stagione della salute

RIMINI sport fitness WELLNESS

autunno-inverno 2016/17

GUIDA CONSAPEVOLE

alla scelta di:
FITNESS & WELLNESS CLUB · CENTRI SPORTIVI · SCUOLE DI DANZA
CENTRI DI DISCIPLINE BIO-NATURALI
PROGRAMMI · NOVITÀ
ABBONAMENTI · PROMOZIONI · OPEN DAYS

una produzione
benessere
link rimini da vivere
turisport
edizioni ed eventi per il benessere

TOYOTA
COMING SOON...
Auto In
Rimini · Via Sassonia, 2 - Tel. 0541 742742
S. Giovanni Marignano (assistenza)
Via Al Mare Sn - Tel. 0541 956700
www.autoin.toyota.it

partners

60 MINUTI
100%
EFFICACIA
#figurellafunziona
Figurella
RIMINI
Viale della Repubblica, 100
0541 394920
rimini@figurella.it
Figurella Rimini
RICCIONE
Via Circonvallazione, 49
0541 693592
riccione@figurella.it
Figurella Riccione

La "Stagione della Salute"

Rimini è conosciuta in Italia e all'estero per tanti aspetti: uno di quelli più celebrati è quello dell'ospitalità, come ben si addice ad una terra a vocazione turistica. Ma turismo è sinonimo di accoglienza e dunque nel glossario del panorama che si amplia anno per anno, giorno per giorno, tale vocazione assume sempre più la connotazione del benessere.
Sempre più numerose le strutture e sempre più numerosi gli operatori che investono in questo settore. Un settore che non conosce crisi, poichè l'accezione del benessere si sposa con quella della salute e del raggiungimento (e mantenimento) di stili di vita sani e sempre più coerenti con le nostre esigenze fisiche e mentali. In effetti negli ultimi anni, a Rimini, sono aumentate le occasioni sia per trovare benessere, tranquillità, rifugio dallo stress e sia per mettersi in forma frequentando attività fisico-sportive all'aperto, in spiaggia, nei parchi o, nelle stagioni più grigie, in centri sportivi, fitness e wellness club, accademie di specialità sportive, scuole di danza e centri olistici.
Una vocazione che sempre più si rafforza. Non è un caso se la nostra città e il suo territorio sono da tempo in testa alle classifiche nazionali per quella che viene definita "qualità della vita".

Uno dei parametri di valutazione per stabilire questa graduatoria è rappresentato proprio dalla presenza diffusa di strutture per il benessere, lo sport, la salute. Cosa della quale noi riminesi dobbiamo giustamente andare fieri. Ma alla crescita esponenziale di offerta di attività e strutture, non corrisponde sempre una informazione puntuale su come scegliere, quali tipologie di attività fanno al caso nostro, siano esse di tipo sportivo o puramente mirate al wellness.

Questa piccola **Guida Consapevole**, non a caso riferita ad una evocativa "stagione della salute", vuole contribuire ad orientare i nostri concittadini nella scelta dell'attività fisico-sportiva più adatta e della struttura dove praticarla nelle migliori condizioni possibili.

Numero unico prodotto da
Turisport Edizioni ed Eventi
via Melozzo da Forlì, 36
Rimini - Tel. 0541 787643
turisport2001@yahoo.it

Stampa: Poligrafica
La Pieve Editore
Villa Verucchio

Redazione e Grafica: Turisport

La guida è consultabile sul sito **www.linkrimini.it** e sulla pagina **facebook: Fitness Wellness**.

Stagione della Salute autunno/inverno 2016/2017
GUIDA CONSAPEVOLE PER SCEGLIERE COSA FARE

SOMMARIO

< 5	La "Stagione della Salute"	
< 9	Tante opportunità e tanti motivi per fare sport e cercare benessere	
< 10	GRUPPO PESISTI RIMINESE	fitness/sport
< 11	SPORT&sport	
< 12	SCHILLING SQUASH & GYM	fitness/sport/danza
< 13	SPORT&sport	
< 14	SPORT VILLAGE	fitness/sport/danza
< 15	Sport. Quando e cosa mangiare	
< 16	NICE FIT	fitness
< 17	Sport. Quando e cosa mangiare	
< 18	BLUE HEAVEN	fitness
< 19	Sport e Attività Fisica over 50	
< 20	MAGIC GYM	fitness
< 21	Sport e Attività Fisica Over 50	
< 22	ALIGHENES	acqua
< 23	Neonati in piscina: scelta giusta? Acqua: Bellezza e Salute	
< 24	CIRCOLO VELICO RIMINESE	sport
< 25	Acqua: Bellezza e Salute	
< 26	RINASCITA NUOTO RIMINI	nuoto/fitness/sport
< 27	RINASCITA NUOTO RIMINI	nuoto/fitness/sport
< 28	SPORT VILLAGE	fitness/sport/danza
< 29	Sport e bambini: scegliere quello più adatto	
< 30	Sport e bambini: scegliere quello più adatto	
< 31	Sport e bambini: scegliere quello più adatto	
< 32	Proposte autunno/inverno	
< 33	Proposte autunno/inverno	
< 34	STUDIO KORPORA	fitness/wellness
< 35	Proposte autunno/inverno	
< 36	SHEN LONG VISERBA	wellness
< 37	Proposte autunno/inverno	
< 38	TRI YOGA Kateryna Bilyk	wellness
< 39	Fitnesss o Wellness?	
< 40	CENTRO OLISTICO TOTEM	wellness/danza
< 41	Dalla ginnastica al Body Building	
< 42	LA PORTA DELLO SHEN	wellness
< 43	Incredibile e variegato Pianeta Fitness	
< 44	Incredibile e variegato Pianeta Fitness	
< 45	Incredibile e variegato Pianeta Fitness	
< 46	SCUOLA DI BALLETTO DI RIMINI	danza
< 47	10 regole per controllare il peso forma e alimentare la salute	
< 48	AULOS DANZA	danza
< 49	Progetti speciali del Comune di Rimini	
< 50	I DANCE	danza
< 51	Le Discipline Bio-Naturali	
< 52	ELMAS	danza
< 53	L'operatore olistico	
< 53	YOGA PER BAMBINI	wellness
< 54	LE SIRENE DANZANTI	danza
< 55	Danza o ballo?	
< 56	Danza classica, moderna, contemporanea	
< 57	Ballo Folk Romagnolo. Danza Orientale. Quale Ballo Imparare?	
< 58	CASADEI DANZE RIMINI	danza
< 59	Gli effetti benefici sul nostro organismo	
< 60	IL BELLO DEL BALLO	danza
< 61	Tutti posso danzare	

ISTRUZIONI PER L'USO

di Max

LIVING SPORT

Le scarpe e l'abbigliamento di chi corre e cammina

Specializzato in:
NORDIC WALKING · RUNNING · CAMMINATA · NUOTO

Corri con noi!

Corso di **"CORSA"** per **DONNE GRATUITO**
Info in negozio a Rimini

sponsor tecnico DIADORA

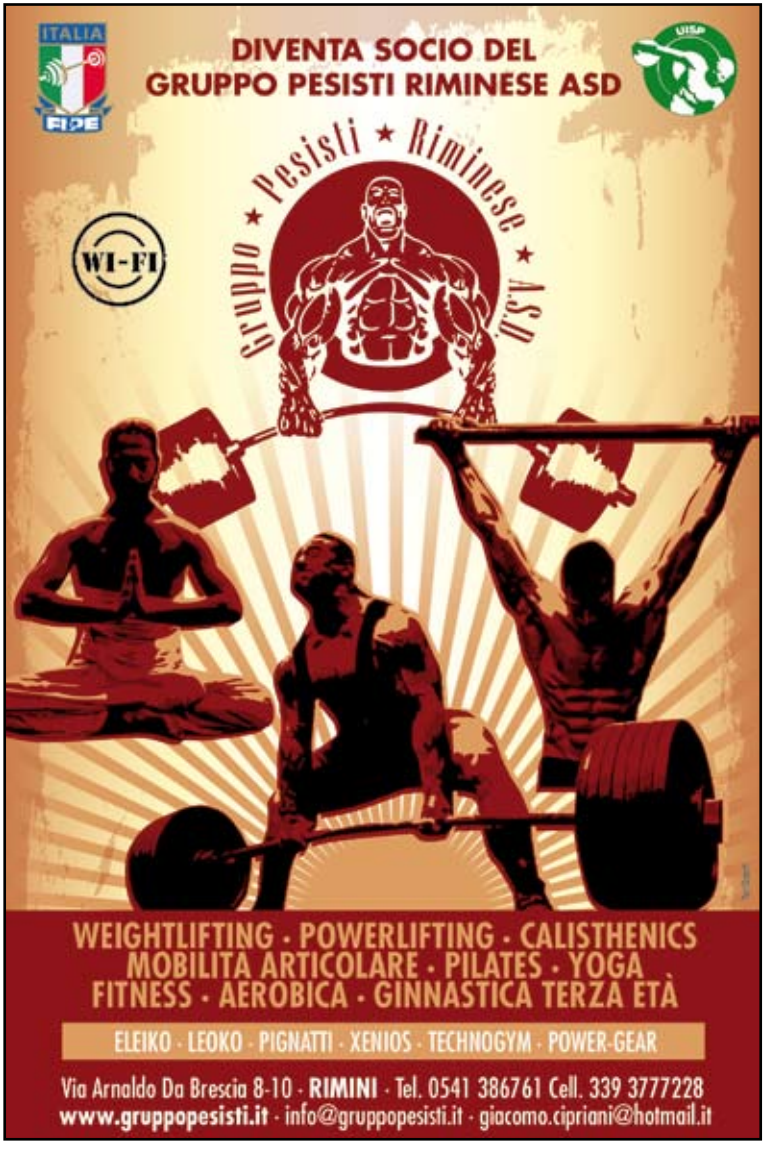
DIMOSTRAZIONE DI NORDIC WALKING
Info in negozio a Rimini

Store Via XX Settembre, 134 - **RIMINI** - Tel. 0541 781480
Outlet Via G. Marconi, 331 - **CESENA** - Tel. 0547 1900344
www.livingsportrimini.com · info@livingsportrimini.com · livingsport

Tante opportunità e tanti motivi per fare sport e cercare benessere

Siete appassionati di sport all'aria aperta?
Non riuscite a saltare nemmeno una lezione di fitness nella vostra palestra preferita?
Siete consapevoli che essere sportivi non è una questione soltanto di allenamento?
Vi avvicinate per la prima volta alla pratica di attività fisico-sportive o discipline bio-naturali?

Questa piccola guida può fare al caso vostro, almeno per facilitarvi la scelta e garantirvi un po' più di salute e benessere. Perché la salute e il benessere, intesi proprio come wellness ossia lo stare bene con il proprio corpo e la propria mente, è una questione anzitutto di consapevolezza.
Ovviamente, c'è chi cerca lo sport migliore per dimagrire. E chi invece preferisce orientarsi sulle discipline che rinforzano la muscolatura e la tonifichi. Nulla di male, anzi.
Fare attenzione al proprio corpo, "sentire" e "captare" le sue richieste è non soltanto naturale, ma estremamente utile. Anche concentrarsi unicamente sul consumo delle calorie che ogni sport comporta non è affatto sbagliato.
In questa guida, oltre ad una panoramica di strutture, trovate anche consigli utili ciò che riguarda l'attività fisica e lo sport, per trarre il maggiore giovamento possibile da qualunque pratica sia la vostra preferita.



