



LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO



**PIÙ DI 65.000 COPIE
DISTRIBUITE GRATUITAMENTE
OGNI ANNO**

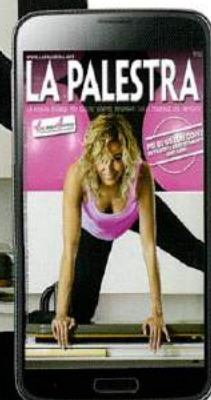
LA PALESTRA - N°52 - maggio/giugno 2014 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano
in caso di mancato ricevimento si prega di inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto. CONTIENE I.P.

MAGGIO - GIUGNO 2014



LA PALESTRA

da oggi disponibile in formato digitale
per Tablet & Smartphone



scarica la app
gratuita



PROGRAMMI SPECIALI PER LA RIABILITAZIONE



Il movimento fatto con intelligenza può migliorare la qualità della vita di molte persone affette da malattie. Claudia Fink si impegna nella diffusione di corsi per la riabilitazione, molti dei quali sono rivolti a donne in difficoltà

Abbiamo già avuto modo di intervistare in passato e conoscere le tante attività in cui è impegnata Claudia Fink, Lead Instructor Trainer per la STOTT PILATES®, formatrice senior con anni di esperienza e grande competenza in ambito internazionale. Oggi vogliamo porre l'attenzione su alcuni progetti speciali che impegnano Claudia: corsi dedicati alla riabilitazione post operatoria del cancro al seno, della Sclerosi Multipla e dell'Osteoporosi. Corsi importanti per malattie molto comuni che il movimento fatto con intelligenza può migliorare. Cominciamo con il programma Pink Ribbon, rivolto alle donne che hanno subito degli interventi al seno. Claudia si dedica alla formazione di terapisti, osteopati, psicoterapisti e insegnanti di pilates e fitness che desiderano aiutare le donne operate a migliorare la loro qualità di vita e il rapporto con se stesse.

Quali sono le caratteristiche peculiari e il target a cui è rivolto il programma Pink Ribbon?

Il programma Pink Ribbon (PR) è rivolto alle donne che hanno subito un intervento al seno. La riabilitazione post operatoria è fondamentale per il recupero della mobilità dell'arto. I nostri corsi di formazione seguono il protocollo creato e accertato dal PR International. Si tratta di un allenamento sicuro che può iniziare già 6 settimane dopo l'intervento (in alcuni casi di ricostruzioni più complicate bisogna attendere di più). È necessario informare gli insegnanti e le donne in generale che il movimento, il rafforzamento muscolare, il ripristino della mobilità dell'arto sono fondamentali per migliorare la qualità della vita.

Da quanto è attivo il programma e quanto è diffuso nel nostro paese?

Ho iniziato nel 2011 ad offrire i corsi di formazione e a rendere noto il programma presso i centri dedicati alle donne, ospedali, cliniche, associazioni. Ma è difficile riuscire a coinvolgere i medici, a renderli partecipi alla diffusione di un metodo che promuove il movimento ma soprattutto il ritorno alla vita quotidiana con coraggio e positività.

Ci puoi parlare anche del corso di allenamento rivolto a persone affette da sclerosi multipla? In che consiste e come è articolato?

Il corso dedicato alla sclerosi multipla è importante perché (in linea con quello del PR) promuove la coordinazione del movimento, incrementa la propriocettività e la percezione del corpo, migliora equilibrio e forza, tutti aspetti fondamentali per chi è colpito da questa malattia. I risultati sono sorprendenti perché lavoriamo cercando di ricreare un circuito tra il cervello e i muscoli, cooperiamo con la gravità cercando di allineare il corpo il più possibile in modo da muoverci più facilmente nello spazio, incorporiamo esercizi di equilibrio, rafforzamento, allungamento in ogni seduta perché preservare la funzionalità del corpo è più semplice che ripristinare abilità perse. Uno dei peggiori nemici di chi è affetto da questa malattia è il rialzo della temperatura corporea, e il Pilates può essere una buona scelta perché la varietà di esercizi e di livelli ci permette di lavorare bene e sodo anche senza sudare. La demielinizzazione della rete nervosa rallenta la

