

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: Il mercato del benessere
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001703>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Forme di allenamento della forza

Il mercato del benessere

«Oggi faccio qualcosa per me stesso e me ne vado in palestra!». Questa frase può voler dire molte cose. Importante è scegliere il tipo di allenamento che meglio si addice ai propri bisogni. *Ralph Hunziker*

Circuit training –

il giro della forza

Perché? Secondo l'obiettivo voluto (che determina scelta, durata e dinamica degli esercizi e delle pause) si possono migliorare la forza generale, la velocità, la resistenza, o la coordinazione.

Cosa? Si lavora alle diverse stazioni una dopo l'altra.

Come? Spesso il circuito viene svolto come allenamento a stazioni i cui esercizi non sono specifici per uno sport. Vi è un'alternanza tra tensione e rilassamento. Come detto la durata del carico e delle pause dipende dall'obiettivo e dall'effetto che si vogliono ottenere. Il circuit training originariamente prevedeva esercizi per tutti il corpo (braccia, gambe, dorso, parte superiore del corpo), ma secondo l'obiettivo che si vuole ottenere gli esercizi possono essere adattati al pubblico cui è rivolto.

Che ha di speciale? Permette che si allenino contemporaneamente atleti/atlete di livello diverso in quanto il carico è individualizzato. Gli esercizi possono essere variati oppure adattati alla relativa fase della stagione.

Fitness –

a suon di musica

Perché? Miglioramento della mobilità articolare generale, delle capacità di forza e di resistenza.

Cosa? Gli esercizi vengono eseguiti a suon di musica seguendo le indicazioni dell'istruttore.

Come? L'istruttrice esegue gli esercizi (preferibilmente su una piattaforma elevata) e i partecipanti la imitano. La struttura della seduta prevede una parte iniziale basata su vari tipi di saltelli e di corsa, cui fanno seguito esercizi di allungamento e di irrobustimento. Alla fine troviamo una fase di defaticamento. La musica deve essere scelta in modo tale da essere adatta a ciascuna fase (battiti al minuto, deve essere attuale,

eccitante oppure tranquillizzante, ecc).

Che ha di speciale? Essendo facile da organizzare permette la partecipazione di molte persone.

Aqua fitness –

allenarsi al bagnato

Perché? Miglioramento della forza e delle capacità di resistenza generali.

Cosa? Servendosi di attrezzi ausiliari vengono eseguiti esercizi di irrobustimento in acqua.

Come? La resistenza dell'acqua viene sfruttata per svolgere esercizi di forza. Già agitare le gambe in acqua può rappresentare uno sforzo notevole. La forma più nota è la sua esecuzione con un giubbotto apposito. Spesso, sul bordo della piscina, l'istruttrice mostra gli esercizi che debbono essere eseguiti.

Che ha di speciale? Si tratta di una forma di allenamento che non sollecita le articolazioni, per cui rappresenta una alternativa reale non solo per persone anziane, in sovrappeso o in fase di convalescenza e rieducazione. Se viene organizzata prevedendo molte varianti e vari attrezzi (allenamento a stazioni, bilancieri «acquatici», piattaforme per lo step) può essere molto divertente.

Muscle pump –

la novità nell'aerobica

Perché? Serve a migliorare la resistenza alla forza e la capacità di coordinazione.

Cosa? A tempo di musica e seguendo le istruzioni di chi dirige l'allenamento i muscoli sono sollecitati a fornire elevate prestazioni di resistenza.

Come? Si lavora con un bilanciere lungo, il cui peso viene scelto dal partecipante stesso, dopo avere ricevuto istruzioni preliminari. Con esso si eseguono sollevamenti, trazioni ed alzate sopra la testa. La scelta

IL PUNTO

Quali sono le discipline in pole position?

L'ASVZ è l'associazione che propone attività in oltre 80 sport ai 34 000 studenti dell'Università e del Politecnico di Zurigo. Il suo Direttore, Kaspar Egger, ci parla delle nuove tendenze del fitness.

Il settore del fitness è ogni anno travolto da nuove proposte; a quali condizioni deve rispondere la proposta di una nuova attività per essere ammessa nel programma dell'ASVZ? Kaspar Egger: Deve rispondere a diversi criteri. Naturalmente vi deve essere una certa domanda prima che la nuova «disciplina» possa essere integrata nel programma. Deve avere un senso dal punto di vista sportivo ed essere adatta ad uno sport indirizzato a tutti. Perché nell'ASVZ affluisce un pubblico numericamente notevole. Infine la nuova proposta deve rispondere anche a criteri organizzativi (spazi, materiale, personale) e finanziari.

La concezione dello sport che abbiamo nella ASVZ è molto ampia. Per noi ne fanno parte, ad esempio, anche il rilassamento, il senso del corpo e il sentirsi bene. Questo settore ancora non gode di quel consenso che auspichiamo. Tuttavia lo vogliamo proporre da un punto di vista globale. L'ampiezza delle proposte è sicuramente un motivo del nostro successo.

Dieci anni fa nell'ASVZ ci si allenava in altro modo. Come è cambiata l'offerta in questo periodo? Un'inchiesta svolta nel 2000 ha mostrato che i partecipanti ricercano, sempre più, il piacere, l'esperienza vissuta personale ed il senso del corpo. Prima erano più importanti la gara ed il risultato. Il trend va verso uno sport individuale, accompagnato dalla musica ed animato. Naturalmente ciò influisce notevolmente sulla nostra proposta, non solo dal punto di vista dei contenuti e delle infrastrutture (impianti di allenamento), ma anche per quanto riguarda gli orari (apertura nei fine settimana) ed i costi (attrezzature moderne, assistenza).