SPORT&sport

In queste pagine vi proponiamo una carrellata di **sport praticabili nella nostra città** con l'enfasi sulla **fisiologia** e **l'allenamento** , ma anche con alcuni cenni di **storia** ed altre curiosità

BASEBALL/SOFTBALL Ad un primo approccio può apparire uno sport di difficile comprensione e con regole assai complesse. In realtà è un gioco semplice, giocato da due squadre di 9 giocatori ciascuna e diviso in fasi di attacco e di difesa. Quando ciascuna delle due squadre ha completato un turno di attacco e un turno di difesa si dice che si è concluso un inning o ripresa.

PALLAMANO è considerato uno degli sport di squadra ad elevata spettacolarità; è veloce, dinamico e prevede, seppure nel rispetto del regolamento, il contatto fisico tra giocatori avversari che si affrontano in un incessante duello per chi segna più goal.

TIRO CON L'ARCO sport che richiede doti e capacità di estrema destrezza, nel quale si eseguono movimenti precisi, rapidi e armonici a fronte di un impegno muscolare, anche se di media entità, determinato quasi esclusivamente dalla tensione dell'arco. Un carico derivato dalla trazione della corda di un arco al momento dello scoccare può arrivare a 23 kg e anche oltre.

ATLETICA LEGGERA rappresenta lo sport di base, uniformemente diffuso nel mondo e perno insostituibile dei Giochi Olimpici.

MARCIA E CORSA Marcia e corsa sono attività fisiche primordiali, vecchie come l'uomo. E' opportuno cercare informazioni sulla fisiologia, l'allenamento e l'alimentazione ottimale per questo sport.

MARATONA si può definire come una specialità tipicamente aerobica. Ciò significa che l'atleta, per sopportare le oltre due ore di gara, attinge energia (per la risintesi dell'ATP muscolare) quasi esclusivamente dal meccanismo aerobico.

NUOTO Il nuoto presenta molte interessanti caratteristiche dal punto di vista fisiologico e biomeccanico e notevoli vantaggi per la salute di chi lo pratica.

TRIATHLON Nato nel 1977 come sfida estrema alle capacità umane su distanze lunghe di riunire in un'unica competizione le tre più importanti gare che si disputavano sull'isola di Oahu: una competizione natatoria di 3.8 Km, 180 Km della Around Oahu Bike Ride e i 42.195 mt di corsa della maratona, il triathlon ha subito nel corso degli anni un'evoluzione che ne ha portato l'ingresso ufficiale alle olimpiadi di Sidney 2000 anche se in versione ridotta rispetto alle distanze originali.

CANOTTAGGIO, KAYAK E CANOA Impegnano gran parte dei gruppi muscolari dell'atleta. La pratica di quest'attività presuppone la conoscenza di regole bio-meccaniche alle quali l'atleta deve assoggettarsi, affinché la sua tecnica di voga si adatti alle leggi fisiche che regolano l'avanzamento di un'imbarcazione nell'acqua.

SCHERMA Le doti fisiche che si acquisiscono con questo sport sono forza, resistenza, velocità e coordinazione che si uniscono alla capacità di discriminare le varie situazioni in tempi brevissimi.Lo schermitore deve essere, ai giorni nostri, un vero atleta.

GOLF è da considerarsi uno sport a tutti gli effetti, perfettamente personalizzabile a soggetti d'ogni età. La sua gran componente atletica lo rende adatto ai giovani, mentre, per i suoi enormi benefici cardiovascolari, si rivela ideale anche per i giocatori più anziani.

CICLISMO E MOUNTAIN BIKE Per tutti è uno sport che fa bene, che non sovraccarica muscoli ed articolazioni, consente una notevole gradualità dell'impegno e pertanto si adatta alle condizioni organiche individuali.

LA PALLACANESTRO sport completo, facile e divertente, ma anche duro e faticoso, sia per l'amatore, sia per l'agonista, anche a causa dell'enorme quantità di metri percorsi, dall'area di difesa a quella d'attacco e dalla quantità di balzi, di accelerazioni, di urti . . .

TENNIS è un gioco ad elevato contenuto tecnico; in termini fisiologici questo significa che richiede una elevata coordinazione neuromuscolare per la perfetta esecuzione dei movimenti.

IL CALCIO In fisiologia applicata allo sport è classificato come un'attività con caratteristiche aerobiche-anaerobiche "alternate". Questo deriva dal fatto che il gioco richiede, nei 90 minuti, una continua alternanza d'impegni metabolici, l'applicazione di vari tipi di forza e complesse capacità coordinative specifiche.

PALLAVOLO La pallavolo è un gioco di squadra e come tale ha una grande capacità formativa perché si sommano gli aspetti positivi dell'esercizio fisico agli effetti educativi del gioco in un contesto di motivazione e forte carica emozionale.

VELA lezioni teoriche e attività pratiche sono elementi fondamentali per imparare a navigare. La scuola prevede: corsi di avvicinamento, di perfezionamento, regata, spinnaker, e infine anche patente nautica.

SPORT: quando e cosa mangiare

Per gli atleti, come e più che per gli altri, è importante mantenere un'alimentazione varia che garantisca un apporto adeguato di tutti i nutrienti indispensabili. Essi sono fondamentali **per sviluppare una buona muscolatura e uno scheletro robusto, per avere una forma fisica ottimale e l'energia necessaria per affrontare un'attività fisica intensa.** Una dieta corretta, inoltre, fornisce all'organismo le molecole utili per svolgere le funzioni fisiologiche, promuove un incremento della massa muscolare, ottimizza il lavoro fisico e reintegra le perdite dovute allo stress fisico e mentale dell'atleta. Il **corretto metabolismo dei macronutrienti** (carboidrati, proteine e grassi) e la loro trasformazione in **glucosio e glicogeno** (riserva di energia immagazzinata nei muscoli) per produrre energia sono passi importantissimi affinché gli sportivi abbiano la "forza" necessaria per portare a termine la loro prestazione e raggiungere i loro obiettivi, sia durante l'allenamento sia in gara. Se pratichi sport a livello agonistico, per fare in modo che l'energia sia disponibile nel modo giusto e al momento giusto, è importante prestare attenzione non solo a "cosa", ma anche a "quando" ti nutri.

QUANDO INTRAPRENDERE UNA DIETA "SPORTIVA"

L'attività sportiva deve essere accompagnata da una dieta particolare solo se la si pratica a livello agonistico. Quindi, se hai intrapreso da poco uno sport, è importante che tu non stravolga la tua dieta, ma che la **adatti gradualmente** al variare dei bisogni nutrizionali provocati dall'incremento del lavoro muscolare. A seconda dell'intensità e della frequenza dell'allenamento, il fabbisogno calorico aumenterà e quindi dovrai riconsiderare le quantità di cibo da assumere quotidianamente.

LA RAZIONE ALIMENTARE DELLO SPORTIVO

Non esistono ovviamente alimenti "magici" in grado di preparare l'organismo ad una

competizione meglio di altri, né una dieta adatta a diverse categorie di atleti. Ogni atleta, infatti, deve tener conto delle proprie caratteristiche antropometriche, del proprio programma di allenamento e dell'agenda delle proprie gare. Per lo sportivo l'alimentazione ha principalmente due scopi: **assicurarsi calorie sufficienti a coprire il dispendio energetico** durante l'attività fisica e **poter mantenere un buon livello di benessere psico-fisico.** Una dieta è efficace per l'atleta quando è adeguata per apporto calorico e per composizione in nutrienti in base alle diverse fasi dell'allenamento. A volte la dieta di un atleta può raggiungere anche le **4500-5000 kcal** nell'arco della giornata, purché sia composta di alimenti leggeri e digeribili per non interferire con l'allenamento.

La dieta dello sportivo deve essere variata, deve sempre contenere frutta e verdura (sia fresche sia cotte) per garantire un apporto adeguato di acqua, sali minerali, vitamine e fibre.

L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE

L'assunzione di acqua è fondamentale per chi fa sport. **L'apporto idrico deve essere abbondante e distribuito in tutto l'arco della giornata**, anche durante l'allenamento. La quantità di acqua che devi assumere dipende dalle perdite dovute alla sudorazione, alle condizioni climatiche, alla durata e all'intensità della prestazione fisica. Durante l'allenamento è consentito consumare anche bevande contenenti sali minerali e zuccheri semplici, poiché esse consentono un assorbimento più rapido dei liquidi. Si raccomanda, in ogni caso, di non abusarne e di non sostituirle del tutto all'acqua.

QUANDO E COSA MANGIARE

E' importante adattare i pasti, in senso qualitativo e quantitativo, agli impegni sportivi della giornata. L'atleta dovrebbe consumare **pasti completi** (cioè composti da primo, secondo, contorno, frutta e/o dessert) **almeno tre ore prima** della pratica sportiva; l'intervallo può essere ridotto se si consumano cibi ricchi di zuccheri complessi (come pasta al pomodoro) accompagnati da verdure cotte a vapore e una porzione di frutta. Subito dopo l'allenamento, per favorire la reidratazione, sarà bene mangiare frutta fresca e bere bevande zuccherate: si favorirà così il rifornimento muscolare di glicogeno.

SPORT E ATTIVITÀ MOTORIA OVER 50

L'attività motoria garantisce benessere a ogni età, ma sopra i 50 è **un vero elisir di lunga vita.** Avete raggiunto i 50 anni e non avete mai avuto tempo di fare sport? È arrivato il momento di cominciare. Ma per beneficiare di tutto il buono dell'attività fisica, specie se non ci si è mai mossi molto, si devono seguire alcune regole di buon senso.

MEGLIO PREVENIRE

E' stato dimostrato che 2-3 appuntamenti settimanali con la palestra - o con la piscina, lo jogging o l'attività sportiva preferita - sono in grado di osteggiare l'osteoporosi. Con questo ritmo di allenamento, mantenuto nel tempo, si verifica infatti un incremento della densità ossea o almeno una diminuzione della demineralizzazione scheletrica.

VITAMINE E MINERALI IN AIUTO

Con l'età, tutto l'organismo subisce mutamenti fisiologici, non sempre facili da accettare. Tali cambiamenti, per esempio l'aumentata produzione di radicali liberi, responsabili principali dell'invecchiamento cellulare, possono rivelarsi meno importanti se si dà una mano all'organismo con un buon apporto di vitamine e minerali. Importante anche avvalersi dei benefici del coenzima Q10, una sostanza dall'azione antiossidante, già presente nelle cellule, ma destinato a diminuire con il passare degli anni. Lo si trova nella carne, nel pesce, nel germe di grano e nella soia e in numerose preparazioni cosmetiche e negli integratori, in genere combinato a vitamine e minerali.

QUALE SCEGLIERE?

Una volta individuata la propria disciplina, l'allenamento regolare e progressivo daranno risultati sorprendenti. A patto di saper riconoscere i propri limiti. Superati i 40, il metabolismo rallenta e vengono suggeriti sport che comprendono uno sforzo non intenso ma prolungato. Ecco quali.

• **Nuoto**: si svolge in assenza di gravità e per questo motivo non c'è possibilità di incorrere in traumi alle articolazioni. I muscoli acquisiscono tono e sinuosità.

• **Corsa leggera o passeggiata veloce**: iniziare da mezz'ora di camminata per verificare il proprio stato di resistenza e aggiungere qualche minuto ogni volta. Chi comincia a correre non superi i 3, 4 minuti le prime volte.

• **Pilates**: migliora la postura, contribuisce a rinforzare il tono muscolare e la flessibilità. Da imparare con un istruttore e da "usare" ogni giorno per benefici duraturi.

• **Ballo**: si può imparare a ogni età, è divertente e invita a prendersi cura di sé. Latino americano e liscio mantengono in forma e allargano gli orizzonti della vita sociale.

