

LIFE MAGAZINE

magazine LIFE PLANET by SPORT CITY associazione dilettantistica
ANNO 2023 . NUMERO 1 . STAGIONE AUTUNNO agosto 23 - marzo 24
progetto grafico e impaginazione esecutiva: www.quadrastudio.info

mi alleno A COLORI



+ RISULTATI + METABOLISMO + MOTIVAZIONE = + SALUTE

INDICE

CHARITY <i>donazione emergenza alluvione</i>	03
CHARITY <i>ONLUS Paolo Babini - Villaggio Mafalda</i>	04
NON SI VIVE DI SOLI BISOGNI <i>l'essenziale è invisibile agli occhi</i>	05
THERMARIUM E SPA <i>il percorso del tuo Benessere</i>	08
ALLENAMENTO A COLORI <i>nei Corsi a Corpo Libero</i>	10
ALLENAMENTO A COLORI <i>nei Corsi in Acqua</i>	12
CORSIA CORPOLIBERO <i>i grandi Benefici del Pilates</i>	15
FISIOTERAPIA <i>coxalgia e dolore inguinale</i>	16
ALIMENTAZIONE <i>palestra e integratori</i>	18
POWERGAMES <i>5 giugno 2023</i>	20
METCIRCUIT <i>programma magico per risultati garantiti</i>	22
ESTETICA <i>il nostro corpo è la nostra casa</i>	26
SILVIA LOLLI <i>il rapporto personale con la palestra</i>	27
ALLENAMENTO A COLORI <i>metti il Turbo al tuo allenamento</i>	28
PROGETTOITIS <i>attività motoria per ragazzi</i>	31

CHARITY

di Andrea Dradi

IL BENE COMUNE SI COSTRUISCE CON L'IMPEGNO DI TUTTI

La seconda settimana di Maggio abbiamo vissuto tutti il dramma dell'alluvione in Romagna, in tanti siamo andati ad aiutare a spalare acqua e fango nelle case di familiari, amici, o semplicemente ci siamo resi disponibili per aiutare qualcuno, che nemmeno conoscevamo e così facendo abbiamo esplorato il vero senso di solidarietà.

In quei 10 giorni drammatici abbiamo vissuto a pieno, quel famoso tendere la mano all'altro senza aspettarci nulla in cambio, quell'esserci anche semplicemente per un supporto emotivo, quelle squadre di giovani e adulti che infangati cantavano e donavano la gioia della propria presenza, è stata una manifestazione di solidarietà e generosità che ha stupito l'Italia intera.

Noi del Life avevamo organizzato la nostra festa estiva al BBK di Punta Marina, una serata fatta di musica, convivialità e divertimento, però ad un certo punto non ci siamo più sentiti di continuare con l'organizzazione, ci sembrava di essere fuori luogo con i festeggiamenti, perché tanti dei nostri iscritti e dei nostri amici hanno subito i danni enormi, alcuni hanno perso tutto, di conseguenza in accordo con tutto lo staff, **abbiamo annullato la festa e devoluto la spesa necessaria per organizzare la serata, 3.500 euro al comune di Ravenna per la raccolta fondi per dare sostegno alle famiglie e alle realtà colpite dall'alluvione attraverso l'Iban:**

IT96V0627013100CC0000308106 "Donazione emergenza alluvione"

Un Grazie di cuore, da parte di Sport City, a tutti i partecipanti all'evento ed alle persone che pur non partecipando hanno dato un contributo a questa causa.

CHARITY

SCUOLA MATERNA MADONNA DELLA FIDUCIA

Al Life abbiamo svolto, il 10 e l'11 Giugno, due Benefit Master Class, durante le quali sono stati raccolti fondi per aiutare a risolvere i grandi disagi causati dall'alluvione alla Scuola Materna "Madonna della Fiducia" di Fornace Zarattini rimasta allagata durante il tragico evento atmosferico, e attualmente impossibilitata ad accogliere i bambini. Più precisamente, nella lezione di Jazzercise e Cardio Sculpt di Sabato 10 Giugno e nella lezione di Pilates/Yoga di Domenica 11 Giugno, sono stati raccolti complessivamente 600 euro donati tramite bonifico diretto all'IBAN:

IT26N0627013125CC0250002258

Un Grazie di cuore, da parte di Sport City, a tutti i partecipanti all'evento ed alle persone che pur non partecipando hanno dato un contributo a questa causa.

ONLUS PAOLO BABINI VILLAGGIO MAFALDA DI FORLÌ

Poi vorremmo raccontarvi delle nostre collaborazioni, con la Onlus che da 3 anni sosteniamo con tanta passione e partecipazione.

Soprattutto la comunità di Santa Cecilia che accoglie in questo momento 10 bimbi piccolissimi, dai pochi mesi ai 5 anni, e questa accoglienza viene fatta con la collaborazione di 10 famiglie volontarie (una per bimbo) che se ne prende cura insieme alla Onlus.

È davvero importante per questi bambini avere una famiglia che sia loro accanto nei loro primi anni di vita, così importanti per lo sviluppo cognitivo e della personalità, perché solo in un clima caldo e familiare si verificano le condizioni migliori per uno sviluppo sano e armonico.

Un altro capitolo importante è quello dell'accompagnamento delle mamme in situazione di difficoltà coi bambini: attualmente le mamme sono in tutto 8 ed i bambini 13.

Una mamma con i suoi due bambini ci ha appena salutati, perché dopo un percorso di un anno e mezzo di aiuto e sostegno alla sua genitorialità è ora in grado di tornare a prendere in mano la propria vita e provare a farcela da sola in una propria abitazione. Durante questo percorso comunque la onlus continua ad essere presente, perché le relazioni sono il tesoro più importante su cui appoggiarsi per ripartire e non sentirsi soli.



L'obiettivo è sempre quello di impegnarsi per aiutare la comunità, dove chiunque può contribuire con un piccolo tassello al bene collettivo, perché se un bambino è in difficoltà è un problema di tutti.

In questi 12 mesi noi del Life, siamo riusciti ad effettuare donazioni alla Onlus per una cifra totale di euro 4.500 euro.

Se anche tu vuoi puoi sostenere i progetti della **Cooperativa Sociale Paolo Babini**
Iban IT08A0854213200000000252437



NON SI VIVE DI SOLI BISOGNI

di *Andrea Dradi*

Solo con il cuore si può vedere bene, perché l'essenziale è invisibile agli occhi

Per “bisogni” intendiamo le esigenze psico-biologiche irrinunciabili che vanno soddisfatte al fine di sopravvivere, crescere, esprimere i propri talenti, realizzare il proprio destino.

I bisogni fondamentali sono stati classificati dallo psicologo americano Abraham Maslow e raggruppati in cinque categorie, secondo una gerarchia biologica ed esistenziale.

1. I BISOGNI FISIOLGICI

Respirazione (aria), nutrimento (acqua e cibo), riposo.

Nella scala delle priorità i bisogni fisiologici sono i primi a dovere essere soddisfatti in quanto alla base di tali bisogni vi è l'istinto di sopravvivenza, il più potente e universale motore dei comportamenti negli uomini.

2. I BISOGNI DI SICUREZZA

Riguardano la capacità di mantenere il corpo in salute, di mantenerlo in una buona forma fisica, l'esigenza di trovare un riparo, una casa, un ambiente che protegga dalle intemperie, dai nemici e dai pericoli e che consenta il riposo e l'intimità con i propri cari.

3. I BISOGNI DI APPARTENENZA

Questi bisogni sono i bisogni sociali, di relazione, di cooperazione, di intimità, di affetto. Appartenenza e amore sono bisogni legati alla relazione con i genitori e con la famiglia di origine. Attraverso il legame con i genitori il figlio sviluppa la coscienza della dimensione affettiva e relazionale, la nascita dai genitori sancisce l'appartenenza di un figlio alla stirpe, diritto biologicamente irrinunciabile.

4. I BISOGNI DI STIMA

L'autostima, la soddisfazione di sé, la consapevolezza delle proprie capacità e competenze e il riconoscimento dei propri talenti: è il livello del rispetto di sé che nasce dall'autocontrollo.

5. I BISOGNI DI AUTOREALIZZAZIONE

L'autorealizzazione è l'appagamento ultimo e nel contempo la spinta primaria e la ragion d'essere della specie umana: il bisogno di esprimere la propria unica e irripetibile verità e i propri talenti in un'opera creativa che lasci il segno del proprio passaggio su questa Terra.

POI ESISTE UN SESTO LIVELLO DI BISOGNI

Esiste poi un **“sesto livello”**, una ulteriore categoria di bisogni, cosiddetti **spirituali**, che hanno a che vedere con il **sentimento di connessione e di appartenenza** non soltanto alla vita, alla famiglia, alla specie e alla società.

Decidere di investire sulla propria **crescita personale** significa intraprendere un percorso arduo ed interminabile, ma ad ogni tappa si apprezzerà il valore della scelta.

“Quando non siamo più in grado di cambiare una situazione, siamo chiamati a cambiare noi stessi”.

CHE COSA È LA CRESCITA PERSONALE?

La crescita personale è la **maturazione psicologica ed emotiva**, che ci fa acquisire consapevolezza, conoscere la nostra interiorità, prendere decisioni e affrontare il cambiamento.

È la sostanza per costruire il nostro bagaglio esperienziale e raggiungere i nostri obiettivi.

Si tratta di un percorso individuale da intraprendere attraverso il lavoro interiore, e varia per ciascuno di noi.

IL CAMBIAMENTO SPAVENTA

La strada non è sempre in discesa, anzi, a non tutti sorride l'idea del cambiamento. Alcune persone ci si buttano con entusiasmo e accettano nuove sfide. Molti non hanno chiari i propri obiettivi, altri si bloccano o si perdono, e non riescono a trovare le proprie risorse interiori per raggiungere i traguardi prefissati, altri ancora iniziano il percorso ma si fermano a metà strada. Questo accade perché alcuni di noi hanno una mentalità statica, cioè refrattaria e oppositiva al cambiamento, mentre altri hanno una **mentalità plastica**, cioè adattiva e orientata all'evoluzione.

Iniziare un percorso di crescita personale è un grande dono che possiamo fare a noi stessi ed e agli altri.

Perché?

Per non rimanere ingabbiati dentro i nostri schemi (e schematismi) mentali tutta la vita, restando ingolfati in una quotidianità sempre uguale a se stessa. Imparare a porsi le **giuste domande** è fondamentale, perché è da qui che si inizia, con gradualità, a spostare i tasselli per ricomporre il mosaico.

Conoscere a fondo se stessi e chiedersi in cosa si possa migliorare equivale a mettersi in discussione e riconoscere su cosa si possa lavorare.

Crescita personale significa anche crescita spirituale: esplorare la propria interiorità, acquisire consapevolezza ci restituirà un ritorno positivo in termini di equilibrio, capacità di instaurare relazioni interpersonali arricchenti, di accumulare energie mentali e agire al meglio per la nostra vita e la vita degli altri.

5 aspetti base sui quali lavorare per mettere in moto la crescita

1 IMPARARE L'UMILTÀ CONSENTE LA CRESCITA

L'arroganza va a braccetto con la presunzione e dà per scontato che tu abbia sempre ragione, che non ci sia nulla da cambiare, che non ci sia necessità di adattarsi.

Invece, **l'umiltà ti mette costantemente in discussione.**

2 LA PAURA DI BRANCOLARE NEL BUIO E PASSARE ATTRAVERSO IL CAOS DEL CAMBIAMENTO PORTA POI ALLA SODDISFAZIONE

È normale che il cambiamento faccia paura, ma la gratificazione per averci provato e aver raggiunto un traguardo è impagabile.

