

Alcune anticipazioni del prossimo numero:

Ginnastica per gestanti

L'attività fisica in gravidanza: come, quando e perché.

I benefici dell'acqua

Scopriamo insieme i più importanti benefici articolari e muscolari derivanti da una corretta e frequente attività sportiva in acqua.

Acqua Fit Bike

Acqua e bicicletta tutta al maschile

LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE PARLANO

Anno 1 - Numero 1

Giugno 2011

In acqua

- > Preparazione alla nascita
- > Acquaticità
- > Paperini
- > Scuola nuoto per bambini
- > Scuola nuoto per adulti
- > Nuoto individuale
- > Acquagym
- > Acquaerobica
- > Ginnastica antalgica
- > Rieducazione funzionale

In sala

- > Percorsi di educazione prenatale
- > Ginnastica posturale
- > Ginnastica antalgica e Back School
- > Pancafit
- > Spring Energie e tonificazione
- > Energy Pilates
- > Pilates
- > Personal Trainer

LE ATTIVITÀ

Per essere sempre informato sui nuovi corsi e i servizi delle Pleiadi

Le novità

- > Acqua Fit Bike Maschile
- > Percorsi di preparazione alla nascita FULL IMMERSION
- > Danze Latino Americane
- > Pilates Matwork ed Exo Chair: l'unione fa la forza!

ORARI APERTURA:

Dal Lunedì al Venerdì

Orario continuato dalle 8.30 alle 21.00

Sabato

Mattina: 8.30 - 12.30



Via Enrico Fermi, 30/A
31010 Asolo (TV)
Tel. +39.0423.55100

info@lepleiadiclub.com
www.lepleiadiclub.com



L'EDITORIALE

È tempo di bilanci! Questo 2011 rappresenta l'ottavo anno di attività de "Le Pleiadi" ed è un piacere condividere il risultato del nostro impegno insieme a tutti voi. Siamo partiti nel gennaio 2004 carichi di entusiasmo ma anche con qualche timore. Due erano e rimangono tuttora le nostre sicurezze: la professionalità assoluta ed uno studio approfondito in ogni ambito di nostra competenza uniti alla cura per il dettaglio delle strutture ed alla consapevolezza di voler realizzare un centro fitness che privilegi la qualità alla quantità.

L'obiettivo perseguito e raggiunto negli anni è connotato da un alto standard qualitativo, dalla presenza di molteplici attività a secco ed in acqua e da caratteristiche e scelte gestionali mirate e definite: corsi rigorosamente a numero chiuso per evitare orari di punta e conseguenti sovraccollamenti di spogliatoi o code davanti alle attrezzature. Ogni nostro socio vogliamo che viva pienamente lo spirito di gruppo sentendosi comunque sempre al centro dell'attenzione come se venisse seguito da un Personal Trainer.

Abbiamo sempre cercato di contenere i costi per offrirvi un prezzo da "struttura familiare" dove ognuno dei 4 soci ricopre un ruolo di responsabilità ed è attivamente coinvolto nella gestione del Centro coprendo circa il 60% delle attività proposte. Tutto questo ci ha premiati e ci premia ogni giorno grazie alle 1.200 iscrizioni suddivise fra adulti (800 iscritti), bambini/ragazzi (400 iscritti) con una prevalenza femminile (80% degli iscritti).

Oggi, attraverso le pagine di questo nuovo magazine a nome mio, di Barbara, Francesca e Igea, vogliamo ringraziarvi per la fiducia con la quale ci avete permesso di raggiungere questo gratificante e positivo risultato e vi garantiamo che il nostro impegno sarà sempre al massimo per migliorare grazie anche ai vostri consigli.

Andrea

ALLA SCOPERTA DELLE PLEIADI Due piani dedicati al tuo benessere

Benessere a più livelli. Questa è sicuramente la definizione che meglio si adatta al centro sportivo "Le Pleiadi". Due piani dedicati a tutto il corpo e per tutte le fasce d'età. Nuoto, Pilates, Stretching, Ginnastica Rieducativa e tanto altro ancora. Una volta entrati e superata la zona reception vi troverete a scegliere tra un'infinita serie di possibilità accomunate da un unico denominatore: il vostro benessere.