• **Thai Chi**: antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Letteralmente significa "suprema arte di combattimento", ma nel tempo si è trasformata in una raffinata forma di esercizio per la salute e il benessere.

TUTTI I BENEFICI DELLO SPORT

Ormai da tempo, insieme a un'alimentazione leggera ed equilibrata, i medici prescrivono di fare moto per contrastare **obesità** ma anche importanti patologie tipiche dell'età che avanza. Muoversi, infatti, fa bene. Ecco perché:

• diminuisce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, in particolare, lo sport è un ottimo antipertensivo;

• abbassa il rischio di sviluppare **diabete mellito** perché aiuta a regolare i livelli glicemici nel sangue;

• tiene lontano il rischio di cadute con conseguenti fratture poiché l'abitudine all'attività motoria rende il corpo più flessibile, elastico e capace di senso dell'equilibrio;

• è un ausilio anti invecchiamento: uno studio su alcune donne in post menopausa ha accertato che fare attività motoria aiuta i telomeri (sequenze di Dna che proteggono le estremità dei cromosomi) a mantenere longeve le cellule immunitarie. Per il successo dell'operazione, sono necessari 42 minuti di sport ogni 3 giorni.

NEONATI in PISCINA: scelta giusta?

Portare il bimbo a nuotare è davvero una grande avventura. Ne sanno qualcosa le coppie di neo genitori che, appena le mamme hanno ripreso forza, entusiasmo, il ritmo giusto di comunicazione e armonia col bambino, hanno fatto il grande passo. Fino a qualche anno fa erano pochi i genitori che decidevano di iniziare l'attività con bambini di pochi mesi. L'attrazione era tanta e le paure altrettante; molti si domandavano (e si domandano ancora) se fosse il caso di iniziare l'attività natatoria con un bimbo così piccolo, se i benefici fossero così allettanti da fare impallidire i rischi che s'intravedevano.

I corsi neonatali sono un'esperienza bellissima sia per il genitore sia per il bambino. L'ambiente acquatico infatti richiama nel neonato l'utero materno, il cui ricordo nei primi mesi di vita è certo molto vivo. Si tratta per lui di una regressione tranquillizzante, che nel contempo lo mette in grande intimità con il genitore che lo accompagna in acqua, cullandolo fra le braccia.

A CHE ETÀ SI PUÒ INIZIARE A PORTARE UN NEONATO IN PISCINA?

Tutti i momenti sono buoni per iniziare l'attività, a condizione che il bimbo e la famiglia siano pronti. È consuetudine di quasi tutte le piscine ricevere i piccoli dopo il sesto mese; credo che il motivo sia che dopo questo periodo il bambino è già stato sottoposto alle due prime dosi dei vaccini obbligatori. In genere si accettano i neonati dal momento in cui si cicatrizza l'ombelico e la mamma si sente in forma per intraprendere l'attività.

Acqua: Bellezza e Salute

Le piscine e i centri termali, oltre al mare, ci offrono tante occasioni di praticare attività fisica in acqua. Molte di queste attività non prevedono particolari controindicazioni, sono semplici, leggere e apportano una serie di benefici alla salute.

ATTIVITÀ FISICA IN ACQUA

Nuotare è uno sport auspicabile per molti, in particolare in età evolutiva, ma richiede tecnica e allenamento. L'attività fisica in acqua è invece più semplice, è molto piacevole, non comporta il saper nuotare e dà particolari vantaggi rispetto all'attività che si svolge a terra. Infatti, se è vero che la ginnastica e le attività a terra che contrastano la forza di gravità consentono di guadagnare salute in tutti i sensi e sono pertanto fondamentali, è anche vero che praticare attività fisica in acqua produce molti benefici e non presenta particolari controindicazioni. **Può essere praticata da tutti, salvo diversa prescrizione medica**, è particolarmente indicata per chi soffre di problemi alla colonna vertebrale e alle articolazioni, per chi è obeso o sovrappeso, per chi ha problemi vascolari ed è

consigliata anche alle **donne in gravidanza**. In generale è adatta a tutti coloro che desiderano trarre beneficio dal movimento allontanando il più possibile il rischio di **infortuni e dolori muscolari**. Infatti, l'attività in acqua da un lato annulla la gravità alleggerendo il peso corporeo, dall'altro "attutisce" i colpi, il che permette di non causare danni al sistema muscoloscheletrico e alle articolazioni. Come tutte le attività che aumentano il battito cardiaco, anche muoversi in acqua o nuotare, migliora l'apparato cardiovascolare.

L'ACQUAGYM, FORMA FISICA E SALUTE SENZA TROPPE DIFFICOLTÀ

L'acquagym, detta anche ginnastica in acqua o acqua fitness, è una valida forma di attività fisica da fare in piscina ma anche al mare, da soli o in gruppo, e a qualsiasi età, con un possibile ma non indispensabile uso di attrezzature specifiche e di musica. È un'attività completa, dal carattere non solo sportivo, ma anche **ricreativo**, **sociale, estetico, terapeutico e riabilitativo,** in grado di alleviare lo stress, divertire, migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Apporta un consumo calorico pari a circa 4-5 Kcal al minuto, in base al peso della persona e all'intensità dell'esercizio, rappresentando quindi anche un ottimo alleato di chi vuole mantenersi in forma. Ormai diffusissima nelle sue tante varianti (dall'hydro-gag all'acqua zumba), il vero attrezzo di questo tipo di attività è **l'acqua**, che **esercita una resistenza circa 12 volte maggiore rispetto all'aria**, obbligando i muscoli a "lottare" contro il suo attrito anche quando devono tornare nella posizione di riposo.

I BENEFICI

Che sia acquagym o altra forma di attività, compreso camminare in acqua, se praticata con continuità e regolarità, ad esempio 40-50 minuti o più (a seconda delle proprie possibilità fisiche) 2-3 volte a settimana, può apportare diversi benefici, soprattutto a vantaggio dei sistemi cardiovascolare e scheletrico. In linea generale, l'attività fisica in acqua aiuta a:

- **Migliorare la circolazione sanguigna**
- **Tonificare la muscolatura e i tessuti**
- **Promuovere il dimagrimento**
- **Migliorare l'apparato respiratorio**
- **Ridurre inestetismi cutanei, come la cellulite**
- **Alleviare stress e migliorare l'umore.**

Di norma, il livello dell'acqua per praticare acquagym è di circa 1,20 cm, livello che tuttavia può variare in base all'altezza della persona: in generale, a circa un metro e venti da terra, con l'ausilio di attrezzature galleggianti, è possibile svolgere molti esercizi in completa assenza di gravità, che a terra non sarebbero possibili, andando a far lavorare muscoli normalmente non esercitati.

RINASCITA NUOTO RIMINI A.S.D.

Centro CONI di Avviamento allo Sport
Scuola Nuoto Autorizzata F.I.N.
Centro Nuoto Federale e Attività Acquatiche

ANNO 1° FONDAZIONE 1973

FIN · CONI · FIN Scuola Nuoto

Scuola Nuoto Federale FIN
Nuoto Preagonistica
Nuoto Agonistica / Nuoto Master
Centro Nuoto Adulti

Scuola Calcio · Scuola Danza
Centro "GiocoSport" Rinascita
Speak&Play · Giocomotricità

Ginnastica Posturale
Ginnastica e Fitness per Adulti

Non si vive per fare sport, ma si fa sport per vivere meglio!

AICS · ENDAS · UISP sportpertutti

Via Flaminia, 28 (Palasport Flaminio) · Rimini
orari: dal Lunedì al Sabato 10-12/15-19
Tel. e Fax 0541 783013 (ufficio) · 770111 (ore pasti)
Cell. 347 4701399 (Renzo) · 338 3196635 (Paolo)
asdrinascita@gmail.com · www.asdrinascita.it

- **Scuola Nuoto Federale FIN**
  a partire dai 3/4 anni
- **Gruppo Nuoto Preagonistica**
  a partire dai 6 anni
- **Gruppo Nuoto Agonistica**
  a partire dai 6 anni
- **Gruppo Nuoto Master**
  over 18
- **Centro Nuoto AICS**
  Ragazzi/Adulti/Anziani

Scuola Calcio + Calcio A5
a partire dai 5 anni

Scuola Danza
Moderna
Contemporanea
Hip Hop
a partire dai 5 anni

Speak&Play e Giocomotricità
dai 3 ai 12 anni

SPEAK & PLAY · RINASCITA RIMINI

Centro "GiocoSport" Rinascita
Attività multisportiva a partire dai 5 anni

Presentandoti in segreteria con questa guida RICEVERAI
un BUONO per la FREQUENZA GRATUITA DI UN CORSO (durata: un mese).
Potrai informarti sulle convenzioni attive e agevolazioni praticate:
C.R.I. - COOP SOCIALI - CRAL COMUNE DI RIMINI - USL RN - POSTE - SCM - HERA
CGIL - CISL - UIL - COOP ADRIATICA - TELECOM - UNIVERSITÀ ALMA MATER e FAMILIARI

SPORT e BAMBINI: scegliere quello più adatto

Genitori, portate i bambini a fare sport. Più che invito, quello che arriva dalla Sip, Società Italiana di Pediatria, è un monito. Sulla necessità di fare sport sono tutti d'accordo. Insieme alla scuola, molti bambini iniziano a settembre le attività sportive - nuoto, karate, calcetto, danza, pattinaggio - ma poi, arrivati a metà del percorso (e dell'anno) specie in coincidenza con l'inizio della bella stagione molti abbandonano gli allenamenti. *È il fenomeno del "drop out" segnalato, con preoccupazione, dalla stessa Sip che sottolinea come già dopo la scuola primaria i bambini italiani comincino ad allontanarsi dalla pratica sportiva continuativa e a ingrossare le fila dei sedentari.* E se finora l'età spartiacque era quella tra i 14 e i 15 anni, nell'ultimo anno si è osservato che il trend negativo comincia già a 11 anni. Perché accade? Non sempre, ma in molti casi specie quando si tratta di bambini molto piccoli, sono i genitori ad aver scelto lo sport o il momento sbagliato. "La scelta dello sport dovrebbe essere il frutto di un compromesso tra le esigenze fisiologiche del bambino, le sue inclinazioni e le esigenze dei genitori".

Ma come fa un genitore a scegliere lo sport giusto per i figli? Quali sono i criteri da seguire? Anche se gli esperti ribadiscono che non esiste lo sport perfetto per un bambino, **qualche regola da seguire c'è e varia in base al tipo di sport e all'età**. Ecco, per ciascuna disciplina, le indicazioni da seguire.

NUOTO. È indicato anche nei primi anni di vita, da svolgere con i genitori per i più piccoli. Aiuta la coordinazione e migliora la "sicurezza" in acqua. Poiché è uno sport simmetrico rappresenta anche un'ottima integrazione per sport asimmetrici come tennis o scherma. Il nuoto è anche un'attività che non dà carichi sull'apparato locomotore, perché l'acqua toglie l'effetto peso e non si rischiano traumi. Inoltre, il nuoto è utile anche ai fini della sicurezza: secondo i dati della Federazione Italiana Nuoto, negli ultimi 20 anni gli incidenti mortali in acque libere sono scesi del 70% proprio grazie alle attività della scuola nuoto. I corsi iniziano dai 3 anni; l'attività agonistica dagli 8.

CICLISMO. Come attività ludica è adatta dai **4 anni**; stimola l'autostima, l'equilibrio, la capacità di risolvere situazioni nuove e affrontare problemi. Si tratta di uno sport asimmetrico che predilige gli arti inferiori però insegna a stare in equilibrio, coordinare i movimenti e iniziare a rispettare le regole della strada. L'attività agonistica si può fare dai 12 anni.

