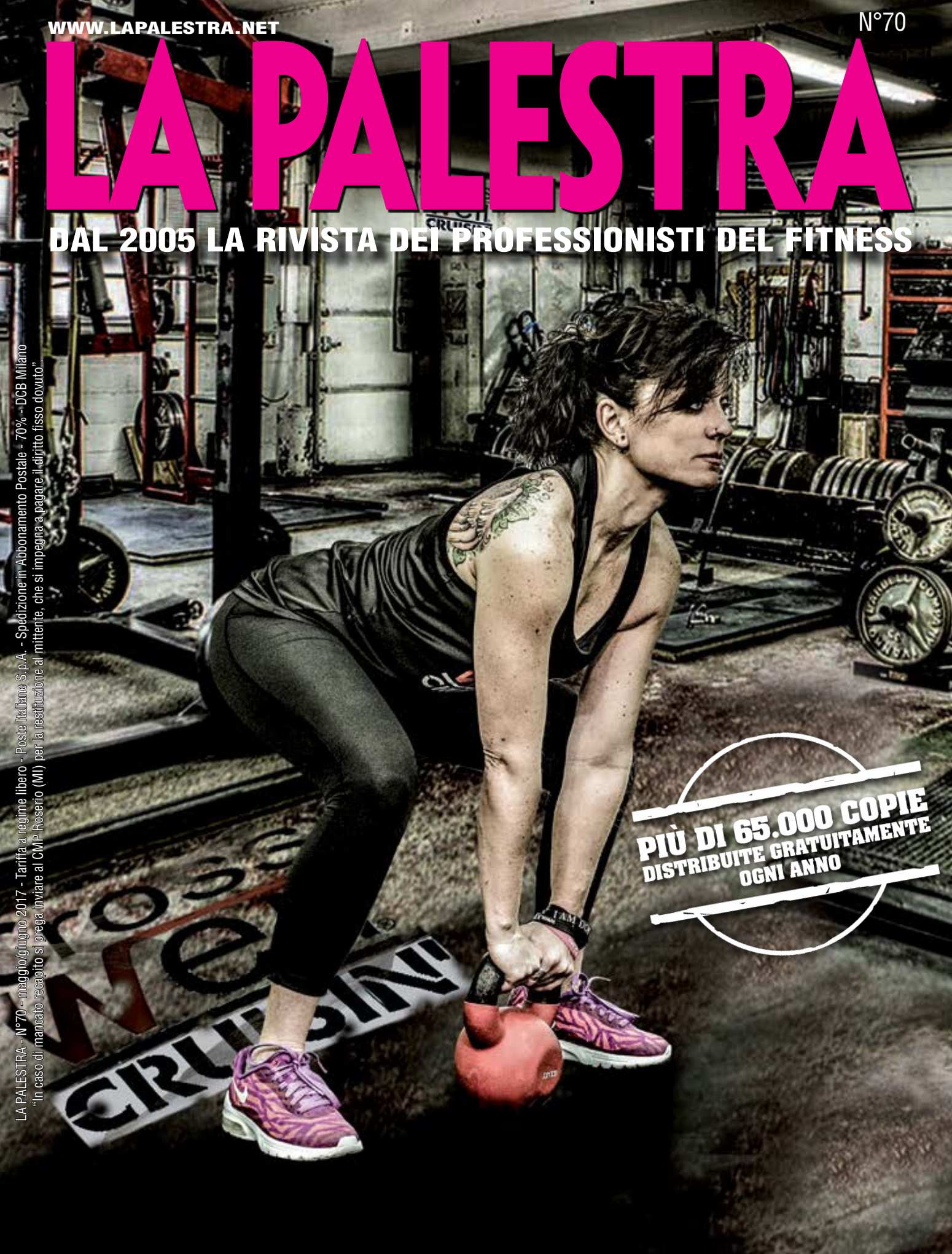
WWW.LAPALESTRA.NET

N°70

LA PALESTRA

DAL 2005 LA RIVISTA DEI PROFESSIONISTI DEL FITNESS



PIÙ DI 65.000 COPIE
DISTRIBUITE GRATUITAMENTE
OGNI ANNO

LA PALESTRA - N°70 - maggio/giugno 2017 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
"In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Rosario (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".

Vi aspettiamo al Rimini Wellness

Padiglione C3 Stand 160

faress®
Specialisti nello sport

faress®
Specialisti nello sport

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

Greinwalder & Partner – 20 anni d'esperienza, knowhow e innovazione

GARANZIA HAPPY

prova per 6 mesi - offerta anniversario
Per informazioni chiamaci o vieni alla fiera di Rimini Wellness dal 1 al 4 giugno al padiglione C1.

Tel. 0586 405433 - info@greinwalder.com

Best of
Greinwalder & Partner

Tel. 0586 405433 - info@greinwalder.com

slimbelly®
by AIRPRESSURE BODYFORMING

Best figure concept

Slim Belly – il successo per piú di 1 milione di utenti in 750 centri in tutta Europa

PIÚ **clienti soddisfatti**
i tuoi clienti vedranno risultati in sole 4 settimane

PIÚ **passaparola**
se qualcosa funziona davvero, ne parleranno tutti

PIÚ **abbonamenti**
Slim Belly fará parte della tua offerta

PIÚ **profitto**
piú partecipanti, oltre 200 nuovi interessati in sole 4 settimane upgrade sugli abbonamenti

www.slim-belly.com/it

online
marketing service

Piú forte con il web

Online marketing service - conquistare nuovi clienti e fidelizzare gli attuali.

PIÙ leads
- **pagina web efficace**
- **facebook marketing professionale**

PIÙ fans
Up-to-date con News, Facebook connect, Club App & exciting Actions-App

PIÙ profitto
- **SEO**
- **email marketing**
- **Call-to-action**

Semplice.
Ad alta performance.
Servizio online completo

in cooperazione
violetconsulting
MARKETING & BUSINESS SOLUTIONS

Cardiobereich
WaterRower

VENITE A SCOPRIRE TUTTI I NOSTRI CORSI E PRODOTTI A
RiminiWellness
PAD B1 STAND 120

TRX®

FUNCTIONAL TRAINING ZONE

ANYWHERE. ANY SPACE

TRX® è l'allenamento funzionale per eccellenza l'unico, vero allenamento in sospensione.

Crea una nuova atmosfera all'interno della palestra con la nuova area TRX®.
Questa struttura ti permette di posizionare tutti i tuoi attrezzi per l'allenamento funzionale (TRX® Suspension Trainer, Medicine Ball, Slam Ball, Kettlebell, ecc..) negli appositi spazi.
Il tutto personalizzabile secondo le tue esigenze e quelle dei clienti.

Richiedi un preventivo: commerciale@planetfitnessitalia.com / www.planetfitnessitalia.com

A partire da **250,00 €** al mese

FUNCTIONAL TRAINING ZONE TRX

PLANET FITNESS ITALIA

Via provinciale Bologna 5A
40066 Pieve Di Cento (BO)
www.planetfitnessitalia.com
shop.planetfitnessitalia.com

STUDIO MATTONAI

La nostra consulenza affiancata dalla gestione concreta in materia fiscale ed amministrativa si rivolge in particolare ad Aziende, Professionisti, Società Sportive Dilettantistiche e non. Agli uffici di gestione fiscale, si affiancano le aule per la formazione specialistica, gli spazi dedicati all'outsourcing per aziende e privati e l'area dedicata agli incontri di consulenza amministrativo, gestionale o finanziaria.

OGNI ANNO ACCANTO A VOI, CON I NOSTRI MEETING	
GENNAIO	*MARZO*
Società Sportive Dilettantistiche: Come gestirle	I contratti di lavoro nelle Società Sportive Dilettantistiche

Largo Roma, 49 | 56031 Bientina (PI) T 0587.52276 www.studiomattonai.it

WBS
WELLBACK SYSTEM

Il metodo fitness che toglie il mal di schiena

MENTRE TONIFICA IL CORPO

è facilmente ACCESSIBILE perché è alta come una sedia

ELIMINA da subito le tensioni muscolari

DECOMPRIME la colonna vertebrale e STABILIZZA la postura

SI MONTA e SI SMONTA facilmente e occupa poco spazio

ZERO STRESS, SOLO BENEFICI

VIENI A CONOSCERCI!
PADIGLIONE C3 • STAND 047

Wellback System Srl • Via Luacchi 517 • 51036 Larciano (PT) • Tel 0573/82720 • info@wellbacksystem.com

UN TEAM GIUSTO, AL POSTO GIUSTO

Iniziamo questo numero con una riflessione che potrebbe sembrare banale ma che in realtà è di fondamentale importanza per il successo di qualsiasi business: *sei sicuro che il tuo team di lavoro rappresenti la tua idea di squadra vincente?* Elisabetta Pea, nel suo approfondito articolo, ci guida a piccoli passi nel processo di analisi e valutazione del proprio operato che ogni imprenditore o leader dovrebbe seguire per capire se effettivamente ha compiuto la scelta giusta in fatto di collaboratori e personale interno. Creare un team affiatato e bilanciato richiede tanta attenzione e sensibilità, e la ricerca delle giuste figure non dovrebbe limitarsi al momento dell'emergenza, quando si liberano dei posti vacanti. Anche nell'ambito dell'allenamento ritorna il tema della squadra o meglio del "branco" che si forma in palestra. Nicola Andreini ci racconta come la filosofia Crossfit abbia saputo accendere in tutti i partecipanti la voglia di fare comunità e riscoprire il bello della condivisione, del vivere un'emozione insieme ad altri. Allenarsi, quindi, non solo per perseguire obiettivi sportivi personali ma di gruppo.

Andare in palestra e trovare la specialità che maggiormente rispecchia i propri gusti e le proprie esigenze oggi è molto più semplice rispetto al passato. L'offerta di corsi e discipline è incredibilmente varia e la tipologia di club sportivi diversificata e per tutte le tasche. Le tecnologie vanno di pari passo con questo mondo che si evolve e con la sempre più alta richiesta di mobilità e personalizzazione degli utenti.

Ecco dunque che nascono una serie di App per il fitness che possono fornire una marcia in più ai centri sportivi, generando nuovi iscritti e nuove visite all'interno del club. Ne abbiamo selezionate 5 tra le più diffuse e intuitive, che permettono di accedere a una vasta scelta di centri sportivi in tutta Italia usufruendo dello stesso abbonamento.

In questo numero ospitiamo un contributo di Federico Luzi molto affascinante e di ampia portata: l'autore ci parla della camminata a piedi scalzi e di come oggi i nostri piedi si siano indeboliti e irrigiditi perdendo tanta elasticità e sensibilità, offrendo però degli spunti tecnici su cui lavorare e migliorare.

Anche la respirazione corretta, troppo spesso trascurata nel nostro quotidiano, ci viene riproposta da Katia Vaccari affinché si possa migliorare il benessere del nostro corpo e... della nostra mente!

Concludo con la segnalazione degli immancabili appuntamenti delle prossime settimane: a cominciare da Elevate Arena, a Londra il 10 e 11 maggio, RiminiWellness dall'1 al 4 giugno; MondoFitness a Roma dal 7 giugno al 10 settembre ed il Global Wellness Day il 10 giugno. Noi ci saremo, e voi?

Veronica Telleschi

SOMMARIO

GESTIONE
P. 12 La strategia del Recruiting
P. 24 Tutte le palestre in un'APP
P. 28 Verifica o controllo?

ALLENAMENTO
P. 34 Warm Up - decondizionare il quotidiano
P. 40 A piedi scalzi
P. 44 Pullover - verità, miti e leggende
P. 48 Respirazione corretta: come e perché

ACQUA & BEAUTY
P. 52 Allenarsi in acqua in modo imprevedibile

P. 56 RICETTE FUNZIONALI

ALLENAMENTO FUNZIONALE
P. 58 Il branco è tornato in palestra

ALIMENTAZIONE
P. 60 ALZHEIMER è il nuovo diabete di tipo 3?

P.64 NOVITÀ & CURIOSITÀ

EVENTI & FIERE
P. 70 FIBO prosegue sulla strada del successo: oltre 150.000 visitatori a Colonia
P. 72 Ai nastri di partenza con "Mondofitness"
P. 74 ELEVATE ARENA: Londra dichiara guerra all'inattività fisica

P. 78 IL PARERE DEL TRIBUTARISTA

P. 79 VETRINA DELLE OCCASIONI

I NOSTRI FOCUS
P. 18 Gympass: la salute come priorità aziendale
P. 36 Lo scandalo dei CD musicali per il fitness
P. 54 RealVT: in palestra con il trainer virtuale
P. 76 Il Wellness e Il Global Wellness Day

FAGUS SPART LOT by ZUN

zunfit.com

OFFRIAMO I MIGLIORI EQUIPAGGIAMENTI PER UNA PERFORMANCE AL TOP!

Dopo il grande risultato del **FIBO 2017,** vi stupiremo **al Rimini Wellness 2017 con uno stand innovativo e anticonvenzionale:**
Scoprirete **nuovi modi di concepire la vostra area funzionale, con soluzioni e metodi estremamente versatili!**

SOLO CON SPART...NO DOUBTS!!!

ZUN

ZUN S.r.l. Via Mammarella snc, 66100 Chieti Scalo (CH).
PER INFO: +39 0871 551762 / info@zunfit.com

ZUN Srl @zunfitness

LA STRATEGIA DEL RECRUITING

Selezionare una persona inadatta può avere conseguenze molto costose per l'azienda o il team di lavoro: vediamo perché e come evitarlo

Se andassimo a guardare cosa si nasconde dietro ai prestigiosi traguardi dei *leader* vedremmo senza dubbio un'armata di piccole grandi api operose che con costanza e dedizione costruisce e concretizza le idee dell'azienda.
Queste operaie instancabili sono i nostri collaboratori, **le persone giuste al posto giusto**, che insieme a noi contribuiscono al raggiungimento di un obiettivo comune.

Un team all'altezza

È facile cadere nel tranello di mettere al posto giusto persone sbagliate o viceversa, rischiando di incrementare i fattori che portano al fallimento aziendale o aumentare il turnover del personale. Questa scelta sbagliata si traduce in mancati guadagni, investimenti formativi forzati, tradotto in una sola parola in **costi** che molto spesso le aziende sono costrette a sobbarcarsi.
Le aziende crescono nella misura in cui cresce la qualità delle persone al loro interno.
Maggiori sono le persone giuste di un team, maggiore è il prestigio, l'autorevolezza e il risultato dell'impresa. Jim Rohn ha detto: "You are the average of the five people you spend the most time with". Siamo la media delle cinque persone che frequentiamo di più.
Ti sei mai chiesto perché sul lavoro è così difficile scegliere le persone giuste al tuo fianco? Perché è importante operare una giusta selezione del personale? Come incide la scelta del personale sull'affermazione professionale?
Prima regola: "non esiste il candidato perfetto". Partendo da questo principio, occorre lavorare molto per cercare la risorsa giusta, colui o colei che possano contribuire alla tua felicità, alla tua crescita umana e professionale.
Tuttavia, spesso capita che siano assunte persone poco competenti e poco motivate solo perché ci troviamo di fronte all'urgenza di ricoprire un ruolo.
Selezionare una persona inadatta può avere conseguenze molto costose per l'azienda o il team di lavoro: il nuovo collaboratore continua a commettere errori, nuoce al morale degli altri dipendenti, indispone i clienti, non desidera apprendere e migliorarsi.
Come mi piace ricordare, se all'interno di una

www.cardiaca.it

CARDIACA®
il cuore del wellness

Per il nostro

COMPLEANNO

fatti il regalo !!!

10 years

TREADMILL M7 B

ELLIPTICAL E7 B

RECUMBENT R8 B

VERTICAL B8 B

GABBIA FUNZIONALE CRD Z003

€ 3.990,00*

IN OMAGGIO

Rhythm board + Boxing Bag + Rebounder

* IVA e Trasporto esclusi

TI ASPETTIAMO AL RIMINIWELLNESS - PAD. D5

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

Fare scelte giuste in termini di persone, aumenta il successo professionale

lavatrice di abiti bianchi inseriamo un abito di colore rosso, già al primo risciacquo il nostro guardaroba si sarà tinto di rosa. **Essendo il team di lavoro un sistema, se si modifica un elemento interno, anche gli altri ne saranno influenzati in quanto irrimediabilmente interconnessi, in positivo o in negativo**.
Una ricerca condotta negli ultimi dieci anni ha rivelato che fare scelte giuste in termini di persone, aumenta il successo professionale e porta ai massimi vertici le aziende e i suoi professionisti, puntando ai ruoli di *leadership* e *management*. Scegliere i collaboratori giusti rappresenta una risorsa molto importante per la tua organizzazione.

In che modo possiamo operare questa scelta?

I paesi anglosassoni hanno addirittura coniato una sigla: la chiamano la **regola ABR**.
L'acronimo sta per ***Always Be Recruiting***.
Ovvero: **essere sempre in selezione**.
Non c'è esperto di *management* che non la consideri una regola aurea per qualsiasi azienda che, indipendentemente dalle dimensioni, voglia competere sul mercato. Per crescere ed espandersi occorre un continuo approvvigionamento di risorse: quelle umane sono fra le più essenziali.
Nel mondo delle piccole e medie imprese (pmi) tuttavia l'ABR è una regola ben poco osservata, prevale nettamente un *recruitment* di tipo **reattivo** anziché **proattivo**. In sostanza non ci si mette in moto finché non si è di fronte ad un'urgenza vera e propria. L'obiezione più scontata è che "essere sempre in selezione", se non ci sono e non si prevedono posti vacanti, è una pura perdita di tempo.
Esiste una differenza sostanziale fra le aziende che tirano a campare e quelle di successo.
Le prime, in fatto di obiettivi, hanno una tendenza al ribasso: li ridimensionano riadattandoli alla qualità dei collaboratori di cui dispongono. Le seconde fanno l'inverso: sono costantemente alla ricerca di elementi di caratura superiore per puntare a mete più ambiziose. Perciò sui loro siti figura puntualmente la sezione "Lavora con noi". Perciò raccolgono e vagliano moltissimi curricula. Perciò programmano colloqui anche in assenza di impellenti o imminenti necessità di procedere ad assunzioni.

Il momento del "chi"

"Chi" prendere a bordo? È in quel momento che le aziende che attuano un *recruitment* proattivo si trovano in una posizione di particolare vantaggio: rosa più ampia, maggiori opzioni, spesso una soluzione ottimale e immediata già sottomano. Un *recruitment* reattivo al contrario è facile che si risolva, per la ristrettezza dei tempi, nell'accontentarsi del candidato che appare il "meno peggio". Ma cosa c'è di peggio che commettere un errore?
Non riconoscerlo in tempo. **E come accorgersi il prima possibile di aver commesso un errore nell'assunzione di una risorsa?**
Ecco una lista di 6 segnali che possono aiutarti a riconoscere velocemente di aver intrapreso una collaborazione con la persona sbagliata.

1. Ripete costantemente gli stessi errori

Come già anticipato, c'è per tutti una curva di apprendimento, ed è corretto rispettarla. Tuttavia, quando l'impiegato continua a fare sempre gli stessi errori, diventa una situazione non più sostenibile. Se il nuovo collaboratore continua a ripetere regolarmente gli stessi sbagli nonostante gli sia stato fornito un apprendimento adeguato, si tratta di un chiaro segnale di pigrizia o incompetenza.

2. Richiede trattamenti speciali

L'orario di lavoro è concordato fin da subito e il contratto viene firmato facendo attenzione alla comprensione di ciascun punto. Dunque, se il vostro nuovo collaboratore comincia fin dalle prime settimane a richiedere privilegi speciali, non è un buon segno. Se aveva problemi con l'orario di lavoro, avrebbe dovuto dirlo durante il colloquio. Inoltre, permettere al nuovo impiegato di fare tutto ciò che richiede, mentre i vecchi dipendenti rispettano gli accordi del contratto, rischia di creare grossi problemi nella coesione dell'azienda.

3. Si lamenta costantemente

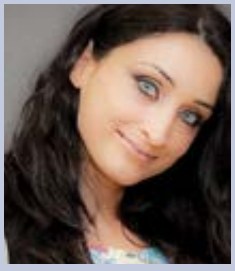
Ciascun capo desidera che il proprio impiegato si senta libero di dire ciò che reputa importante e utile per l'azienda, ma ciò non vuol dire continuare a lamentarsi.
Se avete appena assunto qualcuno e nelle prime settimane di lavoro le uniche cose che gli sentite affermare sono che tutto è terribile, la compagnia è scadente e il caffè non è buono, molto probabilmente non si tratta della persona adatta per l'azienda. Le critiche costruttive, così come i suggerimenti, sono utili per il miglioramento, ma sono differenti dalle lamentele. Se il nuovo assunto evidenzia soltanto aspetti negativi senza trovare nessuna soluzione, molto probabilmente susciterà malcontenti nei colleghi.

4. Il resto del team si lamenta

Avere il morale alto all'interno del team di lavoro è un ottimo vantaggio. Se la produzione

Dal Web

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



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

è in continua crescita, i dipendenti si stimano a vicenda e sono soddisfatti di andare al lavoro, questi aspetti sono vitali per il benessere dell'azienda. Se tutto ad un tratto nascono incomprensioni e battibecchi, il morale crolla e l'unico cambiamento è stata l'assunzione, forse la rottura dell'equilibrio è dovuta al nuovo arrivato. Ricordate: i lavoratori felici sono molto più produttivi.

5. Riluttanza ad adattarsi

Questo è il caso in cui il nuovo collaboratore, quando comincia a lavorare, invece di adattarsi alla nuova azienda, fare domande e imparare come muoversi, si limita a continuare a fare quello che faceva nel vecchio posto di lavoro. Ricordate: c'è differenza tra avere difficoltà ad ambientarsi ed essere riluttante ad adattarsi. Certamente le buone idee, anche se provenienti da altri posti, possono essere sempre ben accette e utilizzate, tuttavia i nuovi assunti non dovrebbero essere chiusi nell'apprendere nuove modalità di lavoro. Una caratteristica fondamentale dei nuovi collaboratori è che siano flessibili e abbiano buone capacità di adattamento.

6. Non prende mai l'iniziativa

Non c'è niente di più frustrante che pensare di aver assunto una persona intraprendente e poi scoprire di aver preso un granchio. Nelle prime settimane di lavoro, il nuovo impiegato dovrebbe essere teso a fare una bella impressione, a lasciare un segno positivo. Se il nuovo collaboratore lavora il minimo indispensabile, dice di no a tutti i progetti o continua a ripetere "Questo non fa parte delle mie mansioni!" sono tutti tipici campanelli di allarme.
Infine **ogni manager di successo dovrebbe sempre ricordarsi di cercare prima in casa propria**. C'è chi per ricoprire una carica - soprattutto se di alto livello - guarda solo a persone esterne, commettendo l'errore di non valutare se nella propria squadra dispone già di un dipendente valido, che può premiare. Questo errore abbassa il morale di tutto il team. Una volta trovata la persona giusta è fondamentale supportarla dopo averla assunta. Che tipo di formazione, supporto, assistenza tecnica ed emotiva riceverà quella persona? È una domanda che ogni responsabile dovrebbe porsi, perché se è vero che non è semplice trovare la persona giusta è ancor più impegnativo tenersela stretta.
Adesso che hai imparato la se-lezione sei proprio sicuro che il tuo team rappresenti la tua idea di squadra vincente? Se la risposta è sì, applicati per migliorarla, se la risposta è no, non accontentarti!

Elisabetta Pea

OSSIGENO DA BERE

oxygizer

L'acqua minerale naturale delle Dolomiti arricchita con il 3000% in più di ossigeno rispetto alle normali acque in commercio.

L'ossigeno riduce la secrezione di acido lattico, principale responsabile della stanchezza e spossatezza, aumenta la produzione di energia ed attiva le cellule.

Oxygizer consente un recupero veloce dopo le prestazioni sportive, diminuisce la frequenza cardiaca e la produzione di acido lattico in fase sforzo fisico.

VIENI A TROVARCI AL RIMINI WELLNESS
PADIGLIONE D3 STAND 27

DIVENTA RIVENDITORE / ACQUISTA

mineral water OXYGIZER 150mg pure oxygen

WWW.MULTIBRANDSRL.COM/OXYGIZER

USA QUESTO COUPON
AVRAI IL **15% DI SCONTO**
SU LACERTOSUS.COM
CODICE SCONTO: **MG15****

TI PIACE QUELLO CHE VEDI?
PUÒ ESSERE TUO A PARTIRE DA 141,27€ AL MESE*.

