

## **Wellback System**

La panca contro il mal di schiena

## **GESTIONE**

Come funziona la fatturazione elettronica

## **Alimentazione**

Scopriamo gli integratori proteici vegani

# PER UNA **PALESTRA CHE VUOLE DISTINGUERSI**

#### I VALORI DELLE MACCHINE AUXOTONICHE CANALI SYSTEM

- 01. Ci si allena con un metodo certificato: il Metodo Canali è nato dall'esperienza del professor Vincenzo Canali nella preparazione e ri-allelizzazione di importanti atleti di diverse discipline sportive, che ne testimoniano e garantiscono il successo.
- **Q2.** Un innovativo sistema a **rotazione posturale**. Assicura una **posizione perfetta** durante l'allenamento e consente una migliore azione di<ica.
- Ci si allena in **sicurezza** e con la **massima** efficacia senza alcun rischio di trauma o lesione.
- 04. Un sistema di allenamento adatto a tutti, dai 16 anni alla terza età avanzata, dall'atleta olimpionico al semplice amatore, ma anche per riabilitazione e ri-atletizzazione.
- Di facile utilizzo: le macchine sono comode, i movimenti fluidi, lo sforzo è costante. Grazie alla stabilizzazione dell'addominale il muscolo che si sta allenando lavora con più efficacia.

- **06.** Nelle macchine Canali System non è presente nessun pacco pesi quindi si lavora sollevando il peso del proprio corpo.
- Si può lavorare con carichi differenziali: è l'unica macchina al mondo a consentire la selezione di carichi diversi per i due arti (destro o sinistro).
- **08.** Un sistema innovativo che garantisce maggiore identità e distintività. Ci si differenzia dai competitors per tecnologia e offerta di preparazione fisica. Si aumenta l'awarness della palestra.
- Si può entrare a far parte della Canali System Academy per una formazione completa e gratuita dedicata a gestori di palestre, personal trainer e tecnici del settore, per permettere a chi desidera allenarsi con le macchine auxotoniche di conoscere a fondo i vantaggi e i benefici che offrono.
- 10. Costi di gestione al minimo. Dimentichi le manutenzioni.





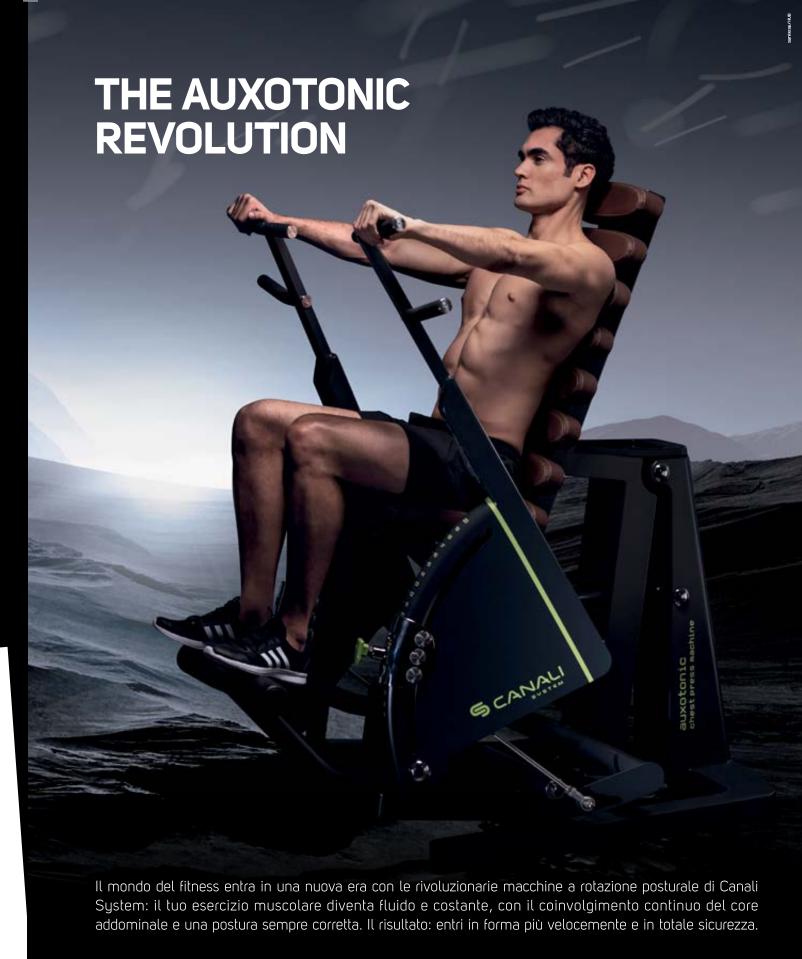
# **QUANDO IL DESIGN VESTE IL FITNESS.**

CANALI IN CONCORSO PER IL COMPASSO D'ORO

Le nuove macchine **Canali System** sono state progettate per coniugare tecnica e design, in una straordinaria sintesi di funzionalità, ergonomia, armonia e bellezza. Un'interpretazione di forza ed essenzialità che passa attraverso uno studio di forme che parlano di affidabilità posturale, facilità d'uso, controllo del movimento, ma anche ricerca di materiali e tecnologia all'avanguardia.

Espressione di un made-in-Italy d'eccellenza, le macchine Canali disegnate dall'architetto milanese Massimo Farinatti, sono state selezionate dall'ADI Design Index, in concorso per l'ambito Compasso d'Oro International Award 2017 - Sport Performance and Innovation.





academy.canalisystem.com scopri i nostri corsi gratuiti



canalisystem.com life.canalisystem.com f in 🛅 🎯



Auxotonic experience for postural benefit



# **D-WALL**®









Virtual Reality Virtual Reality





Training



Report





Game

3D Vista anatomica



Small Group Circuit





Medical Fitness

Health Fitness 2.0

Brevetto Internazionale

# LA PALESTRA

www.lapalestra.net

Anno XIII - N. 75 marzo/aprile 2018

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

Art Director: Cristian Ghezzi c.ghezzi@cscrea.com

Hanno collaborato: Ester Albini, Nicola Andreini, Vincenzo Canali, Andrea Ceresoli, Francesco Confalonieri, lader Fabbri, Marco Gidoni, Luca Mattonai, Marco Neri, Massimiliano Noseda, Elisabetta Pea, Valentina Schenone, Fabio Swich, Manuela Zingone.

Immagini: LA PALESTRA archivio, Stock.adobe.com

Foto in copertina: archivio WBS

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 guesta rivista non hanno valore pre-

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

#### \*NOTA INFORMATIVA SUGLI 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.

#### In questo numero...

# Parliamo di...

#### In copertina

Sergio Boni racconta Wellback System	pag
Allenamento	
Differenza tra stretching e tensione neuromuscolare	pag
Fascial Real Emotion	pag
Distensioni sopra la testa	pag
Gestione	
Pareto ai giorni nostri	pag
La fatturazione elettronica	pag
Acqua & Beauty	
	pag



#### LINEA DIRETTA Le aziende citate in questo numero Canali System Tel. 0432 887540 www.canalisystem.com II - 3 Cardiaca Tel. 328.8773385 www.cardiaca.it 33 **Ecross-Sport** Tel. 328.7585887 www.ecross-sport.com **Ems Academy** Tel. 329.9898760 www.emstrainingacademy.com 27 Faress Tel. 06.71350124 www.faress.com 41 Fibo www.fibo.com 48 Fit Express Tel. 342.5941356 www.fitexpress.it 44 - 45 **Fitness Studio** Tel. 0434.857012 www.fitnessstudio.it 60 - 61 - 62 FullSport Tel. 030.2191564 www.fullsport.it 21 **Functional Training School** Tel 334 8938902 www.functionaltrainingschool.com 49 **Funzioni in Azione** Tel. 346.6408312 www.funzioniinazione.com 50 Hatlex Tel. 02.40741362 www.hatlex.com 55 Inko Spor Tel. 0586.941374 www.inkospor.it 29 Jazzercise Tel. 328.6761534 www.jazzercise.it 37 - 46 Les Mills Italia Tel. 02.49 87 881 www.lesmills.it Ш Mad Dogg Athletics Tel. 050.3146414 www.fispinacademy.it 43 11 - 46 MeteM Tel. 0422.267010 www.dotile.it Nonsolofitness Tel. 06.40403925 www.nonsolofitness.it 13 NRG Tel. 035.802006 www.ennerregi.com 10 Paviflex Tel. 0571.260843 www.paviflex.it 25 - 46 **Rimini Wellness** www.riminiwellness.com I۷ Tel. 051 6167254 Rokeno www.realvt.it 39 Studio Cassinis Tel. 02.313236 www.studiocassinis.com Teca Tel. 085.903301 www.tecafitness.com Tecnobody Tel. 035.594363 www.tecnobody.com 4-5-6-7 **Titolare Felice** www.titolarefelice.com 16 - 17 Well Back System Tel. 0573.82720 www.wellbacksystem.com 53 **Wellness Point** Tel. 0823.422787 www.wellnesspoint.it 51 Tel. 0871.551762 Zun srl www.zunfit.com



#### Viaggi e Sport

Alla scoperta di luoghi sensazionali pag. 34

#### **Alimentazione**

Integratori proteici vegani pag. 38
I veleni bianchi pag. 42

#### Novità e curiosità

#### **Eventi & Fiere**

FIBO 2018 pag. 48
Funzioni in Azione pag. 50

#### **Salute**



## Il filo diretto con...

Glauco Grassi Una bella sfida pag. 28

Lo studio Cassinis

Bonus e tasse pag. 54

ANIF

La Società sportiva dilettantistica

pag. **58** 





#### **Body & Mind**

Esercizi per mandare via la tensione ...... pag. 56

#### Vetrina delle occasioni

Le migliori offerte dell'usato pag. 60

#### I nostri focus

L'evoluzione degli specchi pag. 36
Fit Express pag. 44

·Ecross Kids......pag. 47



News in tempo reale e maggiori approfondimenti su

WWW.LAPALESTRA.NET









**Editoriale** 

# Parola d'ordine: aggiorniamoci!

he vento soffia là fuori? Quali segnali interessanti per il nostro settore ci arrivano superando i confini nazionali? **FIBO Colonia, in programma dal 12 al 15 aprile**, ancora una volta sarà l'occasione per allargare lo sguardo e raccogliere quanti più stimoli utili a far prosperare i tanti business che ruotano intorno all'universo delle palestre e dei centri fitness.

Quali sono i nuovi **trend internazionali**? Sicuramente, ormai lo abbiamo capito da mesi, tutto ciò che fa rima con **"benessere"**: trattamenti rilassanti, discipline che puntano a una salute globale, interiore ed esteriore, esperienze di sport che non dimenticano mai di parlare al nostro "io" più profondo. Ma anche attenzione al naturale, dalla scelta dei materiali per le nostre palestre a tutto ciò che facciamo entrare nel nostro corpo sotto forma di alimentazione, come ci ricordano Marco Neri, parlando di integratori proteici vegani, e lader Fabbri, che ci spiega quali sono i "veleni bianchi" della nostra tavola.

Concentrarsi sul proprio sé, ricercare l'armonia e l'equilibrio psicofisico, significa anche lavorare su se stessi e sul movimento in un modo nuovo, intenso, praticando l'allenamento miofasciale, come ci suggerisce Ester Albini, ideatrice del metodo FreE, acronimo di Fascia Real Emotion.

In questo numero troverete una speciale attenzione rivolta all'allenamento, in tutte le sue forme (anche per bambini e ragazzi!) e una nuova collaborazione editoriale con la rivista *Happy Aquatics*, i cui esperti cureranno le pagine dedicate al mondo delle piscine. Si parte con un approfondimento sul *Vertical Aquatic Style*: l'acqua, vissuta, usata e interpretata in verticale è uno strumento globale di benessere e salute estremamente efficace, lo sapevate?

Prima di salutarvi vi ricordo di partecipare numerosi anche quest'anno alla quinta edizione di **Funzioni in Azione**, il 7 e 8 aprile a Bologna, evento unico in Italia per ampliare le proprie conoscenze ed entrare in contatto con formatori di grandissima esperienza provenienti da scuole diverse, e quindi con visioni ampie e trasversali. Per confrontarsi, allargare le proprie vedute e aggiornarsi in maniera professionale e avanzata. Noi non mancheremo!

Veronica Telleschi















www.ennerregi.com



# IN ANTEPRIMA ALL'EVENTO

- 8 Aprile / Hotel Bologna Fiera



Next event:









#### La nostra squadra



Veronica **Telleschi**Direttore Responsabile



Cesare **Salgaro** Editore



Francesca **Tamberlani**Capo Redattore



Stefania

Iannone

Responsabile Commerciale

#### sezione **Allenamento**



Albini
Personal trainer, istruttrice di fitness, presenter internazionale, Ideatrice dei Metodi WoodPole®, BodyBallRilaxing e F.RE.E Fascial Real Emotion info@functionaltrainingschool.com



Vincenzo Canali
Collaboratore Coni istituto di
Scienza dello Sport e della Fidal
per l'aspetto posturale.
Inventore del Canali Postural
Method e del Canali System
macchine auxotoniche.
info@canalisystem.com



Nicola Andreini
Laureato in Scienze Politiche,
gestisce centri fitness dal 1999. Nel
2014 inaugura il primo Box ufficiale
CrossFit a Pistoia e provincia. Personal
trainer, CFL1, TacFit Instructor Clubbel
Instructor, istruttore FIKBMS CONI.
nicola.andreini.mobile@gmail.com

sezione **Gestione** 

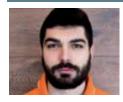


Elisabetta Pea
Imprenditrice Fitness Club, Consulente
Marketing settore Fitness e Welness
c/o SCAI for fit; formatrice, esperta di
Media Marketing; istruttrice fitness,
iscritta presso l'albo dei pedagogisti.
elisabettapea@hotmail.com



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

sezione Focus



Andrea Ceresoli
Laureato in Scienze Motorie e dello
Sport, Laureato in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e
Adattate, Clinical Specialist TecnoBody,
R&D Department
clinica@tecnobody.it



Marco Gidoni
Laureato in Scienze Motorie e dello
Sport, Laureato in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e
Adattate, Clinical Specialist TecnoBody,
R&D Department
clinica@tecnobody.it

sezione **Alimentazione** 



lader **Fabbri** 

Consulente nutrizionale e divulgatore scientifico. Cofondatore di laderlife. Commentatore tecnico, in ambito nutrizionale, per la testata giornalistica Rai Sport. info@iaderfabbri.com



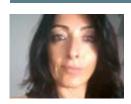
Marco Neri
Docente, preparatore atletico,
consulente sportivo.
Socio fondatore AIFeM, fa parte
del comitato scientifico FIF.

sezione **Viaggi & Sport** 



Francesco Confalonieri
Medico Sportivo, Direttore Scientifico
EAA, Specialista in Dietologia e
Metodologia dell'Allenamento francone.
confalonieri@gmail.com

sezione Acqua&Beauty



Valentina **Schenone** 

neri@cervia.com

Laureata in Scienze Motorie, Master in Management dello Sport, giornalista dal 1999. valentina.schenone@gmail.com





Manuela **Zingone** 

Atleta e campionessa di fitness e body building, Health Coaching, Master Trainer e Presenter, Presidente della ASD HUMANZONE. info@humanzone.it



sezione Salute

## Massimiliano **Noseda**

Medico specialista in medicina fisica e riabilitazione, specialista in igiene e medicina preventiva, docente universitario. massimiliano.noseda@tin.it



# Corsi di formazione per il fitness

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...

