cellule. Possiede un ruolo strutturale. Si insinua nel "Doppio Strato Lipidico", fra le molecole dei fosfolipidi, formando una specie d'armatura della membrana cellulare.

Quando le cellule si rigonfiano, in seguito a un eccesso di sodio intracellulare e a una carenza di potassio, le proprietà meccaniche delle membrane vengono modificate. Le membrane sono messe sotto tensione e s'irrigidiscono. Il colesterolo non ha più spazio sufficiente per inserirsi fra i fosfolipidi: così torna nella circolazione sanguigna, per "ossidarsi" e favorire la formazione di "placche ateromatose".

Il potassio si prende cura delle nostre arterie

Numerosi studi in vitro su animali suggeriscono che integrare elevate quantità di potassio serve a proteggerci dalle malattie cardiovascolari. Ad esempio, è stato evidenziato, su animali ipertesi, che il potassio permette di ridurre i lipidi nel sangue e nei vasi sanguigni. Inoltre impedisce ai macrofagi di aderire alla parete arteriosa. I macrofagi sono delle cellule specializzate, incaricate di ripulire (o spazzare, si tratta di cellule dette anche "spazzine", capaci di distruggere gli "organismi estranei" che invadono il corpo) il colesterolo LDL (ovvero quello cattivo).

Sfortunatamente, quando questo colesterolo si "ossida", i macrofagi lo depositano sotto forma di grassi nelle pareti arteriose, il che contribuisce alla formazione di "placche ateromatose".

Il potassio potrebbe frenare le malattie cardiovascolari, impedendo ai macrofagi di aderire alle pareti. Altri studi fatti sempre su animali hanno mostrato che il potassio potrebbe ridurre i depositi di colesterolo nell'aorta.

Ed ecco una buona notizia per ridurre i problemi di "mortalità cardiovascolare"!

Esistono, oltre naturalmente alle cure mediche mirate, due fattori alimentari che ci potrebbero aiutare: **gli Acidi Grassi Omega 3** e... sentite, sentite, **uno o due bicchieri di vino rosso al giorno**, riducono i rischi d'infarto e di incidente cerebrovascolare. I pazienti che hanno avuto un infarto, se bevono un po' di vino, corrono meno rischi di vedere l'insorgere di complicazioni vascolari.

Il potassio e il sodio

Il potassio e il sodio sono per la nostra salute come il "Diavolo e l'Acqua Santa". Non possiamo fare a meno l'uno dell'altro. Ciascuno deve fare la sua parte e per questo deve avere il proprio posto nel nostro organismo. Per la nostra salute, è obbligatorio l'equilibrio di questi due elementi.

Il sodio fuori dalla cellula

Il sodio proviene dal sale che aggiungiamo ai nostri alimenti. Si tratta del principale elemento dell'ambiente extracellulare (del sangue e della linfa). Regola la quantità d'acqua dell'organismo: quando perdiamo sodio, perdiamo acqua: quando assorbiamo sodio, trattieniamo acqua. Grazie a lui il nostro volume sanguigno è costante. Ed è costante anche il PH del sangue, cioè il suo carattere acido o basico. Infine il sodio assume il ruolo di co-trasportatore, permettendo ai nutrienti di penetrare all'interno delle cellule. Un po' come un taxi, il sodio, tramite alcuni canali presenti nella membrana cellulare, trasporta con sé il glucosio, gli aminoacidi e tanti altri nutrimenti, di cui la cellula necessita per vivere.

Il potassio all'interno della cellula

Il potassio è fornito dalla frutta, dalla verdura, da tutte le carni animali e dal pesce. Esso è

contenuto in abbondanza nelle cellule vive. Si tratta del principale elemento dell'ambiente intracellulare. All'interno della cellula esso presenta le stesse funzioni di quelle del sodio all'esterno: esso regola il tenore d'acqua nella cellula e il suo PH.

Il potassio attiva diversi enzimi all'interno della cellula per permettere la fabbricazione di proteine a partire dagli aminoacidi.

Sodio e Potassio sono fondamentali per le cellule eccitabili

Quando parliamo di "cellule eccitabili" ci riferiamo ai neuroni che trasmettono impulso nervoso, alle cellule muscolari come quelle del miocardio che fanno battere il cuore, e alle cellule delle ghiandole come il pancreas, che secernono l'insulina.

Queste cellule hanno tra loro un punto in comune: sono capaci di sviluppare un segnale bioelettrico che dipende essenzialmente dagli scambi di potassio e sodio fra l'interno e l'esterno della cellula. Questi "ioni" creano un movimento da una parte all'altra della membrana cellulare (lo fanno attraverso canali specifici) permettendo alle cellule nervose di comunicare, e ai muscoli di contrarsi.

Il potassio e il sodio nel nostro corpo

Un uomo di corporatura media, 75-80 kg, ha circa 150-160 g di potassio circolante nell'organismo di cui il 90% si trova all'esterno delle cellule, il 9% nel tessuto connettivo e nelle ossa e 1% nel plasma. Il potassio è soprattutto presente nelle cellule muscolari (40% del potassio totale), nelle cellule del fegato e nei globuli rossi. Il potassio è eliminato in gran parte dalle urine (circa 80-90%) e in piccole parti anche dalle feci.

Un uomo di corporatura media, 75-80 kg, ha circa 95-100 g di sodio circolante nell'organismo, di cui 50 g nelle ossa, 42 g. nel liquido extracellulare, e 12-14 g nel liquido intracellulare. Questo sodio proviene dal sale che aggiungiamo ai nostri alimenti. Normalmente la quantità di sodio eliminata dalle nostre urine è uguale alla quantità integrata. Se una persona mangia senza sale, non viene trovata quasi nessuna traccia di sodio nelle sue urine, perché i reni lo trattengono. Geneticamente siamo programmati per risparmiare sodio e riassorbirlo attraverso i nostri reni. Ecco perché mangiare "molto salato" aumenta il sodio nel nostro organismo.

Prof. Dr. Roberto Mazzoli



Prof. Dr. Roberto Mazzoli

Esperto in Biologia della Nutrizione e Metodologie Naturali per lo Sport e il Fitness
<http://robertomazzoli.com>



Peter Molnar

VITAMINCENTER

La scelta dei campioni

NUTRIZIONE SPORTIVA
BENESSERE E SALUTE
ABBIGLIAMENTO

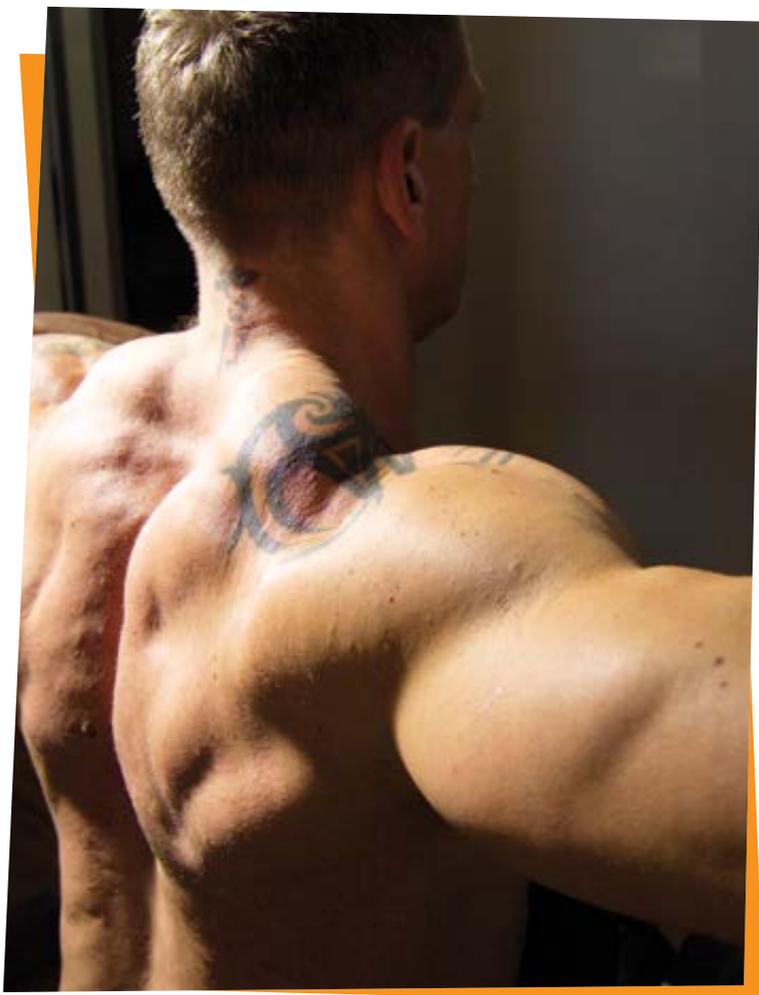
SCONTO 5%

da utilizzare per l'acquisto degli articoli in vendita sul sito www.vitamincenter.it
valido per acquisti superiori a 90€

VITAMINWELL16

*Il coupon è utilizzabile dal 1/05/2016 al 30/06/2016, per clienti privati (utenti B2C) e clienti business (B2B) con indirizzo di spedizione italiano. Valido una sola volta per utente, per ordini superiori a 90€. Applicare il codice prima di concludere l'ordine. Il coupon è cumulabile con altre offerte del sito vitamincenter.it

MUSCOLI E CUORE PIÙ FORTI E SCATTANTI CON IL PHA



Un'interessante alternativa al classico lavoro a circuito per migliorare aspetto estetico e funzionalità cardiaca

Il PHA è un'interessante forma di allenamento che cela, dietro un acronimo apparentemente complesso, una procedura estremamente semplice e intuitiva: si tratta infatti di **una variante dei comuni allenamenti a circuito che sfrutta però una sollecitazione continua di gruppi muscolari distanti fra loro.** Nel dettaglio, è prevista l'alternanza di esercizi che stimolino gli arti superiori (o il loro intervento) con esercizi di attivazione degli arti inferiori. Proprio questa modalità di lavoro consente una massima sollecitazione cardiovascolare, elemento che

conferisce il nome stesso a questa modalità operativa, PHA significa infatti **Peripheral Heart Action**, ossia azione periferica del cuore.

L'allenamento PHA prevede, come tutti i lavori a circuito propriamente detti, l'impiego di sovraccarichi, quindi esercizi tipicamente con i pesi o con le macchine isotoniche. Ma, come per i lavori a circuito che prevedono stazioni di lavoro di tipo aerobico, anche in questo caso è possibile inserire tra le varie stazioni degli esercizi di cardio fitness, in questo caso parliamo di una variante del classico PHA definita cardio-PHA, una modalità operativa che intensifica ulteriormente la stimolazione cardiocircolatoria e i conseguenti benefici e adattamenti.

Sebbene il metodo PHA abbia conosciuto una più marcata diffusione solo a partire dall'ultimo decennio, è una modalità operativa strutturata negli anni '50, e questo ha consentito di descrivere in modo approfondito i maggiori vantaggi che è in grado di offrire rispetto al classico circuit training, del quale tuttavia condivide numerosi aspetti.

Come si concretizza nel dettaglio un allenamento PHA? Le regole da rispettare sono relativamente semplici, anzitutto occorre selezionare un dato numero di esercizi, mediamente da cinque a sei stazioni che garantiscano un allenamento cosiddetto total body, ossia che possano determinare a conclusione del circuito una stimolazione di tutti i distretti muscolari.

L'esecuzione di una sequenza di esercizi in rapida successione, proprio come accade nel lavoro a circuito, determina un ciclo. Per ciascuna sessione di allenamento occorrerà ripetere da cinque a sei volte ciascun ciclo, prevedendo per ciascun esercizio un numero di ripetizioni tra le otto e le sedici, incrementando l'intensità del lavoro ad ogni ciclo successivo. In totale quindi si saranno svolte un numero di serie che oscilla dalle 25 alle 36. Proprio la rapida successione degli esercizi consente di concentrare un volume di lavoro certamente importante in un lasso di tempo relativamente breve che, quasi mai, supera i 50 minuti totali. Nel caso in cui si intendano inserire delle stazioni di lavoro cardio (es. tapis roulant, ellittica, ecc.) queste avranno una durata

be DIFFERENT be ON

offri ai tuoi clienti le
più gustose ed efficaci
barrette BIO
oggi sul mercato

Bio
**ENERGY
FOOD**

Turn on your energy



www.on-energy.net



ESPOSITORE
da 20 pz



BARRETTA PROTEICA

32% proteine del riso
Gusto nocciola ricoperta di cioccolato fondente

BARRETTE ENERGETICHE



Snack con **bacche di Goji**
Forte potere antiossidante e ricco di Vitamina C



Crispy/snack
cranberries 35%

Contattaci  on@on-energy.net oppure  **+377 97702821**

per scoprire **L'OFFERTA LANCIO A TE RISERVATA**



Protetti da
agricoltura
biologica

**Doping
FREE**



Member of



VISITA IL NOSTRO SITO www.on-energy.net

e scopri la gamma di tutti i nostri prodotti

Seguici su:



ESEMPIO DI CIRCUITO PHA

- Alzate laterali con manubri - 10/14 ripetizioni
- Squat - 10/12 ripetizioni
- Distensioni con manubri su panca piana - 10/14 ripetizioni
- Calf Machine - 12/14 ripetizioni
- Pulley basso - 10/14 ripetizioni
- Sit-up - 12/16 ripetizioni

Ripetere tutto 5/6 volte

ESEMPIO DI CIRCUITO CARDIO-PHA

- Low row - 12/14 ripetizioni
- Crunch - 14/16 ripetizioni
- Squat - 12/14 ripetizioni
- Curl alla panca Scott - 12/14 ripetizioni
- Step - 4 minuti
- Shoulder press - 12/14 ripetizioni
- Sit-up - 14/16 ripetizioni
- Gluteus machine - 12/14 ripetizioni
- French press - 12/14 ripetizioni
- Ellittica - 4 minuti
- Pectoral machine - 12/14 ripetizioni
- Leg extension - 12/14 ripetizioni
- Alzate laterali - 12/14 ripetizioni
- Abdominal Machine - 12/14 ripetizioni
- Tapis roulant 4 minuti

Ripetere tutto 2 volte

ESEMPIO DI CIRCUITO CARDIO-PHA

- Tapis Roulant - 5 minuti
- Affondi frontali - 10/12 ripetizioni
- Lat Machine - 10/12 ripetizioni
- Crunch - 14/16 ripetizioni
- Ellittica - 5 minuti
- Spinte in alto con manubri - 10/12 ripetizioni
- Calf Machine - 12/14 ripetizioni
- Crossover ai cavi - 10/12 ripetizioni
- Ciclette - 5 minuti
- Curl in piedi con bilanciere - 10/12 ripetizioni
- Leg extension - 10/12 ripetizioni
- Push down ai cavi - 10/12 ripetizioni

Ripetere tutto 2 volte

Resta inteso che gli esercizi, le ripetizioni e il numero di volte per le quali ripetere il circuito sono strettamente correlati con il livello atletico del soggetto. Allo stesso modo la selezione degli esercizi e la loro sequenza esecutiva (sempre nel rispetto della regola fondamentale di alternare distretti anatomici distanti) può essere cambiata nelle varie sedute di allenamento previste all'interno di una settimana, così come è possibile alternare sessioni di circuito PHA con sessioni di cardio PHA.

che funzionale. Infatti, oltre ai vantaggi tipici di una muscolatura tonica e scolpita, si associano quelli di natura cardiocircolatoria e respiratoria. Si tratta di un'attività dove si privilegia l'alto numero di ripetizioni rispetto alla loro intensità, manifestando ampi margini di sicurezza per quanto riguarda la sollecitazione e lo stress articolare. Perfino il processo di recupero sembrerebbe beneficiarne tanto sul fronte nervoso, inteso quindi come recupero fra le serie nel corso del lavoro vero e proprio, consentendo di mantenere un'attivazione maggiore da parte dei muscoli coinvolti, quanto in relazione al recupero post workout poiché il repentino afflusso e deflusso ematico permette una più agevole rimozione dei cataboliti.