PATTINAGGIO. È adatto dai **5 anni**. Promuove l'equilibrio e la socializzazione, ma è asimmetrico perché predilige gli arti inferiori. Consente di apprendere un equilibrio diverso da quello al quale si è abituati, quindi è un'ottima occasione per sviluppare le capacità coordinative. L'attività agonistica non va iniziata prima dei 7 anni.

ATLETICA LEGGERA. Si può iniziare a **6-8 anni**, ma solo sotto forma di gioco, perché il bambino non tollera carichi e sforzi prolungati. L'atletica leggera richiede sia capacità di coordinazione neuro-muscolare sia capacità metaboliche, che prima di una certa età non sono ancora sviluppate. "Nell'organismo dei bambini manca un enzima, il PFK, per metabolizzare gli zuccheri atti a fornire pronta energia per attività di elevata intensità. Perciò, metabolicamente l'organismo di un bambino non è preparato a sostenere un certo ritmo e una certa intensità". Fino all'adolescenza, quindi, si può parlare solo di pre-atletica. L'attività agonistica può iniziare da 16 anni.

CALCETTO. Si può cominciare a partire dai **7-8 anni**. Come tutti gli sport di squadra, prima il bambino è troppo piccolo per capire le regole del gioco. Quello che si pratica prima è di solito il minicalcio, in un campo ridotto, con porte più piccole e senza ruoli. Migliora la capacità respiratoria e favorisce lo sviluppo dello spirito di squadra. Favorisce la coordinazione e sviluppa velocità e resistenza, ma privilegia gli arti inferiori e può stimolare una competizione esasperata. Per l'attività agonistica meglio aspettare i 12-13 anni.

BASKET E PALLAVOLO. Sono considerati "sport di situazione" come il calcio e per questo si possono cominciare verso i **7-8 anni** purché si tratti di corsi specifici per bambini, che prendono il nome di minibasket e minivolley. "Non prima, perché non è facile apprendere il gesto atletico specifico, non hanno ancora sviluppato la coordinazione neuro-muscolare e le capacità condizionali necessarie" suggerisce l'esperta. Sono attività complete, che fanno lavorare sia le gambe che la parte superiore del corpo, i muscoli paravertebrali e gli addominali. Stimolano lo spirito di gruppo e sviluppano precisione e abilità. L'attività agonistica si può fare da 12-13 anni.

TENNIS E SCHERMA. Sono sport che richiedono certe capacità "tattiche" che il bambino piccolo non possiede ancora. Inoltre, sono sport asimmetrici, perché fanno lavorare solo alcune parti del corpo, in particolare uno degli arti superiori. "I corsi possono iniziare dai **7-8 anni** ma in questo caso più che mai è fondamentale che si faccia prima della preparazione generica in modo da riequilibrare la simmetria dell'allenamento e poi si apprenda la tecnica". Si tratta poi di due sport che sviluppano concentrazione e disciplina. L'attività agonistica per il tennis è consigliata da 10 anni, per la scherma da 8 anni.

KARATE E JUDO Soprattutto il karate, richiede una coordinazione neuromotoria che al di sotto di una certa età è poco sviluppata. La pratica delle arti marziali (in particolare del judo), inoltre, necessita di una certa forza, che comincia a svilupparsi solo verso gli **8-9 anni**, per poi completarsi negli anni successivi. "Sono sport utili sia ai bambini più timidi e insicuri perché infondono fiducia nelle proprie capacità, sia a quelli più vivaci perché insegnano a controllare la propria aggressività". L'attività agonistica è indicata per il karate da 11 anni, per il judo da 14 anni.

YOGA PER BAMBINI Attraverso questa pratica il bambino imparerà ad essere più attento e centrato, ritrovando calma interiore e tranquillità. Principali benefici: sviluppo della concentrazione, della consapevolezza del respiro e del proprio corpo, dell'equilibrio e della coordinazione, educazione al rispetto proprio ed altrui, migliorare l'autostima.

I CONSIGLI GENERALE DELLA SIP Società Italiana Pediatria

*< ai bambini **sotto i 2 anni** dovrebbero essere proposti da parte dei genitori momenti di gioco istruttivi e poco strutturati. I bambini di questa fascia di età hanno bisogno di giocare all'aria aperta con la supervisione di un genitore (passeggiate e giochi al parco);*
*< i bambini in età prescolare (**3-5 anni**) dovrebbero partecipare ad attività divertenti che lascino spazio alla scoperta, con poche regole e istruzioni semplici: correre, nuotare, rotolarsi, giocare a palla;*
*< i bambini tra i **6 e i 9 anni** hanno migliori capacità motorie e miglior equilibrio, potrebbero iniziare sport organizzati, ma con poche regole flessibili, e focalizzati sul divertimento piuttosto che sulla competizione;*
*< per i bambini tra i **10 e i 12 anni** si può porre l'attenzione sullo sviluppo di capacità motorie, su tattiche e strategie, attraverso sport complessi che mirino allo sviluppo della massa muscolare;*
*< gli adolescenti (**13-15 anni**) sono molto influenzati dai loro coetanei, è importante prima di tutto capire le attività di loro interesse, che siano divertenti e in compagnia di amici, per assicurare una partecipazione continuativa. Si consigliano sport competitivi e non.*

RIMINI sport fitness WELLNESS

Proposte per la stagione autunno/inverno di:

- Fitness Club
- Wellness Club
- Associazioni Sportive
- Scuole di Danza
- Centri Olistici

* le attività evidenziate con il colore giallo sono quelle riservate solo o anche ai bambini

ATTIVITA' SPORTIVE	
Scuola Nuoto Federale FIN	Rinascita Nuoto Rimini
Nuoto Preagonistica e Agonistica	Rinascita Nuoto Rimini
Nuoto Master	Rinascita Nuoto Rimini
Vela (corsi)	Circolo Velico Riminese
Regata (corsi)	Circolo Velico Riminese
Navigazione d'altura	Circolo velico Riminese
Squash	Schilling Squash&Gym
Dinamic Kung Fu	Schilling
Krav maga	Schilling / Sport Village
Pole Dance	Schilling
Weightlifting - Powerlifting	Gruppo Pesisti Riminese
Karate	Schilling/ Sport Village
Aikido - Lotta bimbi	Sport Village
Grappling	Sport Village
Lotta Greco-Romana	Sport Village
Mma	Sport Village
Muai Thai	Sport Village
Boxe	Sport Village
Corsa (donne)	Living Sport
Nordic Walking	Living Sport

FITNESS	
Rebound	Schilling
Zumba Fit	Schilling / Scuola di Balletto di Rimini / Il Bello del Ballo Casadei Danze
Nia	Schilling
Virtual Spin	Schilling
GAG	Schilling / Sport Village
Step	Sport Village
Fit boxe	Sport Village
Allenamento Funzionale	Schilling / Sport Village / Magic Gym
Primitive Functional Movement	Schilling
Postural training	Schilling
Stretching	Schilling
Panca Fit/Luo Gym	Schilling / Porta dello Shen
Calisthenics	Schilling / Gruppo Pesisti Riminese
Aerobica	Gruppo Pesisti Riminese
Cardio Fitness	Blue Heaven / Sport Village / Schilling / Nice Fit / Magic Gym Gruppo Pesisiti
Sala Pesi	Blue Heaven / Sport Village / Schilling / Magic Gym/ Nice Fit Magic Gym / Gruppo Pesisti
Cross Power Funzionale	Magic Gym
Personal Training	Blue Heaven / Sport Village
Tonificazione	Sport Village
RebGym	Sport Village
Ginnastica Dolce/Terza Età	Sport Village
Ginnastica Posturale	Rinascita Nuoto
Wilding Defense	Magic Gym
WELLNESS / DISCIPLINE BIO NATURALI	
Shiatsu	Porta dello Shen
Ginnastica pelvica	Porta dello Shen
Pilates	Scuola di balletto di Rimini / Studio Korpora Gruppo Pesisti Riminese
Hot Yoga / Vinyasa Flow / No Gravity Yoga	Schilling

RIMINI sport fitness WELLNESS

studio KORPORA
movimento consapevole
di Virna Concer

GARUDA
Fletcher PILATES
GYROTONIC

Studio Korpora è un luogo intimo e accogliente dove poter praticare lezioni individuali, di coppia e mini gruppo (max 3/4 persone) solo su appuntamento.

I metodi utilizzati per il raggiungimento del benessere psico-fisico sono: **Gyrotonic Expansion System®, Garuda® e Fletcher Pilates®.**

Queste discipline lavorano tutto il corpo dalla testa ai piedi, non sovraccaricano le articolazioni e rinforzano e allungano il corpo.

Lo Studio collabora con Roberta Zavatta, insegnante metodo Gyrotonic Expansion System® e Gyrokinesis® e insegnante di Pilates certificazioni. F.I.F. Inoltre collabora con professionisti esperti in terapia della riabilitazione, osteopatia e massaggio sportivo

Via Vittorio Alfieri, 1 - Rimini Marina Centro (zona bagno 50)
Cell. 347 8181398 - Studio Korpora Rimini - virna.c@hotmail.it

RIMINI sport fitness WELLNESS

WELLNESS / DISCIPLINE BIO NATURALI	
Power Yoga	Schilling
Raja Yoga	Scuola Balletto di Rimini
Yoga Kundalini / Ananda Yoga	Porta dello Shen
Yoga per Bambini	Satiyoga (Vania)
Yoga	Gruppo Pesisti Rimini
Tri Yoga Flow	Kateryna Bilik
Yoga della Risata	Porta dello Shen
Drum therapeia	Porta dello Shen
Costellazioni familiari	Porta dello Shen
Qi Gong	Shen Long Viserba / Schilling / Porta dello Shen
Tai Chi	Shen Long Viserba
Ginnastica Pelvica	Porta dello Shen
Reiki	Porta dello Shen
Numerologia	Porta dello Shen
Gyrotonic Expansion System	Studio Korpora
Fletcher Pilates	Studio Korpora
Garuda	Studio Korpora
Biodanza	Centro Olistico Totem
Metodo Feldenkrais	Centro Olistico Totem
Riequilibrio Posturale	Centro Olistico Totem
Longevity	Centro Olistico Totem
PNL	Centro Olistico Totem
DANZA E BALLO	
Danza Orientale, Folclore Arabo	Elmas (Spazio Attivo)
Danza del Ventre	Centro Olistico Totem
Tango Argentino	Sirene Danzanti / Schilling
Danze Caraibiche	Sirene Danzanti / Schilling / Casadei Danze
Danza Classica	Scuola di balletto Rimini/ Schilling (Manuale di Danza) Sport Village / Aulos / iDance
Danza Moderna	Scuola di Balletto Rimini/ Schilling (Manuale di Danza) Sport Village / Aulos / iDance / Casadei danze
Contemporaneo	Scuola di Balletto di Rimini / Schilling (Manuale di Danza) Aulos /iDance

DANZA E BALLO	
Hip Hop	Scuola di Balletto di Rimini/ Schilling (Manuale di Danza) Sirene Danzanti / iDance / Casadei danze
Tip Tap	iDance
Break dance	Il Bello del Ballo
Musical	Scuola di Balletto di Rimini / Schilling (Manuale di Danza)
Capoeira	Scuola di balletto di Rimini
Boogie Woogie	Il Bello del Ballo /Casadei Danze/ Sirene Danzanti
Folk romagnolo	Il Bello del Ballo / Le Sirene Danzanti / Casadei Danze
Balli di gruppo / Line Dance	Il Bello del Ballo / Sirene danzanti
Kizomba	Sirene Danzanti / Casadei Danze
Fruste/ Sciucarein	Sirene Danzanti / Casadei Danze
ACQUA	
Nuoto Baby	Alighenes / Sport Village
Scuola Nuoto federale FIN	Rinascita Nuoto Rimini
Acquaticità	Alighenes / Sport Village
Acquamotricità in gravidanza	Alighenes
Acquagym	Sport Village
Acquastep / Acquatonic	Sport Village
Acquacircuit	Sport Village
Acquantalgica (contro il dolore)	Sport Village
Riabilitazione in piscina (acqua 34°)	Saulle
VARIE	
Ginnastica Terza Età	Schilling / Gruppo Pesisti Riminese / Rinascita Nuoto
Musica (canto e strumento)	Scuola di Balletto di Rimini / Rinascita Nuoto
Speak&Play	Rinascita Nuoto Rimini
GiocoSport	Rinascita Nuoto Rimini
Giocomotricità	Rinascita Nuoto Rimini
Terapia della riabilitazione	Studio Korpora
Osteopatia (consulenze)	Studio Korpora
Massaggio sportivo	Studio Korpora
F.K.T. Fisiochinesiterapia	Saulle
Rieducazione posturale	Saulle
Recupero funzionale	Saulle
Osteopatia, Massoterapia	Saulle

RIMINI sport fitness WELLNESS

TriYoga.
Mudra
Hand gestures that focus energy

TriYoga, l'arte e la scienza di yogaflow®, è la dinamica e meditativa trinità di assana (posizione corporea), pranayama (respiro) e mudra (concentrazione). Questo stile di yoga unico e dinamico pone l'accento su movimenti continui e fluenti, da una postura ad un'altra, creando una Meditazione in Movimento.