# Quota di partecipazione ai corsi: 199,00 € Alla quota di partecipazione sono da aggiungere 45,00 € di quota

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.





ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL **CONI**  Siamo presenti in oltre 22 città:



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

# Sergio Boni racconta il

Un sistema completo per dire addio al mal di schiena: semplicissimo da usare, versatile e per tutti



La cosa fondamentale per ottenere i risultati attesi è la regolazione dell'inclinazione della panca, ed è proprio per questo motivo che è importante la presenza di professionisti qualificati bbiamo raggiunto Sergio
Boni, imprenditore
del settore fitness
di lunga esperienza,
per farci spiegare il
funzionamento e le
caratteristiche uniche del sistema da
lui ideato e brevettato contro il mal
di schiena: Wellback System, il cui
primo prototipo è uscito nel 2014.

Una panca per sconfiggere il mal di schiena: quali sono le sue caratteristiche peculiari? E su quali assunti scientifici si basa? La prima caratteristica è la panca ha la stessa altezza di una sedia ed è molto robusta, certificata per 180 kg, inoltre la sua larghezza e l'imbottitura realizzata con una consistenza ideale dona un immediato confort permettendo il massimo rilassamento. La seconda è la possibilità di declinare la panca potendo lavorare, così, oltre che sulle catene posteriori, anche su quelle anteriori e stimolare in modo importante il muscolo diaframma. La terza caratteristica nasce dalla possibilità di inserire una speciale applicazione che permette di fare un lavoro attivo di tonificazione. A livello scientifico ci siamo basati su tre principi:

- il metodo Mezieres per l'allungamento delle catene muscolari posteriori
- il metodo McKanzie per le catene anteriori
- il metodo Pilates per stabilizzare i risultati raggiunti.

#### Quali risultati assicura ?

Il primo risultato apprezzabile è un sollievo quasi immediato dal mal di schiena, in seguito, grazie a protocolli di lavoro specifici, possiamo ottenere un miglioramento della postura e un ottimo livello di prevenzione.



# suo Wellback System

i risultati attesi è la regolazione dell'inclinazione della panca, ed è proprio per questo motivo che è importante la presenza di professionisti qualificati.

#### Perché proprio una panca?

Perché è un oggetto facile da usare che dona un grande confort. Come in tutti i progetti vincenti, abbiamo cercato il miglioramento costante fino ad arrivare al prodotto attuale che è stato industrializzato, lo sviluppo successivo si basa sull'inserimento delle applicazioni che permettono di trarre sempre maggiori benefici da due assi che si inclinano, infatti presenteremo una nuova rivoluzionaria applicazione al **FIBO** di Colonia il prossimo aprile.

## Quali tipologie di programmi di allenamento proponete?

Ho previsto 5 programmi di allenamento con una crescente difficoltà per offrire un'attività adeguata per ogni livello, dalla persona matura all'atleta.

# Qual è la soddisfazione maggiore che le ha regalato il sistema?

Vedere gente con forti problematiche risolverle fino ad acquisire uno stile di vita attivo. Fra i casi più difficili, c'è la farmacista del mio paese che, pur essendo affetta da sclerosi multipla, nei tre anni che lavora con me ha migliorato sensibilmente l'equilibrio e la postura traendo grandi benefici nella sua vita sociale.

## Quali sono i vantaggi per un gestore di fitness club?

I vantaggi sono molteplici, il primo è che WBS è un sistema attrattivo verso i soggetti che non vengono in palestra, in Italia ci sono oltre 15 milioni di soggetti con mal di schiena e se pensiamo che statisticamente solo il 7% della popolazione frequenta centri fitness possiamo capire come la crescita del settore non può prescindere da cercare di attrarre questo target, e noi pensiamo che WBS sia un sistema ottimale. Venendo dall'esperienza di gestione di centri fitness abbiamo cercato di passare da attrezzo a

sistema, un sistema integrato che prenda in considerazione tutti i punti chiave di un centro fitness, programmi codificati, un piano marketing e strumenti di comunicazione professionali già pronti, strumenti finanziari che permettono di fare un investimento che si ripaga da sé e permette di andare velocemente a reddito.



www.youtube.com/watch?v=UpelZ21JMH8



ATTREZZATURE ALLENAMENTO FUNZIONALE





PRESENTI IN FIERA
12/13/14/15 APRILE 2018
HALL 9 - STAND C62

SE PENSI CHE LA TUA PALESTRA SIA COME UNA SPORTIVA SUPER LUSSO CHE VIAGGIA CON IL FRENO A MANO TIRATO AL MASSIMO, HO UN INVITO PERSONALE DA FARTI

# [DA PALESTRA AD AZIENDA 2018]



#### TI SEI MAI CHIESTO PERCHÈ LA TUA PALESTRA NON INCASSA ABBASTANZA?

Domanda sentita mille volte in questi anni dai titolari di palestra. Voglio essere sincero, fino a qualche tempo fa avrei risposto, adesso faccio domande.

Abbastanza rispetto al budget di costi o alle personali aspettative?

All'investimento fatto o alle ore di lavoro giornaliere? Qualsiasi risposta seria prevede l'utilizzo di numeri.

Nel business il "Secondo me..." non ha diritto d'asilo: vince sempre ed ineluttabilmente la rigida logica dei numeri.

Lo so...avete passione, avete aperto per passione, lavorate con passione.

Ma se non guadagnate abbastanza diventa una vera Passione: quella del venerdì Santo.

- $\sqrt{}$  Basta promozioni come capita decise da un giorno all'altro.
- √ Basta telemarketing a casaccio basta che "qualcuno ci casca"
- √ Basta fare cose per tradizione perché "ho sempre fatto così"

Meglio, continui a farlo chi pensa che i risultati possano essere casuali e che le cose possano cambiare per divinazione o botta di culo.

Tutti questi possono smettere di leggere da qui (se non lo hanno già fatto).

Si risparmiano un bel pippone.

Per gli altri, quelli che vogliono essere artefici del loro successo, cominciamo a parlare di Azienda e di numeri.

#### QUALE È IL TUO BUDGET DI COSTI?

Nel business esistono poche cose sicure, ma una certezza l'avrete sempre: I COSTI.



Sono Paolo Ricchi esperto in formazione per centri fitness ideatore del sistema Titolare Felice e del metodo Vendere in Palestra. Aiuto i titolari di centri fitness a capire che la propria palestra è un'Azienda e con quali meccanismi funziona al meglio così che possano migliorare consapevolezza imprenditoriale, organizzazione e risultati economici. In 20 anni di attività ho lavorato con più di 300 titolari di palestre su tutto il territorio nazionale dopo essere stato io stesso titolare e responsabile commerciale di più centri.







Per cui, il tuo primo obiettivo da raggiungere è la copertura: se non la raggiungi significa che lavori un anno per rimetterci soldi, quindi chiudi.

#### DA COSA TE NE ACCORGI?

Da quanti soldi hai sul conto corrente il 31 luglio dopo aver pagato tutti i fornitori (compresi gli affitti di luglio ed agosto) e gli stipendi. Parti da qui: lista della spesa ed esce fuori un numero in euro. I tuoi costi, il tuo obiettivo da programmare.

#### COME? CON I NUMERI.

Il risultato economico di una palestra è dato da un rapporto diretto tra opportunità ed efficacia.

Le opportunità sono quelle che arrivano spontaneamente ( tour ) perché siamo aperti e quelle che ci procuriamo con le azioni attive ( marketing interno ed esterno).

L'efficacia è il modo in cui le sfruttiamo.

Semplice.

Niente di più.

Ma se non abbiamo questi numeri non possiamo fare nulla.

Per questo la cosa più importante nell'organizzazione di un'azienda fitness (anzi qualsiasi azienda) è quella di acquisire tutti i dati in entrata.

Tutti, nessuno escluso.

Monitorare quotidianamente tutte le opportunità ci permette di:

- 1 Analizzare la domanda di mercato
- 2 Verificare il ritorno delle operazioni di marketing
- 3 Analizzare la percentuale di iscrizione.

#### 1 ANALIZZARE LA DOMANDA DI MERCATO

Tutte le persone che vengono a chiederci informazioni (con qualsiasi modalità arrivino) sono la domanda del nostro mercato nei nostri confronti.

E' un indicatore importante e necessario della nostra credibilità,

# [DA PALESTRA AD AZIENDA 2018]

2 Giugno 2018

Palariccione via Virgilio, 17 int. 1 47838 Riccione (RN)

www.dapalestraadazienda.it

reputazione, visibilità.

Ad oggi le palestre italiane conoscono l'incassato mensile. Questo dato preso da sé non vale nulla se non sappiamo come si è prodotto.

È un numero che non ci dà nessuna indicazione se non quanti soldi abbiamo nel cassetto: non risponde e non può rispondere alla domanda come faccio a migliorare.

# 2 VERIFICARE IL RITORNO DELLE OPERAZIONI DI MARKETING

E' importante sapere, non solo quante persone sono arrivate da noi, ma anche, come ci sono arrivate.

Adottare diverse strategie di marketing per acquisire tour, comporta investimenti in termini di denaro e di tempo. Diventa fondamentale capire il ritorno economico di ognuna di queste azioni. Per questo avere un elenco di fonti pubblicitarie (cioè i motivi per cui una persona si è avvicinata in palestra) da collegare ai tour permette di fare valutazioni specifiche sul ritorno dalle operazioni di marketing.

#### 3 ANALIZZARE LA PERCENTUALE DI ISCRIZIONE

La naturale conseguenza della acquisizione di tutti i dati in entrata, è quella di poter analizzare la percentuale di iscrizione, cioè quante persone si sono iscritte rispetto ai tour avuti.

Senza il dato in entrata questa percentuale non può essere calcolata.

Come vedete parliamo solo di dati oggettivi, NUMERI.

Credo basti solamente questo per capire come i numeri ci permettano immediatamente di capire dove siamo e cosa fare per poter migliorare per sempre.

Approfondirò dal vivo queste tematiche il 2 Giugno 2018 al Palariccione presentando "Da Palestra ad Azienda 2018" un evento davvero particolare dove scoprirai:

- $\sqrt{7}$  ERRORI (FATALI) CHE IMPEDISCONO AL TUO MARCHIO DI ESSERE UNICO
- √ Come programmare la tua migliore stagione di sempre in 6 passi
- √3 regole semplici ( ma potenti ) per migliorare il tuo listino
- √ COME RENDERE RICORRENTI GLI ACQUISTI DA PARTE DEI TUOI CLIENTI
- √ come aumentare gli incassi a parità di opportunità

Una serata formativa per mettere basi veramente robuste al tuo business senza più esser schiavo di case produttrici, senza esser costretto ad inserire false novità che ogni anno inondano gli ormai inutili appuntamenti canonici del fitness, una tradizione che nel tempo ha dato come certezza solo spese senza strategie per recuperare investimenti faraonici che hanno solo fatto arricchire i potenti del settore.

Scopri come partecipare visitando il sito **www.dapalestraadazienda.it** 

neuromuscolare »

Quando si parla di stretching si tratta di un argomento generico che non si traduce nel rapporto tra le tensioni muscolari degli anelli che compongono una catena cinetica

> on è tanto importante raggiungere un range ampio, che è differente da sport a sport , ma costruire un equilibrio tra le trazioni espresse da un muscolo e le trazioni espresse dal muscolo confinante sulla stessa articolazione.

> > Chi vuole prevenire l'infortunio muscolare o i traumi più diffusi nello sport, deve comprendere che un'articolazione, durante ogni gesto motorio, attiva delle tensioni che, attraversando l'articolazione stessa, coinvolgono la muscolatura a monte e a valle con la medesima tensione; quando la capacità di uno degli anelli della catena sollecitata è inferiore come elasticità, la parte più rigida tende sempre a sovraccaricare quella più elastica, che diventa una zona di compenso e quindi di sovraccarico.

Lo stretching tende a mantenere queste differenze invariate mentre gli esercizi di abbassamento della tensione neuromuscolare, svolti in catena cinetica con le posizioni e gli atteggiamenti stabilizzati dalla gabbia toracica e dall'addome, reciprocamente posizionati, permettono una collaborazione tra le parti interagenti, e le portano allo stesso livello di resistenza.

# LE ARTICOLAZIONI DA COINVOLGERE SONO TRE:

- cingolo scapolo omerale (spalle)
- coxo femorale (bacino)
- tibio tarsica (caviglie).

# Riferendoci alle azioni relative agli arti inferiori, vi sono:

- esercizi che coinvolgono le azioni comuni e reciproche di un lato del corno
- contemporaneamente l'incrocio con il lato opposto.

foto 1. Esempio di esercizio con:
a) piede destro al suolo intraruotato
per coinvolgere il flessore dell'anca
e il tricipite surale destro;
b) angolo tra gli arti sinistro e destro
ad angolo retto per coinvolgere
ulteriormente il flessore dell'anca
destra in rapporto con ischio crurale
sinistro;



Un'articolazione, durante ogni gesto motorio, attiva delle tensioni che, attraversando l'articolazione stessa, coinvolgono la muscolatura a monte e a valle con la medesima tensione

c) piede sinistro flesso e pronato e antiversione del bacino con flessione del tronco avanti per coinvolgere il rapporto tra ischio crurale sinistro e tricipite surale sinistro.

In questa sequenza, ogni rotazione e flessione delle caviglie e l'antiversione del bacino lega, in un'unica catena, le resistenze interagenti nel passo, mettendo in evidenza se l'allineamento interessa la parte rigida della catena oppure se la parte rigida sovraccarica un punto già elastico (riflesso miotatico sulla catena).

L'importanza di questi test è quello di costruire nella fase statica un rapporto di equilibrio spendibile nella fase dinamica.

Le azioni più efficaci per equilibrare differenti tensioni muscolari provenienti da diverse articolazioni che interagiscono nello stesso gesto motorio, sono quelle che coinvolgono tutte le articolazioni citate nei punti a, b e c precedenti, e che si rapportano con una stabilizzazione addominale come ad esempio la spinta di un supporto che mantiene l'antiversione del bacino.

Nel caso della foto vediamo che l'antiversione del bacino è supportata dalla spinta dello schienale che mantiene anche la tensione sulla flessione dorsale delle caviglie; questo sistema caviglie – bacino si collega con la flessione del cingolo che a sua volta usufruisce della spinta dello schienale e il sistema di allungamento diventa circolare.





# Specializzati in Diritto Sportivo



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



Ester Albini, foto di Giorgio Salvatori



# Fascial Real Emotion La chiave del movimento

Sentendo il mio corpo e sperimentando un nuovo modo di usarlo, ho scoperto il senso di quello che stavo facendo e ho capito di avere trovato una nuova chiave del movimento, che ho denominato FReF



volte nelle magie ci devi inciampare, per accorgerti di quello che realmente sono: un'emozione inspiegabile, che apre nuove porte, finora ignorate, finora chiuse. Non so come spiegare altrimenti la creazione del Fascial Real Emotion.

Il mio obiettivo, in questi trent'anni di esperienza, è sempre stato quello di fare stare bene le persone, mente e corpo insieme, indissolubili, come sono realmente. Per questo motivo, ho cercato di approfondire tutto ciò che riguarda le diverse declinazioni del movimento umano: sono stata per tanti anni Master Trainer (Docente) Reebok, Les Mills, Polar, Airex be Balanced; Fitness Instructor e Personal Trainer, ed ho ottenuto certificazioni in Posturologia (Bricot, Mézières), del metodo Pilates (Polestar, Balanced Body, Fletcher, Hermann, CPM Locher), del funzionale, del kettlebell training (Londra, IKFF) e del Gyrotonic, recandomi ad anni alterni negli States per arricchire la mia preparazione. Ognuno di questi corsi aggiungeva nuovi tasselli alla mia vita professionale e ai miei allenamenti; tuttavia, ero sempre io, solo un po' più ricca di materiale, di metodiche, di esperienze, di contatti professionali.