Vorremmo accompagnarvi in questo viaggio alla scoperta del centro "Le Pleiadi" per trovare insieme a voi la migliore strategia che vi aiuterà a mantenervi in forma e vi garantirà il sorriso ogni volta che vi guarderete allo specchio o quando archiverete disturbi come emicranie e mal di schiena tra i brutti ricordi. Dedicheremo questa prima pagina per trattare nel dettaglio un'attività svolta all'interno del centro.

In questo primo numero parleremo di Ginnastica Antalgica e Back School (scuola per la schiena). Il mal di schiena, infatti, è molto diffuso non solo tra adulti e anziani ma anche tra i giovani. Le cause sono molteplici e al di là di una patologia del rachide ben precisa, le ricerche hanno evidenziato che il dolore può essere legato a: posture e movimenti scorretti, forma fisica scadente, stress, abuso di caffeina o farmaci.

Su questi fattori di rischio è possibile agire con un'adeguata azione educativa e preventiva. A "Le Pleiadi" la soluzione è rappresentata dai corsi di Ginnastica Ant-

gica e di Back School, una terapia attiva per gestire il proprio dolore. In questi ultimi anni la ricerca scientifica ha potuto dimostrare che il miglior modo per combattere il mal di schiena non è stare a riposo o affidarsi esclusivamente a terapie passive (laser, tens, magnetoterapia, ultrasuoni, ecc.) ma mantenere il corpo in movimento con un uso corretto della colonna vertebrale. Il che significa usare correttamente il proprio rachide durante l'intera giornata, al lavoro, nel tempo libero, durante le attività sportive ed infine nel riposo. Questi corsi sono rivolti quindi alle persone che soffrono di:

- lombalgia
- dorsalgia
- cervicalgia.
- L'obiettivo principale della ginnastica antalgica è quello di ridurre il dolore e di prevenire le ricadute attraverso:
 - nozioni basilari di anatomia
 - esercizi utili a prevenire e ridurre il dolore
 - esercizi che mirano al recupero della mobilità articolare, dell'elasticità muscolare e della forza
 - esercizi di scarico e tecniche di rilassamento
 - notizie teoriche di ergonomia (scienza che studia il movimento e le posture corrette nella quotidianità)
- Inoltre l'azione della ginnastica antalgica viene completata incentivando la persona ad una costante attività motoria e ad un corretto stile di vita.



LA SALUTE VIEN NUOTANDO PER GRANDI E PICCINI Solo nell'acqua si è davvero liberi!



La cosa più importante è acquisire una buona "acquaticità" ovvero stare in acqua con naturalezza e imparare a respirare correttamente, condizione necessaria per poter apprendere le tecniche basilari degli stili e per provare la piacevolezza di muoversi in acqua

La libertà è la sensazione fisica più forte che si prova ogni volta che ci si immerge nell'acqua, acquisendo la consapevolezza di stare come sospesi, di aver un corpo leggero, senza peso, in una situazione opposta rispetto a quella a cui siamo abituati nell'aria sulla terraferma. Il corpo viene sottoposto ad un movimento più ampio, meno involontario rispetto a quando è soggetto alla forza di gravità, con la possibilità di sfruttare infinite posizioni e movimenti in uno spazio tridimensionale. Negli ultimi tempi sempre più persone si avvicinano allo sport, consapevoli che il regolare esercizio fisico aiuta a combattere diverse patologie, migliorando la qualità della vita e contrastando gli effetti derivanti dall'invecchiamento. Le persone si accostano in particolare all'attività motoria in acqua, spinti da motivazioni salutistiche, da necessità di relazioni interpersonali e dalla possibilità di muoversi senza rischio di farsi male.



TRA I PIÙ IMPORTANTI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ SVOLTA IN ACQUA TROVIAMO:

Nuoto che passione!

Questo sport, sempre più diffuso tra grandi e piccini, costituisce una delle discipline più complete ed è consigliato fin dai primi anni di vita, il metodo migliore è avere i primi contatti con l'acqua tra l'abbraccio affettuoso di mamma e papà, per proseguire poi con il galleggiamento, con il nuoto vero e se proprio piace anche con l'agonismo. L'acqua amplifica le sensazioni e, attraverso le molteplici stimolazioni sensoriali che esercita, ci permette di aumentare la consapevolezza del nostro corpo in movimento.