I vantaggi non si esauriscono a quelli già descritti, la modalità di lavoro proposta infatti stimola in maniera importante la risposta ormonale, agendo a cascata sulla crescita e rigenerazione dei tessuti ma anche su un **impiego maggiormente selettivo di substrati lipidici**, anche a fronte di un'attività che si svolge in buona sostanza all'interno di quella che definiamo la soglia lipolitica. La possibilità di modificare frequentemente sequenze ed esercizi determina inoltre stimoli sempre differenti sotto il profilo dei pattern motori, favorendo continui miglioramenti e aggiustamenti nella performance. Infine, ma non meno importante, l'impiego del PHA (e ancor di più del cardio-PHA) pone termine all'annosa questione che interessa moltissimi sportivi quando si tratta di scegliere tra un allenamento con i pesi o un lavoro di tipo cardio.

Fatte le dovute e necessarie distinzioni è inevitabile non notare le similitudini esistenti con altre metodiche in uso presso sportivi di medio e alto livello proprio per agevolare il processo di recupero fra diverse sessioni di lavoro e, nello specifico, all'impiego del freddo mediante bagni o docce nel corso delle quali si alterna l'acqua calda con acqua molto fredda per stimolare afflusso e deflusso ematico operando una sorta di "lavaggio" che accelera la rimozione dei cataboliti.

Certamente è da ribadire che si tratta di procedure differenti e, nel caso appena descritto, il ruolo delle basse temperature è ben più complesso, ma in linea di principio è facilmente individuabile almeno una componente in comune.

L'impiego del PHA, nella sua versione classica o nella variante cardio-PHA, si dimostra anche particolarmente utile ed efficace in tutte quelle situazioni in cui ci si trova in una fase di plateau, ossia quando si riscontra un sostanziale stallo nei miglioramenti o si ravvisa la comparsa di un senso di monotonia e stanchezza nel proprio allenamento.

Pierluigi De Pascalis

approssimativa di 4-6 minuti, con una intensità di lavoro che garantisca il mantenimento della frequenza cardiaca raggiunta nel corso del lavoro con i sovraccarichi.

Benefici evidenti

I vantaggi che derivano da un allenamento di questo tipo sono facilmente intuibili da chiunque abbia un minimo bagaglio tecnico. Certamente si produce un interessante **dispendio energetico** reso ulteriormente marcato proprio da una tipologia di lavoro che è anche di tipo ipertrofico (sebbene non paragonabile a discipline come il body building). L'incremento delle masse muscolari determina a sua volta un ulteriore dispendio energetico derivante dall'accelerazione del metabolismo tipica di questo adattamento. Come per altri lavori a circuito è particolarmente gradito e apprezzato da chi ha poco tempo a disposizione e vuole poter raggiungere buoni livelli di forma fisica, sia sotto il profilo estetico



Pierluigi De Pascalis

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

NOVITA'

PLANET FITNESS ITALIA

www.planetfitnessitalia.com

www.transatlanticfitness.it

PLANET **FITNESS**
DAL 1996

LT transatlanticfitness

ALLENATEVI COME UN ATLETA!

Affidatevi al leader europeo del functional training.

Planet Fitness Italia è distributore e formatore esclusivo dei principali marchi del settore.



DYNAMAX

TRX

TRIGGERPOINT

Reebok

HBX
HUMAN BODY EXERCISE

DISQ

ROCKTAPE



Richiedete gratuitamente
il nostro catalogo!

Contatto:

info@planetfitnessitalia.com - 051 68 61 879

10° edizione fiera e riviera

**RIMINI
WELLNESS**

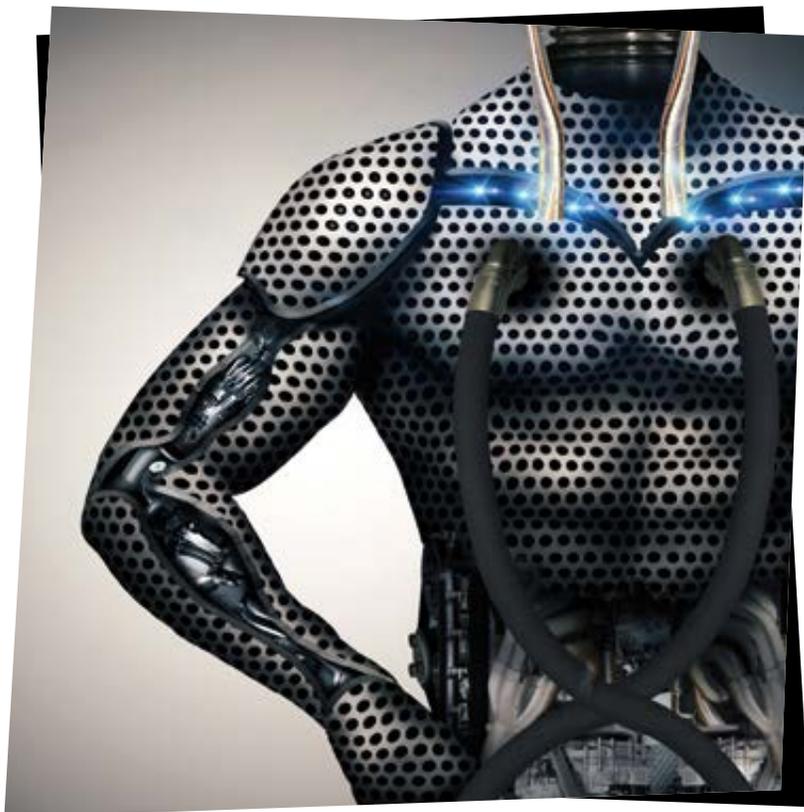
FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

2-5 GIUGNO 2016

PLANET
FITNESS
ITALIA

HAL L A1
STAND 080

DALLA MOTIVAZIONE AL CYBER-TRAINING



La formula giusta per allenarsi con soddisfazione e andare avanti nel lungo periodo

verificatosi negli ultimi anni – per richiamare l'attenzione dell'utente medio della palestra, si è giocato nella costruzione creativa di diverse tipologie di allenamento (Kettlebell, TRX, Cross-fit, Zumba e via dicendo) con l'intento di sollecitare la **motivazione** in chi, nel tradizionale allenamento in palestra - fatto spesso di una noiosa combinazione di manubri, bilancieri, cavi e macchine - non carpiva esperienze reali ed eccitanti o, quantomeno, distraenti.

Tener conto delle emozioni

Come sostengo (e ribadisco) da anni, **l'allenamento migliore esiste nella misura in cui lo stesso venga mantenuto nel lungo periodo**; è quello che, in altri termini, corrisponde alle maggiori sensazioni a livello emotivo.

Anche se, a fianco di queste originali pratiche allenanti, essenziale è la "cura" di quello stimolo interno (chiamato volgarmente *forza di volontà*) che guida - soprattutto con una manipolazione mentale visiva - alla scelta dell'attività fisica come procedura necessaria al raggiungimento del proprio obiettivo (spesso quello di apparire pronti per l'estate o sentirsi bene al cospetto del proprio corpo).

Una competizione (anche solamente con sé stessi) può rappresentare quell'incentivo indispensabile per raggiungere la propria meta; l'obiettivo si trasforma in una calamita, energicamente ci attrae ad esso.

I rituali e le abitudini, in questo frangente, ricoprono un compito essenziale. Il caffè poco prima dell'allenamento, un certo tipo di musica o un particolare tipo di riscaldamento rappresentano semplici rituali per preparare la mente all'arduo dispendio energetico.

Per dare "motivazione" alle nostre giornate non basta solamente l'allenamento migliore, ma il miglior allenamento in base alle nostre predisposizioni. Lo sport praticato nell'infanzia o qualsiasi altra attività che stimoli il nostro immaginario (detto in parole chiare, "che faccia

La maggior parte delle attività quotidiane che svolgiamo è all'insegna della rapidità, dell'automatismo e dell'irriflessività. Lo sguardo è continuamente sollecitato, le fretta una compagna fissa.

Manca il tempo; manca lo spazio... soprattutto quello personale che, molto spesso, inizia e si conclude in una fruizione sincopata di un display di un cellulare utilizzato per gestire compiti, impegni, relazioni sociali.

Così, molti di noi - per parafrasare le parole di **Linda Stone** - vivono in uno "stato di attenzione parziale continuo" che ci rende meno consapevoli e meno in grado di cogliere o discernere le opportunità più semplici.

A questa visione, lo stress generato dal bisogno di immediatezza e di *comfort zone*, si accosta al consumo illimitato di internet e dell'oggetto cibo, utilizzati come espedienti per sedare le nostre angosce, ansie, frustrazioni.

In una società sempre più tecnologicamente agiata, il cambio di rotta – come quello



Claudio Lombardo

Laureato in Scienze organizzative e gestionali e in Scienze e tecniche psicologiche e laureando in Processi cognitivi e tecnologie.

È autore dei libri: "Iscriversi in palestra e continuare ad andarci"; "Dal mondo del sovrappeso all'universo dell'obesità"; "La scienza del dimagrimento" e coautore del libro "La dipendenza affettiva e sessuale tra normalità e patologia". Per informazioni consultare il sito internet: www.dimagriritrefit.com

muovere il sangue al solo pensiero”) alla conquista dell’obiettivo prestabilito (principale motore motivazionale), rappresenta quella sana passione, coltivata e arricchita di particolari soggettivi. Così possiamo scegliere di mescolare due discipline diverse (nuoto e allenamento con i pesi), alternandole; o complementari (es. cross-fit e arti marziali), oppure dedicarci ad una semplice e lunga passeggiata, se quel giorno il tempo è tiranno o il desiderio dell’allenamento non è al massimo.

Allenarsi grazie alle tecnologie

In ogni caso, creare il nostro obiettivo (es. il fisico ideale o il gesto atletico da raggiungere) è il primo passo per il successo. Il secondo è la scelta del metodo o strumento necessario per raggiungerlo (il nostro allenamento o pratica sportiva ideale). Il terzo sono le competenze necessarie per permetterci di conquistare la nostra meta (apprendere l’esecuzione del corretto gesto atletico).

In questa prospettiva, quella che viene definita motivazione o forza di volontà, è solo una conseguenza, e non un’arida imposizione. Ma oltre agli esempi di allenamento citati (dal TRX al Cross-fit) **importante è non escludere opportunità che il progresso della tecnica offre**, dato che il nostro bisogno di immediatezza (quella relazione immediata che, tramite un click, consente di avere un mondo virtuale dentro casa senza accorgersene) dipende fortemente dall’*ipermediazione* (tutto ciò che consente di generare immediatezza, come la grafica digitale, ovvero quello che possiamo fare interfacciandoci con uno schermo, sia di computer o cellulare); cosicché, in questa nuova relazione con la realtà, strumenti che abbinino il fitness al cyberspazio possono risultare utili agli individui più “refrattari” all’allenamento. Ne sono esempi la *cyberbike* - nient’altro che una bicicletta collegabile ad un monitor che consente di fare esercizio e giocare allo stesso tempo - e il *personal trainer virtuale*, che tramite un’App permette la scelta di un largo database di esercizi, nonché un percorso personalizzato, da poter effettuare dentro le mura domestiche. Ma si pensi anche a tutte le tecnologie per l’educazione motoria o l’attività fisica che consentono l’esposizione ripetuta ad un compito e l’esercizio dello stesso. Tecnologie che permetteranno di generare e potenziare le proprie competenze atletiche tramite l’attuazione del learning by doing (‘imparare facendo’), sia per quanto concerne gli esperti che vorranno integrare e implementare i propri allenamenti, sia in chi inizia timidamente a muovere i propri passi in palestra.

Claudio Lombardo

Cosa faresti per stare meglio? **Aquamassage**

Aquamassage è un’apparecchiatura innovativa, che lavora con 36 dita d’acqua pulsante massaggiando con precisione ogni punto del corpo senza bagnare e senza la presenza dell’operatore.

Concedetevi 15 minuti di Aquamassage sarà come un massaggio manuale di un’ora il tutto rimanendo in tuta da ginnastica.



Benessere
Bellezza
Antistress
Salute

Scegli il tuo modello tra il **NUOVO** e l’**USATO**.

Disponibili macchine con la formula **NOLEGGIO OPERATIVO**



Studiata nel rispetto dell’ambiente
Il benessere del corpo dall’energia dell’acqua



Soluzioni naturali per migliorare la qualità della vita

Sede operativa e Show-room
Via Magenta, 77 - 20017 - Rho (MI)
Tel. 02 93509337 - Fax 02 93185051
www.escosrl.it - info@escosrl.it

DEA FITNESS: IL PALO DIVENTA ACCESSIBILE



L'allenamento DEA fonde in un'unica disciplina i principi dell'aerobica, la tonificazione e il potenziamento dei muscoli attraverso l'esecuzione di coreografie realizzate con l'utilizzo del palo

D di divertimento, *E* di energia, *A* di allenamento: in questa sigla è racchiusa l'essenza di una nuova metodologia d'allenamento fitness ideata da **Debora Maida**, insegnante di educazione fisica e preparatrice atletica di alcuni atleti della nazionale italiana di Pole sport. L'allenamento DEA fonde in un'unica disciplina i principi dell'**aerobica**, con i relativi benefici cardiovascolari, la **tonificazione** e il **potenziamento** di tutti i muscoli attraverso l'esecuzione di coreografie realizzate con l'utilizzo del palo. È un allenamento adatto a tutti; il palo è un supporto per gli esercizi di tonificazione ed un attrezzo al quale appendersi o appendere piccoli attrezzi come gli elastici. DEA risulta divertente e dona nuovi stimoli per chi frequenta i corsi di fitness da anni e si pone obiettivi di dimagrimento, mantenimento e benessere; utilizzando musiche e scelta degli esercizi corretti, Debora propone DEA fitness anche alle allieve della terza età.

Come nasce Dea Fitness

Debora Maida allena i campioni italiani di Pole sport ma il suo principale lavoro verte sul fitness.

Insegna in un piccolo paesino alle porte di Vercelli dove ha occupato una sala fitness con 11 pali. La disciplina sportiva della Pole richiede l'utilizzo fisso dei pali che, rimanendo in sala fitness, hanno destato l'attenzione delle clienti di fitness, le quali hanno chiesto di provare a usarli. Ma per quanto un allievo fitness sia allenato, Pole sport non è adatto a tutti, richiede un percorso di preparazione fisica simile alla ginnastica artistica e per eseguire alcune evoluzioni al palo è necessario essere svestiti (con top e short) per scivolare e muoversi meglio. Da qui nasce l'adattamento del programma in un allenamento per tutti indossando una comoda tuta che mette a proprio agio i clienti.

DEA fitness è un programma di fitness che nasce agli inizi del 2015 e propone una lezione composta da 12 canzoni coreografate con elementi di aerobica e tonificazione con il supporto del palo. Questo permette a tutti di poterlo praticare con l'abbigliamento del fitness lavorando per il dimagrimento e la tonificazione.

4 domande a Debora Maida

Dove si pratica DEA Fitness?

Attualmente propongo i corsi di Dea fitness in un piccolo paesino, Robbio, alle porte di Novara, presso la palestra Punto Fitness di Mario Menini, dove insegno da circa sette anni. Il mio obiettivo è diffondere questa metodologia di allenamento nel mondo del fitness.

