

Oasi News



Novità
il personal trainer

Programma S.A.R.A.3
l'esperienza di Andrea

L'importanza dei test
L'alimentazione nello sportivo

parliamo di fitness!



www.oasiclubpalestra.it

Foto: Mesgheto

allenamento personalizzato

L'IMPORTANZA DEI TEST

L'efficacia dell'allenamento è massima quando il programma viene impostato in base ai risultati dei test

L'allenamento in palestra, diversamente dai corsi collettivi, permette all'istruttore di costruire insieme al cliente un **programma estremamente personalizzato**, che tiene conto delle esigenze specifiche.

Il programma è ancora più efficace quando viene impostato sulla base dei risultati di un test.

A Oasi Club effettuiamo i test Cardio memory, Fitcomp e massimali di sforzo.

Il **Cardio memory** è un test di valutazione della capacità aerobica: viene valutato il volume di ossigeno e quindi la resistenza al lavoro di tipo aerobico.

Il **Fitcomp** è un test antropometrico che permette di rilevare la distribuzione del peso corporeo in termini di massa muscolare, tessuto adiposo e tessuto osseo.

Il test sui **massimali di sforzo** si esegue per determinare la capacità di lavoro.

Abbinato al programma **S.A.R.A.3** dà ottimi risultati in termini di forza e di tono muscolare ed è ideale per la preparazione con i pesi finalizzata ad altri sport (ne parliamo diffusamente nelle pagine centrali).

Sulla base dei risultati dei test è possibile costruire un programma di allenamento estremamente personalizzato e mirato ai punti che emergono come critici.

Così i risultati del vostro allenamento si vedranno più in fretta e proprio dove serve a voi!



ACCONCIATURE UOMO - DONNA

di Catarina D'Amico

Trieste - Via Corsi, 2 - Tel. 040-370316

Eseguiamo anche

☞ infoltimento e allungamento capelli ☞ ricostruzione unghie ☞ manicure - pedicure

sconto del 10% presentando la tessera di Oasi Club

ORARI: lun-mar-gio 8:00-12:30 16:00-19:30 ven 8:00-19:00 sab 8:00-15:00
mercoledì chiuso - si riceve anche per appuntamento

IL PERSONAL TRAINER

Il personal trainer può dedicarti molte più attenzioni rispetto all'istruttore di sala che deve dividersi tra più persone.

Da qualche mese a Oasi Club è possibile essere seguiti durante gli allenamenti da un personal trainer.

PERCHE'

Quello con il personal trainer è sicuramente l'allenamento più mirato, che ti permette di capire in maniera ancora più completa l'esecuzione degli esercizi proposti nella scheda.

Lavorando con te per un'ora intera, il personal trainer può dedicarti molte più attenzioni rispetto all'istruttore di sala che deve dividersi tra più persone.

PER CHI

L'allenamento con il personal trainer è consigliato alle persone che necessitano di essere seguite in maniera particolarmente mirata a causa di problematiche individuali o dopo una terapia riabilitativa o ancora a chi ha bisogno di una spinta in più per essere motivato ad allenarsi.

COME

L'allenatore ti seguirà per tutto il corso di un programma oppure solamente per le prime lezioni in modo da farti prendere confidenza con il programma e gli esercizi nuovi.

Puoi metterti d'accordo sugli orari in base alle tue necessità ed esigenze.



Continuano a Oasi Club i corsi di preparazione alla nascita in acqua!

il  **Quadrifoglio**
Gruppo immobiliare

**Pensi di Vendere o Affittare
la tua CASA?**

Chiama 040 630174

Per miglioramento della forza
o per la preparazione finalizzata ad altri sport

S.A.R.A.3

S.A.R.A.3 (Sistemi di Allenamento Razionali e Automatizzati) imposta ogni programma di allenamento tenendo conto delle caratteristiche anagrafiche, fisiche e atletiche di ciascuno.

Vengono individuate le **qualità da potenziare** e ad ogni qualità vengono associati gli **esercizi da svolgere**, il carico dei quali è definito dopo un'attenta **analisi delle capacità di lavoro** (test sui massimali di sforzo).

Il programma S.A.R.A.3 permette la personalizzazione dell'allenamento in base alle necessità specifiche, ad esempio il miglioramento della forza esplosiva, massimale o resistente, e la preparazione con i pesi finalizzata ad altri sport.



Così per recuperare la forma hai ricominciato ad allenarti con i pesi...