MADE IN ITALY

Dal 2007 il tuo brand di fiducia per gli allestimenti **crossfit** e **functional training**. Show-room completamente rinnovato, vieni a toccare con mano la qualità dei nostri prodotti, siamo Parma, in via B.Franklin 31. **RIG Outdoor**, **Ninja Warrior**, **Cross Training** - Tempi di produzione: **2 settimane**. Crea il tuo nuovo centro o migliora il tuo allestimento: **da oggi con pagamenti rateali!** *(Per maggiori info **info@lacertosus.com**)*

** Il prezzo si intende iva esclusa. Per il regolamento completo e maggiori informazioni **info@lacertosus.com.***
*** Buono sconto non cumulabile con altre iniziative in corso. Non valida sui prodotti Cardio, Set e Pack. Valida fino al 30 Giugno 2017.*

LACERTOSUS®
TRAINING EQUIPMENT

WWW.LACERTOSUS.COM

10
2007 - 2017

GYMPASS: LA SALUTE COME PRIORITÀ AZIENDALE

La Palestra ha intervistato Rodrigo Silveira, Country Manager di Gympass Italia, per conoscere meglio le modalità di adesione e partecipazione al programma

L'azienda **Gympass**, fondata nel 2012 in Brasile, opera nel settore dei benefit aziendali a favore della salute e della qualità della vita.
Attraverso programmi flessibili e personalizzati, le aziende possono decidere di offrire ai propri dipendenti, come benefit, la possibilità di accedere a un network di 20.000 strutture sportive e 500 diversi tipi di attività in 10 Paesi in tutto il mondo. In Italia si contano già oltre 600 centri dislocati in 200 città.
La Palestra ha intervistato **Rodrigo Silveira**, Country Manager di Gympass Italia, per conoscere meglio le modalità di adesione e partecipazione a questa realtà di carattere globale.

Quali sono i vantaggi, per un'azienda, nell'aderire a Gympass Corporate?

I responsabili delle Risorse Umane di grandi aziende vivono in un ambiente in costante sfida. A parte le responsabilità che avevano già storicamente, attualmente devono pensare ad una soluzione per diminuire l'assenteismo, incrementare la produttività dei dipendenti, avere un ambiente di lavoro piacevole ed essere "attrattivi" come azienda per riuscire a creare interesse nel maggior numero di talenti.
In questo scenario, le aziende che hanno deciso di investire sulla qualità della vita del lavoratore, hanno già identificato che possono trovare una soluzione a questi aspetti implementando un piano di well-being.
È già dimostrato che investire su piani di well-being, offrendo ai dipendenti un benefit che possa migliorare il loro stato di salute, aumenta la loro motivazione, e si riflette sul livello della loro produttività e di conseguenza sulla riduzione del tasso di assenteismo. Inoltre, un benefit legato all'attività fisica ha un alto valore percepito da parte del dipendente perché dimostra che la società è attenta al suo benessere, e questo porta senz'altro un ritorno in termini di attrazione e conservazione dei dipendenti.

In cosa consiste l'adesione di un'azienda a Gympass e quali sono i vantaggi concreti da parte dei dipendenti?

Gympass è una società che si colloca nel settore del well-being offrendo alle proprie aziende clienti un benefit legato alla salute.
Tramite Gympass le nostre aziende clienti hanno la possibilità di offrire ai propri dipendenti, attraverso un investimento fisso mensile che sostiene una grande parte del costo degli abbonamenti, l'accesso ad un network globale di oltre 20.000 strutture sportive in 10 paesi diversi.
Il dipendente dovrà sostenere solo una piccola parte dell'investimento a seconda della tipologia di abbonamento che seleziona.
Per il dipendente, a parte la chiara motivazione economica, una volta che l'azienda ha sostenuto l'investimento, diventa un membro Gympass, questo significa avere accesso illimitato a migliaia di strutture sportive ovunque esso si trovi.
La nostra soluzione, oltre ad essere molto flessibile sia per la capillarità territoriale che offre sia per le molteplici attività sportive, dal crossfit

HBX

SMART FUNCTIONAL TRAINING*

3 Di tendenza, con marchi di prestigio come Reebok™ e TRX™

4 Uno spazio innovativo (pavimento, rivestimenti dei muri) e stimolante, dal design curato.

2 Adatto a diversi tipi di target, dal debuttante all'atleta.

5 Contenuti e supporti di allenamento rinnovati ogni mese.

1 Ideato e creato da professionisti per dei professionisti.

6 Risorse marketing e di comunicazione a vostra disposizione.

HBX è un 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**, e con la collaborazione di esperti in coaching.

HBX è composto da 6 programmi in Team Training che consentono ai partecipanti di avere un accompagnamento quasi personalizzato durante il corso, per **garantire loro motivazione e risultati reali e quantificabili**.

Richiedete gratuitamente la nostra brochure!

PLANET FITNESS GROUP

Contatti:
Andrea Susella
andrea@lesmills.it
02 49 87 881

*** Il Functional Training intelligente**

I dipendenti delle aziende che aderiscono a Gympass possono scegliere di allenarsi quando, dove e come vogliono

Rodrigo Silveira, Country Manager di Gympass Italia

all'arrampicata, ad una sessione di EMS, è semplice e moderna, infatti una persona con soli tre click diventa membro del più grande network di palestre in tutto il mondo! Il risultato è che circa il 70% delle persone che si iscrivono a Gympass non erano iscritte in palestra e non svolgevano precedentemente attività fisica in modo regolare, adesso praticano sport con una frequenza costante.

A cosa è dovuto, secondo lei, il successo internazionale di Gympass?

Gympass, così come qualsiasi altro business di successo, riesce a crescere tanto velocemente perché risponde ad un reale domanda del mercato. Il nostro modello di business coinvolge: le aziende, i dipendenti e le palestre.
Le aziende sono ogni giorno più attente ai loro dipendenti, soprattutto per quanto riguarda il loro benessere, e cercano quindi un provider che possa offrire un servizio democratico per tutti e che, allo stesso tempo, offra la possibilità di misurare il ritorno sull'investimento sostenuto.
Gympass risponde a questa necessità fornendo tutto il supporto necessario per l'analisi dei dati e mettendo a disposizione un team dedicato a promuovere l'adesione dei lavoratori al programma di well-being sviluppato.
I dipendenti hanno accesso ad un benefit con un alto valore percepito attraverso il quale possono scegliere quando, dove e come vogliono allenarsi. Gympass offre loro questa possibilità.
Attraverso il nostro network hanno l'opportunità di scegliere oltre 500 attività sportive differenti in migliaia di strutture diverse!
Le palestre desiderano ricevere più clienti aziendali, ma sanno che per raggiungere questo obiettivo devono costituire un team commerciale dedicato al mondo corporate sostenendo di conseguenza un investimento elevato.
Gympass fornisce questo servizio alle palestre senza costi, dando accesso ad un nuovo bacino di utenti, aumentando le loro entrate e la visibilità sia nel mondo corporate sia nel web attraverso le attività di digital marketing e alla loro presenza sul sito e sulla app Gympass.
Tornando alla domanda, Gympass è un successo internazionale perché offre la migliore soluzione per tutti gli attori coinvolti rispondendo in modo efficiente alle loro necessità.

Come sono strutturati i pacchetti Gympass? Come si usano?

I pacchetti Gympass illimitato sono strutturati in accordo con il valore di mercato delle palestre. Il dipendente può scegliere tra quattro tipologie diverse di pacchetti con un valore mensile crescente. In base alla soluzione scelta il dipendente può accedere a tutte quelle palestre che rientrano in quella fascia di riferimento. Utilizzare il benefit è molto semplice, il dipendente attraverso il sito o la app di Gympass sceglie la palestra di riferimento, richiede tramite la sezione check-in il suo codice, che presenta presso la struttura prima di iniziare il suo allenamento. La palestra accede alla sua pagina tramite il sito o l'app Gympass ed effettua la convalida del codice.

Quali "tipologie" di palestre scelgono solitamente di aderire a Gympass?

Tutte le tipologie di palestre, dai centri fitness dove è possibile svolgere diversi corsi e utilizzare la sala pesi, ai centri yoga, pilates o alle scuole di danza. Offrire molteplici possibilità di scelta è un punto chiave del nostro modello!

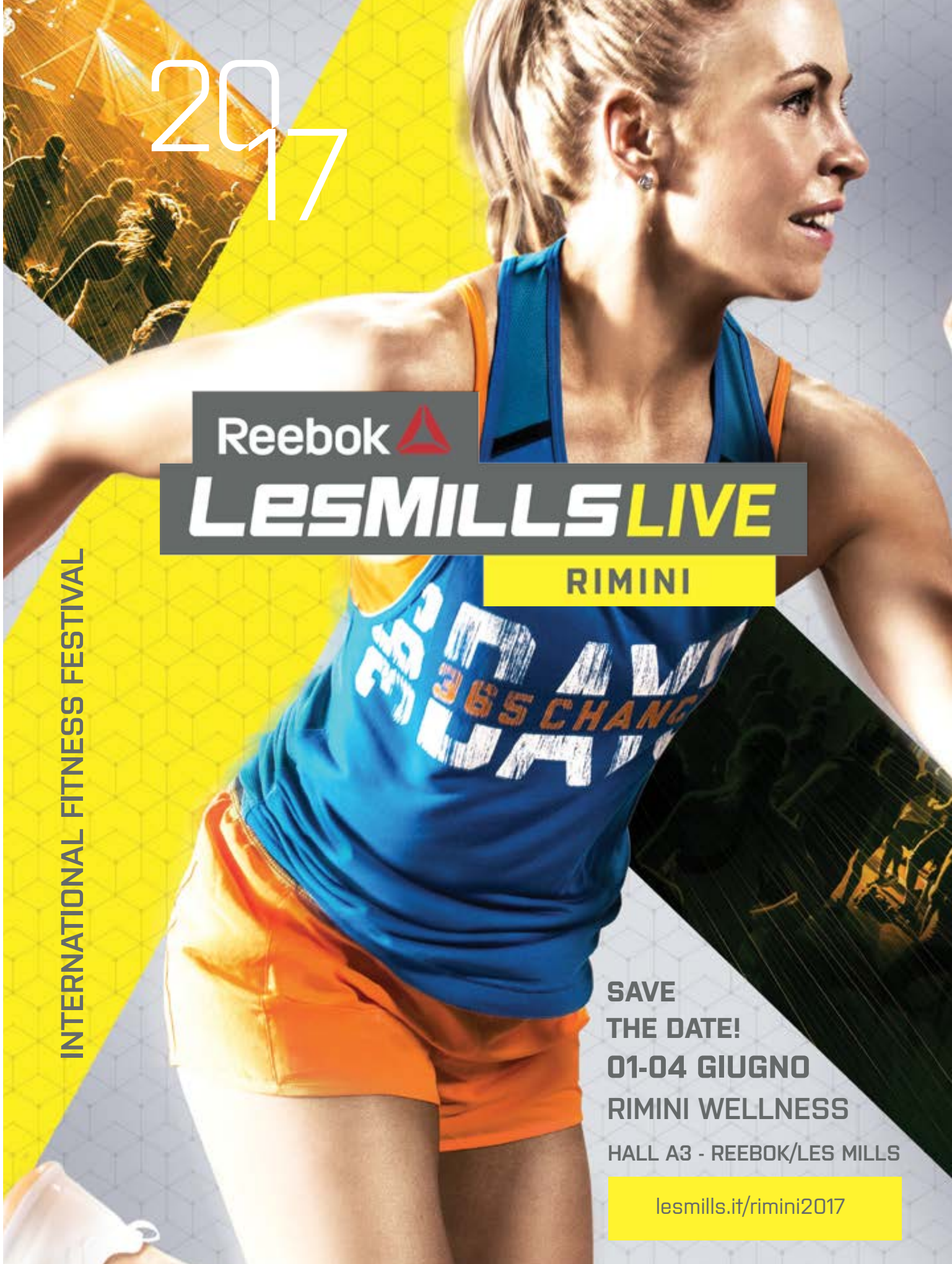
E quali "tipologie" di utenti?

Tutti perché Gympass offre oltre 500 attività sportive diverse. Questo significa la possibilità di soddisfare l'esigenza delle persone con profili diversi, da quelli che desiderano praticare un'attività fisica più intensa e vanno a fare crossfit, a quelli che vogliono iniziare a fare yoga, a quelli che vogliono provare dei corsi fitness, come zumba e step, a chi viaggia molto per lavoro e a chi vuole provare nuove esperienze ogni giorno!

Può aderire a Gympass qualsiasi palestra o ci sono degli standard minimi richiesti?

La nostra soluzione è legata alla capillarità e ad un'offerta che includa un ampio numero di attività, quindi cerchiamo palestre che desiderino accedere ad una fetta di mercato non sempre facilmente raggiungibile come quella del mondo corporate.

Intervista a cura della Redazione


2017
Reebok
LesMILLS LIVE
RIMINI
INTERNATIONAL FITNESS FESTIVAL
SAVE
THE DATE!
01-04 GIUGNO
RIMINI WELLNESS
HALL A3 - REEBOK/LES MILLS
lesmills.it/rimini2017

IMAGO

PROVA CON 50 PEZZI
LA NOSTRA QUALITA'

TELO + BORSA

KIT 8,00 €

ART. 778
Telo panca con banda in cotone
Dimensioni: cm 40x90
Materiale: spugna in cotone - gr.375mq

COLORI:

- rosso
- blu navy
- bianco
- grigio
- viola
- arancione
- fuxia
- marrone
- lilla
- giallo
- blu royal
- verde acido

Logo STAMPATO INCLUSO
RICAMO 1€ IN PIU'

ART.4081
Borsa "Fashion"
Dimensioni: cm 54x40x30
Materiale: poliestere 600 D

blu navy / bianco

viola / bianco | verde / grigio | blu royal / bianco

arancione / bianco | marrone / sabbia | rosa / grigio | rosso / bianco

Promozione valida fino al 15/06/17 ed esaurimento scorte - Ordine minimo e max: 50 pezzi

info@imagopromozioni.it - www.imagopromozioni.it
Imago - Tessile promozionale

• Abbigliamento Sportivo • Merchandising per lo Sport • Sacche e Borse • Prodotti in Spugna

Numero Verde
800 134 962

Manteniamo più efficienti del 86%* 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

MANTIENI "IN FORMA" E ALLUNGA LA VITA DEI TUOI TAPIS ROULANT

ACQUISTANDO - Entro il 31 Maggio 2017 - ALMENO

1 NASTRO – Tipo A54 - di QUALSIASI MARCA E MODELLO

oppure ***3 NASTRI per WALKING (non motorizzati)***

AVRAI IN OMAGGIO UN KIT LUBRIFICAZIONE

(12 Tapi Lub FS180 - Valore: €. 96 - con le Istruzioni per l'Uso)

Sei già Registrato? Puoi Ordinare; se no Registrati! www.fullsport.it

 # SOS fitness? Chiama gli Specialisti!

I Più forniti d'Italia di Ricambi Fitness Multimarca

assistenza@fullsport.it - Telefono: **030 2191564** – ricambi@fullsport.it

Su **13.382 attrezzi in manutenzione in 6 anni, oltre **11.500** non hanno avuto guasti o richieste di manutenzione straordinaria.*

TUTTE LE PALESTRE IN UN'APP

Una selezione di app per il fitness che assecondano l'esigenza di libertà e movimento dell'utente moderno: allenarsi dove e quando si vuole

Il *mobile* è oggigiorno massicciamente presente nella quotidianità delle persone. Essere connessi soprattutto mediante il proprio smartphone è il must dei nostri tempi e il mondo delle app è in continua evoluzione. Anche per i settori del wellness e del fitness la ricerca di servizi che permettono di essere usufruiti grazie a un'applicazione smart è in perenne sviluppo. Si va dalle app che consentono di registrare i propri allenamenti, a quelle che invitano a condividere i propri risultati e obiettivi, da quelle che facilitano la gestione e comunicazione di corsi e iniziative, a quelle che calcolano quanta acqua o carboidrati consumiamo ogni giorno, da quelle che conteggiano il numero di passi effettuati a quelle che verificano la qualità del sonno… Insomma, un'infinità! Fra le innumerevoli tipologie di applicazioni per il fitness disponibili sul mercato, particolarmente interessanti e utili ci sembrano quelle che vanno incontro a un'esigenza tipicamente moderna: permettere all'utente di scegliere liberamente quale corso o attività fisica svolgere, senza "costringerlo" a frequentare un'unica palestra o il centro sportivo sotto casa. Massima libertà dunque: di orario, di luogo, di lezione. E senza dover sostenere costi proibitivi. Il tutto verificabile online attraverso un sito o una semplice app. *A cura della Redazione*

FITADVISOR™

Prima di decidere quale palestra o sport praticare, è sempre bene raccogliere informazioni, confrontarsi con altri e farsi un'idea precisa. A tale scopo può essere utile un sito come Fitadvisor™ (http://www.fitadvisor.it/), che aiuta a trovare il centro sportivo della propria provincia in cui è presente il corso che si desidera praticare. Grazie alle recensioni e alle raccomandazioni lasciate dagli altri iscritti e da chi ha già provato quell'attività, sarà più facile prendere la giusta decisione. Il sistema invita anche a scrivere la propria recensione e a condividerla con gli altri utenti, per far sì che il suggerimento arrivi a più persone possibili.

FITPRIME

Una bella opportunità per chi è costretto a spostarsi frequentemente per lavoro e non vuole sprecare soldi in un unico centro fitness. FitPrime (https://fitprime.com/) consente di accedere a oltre 150 palestre senza vincoli, gestendo tutto tramite app: si crea un account, si trova il centro o l'attività fisica che più interessa, e ci si prenota. Il pagamento avviene in pochi semplici passi tramite conto Paypal, carta di credito o carta di credito prepagata. La prenotazione è valida per 24 ore, solo per il giorno in cui viene effettuata. Se si invitano degli amici a registrarsi al sistema, si possono ottenere in cambio dei mesi di lezioni gratuite.

GYMPASS

GymPass (www.gympass.com/it) apre le porte di migliaia di strutture sportive agli utenti che diventano membri. Bastano pochi click per avere accesso a un enorme network di palestre in tutto il mondo. In questo caso sono però le aziende a essere destinatarie del modello di business, perché possono offrire ai propri dipendenti l'accesso ad un network globale di oltre 20.000 strutture sportive in 10 paesi diversi. Il dipendente dovrà sostenere solo una piccola parte dell'investimento a seconda della tipologia di abbonamento che seleziona. Utilizzare il benefit è molto semplice, il dipendente attraverso il sito o la app di Gympass sceglie la palestra di riferimento, richiede tramite la sezione check-in il suo codice, e poi lo presenta presso la struttura prima di iniziare il suo allenamento.

FITDREAM

Anche FitDream (https://fitdream.it/) punta sulla trasversalità della proposta: al prezzo di un solo abbonamento si può accedere facilmente ai migliori impianti sportivi e ricreativi in Italia. Per iscriversi è sufficiente registrarsi sul sito e ricevere direttamente a casa una tessera che permette l'accesso a tutti i centri affiliati.

A disposizione dell'utente tre pacchetti di abbonamento che consentono l'ingresso a più di 100 centri sportivi: il Basic, con 4 ingressi mensili al prezzo di 49 euro; il Classic, con 12 ingressi al mese per un costo di 69 euro; il Premium, con 31 ingressi giornalieri al mese per un totale di 99 euro.

SPEFFY

Con Speffy (http://www.speffy.com/) è possibile confrontare tra loro palestre, spa e centri sportivi, comparando i prezzi, i servizi e leggendo le recensioni scritte dagli utenti. Scaricando l'app sul proprio telefonino o tramite il sito, l'utente è libero di cercare la palestra o l'attività di suo interesse, pagare per l'accesso o la lezione scelta tramite gli SpeffyCoin (1 SpeffyCoin=1 euro), prenotarsi e andare ad allenarsi quando e dove preferisce. Anche alle palestre conviene aderire al circuito Speffy, ne guadagnano in visibilità, ottengono una pagina web personalizzata gratuitamente e hanno la possibilità di attrarre un maggior numero di clienti.

CROSSWELL

OBIETTIVO PERFORMANCE

NOI CI ALLENIAMO GIOCANDO

Cross well® FUNCTIONAL TRAINING

ALLENAMENTO FUNZIONALE A CIRCUITO

TI ASPETTIAMO A RiminiWellness®

PARTECIPA ALLE LEZIONI ORGANIZZATE DAL

CROSSWELL TEAM

CRUISIN' HALL PAD D5 & SELLFIT PAD D2

UNA VERA NOVITÀ PER IL FITNESS CLUB CHE VUOLE OFFRIRE STIMOLI E DIVERTIMENTO MA ANCHE RISULTATI TANGIBILI E DURATURI ALLA PROPRIA CLIENTELA

CRUISIN'

WWW.CRUISIN.IT - INFO@CRUISIN.IT

VERIFICA o CONTROLLO?

Dov'è la sottile differenza che, nel nostro lavoro, può fare invece una grande differenza?

Se andiamo a cercare su un vocabolario di italiano troviamo in sintesi le seguenti definizioni:
VERIFICARE: accertare la regolarità di un atto, l'esattezza di un procedimento mediante controllo;
CONTROLLARE: verificare, sorvegliare, dominare, governare.
La differenza può sembrare lieve, potrebbe passare inosservata, ma in realtà se impostiamo il nostro lavoro sul controllo o la verifica, scopriamo che la differenza è sostanziale e che può essere determinante per il buon successo o il fallimento di una gestione.

Il direttore

La prima cosa che va detta è che qualsiasi tipo di attività deve essere verificata da una figura riconosciuta come valida esperta in grado di valutare e che sia investita della giusta autorevolezza per farlo.
Il direttore, o responsabile, o a volte il proprietario stesso, deve possedere l'autorevolezza per attivare tutte le procedure di verifica del caso senza che ci sia la possibilità di essere contestato o peggio non riconosciuto.
Capita molto spesso che l'imprenditore non riconosca autorevolezza al suo direttore per timori economici o peggio per invidia o gelosia. La cosa più sbagliata che possa capitare; in tal caso la persona incaricata di controllare non riesce, anzi, non può proprio operare.
La figura incaricata va presentata allo staff e investita della sua autorità, così che possa iniziare a lavorare con serenità ma anche con la responsabilità che gli è stata data.
Mi è capitato di sentire da ambo le parti commenti che lasciano intendere già un insuccesso: da parte dello staff frasi come "quello non capisce niente, non è del settore…" o "io tanto faccio quello che voglio…" oppure da parte del direttore "sono il direttore perciò mi organizzo come voglio…" o "le cose non vanno, avviso la proprietà…".
Avere un ruolo manageriale vuol dire avere la responsabilità dell'attività, non potere, e perciò

IL NOLEGGIO OPERATIVO DI

Sellfit®

prodotti e idee per il fitness

costi bassi e formazione inclusa

Una proposta adeguata ai tempi
e alle esigenze dei gestori
dei centri fitness

NOLEGGIO DEI MACCHINARI A UN COSTO MENSILE MOLTO BASSO

comprensivo di
formazione tecnica in sede
per i trainer per l'impiego del treadmill
e di **marketing per i centri**
con **manutenzione dei macchinari inclusa**

TREKKMILL
connessione totale

Esempi di noleggio proposti

TAPPETI A TRASCINAMENTO:

- Tr 20.16 nuovi: **rata mensile € 23,00** *riscatto dopo 60 mesi € 54,00*
- Tr 20.16 nuovi: **rata mensile € 26,50** *riscatto dopo 60 mesi € 63,00* comprensivo di formazione istruttori
- Tr 20.10 rigenerati: **rata mensile € 17,00** *riscatto dopo 60 mesi € 40,00*
- Striding/Joy Walk/Fit Walker rigenerati: **rata mensile € 13,00** *dopo 60 mesi € 30,50*

BIKE DA SPINNING® E INDOOR CYCLING:

- Bk 20.10 nuove: **rata mensile € 22,00** *dopo 60 mesi € 52,00*
- Bk 20.10/Star Trac Pro rigenerate: **rata mensile € 13,00** *dopo 60 mesi € 30,50*
- Schwinn rigenerate: **rata mensile € 12,00** *dopo 60 mesi € 28,20*

costi comprensivi di IVA

Sellfit s.r. l.
Via Madon n. 11 - 12080 Vicoforte (Cn)
Tel. 0174/563782 - Fax 0174/565828 - www. sellfit.com - info@sellfit. com

Stabilito "chi comanda" e a chi ci si deve rivolgere, occorre impostare un metodo di verifica sul lavoro dello staff

se qualche cosa non va è inutile avvisare la proprietà, ma bensì occorre preoccuparsi di risolverla. La proprietà paga una persona proprio per questo. Responsabilità poi non vuol dire anarchia, ma impegno doppio; quindi libertà di organizzazione ma non staccata dal contesto. Se il manager non è stato presentato a dovere allo staff, possono nascere equivoci proprio sulla sua preparazione e professionalità; se non è stato investito della giusta autorità, lo staff si può sentire in dovere di continuare a fare quello che vuole.