#### LA SCOPERTA DEL MIO-FASCIALE

La prima volta che ho scoperto il mio-fasciale è stato grazie ad un libro di Thomas Myers. Sarò sincera: lì per lì ci ho capito poco, ma mi piaceva. Le cose non capitano mai per caso: ciò che conta accade, è proprio vero! Ho avuto un'intuizione e l'ho seguita. Così ho iniziato a spostarmi, partecipando ai corsi di Thomas Myers (Stati Uniti, Svizzera, Germania, Olanda), di Michol Dalcourt (Stati Uniti e Olanda), di Robert Schleip (Germania) e di Karin Locher (Inghilterra e Svizzera). Naturalmente, ogni disciplina ha bisogno del suo tempo per essere applicata, assimilata, sentita, percepita. Sono entrata nel mondo del mio-fasciale in punta di piedi, arricchendolo con l'allegria e la spensieratezza italiana, e soprattutto vivendolo.

# IL SIGNIFICATO DEL TERMINE "FREE"

Ed è lì che è accaduta la magia. Non so spiegarla altrimenti. In un posto qualsiasi, in un pomeriggio come tanti. Ero a Zurigo e, per la prima volta, ho sentito qualcosa cambiare nel mio io più profondo; è stato come se fosse stato rimosso dentro di me un blocco di cui non ero consapevole. Posso confessarlo? Sono passata

# #sos fitness? Chiama gli Specialisti!



Partner Tecnico dei Centri Fitness, con le abilitazioni certificate di produttori nazionali e dei principali Marchi Internazionali

# Il Più fornito d'Italia di Ricambi Fitness Multimarca



# METTI I TUOI ATTREZZI IN MANI SICURE E GARANTITE

Abbiamo grande rispetto per le scelte e per le risorse economiche e tecniche dei clienti che si affidano ai nostri servizi NON PROMETTIAMO MIRACOLI E NEMMENO I PREZZI Più BASSI DEL MERCATO. PROMETTIAMO COMPETENZA E RISULTATI MISURABILI, DA SUBITO!

# Per Assistenza e Ricambi

assistenza@fullsport.it - ricambi@fullsport.it - Telefono: 030 2191564 Full Sport Srl Via Caselle, 6 - 25081 BEDIZZOLE (BS) e-mail: info@fullsport.it

#### LA FASCIA IN BREVE

Il tessuto Fasciale è una rete quadrimensionale, che avvolge e separa ogni parte del corpo, creando una continuità strutturale che dà forma e funzione ad ogni tessuto e organo.

Definisco la Fascia come struttura quadrimensionale, in quanto oltre ad estendersi lungo le tre dimensioni "fisiche" (base, altezza e profondità) include una ulteriore dimensione "neurale" o "sensoriale" che include la sua stretta connessione col Sistema Nervoso centrale.

Potremmo paragonare la Fascia ad un Sistema nervoso Esterno. Se potessimo isolare e visualizzare la Struttura fasciale dal resto del corpo, vedremmo una ragnatela quadrimensionale fittissima, senza inizio né fine, che separa, collega e dà forma al tutto. Una rete semitrasparente che parte dalla cute, per inspessirsi nel tessuto fibroso che riveste muscoli, ossa e organi interni: un sistema continuo che riveste e attraversa il nostro corpo e che ne rappresenta il 20 % del peso.

Il sistema muscolare è parte del continuum fasciale e, quando è affetto da patologie o disturbi sistemici, la sua funzione subisce una modifica non fisiologica che lo porta in stato di sofferenza

dall'euforia allo stupore, poi alla paura... e ho pianto.

Quel pomeriggio ho capito che era successo qualcosa; per la prima volta mi sono sentita cambiare ed è mutata la percezione stessa di me che avevo sempre avuto. In una parola, ero libera.

Da qui il nome "FReE" (acronimo del metodo Fascial Real Emotion), che con il suo significato di "libero" spiega in una parola ciò che si prova realmente praticando l'allenamento mio-

la s mo lo p Add sco cica and con un a o cr con meg dan Nel a di ner mu inco pre con intre s

Ester Albini, foto di Giorgio Salvatori



fasciale. Lavorando sul corpo più profondamente di quanto siamo abituati a fare, riusciamo a capire cose a cui normalmente passiamo sopra, ignorandole. Sentendo il mio corpo e sperimentando un nuovo modo di usarlo, ho scoperto il senso di quello che stavo facendo e ho capito di avere trovato una nuova chiave del movimento.

Benvenuti nel mondo FReE e buona lettura.

#### IL RUOLO DELLA FASCIA INFLUISCE SULLA VITA QUOTIDIANA, SUL FITNESS E SULLE ATTIVITÀ SPORTIVE?

La risposta è: assolutamente sì. Più conosciamo la fascia e più appare evidente la sua profonda connessione con il movimento;

molti infortuni "muscolari" sono in realtà di origine connettivotissutale (fasciali), in pratica si manifestano là dove vi è deplezione di fibre collagene che costituiscono la fascia. Risulta chiaro che il sistema muscolare è parte del continuum fasciale e, quando è affetto da patologie o disturbi sistemici, la sua funzione subisce una modifica non fisiologica che lo porta in stato di sofferenza. Ad esempio, la riduzione dello scorrimento causata da una cicatrice genera una tensione anomala, che può colpire il continuum fasciale sviluppando un ambiente infiammatorio, acuto o cronico. È fondamentale, quindi, comprendere come allenarci al meglio per prevenire e riparare i danni e costruire elasticità.

Nella fascia si trovano da sei a dieci volte più terminali nervosi sensoriali rispetto ai muscoli; coscientemente o incoscientemente, laddove è previsto movimento, lavorerete con la fascia per la vostra intera vita. Inoltre, recenti studi stanno rinforzando l'importanza della fascia e del tessuto connettivo nell'allenamento

funzionale

(Fascia Congress, 2009); quanto più ci allontaniamo dall'esercizio classico per andare verso il gesto - l'esercizio dinamico – tanto più ci allontaniamo da un coinvolgimento puramente muscolare per attivare componenti fasciali (componenti elastiche, fibre collagene, tendini). La comprensione di ciò può e deve rivoluzionare la nostra idea di fitness.

## UN ALLENAMENTO CHE INTEGRA

L'allenamento mio-fasciale non sostituisce le altre tipologie di allenamento, ma le arricchisce; è l'anello mancante tra l'olistico e l'allenamento funzionale, come spiego spesso.

Il FReE è dunque un allenamento integrante e deve far parte di un programma di forza, cardiovascolare e coordinativo. Vi permetterà di completare il vostro programma di allenamento a 360°.

Questo vale sia per gli atleti, professionisti o amatoriali, che intendono massimizzare le prestazioni, prevenire gli infortuni e migliorare il recupero postinfortunio, sia per chi vuole stare bene nel proprio corpo, alzarsi al mattino e sentirsi al meglio, affrontare le routine quotidiana senza problemi, o semplicemente sentirsi giovane.

Bastano una o due sessioni di allenamento mio-fasciale alla settimana, eseguite intensamente e correttamente, per far sì che nelle seguenti settantadue ore la fascia riproduca tessuto di collagene nuovo, fresco ed elastico. In alternativa alle due sessioni, si possono inserire singoli esercizi durante l'arco della giornata.

In un prossimo articolo parleremo delle funzioni della fascia e di allenamento specifico, per il momento vi lascio con lo slogan del FREE . ILMOVIMENTO INTELLIGENTE NUTRE LA MENTE

#### Per informazioni:

www.functionaltrainingschool.com



L'area Core training è la zona più importante del club, un potente strumento di marketing per attrarre, motivare e fidelizzare tutti gli utenti, uomini e donne, perché tutti, ad ogni età, vogliono avere addome piatto e vita snella, per motivi estetici o di salute. ABSolute di TECA propone un metodo scientifico, basato sulle indicazioni di ACE e APS sul workout addominale, che non richiede assistenza del trainer. ABSolute è la tua nuova leva commerciale per la chiusura di nuovi abbonamenti.

SCOPRI COME OFFRIRE 1000 SESSIONI GIORNALIERE A 4 € / GIORNO



www.tecafitness.com



Un breve inquadramento teorico e classificatorio ed alcuni consigli pratici per trarre i maggiori benefici possibili dalle distensioni sopra la testa

Izare le mani al cielo, sollevare un oggetto sopra la testa, sono i gesti più carichi di significato emotivo, mitico e sacrale di tutto il corredo motorio umano. Come potevano non appartenere al mondo dello sport e del fitness? Vi daremo in questo articolo un breve inquadramento teorico e classificatorio ed alcuni consigli pratici per trarne i maggiori benefici possibili. Saranno descritti solo esercizi e movimenti a traiettoria libera (fatti sempre in piedi) con attrezzi quali manubri, bilancieri e kettlebell. Non verranno trattate le macchine a movimento guidato e i movimenti liberi ai cavi.

Le distensioni sopra la testa sono un movimento multiarticolare,

i muscoli bersaglio sono quelli delle spalle, deltoide e trapezio su tutti. Fondamentale è anche l'azione sinergica del bicipite brachiale senza escludere tutti quelli che concorrono alla forza della presa della mano.

L'attrezzo di riferimento per i principianti e per chi si allena da solo sono i manubri o le kettlebell. Questi infatti consentono maggiore libertà di movimento rispetto al bilanciere. Danno la possibilità al tecnico di individuare facilmente le limitazioni motorie a carico dell'omero e/o della scapola apportando correzioni e modifiche che tuteleranno la salute dell'atleta.

QUALI SONO LE TRE
PRINCIPALI MODALITÀ PER
DISTENDERE UN CARICO SOPRA
LA TESTA?

Military press alias Shoulder







#### press alias Strict press

Il movimento più semplice è quello che ha più nomi! Military press perché ricorda un militare dritto sull'attenti, quindi non si utilizzano le gambe (e a essere puntigliosi neppure l'oscillazione del bacino) per concorrere a spingere verso l'alto. Strict è un false friend non significa "stretto" ma bensì rigido, rinforzando quindi la prescrizione di non usare né gambe né bacino.

#### Push press

La tecnica più usata e istintiva. Prima di distendere la braccia si caricano leggermente le gambe, meno che in un semi squat. Poi si distendono in sequenza gambe e braccia, teoricamente il carico dovrebbe crescere del 30% rispetto al Military.

#### Push jerk

La tecnica più complessa. È la parte terminale della sequenza che si fa nel Clean & Jerk del Weightlifting olimpionico. Gambe e braccia compiono due lavori differenti. È qui la sua difficoltà di esecuzione e coordinazione. Le gambe scendono, una volta che il carico è sulle spalle, e le

braccia si distendono. Quando il gomito è bloccato si stendono le gambe e l'alzata è terminata. Anche in questo caso si ipotizza una ulteriore progressione del 30% del carico.

Il pragmatismo che vige nell'allenamento funzionale e nel CrossFit ha poi raccolto queste tre diverse meccaniche in una unica categoria detta S.T.O. (Shoulder to overhead) e quindi viene lasciata libertà di scelta all'atleta su quale delle tre modalità adottare. Si deve solo rispettare la prescrizione che il peso parta in appoggio sulle spalle e che termini la sua corsa con braccia e gambe completamente distese e con i piedi allineati in orizzontale.

#### PERCHÉ È STATA FATTA QUESTA SCELTA RIDUZIONISTICA?

Perché sotto la pressione dello stress indotto da alti carichi ed alte ripetizioni i tre movimenti tendono a sfumare l'uno nell'altro. Soprattutto nei praticanti meno esperti. Paradossalmente più l'atleta è stanco e più riduce l'azione delle gambe avvicinandosi ad una distensione in assetto rigido che ben sappiano essere la meno efficiente.

Come già anticipato si consiglia di iniziare con due attrezzi, manubri o kettlebell. Per acquisire esperienza ciascuno di questi movimenti di distensione può essere effettuato anche mono laterale. Il vantaggio strategico del mono laterale è di dare un quadro iniziale molto affidabile di forza, equilibrio e mobilità del soggetto ed apportare poi le necessarie rettifiche.



www.youtube.com/watch?v=VeRlenHyVQY&feature=youtu.be





Il principio 80/20 è una delle poche leggi razionali che può guidare chiunque verso una più piena realizzazione di sé

ell'arco della giornata, nell'arco
della settimana, nell'arco
di un mese quante azioni
svolgi? Ti sei mai chiesto
quante di queste azioni
producano davvero dei risultati
importanti, in grado di modificare
completamente l'aspetto della tua
vita lavorativa, la tua salute, la tua
vita sentimentale? Hai mai sentito
parlare della regola 80/20? A
volte lo chiamano principio della
scarsità dei fattori, in origine
veniva chiamata Principio di
Pareto.

Nacque agli inizi del '900, quando Vilfredo Pareto scoprì che in Italia l'80 per cento dei terreni era di proprietà del 20 per cento della popolazione.

## QUANTO IMPEGNO E QUALI RISULTATI?

Il **Principio di Pareto** è un risultato di natura statistica che si riscontra in molti sistemi complessi dotati di una struttura di causa-effetto. Una formulazione intuitiva di tale principio afferma che circa il 20 per cento delle cause provoca l'80 per cento degli effetti. **In parole povere una piccola parte dell'impegno genera la maggior parte dei risultati**.

Ben presto ci si rese conto di come la regola potesse esser applicata nel mondo degli affari

e oggi la regola 80/20 si presta a ogni tipo d'interpretazione interessante. Il principio 80/20 è una delle poche leggi razionali che può guidare chiunque verso una più piena realizzazione di sé. A tale regola si ispirò intorno agli anni '40 in America William McKnight, presidente della 3M Company (inventore e proprietario di uno dei marchi più conosciuti al mondo Postit®) che fu il primo ad intuirne le potenzialità. Con la sua multinazionale 3M lanciò un'idea che subito dopo divenne uno dei segni distintivi del modello di organizzazione del lavoro di numerose aziende tecnologiche, di successo, della Silicon Valley come Google, Facebook, LinkedIn, Apple e Atlassian. L'idea era quella di riprendere la regola 80/20 e traslarla sul monte ore di un dipendente, in modo tale che avesse il 20 per cento del proprio tempo di lavoro di totale autogestione.

# LA FAMOSA QUOTA DEL 20 PER CENTO IN GOOGLE

Di questa regola l'azienda di Mountain View (Google) ne ha fatto un vero e proprio punto di forza sancito addirittura nel contratto di lavoro. È prevista infatti, nei loro accordi, la famosa quota del 20 per cento, ossia il tempo di lavoro che ogni dipendente del colosso tecnologico americano può dedicare ad attività creative personali fuori dalle normali mansioni quotidiane. L'obiettivo è creare un contesto e un clima lavorativo libero, informale e flessibile, soppiantando i modelli rigidi, gerarchici e ingessati provenienti dai settori tradizionali, applicando uno dei principi più studiati dal Marketing negli ultimi 100 anni. In altre parole, sono convinti alla Google, che la creatività (materia prima per questo tipo di aziende) e il talento si esprimono al meglio in luoghi "anarchici".