Qual è il tipo di investimento richiesto a una palestra per poter prevedere questo corso nelle proprie sale?

Un centro fitness deve avere almeno una decina di pali e una sala predisposta ad accoglierli. Ci sono diverse ditte che propongono la vendita di pacchetti con 10 pali, più uno per l'insegnante. Spesso le palestre non possono accogliere pali fissi per i controsoffitti che ne escludono il fissaggio, così ci sono anche le proposte di pedane che possono spostarsi facilmente. L'investimento potrebbe risultare esoso, per questo i pali fissati in una sala devono poter essere sfruttati tutto il giorno, e il Dea fitness risulta vincente in quanto può essere proposto davvero a tutte le età.



Dal Web

Link di riferimento per vedere il programma Dea fitness:
<https://www.youtube.com/watch?v=bFA2HgnTDBo>
<https://www.youtube.com/watch?v=xb60HcVC-Vg>



Com'è strutturata la lezione?

La lezione è strutturata come una lezione di fitness, con un avviamento motorio di 10 minuti costituito da esercizi blandi. La parte centrale della lezione coreografata è costituita da 10 canzoni di diverso genere e stile musicale, ogni canzone contiene esercizi di tonificazione nascosti tra passi di danza ed aerobica, ed infine due canzoni dedicate al defaticamento.

Hai previsto una formazione per trasferire il tuo know how ad altri trainer?

Attualmente ho tenuto un corso di formazione per insegnanti Dea fitness a Modena, presso la palestra Female art studio, dove lasciano molto spazio alle novità legate alla Pole, e in programma a breve li terrò a Padova e Vicenza presso la palestra Vertical Academy.

Intervista a cura della redazione

**PAVIMENTI IN GOMMA
PER LA TUA AREA FUNZIONALE**

**PREVENTIVI IN 24 ORE
TEL: 0522/698549**





... **CROSS WORK** IL NUOVO MODO DI VIVERE IL FITNESS ...

“Spero di poter trasmettere con poche parole quello che oggi CROSS WORK rappresenta per me e per chi condivide con me questo percorso. La qualità fondamentale che si ha modo di percepire non è solo riguardante il criterio di allenamento nuovo ma anche il modo di vivere il fitness diversamente, con un atteggiamento più motivato, più intelligente, più divertente e più coinvolgente. CROSS WORK porta a ognuno degli utenti che lo praticano, la capacità di ottenere l'obiettivo prefissato in tempi brevi. La mia trentennale esperienza nel settore (come utente, come atleta agonista e come imprenditore) mi ha portato a capire che oggi le persone che si affacciano al mondo fitness vogliono essere veramente seguite, avere un punto di riferimento ben preciso, cercano professionalità e vogliono seguire un programma studiato appositamente per loro, e se tutto questo viene fatto attraverso una serie di esercizi creati sotto forma di percorso e viaggio motivazionale la soddisfazione e il coinvolgimento sono immediati! Queste sono caratteristiche che fanno vivere la permanenza in palestra con uno spirito di unione, portando alla fidelizzazione e alla formazione di un gruppo compatto che difficilmente si sfalderà. Tutto quello di cui sto parlando può sembrare di parte, ma posso garantirvi che è la realtà provata sul campo.”

Bruno Musso

“Sono orgoglioso e soddisfatto di chi si è affidato a me e per questo voglio condividere una piccolissima parte delle tantissime recensioni di alcuni miei frequentatori di CROSS WORK.”



Aldo Benzoni
Per me era quello che ci voleva! Gli aspetti positivi del metodo sono tanti, ad iniziare da un coinvolgimento più globale del corpo con interessamento maggiore a livello organico, la personalizzazione e la gradualità del carico e il controllo sia delle proprie energie che della tecnica di esecuzione, ti costringono ad una partecipazione più volontaria e attiva alla seduta di allenamento; la dinamicità e la varietà di movimenti assicurano maggiore reattività e agilità. La ricerca di un obiettivo e la motivazione sono fondamentali per garantirne la continuità. Per ultimo, non per importanza, il lavoro in gruppo; diverte e rende piacevole la fatica, anche se siamo un po' restii al saluto. E se manca ancora qualcosa ci siete voi, a cui vanno i miei complimenti per la professionalità e la capacità di creare una grossa varietà di stimoli, oltre che per mantenere alta la tensione di lavoro nel corso dell'allenamento, soprattutto per la capacità e meticolosità nel cambiare il percorso ogni settimana. Grazie Ci vediamo in palestra

Simona Rocca
Lavoro in palestra da 13 anni, non ho mai trovato niente che mi appassionasse ed entusiasmasse per integrare l'allenamento nella mia quotidianità. Ora non vedo l'ora di fare le mie lezioni. In veramente poco tempo ho ottenuto risultati notevoli, vedo svilupparsi muscoli che pensavo esistessero solo nei corpi degli altri. Non è da poco anche la voglia trasmessa durante il corso, quella è la marcia in più che solo CROSS WORK può dare!

Daniele Stefani
Mi sembra che sia un percorso psico-fisico completo, di sicuro tonificante e rassodante per il corpo, ma anche a livello mentale è un ottimo stimolo, allenarsi tutti insieme e dare il massimo. Penso che abbiate messo su un percorso di allenamento che aiuta a conoscersi, a conoscere i limiti del proprio corpo e amichevolmente competere con gli altri compagni presenti per raggiungere meglio i propri obiettivi. Grazie Bruno e grazie a tutto lo staff

Rossana Scuteri
L'efficacia è evidente, muscoli più tonici e definiti e si migliora anche nella resistenza; per quanto riguarda la tecnica è un giusto compromesso tra lavoro muscolare e cardiovascolare! Per ultimo ma non per importanza la motivazione ... Direi super!! Siamo incentivati e spronati continuamente ad arrivare alla fine...! Giudizio finale 110 e lode!

Manu Marcollin
Fantastico. efficace.benfatto.sembra una lezione personalizzata.

Maria Pinto
Dimostra e insegna che puoi fare di più che sei capace di tutto sudore dolore e grinta. e domani si ricomincia: concentrati e seguiti da uno staff di professionisti

Francesco Gentile
Allenamento super ...percorsi e esercizi sempre diversi che fanno sì che non ci si annoi mai...permette di scaricare lo stress in maniera incredibile...e poi che dire degli istruttori...sempre pronti a correggere gli errori durante l'allenamento e a caricare nel momento del massimo sforzo...disciplina e concentrazione questo per me è CROSS WORK!!!

Alessandra Arienti
CROSS WORK è l'allenamento che funziona. Il più completo e con un impatto emotivo altissimo. Crea uno spirito di gruppo che non ha uguali. Da quella sala si sprigiona energia che potrebbe alimentare l'intero pianeta. Provare per credere Ale e con orgoglio dico: Istruttrice CROSS WORK

Veronica Forte
Allenamento stupendo, completo, faticoso ma allo stesso tempo gratificante. Dopo ogni allenamento personalmente mi sento sempre soddisfatta e orgogliosa dei miglioramenti che sto facendo. Tutto questo ovviamente grazie a voi istruttori

PRESENTAZIONE METODO IL 2 ED IL 3 GIUGNO AL RIMINIWELLNESS
ORARI: dalle 10 alle 11 / dalle 11,30 alle 12,30 / dalle 15 alle 16 / dalle 16,30 alle 17,30
Pad. B1 STAND WHYSPOUR - Pad. C7 AINBB/WHYSPOUR
Per info e prenotazioni: info@crosswork.it

CROSS WORK



WHY™

SPORTS & NUTRITION

SPORT

L'UNIONE FA LA FORZA

PER LA PRIMA VOLTA INSIEME

PER FARTI RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO

ISOTONICO
FUNZIONALE
CARDIO
AEROBICO



CROSS WORK



STOP
Me
IF YOU
CAN

CROSS WORK



CROSS WORK



WHY™

SPORTS & NUTRITION

SPORT

STOP
Me
IF YOU
CAN

CROSS WORK

WHY™

SPORTS & NUTRITION

SPORT

L'UNIONE CREA MOTIVAZIONE

COINVOLGENTE

FIDELIZZANTE

AGGREGANTE

PERFORMANTE

COSA ASPETTI?

Tel 02.98236576

Cell 340.0866074

Web www.crosswork.it

Email info@crosswork.it

FORZA
AGILITA'
POTENZA
INTENSITA'
CONSCENZA

CROSS WORK

CROSS WORK
★★★★★

METODO CROSSOUT FUNCTIONAL TRAINING®

O rmai da anni è scoppiata la moda del funzionale e tante sono le grandi palestre che offrono corsi o programmi di allenamento al riguardo. Se è vero che chiunque può fare Functional – e, credetemi, è vero – è altrettanto vero che per insegnarlo serve... metodo! Il metodo oggi esiste e si chiama Crossout Functional Training®, un programma completo di formazione continua e progressiva, con un percorso di certificazione nazionale riconosciuto, suddiviso in tre livelli (junior, senior e master trainer) e Workshop tematici sull'uso dei diversi attrezzi funzionali e sulle tecniche per il Bodyflow, ai quali possono partecipare “semplici” atleti e allievi per imparare sempre nuovi movimenti a corpo libero, ma anche istruttori e professionisti del settore, per perfezionarsi e aggiornarsi sulle metodologie e sulle novità della disciplina.

Consulenza ad ampio raggio

Il Crossout Functional Training®, nato dall'esperienza e competenza di Pierluigi Mauro, oltre alla formazione, offre un servizio di consulenza per organizzare, allestire e attivare operativamente un settore funzionale in un qualsiasi tipo di struttura (sopralluogo e valutazione del potenziale logistico degli spazi, supporto per la dotazione tecnica e l'acquisto degli attrezzi, training in sede e supporto formativo a distanza per il personale). A questo si aggiunge anche un'attività di *maintenance*, attraverso percorsi di Training Updating, per garantire a istruttori e strutture un continuo aggiornamento sulle tecniche del settore funzionale, massimizzando gli investimenti realizzati, mentre chi si allena in palestra può contare su trainer capaci e attenti. Ad organizzare workshop, eventi e seminari in palestra, al parco, in un capannone o anche in un garage (non è la location, bensì il metodo a rendere la pratica “funzionale”), accanto a Pierluigi, troverete me, Fabiana: ieri e per sempre sua allieva (perché nel Crossout non si finisce mai d'imparare, ormai lo avrete capito) e oggi anche trainer e titolare, insieme ai miei soci e compagni di mille avventure (tra cui la Spartan Race), di una “funzionalissima” palestra a misura d'uomo situata nella zona nord di Roma, la cui ambizione è quella di specializzarsi nel settore e diventare punto di riferimento per il Crossout. Proprio mettendo in pratica gli insegnamenti del metodo Crossout Functional Training®, nel giro di



un anno dall'apertura della struttura, con la collaborazione di otto preparatissimi istruttori, ho visto nascere e prendere forma un gruppo di allievi, i miei *atleti* – come mi piace chiamarli: uomini e donne di ogni età e professione, che non “vivono di palestra”, ma che con curiosità si sono avvicinati alla nostra offerta formativa e ci hanno dato fiducia, scegliendo di allenarsi con noi in sede o alla “Jail”, un Box dal nome evocativo, attrezzato per l'allenamento funzionale, che “trasuda”, come chi lo frequenta, passione ed entusiasmo ad ogni WoD che facciamo – vedere per credere!

Fatica e divertimento

In ogni lezione, a esercizi e movimenti a corpo libero, il functional training, appunto, abbiniamo tecniche per il corretto utilizzo di tool, attrezzi che in palestra chiamiamo *kettlebell*, *clubbell*, *Bulgarian bag*, mentre nella vita di ogni giorno conosciamo con il nome di *sacchetti della spesa*, *scatoloni*, *carichi pesanti* e con i quali ci confrontiamo tutti in un modo o in un altro... nel modo giusto per il nostro corpo.

La palestra, però, come la vita in generale, non è fatta solamente di pesi e fatica, ma anche di divertimento: ecco, quindi, che tra uno *Swing* e uno *Skorpion*, il nostro *Good Morning* si vede anche in un torneo di Beach Volley, un percorso ad ostacoli tra balle di fieno e copertoni di trattori, senza dimenticare una sana corsetta nel parco, la domenica mattina, in Interval training, che organizziamo periodicamente, per rendere i nostri weekend allegramente funzionali.

Fabiana Nobile

Conosciamo meglio un programma completo di formazione continua e progressiva, nato dall'esperienza e competenza di Pierluigi Mauro

Dal Web

Per info visitate il sito www.peacockclub.it



SWING A CLUB!

ALLENARSI CON LA CLAVA



L'immagine classica della forza, la sua rappresentazione archetipica, è quella di Ercole. Ed Ercole, dai fianchi forti seppur ben scolpiti, impugna una clava...

Lo strumento più antico per il condizionamento prima, e per l'espressione della forza poi, ha le seguenti caratteristiche:

1. Decisamente lateralizzato, si impugna a due mani, ma più spesso con una sola;
2. Il peso maggiore è su una delle due estremità;
3. Può essere liberamente mosso sui tre piani dello spazio.

Tra la fine del IX e l'inizio del XX secolo le claves sono quasi del tutto sparite dalla scena. Unica flebile sopravvivenza, che privilegia la leggerezza e la manovrabilità dell'attrezzo, si ritrova nella ginnastica ritmica (sono uno dei loro cinque attrezzi) e nella giocoleria da strada e da circo. Per tornare alla *gravis clava* o *clubbel* classicamente intesa, dobbiamo arrivare alla nostra contemporaneità. Riscoperta e diffusione sono opera quasi esclusivamente dell'americano *Scott Sonnon* e del nostro *Alberto Gallazzi*. Abbiamo adesso uno strumento, la moderna *gravis clava* che, a parte il design e la scelta dei materiali,

in niente altro si discosta da quella di erculea memoria.

I movimenti di base sono stati codificati ed inseriti in un percorso formativo più ampio.

La *gravis clava* o *clubbel* è composta da:

1. Un pomello posto alla base dell'impugnatura;
2. Un manico zigrinato dove si alloggia la mano (o entrambe le mani);
3. Una parte conica;
4. Una parte cilindrica detta volata dove risiede la massa maggiore dell'attrezzo.

Quelle di maggior pregio sono costituite da un unico pezzo tornito e possono sopportare anche cadute al suolo. Ci sono anche in commercio le cosiddette "Indian Clubbel" in legno, con proporzioni e fattezze diverse da quelle in acciaio. Anche il subcontinente indiano vanta una plurisecolare tradizione nel maneggio delle clava come strumento di condizionamento alla forza.

I benefici del ritorno delle clava nei protocolli di allenamento

Un breve ma esaustivo elenco:

1. **Recuperare la terza dimensione della forza:** con i convenzionali attrezzi, manubri e bilancieri, il carico è movimentato solo su due piani. Soprattutto nelle alzate olimpiche si cerca, per ragioni di efficacia e di efficienza, l'aderenza al piano frontale. Le clava invece possono "viaggiare" sui tre piani dello spazio: frontale, coronale e sagittale. Questo consente la piena attivazione dell'escursione articolare e delle catene miofasciali;
2. **Trazione versus compressione:** l'enfasi posta sul sempre maggior carico da sollevare nelle alzate convenzionali comprime il nostro sistema muscolo scheletrico e le sue sofisticate e delicate articolazioni. Provoca a lungo andare lesioni alle capsule legamentose ed un rallentamento nella rigenerazione del tessuto connettivo. Per contro, le forze di trazione che si generano facendo roteare ed oscillare le clava allontanandole dal corpo, allungano e distendono le articolazioni. Riportano liquido sinoviale alle cavità articolari e riattivano il sistema miofasciale;
3. **Radicamento:** sotto l'azione della rotazione della clava il nostro corpo deve radicarsi saldamente al suolo. Il contrasto delle forze

Reebok 

Be more human.