- > miglioramento della mobilità articolare
- > miglioramento del tono muscolare
- > miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica
- > sviluppo e miglioramento apparato respiratorio
- > miglioramento del controllo delle simmetrie corporee
- > stimolazioni propriocettive
- > beneficio emozionale, affettivo, cognitivo, emotivo
- > rilassamento psico-fisico
- > acqua = strumento terapeutico nella cura delle patologie ortopedico-traumatologiche e nella riabilitazione post operatoria
- > accrescimento dell'autostima
- > socializzazione

La Piscina è un ambiente ideale per molte persone sia a livello sociale che personale



AGENZIA GENERALE
DI ASOLO

Via Fabia, 27/2
31010 FONTE TV
tel. 0423/949440
fax 0423/948610

fonte@inaassitaliaasolo.it



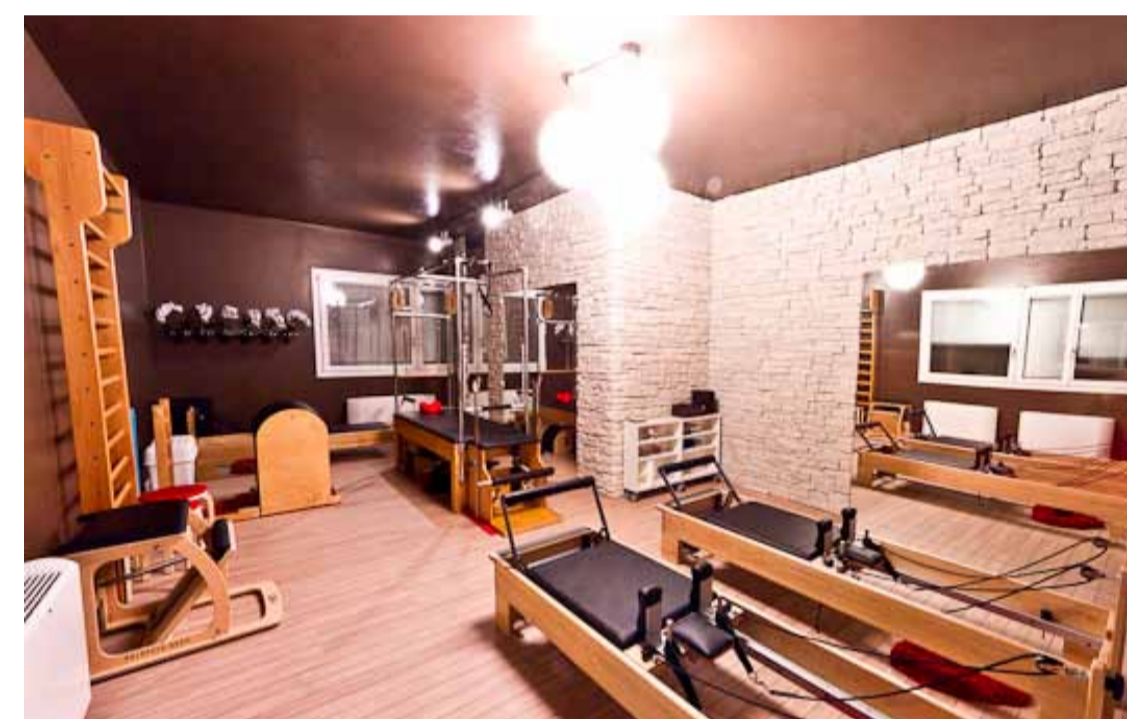
Le donne, assorbite dagli impegni familiari e lavorativi, finiscono per trascurare sé stesse. Nel momento del bisogno scoprono di non poter contare su un'adeguata assistenza sanitaria e, in età matura, di non disporre di una pensione che consenta un consono stile di vita. +xLei, unica soluzione, a misura di DONNA.