A dimostrazione della loro lungimiranza, sono arrivate di supporto invenzioni straordinarie partorite proprio durante quel famoso 20 per cento di autogestione quali **Gmail** per la posta elettronica, **Google News** per le notizie, **Ad Sense** per la pubblicità, **Google Maps** per gli spostamenti.

Si calcola che oggi questi servizi portino nei portafogli dell'azienda circa l'80 per cento del fatturato totale. La quota del 20% conviene, eccome. I talenti della tecnologia, ovviamente, non possono essere paragonati completamente ad altre tipologie di lavori e professioni che necessitano di schemi organizzativi differenti, ma tale regola può essere applicata comunque anche nella tua attività.

Per qualsiasi tua attività, cerca di capire qual è il 20% che ti dà l'80% del risultato

- Concedi ai tuoi dipendenti il 20% del tempo lavorativo (quindi un giorno alla settimana) per sviluppare idee e progetti personali che ritengono utili ed appassionanti. In questo modo favorirai un proliferare di "start-up" interne all'azienda stessa che potranno produrre risultati eclatanti anche in termini di differenziazione.
- Il 20-30% delle tue risorse produce il 70-80% d=ti guindi risali a quali sono e falli diventare i tuoi punti di forza, che si tratti di un consulente, di un insegnante, di una lezione, devi evidenziarla.
- Questa proprietà è un vero gioiello quando si parla di **gestione** del tempo: visto che il time management è per la maggior parte scegliere quali attività fare al posto di altre, concentrarti sul 20% delle tue azioni che ti porta più risultati è la via migliore per avere tempo di fare qualsiasi cosa.
- Esercitati tutti i giorni per aiutarti a sfruttare la potenza del Principio di Pareto: per qualsiasi tua attività, cerca di capire qual è il 20% che ti dà



l'80% del risultato. Perché non esiste un ambito nel quale tu non possa applicare il principio.

 Non focalizzarti solamente su "quali" ma pensa soprattutto al "come". Una volta individuato il 20% delle azioni che generano il maggior risultato siamo solo al punto di partenza, il vero impegno arriva ora. Pensa a come potrai migliorarle e fallo ora!

Ouindi, se davvero vuoi dare una bella scossa alla tua vita, a partire da oggi voglio che tu inizi a notare come ogni attività impatti sul risultato finale. Devi trovare le attività che danno i risultati migliori con il minor sforzo, e concentrarti soprattutto su quelle. Solo allora la qualità della tua vita potrà migliorare sensibilmente.

**EMS Training Academy** Certificazione Europea per il professionista di questo innovativo metodo di allenamento

Bastano solo 20 minuti a settimana per



ta a nessun brand produttore devices. Da noi si iscrivono trainers che utilizzano dispositivi di qualsiasi marca, perché lo standard e i principi dell'elettrostimolazione sono universali ed è questo quello che insegniamo. Il sistema europeo ci permette di integrare professionisti con qualsiasi background di conoscenze, competenze ed esperienze: dal neofita appassionato di fitness, al personal trainer di lunga data, al laureato in scienze motorie, al fisioterapista, alla casalinga, chiunque abbia passione o sia incuriosito da questo sistema.

Sono molte ancora le novità in programma L'apice di questo anno accademico lo raggiungeremo con il Simposio Internazionale sull'Elettrostimolazione Integrale il prossimo 26 maggio, che siamo riusciti a portare a Firenze nella sua IV edizione, e per la prima volta in assoluto in Italia. Per questo evento convergeranno a Firenze presso il Convitto della Calza - i maggiori esperti mondiali in materia.

Per informazioni sui corsi e la didattica:

Mail: info@emsacademy.it

Tel.: 3299898760

FB: EMS Training Academy

# Una bella sfida! La ricerca della scelta migliore



entre osservo chi corre sul tapis roulant del mio cliente, mi entrano in mente alcune cose che, a volte, evito di commentare, anche per non urtare la suscettibilità altrui... Una per tutte, l'uso improprio del Treadmill (l'attrezzo che, con mille sforzi di fantasia, in italiano chiamiamo "tappeto").

Correre sul Tappeto: quanti sono in grado di farlo correttamente? Perché un conto è saltare su un nastro che gira, altra cosa è correre su un nastro che scorre sotto i nostri piedi; chi legge queste righe non ha bisogno di ulteriori dettagli, e sa che anche il come ci si corre sopra determina usure e guasti.

Di dettagli ha invece bisogno chi, dovendo soddisfare l'esigenza dei propri clienti - mettendo a loro disposizione dei tappeti efficienti - deve, affrontare periodicamente (lo si consiglia) un'adeguata manutenzione straordinaria.

Non la semplice – ancorché indispensabile - pulizia e lubrificazione periodica, bensì quella che prevede la sostituzione di un nastro e in alcuni casi anche di una tavola, piuttosto che del *Kit NaTaCi* (non è un termine giapponese) che sta per Nastro, Tavola e Cinghia di trasmissione. Poi è vero che c'è anche chi cambia attrezzi ogni due anni (*beato – e anche bravo – lui!*).

**Una bella sfida!** Seguire la "vita" degli attrezzi, per comprendere dove e come intervenire, facendo combaciare efficienza e convenienza. Ne abbiamo già parlato e non ci stupiamo quando (*in settimana*) il signor Agostino ci chiede di fargli un preventivo - con l'imperativo del risparmio - per cambiare un nastro ad uno dei suoi tappeti professionali... Panico! Cosa sarà per Agostino il "risparmio"?

Procedo in ogni caso con metodo, chiedendo tre informazioni tanto semplici quanto necessarie: quanti km o ore di lavoro ha fatto? Che tipo di manutenzioni ha avuto? Cosa vuoi ottenere

dall'intervento richiesto? (poi ce ne sono altre, ma per ora fermiamoci).

Ebbene, il nostro Agostino (...che ci ha visti su La Palestra e sul Sito) si è trovato un po' spiazzato, quasi infastidito per le nostre domande; e noi lo capiamo! Per questo ne parliamo. Ogni volta che si affronta l'argomento: Esborso Economico, la situazione diventa delicata e la distinzione tra costo e investimento rimane l'unico faro possibile! Lo sappiamo bene che sul mercato si trovano prodotti e prezzi a volte sbalorditivi; sappiamo anche che spendere di più NON sempre significa ottenere il meglio.

# Il vero valore è la competenza, che crea consapevolezza nell'interlocutore.

«...questo tappeto ci dice che ha già lavorato 7318 ore, una lubrificazione impropria ha compromesso anche la superficie della tavola; speriamo che il motore e soprattutto l'inverter non ne abbiano risentito troppo...». Ho capito che hanno messo dello spray, forse non è bastato o non era quello più indicato! «Mi hai detto che hai un'offerta a prezzo "stracciato..." Conosciamo il prodotto! Noi ti consigliamo l'utilizzo di un nastro di maggior Valore; di sostituire la tavola e la cinghia di trasmissione (che si è deformata) e di tenere il tutto monitorato. Cosa preferisci fare?».

#### Qualunque scelta faccia Agostino merita rispetto.

Aggiungerei, per sua tranquillità - di farsi rilasciare, in ogni caso, delle garanzie sul prodotto e sulle parti ad esso connesse. Un buon nastro, con le tele "giuste" che riducono attriti e cariche elettrostatiche, mantenendo le lubrificazioni; abbinato ad una tavola altrettanto performante: riducono lo sforzo del motore, limitano surriscaldamenti e preservano la funzionalità dell'inverter (non basterebbero 1000 € per sostituirli ex novo...).

La differenza tra costo e investimento passa anche da queste riflessioni, dove al valore dei Beni e del Servizio (bisogna anche saper regolare in modo corretto la tensione del nastro...) si associa quell'insieme di garanzie, di competenze e di informazioni utili che giustificano una scelta di spesa. Monitorare i funzionamenti, i consumi, gli stati d'usura e di rendimento, programmando interventi preventivi è il modo migliore per ridurre costi e disagi. Senza dimenticare che l'uso appropriato di un bene ne allunga indubbiamente la vita, e cinque minuti per istruire un "Runner improvvisato" sono comunque ben spesi!

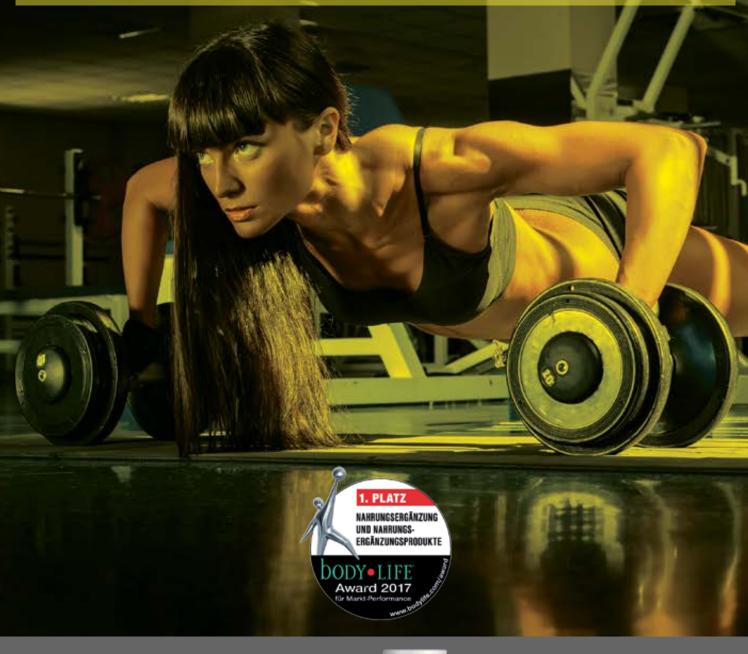
#### Glauco Grassi

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



glauco@fullsport.it

# 500 TRA LE MIGLIORI PALESTRE TEDESCHE DAL 2011 AL 2017 HANNO PREMIATO INKOSPOR® CON IL "BODY LIFE AWARD"















C: 17



**CS** 136



**CS** 155





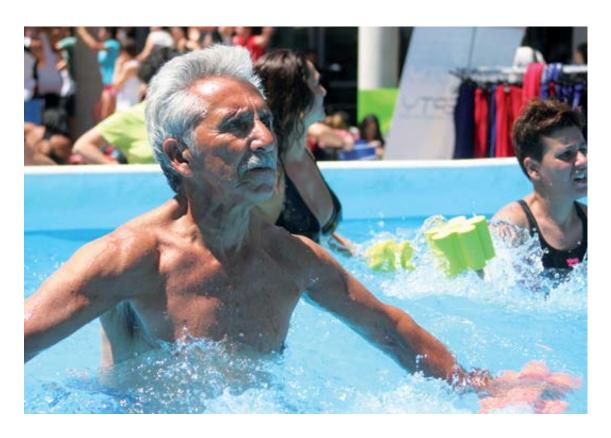


PHARMA QUALITY SPORTS NUTRITION





Innumerevoli sono i benefici che possono derivare da un approccio verticale all'acqua, il futuro dei Centri Sportivi ro in Giappone
verso la fine degli
anni '90 e tutte le
mattine mi recavo
presso una normale
piscina da 25 metri
per allenare la nazionale di
Triathlon. Puntualmente alle



8.00 arrivavano una trentina di persone fra i 50 ed i 70 anni che, messe in acqua le apposite pedane traforate, cominciavano a camminare utilizzando andature e velocità variabili per circa 45

Da quel giorno ho cominciato a pensare che l'approccio verticale all'acqua potesse davvero rappresentare la rivoluzione del nuovo millennio nel mondo dell'esercizio fisico. Tanti anni sono passati, ma forse finalmente è giunto il tempo di questo storico cambiamento.

L'acqua: vissuta, usata e interpretata in verticale è, infatti, uno strumento globale di benessere e salute estremamente efficace, facilmente utilizzabile e senza significativi effetti collaterali.

## L'Acqua in verticale è benessere psicologico

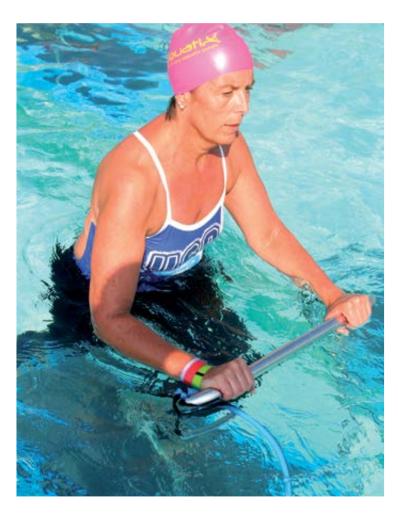
L'acqua è il gioco primordiale, quello che tutti i bambini cercano; che sia onda, neve o pozzanghera, quello che ci fa uscire con il sorriso dentro e le endorfine a mille dopo una lezione di Aquafitness.

# L'Acqua in verticale è rilassamento e riequilibrio

Camminando nell'acqua, apprendendo le diverse andature o semplicemente cercando di mantenere gli equilibri più funzionali alle diverse posture, scarichiamo e rafforziamo senza sovraccarico le articolazioni degli arti, in particolare ginocchia e anche; potenziamo il core e tutta la catena muscolare posteriore diminuendo il carico sulla colonna; riduciamo, infine, le tensioni fisiche, psicologiche ed emotive accumulate nel quotidiano.

#### L'Acqua in verticale è dimagrimento e miglioramento dell'efficienza cardiovascolare

Nell'acqua possiamo muoverci o camminare (anche se obesi o in forte sovrappeso); possiamo farlo liberamente o utilizzando la bike ed il treadmill, attrezzi che ci consentono di semplificare ed ottimizzare la nostra gestualità aumentando in modo significativo l'efficacia della lezione o dell'allenamento: possiamo farlo variando l'intensità del nostro esercizio partendo dalle nostre sensazioni o facendoci guidare dal cardiofrequenzimetro, uno strumento fondamentale per individualizzare i carichi in relazione alle caratteristiche ed agli obiettivi di ciascuno.



#### L'Acqua in verticale è tonificazione ed incremento della forza

La resistenza offerta dall'acqua allo spostamento del corpo o dei singoli arti consente di tonificare in modo intelligente ed armonico il nostro organismo nella sua globalità. L'utilizzo dei piccoli attrezzi pensati ed ideati per l'acqua, sempre più numerosi ed evoluti, ci permette, d'altra parte, di potenziare in modo selettivo e senza pericolosi sovraccarichi i diversi gruppi muscolari.

Innumerevoli sono i benefici che possono derivare da un approccio verticale all'acqua e diversi sono i modi o le forme in cui può essere proposto: dalla lezione individuale al corso di aquafitness, dal rilassamento al minigruppo...

e soprattutto in prospettiva "la Palestra in acqua", il format che rappresenta la sintesi e l'integrazione di tutte le potenzialità di questa rivoluzione!

Probabilmente l'uomo è venuto dall'acqua ed all'acqua dovrà tornare se vorrà dare qualità e benessere ad una vita, forse prolungata in modo innaturale, ma comunque degna di essere vissuta in modo sano e piacevole.