**VIENI A VIVERE
IL FITNESS**



RiminiWellness

**PADIGLIONE A3
2-5 GIUGNO 2016**

© 2016 Reebok International Limited. All Rights Reserved. REEBOK is a registered trademark of Reebok International Limited.

reebok.com



la presa lungo il manico fino alla parte conica lo sforzo diminuisce. La clava per i principianti può essere utilizzata come se fosse un particolare manubrio.

Come inserire le clave nelle routine di allenamento

Di fronte ai nuovi attrezzi l'atteggiamento comune oscilla tra entusiasmo e diffidenza. Un approccio iniziale alle clave/clubbell potrebbe essere nel riscaldamento/warm up che precede sessioni di allenamento con pesi o a corpo libero. Tramite l'oscillazione sul piano frontale e su quello sagittale si innesca un virtuoso processo di attivazione muscolare e neurocoordinativa dal centro verso la periferia. Caviglie, ginocchia ed anche verranno decisamente ma gradualmente coinvolte. La temperatura corporea si innalzerà in maniera direttamente proporzionale all'aumento del raggio del pendolo.

Le prime attivazioni avvengono con una solida presa a due mani.

Una volta compiuto il "settaggio" propriocettivo del progetto motorio gravis clava, si può iniziare con i movimenti a una singola mano.

Le tenute statiche a una mano sola, con uno o due attrezzi, effettuate con le clave, hanno un impareggiabile effetto allenante per l'equilibrio ed il condizionamento della stabilità del "core". Sono dei veri e propri "plank" effettuati in piedi. Rispetto alle tenute tradizionali richiedono maggiore attenzione e un tempo minore di attuazione. Risultando in questo modo meno noiose. A una mano si conduce anche il "Clubbell windmill", il movimento che attraversa nella sua traiettoria i tre piani dello spazio, non effettuabile con nessun altro oggetto se non con i clubbells.

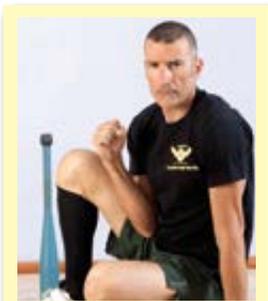
Il "Clubbell windmill" è una delle tre sezioni che costituiscono la prova di riferimento, codificata per testare il grado di preparazione fisica dei pompieri statunitensi.

La progressione avviene tramite l'apprendimento e la pratica di movimenti:

1. Semplici;
2. Composti;
3. Complessi.

Al di là delle codificazioni, riferimenti indispensabili per non perdersi in sterili improvvisazioni, il clubbell training si rivela estremamente versatile. Funzionale e fruibile per le più disparate esigenze. Dal recupero post traumatico fino a vari posizionamenti sul continuum anaerobico-aerobico. Iniziando con la forza sub massimale (per la forza massimale prevale sempre l'utilizzo del bilanciere) per spostarsi verso la resistenza alla forza, che data la presenza di movimenti tridimensionali, potrebbe essere meglio descritta come "resistenza alle forze".

Nicola Andreini



Nicola Andreini

Laureato in Scienze Politiche, gestisce e lavora in centri fitness dall'inizio degli anni novanta. CrossFit Level 1, TacFit Field Instructor, Clubbell Instructor, Sifu in Wing Tjun 4° G.T, Escrima Master, Istruttore K1 Kickboxing F.I.K.B.M.S. C.O.N.I. Appassionato di alpinismo invernale e di arrampicata sportiva.

plurime e multi direzionali di trascinamento richiede la massima attivazione possibile della muscolatura profonda del tronco. Questa benefica tensione si trasmette quindi alle gambe che al tempo assorbono ed erogano nuova energia restituendola dal suolo (il cosiddetto "leg drive");

4. **Minor numero di attrezzi:** per svolgere le principali sessioni di allenamento con le clave occorrono in realtà pochi pezzi. Per chi volesse cimentarsi, a casa o all'aperto, nel clubbell training, può serenamente farlo con una coppia di clave da 7 e 10 chili. Con soli quattro attrezzi ha davanti a sé un lavoro di anni. Una palestra fitness che volesse introdurre nella sua offerta con un assortimento di coppie da 5, 7, 10 e 12 chili è in grado di soddisfare le esigenze della maggior parte dei frequentatori, questo grazie al punto seguente...

5. **Regolazione microponderale del carico:** l'incremento e la diminuzione del peso si ottengono semplicemente cambiando l'effetto leva dell'impugnatura. Un'impugnatura più prossima al pomello (la parte terminale bassa) amplifica il lavoro necessario a sostenere l'attrezzo che ha la sua massa maggiore nella parte terminale alta (detta volata). Risalendo con

Dal Web

Scott Sonnon: www.rmaxinternational.com/flowcoach/
www.facebook.com/sonnon

Alberto Gallazzi <https://it-it.facebook.com/alberto.gallazzi.9>

Il percorso formativo della gravis clava:

www.rmaxinternational.com/om/home.php

Clubbell windmill: www.youtube.com/watch?v=himnXc5Ezvl



 coalsport

**SUPERJUMP
WITH THE BEST!**

**SUPERJUMP WITH
JILL COOPER!**

SUPER JUMP™



NOVITA' RIMINI 2016

**SEMINARI GRATUITI IN
UNO SPAZIO FORMATIVO
DEDICATO!**

**VENITE A SCOPRIRE LE
NUOVE TECNICHE SJ!**

SUPERJUMP CORE STABILITY **NEW**


JILL COOPER

**INTEGRAZIONE E BENESSERE
A 360°**

**Jill Cooper ed i suoi Master Trainer
vi aspettano a Rimini Wellness 2016!**

SUL SITO  coalsport TANTE OFFERTE E NOVITA' SUI PRODOTTI E SUL MONDO DI JILL COOPER

COALSPORT.COM



**SUPER JUMP
UN POPOLO CHE SALTA**



@JillCooper

INFO:

formazione@coalsport.com

info@coalsport.com

+39 333. 6784376

+39 342. 8927899

**FIT RANGER AFFILIA
C.S.A.I.N.**

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

DIAMO UNA REGOLATA ...AGLI ATTREZZI

Una buona manutenzione e un'accurata gestione tecnica della nostra attrezzatura è il modo migliore per prevenire guasti e non avere sorprese

A cura di **Glauco Grassi** www.fullsport.it

Rieccoci con l'assistenza tecnica alle porte... un buon presagio che per molti sembra una minaccia. Visto che ci rivolgiamo agli imprenditori – che hanno fatto del Fitness il proprio business – abbiamo rivolto loro la domandina: *“Perché la vostra auto sì e i vostri attrezzi no?”*. E tutti, proprio tutti, coloro che in qualche modo hanno risposto alla garbata provocazione, hanno ammesso: *“Lo sappiamo bene! A volte siamo presi da altre situazioni che riteniamo prioritarie e delle manutenzioni ci ricordiamo a “macchina rotta”* (Ndr. Ormai quando mettete il cartello “In Manutenzione” tutti sanno che si è rotto qualcosa e che state aspettando – magari da giorni – che qualcuno si degni di venire ad aggiustarvelo).

Sì, lo sappiamo, e lo diciamo per l'ultima volta: ci sono molte realtà che hanno preso seriamente in considerazione l'esigenza di mantenere l'efficienza delle proprie attrezzature; e altre meno strutturate, o se vogliamo, impegnate in altre faccende, che per mille motivi trascurano l'aspetto manutentivo, trovandosi poi a fronteggiare guasti, usure eccessive, costi energetici imprevisi (spesso ignorati) e soprattutto disagi per i propri utenti. Riprendendo daccapo: diamogli una regolata! O diamoci una regolata?

Probabilmente l'uno e l'altro. **Affrontare con serena consapevolezza l'investimento in manutenzioni – tanto modesto a breve, quanto produttivo a medio termine – è un modo intelligente per salvaguardare i propri beni, il loro valore effettivo; senza dimenticare gli aspetti della sicurezza e dell'immagine del proprio centro.**

E da dove si parte quando si affronta la sacrosanta esigenza di prevenire, prima di curare le nostre attrezzature? C'è stato un periodo, che ha fatto epoca, in cui l'esigenza di salvaguardare il business immediato ha focalizzato l'attenzione manutentiva su un attrezzo tanto semplice quanto estremamente sottoposto a infinite sollecitazioni. Esatto! Le bike da *Spinning®* (o indoor cycling che dir si voglia).

Sicuramente quando la media delle lezioni giornaliere superava le quattro ore, avere due bike ferme per 4/5 giorni significava perdere centinaia di euro; oggi è ancora spiacevole avere bike ferme, meno per quanto riguarda il “lucro cessante” (la media settimanale dei corsi si è abbassata e molti hanno lo *Spinning®* nell'abbonamento); abbastanza per l'immagine, soprattutto perché i *riders* appassionati sono anche esigenti e molto spesso ipercritici.

Così, quasi tutti hanno lo “gnaro” che guarda le bike, che tira le catene, che lubrifica le parti di scorrimento e i pattini freno, che riavvita i piedini, che pulisce laddove i nostri esigenti utenti dovrebbero quanto meno dare una passata di straccio per detergere quei litri di sudore con cui inondano le bike.

Poi ci sono quelli che si arrangiano, o che chiedono all'istruttore – che di norma si guarda attorno e cerca a chi scaricare la grana – o che, ahinoi, aspettano ignari il triste evento. La catena si spezza, il pedale si sfilta, il movimento centrale si allenta, i freni fischiano come quelli dei



vecchi treni a vapore, e *badabenbadaben* il piantone del manubrio è talmente inchiodato che lo sf...gato di turno - alto 1,90 m - si trova a pedalare in salita nella posizione, francamente scomoda, del discesista.

Beh ci siamo concessi un po' di satira, ma nemmeno troppa; ben vengano i providi interpreti delle manutenzioni fai da te – sulle bike e sui meccanismi semplici resta una pratica spesso funzionale – l'ideale sarebbe comunque mettere anche i tecnici occasionali o interni, nelle condizioni di far bene, di non procurare danni e soprattutto di tutelare gli utenti e i titolari dei centri; perché si sa: finché tutto fila... poi succede un piccolo guaio, le assicurazioni iniziano a fare domande e, a volte, aver fatto mettere le mani su un dispositivo la cui rottura può provocare qualche danno a cose o persone, rischia di innescare spiacevoli situazioni.

Tra le possibili soluzioni di tutela e di efficienza, oltre alla possibilità di rivolgersi agli specialisti qualificati e abilitati (che costano un po' di più perché oltre alle competenze ti tutelano anche da altri rischi) è sempre possibile formare i propri tecnici interni, consentendo loro: di abilitarsi ai vari livelli, di poter fare le prime diagnosi (con risparmio di tempo e denaro), di crearsi un piccolo kit di “pronto intervento” per le emergenze. Poi, magari periodicamente, fare un bel check-up e decidere se e come proseguire.

Chi è arrivato fin qui, da attento lettore interessato, avrà colto che, tra il serio e il faceto, sono state indicate le principali attività manutentive da eseguire – genericamente – sulle bike da *Spinning®*; aggiornare i tecnici interni e formare nuovi manutentori è un'altra delle opzioni possibili che ci sentiamo di consigliare.



Glauco Grassi

Fondatore di Fullsport. Creatore nel 1999 di una delle prime reti di assistenza tecnica dello *Spinning®*. Formatore e consulente Tecnico (I.S.E.F. statale di Milano) con l'abilitazione dei principali marchi del fitness mondiale.
glauco@fullsport.it



Il Motore di Ricerca per Palestre, Centri Sportivi e Spa



ASSOCIAZIONE GRATUITA



SITO WEB



PIU' VISIBILITA'



PIU' ENTRATE

Entra a far parte del **club!**

Dai **maggior visibilità** al tuo **Centro**,
vai su **speffy.com** e **associati gratuitamente.**

 **RiminiWellness**

Dal 2 al 5 Giugno 2016

Vieni a scoprire l'arma vincente per il successo del tuo Centro.
Siamo al **RiminiWellness'16**
Pad. D1 Stand 169



speffy.com
#MakeSportEasy

SCARICA L'APP



Powered by **DASIR TECH** dasir.it

LE INASPETTATE VIRTÙ DELLA PIZZA



Intervista a Marco Casali, cultore del fitness e Master Chef della Nazionale Italiana Pizzaioli®

Sono pochi i simboli nel mondo che rappresentano l'italianità come la pizza. Probabilmente dobbiamo ringraziare gli egizi che, per primi, hanno scoperto, codificandolo, il procedimento della lievitazione. Ma lo spirito creativo degli italiani ha inserito sulla classica focaccia un procedimento e una serie di elementi che l'hanno resa unica. Solitamente la pizza viene vissuta come pasto da sgarro, difficile da digerire, che gonfia la pancia e che soddisfa solo il gusto, senza dare un interessante apporto nutrizionale. In realtà ci potrebbe essere un'altra visione della cosa che "assolve" (almeno in parte) la pizza, non tanto come cibo da inserire quotidianamente, ma certamente da potere mangiare senza troppi patemi d'animo.

Ne parliamo con un grande esperto, **Marco Casali**, che oltre ad essere un Istruttore Tecnico 5 stelle, Master Chef della Nazionale Italiana Pizzaioli® (NIPfood®), è anche da sempre un cultore del fitness, dell'attività fisica e della sana alimentazione.

Come nasce questa tua passione per la pizza, forse strana per un cultore della forma fisica?

Sono sempre stato amante della buona cucina italiana ma in particolar modo della pizza in tutte le sue forme, ed è anche per questo che tengo corsi di formazione professionali nella zona di San Marino, Rimini, e zone limitrofe ad ampio raggio per formare nuovi pizzaioli a entrare nel mondo del lavoro. Nonostante sia un assiduo frequentatore di centri fitness e tenga particolarmente alla

mia forma fisica, a mio parere anche il nostro corpo ha necessità di avere un momento di stacco dal quotidiano stile alimentare ed è per questo che un pasto settimanale lo dedico alla mia tanto amata pizza.

Pizza indigesta, mi gonfia ed aumenta la ritenzione idrica. Cosa c'è di vero in tutto questo e perché accade?

La pizza per essere "buona" deve essere di qualità. E ciò avviene se si rispettano alcune regole, dalla preparazione dell'impasto alla realizzazione del prodotto finito. Molto importante è la "maturazione dell'impasto", un concetto che spesso e volentieri viene trascurato dai pizzaioli, rendendo il prodotto pizza poco digeribile. Occorre tenere presente la Reazione di Maillard, che afferma: maggiore sarà il tempo di attesa tra la preparazione dell'impasto e la cottura finale della pizza, maggiore sarà lo sviluppo degli aminoacidi e del glucosio combinati al suo interno, facendo sì che il prodotto risulti più leggero, digeribile e caratterizzato da un aroma più intenso. In linea di massima, per avere un prodotto leggero e digeribile, è necessario rispettare alcune regole, tra le quali la forza della farina denominata con la sigla "W", attenendoci scrupolosamente alla scheda tecnica prevista dal tipo di farina che andiamo ad utilizzare a seconda del prodotto finito che vogliamo ottenere.

Mille tipi di farine. Quali sono a tuo avviso le più adatte?