Ho ricominciato a frequentare la palestra e a seguire i programmi consigliati, finalizzati al mio dimagrimento e all'aumento della mia capacità aerobica. Gli allenamenti erano costituiti in gran parte da circuiti fatti in sala pesi e affiancati da sedute fatte in sala cardio. Da novembre dell'anno scorso ho iniziato ad allenarmi seriamente ed in maniera costante. All'inizio i miei allenamenti erano finalizzati al dimagrimento e al mantenimento di un peso forma. La non costanza negli allenamenti mi portava a salire e scendere costantemente di peso. Quando ho cominciato ad allenarmi con costanza mi sono stabilizzato per quanto riguarda il mio peso ed ho cominciato ad aumentare la forza rassodando anche le masse muscolari.

Adesso mi alleno ogni giorno in sala pesi ed oltre ad un buon tono muscolare noto un miglioramento della forza.

Da quanto frequenti Oasi Club e con che frequenza?

Ci veniva già mia sorella e conoscevo già l'ambiente. Dopo un periodo di prova mi sono trovato bene e ho continuato.

Sono iscritto all'Oasi Club da 6 anni, prima senza costanza, adesso vengo ogni giorno in quanto sono molto motivato. Con la palestra inoltre ritaglio per me uno spazio di distrazione e svago; ho imparato ad apprezzare gli effetti che un buon allenamento ha sulla mente oltre che sul corpo.

Andrea Ghira, 27 anni, con alcuni mesi di allenamento costante ha raggiunto ottimi risultati in termini di forza e tono muscolare

Quando hai cominciato ad allenarti con i pesi e perché?

All'inizio giocavo a calcio come la maggior parte dei ragazzi di 14/15anni. Ho cominciato a praticare in maniera più completa uno sport con il canottaggio. Grazie ad un amico ho fatto il corso di avviamento e alla fine ho continuato. Sono andato avanti con gli allenamenti per 5 anni. Con il canottaggio ho iniziato per la prima volta una preparazione fisica adeguata e l'allenamento con i pesi.

Che tipo di preparazione seguivi quando ti allenavi per il canottaggio?

Alternavo alle uscite in barca gli allenamenti di tipo aerobico e i pesi. Mi allenavo ogni giorno, a volte anche la mattina in barca e la sera in sala pesi. All'inizio la preparazione era basata sulla resistenza sia nei pesi che nella corsa. Tutto era basato sull'apprendimento degli esercizi base e si lavorava soprattutto sulle 20 ripetizioni. Non seguivo alcun tipo di dieta vista l'età e il consumo calorico che un'attività così intensa comportava. Potevo permettermi di mangiare di tutto senza che il mio peso ne risentisse.

Perché hai smesso con il canottaggio?

Finita la scuola e per impegni lavorativi ho deciso di smettere gli allenamenti e le gare di canottaggio. Quando poi avevo deciso di riprendere a fare agonismo causa un incidente sono rimasto fermo per 3 anni. Sono rimasto senza fare attività fisica per un lungo periodo e poi ho deciso di riprendere gli allenamenti. In questo periodo avevo messo su dei chili di troppo che volevo perdere per ritornare ad avere il mio fisico di prima. Per un atleta è una cosa difficile da accettare il fatto di aumentare di peso e di perdere il tono muscolare a cui ero abituato.



Negli ultimi tempi hai seguito un programma specifico. Come ti sei trovato?

Negli ultimi mesi ho seguito il programma computerizzato S.A.R.A.3 che mi è stato proposto in palestra per aumentare la massa muscolare.

Il programma è costruito sui dati rilevati da un precedente allenamento con i massimali, che poi vengono elaborati al computer. È suddiviso in 15 allenamenti, di cui 4 di carico e 1 di scarico. I carichi totali vengono aumentati progressivamente mentre varia il numero delle ripetizioni.

Questo tipo di programma richiede un impegno maggiore rispetto ad un programma normale ed una frequenza costante dovuta anche ad un progressivo aumento dei carichi. Il programma dev'essere seguito nella sua completezza e personalmente ho alternato un giorno di allenamento con un giorno di riposo.

dieta

L'ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO*

Alcuni suggerimenti pratici per chi svolge attività fisica di un certo impegno

L'alimentazione e più in generale lo stile di vita dell'atleta ne condizionano la performance: la dieta deve essere quindi organizzata con precisione, così da ottimizzare il benessere, anche nel periodo della preparazione.