Quali sono i best-seller della stagione? Al primo posto c'è sempre l'allenamento di fitness con la musica, il cosiddetto «Kondi», il prodotto originario dell'ASVZ, che interessa circa un terzo degli 800 000 frequentatori annuali. Un altro terzo è dato dalla pratica individuale dello sport, ed infine l'ultimo terzo è quello degli altri sport con attività di allenamento, corsi e stages.

Nel settore del fitness e della resistenza alla forza attualmente gli hit sono le classi di indoor cycling e Rowing, Muscle Pump e Body Combat; tutte forme di attività che vengono svolte con la musica.

Ci sono motivi per i quali un'attività non viene proposta, o l'ASVZ segue ogni tendenza? Si capisce subito quando un'attività è di scarsi contenuti e per questo non entra tra le proposte. Però il pubblico al quale ci rivolgiamo, che è composto per lo più di coetanei e relativamente giovane, ha il diritto di confrontarsi con le varie tendenze. Queste vengono accettate, studiate criticamente e sempre adattate alla situazione specifica dell'ASVZ. Oppure create da noi stessi come, mostrano bene, ad esempio il «Kondi», la Staffetta-SOLA, e l'indoor Rowing (allenamento all'ergometro a remi) con la musica.

Kaspar Egger è insegnante d'educazione fisica e lavora da 28 anni all'ASVZ, che dirige da dieci anni.

degli esercizi viene fatta in modo tale da garantire al tempo stesso divertimento ed una sollecitazione della coordinazione.

Che ha di speciale? Viene scelto un peso del bilanciere piuttosto scarso, tale da permettere un maggiore numero di ripetizioni. Si lavora almeno quattro minuti su ogni muscolo. Il ritmo dell'esecuzione viene variato.

L'allenamento propriocettivo –

tra forza e coordinazione

Perché? Miglioramento della coordinazione inter- ed intramuscolare e della forza.

Cosa? Combinazione tra l'allenamento della forza e della coordinazione.

Come? In questa forma di allenamento vengono sollecitati i propriocettori (fusi muscolari, fusi tendinei e recettori articolari) soprattutto delle estremità inferiori. Gli esercizi di forza su una superficie instabile vengono eseguiti combinandoli sempre con la stimolazione degli organi di senso: il senso del tatto (superficie d'appoggio dei piedi); senso della vista (con gli occhi aperti/chiusi) ed il senso cinestetico (reazioni all'irregolarità del terreno). Ad esempio, piegamento degli arti inferiori su un pallone medicinale.

Che ha di speciale? Non basta essere forti. Importante è riuscire ad utilizzare razionalmente la forza con un controllo preciso dei movimenti.

L'allenamento ad indirizzo tecnico –

il massimo di precisione

Perché? Miglioramento delle capacità specifiche di forza.

Cosa? Gli esercizi di forza vengono adattati alla coordinazione dei movimenti di uno sport e quindi diventano più specifici.

Come? Gli esercizi vengono scelti in modo tale che i loro movimenti corrispondono per quanto possibile a quelli di uno sport specifico. Ad esempio, se si stacca con un solo arto, anche l'allenamento della forza deve interessare un solo arto. Così non viene migliorata solo la forza, ma contemporaneamente, anche la tecnica.

Che ha di speciale? Per i movimenti specifici di uno sport la sola forza massima non basta. Ma, se la forza riesce ad essere impiegata in una esecuzione tecnicamente corretta, si raggiungerà un effetto notevolmente maggiore. **m**

tri●action

Triumph
INTERNATIONAL

WORKOUT

- Reggiseno di sostegno per lo sport, con coppe elastiche.
- Buona tenuta anche con le taglie grandi.
- Bretelle regolabili.
- La posizione ravvicinata delle bretelle sulla schiena ne impedisce lo scivolamento.



www.triumpH-international.ch



ORDINAZIONE

con diritto di restituzione entro 10 giorni

Articolo	Coppe	Misura in cm	Colore	Quantità	Prezzo unitario	Totale
Tri-action workout	B		bianco		Fr. 45.—	
Tri-action workout	C		bianco		Fr. 45.—	
Tri-action workout	D		bianco		Fr. 45.—	
Tri-action workout	E		bianco		Fr. 49.—	

Partecipazione alle spese di spedizione Fr. 4.90

mobile 04/03

Cognome:	Nome:
Via:	NPA/Località:
Tel.:	
Data e firma:	Firma:

Per determinare la misura del reggiseno:

La misura viene determinata dalla circonferenza del torace (al di sotto del seno)!

La differenza fra tale misura e quella del seno determina la grandezza delle coppe.

Giro seno	Differenza
– Circonferenza torace	15 cm = B-Cup
= Grandezza delle coppe	17 cm = C-Cup
	19 cm = D-Cup
	21 cm = E-Cup

Cup	B	C	D	E
70 cm	70 B	70 C	70 D	70 E
75 cm	75 B	75 C	75 D	75 E
80 cm	80 B	80 C	80 D	80 E
85 cm	85 B	85 C	85 D	85 E
90 cm	90 B	90 C	90 D	90 E
95 cm	95 B	95 C	95 D	95 E