Per iniziare un buon lavoro di verifica occorre quindi:

- nominare la figura manageriale
- presentarla allo staff
- comunicare il giusto percorso di comunicazione e verifica
- stabilire le procedure di controllo.

Strumenti di verifica

Stabilito chi "comanda" e a chi ci si deve rivolgere, occorre impostare un metodo di verifica sul lavoro dello staff.
Come abbiamo detto all'inizio, la differenza tra controllo e verifica è sottile ma fondamentale. Credo che innanzitutto alla base di ciò ci sia un'impostazione mentale da parte di tutte e due le parti. **Il controllo può basarsi sul potere, la verifica si basa sulla responsabilità**, perciò il direttore deve studiare dei protocolli di verifica basati sul lavoro dello staff. Quanti contatti, quante vendite, quanti test, quante visite mediche, ecc.
Lo staff deve aiutare il direttore confrontandosi con lui proprio sui protocolli, capendo che **lavorando per risultati da verificare si ottiene molto di più senza temere il controllo**.
In pratica anche quando si guardano i conti con il commercialista, capita che si tema l'ira del professionista sui numeri poco convincenti, invece anche sui conti occorre impostare metodi di verifica per capire dove ci sono problemi. In sostanza **la "verifica" è uno strumento di informazione, mentre il "controllo" è uno strumento di imposizione coercitiva**.
Strumenti di verifica sono tabelle di report, delle relazioni dove è possibile verificare proprio l'attività, affiancate da incontri-riunioni dove è possibile confrontarsi proprio sulle tabelle citate responsabilizzando così lo staff.
Che sia mensile, quindicinale, settimanale, l'importante è che esista un metodo di verifica costante e scadenzato che consenta di lavorare sempre sui risultati.
Come un amministratore ha bisogno costantemente di verificare la situazione economica per non trovarsi in situazioni tardive o peggio irreparabili, così il commerciale deve monitorare sempre il suo impegno, l'istruttore il suo operato, le pulizie devono essere controllate.

Tabelle

Tabella commerciale: dovrà prevedere quante telefonate, quanti contatti effettivi, quanti appuntamenti e quante chiusure.
Questo permette di trarre delle statistiche da cui estrapolare dati importanti utili per il venditore e per la direzione.
Tabella tecnica: dovrà prevedere quanti test proposti, quanti fissati, quante analisi corporee proposte e fissate, quanti programmi di allenamento.
Tabella per il desk: può essere d'aiuto alla reception per impostare un lavoro di cross-selling. Sviluppare perciò le vendite di servizi abbinati tipo visite mediche - diete - test - estetica - ecc.
Teniamo presente che ovviamente **tutti i settori devono essere coinvolti nella vendita di servizi aggiuntivi**, perciò anche il commerciale può e deve vendere visite mediche, test e altro così come gli istruttori.
Tabella pulizie: dovrà essere impostata prevedendo i passaggi chiave del lavoro di pulizia nel centro, una vera e propria tabella di marcia da rispettare in modo da non dimenticare qualche passaggio e quindi trascurare un'area.
Tabella manutenzione: stessa impostazione tale da mantenere sotto controllo macchine, apparecchiature ed impianti.
Le ultime due tabelle verranno verificate sulla base di informazioni che giungono dai vari settori: tecnico, commerciale, medico, manutentori e assistenti.

Conclusioni

Esiste dunque una bella differenza tra "controllo" e "verifica".
Il primo è basato solo su di un mera osservazione di quello che fa lo staff, il secondo è basato su uno studio meticoloso di ciò che si può e si deve fare, dove alla fine è possibile trarre informazioni importanti sull'andamento totale del centro.
Con il controllo, il direttore resta una figura che può solo essere temuta come autorità, facile perciò da eludere proprio perché non responsabilizzati; con la verifica il direttore si cala totalmente nell'operato dello staff partecipando direttamente e quindi diventa più facile per lui riscontrare i problemi personali, tecnici o commerciali che lo staff incontra.
Preparate pertanto tabelle, report e riunioni veloci a scadenza costante e buon lavoro!

Fabio Swich

Dal Web

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

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

DIVENTIAMO PIÙ GRANDI

JILL COOPER ACADEMY

CORSI DI FORMAZIONE:

- SUPERJUMP
  REVOLUTION MAT
  THUNDERBELL BI-FREE
  SUPER G STRIDE WALK
  PILATES COMPLETE METHOD
- VITALITY VINYASA YOGA
- BREATHE KOMBAT
- XBT

JILL COOPER

DAL 1/4 GIUGNO VIENI A SCOPRIRE A RIMINIWELLNESS PAD D2 TUTTE LE NOVITÀ

JILLCOOPERSUPERJUMP

SUPERJUMP
UN POPOLO CHE SALTA

Sellfit
prodotti e idee per il fitness

coalsport

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal CONI
Italia
s.s.d.fitrangeracademy
a r.l.affiliata Csain

GAUNTLET®

HIITMILL X®

StairMaster®
HIIT PROGRAM

AIRFIT®

BOXMASTER®

AIRFIT UB ®

HIITMILL X®
by StairMaster® HIGH INTENSITY

FITNESS PROFILE FP hic et nunc

Fitness Profile
Wellness Experience.
Via L. da Vinci, 305 - 50059 Sovigliana Vinci (FI)
Tel. +39 0571 77425 Fax +39 0571 530761
info@fitnessprofile.it www.fitnessprofile.it

Distributore esclusivo per l'Italia

RIMINIWELLNESS
FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE
Padiglione C1 Stand 156

STAR TRAC · StairMaster · NAUTILUS · SCHWINN
CORE HEALTH & FITNESS

WARM UP

DECONDIZIONARE IL QUOTIDIANO

[PRIMA PARTE]

Qual è il vero significato del riscaldamento e quali sono i suoi reali benefici per gli utenti di una palestra?

Warm up: chiunque frequenti lezioni di fitness, soprattutto quelle che si basano su alcune specifiche tecniche funzionali o che utilizzano la musica, ha di certo sentito pronunciare spesso queste parole inglesi, che indicano la fase iniziale dell'attività, comunemente detta "riscaldamento". Ma siamo certi di sapere davvero di cosa si tratta? Ne comprendiamo appieno la funzione e l'importanza? Proviamo a fare chiarezza.

La vera funzione del riscaldamento

Il riscaldamento può essere definito come "il punto zero" del nostro piano allenante e come tale è fondamentale. Iniziare l'attività fisica con una buona e sostanziosa dose di questa metodologia (perché il riscaldamento è, a buon diritto, una metodologia) non significa solo dedicare 3-5 minuti all'attività aerobica, eseguire due o tre serie di esercizi con carichi leggeri per poi iniziare davvero a lavorare: spostare, tirare, spingere, rotolarsi, saltare e chi più ne ha più ne metta! Al contrario, **fare un buon riscaldamento significa prima di tutto decondizionare le conseguenze prodotte sul nostro fisico dall'attività lavorativa che svolgiamo quotidianamente.** Prima di essere body builder, atleti funzionali o atleti amatoriali siamo degli "onesti lavoratori", sottoposti alla legge della forza di gravità, qualunque siano le posizioni in cui si svolgono le più diverse attività: seduti o in piedi, utilizzando a lungo (a volte troppo a lungo…) strumenti tecnologici che impongono una eccessiva quanto non sempre naturale staticità (come monitor o computer), o che ci inducono a movimenti e posture altrettanto innaturali (è ormai ben noto lo *Smartphone Neck Pain*, imputabile all'utilizzo ripetuto e prolungato degli smartphone) (*Immagine 1*).

IMMAGINE 1

Ebbene, in tutti questi casi si crea un ***continuum* compressorio** che è quanto mai necessario decondizionare non solo prima di iniziare qualsiasi attività fisica, per poterci esprimere al meglio nel nostro protocollo allenante, ma anche per migliorare la condizione fisica nel nostro quotidiano.

Un esempio con la posizione seduta

Proviamo a fare degli esempi, iniziando con la posizione seduta. Questa può essere considerata una sorta di trappola per il nostro corpo, poiché comporta retrazioni muscolari, ipossia glutea, compressione compartimentale della colonna vertebrale, compressione diaframmatica, ristagno arteo-venoso. Possiamo riassumere queste tensioni con una semplice espressione: *postura scorretta*. Immaginiamo, poi, nella posizione seduta una donna che indossi scarpe con i tacchi (*Immagine 2*): questo tipo di calzature, per quanto esteticamente apprezzabili e apprezzate,

Note Bibliografiche

1 - J Phys Ther Sci. 2016 Jun;28(6):1669-72. doi: 10.1589/jpts.28.1669. Epub 2016 Jun 28.
Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. Kim SY1, Koo SJ1.

2 - J Foot Ankle Surg. 2015 Jul-Aug;54(4):615-9. doi: 10.1053/j.jfas.2015.04.008. Epub 2015 May 12.
Epidemiology of High-Heel Shoe Injuries in U.S. Women: 2002 to 2012.
Moore JX1, Lambert B2, Jenkins GP2, McGwin G Jr3.

3 - J Phys Ther Sci. 2016 Jan;28(1):93-5. doi: 10.1589/jpts.28.93. Epub 2016 Jan 30.
Effect of wearing tight pants on the trunk flexion and pelvic tilting angles in the stand-to-sit movement and a seated posture. Yoo WG1

Reebok
Be more human.
PADIGLIONE
B3
Fiera di Rimini
dal 1 al 4 GIUGNO
RiminiWellness

RiminiWellness®

PADIGLIONE B3

PROGRAMMA

Reebok

Be more human.

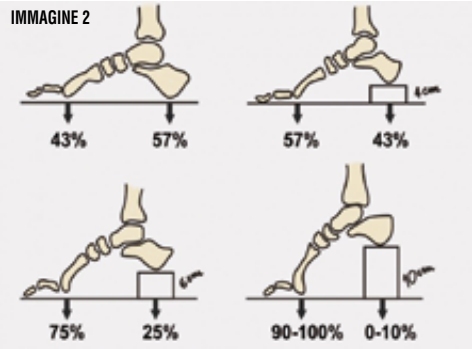
STAGE REEBOK STUDIO REEBOK LES MILLS

ORARI	GIOVEDI 1 GIUGNO	GIOVEDI 1 GIUGNO
10.30 – 11.15	FUNCTIONAL R-EVOLUTION LORENZO SOMMO NICOLA ROSSI e GIANLUCA GRIECO	BODYPUMP
11.30 – 12.15	DANCEFEVER ARY MARQUES e BARBARA BUSNELLI	BODYATTACK & BODYVIVE ACTIVE
12.30 – 13.15	STEP IVAN ROBUSTELLI e LORENZO FRANCO	BODYCOMBAT & BODYBALANCE
13.30 – 14.15	ZENA SAHELI AEROFUNKFUN	CXWORX
14.30 – 15.15	PALCO INTERO LES MILLS body attack	
15.30 – 16.15	STEP ARY MARQUES e ALLEGRA DEEVASIS	BODYPUMP & BODYATTACK
16.30 – 17.15	REEJAM LAURA CRISTINA IVAN ROBUSTELLI e ROSA FONTANA	BODYCOMBAT & BODYVIVE ACTIVE
17.30 – 18.15	STEP LORENZO SOMMO e ELISA MAGGIO	CXWORX & BODYBALANCE
ORARI	VENERDI 2 GIUGNO	VENERDI 2 GIUGNO
10.00 – 10.45	PALCO INTERO LES MILLS	
11.00 – 11.45	STEP ZENA SAHELI	SHBAM
12.00 – 12.45	DANCEFEVER ARY MARQUES e ALLEGRA DEEVASIS	BODYSTEP
13.00 – 13.45	STEP LORENZO SOMMO e ROSA FONTANA	BODYATTACK
14.00 – 14.45	PALCO INTERO REEBOK IVAN ROBUSTELLI E LAURA CRISTINA	
15.00 – 15.45	STEP ARY MARQUES e ELISA MAGGIO	BODYJAM
16.00 – 16.45	FUNCTIONAL R-EVOLUTION LORENZO SOMMO e NICOLA ROSSI	BODYCOMBAT
17.00 – 17.45	HOUSE 2FIT IVAN ROBUSTELLI LORENZO FRANCO e BARBARA BUSNELLI	CXWORX
ORARI	SABATO 3 GIUGNO	SABATO 3 GIUGNO
10.00 – 10.45	PALCO INTERO LES MILLS	
11.00 – 11.45	PALCO INTERO REEBOK STEP IVAN ARY LORENZO LAURA	
12.00 – 12.45	AEROFUNKFUN ZENA SAHELI	GRIT STRENGTH
13.00 – 13.45	STEP ARY MARQUES e LORENZO FRANCO	BODYJAM
14.00 – 14.45	PALCO INTERO FUNCTIONAL R-EVOLUTION LORENZO SOMMO e NICOLA ROSSI	
15.00 – 15.45	REEJAM LAURA CRISTINA IVAN ROBUSTELLI e BARBARA BUSNELLI	BODYATTACK
16.00 – 16.45	STEP ALLEGRA DEEVASIS ELISA MAGGIO e ROSA FONTANA	CXWORX
17.00 – 17.45	PALCO INTERO LES MILLS	PALCO INTERO LES MILLS
ORARI	DOMENICA 4 GIUGNO	DOMENICA 4 GIUGNO
10.00 – 10.45	PALCO INTERO LES MILLS IVAN ARY LORENZO LAURA	
11.00 – 11.45	PALCO INTERO LES MILLS	
12.00 – 12.45	STEP ZENA SAHELI e IVAN ROBUSTELLI	SHBAM
13.00 – 13.45	AEROFEVER ARY MARQUES	BODYATTACK
14.00 – 14.45	STEP GIANLUCA GRIECO	BODYJAM
15.00 – 15.45	FUNCTIONAL R-EVOLUTION LORENZO SOMMO	GRIT CARDIO
16.00 – 16.45	FINAL PILATES STRETCH LAURA CRISTINA	CXWORX

CROSSFIT AREA

ORARI	GIOVEDI 1 GIUGNO	VENERDI 2 GIUGNO	SABATO 3 GIUGNO	DOMENICA 4 GIUGNO
10.00 10.45		CLASSE	CLASSE	CLASSE
10.45 11.30	SPECIALITY ENDURANCE	SPECIALITY ENDURANCE	SPECIALITY ENDURANCE	SPECIALITY ENDURANCE
11.30 12.15	CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE
12.15 13.00	SPECIALITY DEFENCE	SPECIALITY DEFENCE	SPECIALITY DEFENCE	SPECIALITY DEFENCE
13.00 13.45	CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE
13.45 14.30	SPECIALITY GYMNASTIC	SPECIALITY GYMNASTIC	SPECIALITY GYMNASTIC	SPECIALITY GYMNASTIC
14.30 15.15	CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE
15.15 16.00	SPECIALITY WEIGHTLIFTING	SPECIALITY WEIGHTLIFTING	SPECIALITY WEIGHTLIFTING	SPECIALITY WEIGHTLIFTING
16.00 16.45	DEMO	DEMO	DEMO	DEMO
16.45 17.30	SPECIALITY STRONGMAN	SPECIALITY STRONGMAN	SPECIALITY STRONGMAN	SPECIALITY STRONGMAN
17.30 18.15	CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE

IMMAGINE 2



costituiscono un blocco della risposta primaria del nostro ritorno venoso.
Ebbene, in questo caso **con il warm up si dovrà prima di tutto ripristinare questi *distretti* in stallo**, per poi eseguire uno stretching dinamico per tutto il comparto posteriore così da eliminare o attenuare la tensione accumulata nella posizione seduta.
Non si dimentichi, poi, **la parte superiore del nostro corpo**. Stando in posizione seduta per più di trenta minuti, infatti, il cingolo scapolare è perennemente anteposto e il cingolo pelvico subisce un'***informazione*** costante di tensione e compressione che potrebbe creare un aumento pressorio a livello del piccolo bacino, ovvero il "contenitore" degli apparati riproduttivi umani.

Pagine e pagine, poi, potrebbero essere scritte su quanto e in che modo lo stare seduti incida sull'angolo lombo-pelvico.
È evidente, a questo punto, che un buon warm up non può non comprendere anche esercizi mirati per la mobilità articolare.

Prima di cominciare: stabilire il quadro di staticità della persona

Nel nostro **programma C.O.R.E. 3.0** (coordinazione, organizzazione, reazione ed evoluzione), per stabilire la durata del riscaldamento e comprendere cosa è necessario decondizionare prima di iniziare l'attività motoria è fondamentale acquisire alcune informazioni.
Bastano poche domande: quante ore dormi? Quante ore lavori? Che tipo di lavoro svolgi? Quanto tempo ti occorre per raggiungere il posto di lavoro? Quanto tempo impieghi per pranzare?
In questo modo possiamo iniziare a definire il quadro della staticità della persona che abbiamo di fronte, poi potremo valutare altri elementi, quali la sedentarietà o meno del lavoro, il biomorfotipo, la sensibilità termica ed altre variabili da introdurre nel nostro database.
A partire da qui, potremo definire un protocollo di lavoro efficace e funzionale.

Angelo Belotti

Angelo Belotti
laureato in Scienze motorie, posturologo, tecnico osteopatico, massofisioterapista, chinesiologo, massaggiatore sportivo e R.P.G, nel 2002 porta nel Perugia Calcio l'aspetto della funzione della prestazione; proseguendo nel 2006 con lo sviluppo tecnico del primo centro in italia (Fuk Luk Sau) dedicato all'attività motoria funzionale utilizzando il barefoot training. Info: angelobelotti.b1@gmail.com, linkedin.com/in/angelobelotti-39799254

LO SCANDALO DEI CD MUSICALI PER IL FITNESS

Il numero uno di Cruisin', Ennio Tricomi, mette in luce alcune criticità del settore senza risparmiare una dura accusa al mondo del fitness musicale

Incontriamo **Ennio Tricomi**, founder e Ceo di **Cruisin'**, l'azienda italiana che da 25 anni produce beni e servizi nei settori del fitness, wellness e della danza urbana. Con lui siamo riusciti a uscire dal seminato e abbiamo affrontato alcuni aspetti spinosi che, molto spesso, si evita di far emergere per la paura di giudizi negativi e critiche.

Certo in 25 anni è cambiato il mondo!

"L'importante è rendersi conto che stiamo vivendo un salto epocale, per cui il disorientamento di alcuni non solo è concesso ma ampiamente giustificato. È successo raramente nella storia dell'uomo che nello stesso momento avvenisse un cambiamento simultaneo in diversi campi: lavoro, potere, sapere… e di fronte a tutto questo c'è chi ne soffre per ignoranza e chi ne approfitta per viltà. In un mutamento così repentino, in questa inarrestabile valanga, c'è chi ne approfitta e fa danni irreparabili. Il nostro settore, a volte, sembra in preda all'ebetismo, con quel sorriso stampato, forzato, che esprime la consapevolezza del downsizing e della confluenza tra incertezza e il "secondo me", che è una filosofia imperante in mancanza di modelli in grado di indicare una giusta via diversa".

Qual è la parte più debole della catena?

"Sono due ed entrambe prede e vittime di loro stesse e della reciprocità. Sono i titolari di club da una parte, e gli istruttori dall'altra. I produttori di attrezzature e di programmi hanno l'export come terra promessa che, a parte qualche becero tentativo di protezionismo, rappresenta l'unico salvagente possibile per le aziende che sapranno comprendere le esigenze di benessere di milioni di esseri umani in via di sviluppo.
Per gli altri è una guerra tra poveri e, vorrei aggiungere, all'ultimo sangue.
In tutti i paesi del mondo il numero delle persone che cercano lavoro supera di gran lunga il numero dei posti disponibili. In Italia lo squilibrio generato dal principio della clonazione va ben oltre, e a questo, dobbiamo aggiungere il lavoro nero, quello sostenuto dalle istituzioni per i voti di scambio e quello direttamente gestito dalla criminalità organizzata che cerca sempre nuovi settori dove investire i proventi delle sue mascalzonate. Tutto questo, più 3000 palestre oltre la media europea, sono le metastasi che generano il male incurabile. Palestra è uguale ad impresa in tutto il mondo, tranne in Italia e tranne in qualche caso di sana gestione.
Perché non si è mai vista un'impresa gestita da collaboratori saltuari e cioè da istruttori che lavorano cinque o sei ore alla settimana e decidono il trend, la qualità, le specifiche tecniche, i protocolli dei servizi che forniranno ai clienti, che a quel punto non sono più clienti della palestra ma degli istruttori stessi.
A parte i ricatti o le minacce, che ormai sono mangime per polli che prima o poi finiranno allo spiedo, resta il fatto che il titolare non può fare impresa in condizioni del genere e quindi si aprono delle autostrade per le consulenze commerciali e gestionali che attualmente vivono una seconda giovinezza, ma raramente risolvono il problema, perché come dicevano i nostri nonni: il pesce puzza sempre dalla testa".

Ci sembra che tu stia descrivendo un labirinto senza vie d'uscita: è così?

"A parte che queste considerazioni sono le stesse da qualche anno a questa parte, è inevitabile che un progetto senza fondamenta sia destinato a fallire se non viene ripreso, pulito, risanato e ricostituito nei suoi principi di base.

Gympass

I nuovi clienti della tua palestra arrivano dal mondo corporate!

Ricevi nuovi clienti
e aumenta i tuoi guadagni

Migliora la comunicazione
attraverso i canali digital

Entra gratuitamente nel più grande network di palestre al mondo!

20.000 strutture affiliate **in 10 paesi.**

Più di 700 strutture sportive hanno già scelto Gympass in Italia

Diventa un nostro partner! Scrivici a **affiliation@gympass.com**

www.gympass.com/it

Questo dovrebbe essere un resoconto a puntate per affrontare i molteplici casi. Nel fitness, per esempio, gran parte delle fortune di alcuni filantropi del benessere, hanno avuto origine grazie ad un vero e proprio saccheggio perpetuato ai danni degli autori, compositori, editori e musicisti. La maggior parte dei responsabili di questo scempio è di origine spagnola o sudamericana. Hanno venduto cd per il fitness musicale e risolto, coscienza a parte, il problema dei loro devoti discepoli, che avevano bisogno di quella musica per lavorare. A nessuno è mai venuto in mente che quei cd da 30 euro, che gli incauti istruttori, chiamarli ricettatori mi sembra ingiusto, elargivano per acquistare i supporti che avevano appena passato la frontiera, erano merce rubata. Conosco furfanti che si sono costruiti delle case grazie al business della musica per il fitness e che hanno conservato il loro prestigio di soloni anche dopo, continuando a rubare musica e clonando idee altrui".

Dal Web

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

** La SCF è la società che, in Italia, gestisce la raccolta e la distribuzione dei compensi, dovuti ad artisti e produttori discografici, per l'utilizzo in pubblico di musica registrata, come stabilito dalle direttive dell'Unione Europea e dalla legge sul diritto d'autore.*

Ennio Tricomi, founder e Ceo di Cruisin'

Sono accuse pesanti…

Sono considerazioni che faccio da venticinque anni. Credo che a parte l'endemica predisposizione a delinquere di qualcuno, l'intolleranza culturale sia il problema di fondo. Io sono un autore e compositore musicale iscritto alla Siae da 35 anni e ho qualche idea di come difendermi. E dove non arrivi tu ci sono le procure, nel mio caso ha provveduto il tribunale delle imprese di Torino a fare giustizia.
Da qualche anno ricevo richieste di consulenza da parte di palestre e scuole di danza che, oltre al pagamento della Siae, si sono imbattuti anche nelle pretese della società consortile fonografici che, in Italia, gestisce la raccolta e la distribuzione dei compensi, dovuti ad artisti e produttori discografici, per l'utilizzo in pubblico di musica registrata, come stabilito dalle direttive dell'Unione Europea e dalla legge sul diritto d'autore. A norma dell'art. 73 L.d.A. i produttori di fonogrammi hanno diritto ad un compenso ogni qualvolta vi sia una pubblica diffusione del proprio repertorio e tale è da considerarsi anche quella effettuata in circoli o asd, anche dove l'accesso ai locali sia limitato ai soli soci.
La legge si applica agli esercizi commerciali nei cui locali, durante il normale orario di apertura al pubblico, si diffondono esecuzioni musicali gratuite a mezzo di strumenti meccanici: radio, tv, lettori cd VHS e DVD, impianti stereo amplificati con più casse, filodiffusione, pc, internet, consolle playstation.

