



Siete tipi da «un altro set ancora» oppure «basta per oggi»?

Una cosa è fuori questione: il tipo che dice «un altro set ancora» aumenta ovviamente il successo dell'allenamento. Tuttavia, in situazioni simili, spesso vince la pigrizia e quindi si lascia perdere. A fine giornata, cosa importa se si fa un po' più o un po' meno esercizio fisico? Nelle sue ultime «Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica» il network hepa.ch (acronimo che deriva da «Health Enhancing Physical Activity») afferma espressamente: sì, ogni movimento conta. Con l'hashtag #ogni movimento conta, l'Ufficio federale della sanità pubblica, tra i sostenitori della rete hepa.ch, organizza dal 4 al 10 settembre in collaborazione con swiss active una settimana di iniziative per promuovere l'attività fisica, – tutti i centri fitness svizzeri sono cordialmente invitati a partecipare. Maggiori informazioni sulla campagna a pagina 37.

Pochi giorni dopo, il 23 settembre 2023, nell'ambito della giornata europea #BEACTIVE DAY, i centri fitness potranno proporre insieme più attività fisica oltre i confini di ciascun Paese. Nell'ambito della campagna, che si svolge all'inizio della Settimana europea dello sport, i centri possono risvegliare il piacere di fare attività fisica procurandosi allo stesso tempo visibilità. Naturalmente, i centri verranno aiutati a pianificare le iniziative con suggerimenti ed esempi. Maggiori informazioni sulla campagna a pagina 48.

A differenza di molti, Matthias Glarner è cresciuto in una «famiglia attiva». Lo sport, in particolare la lotta svizzera è stata una delle sue passioni fin dalla prima infanzia. Una delle domande che gli abbiamo rivolto nell'intervista è come la pratica sportiva si sia tradotta in una carriera professionale e come abbia vissuto il suo più grande successo, il titolo di re della lotta svizzera nel 2016 (da pag. 8).

Simon Haldemann, direttore del primo centro Gold's Gym in Svizzera, e ancora all'inizio della sua carriera nel settore del fitness. 1 redattori della FITNESS TRIBUNE non si sono lasciati sfuggire l'occasione di scoprire in un'intervista quale sia la reale qualità dietro questo leggendario marchio (da pag. 12).

Come in ogni numero, raccomandiamo in particolare la lettura degli articoli specialistici. Ad esempio, Dan Aeschlimann affronta il tema del «Controllo dell'allenamento tramite il consumo di carboidrati», ovvero, quale influenza esercita considerare il consumo di carboidrati sul controllo dell'allenamento di resistenza? Michelle Schmitt e Laura Blanz affrontano l'interessante questione del ritmo cardiaco, ovvero, essendone a conoscenza, in che misura può essere impiegato per ottimizzare l'allenamento?

Come di consueto, l'attenzione si concentra ancora una volta sulla parola chiave «ottimizzazione», sia in termini di allenamento che di management o di visibilità. Ma per essere il più possibile vicini alle vostre esigenze, alle vostre domande e ai vostri desideri, cari lettori, anche noi dobbiamo migliorare costantemente. Per tale motivo, da subito in ogni numero della FITNESS TRIBUNE verrà condotto un sondaggio tra i lettori, al quale potrete partecipare in modo anonimo e gratuito. Vi chiediamo cortesemente di impegnarvi affinché potremo continuare a progredire e a offrirvi la migliore qualità possibile. Per saperne di più sul sondaggio, andate a pagina 35.

Buona lettura.
FITNESS TRIBUNE