

INTERVISTA A MARINO RIGHETTO Consulente TOP GIN

Con la nuova stagione sono in arrivo molte le novità in TOP GIN, può anticiparci qualcosa?

E' sufficiente venirci a trovare per scoprire la grande rivoluzione della struttura: nuovi spazi, ambienti moderni, aria di rinnovamento. Questo troveranno i nostri clienti al rientro dalle vacanze. Infatti, durante il periodo estivo, si è dato avvio ad un innovativo restyling della struttura con l'obiettivo di fornire un servizio migliore e attento alle esigenze della clientela.

Quali sono gli obiettivi di questa operazione?

Migliorare spazi e servizi per restare al passo con le tendenze del momento pur mantenendo tutte le nostre caratteristiche sostanziali: dall'accoglienza alla disponibilità dello staff, elementi a cui l'utenza è da sempre affezionata.

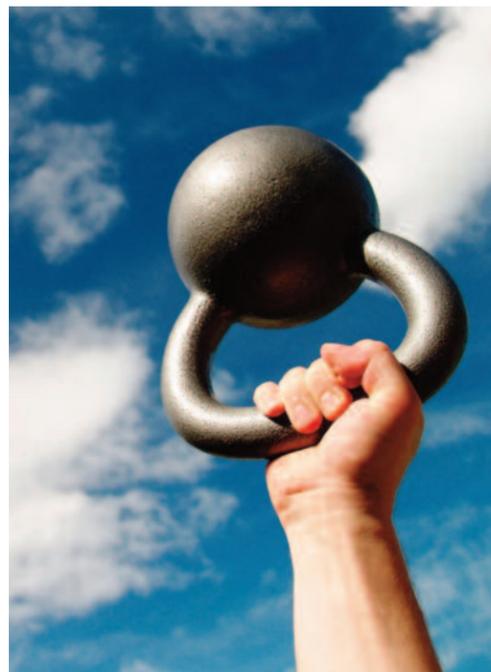
Attenzione al cliente, cosa significa questo per voi?

Entrare in contatto con operatori preparati sotto il profilo professionale è un plus fondamentale per i frequentatori di un centro come il nostro. Da luogo dedicato all'esclusiva cura del corpo, all'attività muscolare, alla fatica e al sudore, TOP GIN vuole proporsi come luogo di piacere, di socializzazione e di benessere sia fisico che mentale. L'offerta si amplia e andare in "palestra" non significa quindi solamente dedicarsi al miglioramento della fisicità, ma al miglioramento della globalità della persona. Da qui la necessità di creare un ambiente che garantisca questo mix di elementi: il corpo, la mente, il sociale.



KETTLEBELL

Che la forza sia con voi!



Le origini

Il Kettlebell è un attrezzo ginnico tradizionale dei paesi dell'est. Di uso antichissimo è composto da una palla di ghisa e da una maniglia. In particolare l'esercito russo incominciò ad utilizzarlo, fondendo una maniglia alle palle di cannone, per le esercitazioni militari. Si diffuse nel circo russo e dopo la seconda guerra mondiale divenne uno sport.

Le caratteristiche

Il kettlebell risulta uno strumento d'allenamento ideale per chi desidera essere più forte, più esplosivo, più resistente, apparire più tonico e perdere quel chili di troppo. Allenarsi con questi strumenti è estremamente faticoso ma i risultati che ne deriveranno sono incredibili.

A chi è rivolto

I Kettlebells sono ideali per:

- Atleti
- Appassionati d'allenamento
- Personal Trainer

I benefici

L'allenamento con i kettlebell è tra i modi migliori per sviluppare tutte le qualità fisica, grazie ad esso è possibile incrementare:

- **Forza:**
ossia la capacità di opporsi ad una resistenza esterna tramite una contrazione muscolare.
- **Potenza:**
la capacità di produrre la massima forza nel minor tempo possibile.
- **Velocità:**
la capacità di svolgere un gesto nella minor frazione di tempo.
- **Flessibilità:**
la capacità di compiere gesti con l'impiego dell'escursione articolare più ampia possibile sia in forma attiva che passiva.
- **Coordinazione:**
abilità di gestire nello spazio le varie parti del corpo in base alle diverse situazioni.
- **Resistenza muscolare:**
la capacità di protrarre nel tempo una prestazione fisica.
- **Resistenza cardiovascolare:**
la capacità del cuore di irrorare e sostenere il lavoro dei muscoli coinvolti nel gesto sportivo.