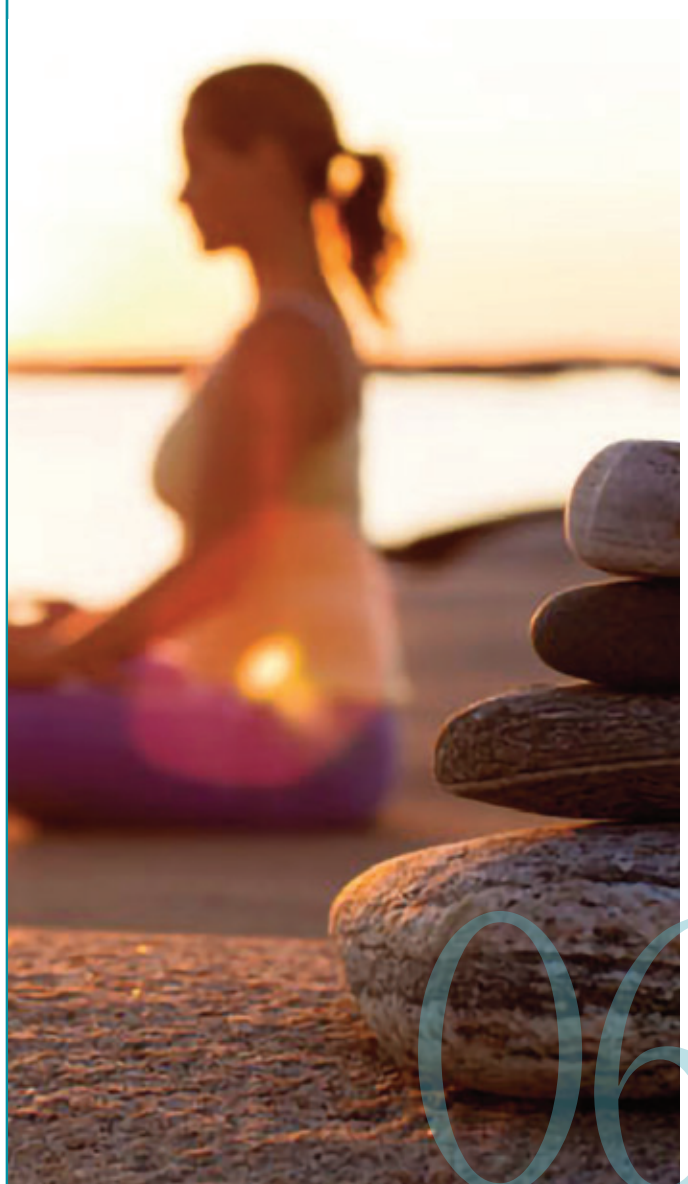
La paura è normale, è fisiologica, non lasciarti fagocitare, ma affrontala e superala.

3 LA COMPETIZIONE NON È CON ALTRI, MA CON SE STESSI.

La sfida è con se stessi per **tirare fuori i propri aspetti migliori** e scoprire le proprie qualità, e ci sono! Troppo spesso, però, sono sepolte da negatività e comportamenti auto sabotanti.

4 4. IMPARARE A STARE SOLI NUTRE IL CAMBIAMENTO

In una società iperconnessa e veloce, è necessario rallentare e **“disintossicarsi” dal rumore di fondo per dedicare tempo al silenzio e alla solitudine.**



Lasciare spazio al silenzio è pane per la mente e consente di trovare il proprio focus al netto della tempesta di informazioni cui siamo costantemente sottoposti. Dobbiamo imparare a meditare, ad ascoltarci nel silenzio in maniera quotidiana, sempre, comunque e ovunque noi siamo.

5 NULLA ACCADE PER CASO

Errori, fallimenti e perdite sono lezioni e strumenti di crescita, anche se potrebbe sembrarti il contrario.

La negatività e la sofferenza possono diventare punti di forza da cui ripartire per cambiare rotta e imboccare nuove strade.

Impara dalle sconfitte, senza abbatterti.

IL PROPRIO CAMBIAMENTO CAMBIA CHI CI STA VICINO

Il Campo Morfogenetico o Morfico, è una sorta di **“Campo di Coscienza Condiviso”** che va ad agire sulla creazione della realtà.

Questo concetto risale agli albori dell'umanità e si basa sull'idea che ogni realtà, contiene una presenza spirituale, collegata all'anima del Tutto.

Prendendo come riferimento il volo degli stormi di uccelli, o la formazione dei cristalli, fino a considerare le molecole proteiche del corpo umano o la formazione di cellule diverse a partire da un'unica cellula e da un unico DNA, Sheldrake individua la presenza di una forza invisibile presente nel sistema ma non identificata con uno dei suoi componenti, bensì col sistema stesso.

Inoltre questo **“campo morfico”**, responsabile dell'organizzazione, della struttura e della forma del sistema, avrebbe una

sua memoria, determinata (questa sì) dal contributo di ciascun membro.

Secondo questa teoria se un certo numero di persone sviluppa alcune proprietà comportamentali o psicologiche od organiche, queste vengono automaticamente acquisite dagli altri membri della stessa specie. Così, se una buona parte dell'umanità raggiunge un certo livello di consapevolezza spirituale, questa stessa consapevolezza si estenderebbe per risonanza morfica ad altri gruppi.

Si può quindi immaginare come la risonanza morfica sia il sistema con il cui la **Memoria Universale** aggiorna se stessa in un continuo e infinito scambio di informazioni con tutti gli elementi del sistema.

Queste teorie hanno trovato consenso tra quegli autori, come **Bruce Lipton, Grgg Braden e Deepack Chopra** a che si caratterizzano per una visione nuova e olistica dall'Universo e delle leggi che lo governano.

I legami tra la persona e la sua psiche, i suoi stadi di coscienza e il campo di coscienza condiviso, erano già stati intuiti studiati e divulgati in una forma scientifica anche da Carl Gustav Jung che scrisse insieme al fisico quantistico e **Premio Nobel Wolfgang Pauli** un libro in cui espresse il concetto di Sincronicità. Di fatto quindi, nelle nostre interazioni e relazioni sociali, oltre al nostro stato di coscienza, è in azione anche il nostro campo morfico, che ci portiamo sempre dietro (o meglio, dentro), che è in grado di aiutare il cambiamento di chi ci è vicino.

BISOGNI DEL SÉ



AUTOREALIZZAZIONE

moralità, creatività, spontaneità, accettazione, assenza di pregiudizi.

BISOGNI SOCIALI



STIMA

autostima, autocontrollo, realizzazione, rispetto reciproco.



APPARTENENZA

amicizia, affetto familiare, intimità sessuale.

BISOGNI PRIMARI



SICUREZZA

fisica, di occupazione, morale, familiare, di salute, di proprietà.



FISIOLOGIA

respirazione, alimentazione, sesso, sonno, omeostasi.

07



THERMARIUM E SPA IL PERCORSO DEL TUO BENESSERE

IL CALIDARIUM

con la Talasso terapia ai sali del Mar Morto

È chiamato anche “Bagno Romano” appartiene alla stessa antichissima tradizione dei bagni purificatori, consiste nella permanenza in un ambiente caldo umido, dove l’umidità raggiunge l’80 - 90% e la temperatura è di circa 45° - 50°. La cabina inoltre è dotata di particolari luci ad effetto cromo terapeutico, che abbinate alla musica creano un notevole effetto rilassante.

La permanenza va alternata a docce di acqua fredda posta all’interno della cabina per stimolare ed ossigenare i nostri tessuti. Consigliato contro dolori reumatici articolari, tensioni muscolari inoltre è molto utile per le infiammazioni delle vie respiratorie.



SAUNA FINLANDESE

gli effetti benefici della sauna

Caldo secco 90°- 95° circa, umidità molto bassa 20%- 30%. La caratteristica principale della sauna è di innescare nell’organismo umano, attraverso il calore fornito, il meccanismo di termoregolazione che, causando un’abbondante sudorazione, comporta l’espulsione di acidi e tossine attraverso la dilatazione dei pori. **La pratica regolare della sauna consente all’organismo di rigenerarsi e tonificarsi, migliora la circolazione sanguigna, disintossica, riduce l’ansia e scarica la tensione nervosa.**

La forte irrorazione sanguigna e lo stimolo al ricambio favoriscono la depurazione, dell’organismo e della pelle che rinnovandosi si purifica, apparendo liscia, elastica e attiva.



Inoltre una regolare frequenza rende raro il presentarsi di raffreddori, sinusiti e influenze.

La sauna è anche un ottimo regolatore della pressione sanguigna per l’ipertensione.

BAGNO TURCO

con Aroma Cromo Terapia

Il bagno turco, noto anche come Hammam o bagno di vapore, grazie alle sue proprietà tonificanti e rilassanti costituisce un’ottima terapia per combattere la tensione e lo stress quotidiani. È inoltre molto importante per sciogliere le tossine, favorendone l’eliminazione attraverso la sudorazione, e inoltre combatte attivamente le infezioni del tratto respiratorio e bronco polmonare.

IDROMASSAGGIO

con Cromo Terapia

per completare il tuo percorso di relax

DOCCE

per Aroma Cromo Terapia

pioggia tropicale aromatizzata ai frutti esotici e nebbia fredda con aromi vari e luci che cambiano colore

VASCA IMMERSIONE

per la reazione fredda

è determinante per la reazione caldo-freddo e necessaria per completare ogni tipo di percorso termale

SALA RELAX

con tisanderia, poltrone rilassanti, musico – terapia per completare il tuo effetto rigenerante.

STIMOLI SUL CORPO

con l'Idroterapia

L'idromassaggio prevede la fuoriuscita da bocchette di acqua miscelata con aria compressa, in questo modo si creano bollicine che colpiscono il corpo, comprimendo e decomprimendo alternativamente i tessuti, stimolando la circolazione sanguigna, linfatica e la diuresi, tonificano la pelle, ed effettuando contemporaneamente vista la forza dei getti un vero e proprio massaggio connettivale.

Combatte ogni tipo di tensione, cura il defaticamento muscolare e ogni altro tipo d'infiammazione, aumenta il metabolismo basale e rinforza le difese immunitarie.

Sono poi da aggiungere i benefici dovuti alla dilatazione dei pori della pelle che ne favoriscono una pulizia a fondo.

PERCORSO KNEIPP

L'acqua fredda a 14 gradi riduce le infiammazioni e le congestioni restringendo i vasi sanguigni. L'acqua calda a 34 gradi riduce tensione muscolare, aumenta la sudorazione, dilata i vasi sanguigni velocizzando la circolazione.

Il percorso Kneipp è utilizzato per:

tonificare i tessuti

migliorare la circolazione sanguigna

migliorare l'inetetismo della cellulite.

È di fondamentale importanza prima di passare da un percorso all'altro **eseguire almeno 3 passaggi nel percorso Kneipp**, avendo l'accortezza di terminare il percorso fuoriuscendo dalla vasca fredda.



LA SPA

è costituita da quattro ambienti.

Nel primo, troverete botti idromassaggianti rivolte alla schiena ed alle gambe e lettini con massaggio misto aria-acqua, ideali per una drenaggio completo.

Nel secondo, un percorso Kneipp caratterizzato da passaggi in acqua calda e fredda che vi stimoleranno la circolazione sanguigna in modo assai efficace.

Nel terzo, potrete sedervi comodamente e godere di specifici idromassaggi rivolti ai lati della schiena ed a polpacci ed inoltre godrete di benefici massaggi plantari.

Nel quarto, troverete getti a colli d'oca per rilassare in modo eccellente cervicale e schiena ed inoltre potrete essere accarezzati dalla delicata cascata oppure lasciarvi trasportare dal potente geysir, che vi avvolgerà corpo e gambe con un massaggio energizzante.



ALLENAMENTO A COLORI

L'ALLENAMENTO A COLORI
NEI CORSI A CORPO LIBERO

di Andrea Bruschi



Cos'è l'allenamento a colori

L'ALLENAMENTO A COLORI è un sistema scientifico basato sulla telemetria che serve ad ottimizzare le sessioni di allenamento rendendo estremamente più efficaci gli esercizi con conseguente miglioramento dei risultati per quanto riguarda dispendio calorico, incremento del metabolismo, livello di fitness.

Tutto questo è concretizzato attraverso il **NOSTRO** sensore che trasmette in tempo reale sullo schermo i dati sull'intensità alla quale stiamo eseguendo l'allenamento.