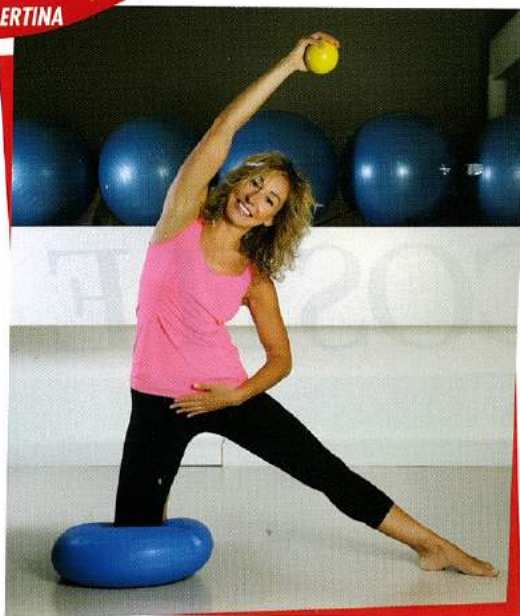
comunicazione tra i nervi. Lavorare sulla propriocettività è fondamentale per risvegliare la comunicazione tra il sistema nervoso centrale e il sistema periferico, quindi è importante lavorare sui piedi per migliorare equilibrio, postura, deambulazione. Il Pilates offre una vasta gamma di esercizi per i piedi e le caviglie. I corsi di formazione sono suddivisi in tre giorni, il primo tutto teorico, il secondo e terzo di pratica con esercizi a corpo libero e sui macchinari.

Perché hai sentito l'esigenza di aderire a programmi di questo tipo?

Perché mi entusiasma tantissimo lavorare con persone che hanno bisogno di riabilitarsi e che non trovano questo tipo di volontà e aiuto nelle strutture mediche. La soddisfazione che ne scaturisce è immensa, e siccome il mio compito è di informare e insegnare agli altri come gestire queste patologie, sono fiera di rappresentare questi programmi unici, che utilizzano il Pilates in modo sicuro e propedeutico, e che sono stati creati da donne che convivono con queste malattie.

Quali obiettivi ti proponi?

Di formare un grande numero di insegnanti che siano in grado di aiutare uomini e donne a migliorare la loro qualità di vita.



Prevedi di aderire ad altri programmi speciali in futuro? Ci sono nuovi sviluppi all'orizzonte?

Sì, il programma sull'osteoporosi e tanti altri dedicati alle donne: prenatale, postnatale, diastasi del retto dell'addome, menopausa. Purtroppo sono tutte patologie che affliggono le donne! Ma tutti gli studi moderni lo accertano: l'esercizio fisico continuo e costante aiuta a prevenire il peggioramento dei sintomi.

Intervista a cura della Redazione

L'esercizio fisico continuo e costante aiuta a prevenire il peggioramento dei sintomi

Dal Web

Sul sito www.pilatesitalia.com trovate tutti i corsi organizzati da Claudia Fink. Sul canale YouTube InFormaFacileVideo sono presenti diversi video realizzati da Claudia per l'allenamento in casa.



TRX

Affidatevi a Transatlantic Fitness: unico distributore in Italia del TRX originale



TRX, l'originale, torna in Italia con Transatlantic Fitness, uno dei più grandi distributori e promotori a livello mondiale del metodo d'allenamento funzionale TRX. Fitness Anywhere, creatrice del TRX, cioè dell'allenamento funzionale in sospensione e dei suoi attrezzi originali, ha affidato a Transatlantic Fitness la distribuzione esclusiva in Italia.

Insieme al prestigioso Istituto di ricerche motorie ELAV, Transatlantic porta avanti anche la formazione certificata del metodo TRX in tutta Italia, garantendo l'applicazione corretta e di alta qualità del metodo e dei programmi d'allenamento originali.



Per essere certi di avere i prodotti originali, dovete quindi rivolgervi esclusivamente a Transatlantic Fitness Italia e ai suoi rivenditori certificati. Le copie contraffatte sono riconoscibili dal prezzo inferiore rispetto a quello ufficiale (che segue le raccomandazioni della casa madre USA), anche se marchiate con lo stesso brand TRX.

I materiali usati nelle copie contraffatte sono di un'altra qualità, né fabbricate, né testate secondo le norme richieste, con conseguenti gravi rischi durante l'allenamento e non offrono nessuna forma di garanzia.

Transatlantic Fitness Italia avrà a breve la sua sede legale a Bologna, con un centro logistica a Parma e un webshop 100% italiano che sarà operativo tra poche settimane.



Per info o acquisto:
italia@transatlanticfitness.com
www.transatlanticfitness.it