Yogini Kaliji · founder

KATERYNA BILYK

Insegnante certificata diplomata in TriYoga presso KRIYA Kali Ray International Yoga Association TriYoga International.
Lezioni di gruppo e individuali, corsi di formazione insegnanti, workshops, conferenze e approfondimenti.

Kateryna Bilyk è una istruttrice superiore di Tri Yoga; nel 1999 ha fondato le associazioni di Tri Yoga di Kirovograd e Nikolaev (Ucraina).
Ha insegnato Tri Yoga a Mosca (Russia) nel 2000/2001 e dal 2002 in Italia, rimanendo sempre in contatto con Kali Ray ed altri istruttori master-class e frequentando workshops di aggiornamento, intensive ed altri programmi speciali organizzati in Europa e negli Stati Uniti.

Le lezioni si svolgono:
· Coriano (RN): Lunedì · ore 19 · Via Piane 100
· Riccione (RN): Pomeriggio presso Accademia Antonella Bartolacci · Via Carpi 18 (giorni e orari da definire)

Info 328 1586979 · kbilyk@hotmail.com · www.triyoga.com
Kateryna Bilyk (gruppo TRI YOGA ITALIA)

FITNESS o WELLNESS?

RIMINI sport fitness WELLNESS

GAG, Stretch, Pilates, Crossfit, Hatha Yoga… Le alternative disponibili per raggiungere e mantenere la forma fisica sono sempre di più, e orientarsi tra tutte le attività è sempre più difficile. C'è talmente tanta confusione che gravita attorno alla definizione di "fitness" e "wellness" che siamo arrivati a pensare che questi due concetti siano sinonimi, ma così non è. Per poter fare una scelta consapevole sul tipo di attività che più si adatta alle nostre esigenze meglio fare un passo indietro e chiarire le cose.. Il termine fitness **si riferisce alla buona forma fisica** e alla capacità di praticare attività sportive che hanno come principale obiettivo un miglioramento estetico: **potenza muscolare, addominali scolpiti, un corpo definito.** Questo concetto non è di per se sinonimo di salute. Una persona allenata non necessariamente è una persona sana. Il concetto di salute infatti include una serie di altri fattori che rientrano nella categoria più generale di **benessere.** Da qui il concetto di wellness, più recente, che descrive uno **stile di vita orientato al miglioramento della qualità della vita** attraverso l'educazione ad un'attività fisica regolare, un'alimentazione corretta e un approccio mentale positivo. Sotto al termine wellness sono quindi compresi tutti i componenti della vita che concorrono al benessere generale.

Mentre il fitness è un concetto più estetico, il wellness richiede la perfetta armonia tra corpo e mente. Il movimento fisico e l'ossigeno prodotti dalle attività di fitness contribuiscono enormemente alla creazione di un corpo sano, ma non sono l'unico fattore a determinare il benessere della persona.

La bellezza esteriore richiede un benessere interiore.

A seconda della categoria in cui cadono le diverse attività, troveremo un cambiamento degli obiettivi dell'allenamento: le attività di fitness mirano principalmente ad aumentare la massa muscolare o diminuire la massa grassa; mentre nelle attività di wellness l'attività fisica rappresenta un mezzo per raggiungere il benessere, concentrandosi soprattutto sulla sfera mentale ed emotiva. Si tratta principalmente di concentrarsi sulle proprie sensazioni, riuscendo a staccare la mente dalla vita frenetica, e dedicando del tempo unicamente a sé stessi e alle proprie sensazioni.

Raggiungere e mantenere il benessere interiore richiede una costanza pari se non superiore a quella richiesta per il mantenimento del benessere fisico e l'attività fisica svolge un ruolo importante nella riduzione dello stress. Quindi, quando ci troviamo a scegliere che tipo di attività svolgere, ricordiamoci che l'aspetto psicologico è importante quanto quello fisico per raggiungere il benessere e cerchiamo di combinare i due fattori al meglio per trovare il nostro equilibrio!

Dalla ginnastica al body building

Nella società attuale, una persona in buona forma fisica e di gradevole aspetto, si sente maggiormente a proprio agio nella vita sociale e negli affetti ed ha un miglior impatto nel lavoro.

GINNASTICA
il termine Ginnastica si presta a molteplici interpretazioni e in molti casi rimanda ad una idea di una attività improntata sulla fisicità, ovvero sulla concezione che si tratti di un complesso di esercizi che metta in moto il nostro corpo fatto di ossa, tendini e muscoli. Fare ginnastica significa invece fare movimento, cioè mettere in azione l' organismo; tale concetto non implica solo movimento fisico, ma anche educazione della mente.

H.I.I.T High Intensity Interval Training
Acronimo di High Intensity Interval Training, l'H.I.I.T. è una metodologia di allenamento che fa parte degli Interval Training, allenamenti che alternano periodi brevi ad alta intensità di lavoro con periodi di recupero attivo in cui si svolgono esercizi blandi.

AEROBICA
Il tipo di attività fisica dove sono implicati maggiormente il cuore e il suo apparato è quella di tipo "aerobico". Gli sports aerobici sono quelli definiti di resistenza o endurance , dove l'ossigeno diventa il necessario carburante energetico.

CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE
è la capacità di allenare i propri muscoli ad un grado di contrazione diversa da quella normale, ottenendo una migliore risposta neuromuscolare (tono), una migliore resistenza (endurance) ed un miglior stato nutrizionale (trofismo).

METODO PILATES
Sviluppato nel 1920 dal famoso trainer Joseph Pilates, il Metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare.

BODY BUILDING
Un'adeguata tonicità muscolare conferisce un miglior aspetto estetico e migliora il metabolismo muscolare.

L'ALLENAMENTO A CIRCUITO "CIRCUIT TRANING "
L'allenamento a circuito ("circuit training") consente di migliorare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza a livello muscolare, ma anche la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio. Consiste nel passare rapidamente da una 'stazione' all'altra del programma, per ognuna delle quali si esegue un determinato esercizio per un tempo o per un numero di ripetizioni prefissato.

LA PORTA DELLO SHEN ®
CENTRO STUDI SHIATSU E DISCIPLINE OLISTICHE a.s.d.

Direttore Didattico
Franco Castellaccio

LA NOSTRA ASSOCIAZIONE
ha come intento promuovere, divulgare,
studiare e praticare lo Shiatsu e le Discipline Olistiche
o Bio-Naturali che mirano
alla salvaguardia ed al benessere psicofisico
migliorando la qualità della vita.

ORGANIZZA

- Corsi Professionali di Shiatsu 1°, 2°, 3° livello
- Seminari validi come aggiornamento per l'Assoc. Profess. C.O.S. (Coordinamento operatori Shiatsu)
- Altri CORSI: Bilanciamento Cranio Sacrale, Ananda Yoga, Yoga Kundalini, Yoga della risata, Qi Gong, Linfodrenaggio, Riflessologia plantare , Reiki, Numerologia ed altri ancora in programmazione
- SEMINARI: Bendaggio elastico, Coppettazione, Drum Therapeia (Viaggio Sciamanico), Moxa, Massaggio Metamorfico, Valutazione giapponese dei polsi
- INCONTRI: Meditazione Zen.
- CONFERENZE su vari temi

LA PORTA DELLO SHEN ®
RIMINI · via Plava, 4
Per informazioni:
www.portadelloshen.com
portadelloshen@gmail.com
Tel. 0541 743703 · Cell. 347 2319243

RIMINI sport fitness WELLNESS

L'incredibile e variegato PIANETA FITNESS

Seguire tutte le new entry nel mondo del fitness è praticamente impossibile. E' comunque un bel gioco da fare al computer, tenedndosi aggiornati oppure partecipando a rassegne come Rimini Wellness. Qui di seguito ne abbiamo selezionate solo una minima parte.

IL CALISTHENICS Il Calisthenics (dal greco Kalos - bello e Sthenos - forte) è un metodo di allenamento fisico in grado di costruire un fisico muscoloso, agile e funzionale esclusivamente attraverso l'allenamento a corpo libero.

CST ®, CIRCULAR STRENGHT TRAINING Il CST® è un metodo d'allenamento che si prefigge di preparare tutto il corpo in maniera completa e dinamica riducendo al minimo la possibilità di infortunio attraverso un approccio metodico e scientifico. L'acronimo significa letteralmente Circular Strenght Training ed è usato sia da coloro che vogliono mantenersi in forma sia dagli atleti professionisti che hanno l'esigenza di mantenere alta la propria condizione atletica.

ACQUAPALMING L'Acquapalming è una attività fisica che si pratica in piscina indossando delle pinne corte al fine di rendere gli esercizi più produttivi.

ACQUAFIT CROSS L'Acquafit Cross deriva in buona parte da due attività che si svolgono a terra, il Cross Training e il Cross Fit, rielaborate come allenamento acquatico ad alto impatto, con finalità funzionali.

POWER YOGA Evoluzione dello Yoga tradizionale, è una attività che ne mantiene tutti i principi base sposandoli con quelli della moderna ginnastica occidentale.

THE GARUDA TRAINING Il Garuda è un mix tra Pilates, Danza, Yoga e Tai Chi che, grazie alla fusione di attività diverse, permette a chi lo pratica di migliorare caratteristiche fisiche molto distanti tra loro, come forza, elasticità e potenza cardio-vascolare

BIKRAM YOGA è una versione estrema dello Yoga che si svolge in ambienti riscaldati e in sale con almeno 40 gradi Celsus di temperatura con 40-50 % di umidità. In queste condizioni così particolari, la disciplina integra la sua natura spirituale con un eccezionale lavoro che impegna il sistema cardio-vascolare, endocrino, il sistema muscolare e il sistema neuro-motorio come un vero e proprio esercizio fisico.

CROSSFIT Il CrossFit è un programma di allenamento trasversale che si propone come obiettivo quello di rafforzare tutte le componenti fisiche come la forza, la forza resistente, la capacità cardiorespiratoria e l'equilibrio attraverso l'utilizzo di esercizi di natura diversa, sia aerobici che anaerobici.