La successione dei **COLORI** (azzurro, verde, arancio, rosso) dà l'esatto responso di ciò che stiamo facendo e quindi la possibilità di modulare l'intensità basandoci non solo su sensazioni fisiche ma anche su dati ben precisi forniti sulla base delle nostre caratteristiche fisiche personali.

Abbiamo, in questo modo, l'esatto responso di come stiamo interpretando e sfruttando il nostro allenamento con la possibilità di perseguire il nostro obiettivo modulando l'intensità nell'esecuzione degli esercizi proposti.

Caratteristica importante di questa interpretazione scientifica dell'allenamento è la **GUIDA** costante dell'istruttore che, attraverso la proiezione sullo schermo, conduce all'ottimizzazione delle varie fasi della sessione, con conseguente esaltazione dei risultati.

Come viene utilizzato nei Corsi

Nei **CORSI** eseguiti in **Sala1** attraverso l'utilizzo del sensore proiettato sullo schermo è possibile utilizzare questo metodo esclusivo sotto la guida dell'istruttore che durante tutta la lezione guida gli allievi attraverso le varie fasi aiutando a sfruttare le caratteristiche degli esercizi in maniera ottimale. Generalmente, le lezioni con una consistente parte dedicata all'allenamento cardiovascolare, sono quelle nelle quali il sensore assume una fondamentale importanza in quanto è molto difficile tradurre attraverso le sole sensazioni fisiche (respirazione, fatica muscolare, sudorazione) l'esatta intensità alla quale ci stiamo allenando.

Qui entra in gioco il ruolo importantissimo dei colori riportati sullo schermo e sul nostro sensore.

AZZURRO

Attività blanda, in genere caratteristico della prima fase della lezione (riscaldamento) o delle fasi statiche di tonificazione specialmente se eseguite a terra.

VERDE

Attività di media intensità alla quale entra in azione il sistema “brucia grassi” del nostro organismo. È una buona intensità di lavoro alla quale otteniamo discreti risultati, ma della quale non dobbiamo accontentarci.

ARANCIO

È il nostro punto di riferimento. L'intensità alla quale bruciamo grassi e miglioriamo il livello di fitness senza eccedere rispetto alle nostre caratteristiche fisiche quindi restando ad un livello di assoluta sicurezza.

ROSSO

In questo livello bisogna fare attenzione alla modulazione dell'intensità per non “esagerare”. È un livello nel quale si migliora la performance di fitness ma non si bruciano grassi in quanto l'ossigeno immagazzinato non è più sufficiente per farlo. Il Rosso è caratteristico delle fasi cardio molto intense ed è sempre tenuto in particolare attenzione dall'istruttore che indica la gestione del momento con opportune variazioni da applicare per ripristinare il ritmo ottimale.

Benefici e Vantaggi nell'utilizzo del sensore Uptivo

I BENEFICI ED I VANTAGGI di questo sistema di allenamento sono innumerevoli.

Vanno dall'esatta gestione dell'intensità (che determina l'efficacia dell'allenamento) alla gestione dei recuperi (estremamente importanti soprattutto in sessioni di Interval Training), dalla possibilità di pianificare un programma di allenamento scientifico (utilizzando i dati telemetrici) alla grande spinta emotiva nell'eseguirlo (guidati dall'istruttore e dai dati stessi).

Tutto ciò si traduce in una trasformazione del nostro allenamento da approssimativo ad estremamente efficace col semplice utilizzo in ogni sessione del nostro fedele compagno di viaggio...

IL SENSORE TELEMETRICO UPTIVO!





ALLENAMENTO A COLORI, I RISULTATI RACCONTATI DA VOI

Oltre 18 mesi sono trascorsi dal **gennaio 2022** che ci ha visti intraprendere “**l’allenamento a colori**” anche nei corsi in vasca.

L’allenamento a colori si basa sull’uso di un cardiofrequenzimetro indossato dall’iscritto di cui l’icona, con tutti i parametri e il nome, viene proiettato su un grande schermo chiaramente visibile sia dall’iscritto che dal trainer, permettendo così un costante monitoraggio da parte sia di chi si allena, ma soprattutto da parte dell’istruttore.

L’uso della telemetria ci permette, in ogni tipologia dei nostri corsi: **Acquagym, Aquadynamic e Turboacqua**, di poter seguire in maniera individuale tutti coloro che si allenano con un costante monitoraggio dell’intensità e il supporto motivazionale giusto per ognuno.

Infatti, è l’intensità di lavoro a fare la differenza tra un allenamento corretto e funzionale al raggiungimento degli obiettivi di salute, dimagrimento e tonificazione che ci si prefigge ed un allenamento che può essere migliorato. Sicuramente, è sempre un allenamento personalizzato poiché ognuno ha il proprio cardio parametrato con i propri dati quali età, peso e altezza permettendo quindi ad ognuno di raggiungere il colore arancione al proprio **80% della frequenza massima**.

ALLENAMENTO A COLORI

di Stefania Siboni

Questo è il cardine scientifico attorno a cui gira l’allenamento a colori: riuscire ad allenarsi restando in arancione il più a lungo possibile, che corrisponde al raggiungere **l’80% della propria frequenza cardiaca massima**, frequenza che innesca l’attivazione del sistema aerobico ed anaerobico in una tale commistione da garantire il brucia-grassi e l’innalzamento del metabolismo basale, cioè la quantità di calorie di cui il nostro organismo ha bisogno per soddisfare le sue necessità a riposo. Attraverso questi allenamenti monitorati e, di conseguenza, molto più performanti, le nostre iscritte hanno raggiunto in un breve periodo dei risultati che stavano da anni inseguendo. Ma è solo grazie al continuo uso del semplice strumento cardio, che le nostre iscritte sono riuscite ad ottenere dei tangibili risultati sia a livello estetico, che a livello di salute.

Saranno proprio alcune delle nostre iscritte, attraverso una breve intervista, a raccontare la loro esperienza al **Life Planet** prima e dopo l’uso della telemetria.



LAZZARA CONCETTA 43 ANNI



Ciao Cetty, da quanto tempo frequenti i nostri corsi in piscina al Life?

Quali corsi in particolare?

Ciao, frequento i corsi in piscina dal 2019, quindi sono 4 anni. I primi anni seguivo solo l'Acquagym con una frequenza bisettimanale, ora invece sono passata a tre frequenze settimanali e seguo tutti e tre i corsi: Acquagym, Aquadynamic e Turboacqua.

Da quanto tempo utilizzi il cardio durante gli allenamenti?

Hai notato dei cambiamenti nel tuo modo di allenarti? Cosa in particolare?

Ormai è un anno che utilizzo il cardio Uptivo e mi sono accorta che rispetto agli allenamenti precedenti, sono più motivata, quindi sono spinta a cercare di **migliorare ogni singolo movimento**, per esempio ho imparato a contrarre gli addominali durante gli esercizi di braccia per riuscire a stare in arancione e quando uso le gambe provo a mantenere un movimento ampio anziché piccolo. A volte, quando vado in rosso (quindi in una soglia di intensità troppo alta n.d.r.), mi concentro sulla respirazione e in breve tempo torno in arancione.

Da quando utilizzi il cardio, hai visto dei cambiamenti a livello fisico?

Se sì, quali?

A livello fisico, non ho perso tanto peso, ma i vestiti me li sento in modo diverso addosso ma, poiché soffro di iperinsulinemia tanto che da qualche anno sono seguita da un medico specializzato in nutrizione e malattie legate all'alimentazione, la Dott.ssa Stefania Zamuner, la cosa che più mi premeva era trovare un aiuto per gestire questa mia patologia. In effetti i riscontri ci sono e sono stati verificati attraverso le analisi del sangue che periodicamente presento alla dott.ssa Zamuner con in particolare i parametri riguardanti l'insulina, la glicemia e l'emoglobina glicata; ebbene dopo qualche tempo che

utilizzavo il cardio, la dott.ssa si è accorta che qualcosa era cambiato, anzi **molto era cambiato** perché a parità di piano alimentare e terapia farmacologica e frequenza ai corsi di Acquagym **i parametri erano notevolmente migliorati**.

In quanto tempo hai visto questi risultati?

E' stato piuttosto veloce, dopo circa 2-3 mesi dall'inizio degli allenamenti con il cardio ho portato le famose analisi alla Dott.ssa, **e li abbiamo avuto la bella sorpresa!**

Trovi, quindi, utile allenarti con il cardio.

Mi spieghi il perché?

Assolutamente, nel mio caso, utile per la mia salute. In poco tempo con il cardio ho avuto dei risultati che, rispetto agli anni precedenti passati ad allenarmi senza sapere se l'intensità a cui mi allenavo era quella giusta, **ho fatto passi da gigante** e aggiungo che se a volte non riesco a venire a fare le mie tre lezioni settimanali non **mi 'sento a posto!'**

BERTONI LAURA 51 ANNI



Ciao Laura, da quanto tempo frequenti i nostri corsi in piscina al Life?

Quali corsi in particolare?

Frequento i corsi in piscina da circa 20 anni. Inizialmente seguivo i corsi di Acquagym, poi solo Aquadynamic, ora faccio una lezione di Acquagym a settimana e una di Aquadynamic.

Da quanto tempo utilizzi il cardio durante gli allenamenti?

Hai notato dei cambiamenti nel tuo modo di allenarti? Cosa in particolare?

Da quasi un anno utilizzo il cardio e da quando lo uso sicuramente **gestisco meglio la fatica**. Mi spiego, io faccio i turni al lavoro e a volte mi capita di venire a lezione dopo essere smontata dal turno e il fatto di avere il cardio, mi aiuta tanto a stimolarmi nei momenti in cui la stanchezza si fa sentire. Prima di utilizzarlo, spesso decidevo di saltare la lezione o di fare veramente un 'bagnetto'....

B

Adesso trovo delle energie, uno stimolo e delle risorse che non sapevo di avere...

Da quando utilizzi il cardio, hai visto dei cambiamenti a livello fisico?

Se sì, quali?

A livello di perdita di peso qualche chilo l'ho perso, anche se potrei perderne qualche altro sicuramente, ma mi sono anche accorta che i vestiti non si appoggiano più in certi punti... ho **perso dei centimetri sulle cosce e le braccia** e le spalle sono più toniche e tornite.

In quanto tempo hai visto questi risultati?

Direi che nei primi sei mesi ho visto qualche differenza, ma è stato nel secondo semestre che ho visto i maggiori risultati e che **vedo continuamente progredire i miei risultati** negli allenamenti. Devo dire che c'è stato un momento in cui, con l'aiuto dei trainer, abbiamo un po' dovuto trovare i miei giusti parametri poiché ho i battiti a riposo piuttosto bassi e faticavo ad andare in arancione, ma ora abbiamo trovato la quadra e sono veramente soddisfatta.

Trovi, quindi, utile allenarti con il cardio.

Mi spieghi il perché?

Molto utile, ribadisco che per me che faccio i turni è uno **stimolo ormai irrinunciabile.**

ZANGIROLAMI FEDERICA 47 ANNI



Ciao Federica, da quanto tempo frequenti i nostri corsi in piscina al Life?

Quali corsi in particolare?

La prima iscrizione l'ho fatta nel 2012, quindi sono 11 anni che frequento i corsi in piscina. Inizialmente facevo solo Acquagym, da qualche anno frequento una volta a settimana Acquagym e una volta Aquadynamic.

Da quanto tempo utilizzi il cardio durante gli allenamenti?

Hai notato dei cambiamenti nel tuo modo di allenarti? Cosa in particolare?

Ho cominciato ad utilizzare il cardio appena introdotto nei corsi e quindi sono oltre 18 mesi che mi alleno con uptivo. Inizialmente lo utilizzavo in modo un po' saltuario, poi sono diventata più sistematica nell'uso e lo utilizzo anche in altri contesti al di fuori del Life. Il mio modo di allenarmi è molto cambiato perché mi rendo conto in ogni momento di quello che sto facendo o meglio dell'intensità con cui lo sto facendo. Rispetto a prima, che pensavo di fare un buon lavoro, ho capito quanto la mia intensità fosse inferiore alla soglia che ho scoperto essere quella giusta ed efficace per me. Probabilmente ho fatto anni di allenamento in blu o massimo verde, non molto arancione. Prima di usare la telemetria, tendevo a rallentare, se non addirittura a fermarmi quando sentivo di essere un po' affaticata, ora, avendo la certezza di vedere quello che faccio, mi sento molto tranquilla e sono sicura di non strafare e nemmeno di fare troppo poco.

