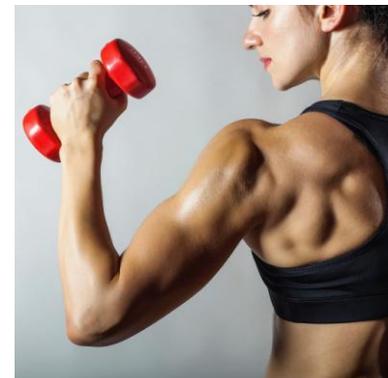


IL FITNESS UNA PROMESSA MANTENUTA *Fare sport ti tiene vivo*

Finalmente ti sei deciso: ti iscriverai in palestra. Hai detto basta alle scuse e alle esitazioni, hai pensato che l'attività fisica e sportiva ti avrebbe fatto bene e hai deciso di trovare il Centro Fitness giusto per te. Scegliere bene il Centro Fitness può incidere nel TUO stile di vita, migliorando la performance sportiva e la tua presenza estetica.

Una volta scelta la strada non devi più fermarti e sarai ampiamente ripagato, maggiore sarà il tuo impegno e maggiori saranno i tuoi risultati.



Fare Fitness cosa significa e cosa ti aspetti

i meno giovani generalmente vogliono:

1. Sentirsi in forma e ridurre il sovrappeso,
2. Recuperare le normali funzioni motorie, ormai perse da qualche tempo,
3. Garantirsi una migliore qualità di vita,
4. Prevenire alcune patologie invalidanti e gravi,
5. Praticare Sport anti-age, attraverso mirate attività fisiche,

per i più giovani gli interessi sono un po' diversi:

1. Presenza estetica,
2. Controllo del peso corporeo,
3. Benessere fisico,
4. Recupero da infortuni,

Con l'espressione "**fare fitness**" si indica l'**atleta** che, sottoponendosi ad un regolare **allenamento**, si propone di migliorare le proprie prestazioni sportive, la propria efficienza fisica, senza tralasciare il lato estetico del proprio aspetto, che fa parte di ciò che si intende con l'**"essere in forma"** nella sua globalità.



L'attività fisica si può praticare sia al chiuso che all'aperto. Il luogo principe dedicato agli allenamenti è certamente la **palestra** o "**Centro Fitness**", dove si possono svolgere **Corsi Musicali** (Aerobica, Zumba, Step, Body Circuit, Spinning, Pilates, ecc...) e il **Fitness Sportivo (fitness isotonico e cardio fitness)**. Alla lezione collettiva, spesso per motivi di orario chi lavora preferisce la scheda preparata dall'istruttore, in cui sono indicati gli esercizi da svolgere durante le sedute di allenamento. Gli attrezzi che non possono mancare in questi casi sono la **bike**, l'**ellittico** e il **tapis roulant**. Inoltre sempre più

spesso, molti sportivi per migliorare i risultati, scelgono di affidarsi ad un **Personal Trainer** per un allenamento mirato sulle esigenze del singolo.

Tra i benefici riscontrati in un'attività fisica costante va citato in primis un miglioramento del **sistema cardiovascolare**, la riduzione dello **stress** accumulato quotidianamente, la lotta all'**obesità**. Quest'ultimo tema riveste un ruolo centrale: in materia di fitness non si può fare a meno di parlare di sana e corretta **alimentazione**.

La pratica sportiva persegue il fine di ridurre la massa grassa corporea a vantaggio di un potenziamento del tono muscolare e nel settore del fitness l'efficacia di questa azione è estremamente evidente. La **componente estetica, nel fitness Sportivo**, a volte riveste un ruolo centrale, l'atleta, per ottenere i migliori risultati, non può non fare i conti con le calorie. Si parlerà dunque anche di una **dieta bilanciata (prescritta da un medico qualificato)**, ovvero con il giusto apporto di proteine, vitamine, carboidrati e un basso consumo di grassi.



Nel Centri Fitness di Qualità (Quality Fitness), questi risultati sono alla portata di tutti, con grande soddisfazione dei frequentatori.