L'acqua: vissuta, usata e interpretata in verticale è uno strumento globale di benessere e salute estremamente efficace, facilmente utilizzabile e senza significativi effetti collaterali

Articolo in collaborazione con la rivista Happy Aquatics https://issuu.com/happyaquatics



Con l'approvazione della Finanziaria 2018, la fattura elettronica sarà obbligatoria per tutti, anche per le prestazioni ai privati (B2C), a partire dall' 1/01/2019. Vediamo come funziona

n Italia si sente parlare di fatturazione elettronica dal 2015, quando è diventata obbligatoria per tutte le prestazioni verso la PA e quando è stato approvato il D.Lgs. 127/2015. Questo decreto, oltre a disciplinare la gestione degli introiti delle **vending** machine e la trasmissione telematica dei corrispettivi giornalieri, ha introdotto fatturazione elettronica tra imprese (B2B) facoltativa, a partire dall' 1/01/2017. Per arrivare ai giorni nostri, con l'approvazione della Finanziaria 2018, la fattura elettronica sarà obbligatoria per tutti, anche per le prestazioni ai privati (B2C), a partire dall' 1/01/2019.

COME "FUNZIONA"

LA FATTURAZIONE

ELETTRONICA? QUALI SONO
I VANTAGGI?

Iniziamo dal formato, che è

l'XMLPA, lo stesso in uso per la PA. Come prima cosa si tratterà di dotare il proprio gestionale della funzione di creazione del formato XML o di appoggiarsi ad una piattaforma cloud specifica (la stessa Agenzia delle Entrate ne propone una gratuita) o di delegare l'emissione al proprio Consulente.

Inoltre, ai sensi della Circolare 18/E dell'Agenzia delle Entrate del 06/2014 la fatturazione elettronica deve rispettare tre requisiti: Integrità, Autenticità, Leggibilità. Al fine di garantire i primi due requisiti l'e-fattura dev'essere firmata digitalmente e trasmessa a mezzo PEC o utilizzando un codice univoco a 7 cifre; inoltre tutte le e-fatture devono transitare attraverso il Sistema di Interscambio (SDI) dell'Agenzia delle Entrate che funge da "postino". La fatturazione elettronica è

funge da "postino".

La fatturazione elettronica è prima di tutto un'opportunità di riorganizzazione perché garantisce il recapito e a tendere anche i termini di pagamento, contribuisce a limitare le attività a basso valore aggiunto nei reparti amministrativi e favorisce il controllo di gestione interno.

#### LA FATTURA ELETTRONICA NON SI STAMPA!

Dimentichiamo i fogli o i PDF a cui siamo abituati, in una e-fattura

non ci sono immagini o loghi, ma solo lettere, numeri e simboli, ossia dati, funzionali ad automatizzare la trasmissione, l'importazione nei gestionali e i controlli da parte del Fisco. Dopo l'emissione e l'accettazione, una e-fattura deve essere conservata digitalmente, la cosiddetta "conservazione sostitutiva a norma". (La stessa Agenzia delle Entrate mette a disposizione un portale gratuito per questa esigenza). Ne deriva un significativo abbattimento dei costi derivanti dall'uso della carta, dei toner, delle stampanti, degli archivi cartacei, della postalizzazione.

#### COSA DOVREMMO FARE NEL 2018 PER ARRIVARE PREPARATI ALL'1/01/2019?

Il passaggio alla digitalizzazione dei flussi di fatturazione, dal momento che ribalta prassi consolidate da decenni, richiederà i giusti tempi di riorganizzazione. Sarà pertanto opportuno affrontare quanto prima questa trasformazione, prestando la dovuta attenzione ai ruoli, all'impostazione dei processi e alla compliance fiscale, al fine di garantire i requisiti imposti dal Fisco e scongiurare le sanzioni derivanti dalla mancata o dall'errata trasmissione dei dati delle fatture.

Per informazioni: luca@studiomattonai.it











- Progetti fino a € 1.500.000.00.
- Uomini da 18 a 35 anni.
- Donne senza limite di età.
- 75 % finanziato a tasso zero / 8 anni.
- 25% a carico del richiedente.
- Solo per nuove imprese.

















 Massimo 4 richiedenti. - Dotazione € 50.000.00 per richiedente. (per un totale di € 200.000,00 ad iniziativa)

 Giovani da 18 a 35 anni. - 100 % finanziato.

- 35% a fondo perduto.

- 65% a tasso zero / 8 anni.

- Solo per nuove imprese.



# NUOVO FONDO EUROPEO

Regioni interessate: Abruzzo, Basilicata, Calabria, Campania, Molise, Puglia, Sardegna e Sicilia.



Fondi a sportello, utilizzabili fino a disponibilità. Fondi già operativi. E' possibile inviare le domande a info@cardiaca.it completa di dati e numero di telefono.









Sì viaggiare! Se poi al viaggio si può unire lo sport, ancora meglio. Ecco allora una serie di proposte per visitare l'Italia e il mondo praticando le discipline più disparate

## GRINDELWALD (JUNGFRAU,

Sulla neve con il "velogemel"

u Christian Bühlmann, carpentiere di Grindelwald, a costruire la prima bicicletta da neve, nel 1911. Stanco di doversi spostare a piedi e di sprofondare nella neve, inventò il "velogemel", costituito da un telaio in legno munito di due pattini di metallo e di un manubrio, adatto per avanzare, spingendosi coi piedi, anche sui terreni piani. A Grindelwald ci si sposta ancora in velogemel, un mezzo di trasporto che si

trova solo in questa località della Svizzera. La società Eigervision (info@eigervision.ch www.eigervision.ch) organizza mezze giornate con velogemel (ma anche in slittino) per gruppi di massimo 12 persone. I velogemel si possono anche noleggiare presso Train station Grindelwald, Kaufmann Sport e Skiservice Egger Grindelwald Grund, al costo di 15 CHF al giorno. Per pernottamenti: Derby Hotel Grindelwald

(www.derby-grindelwald.ch derby@grindelwald.ch), prezzo a persona in camera doppia con colazione: da 90 CHF.

#### **WILD ATLANTIC WAY** (IRLANDA)

Tutti in sella per il Cycle Sportif

La Wild Atlantic Way, con i suoi oltre 2.000 km di costa atlantica nell'Irlanda occidentale - dal punto più meridionale della contea di Cork, fino alla punta settentrionale dell'isola della contea del Donegal - è la strada costiera più lunga del mondo. Qui, ogni due anni, in primavera e in autunno, gli appassionati di cicloturismo possono iscriversi alla Cycle Sportif, un evento ciclistico a più fasi. Il prossimo appuntamento è fissato dal 20 aprile all'8 maggio 2018. La Sportif prevede 16 tappe (impegnative!) lungo le tortuose strade costiere, con salite e discese che aprono scorci a incredibili scenari di isole, parchi nazionali, scogliere, spiagge, i famosi fari e città e villaggi che si affacciano sul mare. I partecipanti allo Sportif possono





coprire l'intera distanza (2.152 km) in 20 giorni, completando l'intero percorso formato da quattro blocchi (al costo di 2.780 euro), percorrere un blocco da quattro giorni (695 euro), o semplicemente unirsi per una singola tappa lungo il percorso (75 euro). La quota d'iscrizione copre tutti gli extra, inclusi i pasti, il pernottamento, il trasferimento bagagli, i meccanici di biciclette, i massaggiatori, i veicoli di supporto, i paramedici, le soste per il pranzo e un servizio di lavanderia giornaliero per il kit da ciclismo. Percorso dettagliato e info su www. wildatlanticwaycyclesportif.ie

#### PLANICA (SLOVENIA)

#### In volo a 90 km/h

Se siete alla ricerca di adrenalina, la zipline di Planica, nei pressi di Kranjska Gora, è una delle più spettacolari al mondo: la discesa inizia a 1151 metri sul livello del mare, prevede 202 metri di dislivello tra partenza e arrivo, 566 metri di corsa lunga e spettacolare in cui si raggiungono i 90 km/h in pochi secondi. Durante la discesa, si sorvola il trampolino gigante di Planica, il più grande trampolino al mondo per il salto con gli sci. Per vivere questa esperienza non è necessario avere dimestichezza con la disciplina ma è



www.planica-zipline.si/en www.nc-planica.si/en.

Per pernottamenti: www.hit-alpinea. si/it/ramada-resort-kranjska-gora.

#### ARUGAM BAY (SRI LANKA)

#### Camp di surf e yoga

Se state pianificando una vacanza attiva, dal 12 al 21 agosto potete praticare surf e yoga in Sri Lanka, nella località di Arugam Bay. Agosto è il periodo dell'anno in cui ci sono le onde migliori in Sri Lanka. Il camp è adatto a tutti i livelli, da chi non ha mai praticato surf ai surfisti esperti, e prevede anche trekking, tour in treno, visite guidate alla scoperta della natura più intatta, della storia, dei giardini botanici, dei templi buddisti più affascinanti e delle città di Kandy. E ancora, rituali ayurvedici e itinerari alla scoperta di spezie e pietre preziose. Il tutto guidati dalla yoga teacher Denise Dellagiacoma. Il soggiorno prevede 9 notti di pernottamento, trasferimenti, noleggio tavola da surf, surf school per 8 giorni per beginners (1,5 h al giorno), surf guide per 5 giorni per intermedi e avanzati, escursione al villaggio di Panama e ai templi di Pottuvil, escursione in barca in laguna, 1 sessione yoga al giorno, 5 giorni di tour avventura da Arugam a Colombo (opzionale), welcome pack, assicurazione. www.surfcamp.it Pernottamento: Arugam Bay Beach Hotel. Prezzo: 1190 euro.







FOCUS di Andrea Ceresoli e Marco Gidoni



# L'evoluzione degli specchi

Presso il Forum Club e Forum Piscine a Bologna in anteprima mondiale è stato presentato il D-Wall di TecnoBody

> l 21 febbraio TecnoBody ha presentato l'ultimo gioiello nato per ridisegnare completamente il concetto degli specchi sia nelle palestre sia nei centri rehab.





Da semplici mirror a specchi digitali governati da software Completamente Made in Italy e con un design minimal ma molto accattivante ha riscosso molto successo sia tra gli appassionati di fitness sia nei titolari di palestre o centri specializzati.

Andiamo ad analizzare il perché di questo successo: l'efficacia e la funzionalità dello specchio è riconosciuta ed esaltata in tutto il mondo. Grazie ad essi è possibile eseguire una correzione dell'esercizio fisico che si sta eseguendo.

## MA COSA È IN GRADO DI FARE

Attraverso il suo potente software è possibile eseguire una serie di test, molto facili da fare, ma che restituiscono dei parametri di importanza fondamentale per il nostro trainer. Non solamente valutazione ma tanto training sia funzionale sia puro equilibrio, e ovviamente anche forza.

## DIGITAL FUNCTIONAL TRAINING

Grazie alla semplicità del software è possibile avere una costante parametrizzazione dei propri dati antropometrici, gradi articolari e forza. Si può verificare il proprio equilibrio, la propria resistenza sia negli arti superiori che inferiori, ma soprattutto si può eseguire un training guidato sia da parametri sia dal video del nostro istruttore.

#### VIRTUAL REALITY

La realtà aumentata sta dimostrando sempre più il suo valore sia in termini di efficacia in ambito training sia riabilitativo. Complice il fatto che sta spopolando nei training soprattutto ad alto livello internazionale. Questo device permette al trainer di scegliere tra una vastissima gamma di programmi preimpostati, ma anche di crearne facilmente di nuovi a suo piacimento.

#### **EXER GAME**

Tutti sanno quanto sia faticoso allenarsi in palestra, soprattutto per il carico mentale di dover sopportare la ripetizione o la serie mancante.

Attraverso gli Exer Game si può continuare ad allenarsi in maniera molto più divertente e stimolante, spezzando quindi la monotonia di un training tradizionale.

#### LA VALENZA SCIENTIFICA

Lavorare in palestra con il D-Wall Tecnobody significa allenarsi a 360 gradi. È risaputo e dimostrato da numerosi studi scientifici che prima di iniziare un qualsiasi movimento il nostro cervello deve acquisire delle informazioni, le deve elaborare e successivamente tradurle in una strategia motoria che si sviluppa con attivazioni neuro muscolari e relative gestualità motorie.

#### COSA MIGLIORA?

Il lavoro proposto tramite gli esercizi cognitivo motori del D-Wall migliora la velocità di acquisizione delle informazioni da parte del cervello e la relativa esecuzione del gesto specifico, migliorando quindi l'interazione tra programmazione del movimento e compito cognitivo. Migliorare le capacità cognitivo motorie si traduce in ambito sportivo, in un aumento dell'agilità e della coordinazione, con risultati sulle performance ma soprattutto sulla prevenzione degli infortuni.

a loro ottimi spunti di confronto e sana competizione e dando al centro la possibilità di gestire sessioni di small group con un solo operatore che segue più persone.

#### CONCLUDENDO

Insomma non possiamo più accontentarci nell'era tecnologica della cosiddetta "pacca sulla spalla" ma dobbiamo creare, eseguire e rivalutare tutti i lavori che proponiamo ad una clientela sempre più esigente e smart.

#### **IL CLIENTE DEVE ESSERE SEMPRE** AL CENTRO DELL'ATTENZIONE

Con lo stesso sistema si possono preventivamente costruire dei programmi fatti su misura per l'utente, che tengano conto delle capacità dello stesso, partendo dalla valutazione e che seguano un incremento di proposte di esercizi monitorate di volta in volta con i report delle sessioni precedenti.

#### **L'IMPORTANZA** DELLA VALUTAZIONE

Tutti i lavori che vengono proposti utilizzando la tecnologia Tecnobody partono dal presupposto di un'attenta valutazione iniziale con dati oggettivi, la creazione di percorsi mirati alle capacità del soggetto e la rivalutazione finale dei miglioramenti sostenuti dagli stessi dati oggettivi iniziali.

#### IL RITORNO **DELL'INVESTIMENTO**

Tramite il Tecnobody management system abbiamo la possibilità di far lavorare contemporaneamente più soggetti che siano pazienti, clienti e atleti professionisti, fornendo

# **LA PALESTRA**



www.youtube.com/watch?v=5ORX5LWaMw8

# WE TEST YOUR LIMITS YOU PUSH PAST THEM

JAZZERCISE

# **VIENI A TROVARCI**

a Rimini Wellness 2018

PAD. A5

## PROVA L'EXPERIENCE

Da oltre 45 anni proponiamo allenamenti dance ad alta intensità. Fun, Dance e Intensità sono le parole chiave nelle nostre lezioni. Musica coinvolgente, movimenti dance ma anche movimenti funzionali in un mix innovativo.

#### **RISULTATI**

Diminuizione massa grassa Aumento del tono muscolare Aumento del EPOC post allenamento Miglioramento della densità ossea Miglioramento della flessibilità Miglioramento della mobility

DANCE MIXX - INTERVAL - FUSION - FLIP FUSION CORE - STRIKE - STRENGHT 30/45/60 - EXPRESS - PERSONAL TOUCH JUNIOR - LO

# Tempo di sport e di integratori proteici vegani

I veganesimo è ormai
 stato sdoganato da
 scelta religiosa culturale
 verso opzioni orientate
 al salutismo o al rispetto
 degli animali. Fra i vegani

ci sono anche atleti di sport di potenza, dove c'è necessità di un aumento dell'apporto proteico. La scelta sull'utilità o meno di alte quote proteiche è spesso (giustamente) messa in discussione, ma la comodità di poter disporre di alimenti che possano arricchire, variare e dare nuove opportunità alla dieta è certamente una prerogativa positiva per tante persone, magari non strettamente vegane ma che vogliono variare la loro alimentazione. Per questo motivo sempre più aziende propongono sul mercato alimenti e integratori proteici a base vegetale.