Da quando utilizzi il cardio, hai visto dei cambiamenti a livello fisico?

Se sì, quali?

I cambiamenti fisici ci sono, eccome! Ho riscontrato una maggiore tonificazione generale del mio corpo; ho perso centimetri nel giro vita e a livello delle cosce, del bacino e anche delle braccia, oltre ad un discreto calo ponderale, quindi, sì, ho visto dei bei cambiamenti fisici! Sono molto soddisfatta anche perché continuo a vedere risultati positivi in ogni allenamento.

In quanto tempo hai visto questi risultati?

I primi risultati sono stati evidenti in poche settimane, dopo i primi sei mesi era evidente il cambiamento, ma la cosa bella è che andando avanti i miglioramenti sono sempre andati in crescendo con sempre maggiori soddisfazioni per come mi sento, per come mi vedo e per come mi vedono anche gli altri.

Trovi, quindi, utile allenarti con il cardio.

Mi spieghi il perché?

Trovo molto utile allenarmi con il cardio perché mi sento molto più consapevole e quindi riesco a restare praticamente in ogni allenamento sempre in arancio, e questo per me è fondamentale; ma devo dire che mi diverto anche molto di più, perché è una sfida continua con me stessa, nel senso che ho un obiettivo e quindi non mi pesa mai venire a fare i corsi, anzi mi diverte.

Ringraziamo Cetty, Laura e Federica per il tempo che ci hanno dedicato con la loro testimonianza e che crediamo possa essere utile per capire come l'uso della telemetria possa incidere in modo significativo e positivo sulla salute, il benessere e sull'aspetto estetico di chi lo utilizza, e sempre divertendosi.

VI ASPETTIAMO IN PISCINA!

CORSI DI SALA

di *Andrea Bruschi*

I GRANDI BENEFICI DEL PILATES

Lo Yoga e il Pilates sono un ottimo modo per esercitare sia il corpo che la mente. Non sorprende infatti che durante il periodo d'isolamento ci sia stato un aumento di interesse per questi stili di fitness. Eseguiti correttamente lo Yoga e il Pilates possono aumentare notevolmente sia la salute fisica che mentale, migliorare la flessibilità e ridurre le possibilità di lesioni, rigidità e dolori in vecchiaia. Sono due discipline molto utili per integrare altri tipi di workout, perché lavorano su abilità trasversali, dal core stability alla mobilità articolare.

Qual è la differenza tra lo yoga e il pilates?

Sia lo Yoga che il Pilates offrono forza, controllo, resistenza, flessibilità e sollievo dallo stress, ma una delle principali differenze associate allo Yoga e al Pilates è l'elemento spirituale in ciascuno. Le lezioni di Pilates raramente enfatizzano l'esperienza spirituale, mentre quelle di Yoga tendono a concentrarsi maggiormente sull'argomento. Inoltre, le lezioni di Pilates tendono a focalizzarsi sulla forza dell'addome come principale parametro di fitness, attraverso una serie di esercizi che costruiscono anche il tono muscolare, la flessibilità e il controllo del corpo.

Lo yoga, d'altra parte, tende a concentrarsi su ampi gruppi muscolari e sulla flessibilità generale, con un'enfasi maggiore anche sul benessere mentale. Le lezioni di Yoga possono essere molto delicate e facili ma anche molto impegnative! Esiste una grande varietà di Yoga e Pilates e il livello di difficoltà in classe dipende spesso dall'istruttore e dal livello della lezione.

È importante notare che i due non si escludono a vicenda e che molte persone beneficiano di un regime incentrato sia sul Pilates che sullo Yoga per godere dei benefici di entrambi.

Per questo possono essere integrati, sia tra di loro che all'interno di una routine fitness. (PILOGA)

I vantaggi di Yoga e Pilates

Lo yoga veniva tradizionalmente usato come un'antica forma di meditazione per coinvolgere il corpo e la mente. Le forme più dinamiche di Yoga (Ashtanga e Power), si concentrano su pose fisiche (Asana) e tecniche di respirazione per rilassare la mente e il corpo migliorando la forma fisica e il benessere generale.

La storia del Pilates è piuttosto recente. Questa disciplina nasce a metà del '900 come pratica atletica grazie al tedesco

Joseph Pilates. È una disciplina ricca di esercizi fisici mirati non solo al rafforzamento fisico ma anche al miglioramento dello spirito.

Benefici per la salute dello Yoga

- Miglior sistema cardiovascolare
- Miglioramento della forza muscolare
- Miglioramento della circolazione sanguigna
- Maggiore flessibilità
- Migliore Postura
- Riduzione di stress e affaticamento.

Benefici per la salute del Pilates

- Maggiore flessibilità
- Aumento della forza muscolare
- Migliore Postura
- Migliore Concentrazione
- Aumento della capacità polmonare
- Gestione dello stress.



FISIOTERAPIA

Dott. Alessandro Mazzotta

COXALGIA E DOLORE INGUINALE

La Groin Pain Syndrome (o sindrome del dolore inguinale) è un'entità clinica molto complessa in cui la diagnosi differenziale è un requisito essenziale per la buona riuscita del trattamento. Per tale motivo è stato necessario mettere a punto un percorso dedicato presso il reparto di **Chirurgia Ortopedica Ricostruttiva e Tecniche Innovative dell'Istituto Ortopedico Rizzoli**.

Viene definita come dolore o sensazione di discomfort a livello del basso ventre e/o dell'area inguinale e/o della parte interna della coscia. Spesso colpisce l'atleta o il paziente sportivo. Gli sport più coinvolti sono quelli con frequenti accelerazioni, cambi di direzione, salti e calci (rugby, calcio hockey, pattinaggio, danza, basket, baseball, golf, equitazione).

Dal punto di vista ortopedico possiamo distinguere due entità cliniche principali: le patologie intra-articolari dell'anca; e le patologie extra-articolari (fig. 1) quali la patologia adduttorica, la patologia dello psoas, la patologia della sinfisi pubica e l'inguinal disruption.

La patologia intrarticolare dell'anca è assai vasta e può comprendere le alterazioni morfologiche del profilo articolare, ai corpi mobili, alle fratture da stress, all'artrosi.

La diagnosi differenziale più frequente in ambito sportivo e nell'ottica della Groin Pain Syndrome è quella del conflitto femoro-acetabolare (FAI, Femoral Acetabular Impingement).

Il paziente lamenta un dolore profondo difficilmente localizzabile in corrispondenza dell'anca o della regione inguinale, che può portare a una progressiva limitazione dell'articolazione, "click" e rumori articolari, sensazione di sublussazione. Le maggiori limitazioni in ambito sportivo sono i movimenti tipo "squat", gli affondi, i cambi di dire-

dello psoas, si presentano più frequentemente nei runners (o corridori).

Al contrario la patologia adduttorica è più frequente nel calciatore. Il giocatore può essere affetto da una tendinopatia cronica o da una lesione acuta del complesso adduttorio. Nel primo caso il paziente sperimenta un dolore di lunga data (mesi o anni), che influenza



zione, le torsioni e le decelerazioni.

I sintomi possono divenire invalidanti rendendo disagiata anche la posizione durante la guida della propria auto, lo stare seduti in ufficio, la deambulazione e il riposo notturno sul fianco affetto.

Possibili associazioni sono dolori a livello della sinfisi pubica o dello psoas. La prima si manifesta con un dolore più centrale, in corrispondenza della sinfisi pubica e la seconda invece come dolore più profondo esacerbato dalla flessione attiva dell'anca o dallo stretching in estensione. Queste due entità cliniche e in particolare la tendinite

negativamente l'attività sportiva senza però comprometterla totalmente.

Il gesto atletico più problematico è ovviamente il calcio al pallone.

Il dolore avvertito è in sede mediale, in corrispondenza dell'origine del tendine dell'adduttore lungo.

In caso di lesione acuta al contrario, l'atleta ricorda perfettamente il trauma (un calcio stoppato, o un'accelerazione improvvisa), da cui è scaturito un "pop" o un "crack" con possibile conseguente caduta e impossibilità di continuare l'attività sportiva.



Nei giorni seguenti può svilupparsi un caratteristico ematoma del lato interno della coscia, che può estendersi anche a livello del basso ventre. Questo lo si deve alla continuità anatomica tra adduttore lungo e muscolatura addominale (piramidale). L'atleta lamenterà difficoltà alla marcia, impossibilità a calciare il pallone e difficoltà anche ad eseguire crunch addominali o sit-up.

L'inguinal disruption (fig. 2) è il termine accettato in letteratura che raccoglie molte definizioni, ritenute imprecise e ormai progressivamente in disuso quali: pubalgia, sport hernia, sportsman's hernia, ernia inguinale, ernia incipiente, ernia criptica, sindrome del giocatore di hockey, inguine o ernia di Gilmore, ecc. Anche in quest'ultimo caso il paziente può avere un dolore in sede inguinale presente da molto tempo e può estendersi anche al versante interno della coscia e del testicolo. Caratteristicamente il dolore può essere esacerbato dalla manovra di Valsalva (tosse, starnuto, ponzamento o sollevamento pesi).

L'equipe della Chirurgia Ricostruttiva Ortopedica e Tecniche Innovative dell'istituto Ortopedico Rizzoli ha messo a punto un percorso diagnostico-terapeutico dedicato ai pazienti affetti da dolore inguinale.

L'iter prevede visita specialistica e l'integrazione con esami strumentali mirati (**ecografia dinamica (fig. 3)**, radiografie con proiezioni specifiche, **ricostruzioni tridimensionali TC (fig. 4)**, RMN ad alto campo, test con anestetico intra o extra-articolare).

Accertata la diagnosi le terapie possibili vanno dalle terapie conservative, in particolare la fisioterapia che mira al recupero del ROM, a ribilanciare gli squilibri muscolari, a riacquisire la coordinazione e il gesto atletico. L'eventuale approccio chirurgico comprende interventi di artroscopia d'anca che mira a eliminare i conflitti ossei e a ripristinare i profili articolari e la biomeccanica dell'anca così come a trattare le lesioni associate come quelle a carico del labrum o della cartilagine, ed interventi endoscopici o tecnica open mirati al trattamento delle patologie extra-articolari (release o tenorrafie tendinee, rinforzo della parete posteriore del canale inguinale in caso di inguinal disruption, ecc.)

Autore dell'articolo Dott. Alessandro Mazzotta, Medico Ortopedico presso l'istituto ortopedico Rizzoli di Bologna, S.C. Chirurgia ricostruttiva e tecniche innovative-Banca del tessuto muscolo scheletrico, referente ortopedico della struttura Fisio Life Planetdi Damiano Buzzi e Marco Bellanti.