Tante sono le farine oggi disponibili in commercio, dai grani classici a quelli più antichi a quelli alternativi, da quelli più raffinati a quelli meno, a quelli con maggiore o minore presenza di glutine. Un prodotto meno raffinato conterrà al suo interno una maggiore presenza di crusca, rendendone il sapore più caratteristico, come un prodotto contenente meno glutine risulterà più digeribile per il nostro organismo.

Pizza e glutine: a tuo avviso è importante il glutine per la gradevolezza della pizza? Come si può ridurre l'apporto di glutine?

Il glutine è l'unione delle due proteine non solubili in acqua chiamate gliadina e glutenina che, a contatto con l'acqua, e sottoposte ad impastamento, danno origine ad un composto elastico e vischioso. Senza queste proteine non ci sarebbe la formazione della maglia glutinica, quindi non si avrebbero

Dal Web

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





Fit Station

Vieni a scoprirla a Rimini Wellness 2016 Padiglione D1



CONOSCIAMO MEGLIO MARCO CASALI



Marco Casali è NIP Master Chef 5 stelle nonché Istruttore Tecnico NIPfood®. È entrato nel Guinness Word Record Men con la pizza più lunga del mondo insieme ad una squadra di 75 pizzaioli (tutti della NIPfood®) capitanata da Dovilio Nardi e Matteo Giannotte lungo il Decumano di EXPO MILANO 2015.

La Margherita realizzata era lunga 1.595 metri e 45 centimetri ed è stata stesa e cotta in 14 ore di lavoro ininterrotto grazie a 5 forni speciali progettati per l'occasione.

Contatti: marcocasalimultitasking@gmail.com

www.nipfood.com

tenacità ed elasticità dell'impasto. Il mio consiglio è di consumare prodotti con basso tenore di glutine o che vengano rispettati i tempi di maturazione dell'impasto. La farina di grano khorasan (marchio registrato Kamut) potrebbe essere una valida alternativa, purché certificata e lavorata al 100%.

Qual è la situazione qualitativa della pizza in Italia e nel mondo?

In questi ultimi anni tanti pizzaioli si sono rimessi in discussione riguardo alla loro formazione professionale. Il mestiere del pizzaiolo è tramandato da antiche generazioni. Lo sviluppo e la conoscenza in materia di formazione è molto importante per la salute del nostro cliente che ha diritto di consumare un prodotto leggero, digeribile e di qualità. Noi come Nazionale Italiana Pizzaioli® mettiamo a disposizione la nostra consulenza riguardo la formazione a 360° di pizzerie, ristoranti, bar, etc...

Come scegliere una pizzeria o capire se quella pizza è di qualità?

La scelta spesso e volentieri non è semplice, a volte come dice il detto "provare per credere". Bisogna testare i locali... Comunque il migliore test è il nostro corpo: quando mangiamo una pizza dobbiamo avere quasi il desiderio di mangiarne un'altra, non deve rimanerci indigesta. Una buona pizza non deve appesantirci e soprattutto non deve procurarci né acidità né sete. Se continuiamo a bere nella fase della digestione ciò significa che l'impasto non era ben maturato.

Cosa si intende per pizza classica

appartenente alla tradizione? È tu ami le varianti?

Le pizze dette classiche sono definite tali poiché sono alla base della nostra arte culinaria e non devono essere modificate. Per quanto riguarda le varianti, un cliente deve avere a tavola il prodotto che più lo aggrada, con le farciture che più preferisce, dalle classiche a quelle più "strane".

È molto soggettivo ed è giusto che un cliente abbia la possibilità di poter scegliere quella che preferisce. È però vero che un prodotto classico o poco farcito esalterà maggiormente il sapore dell'impasto, mentre tante farciture tenderanno a nascondere.

Pizza e Fitness: che tipo di soluzione suggeriresti per un amante del fitness?

Pizza e Fitness è possibile, basta fare un poco di ricerca; io lavoro spesso presso il Ristorante Pizzeria Taverna da Bruno di Bellaria-Igea Marina. Qui, oltre all'impasto classico, offriamo 10 tipi di impasti alternativi, tra questi c'è anche la *DietPizza*, realizzata con una farina speciale denominata FiberPasta, un prodotto registrato al Ministero della Salute Italiano che, avendo un basso indice glicemico (IG29), e il doppio di fibra dell'integrale, permette di poter gustare un'ottima pizza anche durante i regimi alimentari più ristretti. La farcitura va adeguata alla propria educazione alimentare e alla propria attività fisica; se ci si mette una buona fonte proteica, come prosciutto magro o tonno, ecco che la quota proteica sale e la scelta dei carboidrati sarà a basso indice glicemico. Basterà stare attenti con i grassi (alcuni la usano senza mozzarella) ed ecco una ottima pizza - fitness.

Ho infine chiesto a Marco se mi poteva dare una ricetta o qualche accorgimento per una pizza "perfetta" da fare in casa, ma la sua risposta è stata che non si può pretendere di avere a casa la qualità e la fragranza di una pizza al piatto come in pizzeria (o meglio, ci si può riuscire usando diversi accorgimenti sulla base della lievitazione e l'idratazione dell'impasto). Il problema principale è dato dalla temperatura del forno. I forni casalinghi difficilmente superano i 250 gradi, mentre la temperatura ideale per la pizza classica si aggira attorno ai 350°, inoltre, appena apriamo lo sportello del forno di casa, questa crolla drasticamente, rendendo il prodotto "secco" e poco friabile. In alternativa ci sono in commercio forni professionali 220v che riescono ad arrivare ad una temperatura fino a 500° con un consumo medio di circa 2,2kW, con i quali è possibile ottenere un prodotto di alto livello anche a casa. Se consideriamo che la cottura della pizza classica ideale deve avvenire in circa tre minuti, capiamo come sia impossibile con la normale attrezzatura da casa ottenere un prodotto equiparabile alla pizzeria... mi rassegherò ad andarlo a trovare presso il locale in cui lavora.

Marco Neri



Marco Neri

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

Manteniamo più efficienti del 83%* le tue attrezzature fitness.
Riducendo il rischio guasti, assicurando e garantendo i nostri interventi!

Puoi dire basta:

- Ai tecnici improvvisati
- Alle sorprese su costi e tempi d'intervento
- Alle assistenze ripetitive, onerose e non garantite

fullsport.it
IL fitness partner

Un servizio tecnico completo e garantito, dal
singolo Ricambio all'Assistenza Programmata,
rivolto a tutti i Centri Fitness italiani

SOS fitness? Chiama gli Specialisti!

I Più forniti d'Italia di Ricambi Fitness Multimarca
assistenza@fullsport.it - Telefono: **030 2191564**

*Perché 83%? L'abbiamo misurato su un campione di 10.027 attrezzi oggetto di manutenzione programmata, negli ultimi 5 anni, oltre 8.300 non hanno avuto guasti o richiesta di manutenzione straordinaria; negli altri casi è intervenuta la nostra estensione di garanzia!

IL PRIMO NEGOZIO DEDICATO ALLA DIETA PALEOLITICA



Il 12 settembre 2015 ha aperto a Roma, in via Baldo degli Ubaldi 186, Geo Paleo Store, il primo negozio in Italia incentrato sulla dieta paleolitica. Ne parliamo con Claudio Tozzi, che l'ha fortemente voluto, e che ci spiega tutto il suo potenziale.

Si chiama Geo Paleo Store ed è il primo negozio in Italia completamente dedicato alla dieta paleolitica. Lo ha voluto Claudio Tozzi, massimo esponente dell'alimentazione Paleo Diet nel nostro paese

Ciao Claudio, perché hai scelto di aprire Geo Paleo Store a Roma?

Il negozio è il primo specializzato in Paleo Diet nato in Italia e secondo in Europa, dopo "Hello Paleo" di Budapest in Ungheria (che però fa solo paleo-pasticceria). Oltre al fatto che è la mia città, Roma è stata scelta perché è al centro dell'Italia e il primo store sulla dieta paleolitica non poteva che essere fondato nella capitale, anche se ricevo sempre più richieste di aprirne uno anche a Milano.

Come sta andando l'attività e qual è la tipologia di clientela che frequenta il negozio?

Lo store è aperto da pochi mesi, quindi è ancora presto per fare una valutazione, visto che ci vuole almeno un anno per giudicare in modo completo una qualsivoglia attività commerciale. Tuttavia per essere un negozio che... non esiste (!?), cioè che non ha confronti praticamente con nessuno al mondo, sono stupito di quanta gente entri che conosce e pratica già da tempo la paleo diet, sia italiani, ma anche tanti stranieri (specialmente americani), a cui sembra incredibile entrare in un centro specializzato tutto per loro!

Di solito un paleolista deve girare 5-6 negozi per trovare tutto quello che serve alla sua alimentazione, invece qui da noi ha a disposizione tutti i prodotti senza cereali, latticini e legumi (che sono proibiti nella paleo), tutti e tutti insieme. Entrano anche diversi vegetariani/vegani, perché vendiamo anche svariati prodotti naturali come frutta secca, superfood, latti vegetali, ecc. che sono



FEDERAZIONE ITALIANA WALKING PRESENTA IL NUOVO TAPPETO **LIONSWALK**



CON CARDIOFREQUENZIMETRO
COMPATIBILE SISTEMA POLAR



BORN TO KILL FATS !

 **RiminiWellness**
FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE
FIERA E RIVIERA DI RIMINI
dal 2 al 5 GIUGNO 2016

SIAMO PRESENTI AL
PADIGLIONE D5 STAND 195

Vieni a provare i nostri nuovi tappeti meccanici.



Un negozio unico in Italia che vende tutti i prodotti utili alla dieta paleolitica e corsi di formazione specifici

alla base anche della loro alimentazione. Tuttavia penso che loro entrino perché non leggono prima l'insegna!

Quali prodotti non possono mancare?

La dieta paleolitica, come detto, esclude tutti i cereali, tutti i latticini e tutti i legumi. Quindi abbiamo tutto il resto: carne secca di angus scozzese allevata ad erba, tonno, branzino e orata pescati (non allevati) in olio extra-vergine di oliva biologico, tutta la frutta secca cruda da tutto il mondo e senza sale, come noci di macadamia e dell'Amazzonia; superfood come bacche di goji, bacche Inca, Moringa, Ganoderma, Chrorella (per togliere i metalli pesanti dall'organismo), ecc.

Inoltre tutti i lattici alternativi come il latte di cocco, di mandorla, di nocciola, di anacardi e di macadamia; ovviamente tutti senza zucchero.

Nella paleo viene utilizzato molto il cocco, quindi abbiamo tutti i suoi derivati: l'olio di cocco, l'acqua, il burro, la polpa, i chips (tipo patatine di cocco), ecc. Abbiamo tutto un vasto assortimento di barrette molto buone, anche al cioccolato per piccoli spuntini e pranzi paleo quando si è fuori casa.

Una curiosità: avevamo trovato anche delle paleo-barrette proteiche con le proteine degli insetti! Ma in Italia non si possono vendere...

Infine abbiamo anche degli integratori come la vitamina D, carente nel 90% delle persone e di omega 3, una sostanza fondamentale contenuta in carne e pesce, che però quando sono di allevamento e non selvaggi ne contengono molto di meno, rendendo indispensabile un'assunzione esterna tramite capsule di questo acido grasso.

Oltre alla vendita, lo store offre servizi o attività di formazione particolari?

Sì, facciamo formazione permanente con corsi sulla paleo diet ogni mese proprio nella nostra sede (vengono da tutta Italia) ed effettuiamo consulenze private su come programmare un'alimentazione paleolitica mirata e specializzata per la persona, cioè la Geo Paleo Diet, la mia personale versione di questa eccezionale nutrizione. Queste lezioni non si svolgono solo a Roma, ma anche a Milano o nelle altre città dove c'è richiesta. Offriamo anche la possibilità di analisi mirate del DNA per ottimizzare al massimo la paleo diet per ogni persona, a seconda della sua capacità intrinseca di assorbimento dei grassi, tolleranza ai carboidrati, ecc. Facciamo anche il mineralogramma, cioè l'analisi delle tossine nei capelli, dove si possono trovare eventuali avvelenamenti da metalli pesanti e squilibri dei minerali, che tanti problemi danno a tantissime persone. Il nostro Geo Paleo Store offre inoltre il servizio di spedizione in Italia e nel mondo in 24-48 ore tramite corriere espresso.

Quali sono i prodotti su cui punti maggiormente e quelli che ti vengono maggiormente richiesti?

Personalmente vorrei diffondere di più la vitamina D, visto che c'è una carenza cronica mondiale di questo ormone, che porta a tutta una serie di malattie (specialmente le autoimmuni) e problemi vari. Basti pensare che il livello nel sangue per ottenere una buona salute e delle ottimali performance sportive dovrebbe essere di 75-80 ng/ml, mentre il 90% della popolazione è sotto i 30 ng/ml!

Nel paleolitico ci siamo evoluti in Africa per milioni di anni, tutto il giorno nudi e al sole, quindi la produzione della vitamina D tramite la pelle era elevata mentre ora siamo chiusi nelle nostre case o uffici quasi tutto il giorno e quando usciamo siamo vestiti.

Punto anche sui prodotti alcalinizzatori, cioè che rendono l'acqua con un pH più alto; migliorano la digestione, l'assorbimento dei cibi e combattono tantissimi problemi come il reflusso gastroesofageo, mal di testa, dolori mestruali, ecc.

Nel paleolitico vivevamo vicino a laghi con acqua con pH molto alto, 8,5-9,5, mentre adesso l'acqua in bottiglia o di rubinetto è mediamente neutra (intorno a 7) e serve a poco. Sono anche i prodotti anti-invecchiamento per eccellenza, visto che combattono gli attacchi acidi alla nostra pelle che piano piano creano le rughe ecc.

In generale i prodotti più richiesti sono quelli a base di cocco, specialmente l'acqua (davvero buonissima) e l'olio, che piace a tutti perché puoi utilizzarlo in cucina e anche per capelli e pelle!

Ci ricordi brevemente i principi fondamentali della Paleo Diet?

Per circa due milioni e mezzo di evoluzione umana ci siamo cibati di una determinata selezione in qualità e quantità di cibi, che ha modellato i nostri geni su una determinata dieta, basata essenzialmente su carne, pesce, frutta, verdura e frutta secca, acqua alcalina. Ma negli ultimi 10.000 anni l'uomo ha introdotto l'agricoltura che ha portato all'utilizzo anche di "nuovi cibi" come i cereali, i legumi, latte e derivati, mai ingeriti in precedenza da nessun essere umano, che hanno creato diabete, obesità, celiachia, perdita di massa muscolare e ossea e tantissimi altri problemi. Certo, per riconfigurare i nostri geni sui nuovi alimenti il nostro organismo dovrebbe farcela in almeno 20.000/30.000 anni, ma ci sarebbe un piccolissimo problema: ne sono passati "solo" 10.000... E non è vero che nel paleolitico morivano a 30 anni... Anzi, è stato scoperto che proprio dopo l'introduzione dell'agricoltura, l'età media e l'altezza (e la salute..) sono tutti parametri che si sono abbassati in modo preoccupante.

Per informazioni: www.geopaleostore.com

Dal Web

Vuoi scrivere un commento su questo articolo?

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





STRONGFIRST

28-29 MAGGIO 2016 | VICENZA

PLAN STRONG CON PAVEL TSATSOLINE

05-06 NOVEMBRE 2016 | VICENZA

SFG KETTLEBELL LEVEL II CORSO ISTRUTTORI

10-12 GIUGNO 2016 | VICENZA

SFG KETTLEBELL LEVEL I CORSO ISTRUTTORI

10-11 DICEMBRE 2016 | VICENZA

SFB BODYWEIGHT CORSO ISTRUTTORI

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

PURE POWER ACADEMY

GROUND FORCE METHOD GFM

JON ENGLISH'S FLEXIBLE STEEL
Do Each Repetition As Strong!
Decrease Flexibility Speed!