La razione alimentare prevede:

➔ una **quota glucidica pari al 55-65%**, di cui solo un 10-15% costituito da zuccheri semplici e il rimanente da carboidrati complessi. Dunque **pane, pasta, patate e riso** (per via degli amidi in essi contenuti) e **frutta**, in quanto contiene zuccheri semplici (fruttosio).

➔ La razione di **lipidi** costituisce il **25-30%**. Le fonti **vegetali** (tra le quali eccelle l'**olio d'oliva**) facilitano la formazione di colesterolo HDL ('buono'), in grado di contrastare la formazione del colesterolo LDL ('cattivo'), responsabile di molte malattie cardiovascolari. Di colesterolo 'cattivo' sono ricchi i grassi saturi tipici delle fonti animali quali burro, carni, latticini. E' quindi consigliabile il consumo di oli vegetali specialmente **a crudo**, in quanto la cottura altera la struttura molecolare generando delle vere e proprie tossine.

➔ Il rimanente **15%** è costituito dall'**apporto proteico**, in passato spesso ingiustamente incrementato oltre misura. Le fonti alimentari da prediligere sono il **latte, le carni, le uova e il pesce**, per via dell'alto valore biologico delle proteine in essi contenute. Combinando però alimenti di origine vegetale (ad esempio **pasta e legumi**), si riesce ad ottenere ugualmente un apporto di aminoacidi completo.

➔ Impegnarsi in frequenti allenamenti significa anche aumentare il proprio **fabbisogno di vitamine e sali minerali**, riccamente contenuti nella **frutta** e nella **verdura**, specie se consumata a crudo. E' buona norma consumare almeno 400/500 gr./die di tali alimenti, non limitandoli ai pasti principali, ma anche alla prima colazione e ai fuori pasto.

...segue alla pagina successiva...

 **FARMACIA FONTANA IMPERIALE**



con parcheggio gratuito coperto
a Trieste in via Piccardi 16

L'ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO*

...segue dalla pagina precedente...

➔ Altro problema dell'atleta è la **perdita idrica**, che comporta effetti negativi sulla prestazione atletica e può avere ripercussioni anche sullo stato di salute della persona. E' indispensabile reintegrare le riserve idriche durante gare e allenamenti per ottimizzare la prestazione e non incorrere in problemi quali debolezza, crampi, ipotensione, dolori al capo, vertigini, vomito e, in casi limite, colpo di calore.

**Tratto da Wellness Magazine n.2 anno 3, a cura del Centro Studi & Ricerche Technogym.
L'articolo completo è disponibile in palestra.*



START
AUTOSCUOLA

a Trieste
in via Settefontane 32

tel> 040 9383002

Mirodata
strumenti per il web

Entra in Internet con un sito Mirodata!

per informazioni **040 300515** oppure **www.mirodata.it**

VIENI IN PALESTRA!



Aqua fitness
sfrutta la naturale resistenza dell'acqua per modellare e tonificare con dolcezza tutto il corpo!

Well fit
attività di gruppo su un circuito di macchine a ritmo di musica, divertente e motivante!



Cardio fitness
per il metabolismo, per la circolazione, per migliorare le proprie prestazioni e soprattutto per dimagrire!



Sala pesi
massima flessibilità nella scelta degli esercizi, con possibilità infinite di personalizzazione!



Rieducazione motoria
per il pieno recupero e per la prevenzione di ricadute!



*I nostri programmi di allenamento sono studiati tenendo conto delle tue esigenze e dei tuoi obiettivi!
Test specifici ci permettono di verificare i progressi raggiunti.*

Per maggiori informazioni:
www.oasiclubpalestra.it

Ricevi questa pubblicazione in quanto socio o ex socio del Centro Fitness Oasi Club.
Se hai dei suggerimenti per nuovi argomenti da trattare oppure se non vuoi più ricevere Oasi News, segnalacelo in palestra, per posta, al telefono (040-632393) oppure via e-mail (oasiclub@libero.it).

Realizzazione: Mirodata; ph.: Mesgheitz; tipografia: Graphart

ORARIO

Lun-ven dalle 9 alle 22

Sabato dalle 9 alle 20

Da ottobre ad aprile aperto anche la domenica dalle 9 alle 13

DA NOI IL MESE COMINCIA QUANDO VUOI TU!

ad esempio se ti iscrivi il 9/5 la tua iscrizione a Oasi Club sarà valida fino al 9/6.

OASI CLUB - TRIESTE - VIA GAMBINI 51 - TEL 040 632393