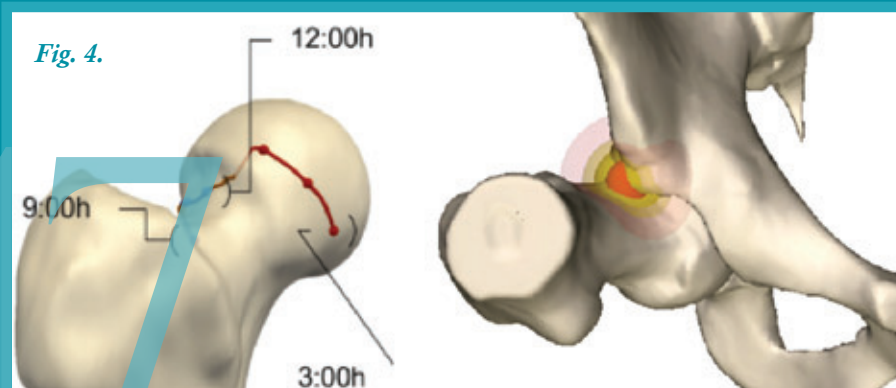
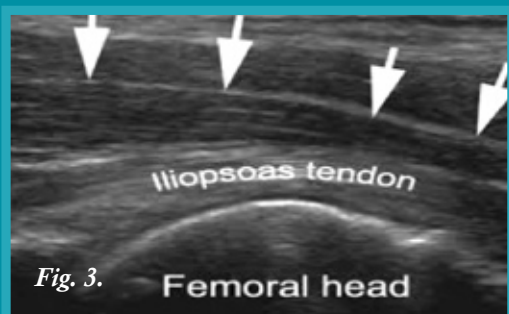


Fig. 1. Distinzione delle strutture anatomiche coinvolte nella Groin Pain Syndrome

Fig. 2. Inguinal disruption con cedimento della parete posteriore del canale inguinale e compressione del suo contenuto

Fig. 3. Immagine ecografica dell'anca per valutazione dinamica

Fig. 4. Esempio di modello tridimensionale, con simulazione dell'area di conflitto femoro-acetabolare

ALIMENTAZIONE

di Sofia Canini

PALESTRA E INTEGRATORI: L'UNIONE CHE DIVIDE

In palestra, al supermercato o sui social media capita sempre più spesso di imbattersi in spazi pubblicitari in cui vengono promossi integratori come un aiuto essenziale per chi fa sport. Ma è davvero necessario per tutti?

Per la mia esperienza posso dire che non è necessaria per tutti, però spesso lo può diventare!

Mi presento, sono la biologa nutrizionista Sofia Canini, collaboratrice del Centro Estetico Beauty&Wellness specializzato in dimagrimento e rimodellamento.

Innanzitutto partiamo dalla definizione di integratore:

l'integratore è definito per legge come un prodotto alimentare destinato a integrare la comune dieta in qualità di fonte concentrata di sostanze nutritive, quali vitamine e minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico.

Integrare, non sostituire.

È bene specificare che l'integrazione per essere considerata tale non deve modificare lo stato di salute quindi non si segue una terapia con l'integratore alimentare se non con i farmaci; con l'integratore si integrano quelle che possono essere sostanze carenti nel soggetto. Inoltre, deve agire in sincronia con la dieta ed eventualmente all'allenamento.

Non si può pretendere, per esempio, di fare una dieta volta all'ipertrofia muscolare e assumere un integratore per perdere peso in quanto i due elementi sono di per sé in dissonanza dal momento che con questa modalità non si andrà ad ottimizzare né un effetto e nemmeno l'altro.

Quindi deve essere mirata ad uno specifico obiettivo personale e con questo si fa riferimento anche ad un discorso di dosaggi: la grammatura può dipendere da diversi fattori quali età, peso, altezza, sesso, stile di vita, tipo di sport...

Quali possono essere quindi i fattori da considerare che possano andare a creare un deficit nutrizionale?

• ETÀ.

Più si cresce e più il metabolismo, così come anche lo stile di vita, tende a rallentare e di conseguenza si avrà sempre meno bisogno di un supporto metabolico ma, al contrario, può diventare necessario un supporto dal punto di vista della prevenzione di tutte quelle carenze strutturali del corpo



(sarcopenia, osteoporosi, infiammazioni articolari...) che possono manifestarsi in età senile a causa di processi degenerativi, o anche solo dalla menopausa.

•ALLENAMENTO.

Più la frequenza e l'intensità aumentano e più aumentano i fabbisogni energetici.

•STILE DI VITA/LAVORO.

Un operaio avrà un dispendio energetico giornaliero maggiore rispetto a quello di un impiegato.

•ALIMENTAZIONE.

Se vengono preferite alimentazioni che prevedano l'esclusione di gruppi di alimenti (ad esempio alimentazione vegana) il rischio che si vada incontro a delle carenze nutrizionali in termini di micronutrienti può essere maggiore rispetto ad un'alimentazione mediterranea. Questo non significa che questo tipo di diete debbano essere evitate, ma è consigliato evitare di affidarsi al "fai da te" e rivolgersi piuttosto ad un esperto del settore anche solo per avere una consulenza di educazione alimentare.

Per capire quando un integratore può essere utile e per chi soprattutto, prenderemo come esempio uno degli integratori di cui si sente parlare maggiormente o che si vede assumere con più frequenza in palestra, ovvero le proteine in polvere. Partiamo innanzitutto dalle basi: **il nostro fabbisogno di proteine minimo giornaliero è di 0,8 g per kg di peso corporeo. Quindi una persona di 70 kg dovrebbe assumere all'incirca 60 g di proteine al giorno.**

Questo numero ovviamente può aumentare se aggiungiamo altri fattori come ad esempio età avanzata, attività fisica giornaliera, diete dimagranti o sport, portando la stessa persona di 70 kg a dover mangiare anche fino a 150 g di proteine al giorno. Praticamente l'equivalente di 500 g di carne o 600 g di legumi secchi ogni giorno (ovviamente si tratta di un esempio con il solo scopo illustrativo perché nessuno mangia un unico alimento nell'arco della giornata).

Il corpo richiede le proteine perché queste rappresentano quel mattone necessario per andare a costruire le varie strutture, non solo dei muscoli ma anche di parti più superficiali come per esempio i capelli o tessuti vitali come gli organi, oltre che avere anche uno scopo energetico in specifiche condizioni.

Sicuramente, come per tante altre cose, c'è chi poi ne fa un abuso e anche questa situazione non è ottimale per il corpo però è molto più rara da riscontrare piuttosto che una condizione di carenza. Quindi in alcuni contesti dove la distruzione muscolare è più accentuata, come nei casi scritti sopra e quindi non solo in palestra, l'apporto proteico diventa ancora più importante se vogliamo preservare il nostro organismo o addirittura migliorarlo.

In conclusione, gli integratori non sono da intendersi come dei farmaci o come un qualcosa che va a modificare il nostro stato di salute, ma sono a tutti gli effetti come degli alimenti concentrati. Ovvio che il tutto perde di significato se alla

base del proprio stile di vita non si ha una sana alimentazione e un adeguato volume di allenamento e quindi si pretende di utilizzarli come sostituti sperando di arrivare al risultato grazie alla scorciatoia: è errato aspettarsi dagli integratori quello che realmente non possono fare, ovvero i miracoli.

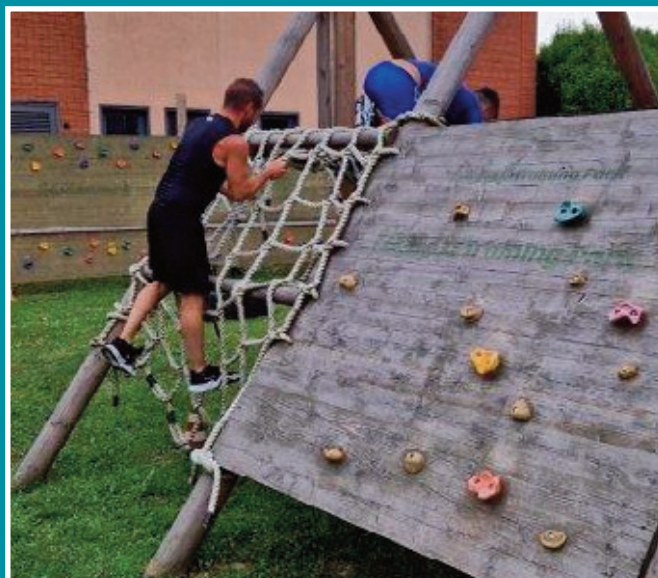
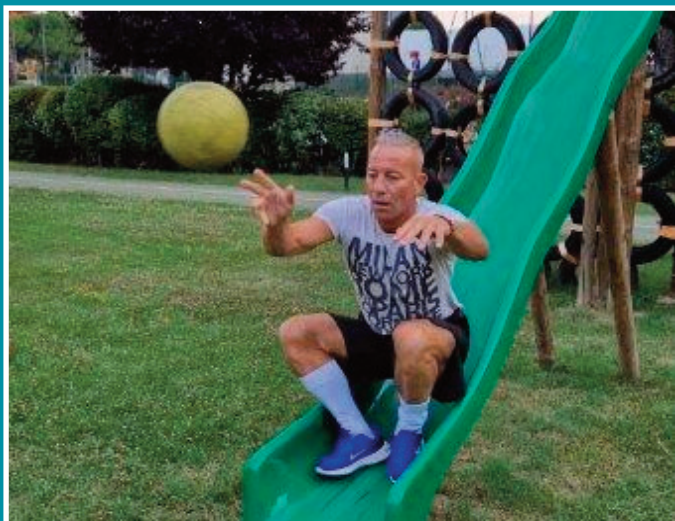




5 GIUGNO 2023

5° POWER GAMES

SQUADRE COMPOSTE DA
2 UOMINI E 1 DONNA





3° GIUSEPPE MARIANNA PAOLO

1° STEFANO DENIS ELENA

2° SINA VEHAB AJHAN



IL NOSTRO PROGRAMMA MAGICO PER RISULTATI GARANTITI

di Alan Zanardi

Chi ben comincia.....è a metà dell'opera", così recita un vecchio proverbio che per noi è diventato una grande fonte d'ispirazione.

L'inizio di un percorso di miglioramento del proprio stato fisico, sia esso per ragioni di benessere, di ripresa dopo un trauma un problema di salute o semplicemente per un fatto estetico è sempre un momento estremamente sensibile.

Ci si reca in una palestra che non si conosce, con tutti i dubbi connessi:

Sarà la scelta giusta?

Verrò seguito nel mio percorso?

Raggiungerò i miei obiettivi?

Mi sentirò a mio agio?

Tutte domande assolutamente lecite.

È per poter concretamente rispondere a queste domande che abbiamo ideato un programma per raggiungere veloce-

mente, in maniera scientifica, divertendovi i vostri risultati.

Il programma è costituito da tre punti fondamentali:

- **START UP.**

- **MET CIRCUIT.**

- **TUTOR.**

Il primo incontro Start Up su appuntamento, si svolge tra un Trainer ed un massimo di quattro partecipanti ed ha lo scopo di analizzare come ottenere i risultati desiderati attraverso, l'Allenamento a Colori.