Al fine di ottenere un profilo completo, le aziende hanno proweduto a miscelare più fonti proteiche vegetali, riuscendo così a creare un valore biologico che supera quello di qualsiasi altra proteina vegetale presente in natura

#### TIPOLOGIE DI INTEGRATORI E DI ALIMENTI PROTEICI

- barrette
- polveri proteiche
- pasta proteica
- pane o cracker proteici

Il numero di persone vegane è in costante aumento e per questo motivo sempre più aziende propongono sul mercato alimenti e integratori proteici a base vegetale



Il problema per chi vuole usare cibi vegetali mantenendo il desiderato apporto proteico è quello di riuscire ad avere una soddisfacente quota di questo macronutriente anche in momenti come la mattina a colazione o negli spuntini.

#### QUALI MISCELE DI PROTEINE PER LE POLVERI PROTEICHE

Le polveri proteiche vegetali esistono da tanto tempo, ma fino a poco tempo fa si reperivano solo integratori a base di proteine della soia. La soia è una buona proteina ma da sola non riesce a soddisfare la necessità di avere un profilo aminoacidico ricco di tutti gli aminoacidi essenziali, cioè quegli aminoacidi che il corpo non può sintetizzare:

- leucina
- isoleucina
- fenilalanina
- metionina
- treonina
- triptofano
- valina
- lisina.

Al fine di ottenere un profilo completo, le aziende hanno provveduto a miscelare più fonti proteiche vegetali, riuscendo così



# CORSI VIRTUALI PER TUTTI SENZA LIMITI!

**INFO** 051 616.72.54 | commerciale@realvt.it

Aerobica: Aerodance | Step Base | Interval Step | Step Coreografico | Hip Hop | Latina

Tonificazione: Total Tone | GAG | Pump | Kombat

Indoor Cycling: Montagna | Piramidale | Interval | Fartlek | Endurance | Circuito | Collina in salita | Strength | Race Day | Tabata Hiit

Body & Mind: Pilates Ring | Yoga | Yoga Pilates | Pilates Walking: Base | Interval | Free Style | Total Body Workout ABS: Total Core (addome - obliqui - Iombari)

ABS: Total Core (addome - obliqui - lombari)

Funzionale: Kettkebell | Circuito | Corpo Libero





a creare un valore biologico che supera quello di qualsiasi altra proteina vegetale presente in natura. Le miscele più efficaci sono a base di soia, riso, pisello. Questa miscela riesce ad apportare anche metionina e cisteina solitamente carenti nei legumi. Il sapore è solitamente ottimo in quanto aromatizzato a gusti come cacao, vaniglia e altri a gradimento del consumatore.

#### E LE BARRETTE?

Per le barrette le miscele proteiche ripercorrono le fonti prima citate e per ricercare morbidezza viene inserita anche la patata. Soprattutto sulla barretta (per la morbidezza) sono importanti i grassi che trovano nel burro di cacao come nella lecitina di soia e l'olio di cocco degli elementi di qualità che conferiscono anche gusto.

#### **PASTE E AFFINI**

Il discorso è molto più ampio e complesso quando si parla di alimenti proteicamente potenziati. L'offerta è molto vasta e comprende le paste a base di legumi (molte sono a base di ceci, fagioli bianchi e piselli). Queste paste offrono una percentuale proteica del 14-15% con soli 24-28 g di carboidrati e tante fibre, oltre il 20%; il tutto senza apportare glutine. Ci sono anche paste a base di un solo legume (tipo ceci o lenticchie) dove la percentuale proteica arriva anche al 20% ma non si ha la miscela di aminoacidi. Nel campo delle paste, se non si ha problema ad utilizzare glutine e a passare dal vegano al vegetariano, la quota proteica sale anche al 60%. Si trovano infatti paste a base di glutine, soia, pisello ma anche albume d'uovo e proteine del latte.







he ci piaccia o meno, la
farina 00 è uno dei veleni
bianchi dell'alimentazione.
Così come sale e
zucchero. Oggi vedremo
da vicino i problemi causati
dall'eccessivo consumo di questi
prodotti. Ma non preoccupatevi:
la soluzione è a portata di mano.

La cucina italiana è famosa in tutto il mondo, soprattutto per la pasta. Che piace davvero a tutti, a noi per primi. Il rischio però è quello di abusarne e di compromettere così il nostro benessere

### FARINA, ATTENZIONE

Quando si parla di prodotto raffinato, il significato non è lo stesso di quando si fa riferimento a una persona elegante. **Una sostanza che subisce un processo di raffinazione perde molte delle sue qualità**.

Grazie alla macinatura di semi crudi e in base al grado di abburattamento, si ottengono diverse tipologie di farina. E la più raffinata, proprio perché più chiara delle altre, è la farina 00. Usata per produrre pasta, pizza e dolci, è la farina più venduta e presente sugli scaffali dei nostri supermercati. Purtroppo, maggiore sarà stata la raffinazione, minore risulterà la quantità di proteine, grassi, fibre, vitamine e sali minerali. Tutte cose molto utili al nostro organismo. Al contrario, questa tipologia di farine risulta **ricca di** carboidrati.

Il consumo elevato di farine bianche 00 comporta un rapido aumento degli zuccheri nel sangue. Condizione responsabile dell'arrivo di un ormone chiamato insulina, che favorisce l'aumento



di grasso, e può predisporre a varie condizioni patologiche. Ecco perché è importante ridurre nella nostra alimentazione il consumo di farine raffinate. Per tenere sotto controllo la nostra **glicemia**, è importante fare l'abbinamento proteico con carne, pesce, affettati o uova.

Quindi mangiare una piadina farcita con carne o una pasta alla carbonara, è preferibile a una semplice pasta in bianco. Una buona notizia, non trovi? Ma ricordati di non esagerare, il primo passo da compiere per il proprio benessere è seguire **l'indice di equilibrio** a tavola.

#### SALE, CI SERVE DAVVERO?

Lo sapevi che la parola "sale" ha dato origine al termine "salario"? Questo perché i romani ritenevano il sale un elemento prezioso, utile a **conservare gli alimenti**. Un metodo che però comportava una perdita delle sostanze nutritive degli alimenti, come sali minerali e vitamina C.

Per la salute, infatti, non è essenziale. Più sale consumiamo, più siamo esposti a sviluppare patologie come ipertensione, osteoporosi e obesità.

Un consiglio è quello di limitare il consumo di cibi conservati e confezionati.

Mentre qualche trucco per evitare il sale in cucina senza rinunciare al gusto c'è.
Come sostituti possiamo usare **spezie**, erbe aromatiche e limone. E se proprio non si riesce a fare a meno del sale, meglio usare quello rosa dell'Himalaya.

Si tratta di un sale marino risalente all'epoca primordiale, quando la superficie terrestre era sommersa dalle acque. Oltre al cloruro di sodio, è già naturalmente ricco di iodio.



#### **ZUCCHERO**

Lo zucchero lo usiamo per i nostri dolci, nel caffè la mattina. Come può essere un veleno?
Si tratta di un disaccaride, estratto dalla barbabietola da zucchero e dalla canna da zucchero. Formato dall'unione di una molecola di glucosio con una di fruttosio.
Da un punto di vista nutrizionale, lo zucchero porta a un repentino aumento degli zuccheri nel sangue. E a causa di questo non può essere considerato un alimento salutare. Evitare di aggiungere lo zucchero ti

sembra impossibile? Eppure è già presente nella maggioranza degli alimenti che comperi. E se non riesci proprio ad accettare l'amaro del caffè, puoi sostituire lo zucchero con la **stevia**, un dolcificante naturale che deriva da una pianta del Sud America che viene essiccata e usata per addolcire diverse pietanze. Si tratta della soluzione ideale per chi soffre di glicemia alta, diabete o insulino resistenza dal momento che non ha alcun impatto sulla glicemia stessa.

Il consumo elevato di farine bianche 00 comporta un rapido aumento degli zuccheri nel sangue. Condizione responsabile dell'arrivo di un ormone chiamato insulina



Intervista a Vincenzo Nocito, fondatore di Fit Express, franchising che punta su servizi elevati a prezzi low cost

piena attività.

wando nasce Fit Express?

Nel 2009 da una mia
idea, maturata dopo
un'esperienza trentennale
nel settore Fitness. Il centro
pilota è quello di Via Andrea
Doria a Milano, tutt'oggi ancora in



Vincenzo Nocito, fondatore di Fit Express

#### Quanti sono i centri aperti fino a questo punto? E dove sono ubicati?

Fit Express è un franchising con circa 30 centri in varie città di Italia e da un anno con un centro nei Balcani.



#### Qual è la formula di questo franchising del fitness? In cosa si differenzia dai concorrenti?

Si tratta di un franchising made in Italy, numero uno in Italia per numero di centri aperti su tutto il territorio nazionale.

- L'azienda è stata la prima nel nostro Paese ad offrire ai propri iscritti:
- apertura 24h/7gg
- macchinari esclusivamente Technogym
- fitness illimitato
- lampade abbronzanti illimitate
- corsi di gruppo illimitati
- poltrone relax illimitate
- bevande energetiche illimitate
- pedane vibranti illimitate
- area funzionale
- assistenza in sala con personal trainer altamente qualificati
- servizi estetici e parrucchiere.

#### Quali sono le caratteristiche strutturali di queste palestre?

Tutte le palestre hanno una metratura compresa tra gli 800 mq e i 1500 mq, spazi ampi e nuliti

#### Come fate a garantire questi standard qualitativi a un costo di abbonamento da low cost?

Tutti i servizi sopra elencati vengono proposti alla clientela a 19,90€, grazie alla formula studiata da un team di esperti che consente di ridurre i costi offrendo servizi di alto valore.

#### Qual è il costo di investimento iniziale per aprire un centro FitExpress?

Per l'investimento iniziale è richiesto un minimo di 50.000€.



I Responsabili dello Sviluppo incontrano personalmente gli imprenditori per studiare insieme la location e sviluppare l'investimento.

#### Concludiamo questa breve intervista scegliendo tre aggettivi per definire Fit Express...

Fit Express in tre parole: capaci, onesti e veloci. ■

Per informazioni: www.fitexpress.it





## APRI LA TUA PALESTRA DI PROPRIETÀ

## IL BUSINESS INTELLIGENTE CHE TI RENDE FINALMENTE LIBERO!



FITNESS ILLIMITATO

CORSI DI GRUPPO ILLIMITATI

LAMPADE ABBRONZANTI ILLIMITATE

BEVANDE ENERGETICHE ILLIMITATE

PEDANE VIBRANTI ILLIMITATE

MASSAGGIO RELAX ILLIMITATO

AREA FUNZIONALE

•••••••



INNOVATIVO - VELOCE - REDDITIZIO

342.5941356

#### Jazzercise - L'esperienza si veste di novità



Jazzercise è stata la prima azienda a ideare una formula di Franchising nel mercato del fitness con formati di lezione precoreografati per professionisti del Fitness e un network di supporto per sviluppare il loro business.
Oggi, a un anno dal suo 50esimo compleanno, Jazzercise è ancora un'azienda innovativa, in continua evoluzione. Un'azienda che ricerca novità da proporre al mercato per rimanere leader e regalare a istruttori e clienti l'experience nel fitness oltre lo standard. Nel 2015 Jazzercise ha rinnovato il

logo, l'immagine e i contenuti delle lezioni proposte. Fun, Dance e Allenamento ad alta intensità sono le parole chiave nelle lezioni. L'esperienza è l'elemento importante che, insieme al rinnovato processo di certificazione e training dei nuovi istruttori, rende



le lezioni performanti e gli allenamenti proposti divertenti. Tra gli



allenamenti con una componente dance, Jazzercise rimane ancora la scelta vincente per istruttori e clienti.

#### Contatti:

www.jazzercise.it
Mario Maniaci, Sales Manager Italia +39.328.676 1534
mmaniaci@jazzercise.com

FB Jazzercise Italia

## LEGION RamBOX: dai nuovo valore al tuo spazio



Rivoluziona la tua area training con LEGION RamBOX, la panca multifunzione nata dall'idea di Igor Castiglia per ottenere il massimo valore dall'organizzazione degli spazi di lavoro nelle sessioni di Personal e Small Group Training.



RamBOX contiene le attrezzature e gli accessori necessari per creare una stazione personale di allenamento, alla quale ancorare la tua battle rope o fino ad un massimo di 6 bande elastiche contemporaneamente, utilizzabile come jump box, panca piana e panca regolabile.

Grazie allo specifico design e alle diverse configurazioni dello schienale, LEGION RamBOX permette di sviluppare in modo efficiente un'ampissima quantità di esercizi in pochissimo spazio, offrendo così anche la possibilità di sviluppare al meglio sessioni di Small Group Training di nuova concezione.

All'interno di RamBOX troverai 4 coppie di manubri esagonali, 2 Kettlebell, 1 Battle Rope, 1 palla medica ed elastici di diverse intensità e misure per allenamenti di resistenza e mobilità, il tutto contenuto in uno spazio limitato e sempre a portata di mano!

Vieni a provarla in anteprima a Funzioni in Azione 2018 (7/8 Aprile - Hotel Bologna Fiera).



Tel. +39 0422 267010 www.dotile.it fit@dotile.it

## PaviFLEX apre una nuova zona funzionale nel club sportivo Squash



Il club Squash inaugura la sala funzionale più completa e motivante grazie al **ZONNAX di PaviFLEX Gym Flooring**. Nuove tracce funzionali inserite nel pavimento e uno sprint ladder di Turflex sul prato artificiale creano una sala di 100mq per l'allenamento individuale o di gruppo.

I circuiti funzionali sono stati pensati per lavorare sulla velocità, la reazione, la coordinazione, l'agilità, l'equilibrio, il ritmo e la potenza in due giochi di EVO Compass e Square combinati con un Metre e Hoops. Sette stazioni e due piattaforme SlideFlex, per esercizi di scivolamento, distribuite su un pavimento per uso intensivo Ecoflex progettato appositamente per il lavoro funzionale.

Progetta l'area di allenamento funzionale che desideri e offri ai tuoi soci programmi di allenamento originali oltre a un moderno e invitante allestimento della sala con PaviFLEX.

#### Contatti:

PaviFLEX Italia Tel. +39.0571.260843 italia@paviflex.es www.paviflex.it





Una valida alternativa alle attività sportive classiche ad alta redditività per i gestori dei club

cross kids è un programma
di fitness per bambini e
ragazzi da inserire nelle
palestre creato da Luca
Dutto, Laureato SUISM

Torino, cintura nera III Dan Karate, titolare di centri fitness, da sempre appassionato di allenamento per bambini e ragazzi. Il punto saliente di ECross è l'incrocio fra l'educazione fisica e l'allenamento funzionale, reso possibile dall'allenamento di tutte le capacità coordinative e condizionali.



#### ECROSS ADVANCED SPORT È...

- Un allenamento completo che prevede un incrocio programmato di esercizi multiarticolari, metodi e strumenti.
- Un vero e proprio programma di educazione fisica formato da esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi, finalizzato all'incremento

di tutte le capacità condizionali e coordinative, organizzato, programmato e soprattutto personalizzabile e implementabile con le proprie esperienze di istruttore e con la propria creatività.

#### I VANTAGGI PER I CLUB

- ECross KIDS rappresenta una valida alternativa alle attività sportive classiche presenti nelle palestre come le arti marziali, la danza o il nuoto; infatti è perfetto per i più piccoli, per i quali un'attività specializzata non risulta essere la miglior proposta, ma soprattutto è un'ottima soluzione per i ragazzi che non praticano attività sportiva fra i 9 e i 13 anni.
- Copre una fascia di età dai 4 ai 15 anni suddivisi in diverse fasce di età e può essere inserito in orari solitamente poco frequentati.
- Non necessita di particolari investimenti, in quanto l'attività è fattibile con poca attrezzatura.
- È un settore nuovo per le palestre, a grande redditività, che non richiede di spostare le stesse persone da un'attività all'altra, ma richiama un nuovo target.
- È un'attività sia maschile che femminile.