BPRO
TREINAMENTO FISICO FUNZIONALE

OS originalstrength
THE HUMAN PERFORMANCE

STRENGTH: FROM THE LAB TO THE GYM Convegno in collaborazione con il Centro di medicina dello Sport - Voghera
07-05-2016 Voghera 

KETTLEBELL, BARBELL & BODYWEIGHT: I FONDAMENTALI DELLA FORZA WorkShop in collaborazione con il Centro di medicina dello Sport - Voghera
08-05-2016 Voghera 

FMS LIVELLO I - Corso di certificazione Functional Movement System.
14-15-05-2016 Vicenza

ENTER THE BARBELL Utilizzare il bilanciere per l'allenamento della forza.
14-05-2016 Piacenza

MOVEMENT RESTORING Mobility, Flexibility, Movement Prep.
15-05-2016 Piacenza

BPRO PHYSICAL FUNCTIONAL TRAINING Certificazione.
20-22-05-2016 Vicenza

GROUND FORCE METHOD LEVEL I Instructors course.
18-19-06-2016 Roma

KETTLEBELL: DURO E ESSENZIALE Basic Kettlebell Drills and Skills.
25-06-2016 Bari

ORIGINAL STRENGTH Pressing reset workshop.
03-09-2016 Vicenza

ORIGINAL STRENGTH Pressing reset workshop.
10-09-2016 Napoli

FLEXIBLE STEEL Instructor Certification Program - Level I.
19-11-2016 Vicenza

K4K Kettlebell For Kombar Sports.
20-11-2016 Vicenza



via G. Galilei 2/5h, z.i.
S. Agostino, 36057 Arcugnano (VI)



+39.348.0819331



iscrizioni@purepower.info



www.purepower.info



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

Buon pomeriggio, vorrei avere se possibile delucidazioni in merito ad un infortunio che ho avuto in palestra durante un corso di step mercoledì 16 marzo 2016. Durante la lezione, mentre effettuavo degli squat saltando sullo step, l'istruttore mi ha presa improvvisamente per i fianchi (senza avvertirmi) e, facendo forza, mi ha schiacciata verso il basso con forza, mi ha fatto cadere a terra. Io peso neanche 50Kg e nella caduta mi si è girata la gamba ed ho sentito un crack. Non mi ha prestato soccorso dicendo che era una sciocchezza ma intanto io sono ferma da una settimana e solo ora, dopo 7 giorni, riesco a camminare a malapena. Ho eseguito una radiografia e per fortuna niente di rotto alle ossa ma sono in attesa della risonanza magnetica fatta stamattina. Preciso che la sera stessa ho provveduto ad avvisare il titolare della palestra tramite messaggio facebook, il quale mi ha dato ragione alla mia affermazione che io conosco il mio corpo e so come dosare le mie forze quindi nessuno, e soprattutto un istruttore, può schiacciarti verso il basso mentre stai saltando arrecandoti danno, mi ha detto che ne voleva parlare da vicino e che nel frattempo avrebbe fatto una ramanzina all'istruttore conoscendo i suoi metodi poco ortodossi. La mia domanda è: cosa posso fare io? Come mi devo porre nei confronti del titolare? Visto che il danno mi è stato arrecato, se pur in maniera involontaria, fatto sta che io non cammino ancora bene e sto spendendo soldi per effettuare degli accertamenti, sperando che dai risultati non esca nulla di grave.

Grazie mille Simona G.

Gentile Lettrice, preliminarmente, qualora Lei intendesse richiedere il risarcimento dei danni subiti in occasione dell'infortunio, dovrà comunicare formalmente l'infortunio al titolare della palestra e/o gestore tramite raccomandata con ricevuta di ritorno; in secondo luogo, posto che non sembra essersi recata al Pronto Soccorso, sarebbe opportuno che Lei eseguisse i futuri accertamenti medici presso strutture sanitarie pubbliche. Consideri altresì che per verificare l'eventuale sussistenza di postumi invalidanti temporanei e/o permanenti, devono trascorrere almeno sei mesi dalla data dell'infortunio. Ai fini della prova del nesso di causalità tra l'evento e il danno è necessario reperire i testimoni presenti alla lezione, che abbiano visto l'istruttore intervenire in maniera brusca sulla sua persona durante l'esercizio, provocandole la caduta e il contestuale infortunio alla gamba. Nel caso di specie, qualora Lei riesca a dimostrare di aver subito il danno lamentato a causa del comportamento negligente dell'istruttore, avrà diritto al relativo risarcimento da parte del titolare e/o gestore della palestra che ne risponderà in via solidale con l'istruttore.

Avv. Simona Giudici

Buongiorno, mi chiamo Donatella e mi piacerebbe avere il Vostro parere. Ho lavorato in qualità di istruttore presso una palestra dal 2001 fino al 2008 ed avevo un contratto di colla-

borazione. Per diversi motivi ho dovuto mio malgrado lasciare il mio posto di lavoro con non pochi problemi. Così dapprima mi sono rivolta ad un sindacato, il quale mi ha detto che il mio contratto non aveva valenza, ma in presenza di buste paga avrei potuto citare il titolare del centro sportivo, e così mi dissero che avremmo potuto dimostrare la subordinazione avanzando un credito di circa 20 mila euro. Chiesi parere ad un'amica avvocato la quale mi disse di non firmare nulla al sindacato ma di portare tutto nel suo studio. Naturalmente la causa civile è ancora in corso. La mia amica avvocato adesso ha molti dubbi sulla riuscita positiva della causa in quanto, a suo dire, è molto difficile dimostrare la subordinazione. Nel frattempo ho chiesto un estratto contributivo all'Inps dal quale non risultano neanche i contributi parasubordinati ma, ahimè, sono prescritti e il mio avvocato (amica) mi ha detto che è improbabile che il giudice possa chiedere alla controparte di pagarli data la prescrizione. Vorrei un Vostro parere in proposito. RingraziandoVi per la cortese attenzione porgo Cordiali Saluti. Donatella

Gentile Lettrice, in merito alla problematica di lavoro indicata nell'articolo, Le rappresento che non è possibile esprimere alcuna valutazione senza visionare tutta la documentazione del caso. Peraltro, dato che è in corso un giudizio patrocinato da altro procuratore, sarebbe deontologicamente scorretto esprimere anche solo un parere a riguardo. Ciò posto, un breve cenno merita il discorso sulla intervenuta prescrizione dei contributi previdenziali non versati dal datore di lavoro. In casi del genere il lavoratore può: 1) chiedere il risarcimento del danno da omissione contributiva (che però si fonda su un duplice presupposto: - inadempimento contributivo del datore di lavoro; - ritardo o eventuale perdita parziale o totale della pensione) che naturalmente sorge nel momento in cui si matura il diritto del lavoratore alla prestazione previdenziale e da quel momento decorre la prescrizione (decennale); 2) chiedere la condanna generica al risarcimento del danno, per accertare la potenzialità dell'omissione contributiva a provocare il danno, salva poi la facoltà di esperire al momento del prodursi dell'evento dannoso, l'azione risarcitoria di cui sopra ex art. 2116, 2° comma, c.c., secondo cui: "Nei casi in cui, secondo tali disposizioni, le istituzioni di previdenza e di assistenza, per mancata o irregolare contribuzione, non sono tenute a corrispondere in tutto o in parte le prestazioni dovute, l'imprenditore è responsabile del danno che ne deriva al prestatore di lavoro [1218, 2246, 2751 bis, n. 1].

Avv. Simona Giudici

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



NonSoloFitness®

www.nonsolofitness.it

NonSoloFitness organizza corsi di formazione in tutta Italia!

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

Corsi di formazione per il fitness

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

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

Tutti i corsi sono riconosciuti dall'**AICS, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI**, e comprendono: kit didattico, attestato, libri di testo, accesso all'area riservata con video e slide, assicurazione, inserimento nella Banca lavoro del fitness.



Siamo presenti in oltre 19 città:



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

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

UNA NUOVA PORTA PER IL MONDO DEL FITNESS

Anche quest'anno la Sellfit sarà presente a Rimini Wellness, nella consueta cornice del padiglione D2, introducendo tutte le sue novità. Tra queste, la presentazione del nuovo tappeto a trascinamento con rulli TR 20.16 PRO con l'attività Trekkmill, e W.O.W (World of Workouts), un progetto dedicato a tutte le persone interessate all'apertura di un nuovo centro. Con W.O.W. verrà fornito un servizio completo comprensivo di tutta l'esperienza di Sellfit e dei suoi partner per consigliare chi si sta avvicinando a questo mondo per la prima volta, aiutando il cliente a non commettere errori strategici che potrebbero minare la solidità del neonato progetto fin dalle fondamenta.

L'idea di base che si propone è molto semplice, ma allo stesso tempo efficace: Sellfit fornisce l'esperienza, maturata in tanti anni di attività nel settore, aiutando il cliente ad evitare inconvenienti e scelte non mirate, non facilmente visibili agli occhi di chi, per la prima volta, si affaccia sul fitness professionale.

Analizziamo ora le varie fasi del progetto W.O.W.

Prima fase: il cliente deve fornire la planimetria dei locali che vorrà adibire al futuro centro fitness, indicare il budget, quantificare il bacino di utenza potenziale di riferimento; analizzati e valutati i competitor già presenti sul territorio, viene calcolata la fattibilità del progetto.

Seconda fase: Sellfit fornisce tutta la documentazione necessaria per la realizzazione della nuova palestra (statuti e traccia dell'atto costitutivo, business plan dei 4/6 mesi precedenti l'apertura e del primo anno di attività); affianca il cliente per tutte le pratiche amministrative (sportello unico, autorizzazioni comunali, sanitarie, agenzia delle entrate, vv.f, ecc), con personale competente, propone la sistemazione ottimale dei locali, degli accessi, delle attrezzature con layout planimetrico e prospettico tridimensionale, studiata su misura insieme al cliente, predispone preventivo per la start up e per la fornitura completa della palestra (attrezzature, arredi, pavimenti, ecc.); le attrezzature potranno essere acquistate o noleggiate per 12, 24, 36 mesi, con molteplici tipologie di allestimento.

Il nuovo titolare del Club avrà a disposizione e potrà usufruire di:

- consulenze di marketing, fiscali, commerciali, legali, tecniche da parte di personale specializzato in strutture sportive, durante lo start up e per la successiva gestione, in qualsiasi momento ne abbia necessità, chiamando il numero telefonico dedicato;
- convenzioni stipulate da Sellfit con CSAIN

Terza fase: si potrà passare ad aspetti operativi come il software gestionale adatto al centro fitness ed eventuali collaborazioni con consulenti con esperienza decennale.

Grazie poi alla partnership con la Jill Cooper sarà possibile preparare un corner dedicato "Jill Cooper Superjump Be Studios" ed avere tutta la sua energia all'inaugurazione del centro. Resta anche la possibilità di convenzione per l'utilizzo del marchio



W.O.W. (a disposizione esperti di marketing che si occuperanno di pubblicizzare l'apertura del centro e le varie attività future).

Altra novità presentata a Rimini è la collaborazione con Massimo Alparone e la sua nuova attività denominata "WD® Functional", che sta riscuotendo un grande successo nei centri fitness. Naturalmente non mancheranno tutti i prodotti storici come SWAT, Energy Bag, Bk Pro 20.10, X-Ground e pavimentazioni varie. Saremo anche lieti di farvi provare, insieme a un gruppo di istruttori qualificati, tutte le strutture funzionali, con i prodotti dei nostri partner Apus e Sveltus. Ma l'offerta naturalmente non si ferma qui perché, come ormai da tradizione, nell'area esterna al padiglione D2 avranno luogo i corsi di AAS (Aerobic Accelerator System) con i trampolini e i Thunderbell, gestiti come sempre con grande energia da Jill Cooper e dal suo team.

Sellfit[®]
prodotti e idee per il fitness

SELLFIT
Tel 0174.563782
www.sellfit.com
info@sellfit.com

Nuovo in Italia: Virtuagym

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

Ora disponibile anche in Italia!



Utilizzato da 7 milioni di utenti e 2.500 società nel mondo, include:



Scopri la nostra soluzione all-in-one:
www.virtuagym.com/professional | 02 9475 4752

LASCIATI TRAVOLGERE DAL MONDO SPEFFY AL RIMINIWELLNESS'16



Viene allora da domandarsi: quali saranno le novità rispetto allo scorso anno?

- La prima, la più importante, è che Speffy ora è Online. Quest'anno infatti, a differenza della scorsa edizione, il Team Speffy potrà illustrarvi il Portale, in tutte le sue parti, scoprire il mondo Speffy non sarà mai stato tanto coinvolgente.
- La mappa centri inizia a popolarsi. Dalla data di lancio ad oggi sono più di 200 i centri associati, l'obiettivo è riempire quella mappa e di certo il tuo Centro non può non esserci.
- Un nuovo aspetto, funzioni aggiornate e tantissime altre novità che non vediamo l'ora di raccontarti.

Siamo al Pad. D1 Stand 169... pronti a sorprenderti!

#MakeSportEasy con www.speffy.com

- ASSOCIAZIONE GRATUITA
- SITO WEB
- PIÙ VISIBILITÀ
- PIÙ ENTRATE

SPEFFY BY DASIR TECH
Tel. 081.19811581
support@speffy.com
www.speffy.com

Speffy, il Motore di Ricerca per Palestre, Centri Sportivi e Spa, sarà presente al RiminiWellness'16. Dalla partecipazione alla scorsa edizione ne son successe di cose...

Nel 2015 il fine era incuriosire il mondo Fitness e Wellness al grido di: "È arrivata la rivoluzione!". Da quel momento il percorso di diffusione di Speffy continua incessante.

COMPEX: CURA E TECNOLOGIA AL SERVIZIO DEL BENESSERE



Compex è un marchio di origine svizzera che ha sviluppato in trent'anni un'esperienza senza precedenti nei settori della rieducazione, del trattamento del dolore e dell'allenamento sportivo. L'elettrostimolazione, tecnologia guida di Compex, si è imposta come alleata insostituibile dei professionisti della salute e degli sportivi più esigenti, grazie ad un dispositivo compatto e intuitivo che combina tecnologia intelligente e profonda conoscenza della fisiologia, per ottimizzare le prestazioni, scolpire il corpo, raggiungere gli obiettivi

più velocemente, allenarsi in sicurezza e recuperare nel più assoluto relax. Grazie alla sua esclusiva tecnologia wireless, Compex consente di associare l'uso dell'elettrostimolazione all'esercizio attivo, con la massima libertà di movimento. La rivoluzionaria tecnologia Muscle Intelligence™ ideata dai laboratori di ricerca Compex, consente di personalizzare automaticamente i parametri di stimolazione in funzione della fisiologia dell'utilizzatore, adattandosi ogni volta a ciascun muscolo, per un'elettrostimolazione più efficace, un maggiore comfort e una performance più elevata.

L'obiettivo di Compex è accompagnare gli utilizzatori nella ricerca del benessere e della prestazione sportiva e da sempre si dedica ai muscoli e alla loro cura. Il buon funzionamento del nostro corpo è un bisogno essenziale: per questo Compex ha creato la nuova gamma di tutori per lo sport: prodotti caratterizzati da materiali di alta qualità e tecnologia all'avanguardia, appositamente studiati per chi pratica attività fisica e ha uno stile di vita attivo e che garantiscono alte prestazioni grazie alla compressione, all'utilizzo di nuove tecnologie e a materiali innovativi. Comfort e vestibilità ottimali, per ogni livello si sostengono.