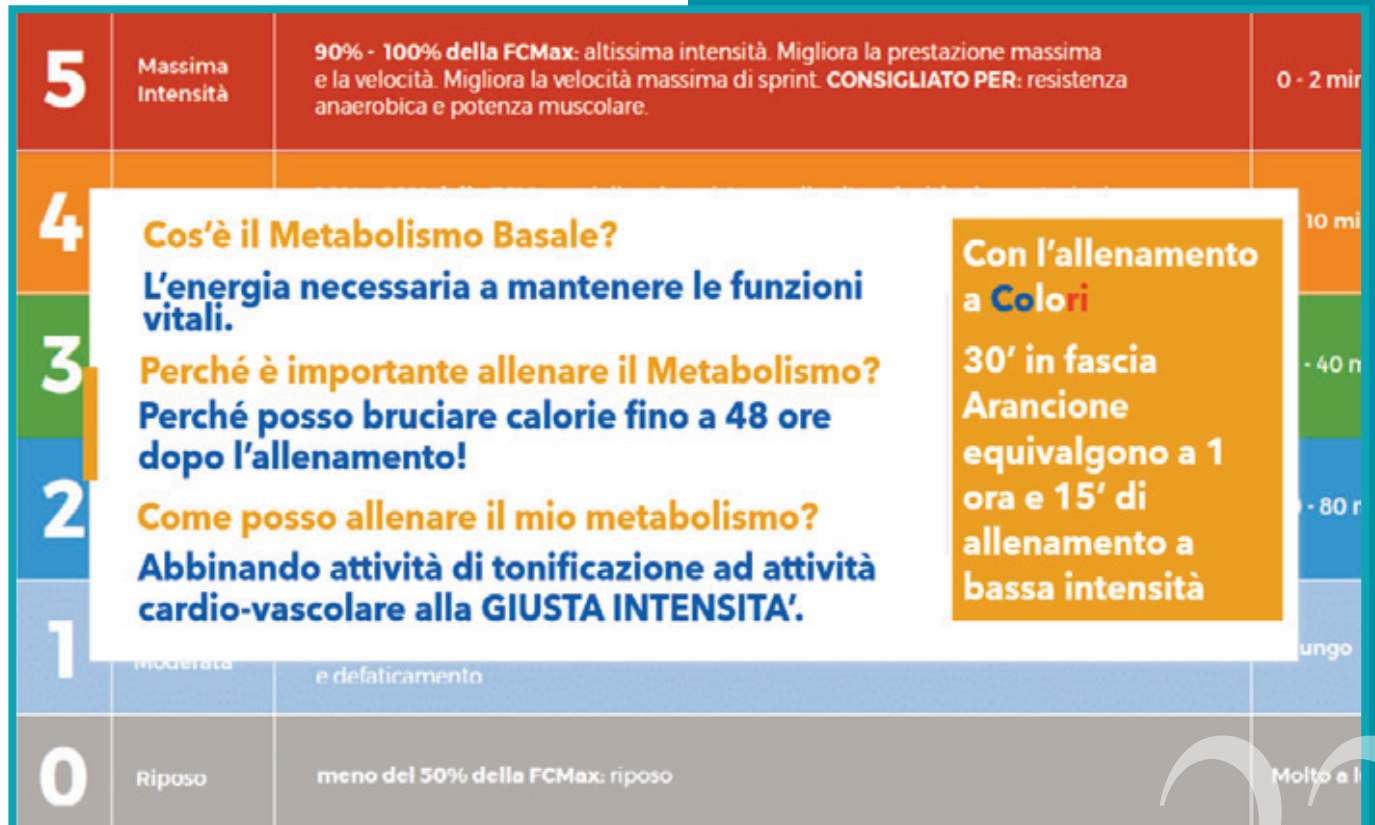
Questo grazie alla telemetria cardiaca scientifica e alla nostra metodologia è possibile avere un allenamento sempre personalizzato;

PER TROVARE L' INTENSITA' DI ALLENAMENTO PERFETTA, OTTENENDO IL MASSIMO DEI RISULTATI, ANDANDO AD ALLENARE IL METABOLISMO PER OTTENERE IL MIGLIOR EFFETTO METABOLICO.

Inoltre uno degli aspetti più importanti dello Start Up è senza dubbio quello che noi chiamiamo:

PATTO MOTIVAZIONALE.

Troppe volte abbiamo visto persone iniziare con grandi motivazioni per poi perdersi nei propri impegni lavorativi, familiari o personali ed interrompere il loro percorso di miglioramento. Con il nostro Patto Motivazionale e il vostro consenso, ci prendiamo l'impegno di chiamarvi ogni volta ci sia un'assenza maggiore di sei giorni con l'intento di prendere un appuntamento e ripartire insieme, questo per i primi tre mesi di frequenza. Proprio quel periodo in cui maggiormente si tende a mollare. I vostri obiettivi diventano





i nostri e come a formare un'unica squadra, ci si aiuta nei momenti difficili.

Al termine dell'incontro si passa poi al primo allenamento,

IL MET-CIRCUIT.

Il MET-CIRCUIT è un vero e proprio circuito metabolico strutturato in sala attrezzi per consentire a tutti di avere a disposizione un allenamento brucia calorie, veloce, modulabile e sempre a disposizione senza bisogno di prenotazioni o di dover avere un orario fisso.

Ma quali sono le caratteristiche del MET-CIRCUIT?

Prima caratteristica la semplicità di utilizzo, si tratta infatti di un percorso che inizia con una stazione cardio della durata di 10 minuti e di 6 macchine isotoniche che permettono un lavoro sul tono di tutto il corpo, alternando, dorso, spalle, addome, gambe, petto e braccia.

La permanenza alle macchine isotoniche è regolata da:

UN SEMAFORO

*luce verde - durata 45 sec.
tempo di lavoro.*

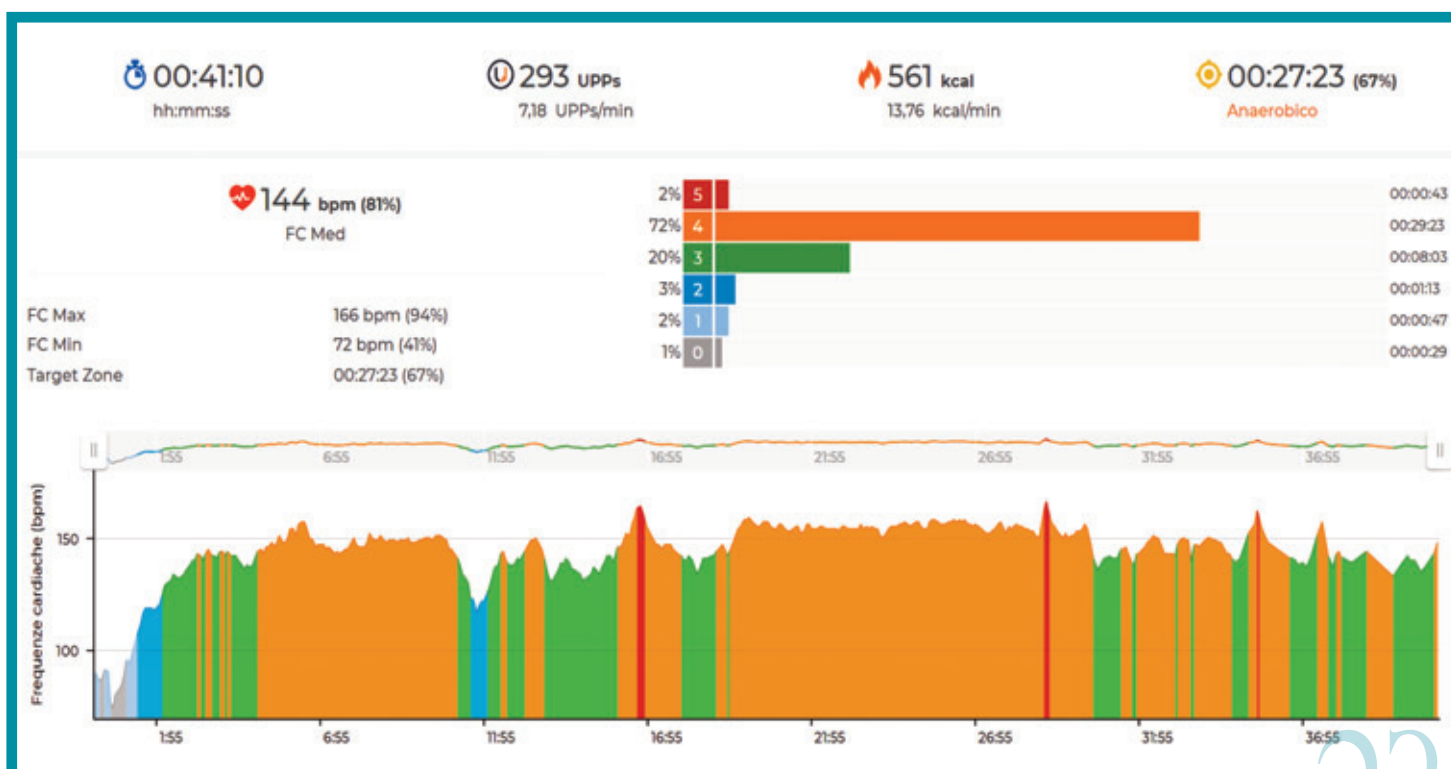
*LUCE ROSSA - durata 15 sec.
tempo di spostamento alla macchina successiva.*

Per avere risultati certi, come la diminuzione del grasso corporeo e l'innalzamento del metabolismo è necessario riuscire a **mantenere la frequenza cardiaca tra l'80 e il 90 per cento, identificata dal colore arancione.**

Seguire i colori proiettati sul maxischermo ci consente di mantenere la giusta intensità durante tutto l'arco dell'allenamento, andando a bruciare un maggior numero di calorie rispetto agli allenamenti classici ma soprattutto andando a lavorare sull'innalzamento del metabolismo basale e continuando quindi a bruciare grassi anche nelle ore successive all'allenamento, fino a 40/48 ore dopo.

Al termine del primo allenamento Start Up il Trainer spiegherà a ciascun utente come leggere i dati del grafico generato dalla seduta di MET-CIRCUIT, indicando quali sono quelli più importanti, quelli da migliorare e come farlo.

Nel caso mostrato l'utente ha effettuato due giri di circuito, sono ben visibili le due sessioni cardio, la prima dal minuto 2 al minuto 12 e la seconda dal minuto 19 al minuto 29, nella prima dopo pochi minuti in zona verde la frequenza cardiaca è salita all'80% ed è stata poi mantenuta in maniera





costante; la seconda è ancora migliore perché la zona arancione comprende tutta la sessione cardio, il miglioramento è sicuramente dovuto al fatto che, ormai caldo, il cuore ha risposto meglio allo stimolo allenante.

Nelle due sessioni alle macchine isotoniche è stato più difficile mantenere la frequenza cardiaca sopra l'80% ma è stato comunque fatto un buon lavoro in zona verde/aerobica alternato a momenti in fascia arancio.

Ma quali sono i benefici di un allenamento di questo tipo?

Innanzitutto il gran numero di calorie bruciate, stiamo parlando di un uomo di 50 anni che ha ripreso l'attività da soli due mesi. Ha bruciato ben 561 calorie in soli 40 minuti. Questo dato denota quanto la seduta sia stata sfruttata veramente al massimo in ogni suo secondo.

Ma non solo.

L'altro dato, ancora più importante è il punteggio, ben 293 UPPS (Uptivo Performance Points) che risultano legati alla percentuale di permanenza in zona arancione, la zona metabolica appunto, con un ottimo 72%.

Cosa significa questo?

Significa che il nostro iscritto fin da subito, non solo ha bruciato tante calorie nella singola sessione di allenamento ma che continuerà a bruciarne anche in molte ore successive e visto che si tratta di un impiegato di banca, significa che il

suo corpo sfrutterà l'effetto lipolitico, l'effetto bruciagrassi anche mentre si trova seduto nel suo ufficio. Questo significa alzare il metabolismo basale e l'innalzamento del metabolismo basale attraverso un'attività fisica svolta alla **GIUSTA INTENSITÀ** porterà a due effetti estremamente positivi, il primo la perdita di grasso corporeo e la seconda un miglioramento del tono di tutti i distretti muscolari.

Il Met-Circuit è quindi un sistema scientifico, veloce e alla portata di tutti; non solo, è anche estremamente **SEMPLICE E DIVERTENTE** il che lo rende in grado di adattarsi a tutti. Ogni allenamento svolto con il dispositivo Uptivo, sia esso effettuato all'interno del Club o all'esterno (un giro in bici, una passeggiata, una nuotata in mare) viene registrato sulla nostra piattaforma e lo rende consultabile dagli Istruttori.

Questo ci porta all'ultimo elemento messo in campo per accompagnarvi ed aiutarvi a comprendere meglio e a migliorare i vostri allenamenti in modo da raggiungere gli obiettivi in un minor tempo, il programma **TUTOR**.

Il Trainer che vi ha seguito durante la seduta di Start Up sarà il vostro **TUTOR**, colui che vi accompagnerà nel vostro percorso e che settimanalmente consulterà i vostri allenamenti le calorie bruciate, la percentuale in fascia arancione, il trend della settimana e l'andamento dello stato di forma fisica dell'intero mese e vi manderà su whatsapp un feedback tecnico e motivazionale che vi aiuterà, vi guiderà, e vi motiverà in modo da raggiungere velocemente i vostri risultati, non sarete mai soli, vi guideremo in maniera meticolosa, professionale e divertente.