Quindi la brutta notizia è che oltre alla Siae, prima o poi, anche dopo una valorosa resistenza, la SCF* si dovrà pagare?

Ma se obbligano a pagare i produttori, allora è corretto farlo nei confronti di coloro che producono la musica che il club diffonde, quindi mi chiedo come mai nessun club, nessuna associazione, nessuna scuola di danza abbia pensato di richiedere semplicemente un atto di assoluta giustizia che si esplica con la compilazione di un borderò.
In Italia ci sono 8000 palestre e 14.000 scuole di danza = 22.000 club. Ammesso che ciascun club paghi mediamente 300 euro, stiamo parlando di 6 milioni e 600.000 euro, per un anno.
Posso chiedere ai lor signori se sono interessati a sapere chi si mette in tasca questi quattro soldi? Visto che nessuno di loro compila un borderò ed attualmente è addirittura possibile farlo on line. Oppure lasciamo che un altro saccheggio si compia per altri 25 anni ai danni degli autori e compositori di musica per club? Non c'è vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare… lo diceva Seneca!

Intervista a cura della redazione

Diventa affiliato

Affidati alla nostra FORMULA VINCENTE!

Sei titolare di un centro fitness e ti trovi in difficoltà?

CONVERTILO in un centro hello fit di successo e RILANCIA IL TUO BUSINESS

oppure

CEDILO a hello fit

Converti il tuo centro fitness in hello fit e scopri le vantaggiose condizioni che ti abbiamo riservato!

Contattaci subito per maggiori informazioni!

franchising@hellofit.it

www.hellofit.it

A PIEDI SCALZI

L'evoluzione del piede umano: com'è cambiata la sua forma, la sua funzione e l'interazione col suolo, dai primati ai nostri giorni

Di tutti i primati ancora esistenti, noi umani siamo gli unici bipedi.
Per consentirci la stazione eretta, il piede è cambiato sia nella forma che nella funzione e questo è perfettamente comprensibile, considerato il fatto che è l'unica parte del corpo a contatto col terreno.
Per portarci in giro per il mondo, il piede deve avere un doppio ruolo, deve essere una struttura mobile e al contempo una leva rigida.
Sopportando tutto il peso del corpo e dovendo, ancestralmente, muoversi su terreni sconnessi, **la struttura meccanica del piede doveva essere adattabile, quasi plasmabile, al pavimento**.
Le ossa del piede si articolano tra loro e sono fatte per potersi conformare alle rocce, alla sabbia, ai rami, tuttavia si possono riconoscere, nel piede dell'umano, delle caratteristiche della eredità arborea che ne facevano originariamente un organo da presa.
Nel corso dell'evoluzione questo organo prensile ha dovuto cambiare funzione ed aspetto per sopportare una richiesta biologica che si faceva sempre più incessante: la ricerca del cibo.
Per riuscire a trovare calorie lontane, l'ominide doveva percorrere distanze sempre più lunghe, pertanto l'andatura sulle nocche, tipica delle scimmie antropomorfe, non rappresentava il miglior compromesso possibile. Tra i primati, quelli che riuscivano ad avere una stazione via via più eretta furono favoriti nella lotta alla sopravvivenza perché poterono coprire tratti più lunghi, per sfamarsi meglio.
Tutti i cambiamenti che notiamo tra il piede dei nostri progenitori e il piede umano hanno come unica finalità quella di consentire una camminata più efficiente. **La cosa affascinante è che umani e scimmie possiedono le stesse ossa nel piede!**

Lo sviluppo più longitudinale che trasversale della struttura del piede umano ha come risultato più importante quello di riuscire a farci utilizzare il primo dito, l'alluce, in maniera molto diversa. Abbiamo mutato la sua opponibilità, fondamentale per la presa, con la sua capacità di mettere in tensione un elastico, la fascia plantare, che ci regala energia gratis ad ogni passo. La rigidità che il piede riesce a creare nella fase propulsiva del passo rappresenta la leva rigida che serve, a poter mettere in tensione le fasce, come fosse un arco. Ecco come abbiamo fatto a percorrere distanze sempre più lunghe, non grazie ai nostri muscoli ma soprattutto grazie al ritorno garantito dall'energia elastica, ad ogni passo.

Fatti per camminare

Camminare è il movimento più funzionale dell'uomo. I nostri progenitori camminavano, in media, per 12 chilometri, ogni giorno. Compivano 18000 passi che gli servivano per soddisfare ogni esigenza legata alla sopravvivenza, dal cibo, alla protezione dei simili, alla ricerca di una migliore posizione per resistere agli elementi naturali.
Camminare a lungo, ad un passo sostenuto (per poter finire ogni lavoro nelle ore di luce), consente non solo di attivare tutti i meccanismi elastici per poter consumare meno energia metabolica, utilizzando quella elastica, ma anche di innescare meccanismi di stabilizzazione articolare attiva e passiva in grado di mantenere giovane ed efficiente il sistema muscolo-scheletrico. Oggi, nelle realtà civilizzate, un uomo cammina tra i 5000 e gli 8000 passi ogni giorno.

Top Skills ha il piacere di presentarvi **GUN-eX**, realtà già affermata in Europa e nel mondo. Grazie alle sue "Cobra Ropes" , strumenti innovativi in grado di unire l'intensità degli allenamenti con le Battle Ropes alla versatilità delle resistenze elastiche, **GUN-eX** Training System permette un lavoro completo, efficace, divertente e capace di coinvolgere ogni distretto muscolare.

GUN-eX® training system

Proprio per quest'ultima possibilità **GUN-eX** offre un apposito Kit, finalizzato all'utilizzo con piccoli o grandi gruppi d'allenamento, che permette di lavorare in coppia su un **unico** set di attrezzature. Durante l'allenameno gli atleti si alterneranno in fasi di lavoro e in fasi di recupero attivo, scambiandosi di ruolo ad ogni intervallo. Con **GUN-eX** è possibile strutturare allenamenti brevi, intensi, coinvolgenti e sempre diversi, adattandoli all'obbiettivo e al grado di esperienza di ogni gruppo.

Realizzate in Europa con materiali di alta qualità, le funi elastiche **GUN-eX** sono perfette per allenarsi in qualsiasi luogo e in qualsiasi condizione. Il **GUN-eX** Training System trova la sua massima espressione nelle palestre, inserendo le "Cobra Ropes" all' interno di circuiti funzionali o creando veri e propri corsi **HIIT** a esso dedicati.

Come completamento dell'offerta **GUN-eX** offre assistenza a 360° per l'organizzazione del corso: formazione specifica con Master Trainer certificati, una comoda App gratuita in grado di aiutare a strutturare un allenameto efficace, e molto altro!

Insomma: Divertente, Efficace e Intuitivo; Cosa aspettate!

Per maggiori informazioni:
Vi invito ad andare sul canale YouTube: GUNeXtrainingSystem
Oppure a contattarci all'indirizzo email: info@topskills.it

TOP SKILLS

www.topskills.it

GUN-eX training system

Anni di uso di calzature e movimenti su terreni piani hanno indebolito, irrigidito e desensibilizzato i piedi. Ma non tutto è perduto

Federico Luzi
Osteopata e Specialista del Movimento
Fondatore di SPORT Evolution
EBFA Master Instructor
FMS, SFMA, DNS, NKT, MovNat

La maggior parte degli smartphone moderni ha un contapassi; per curiosità, controlla quale media di passi hai effettuato nell'ultimo anno e scoprirai quanto sei vicino a rispettare la tua natura.

I piedi come organi di senso

Prova a sfiorare il palmo delle mani con delicatezza e ripeti lo stesso gesto sulla pianta dei piedi. La sensazione che riceverai è molto simile, perché **nella pelle del palmo delle mani ed in quella della pianta dei piedi ci sono gli stessi recettori sensoriali**. Questi recettori sono piccole terminazioni nervose, ognuna delle quali è in grado di trasmettere un segnale diverso al sistema nervoso centrale. Ce ne sono sensibili al tatto superficiale, alla pressione profonda, alle vibrazioni, alla conformità del pavimento e allo stiramento della pelle. Quando camminiamo a piedi nudi su una superficie, sappiamo dire, con buona approssimazione, su cosa stiamo camminando: mattonelle, tappeto, parquet, sabbia, prato.
Questa capacità è dovuta all'elaborazione del cervello di questi segnali di qualità che vengono dalla periferia. Essere in grado di sapere su cosa ci muoviamo ci consente di anticipare il terreno e regolare ogni movimento di conseguenza.
Con il passare degli anni e con l'uso delle calzature, i recettori decrescono di numero e la loro sensibilità diminuisce.
Se guardiamo una famiglia in una spiaggia di ciottoli, vedremo correre i bambini scalzi verso l'acqua e gli adulti incedere claudicanti: i piedi dei bambini sono ancora sensibili e "sanno" distribuire il peso senza gravare sulle asperità del terreno, quelli degli adulti, dopo anni di uso di scarpe, no.
Un bambino che compie i primi passi, muovendosi dal salotto alla cucina, se incontrasse un nuovo tipo di superficie, si fermerebbe un istante per "saggiare" il nuovo pavimento, prima di fare il passo successivo. Il nostro cervello ha bisogno di queste informazioni per farci muovere con agilità e sicurezza. **Questa sensibilità, i tecnici la chiamano propriocezione.**

Le scarpe e i dolori

È stato vantaggioso indossare le scarpe, per molte ragioni: per proteggere i piedi, per andare più veloce, per vanità, tuttavia il contraltare è stato non solo un impoverimento delle sensazioni ma anche una costrizione del piede, fasciato da cuoio o tela, che gli ha impedito di allargarsi, di conformarsi al terreno. Tutto questo ha irrigidito le strutture legamentose, bloccato la sensibilità dei recettori e ci ha portato una serie di disfunzioni e patologie come le fasciti plantari, le tendiniti, le fratture da stress. Per fortuna non tutti hanno sperimentato dolori ai piedi, il motivo è nascosto nella nostra innata forza. Finché siamo forti abbastanza, riusciamo a compensare ogni cambiamento; quando però entra in gioco la fatica, non siamo più in grado di rispondere efficacemente alle sollecitazioni. Correre, stare a lungo in piedi, sollevare dei pesi, sono attività che, in condizioni ideali, siamo in grado di compiere senza sforzo ma se limitiamo il nostro potenziale, ottenebrando i sensi o costringendo le fondamenta della nostra postura, la forza gioca un ruolo cruciale e quindi anche la fatica: se ci affatichiamo, siamo più predisposti all'infortunio.

Tornare umani

Anni di uso di calzature e movimenti su terreni piani hanno indebolito, irrigidito e desensibilizzato i piedi, è vero, ma non tutto è perduto. Per aumentare la percezione della pelle della pianta dei piedi possiamo, quando è possibile, togliere le calzature ed i calzini e **assaggiare diversi tipi di terreno**, meglio se non piatto, ancora meglio se all'aperto e naturale. Questo vale tanto per i bambini, quanto per gli adulti ma soprattutto per le persone anziane che perdono frequentemente l'equilibrio.
Per migliorare l'elasticità e la mobilità dei piedi si può usare una pallina, delle dimensioni di una di quelle da golf, da mettere sotto la pianta dei piedi, ogni sera, con due modalità: fissa su un punto doloroso per allentare le tensioni oppure facendoci muovere il piede sopra, senza troppo carico, per mobilizzare le strutture.
Per rinforzare il piede ci sono molti esercizi, quelli più utili ci vengono suggeriti dalla dottoressa Emily Splichal, un famoso chirurgo americano, che ha dedicato la sua carriera alla ricerca per il ripristino della funzione dei piedi. Si possono facilmente trovare sul sito **www.ebfafitness.com**.
L'ultimo importante consiglio è di **optare sempre per scarpe adatte al tipo di piede e alla funzione che dobbiamo svolgere**. Per scegliere con precisione, oramai anche nel nostro paese, ci sono centinaia di professionisti della salute o del movimento che hanno studiato approfonditamente la materia; si trovano facilmente nel sito indicato sopra.
Siamo evoluti per camminare, per muoverci, anche se siamo costretti a rimanere seduti, possiamo essere umani. Noi di **Sport Evolution** abbiamo come obiettivo quello di riportare l'uomo ad essere forte e resistente come un tempo e abbiamo creato una sfida per noi stessi e per chiunque non si arrenda alla sedentarietà, il **challenge 10k**: fare una media di diecimila passi al giorno. Ci possiamo riuscire usando una parte del tempo di ogni giornata per andare a camminare a passo svelto ma anche usando la marcia come mezzo di spostamento, per andare al lavoro o in palestra. Il corpo e la mente ci ringrazieranno.

Federico Luzi

BENESSERE E DISCIPLINA

LE FORMAZIONI: PILATES ITALIA®

PILATES ITALIA® di Claudia Fink è il centro ufficiale della MERRITHEW™ azienda Canadese leader mondiale di Pilates e Fitness da più + di 30 anni. Nel nostro centro, dove insegniamo in Italiano, Inglese, Francese e Russo, oltre il metodo Stott Pilates® proponiamo tutte le formazioni MERRITHEW™ (CORE™, ZENGA®, TOTAL BARRE™, MOVIMENTO MIOFASCIALE) e un elenco di corsi di formazione speciali riabilitativi: Body Strateg-ex® per la Riabilitazione muscolo scheletrica, Pink Ribbon® Program per le donne operate di tumore al seno, e corsi di specialistica neurologica per i malati di Sclerosi Multipla. Claudia Fink, insegna anche Anatomia Funzionale, innumerevoli Workshops riabilitativi o di Fitness, e tiene Masterclasses mensili.

I MACCHINARI: PILATES ITALIA®

DISTRIBUTRICE dei MACCHINARI e ATTREZZI MERRITHEW™ sia per PILATES che per il FITNESS. 4 tipi di REFORMER, CADILLAC, CHAIR, BARRELS, FITNESS CIRCLES, STABILITY BALLS, MATERASSINI, FOAM ROLLERS, BANDE ELASTICHE e tutto ciò che occorre per arredare perfettamente uno studio o una palestra.

LO STUDIO: THE STUDIO DI CLAUDIA FINK

La location della Pilates Italia® si trova in centro a Milano, due passi dal Duomo e da via Torino, Corso Genova, i Navigli. A The Studio di Claudia Fink, oltre a praticare e insegnare il metodo STOTT PILATES® si svolgono lezioni per la post riabilitazione delle donne operate di tumore al seno, Pink Ribbon® Program, per i malati di Sclerosi Multipla e per la riabilitazione isometrica. Le persone che frequentano The Studio hanno anche la possibilità di seguire lezioni dedicate ad attività cardio-vascolari come Cardio-Tramp™, Cardio-BOSU®, Keiser indoor walker, o lezioni indicate per il rafforzamento muscolare con CORE™, o lezioni di Total Barre™ (allenamento alla sbarra accompagnato dalla musica) e ZEN*GA®, un ibrido fra Pilates e Yoga.

CONTATTI
Via Conca Del Naviglio 18, Milano
tel +39 02 89451369, tel +39 02 97382804
www.pilatesitalia.com, info@pilatesitalia.com
www.thestudiopilates.it, info@thestudiopilates.it

CLAUDIA FINK

*Claudia, Master Instructor Trainer per la MERRITHEW™ e tutti suoi brands (STOTT PILATES®, CORE™, ZEN*GA®, TOTAL BARRE™), ha formato e certificato migliaia di studenti in tutto il mondo. Ex atleta, la sua enorme esperienza sul campo della riabilitazione ne fa di lei un'esperta. Le profonde conoscenze anatomiche acquisite in anni di studio, l'hanno resa una delle migliori formatrici della Merrithew™ che per questo le ha consegnato due premi di eccellenza. Laureata in Osteopatia, Claudia Fink fa del suo mestiere la sua passione.*

PULLOVER - VERITÀ, MITI E LEGGENDE

Il Pullover è un esercizio davvero utile? Qual è il coefficiente reale di rischio durante la sua esecuzione? Proviamo a fare un po' di chiarezza

Nel mondo degli esercizi con sovraccarichi proposti in palestra, il Pullover rappresenta sicuramente l'emblema della frequente confusione che alberga nelle sale attrezzi.
I dubbi nei riguardi di questo esercizio abbracciano praticamente ogni sfera dell'allenamento, dal reclutamento muscolare fino al rischio articolare. Il tutto sicuramente alimentato da una corposa tradizione di miti e leggende tramandate dai campioni del passato.
Il Pullover è un esercizio specifico per il gran pettorale o per il gran dorsale? È pericoloso per la schiena e le spalle? E ancora, può realmente favorire un aumento di diametro della gabbia toracica come sovente viene ripetuto? Vediamo di chiarire finalmente una a una le questioni.

È per il gran pettorale o per il gran dorsale?

Partiamo dall'aspetto meramente muscolare. L'esercizio, nella sua esecuzione classica, prevede di eseguire un'estensione dell'omero contro gravità da supino con un'escursione che va dai 180° (manubrio dietro alla testa) ai 90° di flessione di spalla (manubrio davanti agli occhi). Vista la disposizione delle fibre e le funzioni anatomiche muscolari possiamo dire con certezza che, sia il gran dorsale, sia i fasci sterno-costali del gran pettorale agiscono come estensori dell'omero durante l'esercizio. In virtù di ciò la risposta alla domanda potrebbe essere: "per entrambi".
Tuttavia, approfondendo la questione e consultando la letteratura, possiamo indicare con maggior precisione il muscolo sul quale il Pullover pone maggior enfasi di contrazione. L'esecuzione con manubrio o con bilanciere è caratterizzata da una diminuzione della leva a mano a mano che il peso viene riportato di fronte agli occhi (l'esercizio diventa più "facile"): la letteratura in merito è unanime nel riportare una maggiore attivazione dei fasci sterno-costali del gran pettorale nei primi gradi di estensione a partire da una posizione di massima flessione (Youdas, 2010; Marchetti, 2011) e quindi tale variante può considerarsi utile a stimolare maggiormente il gran pettorale (quando il gran dorsale dovrebbe iniziare ad intervenire in maniera importante il braccio di leva diviene via via più favorevole rendendo l'esercizio meno stimolante per questo muscolo).
L'esecuzione con un cavo, invece, permette una distribuzione del carico uniforme lungo tutta l'escursione e, sempre secondo la letteratura, può ritenersi questa la variante che permette un'attivazione maggiore del gran dorsale (Youdas, 2010). Quindi, in definitiva, possiamo affermare che il Pullover dia maggiore enfasi sul gran pettorale (fasci sterno-costali) se si utilizza un manubrio o un bilanciere, mentre dia maggiore enfasi sul gran dorsale se si utilizza un cavo.

Miti e leggende: aumento della gabbia toracica e attivazione del gran dentato

Quello dell'aumento permanente della gabbia toracica è uno degli effetti del Pullover di

BODYTONE

Empowering your lifestyle

- CARDIO
- CICLO INDOOR
- EVOLUTION MACHINES
- EVOLUTION CRUCES
- EVOLUTION BENCHES
- SOLID ROCK
- VANGUARD SERIES
- CROSS AREA

ESCLUSIVISTA ITALIANO

GANA SPORT®

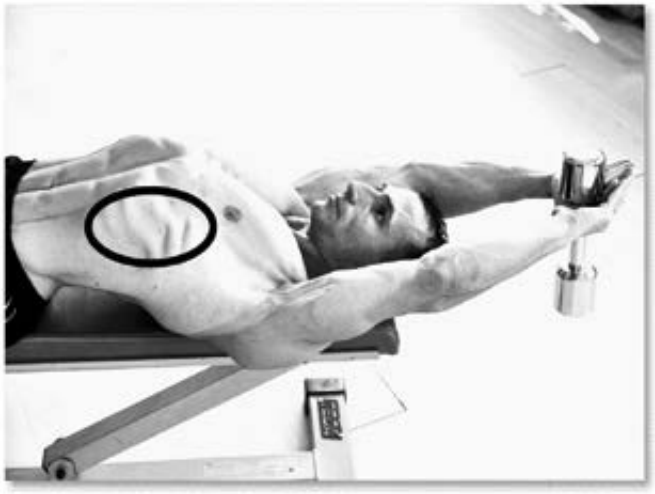
ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURE, PREMIAZIONI SPORTIVE

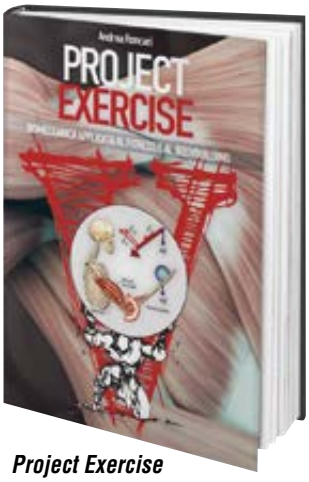
TUTTO QUELLO CHE CERCHI PER LA TUA PALESTRA...

Viale Danimarca · Zona Industriale
84091 BATTIPAGLIA · SA
ph. +39 **0828 616 402**
Giuseppe **+39 335 759 0209**
info@ganasport.it

www.ganasport.eu

follow us





Project Exercise
Biomeccanica applicata al fitness e al bodybuilding (2017), di Andrea Roncari

frequente millantati nell'ambiente.
Basta un'ulteriore interpretazione riguardo l'analisi del movimento in esame per renderci conto della totale infondatezza di tale credenza.
Innanzitutto è bene chiarire cosa si intende per "aumento della gabbia toracica".
Appare alquanto metafisico alludere a una nuova apposizione di tessuto osseo o cartilagineo a livello delle coste in risposta all'esecuzione di un esercizio. È altrettanto fuori luogo pensare invece a un aumento di diametro della gabbia toracica in risposta a un rinforzo dei muscoli intercostali (premesso che, nel caso, si dovrebbe parlare di "blocco inspiratorio").
Durante l'esecuzione del Pullover si assiste a un aumento di diametro della gabbia toracica nella fase eccentrica del movimento, ossia quando le braccia si portano sopra la testa (inspirazione).
Tuttavia, il fisiologico aumento di diametro ottenuto non avviene per opera dei muscoli intercostali (nella fattispecie di quelli esterni inspiratori), bensì grazie alla gravità, ragion per cui al massimo saranno gli intercostali espiratori ad attivarsi tramite una contrazione eccentrica facendo cadere anche il mito del rinforzo degli intercostali inspiratori.
Tramite un analogo ragionamento, viene distrutto anche il mito del reclutamento del muscolo gran dentato spesso rievocato quando si parla di Pullover. Il gran dentato ha la funzione di abdurre e ruotare cranialmente la scapola durante la flessione/abduzione dell'omero contro gravità. Nel Pullover la spalla si flette, ma a favore di gravità, e quindi saranno viceversa i muscoli antagonisti al gran dentato ad attivarsi.
Anche la letteratura distrugge questo mito confermando tramite studi elettromiografici che il gran dentato non si attiva durante l'estensione dell'omero (il movimento richiamato dal Pullover) bensì durante la flessione (Decker, 1999). Quello dell'aumento della gabbia toracica e del reclutamento del gran dentato possono essere tranquillamente iscritti all'elenco delle leggende da palestra dure a morire.

Conclusioni di buon senso: Pullover utile o pericoloso?

In conclusione, il Pullover è un esercizio davvero utile? Qual è il coefficiente reale di rischio durante la sua esecuzione? Partiamo rispondendo a quest'ultima domanda.
Il Pullover è un esercizio che necessita una buona mobilità della spalla in flessione: questo per il fatto che possiede già un'escursione dimezzata che è influenzata enormemente dalla mobilità soggettiva. In caso di scarsa mobilità, l'esecuzione del Pullover presenterà inevitabilmente una riduzione ulteriore dell'escursione di movimento e un probabile compenso in estensione forzata del rachide lombare.
Tale compenso non costituirà un rischio in persone sane ma lo potrebbe essere in soggetti predisposti o sintomatici in quella zona.
È inoltre un esercizio a rischio per tutti quei soggetti con instabilità di spalla da episodi passati di lussazione o sub-lussazione.
Può essere così somministrato come esercizio per il gran pettorale, se eseguito con manubrio o bilanciere, e per il gran dorsale, se eseguito con un cavo, in tutti quei soggetti con una mobilità della spalla in flessione nei limiti fisiologici e con una storia clinica favorevole.
Per tutti gli altri, è bene sostituirlo con un esercizio che riproduce il medesimo movimento ma lo fa in un contesto più sicuro e con un'escursione maggiore: il Pull Down ai cavi.
È questo un esercizio sicuramente privo di controindicazioni e utile a una stimolazione maggiore del gran dorsale.