SAMBA FITNESS Il Samba Fitness è una nuova disciplina che fonde insieme il Samba Brasiliano ed il Fitness fornendo le basi relative all'antica forma di danza brasiliana miscelate in modo sapiente ai principi base del cardio fitness.

FIGHT CLASS Fight Class è un percorso ginnico che prende spunto dalla preparazione atletica del pugilato e più in generale degli sport da combattimento, anche se non contempla il contatto fisico.

POLE DANCE E ACQUA POLE® GYM La Pole Dance e l'Acqua Pole® Gym sono due attività ginniche molto simili: la differenza sostanziale è che la prima si svolge su terra, la seconda in acqua.

BODY SCULPTING Il Body Sculpting è una attività di allenamento finalizzato alla formazione e al mantenimento di un fisico asciutto ma allo stesso tempo muscoloso, con particolare attenzione al controllo del peso e alla componente cardiovascolare.

KINESIS è un nuovo sistema d'allenamento inventato e sviluppato da Technogym®, leader mondiale nel settore del fitness e del benessere. Prevede l'utilizzo di stazioni di lavoro appositamente studiate, che cercano di riprodurre movimenti il più possibile naturali e vicini a quelli a corpo libero.

ZUMBA FITNESS® è un sistema innovativo per allenare tutto il corpo in maniera semplice e divertente, accompagnati dai ritmi musicali latini. Il programma di allenamento si compone di diversi momenti: si alternano sessioni a ritmi lenti con sessioni a ritmi veloci combinate insieme con esercizi di resistenza...

ART FUNCTIONAL TRAINING L'ART Functional Training è una nuova metodologia d'allenamento studiata per allenare il fisico in maniera totale sviluppando a pieno le caratteristiche di equilibrio, agilità e propriocezione, ovvero la capacità che il corpo utilizza per muoversi ed orientarsi nello spazio anche nelle situazioni più difficili.

STRIKE ZONE ® Lo Strike Zone ® è una nuova metodologia di allenamento di origine italiana, brevettata e diffusa dal trainer Enrico Olivieri. Nel gioco del bowling lo strike è il lancio che ottiene il massimo punteggio a seguito dell'abbattimento di tutti i birilli.

LA WII FIT All'inizio l'attività fisica si praticava esclusivamente in palestra. Successivamente si è fatta largo la tendenza dell'home fitness: attrezzarsi nella propria abitazione con macchinari per poter riprodurre quasi tutti gli esercizi che si eseguono in un centro fitness.

BIOGINNASTICA® è una nuova metodologia di allenamento che coinvolge tutto il corpo e permette di curare e prevenire le comuni patologie articolari. Potrebbe essere definita come una ginnastica posturale che però ha un'azione soprattutto preventiva ed educativa, integrando insieme tecniche di esercizio occidentali e metodologie orientali.

IL NORDIC WALKING Il Nordic Walking è una tecnica di camminata sportiva che si adatta perfettamente ad ogni persona e ad ogni fascia di età. Essa prevede l'utilizzo di appositi bastoncini per favorire una camminata corretta, fluida e armonica.

IL REBOUNDING Il Rebounding è un'attività fisica che si esegue tramite l'ausilio di un tappetino elastico chiamato Rebounder. Si tratta di un tipo di allenamento semplice ma molto efficace sotto diversi profili: con l'utilizzo costante del tappetino, si riesce in poco tempo a perdere peso...

IL BOOT CAMP Il Boot Camp è una pratica di fitness che si rifà all'addestramento militare dei marines americani e che propone un allenamento intenso per uomini e donne con l'obiettivo di perdere peso, tonificare i muscoli e aumentare forza e resistenza fisica in appena poche settimane.

NO GRAVITY - ALLENARSI IN ASSENZA DI GRAVITÀ La nuova frontiera del fitness, è quella che prevede un tipo di allenamento eseguito in assenza o quasi di gravità. Tutte le attività quotidiane e sportive sono svolte con il peso costante sulle spalle della forza di attrazione terrestre.

IL BODYFLY Il Bodyfly è una disciplina ideata e sviluppata dal trainer salernitano Gennaro Setola agli inizi del 1999. Il termine significa letteralmente "corpo che vola" e dunque l'attività si prefigge l'obiettivo di allenare il fisico tramite movimenti sinuosi che riproducano la sensazione corporea del volo.

KETTLEBELL: UN ALTRO MODO DI FARE I PESI Peso in ghisa dalla forma a sfera provvisto di maniglia, disponibile in diverse pezzature (dai 4 ai 48 kg e anche oltre), il kettlebell viene utilizzato per diversificare il classico lavoro con i pesi al fine di introdurre componenti nuove in grado di agire sia sulla motivazione che sul sistema fisiologico.

INDOOR ROWING Una delle tendenze più recenti e interessanti del fitness in Italia è il Rowing. Nonostante il termine tradotto in italiano significhi "remare", gli attrezzi più comunemente utilizzati differiscono dai tradizionali vogatori. Il più diffuso al mondo è prodotto da un'azienda americana, Concept II.

10 regole per controllare il peso forma e alimentare la salute

1. Per mantenere il peso forma scegliere i cibi con la ragione e non solo per la gola: **variando il più possibile le scelte a tavola** così da fornire all'organismo tutti i nutrienti. Ricorda che le calorie quotidiane assunte dovrebbero corrispondere il più possibile a quelle spese ogni giorno;

2. Mangiare più cereali, meglio se integrali e legumi. Consumare ogni giorno 5 porzioni tra frutta e verdura (fonti preziose di vitamine, sali minerali, fibre, sostanze antiossidanti e acqua)

3. Limitare la quantità di grassi preferendo quelli vegetali (primo tra tutti l'olio extravergine di oliva), consumare pesce due-tre volte alla settimana (preferibilmente pesce azzurro) per i preziosi acidi grassi omega 3;

4. Bere acqua in abbondanza: almeno un litro e mezzo 2 litri di acqua al giorno. Evitare il consumo delle bevande zuccherate: contengono tanto zucchero e apportano tante calorie;

5. Fare 3 pasti al giorno più eventualmente due spuntini per tenere meglio sotto contro la fame e per avere l'energia necessaria alla mente e al corpo;

6. Iniziare la giornata con una **buona prima colazione e non saltare i pasti**;

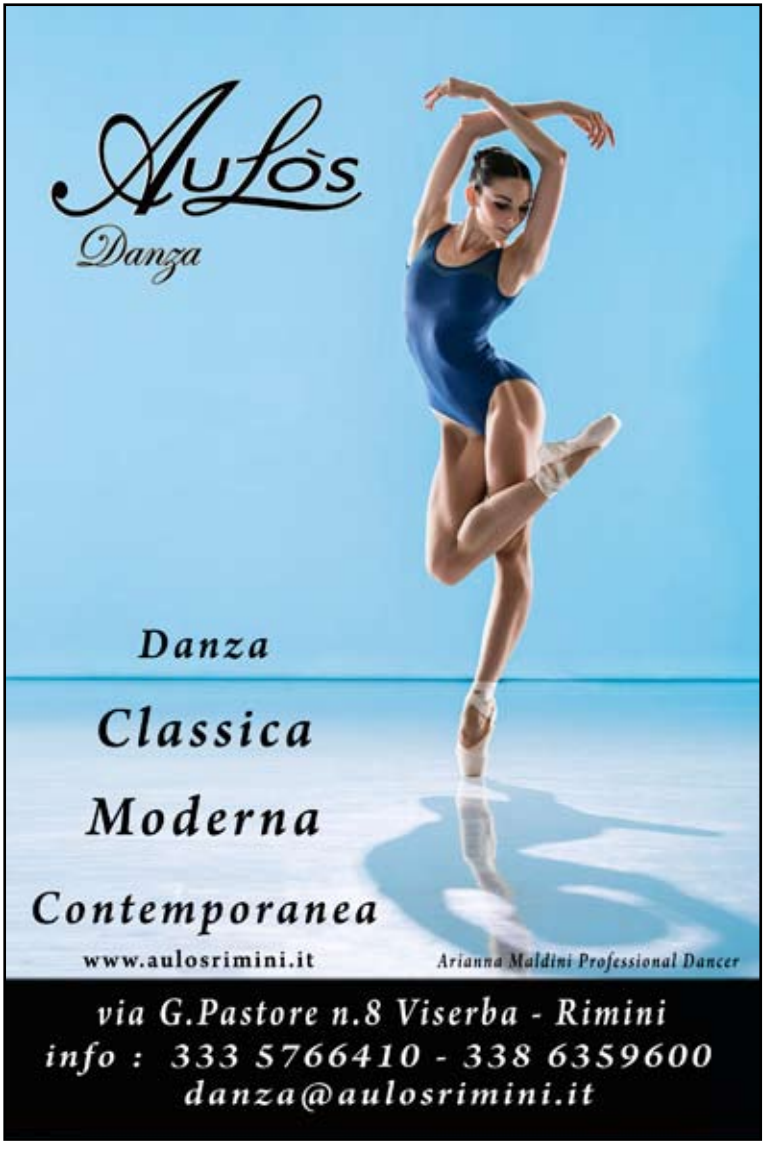
7. Fare la spesa a stomaco pieno con la lista di cose da comprare;

8. Consumare legumi freschi o secchi almeno 1-2 volte alla settimana, da abbinarsi alla pasta o al riso (possono sostituire le proteine della carne o del pesce);

9. Non fare diete restrittive perché spesso sono la causa nel cosiddetto effetto yoyo: prima si dimagrisce e poi si ingrassa. La vera bellezza è quella che viene dall'aspetto in buona salute e non serve, anzi sono controproducenti, le fatiche eccessive in palestra e le diete sbilanciate e troppo drastiche;

10. Usare poco sale perché esso è già presente in tanti alimenti e l'eccesso potrebbe favorire la comparsa di problemi come gonfiore, edemi e ipertensione arteriosa. Usare (poco) sale iodato per prevenire alcune malattie della tiroide.