*Tu ti prendi cura
del tuo benessere,
noi curiamo
lo spazio verde di*

LIFE PLANET

**michele
bellagamba**

servizi per il verde

- Progettazione, realizzazione e manutenzione parchi e giardini
- Potatura ed abbattimento alberi di ogni genere
- Potatura di arbusti ed alberi con o senza piattaforma
- Piantumazione alberi ed arbusti
- Segantino
- Demolizione manufatti in cemento
- Sbancamenti per pavimentazioni esterne
- Spalatura e rimozione neve
- Scavi per piscine
- Scavi per fognature e linee elettriche
- Pulizie tetti e grondaie
- Spostamento elementi pesanti
- Rimozione materiali e macerie con benna mordente
- Preparazione terreno e posa a dimora di Rotoprato
- Impianti d'irrigazione
- Montaggio gazebi e pergolati
- Trattamenti antiparassitari ed anticrittogamici per piante
- Sfalcio prati

ESTETICA

IL NOSTRO
CORPO È LA NOSTRA
PRIMA CASA

Oggi, sempre più spesso, si tende a raggiungere quel tanto sospirato benessere psicofisico di cui si parla da millenni.

“*Mens sana in corpore sano*” recitavano gli antichi ed è proprio così se ancora ad oggi è la massima di chi vuole stare bene con se stesso e, perché no, anche con gli altri!

Eppure ciò che è facile a dirsi non sempre lo è da ottenere, visto che per molti resta solo un sogno inappagato.

Questo perché si tende a volere “tutto e subito”, senza pensare, invece, che sono le cose più difficili da raggiungere a darci più soddisfazione e soprattutto che lo stato attuale del nostro corpo è il risultato di giorni, mesi o anni di trascuratezza.

Ai giorni nostri, per fortuna, ci viene in aiuto la più moderna tecnologia e protocolli di bellezza studiati e testati, capaci di abbreviare i tempi e di avere subito i primi risultati che ci daranno la giusta grinta per continuare imperterriti il nostro percorso fatto di Alimentazione, Movimento e Trattamenti estetici.

Dobbiamo imparare a concepire il corpo come la nostra prima casa: averne cura ci darà la possibilità di vivere a lungo e in salute.

È ormai noto che una sana nutrizione, integrata dalla giusta attività sportiva, avrà effetti positivi sulla nostra salute, non solo riducendo l'insorgenza di molte malattie croniche, ma apportando effetti positivi sull'umore e sulla percezione mentale di benessere.

Quello che è meno chiaro è che con l'aiuto dell'estetica possiamo andare a lavorare ulteriormente su quegli inestetismi che i primi due possono migliorare ma non debellare: una pelle nutrita e tonica oltre che uno stato dello strato adiposo ottimale (ciao ciao cellulite e ritenzione idrica, addio gambe pesanti e gonfie).

Pensate che raggiungere questa condizione sia facile?

Non è questo quello che vogliamo farvi credere, stiamo solo dicendo che con la giusta metodologia si può arrivare a migliorare il proprio corpo oltre ogni aspettativa.

Presso il centro estetico “Beauty & Wellness”, diamo la possibilità ad ogni cliente di essere seguiti da ogni punto di vista:

- **Consulenza a 360°: spazio e tempo dedicato alla consulenza per analizzare e sviluppare un percorso ad hoc per il raggiungimento degli obiettivi.**
- **Trattamenti estetici con la più prestigiose delle tecnolo-**

di Sofia Grillo



gie sul mercato: Ems, Ems sculp, Infrared e trattamenti termali con protocolli studiati ad personam.

- **Alimentazione: grazie alla nostra biologa nutrizionista Sofia Canini tramite un piano alimentare normo-ipocalorico (a seconda delle esigenze) che prevede una giusta quantità di proteine, una ciclizzazione di carboidrati e grassi e una integrazione mirata, essenziale per la riduzione della massa grassa e dell'infiammazione sistemica che può portare la tanto odiata cellulite e ritenzione idrica.**
- **Trattamenti dimagranti localizzati, con l'utilizzo di tecnologie specifiche ed ultra professionali.**

Il Beauty Synergy è il metodo ottimale per il raggiungimento dell'obiettivo, è un'avanzata soluzione non invasiva per il rimodellamento del viso e corpo. I percorsi del centro estetico Beauty & Wellness combinano tecnologie e manualità per ottimali risultati di riduzione del grasso e rassodamento cutaneo. Le nostre tecnologie permettono di trattare i quattro strati cutanei: epidermide, derma, grasso e tessuto muscolare. Check up e mantenimento a casa vengono regolarmente pianificati per monitorare e garantire il raggiungimento dei risultati.

**PRENOTA LA TUA CONSULENZA GRATUITA
CHIAMANDO ALLO 0544 1847606**

(ti sarà formalizzato il tuo programma personalizzato in base al tuo inestetismo)

IL MIO RAPPORTO PERSONALE CON LA PALESTRA

di Silvia Lollo

Il mio rapporto con la palestra è sempre stato molto altalenante. In inverno tendo ad aumentare di peso ed in estate, lavorando tutti i giorni senza mai sedermi, non penso minimamente di andare a fare fatica in sala pesi. Dal Covid in poi, i chili acquistati non se ne sono più andati e pur avendo in famiglia, una figlia e un marito istruttori di fitness, non riuscivo a trovare la giusta spinta per rimettermi in forma.

Un bel giorno mio marito mi ha parlato di un nuovo corso che stava spopolando, dove ci si allenava intensamente, per un periodo breve di circa 30 minuti, tonificando in maniera uniforme tutto il corpo:

TURBOMET

Per di più avrei utilizzato un nuovo tipo di cardiofrequenzimetro che mi avrebbe indicato, in qualsiasi momento, l'intensità giusta da mantenere.

La possibilità di potermi allenare per soli 30 minuti, fuggendo dalla noia della sala pesi, lasciandomi anche un po di tempo per andare a rilassarmi in Spa, mi sembrava un sogno.

Questa cosa, senza rendermene conto, mi avrebbe stravolto la vita.

Il nuovo cardio non solo mi indicava con un semplice utilizzo dei colori la giusta intensità di allenamento, ma indicava anche la quantità di calorie bruciate, mandandoti via mail il grafico della performance di ogni allenamento svolto.

Non vedevo l'ora di tornare in palestra per vedere quante calorie bruciavo e se riuscivo a fare meglio della volta precedente. Sono entrata in un loop salutare, dove la sfida continua con me stessa mi gratificava e mi teneva motivata giorno dopo giorno.

In poco tempo i risultati sono arrivati e quando vedi i risultati, continuare ad allenarti diventa un piacere.

Tantissime mie amiche vedendomi dimagrire a vista d'occhio (**11 kg in sei mesi**) hanno voluto sapere di più sul mio modo di allenarmi e il mio entusiasmo nel raccontarlo le ha contagiate. Sono ormai una decina le amiche che adesso vengono al Life Planet armate di cardio al braccio.

Logicamente il regime alimentare controllato rimane una tappa fondamentale per raggiungere obiettivi di dimagrimento, ma ritrovare il piacere di allenarmi è stato il regalo più grande.





METTI IL TURBO AL TUO METABOLISMO

di Chiara Melandri

Vogliamo spiegarvi in maniera più scientifica come il nostro e vostro tanto amato TurboMet, allenamento facile, divertente e alla portata di tutti riesce ad interagire sul metabolismo basale (calorie bruciate a riposo) e sul consumo dei grassi in soli 35 minuti. Con il cardiofrequenzimetro tramite la telemetria cardiaca viene proiettato sullo schermo gigante in tempo reale come stai svolgendo l'allenamento in modo da renderlo più efficace e alla giusta intensità tenendo costantemente sotto controllo il battito, la zona più corretta in cui lavorare e le calorie



consumate, in base ai tuoi obiettivi personalizzati e concordati con il trainer.

La lettura immediata, contraddistinta dal colore ti fa capire immediatamente a quale intensità stai lavorando, **AZZURRO** (intensità troppo bassa, non interagisce ne sul metabolismo ne sul consumo dei grassi) **VERDE** (intensità media e inizio di interazione sul metabolismo dei grassi) **ARANCIONE** (target zone, brucia grassi, interazione sul metabolismo basale e consumo dei grassi) **ROSSO** (troppo intenso, si bruciano prevalentemente zuccheri) in base all'obiettivo prestabilito ti dà la possibilità di sapere se devi mantenere, aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio svolto in quel momento.

ALLENAMENTO A COLORI

Parliamo ora dei benefici di TurboMet in maniera più scientifica riguardo alla possibilità di bruciare calorie non solo durante l'allenamento ma anche nelle 24/48 ore successive interagendo sull'innalzamento del metabolismo basale (calorie bruciate a riposo). Questo succede perché allenandoti con esercizi ad intervalli di 40 secondi di lavoro e 15 secondi di recupero per un totale di 30/40 minuti complessivi, il nostro corpo (che è una macchina quasi perfetta) va a prendere l'energia che gli occorre dai grassi accumulati e dalle adiposità sottocutanee per svolgere l'esercizio fisico ma anche per recuperare dopo allenamento. Inoltre, gli esercizi proposti sono prevalentemente total body, cioè coinvolgono più gruppi muscolari allo stesso momento favorendo lo scambio di ossigeno e di sangue da un distretto muscolare all'altro.

Questo fa sì che aumentando la circolazione e la richiesta di calorie ci sia un maggior dispendio energetico, rispetto agli esercizi ad isolamento muscolare con le classiche serie e numeri di ripetizioni con recuperi lunghi fra una serie e l'altra facendo abbassare il battito e quindi il dispendio calorico. Ogni due o tre esercizi total body troverete anche esercizi cardio (bike, vogatore, tapis, bike ellittica) che permettono di mantenere alta l'intensità. Il tutto è ovviamente condito dai vostri istruttori che sapranno guidare nello svolgimento, dare alternative sia di intensità che di esecuzione là dove fosse necessario, unendo il tutto con una grossa dose di positività e motivazione per arrivare dritti all'obbiettivo. Alla fine di ogni allenamento potrai vedere direttamente

28

sulla app Uptivo il report dettagliato con la frequenza cardiaca minima, massima e media, il tempo trascorso nelle varie zone colore, le calorie consumate, i punti raggiunti Upps (più stai in arancione più Upps guadagni), e la classifica fra tutti i partecipanti in modo da tenere costantemente monitorato il tuo obiettivo finale. A proposito di punti, abbiamo definito due traguardi importanti a cui viene assegnato un premio: **il primo è al raggiungimento di 8000 Upps e il secondo di 24000 Upps. Con i 24000 punti diventerai una Turbomet Star.**

Ti aspettiamo per raggiungere i tuoi risultati e divertirci insieme con TurboMet!

PERCHE' MI ALLENO A COLORI?

La parola a voi ...

Abbiamo fatto una serie di interviste sul perché avete deciso di utilizzare il cardiofrequenzimetro durante gli allenamenti in sala attrezzi, nei corsi, nel turbomet e in piscina.



EMMA: andando ancora a scuola e dovendo studiare ho bisogno di avere tempo per svagarmi, nell'allenamento a colori ho trovato la soluzione perché mi permette in tempi ridotti di controllare il mio allenamento sia qualitativamente che quantitativamente mantenendo sotto controllo costantemente i parametri sapendo sempre quanto brucio e lavorando alla giusta intensità mantenendo l'arancione.

L'altro aspetto che mi stimola molto sono le classifiche che vedo sull'app uptivo fra tutte le persone che come me si allenano a colori, uno stimolo che porta a mettermi in gioco per migliorarmi sempre.



SYLLA: io volevo perdere 20 kg, prima di oggi non ero mai riuscito, né con altri metodi di allenamento né in altre palestre.

Con il cardiofrequenzimetro ho trovato la soluzione, i colori mi hanno aiutato a fare allenamenti più efficaci senza stare troppo tempo in palestra. Stando attento a mangiare e facendo turbomet

3 volte la settimana in 8 mesi ho raggiunto il mio obiettivo.



FABIO: io mi sono sempre allenato ma con l'allenamento a colori ho visto la differenza, perché riesco ad ottimizzare i risultati e mantenendo la forma fisica, riducendo il tempo passato in palestra e avendo più tempo libero. Dal punto di vista estetico ho un corpo più tonico riuscendo a mantenere un regime alimentare normale e non restrittivo. Lo

consiglio perché con poco tempo si riesce a stare meglio sotto tutti i

punti di vista.