Allenare i ragazzi con questo metodo significa offrirgli una preparazione atletica generale ideale come base per tutti gli sport, ma soprattutto utile per la loro salute:

- Controllo del peso
- Miglioramento del tono muscolare e della densità ossea
- Stimolazione del sistema nervoso

- Miglioramento della mobilità e flessibilità generale
- Incremento delle capacità cardio respiratorie
- Miglioramento del controllo intra ed inter muscolare
- Miglioramento delle capacità cognitive grazie ad un originale sistema di insegnamento
- Miglioramento delle capacità coordinative il cui sviluppo risulta essenziale in età scolare.

## UN'OCCASIONE PER GLI ISTRUTTORI

Le statistiche ci dicono che quasi il 50% dei bambini italiani non pratica attività sportiva regolare e costante. Ecross sport rappresenta un'opportunità di lavoro enorme che soddisfa la necessità di trovare attività che sappiano coinvolgere i ragazzi sedentari.

La scuola di formazione di Ecross Kids è diretta da laureati in Scienze motorie ed è riconosciuta dall'AICS, ente di promozione sportiva. Il diploma rilasciato abilita all'insegnamento.

#### FORMAZIONE IN OMAGGIO

Per i lettori della rivista La Palestra l'azienda regala un corso di formazione! Inviare una mail a info@ecross-sport.com scrivendo perché dovresti essere proprio tu a fare il corso gratis!!! La motivazione più originale verrà premiata con una formazione omaggio.

Scopri come inserire ECross Kids nella tua palestra sul sito

www.ecross-sport.com

## **LA PALESTRA**



www.youtube.com/watch?v=r0oEInEXjz4&feature=youtu.be

#### UN REPORT IN REGALO

Inviando un'email a luca.dutto@ecross-sport.com con scritto "report" potete ricevere gratuitamente un report sulle linee guida dell'allenamento di bambini e ragazzi.



FIBO 2018 si svolgerà presso il centro fieristico di Colonia dal 12 al 15 aprile. Tanti i motivi per visitarla. Vediamone alcuni

> oncedersi trattamenti rilassanti migliora anche le prestazioni fisiche - sempre di più, e questa intuizione che nasce dagli sport ad alte prestazioni sta guadagnando consensi anche tra gli appassionati di fitness. "Oggi avere un buon pacchetto di trattamenti benessere è spesso considerato un marchio di qualità per gli studi", afferma Silke Frank, direttore della FIBO. "Ecco perché abbiamo arricchito il segmento wellness durante la fiera." FIBO di Colonia creerà un hub centrale per gli operatori degli studi di fitness, il Wellness Competence Center nel padiglione 8.

#### **FIBO IN SINTESI**

La più grande fiera internazionale del mondo su fitness, benessere e salute: i principali attori del settore si incontrano al FIBO di Colonia. È qui che vengono lanciate le innovazioni. È qui che si impostano le tendenze internazionali. È qui che il settore investe. Nel 2017 hanno partecipato 1.019 aziende di 49 paesi, che hanno raggiunto oltre 150.000 visitatori commerciali e privati da tutto il mondo. Nel 2018, FIBO si svolgerà presso il centro fieristico di Colonia dal 12 al 15 aprile. L'11 aprile 2018 si terrà il 5 ° Forum europeo sulla salute e la salute, un incontro di circa 400 rappresentanti di spicco del settore europeo del fitness.

## ECCO UN'ANTEPRIMA DI ALCUNE DELLE TENDENZE PIÙ RILEVANTI

#### Trend numero 1: Aree ricreative

"Gli operatori interessati a espandere concettualmente la propria struttura con ulteriori funzioni di benessere dovrebbero pensare a spazi di rilassamento funzionali", consiglia Lutz Hertel, amministratore delegato del DWV. Gli esempi includono salotti disponibili per noleggio a orari, piscine galleggianti e ambienti per inalazione di sale. Inoltre, sono richieste aree di rilassamento tematiche dove gli elementi a LED creano mondi di rilassamento tridimensionale.

#### Trend numero 2: naturale è "IN"

"Quando si tratta di progettare strutture, il business internazionale delle spa scommette su materiali naturali", afferma Lutz Hertel. "Il legno e la pietra naturale si trovano praticamente in ogni struttura", aggiunge, insieme ad assi di legno, pareti di muschio ed elementi di parete illuminati con scene della natura. Secondo il DWV, le strutture più alla moda in questo momento presentano design tipici della regione, ad es. nelle aree alpine o nei moderni design cubici.

### Trend numero 3: il wellness come "evento"

Sudare e basta non funziona più. La sauna si trasforma in un'esperienza. "I più giovani, in particolare, chiedono azione e



intrattenimento", afferma Lutz Hertel. Ecco perché le cerimonie di Aufguss sono diventate molto più che acqua versata su rocce riscaldate: acrobazie, magia, spettacoli di luci, suoni di concerti e una miriade di effetti tecnici abbondano.

### Trend numero 4: essere slow conviene

Rallentare, decelerare, essere slow. La tendenza all'ascolto di sé stessi è nei corsi "Body & Mind" come lo yoga, il Pilates e anche nella meditazione, che stanno godendo di una crescente popolarità tra gli appassionati di fitness. Ecco perché nel 2018 FIBO offrirà per la prima volta un programma di yoga per tutti e quattro i giorni, generando nuove idee per gli operatori e i formatori. Inoltre, potranno sperimentare il lancio in Germania di un nuovo sport di tendenza: "Slow Jogging", sviluppato dal famoso fisiologo sportivo giapponese Hiroaki Tanaka. L'Associazione tedesca per il benessere intende promuovere lo jogging lento come nuovo sport di massa e salute per tutte le età e livelli di prestazioni. "Invece del noto slogan no pain, no gain (niente dolore, niente guadagno), il nuovo credo del fitness sarà "niko-niko", che si traduce approssimativamente in "con il sorriso", spiega Lutz Hertel.





www.functionaltrainingschool

@functionaltrainingschool - info@functionaltrainingschool.gom

3849348434112



# Funzioni in azione edizione 2018

Il 7 e 8 Aprile a Bologna si svolgerà la quinta edizione di FUNZIONI IN AZIONE, il Simposio dedicato ai professionisti dell'allenamento



· uesto evento unico in Italia per la sua particolare forma super partes è completamente dedicato al mondo del Personal e small group Training, e permette di entrare in contatto in un'unica occasione con **formatori** di grandissima esperienza che operano per scuole diverse, tutte di alto profilo professionale e con contenuti attuali ed innovativi, fornendo così una visione molto ampia dell'evoluzione del mercato di riferimento senza che vi sia un condizionamento determinato da una sola singola visione.

Con ben **30 sessioni teoriche e** pratiche, articolate tra contenuti che spaziano da programmi a corpo libero e non, utilizzo della tecnologia al servizio dell'allenamento, protocolli di valutazione e intervento sui pattern motori, ed ancora una delle tre sale a disposizione completamente dedicata all'area business, coaching e marketing, Funzioni in Azione si riconferma come un appuntamento imperdibile per personal trainer ed allenatori motivati a tenersi aggiornati e a vivere esperienze di crescita professionale e condivisione.

Tanti i nomi illustri che si alterneranno nel presentare le sessioni, molti dei quali hanno vestito l'azzurro della nazionale sia come atleti di altissimo livello che come preparatori sportivi, come l'oro Olimpico Igor Cassina o il grande Francesco Cuzzolin, e poi a seguire ancora, in ordine puramente alfabetico:

Ado Gruzza, Alessandro Di Giovanni, Alexandro Viligiardi, Amir Lafdaigui, Andrea Chellini, Andrea Roncari, Angelo Belotti, Antonio Saccinto, Cinzia Botter, Daniele Baioletti, Danilo Bascucci, Fabio Fogato, Fabio Grossi, Francesco Fiocchi, Guido Bruscia, Italo Esposito, Lorenzo Di Maio, Luca Mattonai, Marc Edwards, Marcello Toscano, Marco De Angelis, Mattia Beltrame, Max Icardi, Michela Verardo, Paolo Manocchi, Pierluigi Mauro, Steve Cotter, Timothy Da Costa, Tommaso Finadri, Walter Stacco.

Grazie alla comodità e perfetta ricettività dell'**Hotel Bologna** Fiera, Funzioni in Azione riesce ad offrire un momento di incontro che va oltre ai contenuti proposti nelle sessioni, creando il giusto presupposto per entrare in contatto con colleghi provenienti da tutta Italia, i relatori e le aziende partner dell'evento, valutarne i programmi e le soluzioni offerte, tutte vicine al Personal Trainer/ Allenatore e alla quotidianità e specificità del suo lavoro. Tutte le informazioni sull'evento e le formule di partecipazione si possono trovare sul sito del Simposio

www.funzioniinazione.com





UFFICIO COMMERCIALE TEL./FAX +39.0823.422787
E-MAIL: info@wellness-point.it

WWW.W。Wellnesspoint.it

Via dell'Industria, Zona Industriale - San Marco Evangelista (CE)



Scopriamo da vicino il trattamento con cellule staminali mesenchimali in ambito ortopedico e sportivo

a medicina
rigenerativa è
una nuova e
promettente
proposta
terapeutica che può
essere utilizzata con differenti
finalità curative, come ad
esempio l'attenuazione dei
segni conseguenti al naturale
invecchiamento o il trattamento

di molteplici patologie di natura traumatica o degenerativa riguardanti diversi organi ed apparati.

Tale metodica è considerata di tipo conservativo in quanto stimola i processi rigenerativi naturali dell'organismo attraverso l'impiego di materiale biologico prelevato dal paziente stesso senza ricorrere alla chirurgia classica. Più precisamente, dopo l'impiego dei derivati piastrinici ottenuti dalla lavorazione dal sangue periferico del paziente che ha rappresentato in passato una sua prima applicazione concreta, è **iniziato in molti** ambiti medici specialistici l'utilizzo delle cellule staminali mesenchimali, ovvero l'impiego di un particolare tipo di cellula staminale adulta facilmente ricavabile dal grasso addominale del paziente stesso attraverso processi di aspirazione mediante ago cannula e preparazione tramite tecniche di centrifugazione.



La tecnica può essere utilizzata da sola o in associazione ad altre procedure conservative o chirurgiche e consente di conseguire in breve tempo significativi benefici

## UNA SOLUZIONE PER CURARE PROBLEMATICHE MUSCOLOTENDINEE

La procedura viene eseguita in anestesia locale e prevede, nella stessa seduta, sia il prelievo del materiale biologico sia il suo inoculo nella sede o nelle sedi da trattare. Già applicata con successo in alcune discipline mediche come l'oculistica per

il trattamento delle ustioni e delle maculopatie retiniche o l'ambito plastico ricostruttivo per l'aumento volumetrico di diversi distretti corporei, oltre che per il trattamento delle perdite di sostanza conseguenti a traumi o a chirurgia demolitiva oncologica, in campo ortopedico e sportivo è già attualmente utilizzata da circa un paio d'anni con successo per la cura sia di problematiche muscolotendinee, come le tendinosi o gli strappi muscolari, sia di patologie osteoarticolari, come i ritardi di consolidamento, l'artrosi e le condropatie.

### ANCHE NEL RECUPERO FUNZIONALE

La nuova tecnica può essere utilizzata da sola o in associazione ad altre procedure conservative o chirurgiche e consente di conseguire in breve tempo significativi benefici sia in termini di riduzione della sintomatologia dolorosa sia per ciò che concerne il recupero funzionale. Inoltre, essendo derivato il materiale da innestare dal paziente stesso, non esiste alcun pericolo di rigetto e anche tutte le altre complicanze



chirurgiche, come ad esempio le infezioni e le patologie vascolari locali, sono ridotte al minimo.

Tuttavia, proprio la relativa giovinezza della metodica e quindi anche il breve tempo di osservazione dei soggetti trattati a oggi non ci consentono ancora di stimare la durata concreta del trattamento, cioè di sapere se la gestione di ogni paziente richiede sempre una singola seduta o se la procedura deve essere ripetuta nel tempo e con quale frequenza.



## Libera dal MAL DI SCHIENA e potenzia il BUSINESS del tuo club



## **Bonus** e **tasse**: alcuni approfondimenti



#### vero che aprire un contenzioso fiscale rischia di costare di più?

Sì, e rischia anche di allungare la durata del processo tributario. È stato elevato da 20.000 a 50.000 il tetto sotto al quale è richiesto

al contribuente di inviare un ricorso-reclamo all'Ente che gli richiede i soldi ed avviare un processo di mediazione. In pratica si tratta di anticipare lo stesso ricorso che si presenterebbe in Commissione Tributaria, ma dando all'Ente impositore il vantaggio di prendere più tempo per studiare le contromisure. L'Ente ha 90 giorni per annullare il suo provvedimento, ma è piuttosto improbabile che questo avvenga, perché di solito il contribuente ha già avuto modo di esporre le sue ragioni e, se non sono state ascoltate prima, non è molto probabile che vengano accolte.

#### Ci sono novità nella rottamazione delle cartelle?

Sì, l'agevolazione che permette al contribuente di chiudere il contenzioso risparmiando le sanzioni è stata estesa alle cartelle esattoriali a ruolo fino al 30 settembre 2017. Inoltre, sono stati riammessi alla rottamazione i contribuenti che non ne avevano usufruito in precedenza e quelli che avevano scelto di farla, ma effettuando pagamenti incompleti o che hanno commesso errori. Per usufruire della rottamazione bisogna presentare un'istanza con la domanda on-line "Fai D.A. te" entro il prossimo 15 maggio. La legge di Bilancio non ha sanato una grave ingiustizia: se il contribuente è in contenzioso e ha vinto i primi gradi di giudizio, come succede nella maggior parte dei casi, non può rottamare perché non ha cartelle a ruolo e, se perde in Cassazione, dovrà pagare per intero le sanzioni.

### Si parla di web tax. Comprare su Internet costerà di più?

No: il tributo partirà dal 1° gennaio 2019 e non è detto che questo avvenga. La web tax colpirà solo le transazioni tra imprese. Non è neppure chiaro l'ambito di applicazione, si pensi alla fornitura di dati per i siti o

alla vendita della pubblicità; comunque, sarà un piccolo perimetro di attività, perché l'imposta è del 3% ed il gettito massimo previsto di 170 milioni di euro. Se lo scopo è far pagare Società che arrivano a capitalizzare 500 miliardi di dollari, si è lontani dall'equità; la soluzione migliore sarebbe far pagare una tassazione in linea con quella ordinaria o trovare un accordo per una tassa europea sui profitti consolidati.