TOP GIN COMBATTE LA CRISI CON NUOVE FORMULE DI PAGAMENTO

L'iscrizione in palestra ha sempre comportato per il cliente un momento critico soprattutto nel decidere la tipologia di abbonamento in relazione al costo. Al fine di agevolare i clienti nella scelta, TOP GIN ha elaborato delle nuove formule di pagamento rateizzato per gli abbonamenti di lunga durata con l'obiettivo di venire incontro alle esigenze dei singoli clienti. Per informazioni sulle possibilità e le specifiche formule di pagamento è necessario prendere contatti con Paolo all'indirizzo mail info@topgin.it oppure al numero di telefono 039 6064871.



Pillola di benessere

Procedere per gradi e preparare il fisico.

Come tornare in forma? Lo sport è la risposta giusta: il ritorno in palestra, tuttavia, non può avvenire da un giorno all'altro e comunque mai senza gradualità. E' dunque necessario procedere per step: il primo dei quali è iniziare con un'attività fisica dolce e non faticosa come, ad esempio, camminare. Per rimettersi in forma dopo l'estate si devono ritrovare le energie e la potenza che si avevano fino a qualche mese prima: ciò richiede, appunto, un breve allenamento preparatorio per quella che sarà l'attività fisica vera e propria.

Occorre procedere per gradi, preferendo attività leggere, a basso dispendio di energie, che ci consentano di riacquistare potenza e resistenza in modo graduale: i muscoli, le articolazioni e i legamenti devono riabituarsi ai ritmi pre-estivi. Di primaria importanza è anche il regime alimentare adottato al rientro dalle vacanze. Anzitutto si rende necessario limitare l'uso di grassi, soprattutto saturi, facendo attenzione a limitare anche i fritti, i dolci le bevande gassate e gli alcolici.

Largo spazio invece ai carboidrati integrali perché più ricchi di fibre, che aiutano a regolarizzare l'organismo, limitando l'assimilazione calorica, sempre contornati da verdura, ortaggi e legumi che non dovrebbero mai mancare in un'alimentazione sana per le loro proprietà nutrizionali, insieme a carni magre e pesce fresco.

Rimettersi in forma dopo l'estate: ecco il calendario corsi online



Settembre e ottobre, mesi di ripresa, di rientro dalle vacanze e soprattutto di buoni propositi riguardanti l'attività fisica e il ritorno alla forma.

Dopo i bagordi delle vacanze, dopo tanto sole, mare e qualche "abbuffata" di troppo, con l'inizio di settembre si torna inevitabilmente a pensare a come rientrare nei vestiti autunnali.

TOP GIN propone un calendario corsi ricco di proposte adatte alle più specifiche esigenze.

Per chi ha poco tempo da dedicare allo sport, al mattino ma anche nelle fasce serali sono disponibili delle attività fisiche per perseguire specifici obiettivi.

Sul sito web della struttura è disponibile il calendario corsi aggiornato: www.topgin.it.

AL VIA I CORSI DI SPINNING E STRIDING

Un connubio vincente per la forma fisica e per il portafoglio!

Due discipline diverse ognuna con specifici obiettivi di allenamento ma che, se svolte insieme, possono giovare al fisico e alla mente. Infatti il corso di Striding consiste in una camminata simulata in montagna, con tutti i tipi di andatura che vi si possono incontrare, mentre lo Spinning è un'attività aerobica/anaerobica su bicicletta fissa per un allenamento cardio; entrambe le discipline vengono svolte a ritmo di musica coinvolgente. A partire da settembre TOP GIN propone una grande novità per i suoi clienti: **Associare i due corsi in unico abbonamento con uno sconto particolare.** Così facendo sarà possibile fare due ore di allenamento, una di Spinning e una di Striding per la rimessa in forma integrale dopo l'estate.

Per tutte le informazioni sulla promozione è possibile chiamare TOP GIN al numero chiamare lo 039.6064871 (Paolo).