LUCA: ho iniziato qualche anno fa con Turbomet e adesso ho introdotto il Met Circuit.

Stando in arancione ho ottenuto degli ottimi risultati soprattutto sul mantenimento del peso senza fare particolari sacrifici dal punto di vista alimentare. Il vantaggio è che in poco tempo, con la telemetria cardiaca in tempo reale riesci ad ottenere molto senza esagerare nell'intensità mandando il corpo in stress e bruciando calorie.



VALENTINA: l'allenamento a colori per è stata la spinta per ricominciare a ricostruire il mio corpo dopo la gravidanza e per ripartire da me prendendomi un po' di tempo. Il mio corpo in pochi mesi si è tonificato e scolpito, le parti che avevo deciso di curare sono migliorate e al di là del-

l'aspetto fisico mi sento anche più energica. Durante i miei allenamenti tengo controllato il battito grazie alla telemetria in modo da utilizzare l'intensità giusta e una volta terminato l'allenamento è molto interessante vedere la mail di riepilogo cosa è successo e quanto ho bruciato.



ARAME: vengo da un brutto infortunio facendo attività sportiva, con l'allenamento a colori ho trovato un mezzo per essere più performante senza rischiare di farmi male.

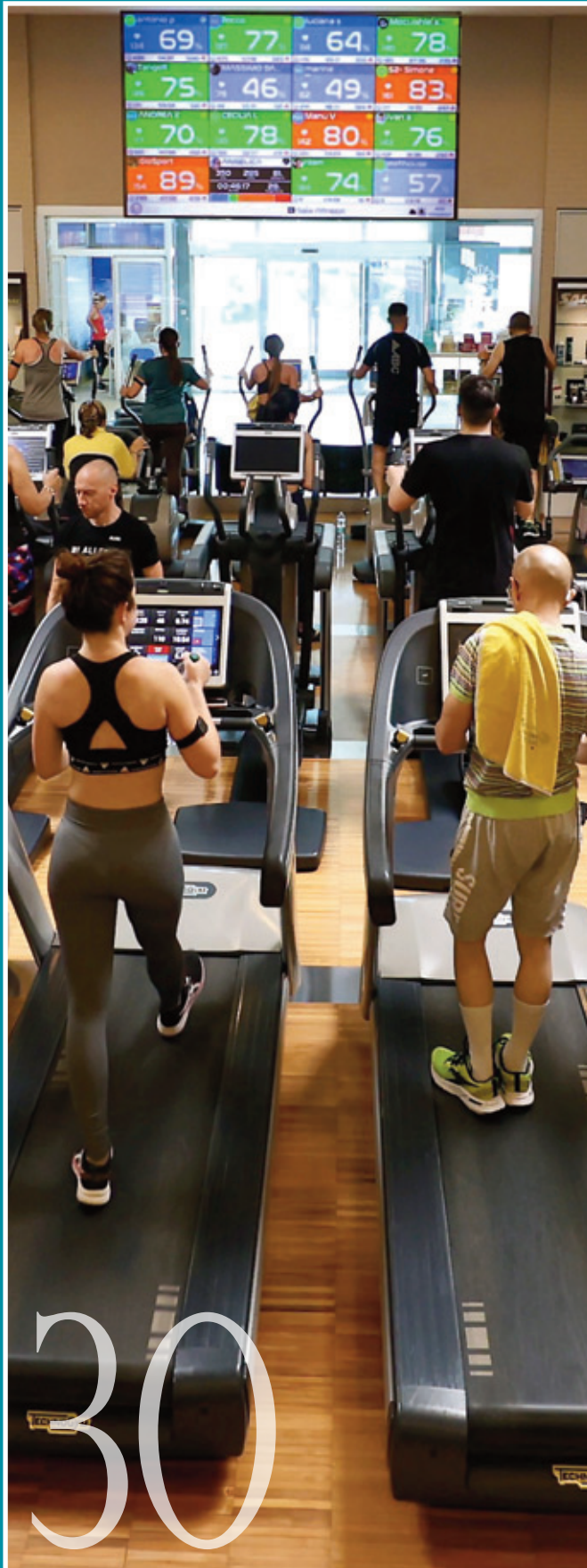
Cosa che ultimante mi ha condizionata molto.

So che mantenendo il colore arancione sto facendo il massimo che dovrei fare.



DANIELE: il mio obiettivo è quello di mantenere la forma fisica ottimale pur mangiando tanto, perché non rinuncio a quello che mi piace.

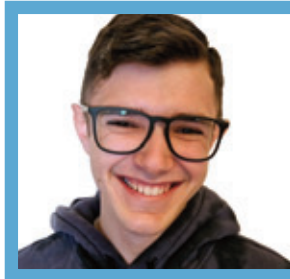
Con la telemetria cardiaca lavorando nella giusta fascia (arancione) ho scoperto tanti vantaggi come l'accelerazione del metabolismo e avere un fisico più asciutto, non mi ero mai allenato in questo modo e per me è stata una vera sorpresa, mi sono sempre allenato pensando di conoscere il mio fisico invece ho scoperto tante altre potenzialità che non sapevo di avere.



MONICA: *il cardio e l'allenamento a colori mi hanno ridato lo stimolo ad allenarmi, rinnovando l'abbonamento in piscina con una giornata in più alla settimana rispetto a prima. Ho visto dei gran risultati fisicamente, ho perso una taglia, tutti mi chiedono se sono dimagrita molto, in realtà ho perso solo qualche chilo e mi sono definita. Devo dire che sono molto contenta perché a 52 anni devo dire che non avevo un fisico così neanche da giovane.*



GABRIELE: *sono convinto che bisogna migliorarsi giorno dopo giorno, il cardio mi ha stimolato ad impegnarmi per ottenere il fisico che ho sempre voluto. La palestra mi ha dato anche la possibilità di socializzare e fare nuove amicizie.*



GIOVANNA: *con il cardio quando mi alleno capisco immediatamente l'intensità che devo avere durante gli esercizi e se devo dare di più oppure rallentare. Fare un allenamento adeguato alla mia età è importante fisicamente, ho meno dolori e sto molto meglio, spero di proseguire così ancora per molti anni.*



PAULA: *mi sono accorta che l'allenamento a colori e soprattutto turbomet mi manda il metabolismo a mille. Mi vedo molto più asciutta e mi sento molto più sprint, mi dà veramente la carica in più e la voglia di allenarmi.*



BEATRICE: *sono molto contenta perché mi stacca la testa dalla vita quotidiana, scarico lo stress, in più con l'aiuto del cardio e dell'istruttore che mi guida durante l'allenamento riesco a renderlo più efficace. Senza cardio o se si scarica non riesco più a capire come mi sto allenando, mi sento spaesata, non posso più farne a meno.*



PROGETTO DI AVVIAMENTO AL FITNESS PER I RAGAZZI DELL'ITIS

di Alan Zanardi

adolescenziale è fondamentale, se andiamo a vedere i dati dell'Istituto Superiore della Sanità, nel mondo più dell'80% degli adolescenti di età compresa tra gli 11 e i 17 anni non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per uno stile di vita sano.

I risultati di uno studio effettuato dall'OMS indicano che, nel 2016, 4 adolescenti su 5 (81%) non erano sufficientemente attivi. Complessivamente, dal 2001 al 2016 il livello di attività fisica giornaliero è migliorato per i maschi (da una media di 80,1% a 77,6%), mentre non si è osservato nessun cambiamento significativo per le femmine (dal 85% a 84,7%). Secondo i ricercatori, se il trend resterà inalterato, non si riuscirà a raggiungere l'obiettivo di una prevalenza della sedentarietà inferiore al 70% entro il 2030.

L'Italia, mostra un trend negativo con un incremento di oltre il 3% del numero di adolescenti inattivi (altri 6 Paesi, inclusi gli Stati Uniti mostrano un aumento maggiore al 5%). In Italia la prevalenza di adolescenti che non svolgono regolare attività fisica è dell'88,6%: nei ragazzi è passata dall'82,9% del 2001 all'85,9% del 2016; nelle ragazze dal 90,6% del 2001 al 91,5% del 2016.

Per gli adolescenti l'OMS raccomanda di svolgere almeno 60 minuti al giorno di attività, da moderata ad alta intensità. Un'adeguata quota di attività fisica nell'adolescenza migliora il sistema cardiovascolare e muscolare, lo sviluppo osseo e il controllo del peso corporeo, con benefici che persistono nel corso dell'età adulta. Inoltre, **l'attività fisica influisce positivamente sulla salute mentale e la socialità.** È pertanto fondamentale, per gli autori dello studio, identificare e intervenire sulle cause adottando politiche che implementino l'attività fisica tra gli adolescenti.

Ecco che sulla scorta di questi dati e le prescrizioni fornite dall'OMS un progetto di inserimento all'attività fisica come quello svolto è di fondamentale importanza per contrastare l'aumento della sedentarietà. L'auspicio è che siano sempre più frequenti queste collaborazioni e che portino ad un aumento sempre maggiore dei ragazzi coinvolti e perché no, anche dei loro genitori, che possono fungere da esempio per l'inizio di una vita sana e attiva.

Nel mese di luglio, grazie ad un progetto di avviamento al fitness che vedeva come protagonisti l'Istituto Itis Nullo Baldini nella persona del **Prof. Marco Tosi Brandi e il C.S.I. (Centro Sportivo Italiano) lo Sport City ha ospitato ben 45 ragazzi tra i 14 e 18 anni pronti a sperimentare l'allenamento in palestra.**

Inutile dire quanto sia stato per noi un piacere poter dare la possibilità a questi ragazzi di allenarsi in maniera controllata, sotto la supervisione dei nostri tecnici e di provare una nuova esperienza di attività motoria.

Dal punto di vista tecnico abbiamo voluto far provare loro due modalità di allenamento: **il Met-Circuit e un più tradizionale utilizzo delle macchine isotoniche.**

Attraverso il Met-Circuit, un percorso strutturato sull'alternanza di macchine cardio e macchine isotoniche siamo andati a stimolare e riattivare il loro metabolismo, ottimo punto di partenza per qualunque tipo di allenamento specifico si voglia impostare proprio perché un metabolismo attivo è la base ideale su cui strutturare allenamenti più complessi e specifici.

Di seguito sono poi stati proposti alcuni esercizi base di tonificazione, divisi per esigenze diverse tra ragazze e ragazzi con l'intento di far provare loro stimoli muscolari diversi e complementari al lavoro a circuito.

Il tutto tenendo conto della loro giovane età ed inesperienza, evitando quindi lavori con sovraccarichi o particolarmente complicati che in questa fase iniziale non avrebbero avuto senso e che necessitano di una programmazione più lunga. L'importanza di una sana e corretta attività fisica in età



THE
NEW

X5



Piacere di guidare

Accendere il motore della **Nuova BMW X5** significa mettere in moto le emozioni. Il SUV si conferma spazioso e potente, arricchito da dettagli innovativi e funzioni di intrattenimento.

NUOVA BMW X5 ANCHE PLUG-IN HYBRID.
SCOPRILA IN CONCESSIONARIA E SU **BMW.IT**

Ravenna Motori

Concessionaria BMW

Società di ErreEffe Group SpA

Via della Fornace, 13

Ravenna

Tel. 0544 1673621

www.erreeffegroup.it

Nuova BMW X5: consumo di carburante in l/100 km (ciclo misto): 0,8 - 12,8; emissioni di CO₂ in g/km (ciclo misto): 18 - 283. I consumi di carburante e le emissioni di CO₂ riportati sono stati determinati sulla base della procedura WLTP di cui al Regolamento UE 2017/1151. I dati indicati potrebbero variare a seconda dell'equipaggiamento scelto e di eventuali accessori aggiuntivi. Ai fini del calcolo di imposte che si basano sulle emissioni di CO₂, potrebbero essere applicati valori diversi da quelli indicati.