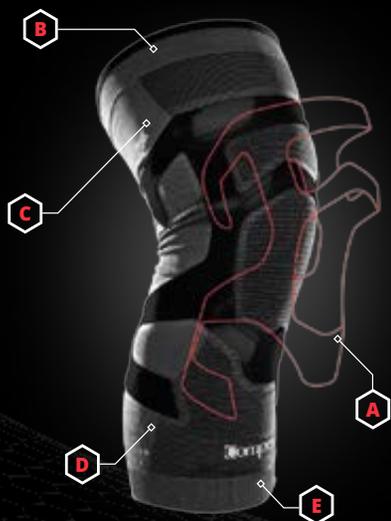
DJO ITALIA SRL
Tel. 02.48463386
ordini@djoglobal.com
www.compex.info

Compex®

Your intelligent training partner

BRACE YOURSELF

I prodotti COMPEX TRIZONE combinano efficacemente compressione e sostegno per ottimizzare le prestazioni atletiche



TRIZONE™



BRACCIO POLPACCIO GINOCCHIO CAVIGLIA GOMITO

- A. SILICONE** - Gli inserti in silicone offrono sostegno e comfort ottimali
- B. FIBRA DI BAMBU'** - Il tessuto di fibra di bambù facilita la termoregolazione ed evita la formazione di odori
- C. COMPRESSIONE MIRATA** - Tre differenti zone di compressione posizionate strategicamente
- D. RIFLETTENTE** - Gli inserti in materiale riflettente aumentano la visibilità in condizioni di luce scarsa
- E. ANTISCIVOLO** - Il sistema antiscivolo garantisce un'aderenza perfetta e il massimo della vestibilità



WWW.COMPEX.INFO



FITNESS PROFILE E LA VISIONE OLISTICA DEL CENTRO FITNESS



L'offerta vincente di un centro fitness è composta da idee e soluzioni innovative per il raggiungimento delle esigenze dei clienti e/o soci, sviluppate da professionisti competenti in ambienti pensati in modo funzionale e ben attrezzati, il tutto supportato da una corretta gestione dei costi e dei ricavi.

Il gruppo di lavoro composto da Fitness Profile, ASI Fitness & Wellness e Fispal, tre distinte realtà focalizzate in differenti specifici ambiti ma unite dallo stesso team, è in grado di far fronte a queste richieste.

Fitness Profile offre un catalogo di altissima qualità per tutto ciò che riguarda le attrezzature, tra cui troviamo brand che hanno nella loro storia la stessa genesi di alcune categorie di macchine

per l'allenamento come Star Trac per il mondo del cardio e Nautilus per le macchine forza, StairMaster con i suoi prodotti originali e fuori dagli schemi convenzionali, Schwinn che ha fatto la storia del indoor cycling e Power Plate per quella delle vibrazioni meccaniche, per concludere con il mondo delle attrezzature per l'allenamento funzionale perfettamente rappresentato da Jordan Fitness, e quello del Pilates, con tutta la qualità ed il design della linea Basi System.

A questa ampia scelta di attrezzature si aggiungono le **competenze dei professionisti** che operano nel supportare il titolare del centro fitness nella scelta e design degli spazi, nello sviluppo dei suoi modelli di business e nella formazione degli istruttori, servizi resi possibili grazie a ASI Fitness & Wellness e Fispal.

Questa commistione di expertise e soluzioni è in grado di portare innovazione, concretizzando il desiderio di unicità di ogni titolare di centro fitness, nascono così nuovi percorsi per il raggiungimento degli obiettivi del socio, nuovi spazi e servizi dedicati ad allenamenti in small group non solo di performance, in grado di alimentare in modo esponenziale quello che è l'ambito dell'allenamento personalizzato sia individuale che collettivo.

FITNESS PROFILE

Tel. 0571.77425

info@fitnessprofile.it

www.fitnessprofile.it

FORMULAFIT: DA OGGI LA PALESTRA È SU MISURA E SI PRENOTA VIA APP

formula fit
la palestra su misura



Il brand *Formulafit* nasce da un'intuizione del suo fondatore che interpreta le esigenze di un determinato target di persone: i soggetti decondizionati che non amano la palestra classica, troppo caotica e spersonalizzante.

Nasce così la prima **palestra su misura**, che grazie al suo metodo innovativo insegna ad includere l'attività fisica nella vita di tutti i giorni, con l'obiettivo di contrastare le patologie della società

moderna dovute alla vita sedentaria come sovrappeso e dolori di schiena.

Formulafit – la *palestra su misura* rivoluziona il mondo delle palestre passando da un fitness di intrattenimento a un **fitness di necessità**.

Formulafit apre nel mercato del fitness un nuovo posizionamento, eliminando la concorrenza di centri low cost, multinazionali del fitness o centri CrossFit.

Le due novità assolute introdotte da *Formulafit* sono:

- l'entrata su prenotazione, **via web o app**, che garantisce al cliente la possibilità di allenarsi senza code agli attrezzi e ricevere l'assistenza adeguata;
- le **formule di allenamento**, Dimagrimento&tono e Schiena&postura, che sono veri e propri percorsi annuali studiati come allenamenti a circuito della durata di soli 30 minuti.

Entra nel network **Formulafit franchising**.

Apri o converti il tuo centro in un club Formulafit.

Vuoi saperne di più? Chiamaci ora il +39 347 5766592

o **invia una email a info@formulafit.it**

FORMULAFIT

Tel. 347.5766592

info@formulafit.it

www.formulafit.it

BASTA PALESTRA TRADIZIONALE! DA OGGI LA PALESTRA È SU MISURA E SI PRENOTA VIA APP

***Entra nel network formulafit franchising:
Apri o converti il tuo centro in un club formulafit
e unisciti alla rivoluzione del fitness!***



**ideale per studi
personal trainer
di min. 200 mq**

4 buoni motivi per cambiare in formulafit:

- ✓ format unico ed esclusivo che elimina la concorrenza
- ✓ ritorno di investimento in breve periodo
- ✓ inserimento in un network con supporto costante
- ✓ ideale anche per centri di piccole dimensioni

formulafit la catena in franchising specializzata in dimagrimento definitivo e postura, con ingresso che si prenota via app.

Dove non esistono ambienti affollati, code agli attrezzi e con un percorso di allenamento guidato, unico ed innovativo adattabile ad ogni età o livello di fitness, tutto in soli 30 minuti.

Vuoi saperne di più?

Chiamaci!
+39 347 5766592

formula fit®
la palestra su misura



email info@formulafit.it
www.formulafit.it

LACERTOSUS: LA PEDANA PENSATA PER IL PUBBLICO PIÙ ESIGENTE



testata e prodotta per supportare le esigenze di un pubblico sempre più qualificato.

Sotto la supervisione di una delle più quotate e vincenti squadre di Powerlifting italiane, i Toplifters Milano, la pedana rispetta ogni dettame per un allenamento ottimale, sotto ogni profilo dalla sicurezza alla salvaguardia delle superfici e dei materiali.

Pavimento gommato trauma assorbente da 2 cm di spessore per ridurre al minimo rimbalzi e vibrazioni, telaio di lamiera resistente e leggero, facile da assemblare e spostare alla necessità, il tutto garantito dagli stretti standard qualitativi Lacertosus rigorosamente made in Italy è una delle novità della linea dedicata alla pesistica con bilancieri, bumper plates, microcarichi e collari.

Per maggiori dettagli visita www.lacertosus.com

Lacertosus: sempre al servizio della performance

Il mercato del fitness si muove veloce rivalutando l'utilizzo di bilancieri e dischi olimpionici, con la conseguente esigenza delle strutture di poter attrezzare zone adeguate a tali scopi. Nel rispetto dello spazio e dei costi, Lacertosus propone un'innovativa soluzione per non scendere a compromessi: una pedana 2,5x0,5 m studiata,

LACERTOSUS
Tel. 0521607870

www.lacertosus.com

DoTile® Fit TRAINING ZONE

LA NUOVA DIMENSIONE DEL TRAINING



La superficie tecnica DoTile® Fit TRAINING ZONE permette di configurare l'area training secondo le tue necessità di allenamento, con diverse soluzioni dedicate al personal training, al group training e alla creazione di circuiti di allenamento personalizzati.

A seconda delle dimensioni della tua area e al numero di clienti che desideri allenare contemporaneamente, il team DoTile® Fit studierà insieme a te la migliore configurazione possibile per trasformare la superficie tecnica in un vero e proprio attrezzo al tuo servizio.

Grazie all'esperienza ottenuta collaborando con diversi professionisti e strutture partner sono già state testate configurazioni specifiche per l'allenamento funzionale ma anche per la preparazione atletica. Interessanti in questo ambito sono le esperienze maturate nell'ambito del rugby, dello sci, del running e del cycling, che verranno presentate nel corso dei prossimi eventi DoTile® Fit.

Per saperne di più vieni a trovarci a Rimini Wellness (Rimini, 2-5 Giugno) oppure contattaci, troveremo insieme a te le soluzioni più adatte alle tue esigenze di training.



DoTile® - METEM S.r.l.
Tel. +39 0422 267010

www.dotile.it
fit@dotile.it

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
1.500
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
2016**



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

**NOVITÀ
DA 2€
AL MESE**



ANCHE PER DISPOSITIVI MOBILI

INTEGRABILE CON MOOVING



VUOI SOLO LE CARD?

LE STAMPIAMO A PARTIRE DA

0,05€



NONSOLOFITNESS: CORSO PER OPERATORE DI TAPING POSTURALE



Il corso per Operatore del Taping Posturale è la nuovissima proposta formativa di **NonSoloFitness** che offre un approccio teorico-pratico immediatamente spendibile sul mercato del lavoro. Durante le lezioni gli studenti verranno progressivamente accompagnati nello scoprire come il Taping Posturale possa rivelarsi un eccezionale alleato da affiancare alla ginnastica posturale, non solo mediante l'analisi dell'applicazione del taping ma anche attraverso gli esercizi che coadiuvano tale intervento.

Il corso è aperto a tutti, ha la durata di un weekend, e consente il rilascio dell'attestato riconosciuto AICS (Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI). La quota di partecipazione è di soli 249,00 euro (più eventuale quota di tesseramento) che comprende anche il materiale didattico, il libretto formativo, l'inserimento nella banca lavoro del fitness e numerosi altri vantaggi. Il corso è attivo nelle sedi di Torino, Milano e Roma.

Maggiori informazioni, date e iscrizioni su www.tapingposturale.it, telefonando al numero 09.93377230, o per email a supporto@nonsolofitness.it

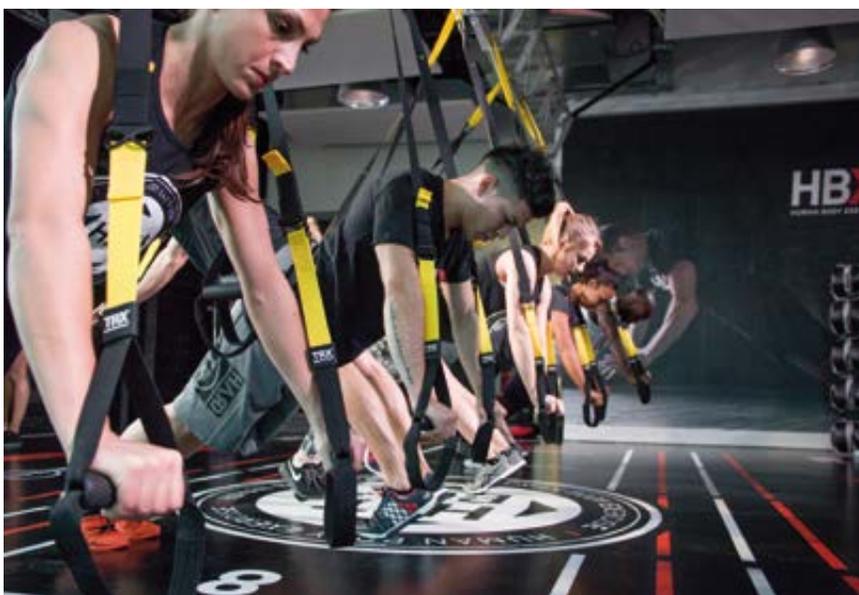
NONSOLOFITNESS
Tel. 06.93377230
www.nonsolofitness.it
info@nonsolofitness.it

HUMAN BODY EXERCISE: IL NUOVO CONCEPT DI TEAM TRAINING

**PLANET
FITNESS
ITALIA**

Dall'unione tra Transatlantic Fitness e Planet Fitness è nata la società «PLANET FITNESS ITALIA», con l'obiettivo di offrire ai club italiani e ai personal trainer il meglio dell'allenamento funzionale: corsi di formazione, programmi fitness, attrezzature, design per spazi funzionali e supporti marketing, il tutto racchiuso in un'unica insegna e nell'ottica di migliorare la qualità di vita delle persone.

Il Gruppo collabora in esclusiva per l'Italia con i principali marchi del settore a livello mondiale come TRX, Rock Tape, Trigger Point, Dynamax e presenterà, in occasione di Rimini Wellness, HBX (Human Body Exercise), un nuovo concept basato su allenamenti di alta qualità in team training, sviluppati grazie all'esperienza del team Planet Fitness, leader europeo del Functional Training da 20 anni.



Planet Fitness Italia è sinonimo di professionalità e competenza, connubio indispensabile per garantire ai partner un servizio di eccellenza.

PLANET FITNESS ITALIA
info@planetfitnessitalia.com
www.planetfitnessitalia.com



Nature inside wellness outside

PER TUTTI
I VOSTRI
CLIENTI



IusVia Green è un nuovo alimento naturale vegetale, biologico e gluten free. È l'ideale sia per chi è alla ricerca del giusto complemento ad una dieta sana ed equilibrata, sia per **vegani, vegetariani e sportivi**. È un prodotto italiano ed è l'ultima frontiera della ricerca scientifica in ambito nutrizionale¹.

¹ Volpe Roberto, Pacioni Fabrizio*, Emanuela Schiavetto (Servizio di Prevenzione e Protezione, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Roma; *Laboratorio Centrale, Policlinico Umberto I, Università "La Sapienza", Roma).

IusVia Green è la giusta alternativa ad un pasto veloce perché fornisce un preciso apporto di calorie; inserito in un corretto quadro alimentare può, inoltre, contribuire ad equilibrare e bilanciare la quota calorica giornaliera nel contesto di una dieta dimagrante.

CONTATTACI ORA
info@iusvia.net - www.iusvia.net



IT-BIO-014
Agricoltura
UE/vegan UE



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

CASTAGNACCIO



Tempo di preparazione
- 5 minuti
Tempo di cottura
- 20 minuti più 10 per raffreddare

Valori Nutrizionali per porzione

● Calorie: 200 kcal ● Carboidrati: 23 g ● di cui zuccheri: 4 g ● Proteine: 12 g ● Grassi: 5.1 g ● Fibra: 4 g

Ingredienti Ricotta per 6/8 persone o per 12 in versione snack ●

200 g farina castagne biologica ● 30 g cacao ● 60 g melassa nera ● 10 g rum ● 40 g uvetta ● 30 g pinoli ● 60 g olio EVO ● 2 uova intere ● 5 albumi ● 650 g acqua tiepida ● 40 g proteine del siero Whey (cioccolato) ● 1 buccia di arancia grattugiata

Preparazione

- 1 Ammollare l'uvetta nel rum.
- 2 Miscelare le polveri e sciogliere la melassa nell'acqua calda, mescolare energicamente con una frusta ed aggiungere anche arancia, uova, rum e uvetta.
- 3 Rovesciare in uno stampo antiaderente per torte rivestito da carta forno e cospargere con i pinoli.