ABBIAMO UN PIANO PER IL TUO CORPO Al primo piano, tre sale pensate per te

Pilates

Molte delle persone che frequentano una palestra, conoscono la tecnica Pilates ma, ancora in tanti si stupiscono, quando scoprono che Joseph Pilates, l'ideatore di questa disciplina, aprì il suo primo studio a New York nel 1926 e pur essendo passati ben 85 anni ancora oggi si parla molto di lui e il Pilates è attualissimo e molto diffuso.

ogni cliente. A "Le Pleiadi", al piano superiore, viene offerta la possibilità di poter scegliere! Disponiamo infatti di un ampio studio dotato di tutti i macchinari per lo svolgimento di lezioni individuali o a coppie oltre che di un'ampia sala per le lezioni a corpo libero e con piccoli attrezzi.



Nel suo studio c'erano attrezzature molto particolari, dotate di molle, corde e carrelli e ad ogni attrezzo corrispondeva una "routine" di esercizi da lui personalmente ideati che si sono tramandati fino ai giorni nostri. In Italia, in questi ultimi quindici anni, sono stati inaugurati molti "Studi Pilates" e molte palestre tradizionali si sono attivate per inserire nei loro programmi, lezioni di "Pilates Matwok" (Pilates a corpo libero) generando così un'ampia diffusione della tecnica ma anche tanta confusione. Sorgono spontanee domande relative a quale sia il Pilates più efficace (se quello eseguito con l'aiuto delle macchine o quello a corpo libero, o il più completo o addirittura l'originale). Non è possibile generalizzare, il metodo è sempre quello originale ma va adattato alle esigenze e alle caratteristiche fisiche specifiche di

Novità assoluta per il nostro territorio, ma da noi già attivata da ben due anni, sono le lezioni con la "Exo Chair" macchina versatile e dalle molte peculiarità, ideale per gli sportivi ma anche per chi desidera lavorare sull'equilibrio, la postura e il rinforzo muscolare.

Personal Trainer

Il Personal Trainer è un professionista del movimento, esperto nel rispondere alle esigenze sia di chi si affaccia per la prima volta nel divertente ma faticoso ambiente della palestra, sia del veterano che sente la necessità di concedersi un qualcosa in più. È colui che accompagna le persone nel proprio percorso di forma e benessere, correggendo i più comuni e inevitabili errori e offrendo loro preziosi consigli. Se si desidera conoscere se stessi ed il proprio potenziale ma anche migliorare la propria postura, al primo piano de "Le Pleiadi, troverete alcuni Pilates Personal Trainer, in grado di coinvolgervi in un percorso completo, nel quale si fondono le più moderne conoscenze del fitness, dell'anatomia e della fisiologia del corpo umano, con gli storici principi ideati da Pilates. Personal Trainer e Pilates: il perfetto connubio per ottenere i maggiori risultati sperati nel più rapido tempo possibile.



Rieducazione Funzionale

La rieducazione funzionale ha come obiettivo il recupero della funzione di un determinato distretto articolare e/o muscolare che in seguito ad un trauma o a un intervento chirurgico ha perso la propria funzionalità. Un'intera area de "Le Pleiadi" è dedicata a questa attività con programmi di recupero funzionale svolti a piccoli gruppi sotto la guida di fisioterapisti o chinesioologi (laureati in scienze motorie). Questa tipologia di corsi si rivolge a persone che soffrono di: patologie articolari (spalla, ginocchio, caviglia) e a chi necessita di un trattamento chinesiterapico pre o post operatorio o ancora per risolvere problematiche meniscali, legamentose, protesiche. Il tutto in seguito ad un trattamento fisioterapico individuale basato su terapie fisiche che hanno l'obiettivo di diminuire il dolore abbinate ad un lavoro manuale che permette il recupero della mobilità.



Ginnastica Posturale

Trattamento chinesiterapico di alcune patologie vertebrali in bambini e ragazzi in età scolare come scoliosi e dorso curvo. Il corso è organizzato a piccoli gruppi e il lavoro è individualizzato.

La prima parte della lezione viene strutturata con cenni di anatomia della colonna vertebrale, nozioni di ergonomia dello zainetto scolastico (come prepararlo, come sollevarlo e come indossarlo) esercizi di allungamento muscolare, esercizi di rinforzo dei muscoli stabilizzatori del rachide, esercizi propriocettivi e di equilibrio.

La seconda parte della lezione viene dedicata al lavoro individualizzato.