Andrea Roncari

Andrea Roncari
Laureato in fisioterapia, laureato in scienze motorie, divulgatore scientifico per il project invictus (www.projectinvictus.it) e autore del libro "Project Exercise-Biomeccanica applicata al fitness e al bodybuilding" (2017)

VISA
SPORT

Il nostro impegno, la tua forza.

Made in Italy

TI ASPETTIAMO
DAL 1 AL 4 GIUGNO
PADIGLIONE D3 STAND 72

Vieni a provare la nuova linea di macchine a carico libero!

SCARICA IL COUPON
E MOSTRALO NEL NOSTRO STAND PER RITIRARE UN OMAGGIO ESCLUSIVO

RIMINIWELLNESS PARTNER

+watt NUTRITION SPORT, WELLNESS & REAL

JK fitness

INVIA UN **SMS** *AL* **3337775848** *CON TESTO* visa

O LEGGI IL QR CODE

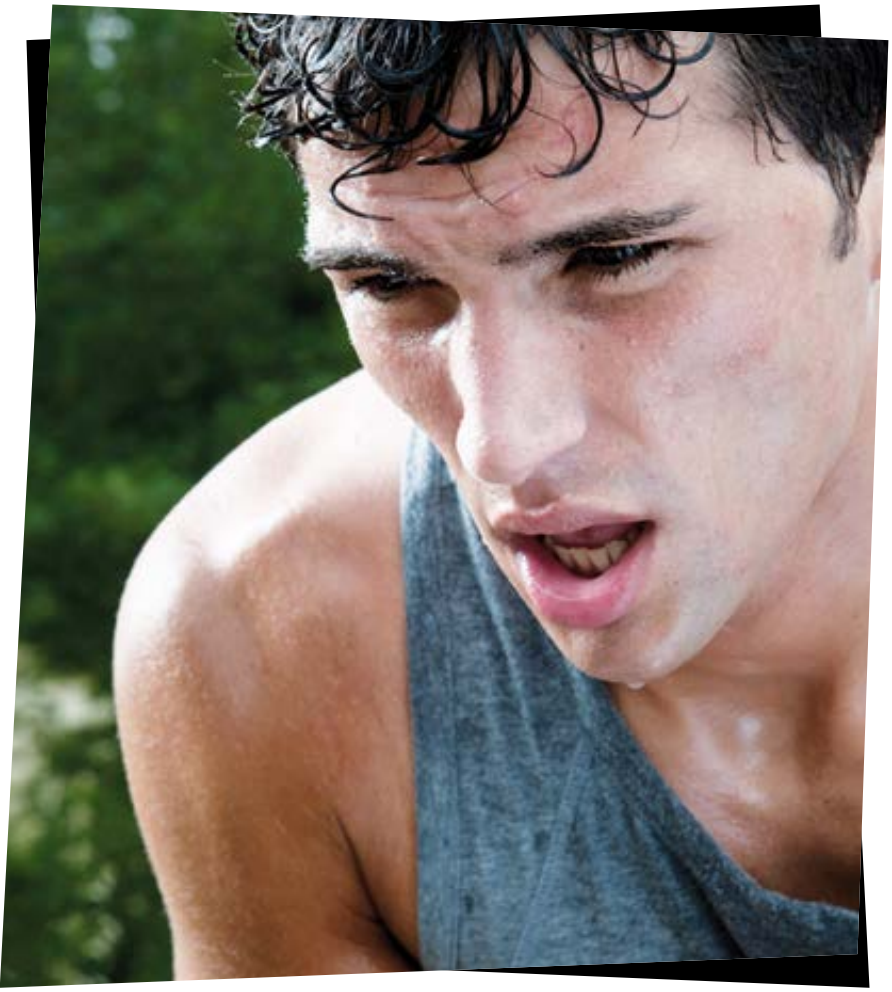
Se non hai l'app gratuita sul tuo smartphone cerca "QR code" su App store o Play store

800 92 64 91

VI.SA. Srl - Zona Industriale 88040 Marcellinara (CZ) Italy
Tel./Fax +39 0961 992987 - info@visasport.it
www.visasport.it www.visashop.it

ad-one.it communication

RESPIRAZIONE CORRETTA
COME E PERCHÉ



Per vivere dobbiamo *respirare*, questo è risaputo, ma quanti di voi respirano consapevolmente? Quanti invece respirano solo per '*sopravvivere*'?

C'è una sottile differenza tra una respirazione corretta, fatta in modo cosciente e utilizzando la muscolatura corretta che madre natura ci ha fornito, e una respirazione alterata, poco fluida, poco profonda, e, se vogliamo, anche problematica.

La respirazione corretta

Partiamo con lo spiegare come dovrebbe essere la nostra respirazione e come invece questa risulta modificata nella stragrande maggioranza delle persone. Quella che io definisco '*respirazione corretta*' è la respirazione diaframmatica, a carico quindi del muscolo diaframma. Il **diaframma** è infatti il nostro principale muscolo respiratorio. Ha origine a livello del processo xifoideo dello sterno, al centro del nostro busto, prosegue passando sotto le costole, per poi inserirsi a livello delle ultime vertebre lombari della schiena.
Il diaframma è un muscolo piuttosto grande, che divide la cavità toracica da quella addominale.
Questo muscolo serve, o meglio, dovrebbe servire, per garantirci la nostra respirazione quando siamo a riposo, quando siamo seduti davanti alla Tv, quando leggiamo, quando siamo rilassati. Quando noi inspiriamo, cioè quando l'aria entra, il diaframma scende in basso e quando espiriamo, cioè quando l'aria esce, il diaframma risale in modo passivo verso l'alto.
Se osservi un bambino piccolo respirare, è proprio la respirazione che lui adotta normalmente. Infatti i bimbi piccoli, quando respirano, gonfiano la pancia, e questo perché il diaframma scendendo va a spingere e schiacciare i visceri, quindi stomaco, intestino, pancreas, ecc., che vi sono posti sotto.
Questi ultimi, non potendo scendere in basso, perché trovano il pavimento pelvico, e non potendo andare posteriormente perché trovano la colonna vertebrale, non potranno far altro che andare in avanti, ed ecco che vediamo la pancia gonfiarsi.

Ma cosa succede poi quando cresciamo? Perché ad un certo punto smettiamo di respirare in questo modo?

Dovete sapere che **il diaframma è particolarmente sensibile allo stress e a tutte le situazioni di tensione** che ci accadono tutti i giorni. Possiamo dividere due tipi di stress, entrambi influenti sulla funzionalità del diaframma.
Il primo gruppo riguarda stress molto grossi, che ci colpiscono una o poche volte nella vita, in modo pesante, come un lutto, un divorzio, una separazione, un trasloco.
Il secondo gruppo di eventi stressanti riguarda invece i piccoli stress quotidiani, che sono se vogliamo più subdoli, più difficili da definire e riconoscere, ma che influiscono pesantemente sul diaframma e quindi sul nostro benessere.
Mi riferisco allo stress di un lavoro che ci piace poco, di una situazione famigliare che non si

sblocca, di un litigio con un'amica lasciato in sospeso o il capo che ci tormenta.
Tutte queste situazioni, piano piano, vanno ad irrigidire il povero diaframma che si comporta al pari di qualsiasi altro muscolo del nostro corpo. La sua reazione è quella di contrarsi e di retrarsi, muovendosi sempre meno, e facendo così sempre meno la sua funzione respiratoria. Quando questo accade, ci sono non poche conseguenze, a cui spesso non facciamo probabilmente nemmeno caso.

Conseguenza numero 1: dolori cervicali

Dato che noi per vivere dobbiamo comunque respirare, il nostro corpo chiede aiuto ad altri muscoli, chiamati muscoli accessori respiratori. Sono definiti accessori, proprio perché dovrebbero intervenire nella meccanica respiratoria, solo quando la nostra richiesta di ossigeno aumenta, come ad esempio quando facciamo sport, quando parliamo ad alta voce o quando cantiamo. Questi muscoli sono situati nella parte alta del dorso e collo e sono nello specifico i muscoli scaleni, trapezio, sternocleidomastoideo, ecc.
Quando il diaframma smette di fungere la sua funzione respiratoria, o la funge solo in parte, chiede aiuto a questi muscoli, che aumenteranno la capacità polmonare, quindi aumenteranno il volume della cassa toracica, verso l'alto, dato che in basso il diaframma è bloccato, o quasi.
Questo lavoro continuo dei poveri muscoli accessori, ad un certo punto, diventerà pesante per gli stessi, che solitamente dovrebbero compiere solamente le funzioni di rotazione e inclinazione del collo, sollevamento delle spalle, ecc. Ma se questi muscoli iniziano a lavorare tutto il giorno per sopperire alla mancanza del diaframma, ad un certo punto inizieranno a lamentarsi. Ed ecco che potranno comparire dolori cervicali, ernie, protusioni, blocchi articolari, ecc. Quindi, solo ritornando a respirare correttamente con l'utilizzo del diaframma, potremmo scaricare i muscoli accessori e permetter loro di essere più mobili e meno contratti.

Conseguenza numero 2: problematiche all'apparato digerente

Come abbiamo visto prima, il diaframma quando è contratto, rigido, rimane bloccato o si muove molto poco. Questa sua scarsa mobilità va ad influire sui poveri organi che vi sono sotto, e cioè stomaco, intestino, fegato, pancreas.
Normalmente, quando il diaframma funziona correttamente, funge quasi da '*massaggiatore*',

Specializzati in Diritto Sportivo

STUDIO CASSINIS
Dottori Commercialisti & Avvocati
Corso di Porta Nuova, 15 - 20121 Milano - tel. +39 02 313236 - fax +39 02 33614772
Piazza di San Pietro in Vincoli, 10/10A - 00184 Roma - tel. +39 06 92919104 - fax -39 06 92919104
info@studiocassinis.com - www.studiocassinis.com

- Assistenza e consulenza giuridico - fiscale lavoristica nei confronti di Federazioni sportive nazionali, Enti di promozione sportiva, Leghe, Enti locali, Società sportive, Associazioni non lucrative (Centri sportivi Benessere, Centri Fitness, Piscine)
- Disciplina civilistica e fiscale
- L'imposizione fiscale in Italia ed all'estero di Società e persone fisiche
- Contrattualistica
- Sponsorizzazioni
- Problematiche collegate alla gestione di Centri Sportivi
- Contenziosi civilistici e fiscali

ABBIAMO SOLUZIONI VINCENTI !

Solo ritornando a respirare con il diaframma potremo scaricare i muscoli accessori e permettere loro di essere meno contratti

ma quando si blocca, li comprime verso il basso andando a compromettere la loro buona funzionalità. Molte problematiche di stipsi, colite, gastrite, reflusso, sono dovute proprio a questo fattore: il diaframma che si blocca in basso e schiaccia i visceri, impedendo loro di funzionare bene nel giusto spazio a loro assegnato.

Conseguenza numero 3: dolore alla schiena

Il diaframma si va ad inserire a livello delle vertebre lombari della nostra colonna.
Ad ogni suo movimento va ad influenzare le stesse, '*tirandole*' e '*mollandole*' ad ogni respiro.
Se però il diaframma è teso, rigido, contratto, andrà a '*tirare*' le vertebre in avanti, provocando la lordosi diaframmatica. La lordosi diaframmatica si può vedere anche ad occhio nudo, ed è uno dei segnali a livello posturale di un diaframma che lavora male ed è una rientranza profonda a livello delle vertebre lombari.
Ovviamente le vertebre, essendo tirate in avanti, avranno poca libertà di movimento e saranno progressivamente sempre più schiacciate una sull'altra. Purtroppo la conseguenza di questa situazione sono le protusioni e le ernie.

Conseguenza numero 4: incontinenza

Per lo stesso principio del punto 2, se il diaframma è bloccato in basso, andrà a comprimere anche la vescica e questa farà sempre più fatica a trattenere l'urina perché si troverà sempre un peso che la schiaccia.
Ecco perché molte problematiche di incontinenza non trovano spiegazioni quando si va ad indagare se la funzionalità degli organi sono corrette. Anche in questo caso la causa è sempre il nostro diaframma.

E quindi cosa fare?

Ora che hai capito quali e quante conseguenze, anche piuttosto serie e gravi, comporta una respirazione alterata e non corretta, e se ti sei ritrovato in almeno uno dei casi sopra citati, non ti rimane altro che rieducare il tuo diaframma a funzionare correttamente.
1) Sdraiati a terra, o anche a letto se preferisci, con la schiena ben in appoggio a terra e le gambe flesse, con i piedi appoggiati al pavimento.
2) Appoggia una mano sul torace e una sulla tua pancia per imparare ad ascoltare quale parte del tuo corpo normalmente utilizzi nella respirazione.
3) Ora facendo attenzione di utilizzare solo la pancia, e quindi di lasciare fermo il torace, inspira dal naso, facendo entrare l'aria e immaginando di portarla a livello dell'addome. Immagina di avere un palloncino da gonfiare in pancia. È importante che tu non utilizzi gli addominali in questa fase, ma che tutto sia a carico del diaframma.
4) Ora espira a bocca aperta, senza forzare, senza soffiare fuori l'aria, ma lasciandola uscire in modo passivo, quasi fosse un respiro di sollievo. A me aiuta molto immaginare di essere in vacanza in un bel posto e di godermi proprio il momento.
5) Aspetta due secondi e riprendi con un altro ciclo respiratorio.
6) Ripeti per almeno 20 volte ogni sera.
In realtà non ci sono controindicazioni alla respirazione diaframmatica, quindi se riesci falla tutte le volte che ti capita, o tutte le volte che ne senti l'esigenza e che ti senti teso o sotto stress.
7) Se arrivano formicolii a naso, lingua e guance, sospendi un attimo la respirazione, perché significa che stai dando 'troppo ossigeno al tuo corpo' e che, non essendo abituato, ha bisogno di più tempo per adattarsi.
8) Terminati i 20 respiri, ruota dolcemente su di un fianco e lentamente mettiti a quattro zampe e aspetta qualche attimo prima di alzarti. Potrebbe infatti accadere che ti giri la testa per la troppa ventilazione.

Possibili reazioni

Il diaframma, oltre che essere il nostro principale muscolo respiratorio, è anche un **registratore di emozioni**. Significa che tutto ciò che ci accade nella vita, sia eventi belli che brutti, vengono registrati e immagazzinati a livello del diaframma.
Quando noi andiamo a muoverlo, insegnandoli di nuovo la sua funzione, può essere che alcuni di questi ricordi ed emozioni emergano anche inaspettatamente. Potrebbe essere quindi che ricordi cose e particolari di quando eri piccolo, che ti vengano sensazioni di euforia, di pianto, di rabbia, ecc.
Sono tutte reazioni normali, che io definisco regali che ognuno fa a se stesso. Quando lasciamo uscire delle sensazioni, delle emozioni che tenevamo nascoste dentro di noi, spesso non ci fanno bene, e succede spesso che ci facciano addirittura ammalare. Quindi lasciate uscire quello che deve uscire e vi garantisco che poi vi sentirete più liberi e più leggeri.

Esiste un mondo affascinante e sensazionale celato nella respirazione, a voi ora iniziare a scoprirlo, come ho fatto io, diversi anni fa, mettendomi in gioco con me stessa e rivalutando molte certezze che avevo… ma questa è un'altra storia.

Katia Vaccari

Dal Web

Potete seguire l'attività di Katia Vaccari sul suo blog: http://yourpersonaltrainer.it/

Katia Vaccari
Laureata in Scienze Motorie con Specialistica in Scienze e Tecniche dello Sport. Tecnico Pancafit Metodo Raggi. Titolare di Studio Personal, centro specializzato in Personal Trainer One to One e Riequilibrio Posturale. Scrittrice del libro "5 minuti al giorno – il segreto dei super eroi per avere una schiena immune da dolori e tensioni anche se ti carichi il mondo sulle spalle". Cintura nera 4 Dan di Taekwondo che pratica dall'età di 5 anni.

VITAMINCENTER

I migliori prodotti per lo sport, direttamente a casa tua con un **click!**

Ti aspettiamo a **Rimini Wellness** dal 1 al 4 Giugno - Padiglione A7

NUTRIZIONE SPORTIVA • ABBIGLIAMENTO • BENESSERE E SALUTE

www.vitamincenter.it

ALLENARSI IN ACQUA IN MODO IMPREVEDIBILE

Il nuovo training portato in Italia da Sayonara Motta si chiama Reax Raft: un programma estremamente versatile e divertente

La ricerca di innovazione mi spinge costantemente a provare nuovi prodotti e le tendenze più attuali del settore. Fra le diverse novità che mi sono state proposte, sono rimasta impressionata da **Reax Raft** per la sua versatilità e semplicità. Ho subito immaginato nuovi programmi di allenamento per lo yoga, per il pilates, per il functional training in acqua.
Reaxing Training è una metodologia di allenamento che non conoscevo prima e ne ho presto compreso la validità. La lezione di Reax Raft avviene su una floating board che consente di percepire il movimento dell'acqua, che risulta sempre molto destabilizzante!
La somministrazione di stimolazioni improvvise durante il gesto motorio rende molto più efficace qualsiasi tipologia di allenamento.
Nel Reax Raft l'attivazione muscolare è sempre alta e costante grazie all'imprevedibilità dell'acqua e questo migliora i risultati in modo incredibile.
L'acqua ti spinge a gestire i movimenti in modo diverso anche per effetto del movimento di chi si allena a fianco a te, che interferisce improvvisamente con l'esercizio con intensità sempre diversa, costringendo il corpo e la mente dell'atleta a reagire ad ogni perturbazione.
Conseguentemente non è difficile comprendere perché a parità di tempo di allenamento si ottengono maggiori risultati.
Reax Raft si avvale di una board che ha una particolare superficie antiscivolo che favorisce comfort e sicurezza consentendo di svolgere gli esercizi sia in stazione eretta, che supini o sdraiati.
Si può utilizzare per il personal training o per il group activity. Allestire o "disallestire" una piscina, prima o dopo una lezione, è molto rapido in quanto **Reax Raft** dispone di un originale, rapido e sicuro sistema di ancoraggio che consente l'uso in qualsiasi piscina indoor e outdoor.
Reax Raft è una disciplina adatta a tutti e può offrire un lavoro a 360° dove il connubio fra allenamento e divertimento è sicuro!!!

Sayonara Motta

Per informazioni: www.reaxing.com/it/reax-raft

MOOVING

10 ANNI

TECNOLOGIA E AFFIDABILITÀ
AL SERVIZIO DEL MONDO FITNESS

PERFORMANCE AL TOP
PER LA NUOVA STAGIONE!

SOFTWARE e CONTROLLO ACCESSI per
PALESTRE, CENTRI SPORTIVI e PISCINE

OLTRE 2.000 INSTALLAZIONI IN ITALIA E ALL'ESTERO!

GESTIONE COMPLETA DEGLI ISCRITTI E DEGLI ACCESSI

SOFTWARE + CARD

UTILIZZABILE CON **TUTTI I TORNELLI** IN COMMERCIO

- ☑ SOFTWARE (COMPLETO DI TUTTI I MODULI)
- ☑ ASSISTENZA ED AGGIORNAMENTI
- ☑ 500 CARD PERSONALIZZATE
- ☑ LETTORE CARD
- ☑ 1500 SMS

~~547 €~~

PROMO LA PALESTRA **497 €** IVA ESCLUSA

CERCHI UN TORNELLO?

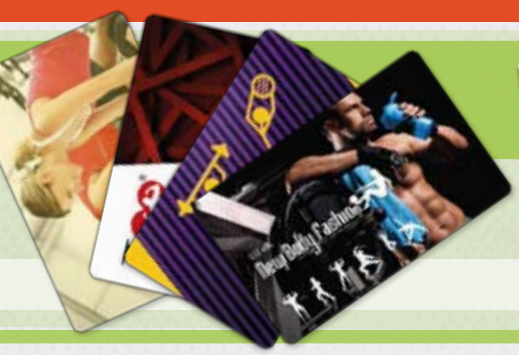
SCOPRI
LA NOSTRA
PROMO
FIERA 2017

PROVALO GRATIS

E SENZA IMPEGNO

CHIAMACI Numero Verde **800 58 67 01**

O VISITA IL SITO **WWW.MOOVING.EU**



VUOI SOLO LE CARD?

LE STAMPIAMO A PARTIRE DA **0,05 €**

COMPATIBILI CON TUTTI I SISTEMI IN COMMERCIO

MOOFITNESS

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

PER PC E DISPOSITIVI MOBILI
PROVALO
WWW.MOOFITNESS.COM

DISPONIBILE LA NUOVA APP SU:
Google Play App Store
GRATIS

RISPARMIA
FINO AL **70%**
SULLA **BOLLETTA**
GESTISCI I SERVIZI
DOCCE E PHON
DECIDI DURATA E
NUMERO DI ATTIVAZIONI

REALVT: IN PALESTRA CON IL TRAINER VIRTUALE

Il sistema RealVT consente la trasmissione di corsi di fitness virtuali tramite video Full HD e sistema audio ottimizzato. L'esperienza della palestra romana HealtCity

Grazie a RealVT gli utenti della palestra possono svolgere le loro lezioni con la guida di trainer "virtuali" altamente qualificati, mentre sullo schermo compariranno anche contenuti grafici accattivanti e la sala verrà riempita da musiche coinvolgenti. Real VT è una nuova idea di allenamento che si adatta alle esigenze dei clienti, perché permette di scegliere liberamente quando e come allenarsi in compagnia dei migliori trainer professionisti.
Il software alla base del servizio è semplice da usare e permette la creazione di un palinsesto di lezioni personalizzato, che va ad integrare l'offerta formativa tradizionale della palestra.
Abbiamo contattato **Dario D'Onofrio**, Club Manager della palestra HealthCity di Roma Torvergata, per farci raccontare la sua esperienza con RealVT e i motivi che hanno portato alla scelta di adottare questo sistema nel suo centro.

Perché ha scelto di proporre questo tipo di servizio alla clientela?

Abbiamo scelto di inserire questo servizio per poter offrire ai soci la possibilità di poter allenarsi frequentando un corso a qualsiasi ora della giornata.

Da quanto tempo è installato il servizio?

Dal 19 Dicembre 2016

In quali fasce orarie e per quale tipo di utenza è usato?

Le fasce orarie in cui il servizio viene fornito sono principalmente la mattina, il primo pomeriggio e la tarda serata.

Quali sono i principali vantaggi, da un punto di vista gestionale, nell'adozione di questo sistema da parte di una palestra?

Una volta sostenuto l'investimento per l'installazione del sistema, il club ha la possibilità di erogare lezioni/allenamenti in qualsiasi momento della giornata a costo zero. Avendo un budget di spesa piuttosto rigido per i corsi live con istruttore, possiamo garantire un servizio di fitness più ampio. Prima avevamo lunghi periodi della giornata con la sala corsi vuota, non utilizzata. Con questo sistema riusciamo, alternando i corsi virtual con i corsi con istruttore, ad offrire il servizio per tutto l'orario di apertura del club.

Quali sono i vantaggi per i frequentatori della palestra?

La possibilità di allenarsi con un corso di gruppo in qualsiasi momento della giornata.

Ci sono dei requisiti minimi necessari che una palestra deve avere per poter avvalersi di RealVT?

Nessun requisito minimo, le lezioni virtual sono semplici da seguire senza discriminare fasce d'età e livelli di allenamento.

Quale investimento implica, all'incirca, l'adozione di questa soluzione?

A seconda delle condizioni dell' impianto audio presente prima dell'installazione, l'investimento varia da 3.000 a 6.000 €.
Per informazioni: http://www.realvt.it/

L' ALLENAMENTO DEL FUTURO

REALVT
Virtual Trainer Real Experience

NOVITÀ 2017
ABBONAMENTI VIRTUALI
SENZA LIMITI!

AMPLIA L'OFFERTA DELLA TUA SALA CORSI,
INCREMENTA LE VENDITE DEGLI ABBONAMENTI!

NON LASCERAI MAI PIÙ UNA SALA CORSI VUOTA!
TUTTI I CORSI VIRTUALI CHE VUOI SENZA LIMITI!