4 Cucinare in forno a 165° per 20/25 minuti.

5 Raffreddare la torta possibilmente su una superficie che permetta al calore di svanire anche dalla base.

Nota dello chef:

Le castagne sono un frutto invernale che contiene carboidrati di grande qualità e in quantità decisamente ragionevoli. Sono in assoluto i frutti con più fibra e vitamina b; il loro indice glicemico è molto basso se vengono mangiate sole. Il castagnaccio è un dolce molto particolare, ideale per dare energia sin dalla prima colazione oppure in versione snack sia prima di allenamenti total body o per il Crossfit oppure post work-out abbinato ad uno yogurt per ridurre i crampi muscolari grazie alle generose quantità di magnesio, zolfo e potassio contenute nella farina.

Contiene inoltre vitamine del gruppo B e minerali anche dalla melassa nera, ricca di ferro, magnesio e calcio.



POTENZIA AL MASSIMO LE TUE SALE CORSI

CON I CORSI COLLETTIVI VIRTUALI REAL VT

Real VT è l'innovativo sistema di allenamento di gruppo virtuale adatto ai centri fitness più avanzati ed ai clienti più esigenti. Un'offerta completa di video per allenamenti collettivi altamente efficaci e coinvolgenti, per utilizzare al meglio gli spazi, senza aumento dei costi. Real VT permette di offrire ai tuoi iscritti i trainer più accreditati a tutte le ore.

Real VT, la nuova esperienza di fitness al passo con i tempi, è già pronta a partire anche nel tuo fitness club.



AEROBICA



TONIFICAZIONE



CYCLING



BODY&MIND



REALVT

Virtual Trainer Real Experience

www.realvt.it



TORTINO DI BANANA E NOCI



Tempo di preparazione
- Pochi minuti
Tempo di cottura
- 25 minuti

PROFUMATO!

Totale valori nutrizionali del banana bread intero

● Calorie 2254 ● Proteine 144 ● Grassi 110.5
● Carboidrati 175.3 ● Fibre 31

Valori nutrizionali per porzione (10 porzioni)

● Calorie 225 ● Proteine 14.4 ● Grassi 11 di cui omega 3-6 CIRCA 6 ● Saturi 4 ● Carboidrati 17.5 ● Fibre 3.1

Ingredienti

● 275g banane ● 1 uovo intero ● 200g albume d'uovo ● 90g Impact Whey Protein Isolate ● 40g Cocopure Olio di cocco Vergine Bio ● 124g Fine Oats-Farina di avena integrale ● 50g noci ● 50g Flax seed, farina di semi di Lino ● 25g amido di Mais Frumina ● 20g lievito per dolci ● 30g Stevia ● 1g sale

Preparazione

- 1 Frullare la banana con le uova, le proteine e l'olio di cocco.
- 2 Frantumare grossolanamente le noci schiacciandole e preparare il resto degli ingredienti in una terrina.
- 3 Mescolare il frullato e la frutta secca con le polveri, a mano o nel frullatore.
- 4 Rivestire lo stampo antiaderente con carta forno sul fondo prima di rovesciarvi tutto il

composto.

5 Cuocere in forno preriscaldato a 170 gradi per circa 25 minuti. Non aprire il forno per i primi 15 minuti!

6 Controllare la cottura infilzando il pane con uno stuzzicadenti o stecco per spiedo e terminare la cottura quando questo risulterà asciutto.

7 Togliere dal forno e lasciare raffreddare.

8 Appena tiepido, riporre il pane in un sacchetto da congelatore. Si conserva per 5 giorni in frigorifero. È possibile congelare il pane in fette da rinvenire al momento dell'utilizzo direttamente nel tostapane.

Nota dello chef:

Vi consiglio di utilizzare come Whey la linea IMPACT WHEY Isolate di MyProtein per la loro qualità e la rintracciabilità garantita da questo prodotto di eccellenza, con un contenuto di oltre il 90% di proteine e una quantità minima di grassi e lattosio, un valore biologico elevato e contiene considerevoli livelli di amminoacidi essenziali e non essenziali. Sempre dalla stessa azienda potete trovare l'intera linea di prodotti che ho utilizzato.

Dal Web

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



OFFERTA PACCHETTI CARDIO Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

PROMO TECHNOGYM XT PRO 600 RUN XT PRO 600 + 1 PZ a scelta € 3.000



Run XT PRO 600 + a scelta
 Bike verticale / Bike Recline
 Stepper / Top
€ 3.000

PROMO TECHNOGYM SERIE RACE 3 PEZZI € 3.000



Run / Bike verticale / Stepper
€ 3.000

PROMO LIFE FITNESS SERIE 95 CLASSIC RUN 95 TI + 1 PZ a scelta € 4.500



Run 95 TI + a scelta
 Bike 95 CI / Recline 95 RI
 Stepper 95 SI/Ellittica 95 XI
€ 4.500

PROMO TECHNOGYM EXCITE 700 LED RUN 700 LED + 1 PZ a scelta TOT € 5.000



Run 700 LED + a scelta
 Stepper 700 led / Bike 700 led
 Bike Recline 700 led/Wave 700 led
 Synchro 700 led
€ 5.000

PROMO TECHNOGYM XT PRO 600 5 PEZZI € 6.000



Run / Bike Recline / Bike Vert.
 Glidex / Stepper
€ 6.000

PROMO TECHNOGYM EXCITE 500 LED 5 PEZZI € 7.500



Run 500 led / Stepper 500 led
 Bike 500 led / Synchro 500 led
 Bike Recline 500 led
€ 7.500

MACCHINE CARICO LIBERO REALLEADER



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM ELEMENT +



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web
€ 30.000

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM SELECTION



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web
€ 45.000

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

Telefoni e prenoti una gradita visita allo +39 0823/422787 oppure Ci invii la sua richiesta via e-mail al seguente indirizzo info@outletofwellness.com. Saremo lieti di ospitarla o rispondere anche con materiale fotografico.

Wellness S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - S. Marco Evangelista 81020 S. Marco Evangelista -CE -Italia

www.outletofwellness.com



INTERESSANTE NOVITÀ
PER LUI E PER LEI

DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO con
un innovativo concetto che sfrutta tutti
i naturali benefici dei raggi infrarossi

2

soli mesi per recuperare l'investimento
e iniziare a guadagnare bene

BETTER & SNELLI
POWERED BY ONDAMATRIX

**PANCIA
KILLER**

22+

km di girovita persi da
utilizzatori contenti

100

per cento di successi

Better&SNELLI perché... genera **curiosità**; **FUNZIONA AL 100%** e migliora ancora di più la vostra buona reputazione; **porta nuova clientela**, risveglia i vostri clienti passivi e fidelizza quelli abituali; l'**INVESTIMENTO LIMITATO** consente un ROI velocissimo e **produce utili immediati**; offre un **rapporto qualità/prezzo imbattibile**, con soluzioni a misura di cliente che semplificano la vendita; è supportato da **piani di marketing efficaci** e da esperti on-site per creare le strategie più indicate al tuo centro; potete averlo con **ESCLUSIVA DI ZONA**

Dal 2 al 5 GIUGNO passa a trovarci!

RIMINIWELLNESS
FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

Padiglione C2 . Stand 002

UN ALTRO INTERESSANTE **BUSINESS CONCEPT** PER VOI DA

FRAILO
group

NR VERDE 800.62.43.40 office@frailogroup.com www.frailogroup.com

BUSINESS SOLUTIONS

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



Vetrina delle occasioni

Una sezione dedicata ai macchinari e a tutti i prodotti per il fitness
che potete trovare a prezzi promozionali.

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



**CROSSOVER TECHNOGYM
EURO 3.500,00 + IVA**



**NEW JOG NOW
EURO 3.500,00 + IVA**



**LEG EXT E LEG CURL MED TECHNOGYM
EURO 2.500,00 + IVA CADAUNA**



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



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



**BIKE SPINNING TECHNOGYM
GROUP CICLING EURO 890,00 + IVA**



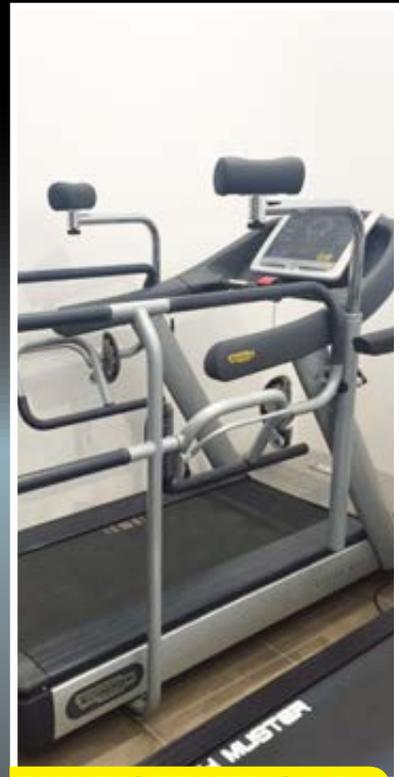
**NEW BIKE EXCITE 500
EURO 1.800,00 + IVA**



**GABBIA ELEMENT
EURO 1.500,00 + IVA**



**ANTERIOR TECHNOGYM
EURO 1.600,00 + IVA**



**RUN EXCITE MEDICALE
EURO 5.000,00 + IVA**

Le aziende citate in questo numero

Bio Partners	Tel. +377.97702821	www.on-energy.net
Cardiaca	Tel. 346.7645211	www.cardiaca.it
Coalsport	Tel. 333.6784376	www.coalsport.com
Cross Work	Tel. 02.98236576	www.crosswork.it
Dasir Tech	Tel. 081.19811581	www.speffy.com
Djo Italia	Tel. 02.48463386	www.compex.info
Esco Srl	Tel. 02.93509337	www.escosrl.it
Essedi Srl	Tel. 0426.68192	www.iusvia.net
Faress	Tel. 06.71350124	www.faress.com
Fisiostore	Tel. 010.460098	www.fisiostore.it
Fitness Profile	Tel. 0571.77425	www.fitnessprofile.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
Formula Fit	Tel. 347.5766592	www.formulafit.it
Frailo Group	N.V. 800.62.43.40	www.frailogroup.com
FullSport	Tel. 030.2191564	www.fullsport.it
Giwa	Tel. 0522.698549	www.pavimentoantitrauma.it
Gruppo Ambita	N.V. 800.586701	www.mooving.eu
Lacertosus	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.com
Les Mills Italia	Tel. 02.49.87.881	www.lesmills.it
Lionsfit	Tel. 348.3546007	www.fiwalk.it
Metem	Tel. 0422.267010	www.dotile.it
Nonsolofitness	Tel. 06.93377230	www.nonsolofitness.it
Nrg	Tel. 035.802006	www.ennerregi.com
Pilates Italia	Tel. 02.97382804	www.pilatesitalia.com
Planet Fitness Italia	Tel. 051.6861879	www.planetfitnessitalia.com
Reebok Italia	N.V. 800.986313	www.reebok.com
Rokepo	Tel. 051.6167254	www.realvt.it
Strongfirst Italy-Pure Power Academy	Tel. 0444.1802710	www.purepower.info
Sellfit	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
ShapeMe	Tel. 392.8901563	www.shapeme.it
Si Line - Life Fitness Italia	N.V. 800.43.88.36	www.lifefitness.it
Slim Belly	Tel. 0586.405433	www.slim-belly.com
Virtuagym	Tel. 02.94754752	www.virtuagym.com
Vitamin Center	N.V. 800.59.20.50	www.vitamincenter.it
Well Back System	Tel. 340.4951966	www.wellbacksystem.com
Wellness	Tel. 0823.422787	www.outletofwellness.com
Zenith	Tel. 0883.885374	www.brainwavefit.it

LA PALESTRA

WWW.LAPALESTRA.NET

Anno XI - N. 64
maggio/giugno 2016

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:

Nicola Andreini, Marco Casali,
Pierluigi De Pascalis, Marcello
Ghiretti, Simona Giudici,
Gluco Grassi, Claudio Lombardo,
Roberto Mazzoli, Marco Neri,
Fabiana Nobile, Roberto Panizza,
Elisabetta Pea, Alessia Polverini,
Fabio Swich, Claudio Tozzi.

Immagine
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina:
Archivio foto Nautilus INC.

Stampa: Alpha Print

LA PALESTRA
Pubblicazione bimestrale re-
gistrata al Tribunale di Milano
il 21.09.2005 con il numero
643. Iscrizione al R.O.C. con il

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



SEGUICI ANCHE SU

AVVERTENZA - I contenuti degli
articoli di questa rivista non han-
no valore prescrittivo, ma solo
informativo e culturale. Tutti i no-
stri consigli e suggerimenti vanno
sempre sottoposti all'approvazio-
ne 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 gra-
vidanza e al di sotto dei 12 anni. Gli
integratori non sono da intendersi
come sostituti di una dieta variata.
Non superare la dose consigliata. Te-
nere fuori dalla portata dei bambini
al di sotto dei 3 anni di età.



Raggiungere **risultati online?** **ShapeMe ti aiuta.**

vieni su **palestre.shapeme.it**

I risultati delle tue campagne non ti convincono?
Dedichi molte risorse alla gestione del tuo sito, ma non vedi ritorni?
Ogni giorno gli italiani **trascorrono 4,5 ore online**, sta a te cogliere questa opportunità.

Scopri un mondo di nuovi servizi di **ecommerce e marketing** per la tua palestra:
- Crea la tua **pagina web gratuita, indicizzata dai motori di ricerca**
- promuovi abbonamenti e offerte
- gestisci le recensioni dei tuoi clienti

Iscriviti gratis a palestre.shapeme.it,
oppure chiama il 392.8901.563

palestre.shapeme.it
shapeme

ESPERIENZE CHE FANNO LA DIFFERENZA



Da più di 10 anni, Life Fitness cerca una soluzione personalizzata per ogni installazione, ricercando la combinazione perfetta tra persone, spazi ed equipaggiamento. Life Fitness Journey rivoluziona e si distingue secondo le tendenze dell'industria del fitness, creando nuove esperienze per i suoi clienti, aiutandoli così a differenziarsi fin dall'installazione.

Vi aiuteremo a raggiungere i vostri obiettivi imprenditoriali, ad essere pionieri della nuova generazione del fitness, a ridurre i costi e il rischio d'impresa.

Possiamo aiutarvi a creare la migliore esperienza per i vostri clienti!

TOP 20 TENDENZE MONDIALI 2016

1. Wearable technology
2. Body weight training
- ▶ 3. High-intensity interval training (HIIT)
4. Strength training
5. Educated, certified, and experienced fitness professionals
- ▶ 6. Personal training
- ▶ 7. Functional fitness
8. Fitness programs for older adults
9. Exercise and weight loss
10. Yoga
- ▶ 11. Group personal training
12. Worksite health promotion
13. Wellness coaching
14. Outdoor activities
- ▶ 15. Sport-specific training
16. Flexibility and mobility rollers
17. Smart phone exercise apps
- ▶ 18. Circuit training
19. Core training
20. Outcome measurements

FONTE: TOP 20 Tendencias Globales 2016 del estudio "Survey of Fitness Trends 2016 by Walter R. Thompson, Ph.D., FACSM"



SCOPRI MOLTO ALTRO SU...
www.lifefitness.it/journey

Si Line s.r.l.
Life Fitness Italia
Via del terziario, 16
63076
Monteprandone (AP)

Tel. +39 0735 753557
info@lifefitnessitalia.com
www.lifefitness.it

Lifefitness.it
  

LifeFitness

WHAT WE LIVE FOR