



## Dove finisce il fitness e inizia la salute?

Una risposta inequivocabile: fitness e salute non si possono scindere! Non appena una persona inizia a praticare fitness, sta facendo attivamente qualcosa per la propria salute, senza un punto di partenza e certamente senza un punto di arrivo.

Quanto sia importante il legame tra fitness e salute e quanto possa essere rilevante l'influsso dell'allenamento sulla prevenzione e sulla riabilitazione lo sa bene uno dei nostri intervistati in questo numero della FITNESS TRIBUNE: il Prof. Martin Spring. L'osteopata e proprietario del «functionmed – Zentrum für funktionelle Medizin» (functionmed - Centro di Medicina Funzionale) di Zurigo ha risposto alle domande dei nostri redattori in merito alla sua carriera, all'importanza che attribuisce personalmente all'allenamento fitness e al suo concetto terapeutico, e non da ultimo al suo nuovo libro «Die Entstehung von Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten» (Lo sviluppo delle malattie: concatenazione di cause ed effetti). L'intervista è a pagina 10. Il libro è presentato in modo più dettagliato nelle Media News da pagina 90.

Ma per quanto il nostro settore sia consapevole dell'effetto positivo che l'allenamento esercita sulla salute e per quanto ne riconosca chiaramente il contributo sul piano sociale ed economico, sono necessari cifre, dati e fatti concreti per persuadere i politici, le amministrazioni e il pubblico di tali benefici. Nell'intento di fornire al settore un «biglietto da visita» che riunisca tutti i dati salienti verranno quindi raccolti per la seconda volta i «Dati chiave dell'industria svizzera del fitness.» Ogni centro svizzero può partecipare fino al 19 aprile 2023 compreso. A pagina 22 trovate maggiori informazioni sullo studio dei dati chiave, sulla sua importanza per l'industria svizzera nonché sulle modalità di partecipazione.

Oltre ai significativi risultati scaturiti dagli studi, gli operatori dei centri fitness e della salute devono giocoforza tenere

conto anche degli attuali sviluppi del mercato. La redazione della FITNESS TRIBUNE ha pertanto raccolto ancora una volta le principali notizie del settore relative alla Svizzera (da pag. 34), alla Germania (da pag. 50) e al mondo (da pag. 46), in modo che, cari lettori, siate sempre aggiornati al 100 per cento. In queste pagine parliamo anche della FIBO, che si svolgerà tra il 13 e il 16 aprile. Inoltre, da pag. 40 presentiamo il FIBO Congress (dal 13 al 15 aprile), il congresso del settore nell'ambito della FIBO rivolto agli esperti dei rami fitness, prevenzione e salute.

Infine, le istruttrici e gli istruttori dovrebbero sempre disporre di conoscenze professionali aggiornate, in modo che la salute possa effettivamente iniziare nel momento in cui comincia la pratica del fitness. Per aiutarli nel loro compito, rinomati esperti dell'industria del fitness e della salute hanno redatto per la FITNESS TRIBUNE 202 articoli specialistici e aggiornati onde divulgare in modo comprensibile le conoscenze dell'ultima ora, come «Functional skills training» di Jonas Müller (da pag. 68) o «Belastungssteuerung im Ausdauertraining – Teil 1» (Controllo del carico nell'allenamento di resistenza - Parte 1) di Dan Aeschlimann e «Sport – ein «Anti-Aging-Mittel» für Körper und Psyche?» (Sport - un 'rimedio anti-invecchiamento' per corpo e psiche?) di Sandra Gärtner e Sara Martinovic.

Profittate di questo numero della FITNESS TRIBUNE per tenere sempre presente che l'allenamento fitness e la salute sono intrinsecamente legati e che grazie all'impegno, alla qualità e alla motivazione, ogni singolo membro del settore può dare un importante contributo alla salute sociale di modo che il ruolo delle strutture dedicate al fitness e alla salute venga accettato e possa godere del meritato riconoscimento.

Auguriamo buona lettura.  
FITNESS TRIBUNE