Pagare l'affitto e il riscaldamento di una sala corsi che si riempie solo poche ore al giorno è
UNO SPRECO CHE NON TI PUOI PIU' PERMETTERE!
Da gennaio 2017 tutte le lezioni saranno a tua disposizione in un unico abbonamento e senza più limiti, scegliendo tra aerobica, step, pilates, yoga…
disponibili nella grande gamma di corsi presenti nella libreria virtuale.

REALVT
Virtual Trainer Real Experience

è un marchio Rokepo srl - Tel +39 051 6167254 - commerciale@realvt.it - www.realvt.it

a cura di Marcello Ghiretti

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

SPIEDINI CON SALSA SATAY

Valori Nutrizionali

● kcal: 380 ● grassi: 16g di cui saturi: 6.5 g ● carboidrati: 26 g di cui fibre: 6.2 g ● zuccheri: 11 g ● proteine: 38 g

Ricco di:

● Potassio ● Viatamina A ● Vitamina C

Ingredienti per 4 persone

● 600 g lonza di maiale o petto di pollo ● 400 g peperoni ● 1 cipolla rossa ● 30 g paprika affumicata ● 80 ml latte di cocco ligth (ligth -40%grassi) ● 60 g burro di arachidi in polvere ligth (80%-grassi) ● olio extra vergine nebulizzato 1g = 5 spruzzi ● sale marino ● pepe nero

Per l'insalata di accompagnamento:

● 100 g carota ● 100 g germogli di soja freschi ● 100 g lattuga Iceberg o scarola ● ritagli di verdure degli spiedini ● ½ limone spremuto

Preparazione

1 Tagliare a cubetti la lonza o il pollo (curandosi di rimuovere parti tendinose o grasso dalla carne di maiale), mondare e tagliare della stessa misura peperoni e cipolla e conservare i ritagli di verdure per l'insalatina d'accompagnamento.

2 Infilzare alternati carne e verdure.

3 Marinare gli spiedini con alcuni spruzzi di olio extra vergine di oliva, sale, pepe nero e paprika affumicata, massaggiare delicatamente per spargere in maniera uniforme la marinatura. Far riposare la carne per almeno 15 minuti.

4 Con l'aiuto di un pelapatate tagliare sottili fettine di carota (un po' come delle fettuccine), fare lo stesso con il peperone avanzato e tagliare finemente anche la cipolla, mescolare con la lattuga tagliata a sua volta e i germogli di soja, aspettare a condire con il limone, sale e pepe nero sino ad alcuni istanti dall'impattare gli spiedini.

5 Arroventare la griglia e grigliare gli spiedini (la marinatura può aiutarvi a conservare gli spiedini pronti per alcuni giorni) per 2/3 minuti a lato senza bruciarli.

6 Mescolare il latte di cocco con il burro di arachidi sino a che risulti liscio e vellutato (aggiungere pepe, colatura di alici o peperoncino a piacere)

7 Condire l'insalatina e disporla al centro del piatto; disporre gli spiedini tutt'attorno e servire la salsa colando sulla carne o anche a parte.

Nota dello chef:

Parlando di carne magra si deve tenere in considerazione la lonza di maiale, considerata una carne bianca per il colore che assume dopo la macellazione e con un apporto medio di 9 g di grassi per 100 g e ben 21 g di proteine per 100 g. La carne di maiale si caratterizza per la presenza di grassi saturi, la presenza di acido linoleico (precursore delle molecole Omega 6) e vitamine idrosolubili quali tiamina, riboflavina e niacina. Un apporto moderato di acidi grassi saturi inferiore al manzo e di vitamine del gruppo b invece superiore a quello presente nella carne bovina.
Infine utilizziamo ancora una volta dei grassi saturi dagli arachidi (burro di arachidi in polvere con l'80% in meno di grassi) e dal latte di cocco, entrambi noti per la presenza di grassi cosiddetti buoni. Ricordiamoci che è bene consumare un adeguato apporto di grassi inferiore per l'uomo medio agli 80 g giornalieri e di 60 g per la donna.

Sul canale Youtube Marcello Ghiretti potete trovare questa e tante altre video ricette.

NonSoloFitness®

www.nonsolofitness.it

NonSoloFitness organizza corsi di formazione in tutta Italia!

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

Corsi di formazione per il fitness

Quota di partecipazione ai corsi: 199,00 €

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

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

AICS ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Siamo presenti in oltre 22 città:

Per info e iscrizioni www.infocorsi.com - tel. 06.40403925

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

IL BRANCO È TORNATO IN PALESTRA

Riscoprirsi branco, detto nel gergo del CrossFit "Community", è il vero valore forte e fondante a cui tutti dovremmo ambire

Nella lavagna del vostro Box, whiteboard o blackboard, a seconda del fondo usato, avrete spesso trovato una delle tante criptiche sigle che segnano la strada di praticanti ed atleti di CrossFit o di Functional Training, come beffardi cippi miliari che sembrano allontanare dalla meta, più che segnarne l'approssimarsi.

In coppia o in squadra

Se, ad esempio, un misterioso e criptico "T.0.2" appare in testa alla lista degli esercizi, dei tempi e delle ripetizioni prescritte, vuol dire che dovete scattare a cercare un amico con cui fare squadra per intraprendere assieme il W.O.D. (allenamento del giorno). Oppure potreste trovare scritto un più arioso "Team W.o.d." o un ancor più confidenziale "Partner W.o.d.".
Si tratta sempre e comunque di **fare coppia o squadra per affrontare l'allenamento proposto**.
Il sorriso si diffonde in maniera virale e la classe freme nell'attesa che scatti il cronometro.

Questa formula, che si rivela spesso estremamente divertente e motivante, assolve a tutta una serie di esigenze:
1. La più prosastica è l'ottimizzazione degli spazi e delle attrezzature. In pratica si raddoppiano il materiale e lo spazio disponibile a costo zero.
2. Consente, soprattutto nella modalità endurance/resistenza nel medio e lungo periodo, di comporre allenamenti molto coinvolgenti, affrontando tempi e distanze altrimenti troppo onerose per un singolo partecipante. Ad esempio, consente di suddividere tra due atleti, con cambi e tempi liberi o prescritti, una lunga percorrenza al rower/vogatore (ma anche sulla corsa, per chi può uscire fuori), come 5 o 10 km.
3. Mettendo assieme un novizio con un atleta più forte ed agguerrito, si può dare al primo la possibilità di provare carichi importanti facendo solo le ripetizioni che questi ha "pulite", affidando all'altro il restante e preponderante ammontare di "reps". Invece di scalare il carico si studia un'astuta ripartizione delle ripetizioni nella coppia. Inoltre dà la possibilità di farsi assistenza reciproca, rendendo il tutto più sicuro e coinvolgente.
4. Frazionando nel team serie e ripetizioni si possono affrontare a coppia molti prestigiosi workout delle serie "Hero". Uno dei più ripetuti e praticati a coppia è il prestigioso "DT". Contiene 5 rounds di 12 stacchi da terra, 9 power cleans e 6 push jerks con 63 chili in modalità Rx'd. Si presta alle più varie suddivisioni e con questa formulazione fa allenare contemporaneamente anche tre persone.
5. Quindi appare un eccellente mezzo di miglioramento indiretto della prestazione sui "benchmark". Si prova un protocollo tratto da "The girls" o dagli "Heroes", se il nostro tempo non è buono ci si mette in coppia con un amico possibilmente più forte e dopo qualche giro a coppia, che ci permette di lavorare sulle debolezze, si affronta di nuovo singolarmente. Molto spesso i progressi, sia nei tempi/carichi che nella tecnica, saranno rilevanti.

Un istinto primario

Ma il fascino dell'allenamento a coppia o in squadra va ben oltre queste considerazioni tecniche e logistiche.
L'uomo è animale sociale e comunitario per natura, a volte solitario per cultura, necessità o costrizione. Il suo progetto originale è assolutamente segnato dalla cifra della stretta relazione, biologica o elettiva che sia.
Fare gruppo è quindi istinto primario, oggi

soffocato solo da una tecnologia onnipervasiva che, per quanto diffonda la "connessione", impone in realtà l'isolamento e la separazione. Riscoprirsi branco, detto nel gergo del CrossFit "Community", è il vero valore forte e fondante che alla fine tutti cercano.
Ecco che, quello che appariva uno sport individuale, assume una forte connotazione di squadra. Ci si reca al Box o in palestra anche e soprattutto per "spirito di corpo", per non lasciare soli gli amici nella "prova", fisica ed emotiva, che l'allenamento impone. Quando poi viene offerta la possibilità di uscire dalle mura della palestra il legame si esalta ulteriormente.
Inserito nel rigenerante contesto dell'aria aperta, del verde e della luce solare, il gruppo si trova in una dimensione spazio temporale che lo rende quasi invincibile. Le forze dei singoli si moltiplicano e si può davvero dire che "il tutto sia maggiore della somma delle parti".

Legami che vanno oltre

I legami che si creano vanno ben oltre l'adesione ad un semplice programma di allenamento. Nel fuoco e nelle fiamme dell'alta intensità, si forgiano corpi forti e legami affettivi ancor più saldi. Si formano coppie che rinsaldano il loro legame affettivo fuori dalla palestra. Ci sono molti casi di famiglie che si sono formate tra i bilancieri e le cataste dei dischi di ghisa. Coppie in cui la donna prosegue ad allenarsi in gravidanza, come si vede in questo celebre filmato **https://www.youtube.com/watch?v=vxehb6hQjmI**. Coppie che porteranno in palestra fieri i loro figli, come la più bella vittoria che il loro sport preferito gli ha concesso (**https://www.youtube.com/watch?v=XD2qDwqLoNw**).

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, Clubbel 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.

Dal Web

Video significativi:
www.youtube.com/watch?v=vxehb6hQjmI
www.youtube.com/watch?v=XD2qDwqLoNw

SCOPRI CHE COSA CI RENDE DIFFERENTI

Follow us...

PaviFLEX
PAVIMENTI PER PALESTRE

www.paviflex.es

ALZHEIMER
È IL NUOVO DIABETE DI TIPO 3?

Utilizzando le corrette strategie nutrizionali è possibile modificare in positivo il nostro bilancio ormonale

A molti di noi il termine "**insulina**" è noto. Con ogni probabilità lo avrete sentito pronunciare dal vostro medico, ma è anche possibile che lo abbiate letto in qualche rivista o sentito in qualche trasmissione televisiva o radiofonica. Ma quando se ne iniziò a parlare?
È dal lontano 1869 che, grazie alle scoperte del Dottor Paulescu in Romania, questo termine è diventato di uso comune. Tutti sanno che **è un ormone, di natura proteica, che viene sintetizzato dal pancreas ed ha la funzione di "comunicare" alle cellule del nostro corpo di far entrare glucosio**, in modo che questo possa essere utilizzato come "carburante" per la produzione di energia.

La carenza di insulina in relazione con lo sviluppo dell'Alzheimer

Ci sono condizioni però in cui si verifica una diminuzione della sensibilità all'azione dell'insulina che determina perciò uno stato di insulino-resistenza. Quando ciò accade, le cellule del nostro organismo non "rispondono" all'insulina e la loro capacità di far entrare il glucosio si riduce. Quando i recettori delle nostre cellule non recepiscono più il segnale, la glicemia del sangue aumenta e, con il tempo, si può passare ad una condizione di **diabete**.
La correlazione tra insulino-resistenza e diabete è conosciuta, in ambito medico, ormai da decenni. Negli ultimi tempi però le conoscenze su questo specifico tema sono considerevolmente aumentate. Grazie a ricerche scientifiche più approfondite, da qualche anno si sostiene che l'insulino-resistenza e la conseguente insulino carenza, oltre ad essere considerate alla base dell'origine del diabete, siano uno dei fattori di rischio più rilevanti per lo s**viluppo dell'Alzheimer**.
Le prove accumulate nel tempo sono così salde che l'Alzheimer è stata denominata da alcuni ricercatori "Diabete di tipo 3" avendo in comune gli stessi meccanismi molecolari e biochimici del Diabete 1 e 2. Ma andiamo più nel dettaglio.

Che cos'è l'Alzheimer?

La demenza di Alzheimer (in inglese, *Alzheimer Disease*, AD) oggi colpisce circa il 5% della popolazione con più di 60 anni e in Italia si stimano circa 500mila ammalati. È considerata **la forma più comune di demenza senile**, uno stato provocato da un'alterazione delle funzioni cerebrali che implica una serie di difficoltà nel condurre le normali attività quotidiane.
La malattia colpisce la memoria e le funzioni cognitive ma si ripercuote anche sulla capacità di parlare e di pensare. Tutto questo sfocia in una grave menomazione della vita sociale ed affettiva.
Durante la sua progressione, lenta e continua

THE RE-MANUFACTORY®

COMMERCIAL GYM EQUIPMENT

CARDIOFITNESS

PROMO TECHNOGYM EXCITE 700 LED 5 PZ

Run 700 - Bike 700
Bike Recline 700 - Wave 700
Synchro 700

€ 8.500*

PROMO TECHNOGYM EXCITE 500 LED 10 PZ

3 Run 500 / 1 Stepper 500
2 Bike 500 / 1 Synchro 500
2 Bike Recline 500 / 1 Wave

€ 17.500*

LINEA FORZA

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM ELEMENT+

€ 30.000*

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM SELECTION

€ 45.000*

*IVA E TRASPORTO ESCLUSO

Project and design by massive-web.com

USATO REVISIONATO COME NUOVO, GARANZIA 1 ANNO

Ph: +39 0823/457738
Ph: +39 0823/422787
www.wellnessoutlet.it
www.outletofwellness.com

Via Tagliatelle sc, Zona Industriale
81020 S. Marco Evangelista -CE -Italia
Email: info@wellnessoutlet.it

L'Alzheimer è stato definito da alcuni ricercatori come "Diabete di tipo 3"

nel tempo, si verificano varie anomalie, come la perdita di cellule cerebrali, la formazione di abbondanti grovigli neurofibrillari, il deposito di alcune proteine, stress ossidativo e danni al DNA.
Le ultime ricerche scientifiche ci portano, dunque, a prestare maggiore attenzione alla relazione tra Diabete 2, e recentemente anche al tipo 1, con lo sviluppo delle patologie neuro-degenerative. Questa ultima ipotesi è stata avvalorata dall'incremento dei tassi di prevalenza di obesità, diabete ed Alzheimer negli ultimi decenni e dalla condivisione di stesse condizioni come demenza, decadimento cognitivo, disturbi di obesità e dislipidemie, insulino-resistenza progressiva del cervello e insulino carenza. (*Alzheimer's disease is type 3 Diabetes- reviewed j diabetes sci technol* 2008 Nov; 2(6): 1101 – 1113. Published online 2008 nov).
Quello che colpisce maggiormente gli esperti è che l'insulino-resistenza non solo si verifica nella "periferia", come si pensava in passato, ma avviene anche a livello cerebrale. La segnalazione insulinica cerebrale è fondamentale per apprendimento e memoria e questo motiva in modo chiaro i deficit cognitivi spesso presenti nell'AD (*Insulin resistance and Alzheimer's disease pathogenesis: potential mechanisms and implications for treatment*. Curr Alzheimer Res. 2007;4(2):147–152).
Ma questo non deve stupirci più di tanto perché l'insulina non agisce solo sulle cellule somatiche ma ha anche dei recettori a livello cerebrale ed il glucosio è una fonte primaria energetica per il nostro cervello.
La "pistola fumante" che ha sollevato dubbi e perplessità sull'ipotesi che l'insulina cerebrale possa essere il fattore scatenante dello sviluppo dell'Alzheimer è la pubblicazione dell'**Hisayama study** nel 2011. I ricercatori, che nel 1985 iniziarono uno studio nella cittadina giapponese, analizzarono per 15 anni 1017 soggetti anziani senza demenza senile e videro che l'incidenza di sviluppo di Alzheimer e demenza vascolare negli anni era significativamente più alta nei soggetti con diabete rispetto a quelli con normale tolleranza glucidica (*The cohort study of dementia: the Hisayama study* 2011 Nov; 51(11): 906-9).
Nello stesso anno un altro studio multidisciplinare condotto a Palermo da Ricercatori del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) mostrò come la somministrazione di insulina in vitro fosse in grado di annullare la tossicità di piccoli peptidi come il beta-amiloide, uno degli elementi principali nello sviluppo di Alzheimer. Questa sorta di protezione avviene grazie al legame dell'insulina con il suo recettore che porta alla sintesi di una molecola chiave, la proteina Akt. Essa funge da "interruttore biologico" essendo abile nell'annullare l'effetto degenerativo del peptide presente nello stato di demenza.
In parole povere, in assenza di insulino-resistenza, la cellula cerebrale è in grado di captare il segnale dell'insulina che, grazie principalmente alla proteina Akt, antagonizza gli effetti degenerativi cerebrali presenti nell'Alzheimer, fungendo così da meccanismo di difesa fisiologica (*Insulin-activated Akt rescues Aβ oxidative stress-induced cell death by orchestrating molecular trafficking* 2011 Oct;10(5):832-43).
Ora capirete come la presenza dell'insulina a livello cerebrale sia di primaria importanza sullo sviluppo di patologie neurodegenerative.
Infine vi sarà ad oggi più chiara la connessione dei meccanismi che stanno alla base del diabete e dell'AD: l'interruzione, infatti, dei segnali dell'insulina a livello cerebrale ha alla base meccanismi simili che conducono alla resistenza dell'insulina nel diabete.

Alimentazione come farmaco potentissimo

Resto fermamente convinto che l'alimentazione sia il più potente farmaco che abbiamo a disposizione. Pertanto, **utilizzando le corrette strategie nutrizionali è possibile modificare in positivo il nostro bilancio ormonale**.
La società nella quale viviamo ormai ci ha condizionato e reso dipendenti da abitudini sbagliate, propinandoci alimenti che non esisterebbero neppure in natura. A questo punto, come dice il proverbio, "dare un colpo al cerchio e uno alla botte" potrebbe essere la soluzione ottimale per goderci il cibo della festa in un momento di convivio e, dall'altra parte, essere coscienti che assumere costantemente nella nostra giornata carboidrati ad alto indice glicemico (pane, pasta, patate, pizza, dolci, biscotti o altro) può portarci a problematiche ben più serie rispetto al semplice "aumento di una taglia". Soprattutto se questa tipologia di cibo non viene abbinata correttamente con proteine che ci permettano di diminuirne il carico glicemico complessivo.
Regolando e bilanciando la nostra dieta correttamente potremmo "governare" i nostri ormoni e **mantenere la glicemia stabile** così da poter rimanere con la "nostra taglia", ma soprattutto garantendo al nostro corpo un'efficace strategia di prevenzione.
In conclusione, abbinare e non dissociare penso sia il comandamento più utile per difendersi dall'opulenza alimentare della nostra società.

Iader Fabbri

Dal Web
Per approfondimenti:
http://www.epicentro.iss.it

Iader Fabbri
Divulgatore Scientifico, Consulente Nutrizionale e Preparatore Atletico di molti atleti professionisti del Motomondiale e dell'Endurance, già consulente delle Nazionali di Ciclismo e RAi Sport.
www.iaderfabbri.com

SUPERPUMP

sidea

IL FUTURO DEL FITNESS

MADE IN ITALY

RIMINIWELLNESS 2017
STAND SIDEA - PAD A5

TI ASPETTIAMO PER UNA PROVA GRATUITA DI 15 MINUTI
A TUTTI I PARTECIPANTI
UN BUONO DA 20,00 €
DA UTILIZZARE PER ACQUISTO PROGRAMMA

VANTAGGI SUPER PUMP

Corso di formazione **sempre gratuito** (live o virtuale)
Diploma valevole **a vita** senza limitazioni di licenza
Assicurazione e **supporto** csen/coni
Musiche originali e coperte da diritti siae
Supporto grafico di qualità per le vostre pubblicazioni
Profilo personalizzato su sito internet www.weforfitness.it
Applicazione gratuita per la gestione delle musiche su dispositivi mobili

LE NOVITA' INTRODOTTE NEL SUPER PUMP

Oltre alle contrazioni Isotoniche il sistema prevede le contrazioni **isometriche** e **pliometriche**
Memorizzazione semplificata delle routine attraverso il metodo della ripetizione in 3 serie
Inserimento delle nuove tecniche di **allenamento funzionale**
Possibilità di utilizzare i **dischi impugnabili** SIDEA con impugnatura ergonomica

COME FUNZIONA

Attraverso l'attivazione di un abbonamento sul sito www.weforfitness.it
ogni istruttore avrà la possibilità di accreditarsi ed accedere sistema.
Sarà quindi possibile acquistare le routine Super Pump senza limitazioni di utilizzo.
Ogni routine comprende il video, la musica e la tabella degli esercizi.
Il sistema non prevede AGGIORNAMENTI OBBLIGATORI di licenza ed
ogni istruttore può gestire in completa autonomia le proprie lezioni
senza dover sottostare a delle periodizzazioni impostate.
Tutti gli istruttori avranno il 40% di sconto sull'acquisto del KIT SIDEA SUPER PUMP

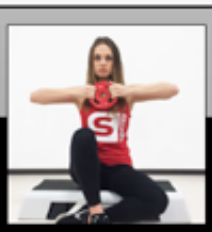
LE ALTRE PROPOSTE DI WE FOR FITNESS ACADEMY

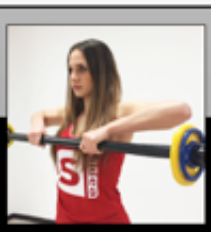
Formazione fitness musicale completa
Corsi base e avanzati: aerobica/step/tonificazione
Workshop formativi: stretching/yogafit/posturale

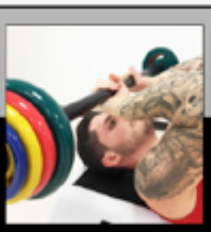
POP
Corso di POP, l'innovativo elastico
realizato in collaborazione con SIDEA

country FITNESS
Corso di Country Fitness, una vera rivoluzione
per il mondo del fitness. Per la prima volta
una lezione di Aerobica con musica country!

AMI accademia dei massaggiatori italiani
Corsi di formazione operatore del massaggio
Workshop formativi di specializzazione
Kinesio-tape e terapie strumentali







we4FITNESS ACADEMY

We For Fitness Academy - prenota la tua demo a Riminiwellness 2017
www.weforfitness.it / +39 346 8660516 / info@weforfitness.it

Ideato da
Nicolas Rosan

SUPERJUMP: IL TAPPETO CHE TI RIMETTE IN FORMA

Vuoi tornare in forma per l'estate? Hai un alleato in più: il SuperJump, l'innovativo allenamento ideato dalla regina del fitness, Jill Cooper (jillcooper.it):
"Scrivendo un libro sulla cellulite nel 2008 ho cominciato a lavorare con un trampolino 'giocattolo'. Ho provato il tappeto e i miei clienti si divertivano ma era troppo rigido. Per ottenere determinati requisiti, ho cominciato a produrlo".

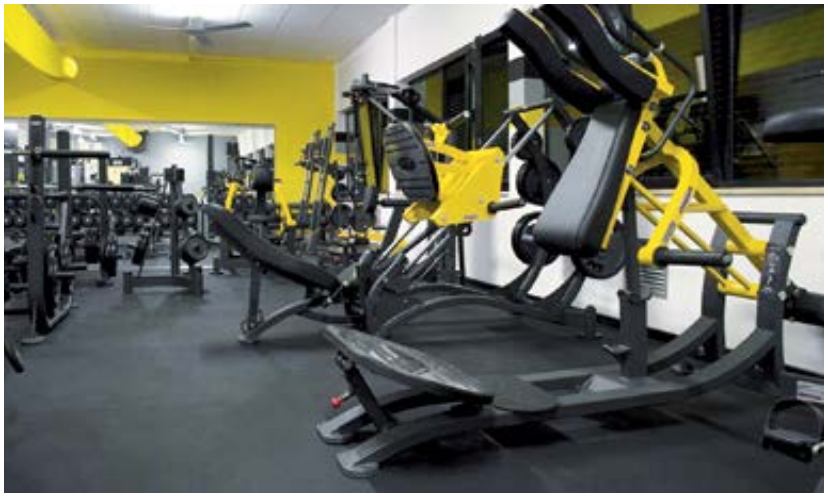
SuperJump, con le sue diverse tecniche (Original, Total Body, Kombat, Hot Dance, Junior, Intensity, Thunderbell Bi-free Functional, Core Stability) migliora l'organismo poiché:
- ottimizza la forza di gravità per attivare il sistema linfatico ed aumentare il metabolismo
- tonifica i muscoli fino a 191% in più di un lavoro a terra senza stressare le articolazioni
- diminuisce la forza d'impatto dell'85%
- potenzia il ritorno linfatico del 1400%, drenando anche i casi più severi
- rafforza le difese immunitarie di chiunque lo pratichi.