ph Francesco Grillo



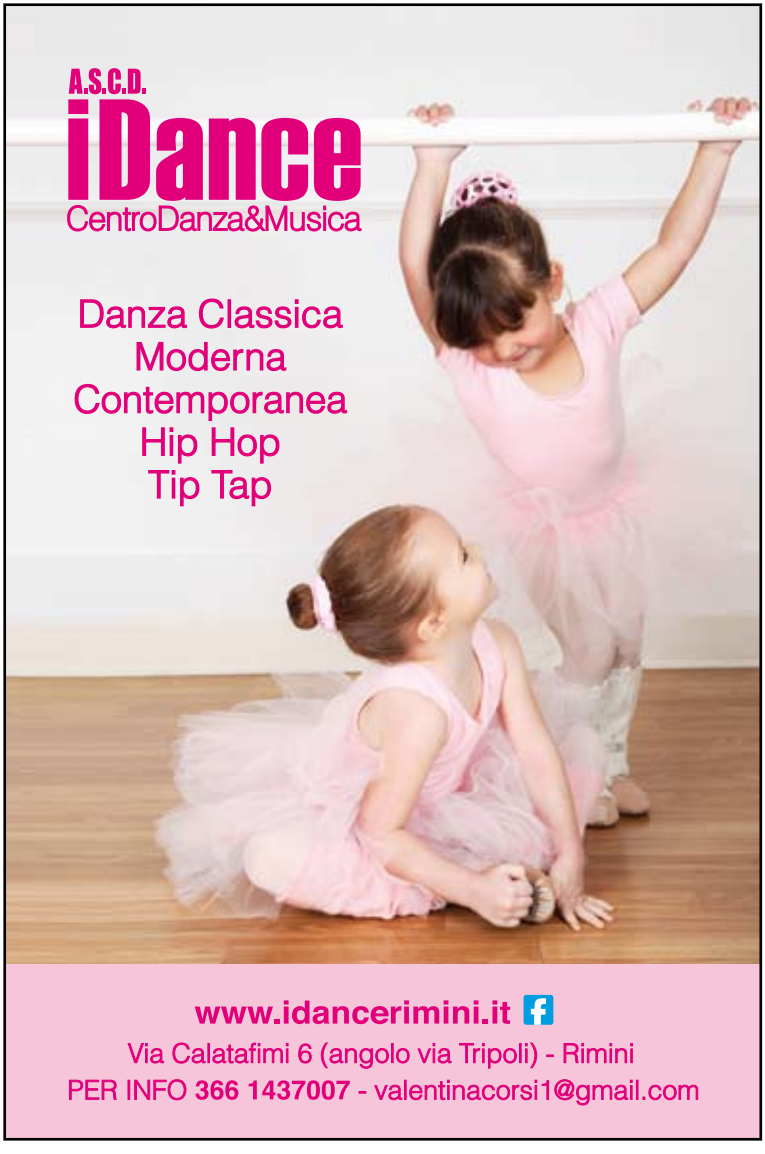
RIMINI sport fitness WELLNESS

Progetti speciali del Comune di Rimini per favorire la pratica sportiva

Con il progetto **"3...2...1...SPORT! 2016"**, giunto alla dodicesima edizione, il Comune di Rimini intende promuovere, tra i bambini tra i 6 e gli 11 anni, la pratica di un disciplina sportiva diversa da quella eventualmente già praticata. Il progetto è destinato a tutti i residenti nel Comune di Rimini nati dal 01/01/2005 al 31/12/2010 e si svolgerà dal settembre a dicembre 2016, ad eccezione delle sole discipline sportive del nuoto e del ciclismo, che potranno offrire i loro corsi nel periodo compreso tra settembre 2016 e maggio 2017. Durante questi periodi gli aventi diritto avranno la possibilità di scegliere, dall'elenco dei corsi offerti dalle tante società sportive ed enti di promozione sportiva operativi sul territorio del Comune di Rimini.

LO SPORT NON HA ETA', il progetto promosso dal Comune di Rimini per diffondere la pratica sportiva tra le persone di età compresa tra i 65 e gli 80 anni, nasce dalla consapevolezza che fare attività fisica con costanza rappresenta anche per la terza età la migliore medicina per mantenersi in salute, senza dimenticare come lo sport rappresenti una delle opportunità più piacevoli per socializzare, divertirsi e quindi sentirsi meglio. Gli 'aventi diritto' - una platea potenziale di circa 25mila persone, in costante crescita dal 2012 ad oggi - avranno la possibilità di scegliere tra una delle venti discipline sportive offerte, tra cui acquagym, pilates, ginnastica dolce, fitness, nuoto, ma anche discipline "olistiche" come Tai Chi, Qi gong, Hatha yoga, fino al più classico bridge, definito 'lo sport della mente'. Grazie agli enti che hanno aderito al progetto, chi si iscriverà potrà praticare la disciplina scelta gratuitamente per 12 lezioni consecutive, nel periodo tra gennaio e marzo 2017.

L'organizzazione dei corsi sarà a cura esclusiva delle associazioni sportive aderenti, che saranno anche gli unici referenti per le informazioni circa i giorni, gli orari, le modalità di svolgimento delle lezioni. Le uniche spese a carico dei partecipanti saranno per la quota assicurativa e per l'eventuale rilascio del certificato medico.



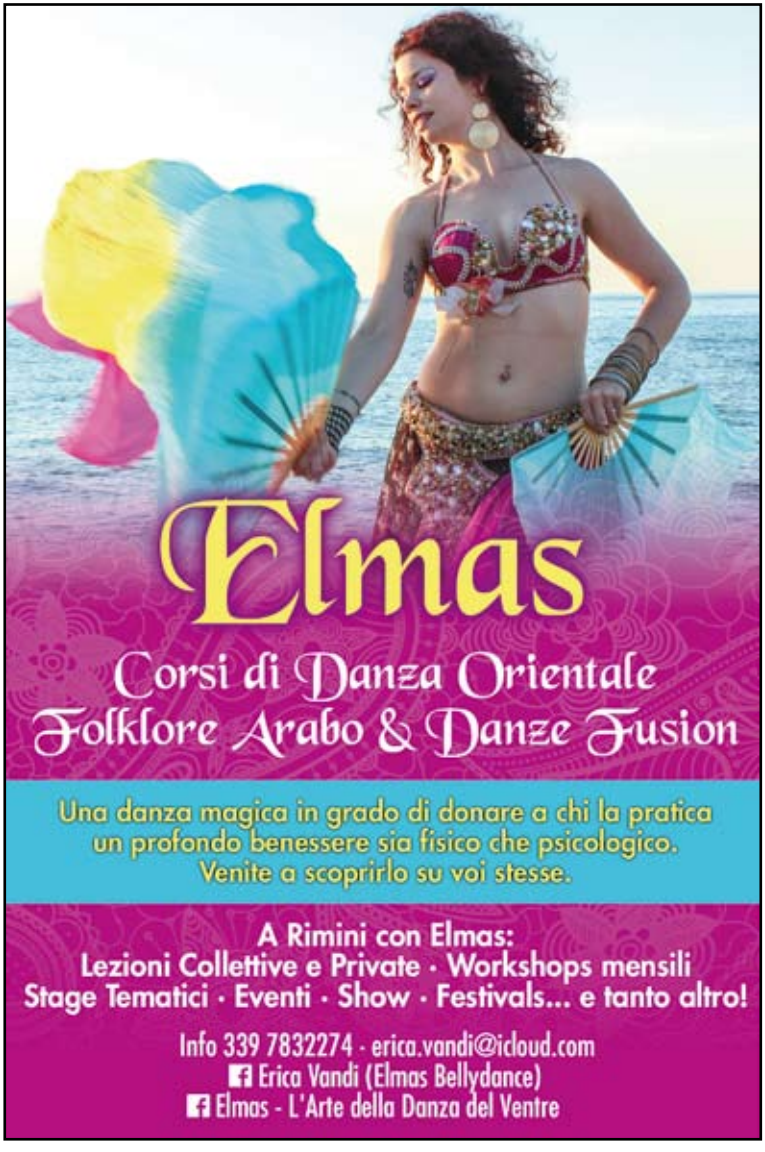
LE DISCIPLINE BIO-NATURALI

COSA SONO E QUALI SONO LE FINALITÀ

Per discipline del benessere o bio-naturali si intendono: le pratiche e le tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche e culturali tese a migliorare la qualità di vita, a produrre benefici sul piano dell'ottimizzazione delle risorse personali e sociali ponendo al centro l'unicità e la globalità della persona, il dinamismo dell'organismo e la tradizionale fiducia nei metodi naturali.

Tali discipline non si prefiggono la cura di specifiche patologie, non sono riconducibili alle attività di cura riabilitazione fisica e psichica della popolazione erogate dal servizio sanitario, né alle attività connesse a qualunque prescrizione di dieta, né alle attività disciplinate da eventuali leggi regionali in materia di sanità.

Possono essere considerate Discipline Bio-Naturali:
Alimentazione macrobiotica e/o vegetariana - Aromologia - Astrologia - Ayurveda Auricologia - Biodanza - Bioenergetica - Biotransenergetica - Canto armonico - Cristallologia - Cromologia - Cromopuntura - Cranio Sacrale - Feng Shui - Fitoterapia - Fiori di Bach - Grafologia - I Ching - Iridologia - Kinesiologia - Magnetoterapia - Massaggio con le pietre - Massaggio con oli essenziali - Meditazione - Morfologia - Musicoterapia - Naturopatia - Numerologia - Oligoterapia - Ortho-bionomi - Osteopatia - PHYL - Pranic Healing - Pranologia - Qi Qong - Rabdomanzia - Radioestesia - Reflessologia - Reiki - Rolfing - Shiatsu - Tai Chi - Qi Gong - Tantra - Trance dance - Training autogeno - Yoga - varie tecniche del massaggio orientale e non.



Un profilo professionale: l'operatore "olistico"

Il termine **"olistico"** (dal greco **"holon"**, cioè **"tutto"**) di per sé non ha un significato specifico ma lo si usa per identificare un insieme di discipline che operano allo scopo di sostenere, mantenere e migliorare lo stato di salute della persona attraverso specifiche metodiche volte a stimolare e rinforzare le naturali risorse della persona.
Nella Medicina tradizionale l'individuo viene trattato come la somma di parti fisiche o psichiche più o meno malate, mentre nell'approccio Olistico ogni individuo è considerato diverso dall'altro e viene osservato e trattato nella propria interezza.
La malattia, quindi, è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali ed economici, da un lato, e cause biologiche, dall'altro e, in questo modo si cerca di mettere in armonia le dimensioni emotive, sociali, fisiche e spirituali della persona al fine di stimolarne il processo di guarigione.
Per riassumere possiamo dire che:

- Viene ascoltata la persona, non la malattia
- Viene "ricercata e curata" la causa, non il sintomo
- Viene osservata la persona nell'ambiente che ha intorno
- Viene stimolata l'autoguarigione attraverso il "Riequilibrio"

Alla luce di tutto questo possiamo definire **l'Operatore Olistico** semplicemente come un **"facilitatore"** della consapevolezza globale di sé.

Danza o Ballo?

Alcuni sostengono che tra ballare e danzare ci sono diversità di significato e di contenuto. Con ballare si intenderebbe il muovere dei passi ed atteggiare il corpo seguendo un ritmo musicale, mentre il danzare sottenderebbe qualche cosa di meno popolare perché è termine usato per rappresentare il ballo nelle sue forme ed espressioni artistiche, etnografiche e folcloristiche. Un dizionario della lingua italiana dice che il verbo ballare deriva dal latino ballare, e questo a sua volta probabilmente dal greco ballizein "tripudiare ed anche danzare". Danzare deriva invece dal francese danser, ed etimologicamente denota stendersi in catena, in fila. Uscendo dall'etimologia il significato attribuito ai due verbi è sostanzialmente identico, anche se danzare è considerata "voce del nobile linguaggio". Ancor oggi c'è chi sottolinea diversità di livello culturale ed artistico tra le due parole, ormai sinonimi, ma non ha molto senso. Perché allora si parla di ballerina (classica) o di balletto o di corpo di ballo per indicare il complesso dei ballerini di un teatro? E perché ancora si usa l'espressione "aprir le danze" ad una festa privata, per non parlare della danza del ventre o delle danze campestri? E il tango argentino e il flamenco, beni culturali immateriali inseriti dall'Unesco nel patrimonio dell'Umanità, sono balli o danze? In realtà distinguere il momento artistico-sportivo e quello ludico-popolare, definendo il primo danza e l'altro ballo, è solo una sottigliezza linguistica. A far la differenza sono i luoghi in cui si balla e gli obiettivi che sottendono e motivano il danzare: questi soltanto determinano la distinzione tra ballo inteso nella sua dimensione ludica e sociale e ballo nella sua accezione sportiva e tecnica.

CATEGORIE, BENEFICI, NUOVE ATTIVITÀ, CONSIGLI

Per semplificare l'approccio, partiamo dal concetto "generico" di danza. Ci sono la **danza classica**, la **danza moderna** (hip hop ecc.), le danze **latino-americane** (samba, cha cha cha, rumba, paso doble, jive), le **caraibiche** (salsa, mambo, merengue, bachata, rueda), le **argentine** (tango, vals, milonga), i **balli da sala** (valzer lento, tango, foxtrot) ed il **ballo folk o liscio** (mazurka, valzer, polka). Ognuna di esse prevede passi e sequenze specifici, che vanno memorizzati attraverso la pratica costante e l'impegno, e la cui esecuzione permette di migliorare la forma fisica, ma non solo.