Dottoressa Beatrice Masserini

Lo Studio Cassinis, specializzato in diritto sportivo e sponsorizzazioni, offre assistenza e consulenza giuridico-fiscale lavoristica, rivolgendosi a fitness- wellness club, centri sportivi, piscine, federazioni sportive nazionali, enti di promozione sportiva, leghe, enti locali e società sportive. Per informazioni:

Sudio Cassinis - Sede diMilano: tel. 02.31.32.36, sede di Roma: tel. 06.92.91.91.04

info@studiocassinis.com - www.studiocassinis.com



o di Luciano Onza



# Esercizi per mandare via la **tensione**

La possibilità di effettuare una corretta tecnica respiratoria è collegata alla capacità di rilassamento

funzionalità del diaframma e
chakra del cuore. Abbiamo
visto che, secondo lo
Yoga, attraverso il respiro
accogliamo il prana, il soffio
vitale, l'energia di cui l'aria è
carica. La possibilità di effettuare
una corretta tecnica respiratoria
è collegata alla capacità di
rilassamento, in quanto riduce
le sollecitazioni ai centri nervosi
superiori che agiscono proprio sul
centro respiratorio.



Il DIAFRAMMA è il principale muscolo inspiratorio. Il diaframma, con la sua tipica forma a cupola, separa la cavità toracica dalle cavità addominali ed è il principale muscolo inspiratorio. Origina dallo sterno e dalle ultime coste anteriormente, mentre i pilastri diaframmatici, che sono le parti muscolari, originano dalle vertebre lombari e dalle toraciche posteriormente, il nervo frenico origina dal plesso cervicale. È un muscolo asimmetrico, il centro frenico è ricco di tessuto connettivo e al suo corretto funzionamento è collegata la postura, un'ampia respirazione e un equilibrato rapporto tra corpo e

## IL DIAFRAMMA SENTE

Negli articoli precedenti abbiamo compreso come lo stato psichico ed emotivo altera la dinamica del ritmo respiratorio, modificando nel tempo la struttura muscolare del diaframma stesso. L'accorciamento o l'estensione del diaframma agisce sulle parti direttamente collegate ai suoi punti di origine ed inserzione, alterando il corretto allineamento del corpo e le normali curve fisiologiche.

Il diaframma è chiamato anche muscolo "spazzino", perché al suo interno vengono "affossate" inconsciamente le esperienze negative, contraendolo e limitandolo nella sua funzionalità, modificando di conseguenza il respiro. Sul diaframma è poggiato Il chakra del cuore è in relazione all'elemento aria e racchiude la trasformazione e la guarigione di sé e degli altri

il cuore insieme ai polmoni, al di sotto il fegato, lo stomaco e gli organi viscerali.

#### IL CHAKRA DEL CUORE E L'ARMONIA DEGLI OPPOSTI

Il quarto chakra, o chakra del cuore, è situato nella zona dello sterno, anteriormente, e tra le scapole posteriormente. Gli organi corrispondenti sono appunto il cuore e il sistema circolatorio, i polmoni, il timo, gli arti superiori e le mani. Il chakra del cuore è in relazione all'elemento aria e racchiude la trasformazione e la guarigione di sé e degli altri.

Ci chiede consapevolezza ed equilibrio nella percezione delle relazioni e nel rapporto con l'ambiente. Scopriamo che alla base dell'amore incondizionato c'è l'accettazione di noi stessi, così come siamo, e degli altri, senza volerli cambiare.

Attraverso il quarto chakra entrano in collegamento i tre chakra inferiori (legati alla terra) con i tre superiori (legati al cielo), il corpo con la mente, la realizzazione materiale con quella spirituale; è l'armonia degli opposti, l'asse centrale del Cosmo.

Se c'è un funzionamento eccessivo di questo chakra, sul piano fisico si potranno avvertire senso di costrizione a livello del torace, difficoltà di respirazione, aritmie, tachicardia e palpitazioni, peraltro senza riscontro negli esami clinici. Dal punto di vista psicologico, l'investimento emotivo è talmente esagerato da provocare ansia: il desiderio di dare è intenso, ma non è mai completamente disinteressato. Si tende ad amare gli altri in funzione dei riconoscimenti e della gratitudine che si possono ottenere in cambio, a incolparli delle proprie sofferenze nel momento in cui le proprie aspettative non si realizzano, ad esprimere sentimenti d'odio, rancore e gelosia. Se invece c'è un funzionamento insufficiente, a livello fisico si evidenzia un cattivo funzionamento del diaframma, insieme a problemi respiratori e cardiaci, mentre dal punto di vista psicologico si tenderà a essere dispiaciuti per se stessi, paranoici, indecisi, avere paura di lasciarsi andare o di farsi male, ci si sentirà indegni di amore e pieni di dubbi sulle proprie capacità.



L'aria è il respiro, il movimento, l'invisibile, e rappresenta l'essenza stessa della vita: si respira bene quando si ha il coraggio di accogliere l'energia e di affrontare il rischio di esplodere, di gridare e di ribellarsi alle limit+azioni delle condizioni in cui si vive. Il funzionamento corretto dei polmoni presuppone l'umiltà di offrire se stessi

al mondo e la fiducia di lasciar andare, lasciare uscire il respiro senza la paura del vuoto, della morte, della privazione, della solitudine e dell'abbandono.

Ecco dunque spiegato il profondo significato di una corretta respirazione, l'importanza di una millenaria pratica come il PRANAYAMA, l'incentivazione di una corretta funzionalità del diaframma e della sua funzionalità.



#### IL CONSIGLIO DEL GIORNO

Oggi voglio suggerire un esercizio tipico delle discipline yogiche per aiutare il diaframma a cedere tensione e liberare il chakra del cuore.

Seduti con la schiena ben dritta, in un ambiente calmo e rilassante, o sdraiati se preferite.

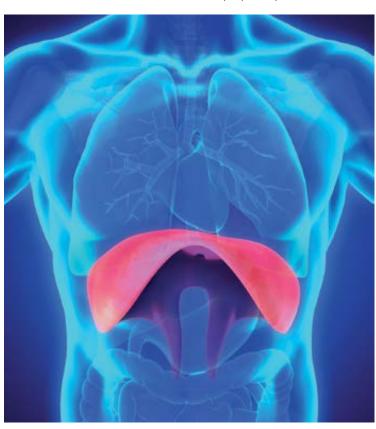
Portate le mani sulla pancia ed ascoltate attraverso di esse il movimento della pancia durante l'inspirazione, che gonfia il ventre e la espirazione che svuota l'addome.

Durante l'espirazione vi suggerisco di vocalizzare la lettera O e rendere il suono profondo, lungo, molto lungo e liberatorio.

Vocalizzare durante l'espirazione permette non solo di prendere coscienza dei diversi modi di respirare (nel prossimo articolo entreremo più nello specifico).

Le vibrazioni prodotte dalle diverse vocalizzazioni, oltre ad essere un vero e proprio bagno di energia, stimolano il riequilibrio dei chakra, armonizzandoli.

Respirate per 10/ 15 volte in questo modo, poi restate in silenzio per qualche istante ancora e godetevi i benefici di questa pratica.



# La Società sportiva dilettantistica lucrativa sotto la lente degli esperti



NIF-Eurowellness, associazione di categoria leader in Italia che tutela e rappresenta gli impianti sport e fitness ha presentato, il **31 gennaio**, in Sala Auditorium del **Forum** Sport Center, a Roma, la società sportiva dilettantistica lucrativa, una svolta radicale per il mondo dello sport: più di 300 operatori, stakeholders, formatori e consulenti del settore. Il nuovo soggetto giuridico ha riempito un vulnus normativo che permetterà alle imprese sportive di investire in modo trasparente, distribuendo gli utili ma restando all'interno del sistema sportivo dilettantistico. La nuova SSDL è stata il punto di arrivo di un progetto di legge che ANIF ha contribuito a redigere, veicolando le istanze che provengono dal basso e che è stato, prima depositato in Parlamento dall'On. **Daniela** Sbrollini e, poi, portato all'approvazione, nelle sue parti fondamentali, dal Ministro dello sport Luca Lotti, con la Legge di Bilancio.

#### IL CONVEGNO: TEMI AFFRONTATI

La mattinata, dopo la presentazione del presidente di ANIF **Giampaolo Duregon** che ha ripercorso i passaggi chiave della norma, ha preso la parola Luigi Angelini, consigliere delegato di Wellness Foundation, che ha più volte segnalato la vicinanza di Nerio Alessandri alla ratio di questa norma principalmente per il valore di promozione di una vita attiva tra la popolazione italiana. Facilitare gli investimenti consentendo alle SSDL di mantenere un quadro di agevolazioni fiscali per il valore salutistico e sociale dello sport, amplierà la platea e la cultura dello sport insieme ad un risparmio sanitario generato da una popolazione sana e attiva. Mentre l'assenza imprevista del Ministro Lotti è stata colmata dall'invio di una lettera, che è stata letta da Giampaolo Duregon alla platea, in cui difende le ragioni di questa grande innovazione e del vuoto normativo che la rendeva necessaria, **l'On. Daniela** Sbrollini ha segnalato l'importanza di questa legge nella creazione di nuovi posti di lavoro, all'interno di un quadro chiaro di certezze normative per imprenditori e lavoratori dello sport. In particolare,

infatti, la **legge 205/2017** distingue nettamente tra **dilettantismo profit e dilettantismo no profit**, tutelando le imprese sportive nella gestione della loro attività sportiva da controlli fiscali che, nell'assenza di una giurisprudenza chiara, si basavano su interpretazioni spesso discordanti di norme frammentarie.

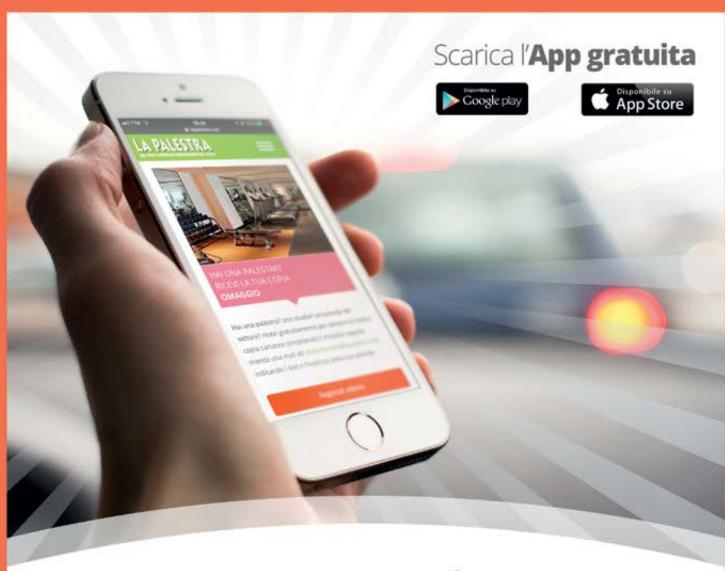
## IL LAVORO SPORTIVO FINALMENTE DISCIPLINATO

Principalmente era la figura del lavoratore sportivo a non avere una sua collocazione nell'ordinamento statale, come ha dichiarato una sentenza **della Corte di Cassazione, 602/2014**: oggi con la legge 205/2017 si qualifica *ex lege* questa figura come disciplinata da contratti di collaborazione coordinata e continuativa e, per la prima volta, si introduce la contribuzione INPS (contributi al 33% sul 50% dell'imponibile).

Il prof. Leonardo Ferrara, come capo dell'ufficio legislativo del Ministro Lotti, è stata una voce cruciale come interprete privilegiato, che ha preso in carico la stesura della legge 205/2017. Altra voce dello sport attesa era Vittorio Bosio, presidente nazionale del CSI, che si è schierato dalla parte di ogni iniziativa di innovazione che premia lo sport.

#### **APPROFONDIMENTO FISCALE**

Il pomeriggio è stato dedicato all'approfondimento amministrativo – fiscale grazie alla presenza dell'avv. Alberto Succi, esperto consulente ANIF e tra gli estensori della legge, di Yuri Zugolaro, esperto tributario fiscale, e di Andrea Mancino, capo commissione fiscale CONI. La grande novità della Società Sportiva Dilettantistica Lucrativa è la possibilità di restare all'interno del CONI e quindi il riconoscimento di un diritto a continuare a svolgere la propria attività dilettantistica, di avvio degli atleti all'agonismo e crescita umana e sociale dei giovani, accanto alla finalità commerciale che è funzionale allo sviluppo delle strutture dove lo sport con i suoi valori, è reso possibile.



Vuoi essere sempre aggiornato sul mondo del fitness?

# LAPALESTRA.NET

Ti basta un click!

Entra nel sito e scopri come... allenarti, alimentarti e... tutti i consigli pratici per "star bene" e "vivere una vita sana!"

#### Follow us on













## Vetrina dell'usato

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



CHEST INCLINE PERSONAL SELECTION EURO 1.850,00 + IVA



PULLEY PERSONAL SELECTION EURO 2.000,00 + IVA



KINESIS ONE EURO 4.800,00 + IVA



KINESIS ONE SILVER
EURO 4.800,00 + IVA



Telefono / Fax 0434-81061

Cell. 338-6525777

Per informazioni chiamate Cell. 338.6525777

Tel. 0434.857012 Fax 0434.81061

www.fitnessstudio.it

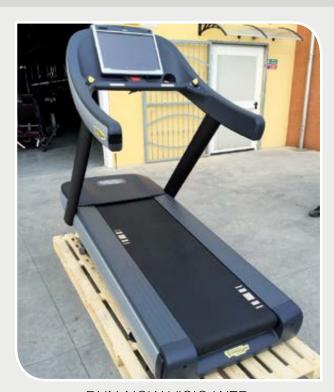
e-mail: info@fitnessstudio.it



RUN NOW 700 EURO 3.700,00 + IVA



RUN EXCITE 700 EURO 3.500,00 + IVA



RUN NOW VISIO WEB
EURO 4.000,00 + IVA

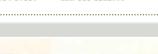


DISCHI NUOVI BUMPERS **EURO 5,00 + IVA AL KG** 



Per informazioni chiamate Cell. 338.6525777 Tel. 0434.857012 Fax 0434.81061

www.fitnessstudio.it e-mail: info@fitnessstudio.it





SEDUTA COMPATIBILE TOP E RECLINE XT EURO 58,00 + IVA



SCHIENALE TOP E RECLINE XT EURO 58,00 + IVA



TASTIERA COMPATIBILE RUN XT EURO 180,00 + IVA



TASTIERA COMPATIBILE RUN XT PRO EURO 180,00 + IVA



TASTIERA COMPATIBILE RUN RACE EURO 180,00 + IVA



CHEDA ALIMENTAZIONE TUTTE LE LINE RACE E XT EURO 200,00 + IVA

# STRATEGIE PER UN CLUB PIU' IN FORMA

In un mercato sempre più concorrenziale, come può il vostro business restare al passo, diventando ancora più solido e consolidato nel tempo?

Per riuscirci è fondamentale creare relazioni con i vostri clienti che vadano al di là di una semplice iscrizione.

Eccovi sei strategie per aiutare il vostro club a mettere maggiormente in valore le offerte di abbonamento ed a rafforzare il vostro business per gli anni futuri.













Per avere maggiori informazioni su una o più di queste strategie e sulle nostre soluzioni...

- CORSI COLLETTIVI [LIVE]
- CORSI VIRTUALI [CINEMA]
- STUDIO CYCLE
- AOUAFITNESS
- FUNCTIONAL TRAINING
- PERSONAL TRAINING
- ATTREZZATURE
- FORMAZIONI ISTRUTTORI
- SEMINARI MANAGER
- RISORSE MARKETING



Andrea Susella 02 49 87 881 andrea@lesmills.it TREDICESIMA EDIZIONE

## RIMINIWELLNESS

FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI
31 MAGGIO
3 GIUGNO
2018



riminiwellness.com



IN CONTEMPORANEA CON

FOODWELL EXPO RIMINI STEEL RIABILITEC CON IL PATROCINIO DI



ORGANIZZATO DA