Jill Cooper firma anche **BeGood**, la linea d'abbigliamento intelligente da indossare sia per lo sport che per il tempo libero che, grazie ad una tecnologia innovativa, drena i liquidi già dal primo giorno che lo indossi e cura la pelle del tuo corpo 24 ore al giorno. Ideale per avere una silhouette tonica, soda e armoniosa.

COALSPORT
Tel. 333. 6784376
info@coalsport.com
www.coalsport.com

GOMMA FIT: PAVIMENTI PROFESSIONALI IN GOMMA CON PREZZI DA PRODUTTORE

Le pavimentazioni professionali GOMMA FIT sono di grande impatto estetico e funzionale, per i settori del fitness e dell'home fitness. I **pavimenti in gomma riciclata** sono adatti a diversi tipi di attività: sale cardio, sale attrezzi, sale pesi, aree funzionali, zone powerlifting, box di crossfit, pavimentazioni antitrauma per fitness outdoor e parchi giochi.
PAV HD e **PAV HD DOT** sono pavimentazioni in rotoli, compatti, antiscivolo e antiusura. Sono maggiormente utilizzate nei centri fitness perché garantiscono un alto livello di comfort durante qualsiasi tipologia di attività.
Le mattonelle SQUARE servono per preservare le zone maggiormente delicate dove l'urto di un bilanciere con carichi elevati potrebbe danneggiare il pavimento sottostante.
Le piastrelle CLICK, che saranno esposte per la prima volta alla fiera Rimini Wellness, sono un pavimento innovativo, antiscivolo e di facile montaggio per la creazione di zone ludiche. Il suo design forato permette un drenaggio completo evitando possibili scivolamenti e garantendo una pulizia accurata.



Quest'anno in occasione della fiera Rimini Wellness che si svolgerà dal 1 al 4 giugno 2017 presso il **padiglione C3 stand 073** verranno esposte le pavimentazioni antiurto per il fitness GOMMA FIT e in anteprima i nuovi prodotti della gamma 2017/2018.
GOMMA FIT è in grande di rispondere in brevissimi tempi alle Vostre richieste, per qualsiasi informazione o chiarimento potete contattare i riferimenti qui sotto:

GOMMAFIT
Tel. +39 3487698074
info@gommafit.it
www.gommafit.it

VISA SPORT: IL FUTURO IN 30 ANNI DI PASSIONE

L'esperienza di Visa Sport si può sintetizzare in "*Life Passion*", due parole dirette e dinamiche che esprimono l'intera filosofia aziendale di vita e passione. Il 30° anniversario ha dato ispirazione allo slogan "***Il nostro impegno, la tua forza!***" elementi essenziali per raggiungere ogni obiettivo.

Con "***Il nostro impegno***" promuoviamo il benessere fisico, in oltre 20 paesi, spinti dalla nostra passione che ci accomuna nella vita e nello sport garantendo un prodotto curato sotto ogni aspetto grazie ad un ciclo produttivo svolto interamente nel nostro stabilimento, dalla progettazione al prodotto finito, al post-vendita.

"***La tua forza***" esprime il legame forte e diretto tra l'azienda e l'atleta, l'una la forza dell'altro. Visa Sport è da sempre vicina ai professionisti, li ascolta e mette in pratica i consigli di chi vive quotidianamente lo sport. Questo consente di migliorare la propria offerta costantemente restando vicina e flessibile ad ogni esigenza mantenendo un legame stretto e duraturo nel tempo con affidabilità e serietà.

Il raggiungimento di ogni obiettivo non è altro che il risultato di una spinta quotidiana a voler dare sempre il massimo in ogni attività, dalla cura dei dettagli alla continua ricerca del nuovo, dall'armonia in azienda ai rapporti con i clienti e con tutti coloro che ogni giorno scelgono Visa Sport.

La soddisfazione dei clienti Visa Sport si manifesta in feedback positivi espressi in queste parole: Flessibile, Dinamica, Efficiente e disponibile nel post vendita, interamente Made in Italy, prodotti pensati per ogni ambiente.

VISASPORT - PRODUZIONE ATTREZZATURE FITNESS E CROSSFIT
N.V 800 92 64 91
info@visasport.it
www.visasport.it

RIMINI 2017: SELLFIT SI FA IN DUE, ANZI IN TRE

Anche quest'anno saremo presenti nel **padiglione D2** con tutte le nostre novità. Il padiglione D2 è stato allargato di due terzi e questo ci permetterà di triplicare gli spazi a disposizione per proporre tutte le nostre novità con zone adeguate e con attività gestite in "silent" per potervi fare apprezzare le varie classi senza creare sovrapposizioni.

L'attività di funzional training sarà gestita dal personale tecnico, altamente qualificato, delle palestre Universo di Prato, Pistoia, Empoli e Montemurlo.

Presenteremo il nostro nuovo **StrenghtMill**, Treadmill per attività funzionale con il sistema di scorrimento a rulli, ormai testato da anni anche sul nostro modello da TreKKmill.

Avremo in esposizione **i nostri prodotti di riferimento**, la bike da indoor cycling BK Pro 20.10, il Tr Pro 20.16, treadmill a rulli indistruttibile, SWAT, Energy Bag e le strutture funzionali 3Dx Pro.

Troverete inoltre **attrezzature usate rigenerate** per potervi mostrare la qualità dei prodotti completamente revisionati.

Nell'area esterna l'attività darà gestita dal team di **Jill Cooper** con i trampolini e i Thunderbell.

Sempre nel D2 avremo due palchi, uno con l'attività Trekkmill ed il gruppo di istruttori guidato da Mario Perron e un palco gestito direttamente dallo CSAIN con varie attività che vanno dallo Stride al Body Fit con Giulia Simonetti, al Thai Fit e la nuova attività Revolution Mat di Teresa Spadafora.

Nella parte espositiva ci saranno FlitFit di Vincezo Lardinelli, la telemetria Uptivo di Mauro Barbieri, Fitness Network Italia di Andrea Pambianchi, il virtual "in the road "di Stefano Peretti, a Bv Sport con le loro offerte e il DEST Gravity con Mirco Ferrari.

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

SCUOLA DI GINNASTICA POSTURALE DI NONSOLOFITNESS

La Scuola di Ginnastica Posturale è una novità assoluta e individua un percorso formativo studiato e ottimizzato dai docenti di NonSoloFitness che, sulla base delle esigenze dei suoi corsisti, e dopo un'attenta analisi dell'attuale mercato, hanno predisposto un iter finalizzato a fornire i migliori strumenti teorico-pratici per tutti coloro che intendono approfondire e migliorare le proprie competenze nel settore della **ginnastica posturale**, con l'intento di sfruttare quanto acquisito all'interno di un profilo professionale e lavorativo.

La **Scuola di Ginnastica Posturale** si articola su 10 moduli teorico-pratici, tutti organizzati nei week-end. Al termine di ciascun modulo è previsto un test finale e il rilascio di uno specifico attestato riconosciuto AICS. È possibile seguire ciascuno dei moduli in un'unica sessione oppure è frequentare uno o più moduli in base alle proprie aree di maggior interesse.
Seguendo il percorso completo si riceverà al termine un ulteriore **Diploma Nazionale** riconosciuto AICS.
I moduli previsti sono 10: Istruttore Ginnastica posturale; Istruttore Ginnastica posturale – II livello; Istruttore Ginnastica posturale – III livello; Operatore Taping Posturale e Sportivo; Analisi della postura; Tecniche di allungamento globale; Tecniche posturali nelle scoliosi; Postura e Piede: tecniche di equilibrio; Istruttore di Mental Training e Postura.

Informazioni e iscrizioni
Per maggiori informazioni, per consultare il calendario didattico e per iscriversi:
www.ginnasticaposturale.it
oppure contattando la nostra segreteria didattica per telefono 06.40.40.3925
o per email info@nonsolofitness.it

PLANET FITNESS ITALIA: IL FUTURO DELL'INNOVAZIONE NEL FITNESS INTERNAZIONALE

In un'epoca in cui *functional training* significa intenzioni e risultati, impegno e divertimento, e qualche volta anche moda, il consumatore cerca ormai perfezione in questo tipo di **allenamento che ha come obiettivo il miglioramento delle capacità fisiologiche, coordinative, condizionali e ausiliari**.
Ecco perché innovazione e scrupolosa applicazione per Planet Fitness Italia sono parole chiave, soprattutto per nuove soluzioni.

Progettata per veri TRX® *addicted* arriva TRX® Zone: zone di allenamento funzionale TRX® branded, all'interno di palestre e club che vogliono offrire ai propri iscritti il top del functional ad un importo mensile minimo.
Le TRX® Zone possono essere veri e propri TRX® Training Centre, pronte a sviluppare un modello di franchising legato al workout contemporaneo.
Sempre in termini di avanguardia, proattiva rispetto alle novità di livello internazionale, Planet Finess Italia propone quest'anno una novità esclusiva: Phantom Training Mask.
Inutile dirlo, ne sono già tutti pazzi!
Migliora le performance lavorando su quei muscoli che troppo spesso sono dati per scontati: quelli respiratori. Aumenta la resistenza e allena la respirazione.
Con un'attenzione sempre elevata nei confronti dei migliori "meeting" sportivi, Planet Fitness Italia si è confermata per l'edizione 2017 *main* sponsor di Gensan Italian Showdown: in primo piano durante le giornate di manifestazione con le Rockstar pronte a conquistare il podio.

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

LE SOLUZIONI DI PAVIFLEX PER LE VOSTRE PAVIMENTAZIONI

AEROBIC 10 mm
Progettato per attività controllate: aerobica, step, dance, cardiobox. Paviflex Aerobic 10mm aumenta la sensazione di equilibrio e assorbe gli urti contro il suolo riducendo la stanchezza e il rischio di lesioni dovuti a salti o cadute. È la soluzione ideale per le attività di base in gruppo senza attrezzatura.

FITNESS 10 e 15 mm
Progettato per sale fitness con attrezzature leggere. PaviFLEX Fitness 10 mm o 15 mm è ideale per le sale con macchinari leggeri. Realizzato per assorbire i rumori, gli impatti e le vibrazioni. Ne raccomandiamo l'uso in zone con attrezzature e pesi leggeri.

PAVIGOM
Progettato per macchinari pesanti, spinning, pesi e allenamento funzionale. PaviGOM 5mm/7mm è probabilmente il miglior pavimento per fitness sul mercato. È stato sviluppato esclusivamente per offrire il miglior rendimento agli atleti più esigenti. Le sue proprietà antiscivolo apportano eccellenti sensazioni durante l'allenamento funzionale

MAT 30
Ideale per Crossfit e qualsiasi uso intensivo con attrezzatura pesante. Dotato di una camera d'aria per un eccellente isolamento acustico. MAT 30 mm è pensato per isolare acusticamente grazie alla sua camera d'aria inferiore e per assorbire i continui urti di pesi e macchine. Specifica per attività di Crossfit e pesi.

TURFLEX - PRATO ARTIFICIALE INDOOR & OUTDOOR
Progettato per l'allenamento intensivo, TurFLEX è personalizzabile al 100%, ha tutto l'aspetto di un prato naturale e prevede una semplice istallazione con nastro biadesivo o incollaggio al suolo.

ZONNAX - Divertiti mentre ti alleni. Con ZONNAX puoi creare circuiti funzionali sia per lavorare in modo individuale che in gruppo, senza limiti. Progetta la training area che desideri e offri ai tuoi soci programmi di allenamento originali, oltre a un moderno e attraente design del pavimento e delle pareti.

PAVIFLEX ITALIA
Tel. +39 0571.260843
italia@paviflex.es
www.paviflex.es

ADDIO AL MAL DI SCHIENA CON WELLBACK SYSTEM®

Il metodo Wellback System® è il sistema brevettato che libera dal mal di schiena coniugando la naturalezza e la semplicità all'efficacia.
WBS® è frutto di un'idea nata e sviluppata in palestra, con lo scopo di **avvicinare una grande fetta di popolazione, molto spesso inattiva, ai centri fitness e ai personal trainer.**
Il metodo è semplice e piacevole e regala sin da subito un'esperienza positiva, gettando le basi per acquisire uno stile di vita attivo.

Wellback System® è uno strumento di design e **con grande facilità di accesso**. È **alta come una sedia**, robusta e permette di avere subito un'azione di rilassamento dei muscoli e quindi di provare subito sollievo. L'attrezzo lavora sulla decompressione intervertebrale, a cui segue un'azione tonificante e di stabilizzazione della postura grazie all'uso della speciale applicazione con gli elastici.
In questo modo si lavora su tutti i muscoli del corpo in sicurezza, con una serie di esercizi che vanno dalla massima semplicità fino a movimenti molto complessi e altamente performanti.
Il centro che decide di adottare WBS® viene accompagnato **nell'inserimento del metodo dal punto di vista commerciale, di comunicazione e di formazione**.
Wellback System® organizza ciclicamente dei corsi, divisi in più livelli, oltre al nuovo corso di WBS Pilates. Al termine dei corsi vengono forniti i protocolli e i video degli esercizi per assicurare l'immediata autonomia degli istruttori.

WELLBACK SYSTEM
Tel. 0573.82720
info@wellbacksystem.com
http://wellbacksystem.com

SPART: SCOPRI LO SPAZIO CHE NON PENSAVI DI AVERE!!!

ZUN

Rimini Wellness sarà per noi quest'anno all'insegna del funzionale nella sua essenza più pura, presenteremo uno stand altamente versatile, dove potrete scoprire modi nuovi e inediti per concepire i vostri spazi.

Grazie ai nostri collaboratori, forniremo a chi ci vorrà fare visita, non solo delle ottime idee per attrezzare al meglio le proprie aree, ma anche dei metodi di allenamento altamente versatili, adatti alle esigenze più varie.
La nostra idea è di proporvi un servizio a tuttotondo, dove troverete "hardware" e "software" con un unico interlocutore, altamente specializzato, attento e capace di interpretare le vostre esigenze, in modo che possiate fornire ai vostri clienti un servizio sempre migliore, aumentando l'efficienza della vostra palestra o del vostro studio.
Non perdete quest'opportunità!!!

Fateci visita al padiglione D3 stand nr. 200

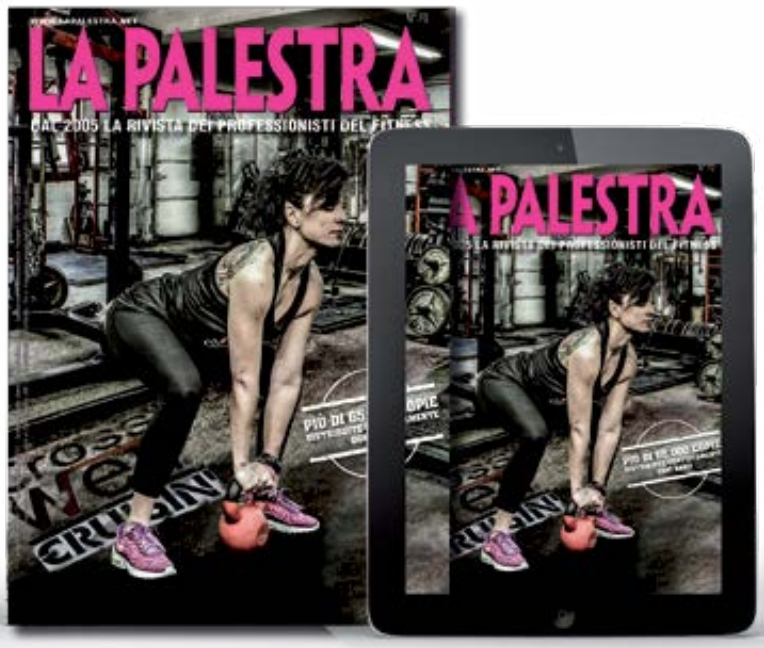
Saremo lieti di presentarvi le nostre novità.

SPART: ripensa il tuo modo di allenarti!!!
...NO DOUBTS!!!

ZUN S.r.l.
Tel. 0871 551762
info@zunfit.com
www.zunfit.com

WWW.LAPALESTRA.NET

LA PALESTRA
da oggi disponibile in formato digitale
per Tablet & Smartphone



scarica la app gratuita

Disponibile su App Store

Disponibile su Google play

www.makeitapp.com/it/landing/la-palestra

evolution GADGETS

infoline: 392.9626353
www.evolutiongadgets.it
evolutiongadgets2012@gmail.com

ECCEZIONALI OFFERTE DI PRIMAVERA

KIT BORSA + TELO A PARTIRE DA:

€ 6,50 +IVA

CON LOGHI RICAMATI!!!

(Ordine minimo 150 Kit)

Telo Panca spugna

DIMENSIONI: cm 40x90

MATERIALE: spugna in cotone

Colori

- bianco
- giallo
- arancione
- verde acido
- fucsia
- grigio
- blu royal
- blu navy
- rosso
- nero

FIBO PROSEGUE SULLA STRADA DEL SUCCESSO: OLTRE 150.000 VISITATORI A COLONIA

Con 150.000 visitatori e il 27% di presenze internazionali, FIBO 2017 ha confermato il record storico raggiunto nella passata edizione

Con un'importante crescita, sia di espositori sia di internazionalità, nonché oltre 150.000 visitatori, FIBO, Salone Leader Internazionale per Fitness, Wellness e Salute, prosegue il suo trend positivo di grandi successi. 1.019 espositori provenienti da 49 nazioni (edizione 2016: 960 espositori, +6,1%) hanno presentato su una superficie di 160.000 m² le più recenti tendenze, le novità ed innovazioni del settore Fitness e Salute. 150.000 visitatori hanno partecipato a FIBO 2017, dei quali 83.000 operatori professionali con il 27% di presenze internazionali. Nel 2017 FIBO ha quindi confermato il record storico della passata edizione.

Operatori Professionali provenienti da 117 Nazioni e un giro d'affari per oltre 26,3 miliardi di Euro

"Un eccellente risultato in termini di visitatori ed una prova di qualità in merito all'impatto internazionale", afferma Hans-Joachim Erbel, CEO Reed Exhibitions Deutschland, organizzatore della Manifestazione. Oltre 614 dei 1.019 Espositori provenivano dall'estero, cioè il 60,2 %. I Visitatori Professionali, sempre più internazionali, provenivano non solo da Paesi Europei ma anche da Sudafrica, Israele, Giappone, Singapore, Tailandia, Brasile, e dagli USA, per un totale di 117 Nazioni che hanno rappresentato il 27 % degli Operatori. "Negli ultimi 5 anni praticamente tutti i risultati di FIBO sono stati raddoppiati" sostiene Ralph Scholz, Direttore del Salone, "fatto che ha permesso al mercato del Fitness e a FIBO di entrare in una nuova dimensione."
Una valutazione confermata dal "European Health and Fitness Market Report" 2017. Nel 2017 oltre 56 milioni di europei sono soci di una Palestra, risultato che non rappresenta solo una crescita del 4% comparato all'anno scorso, ma soprattutto un importantissimo giro di affari di 26,3 miliardi di euro (+ 3,1 % rispetto al 2016). Queste cifre posizionano il mercato europeo del fitness al primo posto nel mondo, superando quello degli Stati Uniti. In Europa la Germania è il N° 1 in termini di iscrizioni ad una palestra. In totale 10,8 milioni di tedeschi sono soci di uno degli 8.800 Fitness-Club, cioè un tedesco su otto. Questo dato rappresenta un giro di affari di 5,05 miliardi di euro.

Previsioni congiunturali positive

Le previsioni sono positive, come dimostrano anche i dati consuntivi di FIBO redatti da una società di ricerca di mercato indipendente. Oltre il 69% delle aziende intervistate si aspetta che gli affari continuino a svilupparsi fortemente ed il 75 % crede anche ad una ancora maggiore dinamica nel futuro. La propensione agli investimenti a FIBO 2017 è stata notevole: un buon 40% dei visitatori professionali si è recato a Colonia con concrete intenzioni di investire, un terzo di questi - già durante il Salone - ha realizzato ordini superiori ai 50.000 euro, il 16% ha concluso affari con un volume che supera i 200.000 euro, e di questi ultimi, il 7% addirittura oltre il milione di euro. La prossima edizione di FIBO si svolgerà dal 12 al 15 aprile 2018 nel Quartiere Fieristico di Colonia.

www.fibo.com

LUBRICANTS & SPECIAL FLUIDS

www.fullgym.it

via G. Marzotto 4/A 36078 Valdagno Vicenza Italia Tel. + 39 0445 413041

Fabbrica italiana
di lubrificanti e liquidi speciali
per attrezzi fitness

CERCHIAMO AGENTI E CONCESSIONARI PER ZONE LIBERE

scrivere a direct@fullgym.it
o telefonare al 335 7462463

GOMMAFIT

PAVIMENTAZIONI ANTIURTO PER IL FITNESS

- **Pavimenti professionali**
- **Preventivi immediati**
- **Prezzi da produttore**
- **Campionatura gratuita**

www.gommafit.it | **info@gommafit.it** | **GOMMA FIT**

Tel. +39 348 7698074 - Strada Provinciale 63R, 149/S - 42044 Gualtieri (RE)

RiminiWellness

dal 01/06 al 04/06 presso lo stand 073 padiglione C3

AI NASTRI DI PARTENZA

mondofitness
WE ARE LEMON

Dal 7 giugno al 10 settembre a Roma, Mondofitness sarà anche quest'anno la più grande palestra a cielo aperto d'Italia e un'esperienza unica in Europa

Non c'è estate senza Mondofitness. L'unico e sempre nuovo Villaggio sportivo della Capitale, riaprirà i battenti, per il diciannovesimo anno consecutivo, il prossimo 7 giugno, e fino al 10 settembre, per 98 giorni a tutto sport nella nuova location dello Stadio Paolo Rosi in via dei Campi Sportivi.

Mondofitness sarà anche quest'anno la più grande palestra a cielo aperto d'Italia e un'esperienza unica in Europa.

In crescita ad ogni edizione (+ 25% rispetto all'edizione precedente), 33.000 metri quadri di divertimento, sport, fitness e benessere.

Un appuntamento che è ormai un cult dell'estate romana che, nell'ultima edizione ha fatto registrare numeri record con oltre **500000 presenze** che hanno affollato le **20 aree sportive**, e partecipato attivamente alle **108 discipline sportive** proposte dagli organizzatori sotto l'attenta guida di 500 istruttori tra i più qualificati del mondo del fitness italiano, per un totale di oltre 2000 presenze attive giornaliere.

Le **masterclass** sono state oltre 180 ed hanno fatto registrare in ogni occasione il tutto esaurito.

Sempre aperta ed attiva la piscina e l'area relax che ha avuto di media oltre 200 presenze giornaliere.

Grande successo anche nell'**area riservata ai più piccoli**, all'interno del campus estivo attrezzato che ha visto la partecipazione, nei mesi di giugno e luglio, di **oltre 350 bambini al giorno**.

E non poteva, e non potrà mancare, uno spazio dedicato ai "diversamente giovani". Nel programma Vitattiva Mondofitness ha personalizzato un'area dedicata agli *over* 50, dove i senior potranno praticare attività motoria, socializzare e ritrovare forza e vitalità.

Group cycling, rowing, striding, step, aerobica, body pump, aerokombat, arti marziali, le discipline acquatiche hydrobike, acqua fitness, acquastep, acquagym e pilates in acqua, quelle da spiaggia beach volley, beach soccer, beach tennis, beach rugby e footvolley fino all'half pipe, inline skating, bmx, skate e tantissime sono le attività già programmate per la prossima estate ma altre sorprese sono in rampa di lancio e verranno presentate in prossimità dell'evento.

All'interno di Mondofitness inoltre saranno allestite **due aree ristoro:** una più grande all'ingresso del Villaggio e un'altra a bordo piscina, dotate di maxischermi, dove trascorrere piacevolmente le calde serate estive gustando i piatti realizzati da un famoso chef romano.

Un luogo perfetto, in sintesi, dove trascorrere l'estate in città, ricco e stimolante per le sue iniziative legate allo sport e non solo. Sarà ancora una volta una fantastica estate! Non puoi mancare!