DANZA CLASSICA

La danza classica o danza accademica si basa sulla cosiddetta "tecnica accademica", che si è sviluppata a partire dal 1613, quando il re di Francia Luigi XIV fondò a Parigi l'Académie Royale de Danse (accademia reale di danza), con l'intento di organizzare, codificare, diffondere e sviluppare i principi fondamentali di quest'arte. A dirigere questa accademia, Luigi XIV designò il suo maestro di ballo: il ballerino e coreografo Pierre Louis de Beauchamps. Questi ha codificato le cinque posizioni classiche (già stabilite in precedenza dai maestri di ballo del Quattrocento e del Cinquecento), assumendole a regola per iniziare e terminare i passi, ed ha fissato le regole per l'esecuzione dei principali passi di danza, allora conosciuti, stabilendone anche la terminologia.
Per questo motivo, i passi della danza accademica sono nominati in lingua francese.

DANZA MODERNA

La Danza moderna riflette uno stile che è libero dalle"limitazioni" della danza classica, dovute alla disciplina e alle regole rigide, e si focalizza su libere interpretazioni delle emozioni interiori. Risalente alla fine del 19esimo ed inizio 20esimo secolo, la danza moderna è stato il risultato di una ribellione alle esibizioni classiche, ai costumi, e l'uso delle scarpe. Svoltando contro i criteri e le regole stabilite in precedenza, i ballerini hanno dato vita, con la danza moderna, ad un trend fatto di abiti comodi, costumi non tradizionali indossati a piedi nudi.

DANZA CONTEMPORANEA

La danza contemporanea è uno specifico genere di danza che è fatto di movimenti non coreografati influenzati dalla filosofia compositiva dell'epoca attuale, quindi in continua evoluzione. La danza contemporanea risale al 20° secolo, nata in contrapposizione alla danza moderna. Trae ispirazione da una serie di metodi ed esperienza della danza moderna e danza classica, anche se è stata strettamente creata per essere di natura non-classica. I promotori cominciarono ad utilizzare tecniche ed elementi di danza non occidentali e di altre discipline del periodo per incontrare l'espressione più autentica e naturale in un movimento.

BALLO FOLK ROMAGNOLO O "LISCIO"

Il **liscio** è un ballo di coppia nato in Romagna tra la fine del XIX secolo e i primi decenni del XX secolo che col passare degli anni si è diffuso in tutta Italia. Comprende tre danze: Mazurca, Valzer, Polka. Deve il suo nome alle movenze dei ballerini che usano scivolare, strusciare i piedi, quindi andare via liscio. Gli elementi principali che hanno contribuito a caratterizzare il nuovo ballo furono: l'esecuzione veloce delle mazurche e delle polche; l'utilizzo di strumenti come il clarinetto e la batteria.

DANZA ORIENTALE

La danza orientale va considerata un'attività olistica a tutti gli effetti che va a scavare nel profondo di ogni donna, lavorando anche sull'apertura dei chakra e sulla visualizzazione. Chi si approccia a questa danza, ne trarrà tutti i benefici, imparando a guardare il proprio corpo con occhi diversi, a volersi bene, a riscoprirsi più femminile e ad apprezzarsi in quanto Donna. Ne conseguirà una maggiore sicurezza del proprio essere ed una forte autostima quando, settimana dopo settimana, vedrà il corpo cambiare gradualmente grazie ad una nuova conoscenza e consapevolezza corporea: i fianchi risulteranno modellati e definiti, i muscoli scolpiti e tonificati.

CONSIGLI. QUALE BALLO IMPARARE?

< Ti senti rigido come un pezzo di legno?
Tango Argentino o i **"Classici"** : la postura del corpo non richiede particolare agilità
< Vuoi imparare subito?
Merengue : è facilissimo da affrontare per il principiante, che fin da subito può ballare e divertirsi
< Vuoi fare ginnastica mentre balli?
Rumba Cubana : non c'è parte del corpo che stia ferma quando balli oppure **Boogie Woogie** e **Rock'n'Roll**, avendo però cura di scegliere una scuola che faccia fare salti e almeno le acrobazie più semplici, oppure ancora Danze Folk romagnole: giri come una trottola saltellando per la pista.
< Vuoi sciogliere il tuo corpo?
Merengue , Balli Cubani, Lambada, Charleston.
< Vuoi curare il tuo portamento?
Flamenco, Paso Doble, Tango Argentino, i "Classici", Tip Tap

< Non senti il tempo?
I "Classici", Merengue , Boogie Woogie: il ritmo è talmente ben scandito che è praticamente impossibile sbagliare il tempo, se ti viene insegnato come tenerlo.
<Vuoi essere libero di interpretare la musica?
Rumba , Charleston , Tip Tap , Tango Argentino (per il cavaliere).
<Vuoi fare qualcosa di speciale con il/la tuo/a compagno/a nella vita?
Tango Argentino : è estremamente romantico ed affascinante.

DANZE CARAIBICHE O DANZE LATINO-AMERICANE?

E' luogo comune diffuso tra principianti e chi non ha mai ballato confondere i Balli Caraibici con le Danze Latino-Americane. Lo stesso discorso vale anche per la musica. Facciamo chiarezza: le **Danze Caraibiche e la Musica Caraibica** sono quelli che si ballano e ascoltano nei Caraibi (Cuba, Portorico, Repubblica Dominicana). In Italia le danze e le musiche caraibiche più diffuse sono tre (ma non sono le uniche esistenti):
Salsa: Nata dal Son Cubano e influenzata da svariati generi musicali nell'arco di decenni.
Merengue: Nato in Repubblica Dominicana ed evolutosi come ballo dal ritmo incalzante.

Bachata: Nata in Repubblica Dominicana come ballo sensuale.
Le **Danze Latino Americane**, invece, sono le seguenti:
Jive di provenienza nord-americana
Rumba cubana
Samba originaria del Brasile
Cha Cha Cha nato a Cuba
Paso Doble spagnolo

Sono danze figurate, e, tendenzialmente, sono ballate più nelle competizioni sportive che nelle discoteche

GLI EFFETTI BENEFICI DELLA DANZA SUL NOSTRO ORGANISMO

La danza è una disciplina sportiva completa, un'alternativa efficace e divertente al classico allenamento in palestra. In primo luogo, ballare permette di tonificare in generale tutta la muscolatura: gambe, glutei, polpacci, arti superiori e addominali. Danzare, in quanto esercizio di tipo **aerobico**, aiuta a migliorare l'**ossigenazione** di tutto l'organismo e la **circolazione**, con evidenti benefici anche a livello cardiaco. Praticare questa attività porta a sviluppare una maggiore **elasticità** dei legamenti e dei muscoli, grazie allo **stretching** che è parte integrante dell'allenamento. Per le persone di età matura, si tratta inoltre di un buon modo per prevenire e contrastare l'**osteoporosi**. Ovviamente i benefici non sono solo a livello fisico, ma anche mentale: ballare infatti aumenta i **livelli di endorfina**, un efficace "antidoto" per combattere lo **stress**. La danza consente poi di entrare in contatto con tante persone e condividere momenti di svago e una passione: permette quindi di avere una **vita sociale più ricca**, e aiuta a sconfiggere la timidezza. E' anche un'attività che stimola la **memoria**, e a mantenere il **cervello giovane e ben allenato** poiché richiede la memorizzazione di sequenze,

passi e coreografie. Aiuta infine a sviluppare una buona **musicalità**, a sentire il ritmo e a migliorare l'**equilibrio**.

IL MIX DANZA-FITNESS.

Queste discipline hanno come obiettivo comune quello di tonificare il corpo e far perdere peso, divertendosi e socializzando. Mentre durante i corsi di ballo ci si focalizza molto sulla tecnica e sull'esecuzione precisa dei passi, in questo caso si ricerca principalmente il benessere fisico. Tra le più diffuse ci sono la **zumba fitness**, che unisce - tra gli altri - passi di salsa, cumbia, reggaeton e bachata, ed il **reggaeton fitness**, che consiste in un allenamento a ritmo di reggaeton, uno stile musicale che nasce a Panama e che fonde i ritmi latini con il beat dell'hip hop. Tra le new entry troviamo la **Booiaka** (che fonde latino, brasiliano, giamaicano, Hip Hop e Reggaeton), la **Brazuca** fitness (un mix di danze afro e passi di arti marziali brasiliane), la **Nia** (tecnica che racchiude elementi di Tai Chi, Yoga, Tae Kwon Do e Aikido), la **Lambaerobica** (che mixa ritmi 100% brasiliani), il **Jazzercise** (la danza Jazz unita con il kickboxing e lo yoga) ed il **Funkfit** (nato dalla fusione tra danza Hip Hop, jazz, house, moderna e l'aerobica).

E RICORDATE CHE...TUTTI POSSO DANZARE!

La danza può essere praticata da tutti. I bambini possono iniziare già dall'età di 3 anni. Esiste una disciplina specifica che si chiama gioco-danza per bambini dai 3 ai 6 anni che permette ai bambini di acquisire gli elementi di base della danza, come il ritmo, lo spazio, la percezione del proprio corpo, stimolando la fantasia e la creatività. Non c'è assolutamente un limite massimo d'età. La danza si suddivide infatti in tante categorie, dunque ognuno è libero di scegliere la più appropriata per sé, in base a diversi fattori: oltre al gusto personale che è fondamentale, bisogna considerare anche il proprio stato di forma fisica ed il livello di allenamento. Varietà della proposta e professionalità degli operatori contribuiranno al miglior risultato rispetto alle vostre attese.

Arrivederci in primavera per una nuova "Stagione della Salute"

CENTRO COMMERCIALE
I MALATESTA
riservato a te.

COME RAGGIUNGERCI

I NEGOZI

ipercoop OVS EURONICS FITNESS Center

BANCA CARIM CALZEDONIA WIND FABBRI BOUTIQUES GameStop tag Yamamay

DEOTI OKAIDI GOLD GALLERY Viaggiaconnoi MIRIADE

CELLI solaris pc-doctor TABACCHERIA LAVANDERIA L'OASI

RISTORAZIONE BAR, GELATERIA

DeGusto coop ROMANA

I MALATESTA CENTRO COMMERCIALE

semplicemente differenti!

WiFi ZONE seguici!

centroimalatesta.it

Via Emilia150, Rimini

Saulle
centro di attività fisica

autorizzazioni n°: 164468/03 e 26512/10

Centro Ambulatoriale di Riabilitazione
Consulenze Specialistiche
Visite di idoneità sportiva

Riabilitazione in piscina (acqua a 34°)
F.K.T. - fisiochinesiterapia
Tecarterapia - Onde d'urto
Laserterapia YAG - HILT
Magnetoterapia - Limfa Therapy
Riabilitazione ortopedica
Recupero funzionale
Rieducazione posturale
Osteopatia - Massoterapia

Direttore Sanitario: Dott. Marco Esposito, Ortopedico

P.le Renzo Pasolini, 3 - 47924 Rimini
tel. 0541 394806 - fax 0541 396441
www.centrosaulle.it
info@centrosaulle.it

aulle

centro di attività fisica

Presidio ambulatoriale di medicina fisica e riabilitazione

Poliambulatorio specialistico

P.le Renzo Pasolini, 3
c/o 105 Stadium
47924 Rimini
tel. 0541 394806
fax 0541 396441
www.centrosaulle.it
info@centrosaulle.it

autorizzazioni n°: 164468/03 e 26512/10