Per informazioni:
Tel.06.33225155 /392.9931587
www.mondofitness-roma.com

urban fitness®

Dai una scossa alla tua carriera

Powered by BODY

Diventa imprenditore di te stesso
con un investimento di soli 19.900 euro*

Entra nella rete dei franchising Urban Fitness.
Spalanca le porte al tuo business in uno degli ambiti **Fitness & Wellness** più innovativi d'Italia.

Allenamento personalizzato con tecnologia EMS:
la perfetta forma fisica in **20 minuti a settimana**.
Scopri i **vantaggi** di fare parte del nostro mondo su www.urbanfitness.it

*soluzione affitto dispositivi tecnologici in 48 rate mensili, con riscatto finale.

www.urbanfitness.it

ELEVATE ARENA

LONDRA DICHIARA GUERRA ALL'INATTIVITÀ FISICA

Si svolge quest'anno la seconda edizione di Elevate Arena, evento inglese teso a promuovere il raggiungimento del benessere fisico e mentale

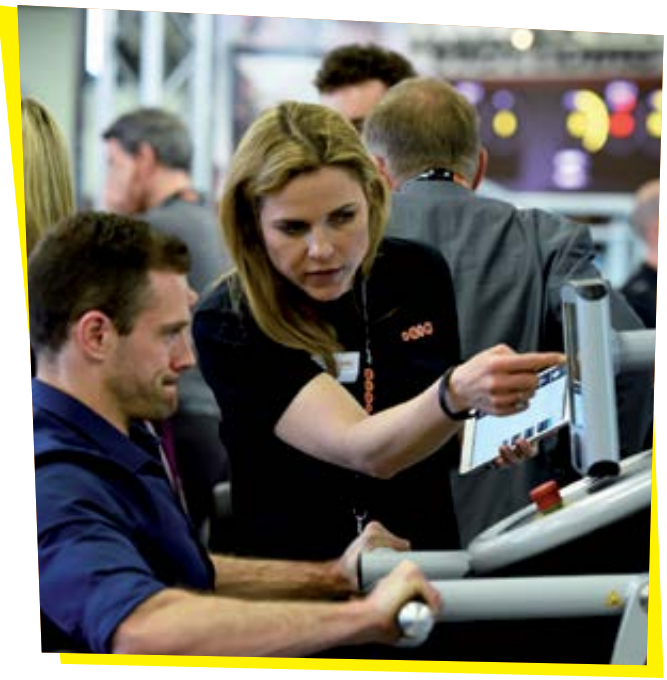
L'evento londinese "Elevate", quest'anno giunto alla seconda edizione, si pone l'obiettivo di combattere l'inattività fisica attraverso la promozione di un corretto equilibrio tra salute, esercizio fisico e corrette abitudini.
Abbiamo chiesto ad **Angelo Desidera**, imprenditore e consulente *health and fitness* dall'esperienza trentennale, di raccontarci tutto di questo appuntamento che riveste una notevole importanza strategica per chi opera nell'industria del fitness e del wellness.

Gentile dottor Desidera, può spiegarci che tipo di evento è Elevate e a quale utenza si rivolge?

Elevate si pone l'obiettivo di combattere l'inattività attraverso la promozione di un corretto equilibrio tra salute, esercizio fisico e corrette abitudini. Il raggiungimento del benessere fisico e mentale è un tema quanto mai importante e attuale nella nostra società e al quale sempre più persone sono interessate. Dato il grande successo dello scorso anno, si è pensato di replicare l'evento dal 10 all'11 Maggio 2017, nello spazio Excel, situato nella moderna zona londinese dei Docklands, non lontano dal London City Airport.

Quali sono le tematiche principali affrontate nel corso di questo appuntamento?

Elevate 2017 rappresenta un importante momento di confronto e di crescita professionale: sono infatti presenti più di 150 esperti che, attraverso seminari e conferenze, parlano dell'importanza di questi temi. In particolare, i seminari sono strutturati intorno a quattro aree tematiche: "L'attività fisica per la salute e il benessere", "Inclusione: strategie



per aumentare la partecipazione", "Performance future", "Il business dell'attività fisica".
È da ricordare che il mercato britannico del fitness è uno dei più grandi al mondo, avendo un giro di affari che si aggira intorno ai £4.4 miliardi.
Si stima, inoltre, che circa una persona su sette nel Regno Unito sia iscritta a una palestra e pratichi sport abitualmente.
Elevate 2017 rappresenta dunque un'opportunità imperdibile per promuovere prodotti, offerte e servizi riguardanti questo settore, in continua espansione in tutto il Regno Unito.

Perché ha deciso di partecipare?

Per prendere parte ai numerosi seminari e momenti di confronto su temi molto "caldi" come l'inattività fisica, la lotta all'obesità giovanile, etc., condotta dai massimi esponenti del settore inglese.

All'Elevate Arena è presente una delegazione italiana?

Sì, una delegazione rappresentativa di titolari di centri sportivi e fitness italiani, condotta dal sottoscritto, con la mia società: AD Consulting, quale Partner Ufficiale per l'Italia della Elevate Arena!

Quali considera i seminari imperdibili per chi si occupa di fitness a livello professionale?

Sono talmente tanti e vari che rispondere a questa domanda è impossibile!

Intervista a cura della redazione

Angelo Desidera, imprenditore e consulente *health and fitness*

Dal Web

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

bioginnastica®

Ritmi veloci ed incessanti a cui la vita ci sottopone generano nel tempo: tensioni, rigidità, stress sino a sofferenze e patologie. Lavorando sul corpo, in modo armonico, la Bioginnastica ti aiuta ad ascoltarti, a conoscerti meglio, a ritrovare il tuo naturale ben-essere psicofisico.

Bioginnastica, metodologia di ginnastica posturale bioenergetica, un percorso di crescita per ciascuno di voi: lezioni individuali con personal trainer, corsi settimanali, lezioni di approfondimento, stage tematici e stage residenziali.

Per saperne di più visita il Biostudio specializzato più vicino a te e contatta i nostri operatori di zona.

www.bioginnastica.it
biostudiofaenza@bioginnastica.it
0546.622959 - 334.1961700

SCUOLA DI FORMAZIONE - VIII° EDIZIONE DA OTTOBRE 2017
UNA NUOVA OPPORTUNITÀ DI CRESCITA LAVORATIVA, PERSONALE E PROFESSIONALE

Bio by bioginnastica®

Vi aspettiamo al Biovillaggio By Bioginnastica al RiminiWellness dal 1 al 4 giugno pad. c3
Lezioni gratuite.

IL WELLNESS E IL GLOBAL WELLNESS DAY

Occorre conoscere tutto l'universo del Wellness per poter comprendere meglio le potenzialità e possibilità di servizio e di carriera collegate, ed oggi sempre più integrate e sinergiche

Il Wellness, in italiano il *Benessere*, ha origini lontane. Non esprime un concetto nuovo e/o l'evoluzione del fitness. È da sempre una filosofia, economia e mercato, un'industria che oggi comprende molti settori tra i quali anche quello delle palestre e body-mind studios con le sue tecniche olistiche, di asana yoga, pilates e meditative.

Equilibrio e moderazione

Il Wellness dal punto di vista del Movimento e dell'Attività fisica, nel suo significato odierno, mette il benessere e la salute psico-fisica della persona al centro delle pratiche e quindi **estende l'obiettivo oltre la soglia della mera forma fisica**. Potremmo dire che comprende anche l'universo psicologico e quindi emotivo ed intellettuale. D'altronde essere in forma non equivale anche ad essere in salute, mentre uno stato di salute ottimale comprende anche una buona ed equilibrata forma fisica.
Sono proprio l'**equilibrio** e la **moderazione** le parole chiave che distinguono l'approccio del wellness all'attività fisica. Ogni attività deve essere priva degli aspetti stressanti o traumatici che spesso le discipline sportive e del fitness comportano, per cui di norma non deve produrre alcuna controindicazione.
Fanno parte della sfera del wellness tutte le attività fisiche moderate del movimento, ma anche e soprattutto quelle del *rilassamento* e di *rigenerazione* tipicamente offerte nelle SPA e centri benessere oggi sempre più frequentemente integrate nei centri sportivi di grandi e medie dimensioni.
Il Wellness è un vero e proprio stile di vita più in sintonia anche con l'ambiente naturale, senza

IL GLOBAL WELLNESS DAY (LA GIORNATA MONDIALE DEL BENESSERE)

Si festeggia ogni anno, dal 2012, il secondo sabato del mese di giugno (quest'anno il 10 Giugno 2017) in tutto il mondo in quasi 90 nazioni. Nasce all'interno di una delle tante iniziative promosse dal Global Wellness Institute, l'unico istituto americano che studia e fa ricerca e statistiche in ogni settore dell'industria del Benessere. In Italia l'evento (che è legato a un'organizzazione no-profit) è guidato e coordinato dal prof. Cristiano Verducci (key supporter) insieme ad un team di esperti e specialisti capitanati dall'ambassador Davide Bollati. Si tratta di una giornata di celebrazione di questa Cultura del Benessere, contribuendo ognuno a farla diventare un vero e proprio stile di vita, sano, pro-attivo e felice.
Chiunque può aderire (intimamente) semplicemente prendendosi cura di sé in questa giornata. Si potrà inoltre festeggiare, promuovere e diffondere la Notizia, e poi, se si vorrà partecipare organizzando un evento nella propria comunità, palestra, o città.
Il secondo step può essere quello di fare proprio (personalmente e nella propria comunità) il Manifesto dei 7 passi, che significa iniziare delle scelte consapevoli per stare meglio sino a farlo diventare un vero e proprio Stile di Vita salutare e benefico. Questo inizia sempre da se stessi e poi se si vuole e si ha una vocazione da leader, diffondere dove e a chi si desidera. Una palestra, ad esempio, può organizzare, in occasione del Global Wellness Day, un semplice Open Day (gratuito) per promuovere e diffondere questa cultura ed evento, invitando la popolazione a partecipare e festeggiare attivamente, in quanto lo Slogan è anche: "One day can change your life! Un giorno può cambiare la tua vita!". Per maggiori informazioni e richieste di supporto all'organizzazione è possibile visitare la pagina Facebook "Global Wellness Day Italy" e il sito ufficiale: **www.globalwellnessday.org**

troppi eccessi e con ritmi più lenti, che migliorano la qualità e l'estensione della vita, sotto l'egida di quello che è già un nostro patrimonio e tradizione culturale, che molti conoscono col nome di "Dieta Mediterranea". Nel 2014 l'Istituto Globale del Wellness (GWI) lancia la ricerca che l'industria del benessere (Wellness Industry) globale è un mercato da 3.4 miliardi di dollari, o 3.4 volte più grande dell'industria farmaceutica a livello mondiale.

Dal wellness al wellBeing

Un nuovo termine e una nuova filosofia che potremmo definire complementare o l'evoluzione del wellness moderno, è il **Wellbeing**, il benessere con l'accento sull'Essere, che alcuni identificano con la crescita e sviluppo personale, dove l'individuo è sempre più al centro del mondo e dell'universo. La prossima frontiera, già oggi praticata da una crescente nicchia di persone in tutto il mondo e che comprende tutte quelle tecniche, metodi e strumenti per la conoscenza e padronanza di se stessi. Uno fra tutti, quello del **Respiro energetico Consapevole** che abbraccia tutte le sfere dell'Essere umano, per poterlo guidare sicuramente verso una migliore salute ed una padronanza di Sé e del proprio destino.

Dal Web

www.facebook.com/globalwellnessdayitaly
www.globalwellnessday.org
Il video celebrativo del Global Wellness Day 2016:
https://www.youtube.com/watch?v=tOUAYcex2tQ&feature=youtu.be

Prof. Cristiano Verducci
Laureato in Educazione fisica e scienze motorie, esperto del settore fitness dal 1990, è fondatore di Cre@more J4J network e Global Wellness, leader a capo del dipartimento dell'European School of Economics (www.uniese.it). Ideatore e conduttore di una trasmissione radio sul Wellness day & night (Il Benessere giorno&notte, in onda e diretta streaming ogni martedì dalle 19 alle 20 su Radio Fermo Uno).

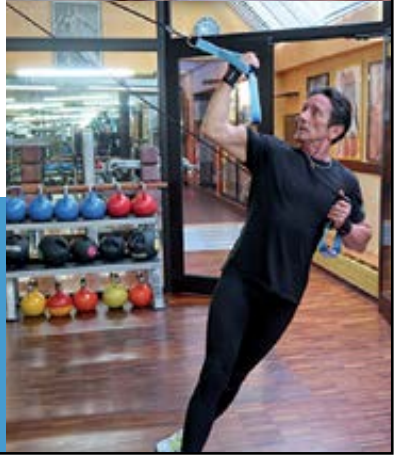
CABLEGYM® by GYMNICA®

CARRUCOLA A FRIZIONE GRADUABILE

- Redance e moschettoni in acciaio
- Borsello per il trasporto

- Facile esecuzione di esercizi monopodalici
- Otterrete un fisico asciutto flessibile, definito ma non ipertrofico

PRODOTTO IN ITALIA



Per informazioni:
info@gymnica.it
www.gymnica.it
Tel. 011.597951 (Sandro)

IL PARERE DEL TRIBUTARISTA

L'assemblea nelle A.S.D.

Luca Mattonai

Tributarista e legale rappresentante dello Studio Mattonai di Bientina, in provincia di Pisa, che fornisce assistenza per la costituzione e la gestione di ogni tipo di azienda e società sportiva.

Contatti: **luca@studiomattonai.it**

Se avete domande da rivolgere al tributarista, potete inviarle a **info@lapalestra.net**

L'assemblea dei soci è l'organo collegiale con funzione deliberante, a cui hanno diritto di partecipare ed hanno diritto di voto tutti coloro che risultano regolarmente associati e quindi in regola con il pagamento della quota sociale relativa all'anno in corso; se lo statuto non lo esclude, il singolo può delegare un altro associato a rappresentarlo in assemblea, così come disciplinato dagli articoli 20 ss. c.c.

L'assemblea si riunisce almeno **una volta l'anno per l'approvazione del bilancio** e la convocazione spetta in questo caso all'organo amministrativo nella sua collegialità, secondo le modalità previste nello statuto dell'associazione.

Tali previsioni sottendono *ai principi di democrazia e di uguaglianza dei diritti di tutti gli associati*, cui fa riferimento il comma 18 dell'articolo 90 della L. 289/2002 nel definire i contenuti degli statuti necessari per la qualifica di sodalizio sportivo.
Sempre l'articolo 20 c.c. prevede inoltre che l'assemblea sia convocata ogni qualvolta se ne ravvisi la **necessità** o quando ne sia fatta **richiesta motivata da almeno un decimo degli associati**. In caso di inerzia degli amministratori, la convocazione può essere ordinata dal presidente del tribunale.
Generalmente è lo statuto ad indicare le modalità di convocazione dell'assemblea, in mancanza si applica quanto previsto nel c.c. secondo cui la convocazione deve essere effettuata *"con avviso personale"* contenente *"l'ordine del giorno degli argomenti da trattare"*.

La giurisprudenza specifica inoltre che *"sono gli organi associativi a dover provare l'avvenuto invio dell'avviso di convocazione agli aventi diritto, ma non quello di dimostrarne l'effettivo ricevimento da parte dei destinatari"*.

La forma classica, se non indicato diversamente nello statuto, prevede la convocazione tramite affissione in bacheca presso la sede dell'associazione *dell'avviso contenente indicazione del giorno, dell'ora e del luogo dell'adunanza e l'elenco delle materie da trattare*. Oggi è possibile rispettare il principio di democraticità sopra detto anche tramite l'invio della convocazione via email oppure con la pubblicazione sul sito web dell'associazione, o di un post nel caso in cui l'associazione sia titolare di un profilo social. Ciò permetterebbe infatti una capillare comunicazione a tutti i soci e al contempo di averne traccia in caso di verifica. Sempre in tema di accertamenti, al fine di documentare la partecipazione dei soci all'assemblea, si suggerisce la redazione di un foglio presenze da allegare al verbale assembleare.

Certo è che più la modalità di convocazione dell'assemblea risulta oggettivamente idonea a garantire la partecipazione dei soci, più si fa fronte al rispetto del principio di democraticità richiesto dall'articolo 148 del TUIR, laddove fa espresso riferimento alla previsione di *"criteri e idonee forme di pubblicità delle convocazioni assembleari, delle relative deliberazioni, dei bilanci o rendiconti"*, necessario all'applicazione delle agevolazioni previste dalla stessa norma.

Si ricorda inoltre che l'assemblea in prima convocazione è validamente costituita con la presenza di almeno la metà degli associati, mentre in seconda convocazione non è richiesto alcun quorum costitutivo. In entrambi i casi delibera con la maggioranza dei voti. Gli amministratori non votano in caso di **deliberazioni di approvazione del bilancio e in quelle riguardanti la loro responsabilità**.

L'assemblea dei soci regolarmente convocata e costituita, rappresenta la volontà di tutti gli associati e le deliberazioni così adottate esplicano i loro effetti anche verso coloro che non erano presenti o dissenzienti.

Si esorta infine di prestare sempre attenzione a mantenere corrispondenza tra le indicazioni statutarie e i comportamenti effettivi.

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**

CARDIO XT TECHNOGYM

Tutte le immagini e i relativi dati degli annunci sono di proprietà di Fitness Studio di Tony Fumagalli e sono protetti da Copyright. Sarà perseguita ogni riproduzione anche parziale non autorizzata.
I prezzi esposti sono indicativi e possono subire variazioni in base all'anno di produzione e allo stato d'uso.

BIKE XT
EURO 1.000,00 + IVA

ROTEX XT
EURO 1.050,00 + IVA

ROTEX
EURO 1.050,00 + IVA

TOP XT EURO 1.000,00 + IVA

RUN XT EURO 2.000,00 + IVA

RECLINE XT
EURO 950,00 + IVA

STEP XT
EURO 1.000,00 + IVA

CARDIO EXCITE TECHNOGYM

TOP EXCITE EURO 3.500,00 + IVA

VARIO EXCITE EURO 4.500,00 + IVA

CROSSOWER
EURO 3.500,00 + IVA

RECLINE EXCITE 700
EURO 1.500,00 + IVA

BIKE EXCITE 700
EURO 1.500,00 + IVA

NEW BIKE EXCITE
EURO 1.800,00 + IVA

NEW RECLINE TV
EURO 2.500,00 + IVA

NEW RECLINE EXCITE
EURO 2.000,00 + IVA

NEW RECLINE EXCITE
EURO 2.000,00 + IVA

RUN NOW
EURO 4.000,00 + IVA

SINCRO EURO 2.000,00 + IVA

FITNESS STUDIO.IT®
di Tony Fumagalli

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

CROSSBOW LINE.com Tel. 0434.857012

FUNZIONALE

Una macchina completa, costituisce una delle migliori soluzioni per l'allestimento di un'area professionale dedicata all'Allenamento Funzionale. In abbinamento alle usuali attrezzature del Functional Training, la Crossbow offre la possibilità di effettuare al meglio, sia i classici esercizi di 1° livello, sia gli esercizi di 2° livello, sia altri numerosi esercizi del tutto nuovi ed efficacissimi, tecniche avanzate del Functional Training System. Con circa 12 postazioni di lavoro che permettono innumerevoli soluzioni allenanti, risulta secondo noi essere oggi la più completa ed efficace Multistazione tecnologica per il Functional Training, completamente modulabile, adattabile, personalizzabile, abbinabile a Bilancieri, sacchi Boxe, TRX, Parallele, Elastici, numerosi accessori per realizzare infinite tecniche, anche di a livello estremo

MEZZA GABBIA CROSSBOWLINE
EURO 1.600,00 + IVA

GABBIA SINGOLA CROSSBOWLINE
EURO 1.800,00 + IVA

GABBIA CROSSBOWLINE EURO 1.800,00 + IVA

MEZZA GABBIA CROSSBOWLINE
EURO 1.600,00 + IVA

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

FITNESS STUDIO.IT® di Tony Fumagalli

Le aziende citate in questo numero

Bioginnastica	Tel. 0546.622959	www.bioginnastica.it
Cardiaca	Tel. 328.8773385	www.cardiaca.it
Chinesport	Tel. 0432.621621	www.chinesport.it
Coal Sport	Tel. 333.6784376	www.coalsport.com
Evolution Gadgets	Tel. 392.9626353	www.evolutiongadgets.it
Faress	Tel. 06.71350124	www.faress.com
Fit Assistance	Tel. 0932.1913917	www.fitassistance.it
Fitness Development	Tel. 335.6111300	www.hellofit.it
Fitness Profile	Tel. 0571.77425	www.fitnessprofile.it
Fitness Studio	Tel. 0434.857012	www.fitnessstudio.it
FullGym	Tel. 335.7462463	www.fullgym.it
FullSport	Tel. 030.2191564	www.fullsport.it
Gana Sport	Tel. 0828.616402	www.ganasport.it
Gommafit	Tel. 348.7698074	www.gommafit.it
Gruppo Ambita	N.V. 800.586701	www.gruppoambita.com
Gymnica	Tel. 393.9216774	www.gymnica.it
Gympass	Tel. 02.82950797	www.gympass.com
Idea srl	Tel. 059.225940	www.cruisin.it
Imago	N.V. 800.134.962	www.imagopromozioni.it
Lacertosus	Tel. 0521.607870	www.lacertosus.com
Les Mills Italia	Tel. 02.4987881	www.lesmills.it
MeteM	Tel. 0422.267010	www.dotile.it
Multibrand	Tel. 0571.82455	www.multibrandsrl.com
Nonsolofitness	Tel. 06.93377230	www.nonsolofitness.it
NRG	Tel. 035.802006	www.ennerregi.com
Paviflex	Tel. 0571.260843	www.paviflex.es
Pilates Italia	Tel. 02.89451369	www.pilatesitalia.com
Reebok Italia		www.reebok.com
Rokepo	Tel. 051.6167254	www.realvt.it
Sellfit	Tel. 0174.563782	www.sellfit.com
Si Line	Tel. 0735.753557	www.lifefitness.it
Slim Belly	Tel. 0586.405433	www.my-little-secret.it
Studio Cassinis	Tel. 02.313236	www.studiocassinis.com
Studio Mattonai	Tel. 0587.52276	www.studiomattonai.it
Top Skills	Tel. 0574.651087	www.topskills.it
Transatlantic Fitness Italia	Tel. 051.6861879	www.planetfitnessitalia.com
Urban Fitness	Tel. 02.89659920	www.urbanfitness.it
Visa Sport	N.V. 800.92.64.91	www.visasport.it
Vitmin Center	Tel. 051.6166680	www.vitamincenter.it
WaterRower Italia	Tel. 0422.307016	www.waterrower.it
WellBack System	Tel. 0573.82720	www.wellbacksystem.com
Wellness	Tel. 0823.422787	www.outletofwellness.com
Zun srl	Tel. 0871.551762	www.zunfit.com

LA PALESTRA
WWW.LAPALESTRA.NET

SEGUICI ANCHE SU

Anno XII - N. 70
maggio/giugno 2017

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, Angelo Belotti, Iader Fabbri, Marcello Ghiretti, Federico Luzi, Luca Mattonai, Sayonara Motta, Elisabetta Pea, Andrea Roncari, Fabio Swich, Katia Vaccari, Cristiano Verducci.

Immagini
LA PALESTRA archivio, Shutterstock®

Foto in copertina: archivio Cruisin' Fotografo Robby Giusti/GF FOTO

Stampa: Alpha Print

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

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

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

siline

Brunswick
Professional
Service

Via del terziario, 16
63033 Centobuchi (Monteprandone)
T. 0735 753557
DISTRIBUTORE ESCLUSIVO PER L'ITALIA
www.brunswickitalia.it - siline@brunswickitalia.it

LifeFitness | HAMMER STRENGTH | CYBEX | INDOOR CYCLING | SCIFIT | inmovement | BRUNSWICK

Analisi ed esercizi posturali

GPS 130 Postural Lab

Analisi fotografica documentata del piede e del corpo

Laboratorio Posturale proposto a tutti coloro che si interessano allo studio ed alla cura del piede, dell'equilibrio e della postura del corpo nella sua globalità.

CHINESPORT® ITALIA
REHABILITATION and MEDICAL EQUIPMENT

Lettino posturale Mi.To.

è un articolo polivalente sia nel campo dei trattamenti manuali diretti, sia nell'ambito di un più ampio approccio di riabilitazione posturale. Rappresenta di fatto un valido strumento per l'effettuazione anche degli esercizi posturali.

CHINESPORT spa - Via Croazia, 2 - 33100 Udine - Italy - Tel. 0432 621 621 - **www.chinesport.it**