



# Quale futuro per il mondo del fitness?

PROF.SSA ALDA BOCCINI- VICE PRESIDENTE D.M.S.A.  
SETTEMBRE 2018

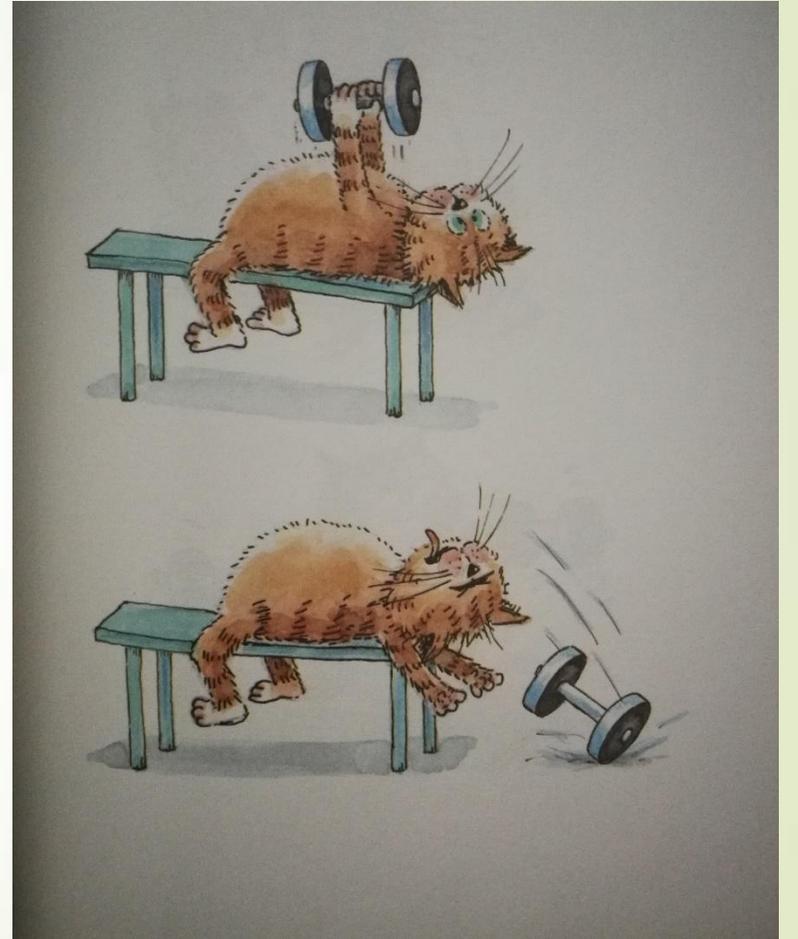
- **Attività non sportive a scopo ludico, estetico, aperto a tutti**
- **Etimologicamente «stato/idoneità fisica/capacità»**
- **Nel tempo «attività per la palestra», grosso «contenitore» di disparate attività fisiche che rispondono ad una logica di mercato dettate dalla moda.**

**Cosa si intende per «fitness»?**



**OMS 1968**

**«fitness: capacità  
di svolgere con  
successo un  
lavoro muscolare»**





**Anni  
'80...**

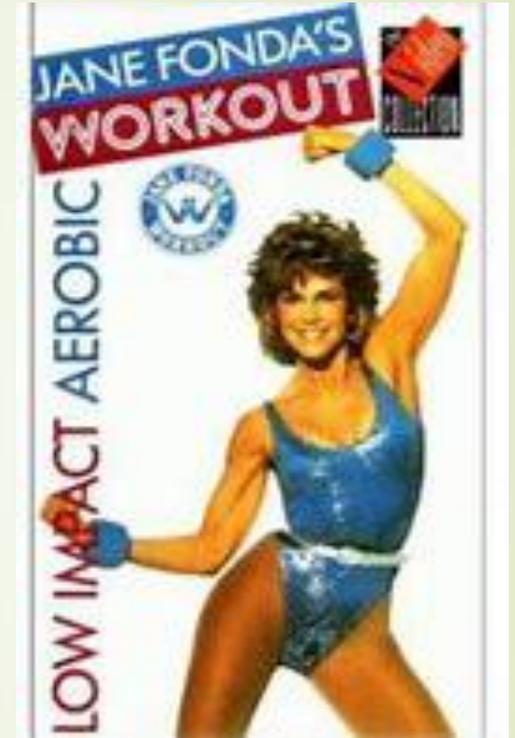


**L'aerobica inizialmente prevedeva solo dei passi base come camminata e corsa sul posto; marcia; passi laterali e avanti/indietro simil-danza**

**Negli anni '90 si arriva alla codifica di BASSO e ALTO IMPATTO**



**«il presente allenamento è  
destinato alle persone sane...  
chiedere il parere al proprio  
medico...  
la produzione declina ogni  
responsabilità..».**



- **Step**
- **Step coreografico**
- **Slide**
- **Pump**

**Spin off  
dell'aerobica**



**Tab. 4.** Le 4 Aree delle discipline del fitness con in corsivo quelle praticate in acqua.

Le 4 Aree delle discipline del fitness							
Musicale		Posturale		Musica + Grandi Attrezzi		Con attrezzi	
Corpo libero	Con attrezzi	Corpo libero	Con attrezzi	Terrestre	Acqueo	Mobili	Fissi
aerobics c	step	power yoga	pilates studio work	armoergometro		functional	suspension
zumba ® c	tone up	postural	auxotonic	tapis roulant		power lifting	mini trampolini
well dance ® c	fit boxe	stretching		indoor cycling		body building	body building
macumba ® c	slide ®	piloga		remoergometro		auxotonic	circuit training
movida ® c	total body	pilates matwork				crossfit ®	callistenic
tone up at	spring energie					circuit training	crossfit ®
abs/gag at	cardio pump ®					callistenic	
total body at	body pump ®						
<i>aqua gag at</i>	<i>aquastep</i>	<i>woga</i>			<i>armoergometro</i>		
<i>aqua boxe at</i>	<i>aqua kick</i>	<i>watsu ®</i>			<i>aquawalk</i>		
<i>aqua movida ® c</i>	<i>aqua fin</i>				<i>hidroblke</i>		
	<i>aquagym</i>				<i>aquarowing</i>		
	<i>aquacombat ®</i>				<i>aquaslide</i>		

**4 aree  
delle  
discipline  
del  
fitness**

**prof. C.  
Scotton**

- 
- ➔ **Prevenzione delle malattie**
  - ➔ **Mantenimento dello stato di salute**
  - ➔ **Miglioramento della prestazione in generale**

## **Sottogruppi a seconda degli scopi**

**SIGM vol 65, Aprile 2017, vol I  
«classificazione tecnica delle  
discipline del fitness» Prof C.  
Scotton**

- 
- **Aumento malattie cardiovascolari, metaboliche, neoplastiche, esiti di interventi chirurgici anche estetici...**
  - **Personale preparato**
  - **MMG come «promotori»**
  - **«ATTIVITA' FISICA» come farmaco accettata, ma è diversa da ESERCIZIO!**
  - **ATTIVITA' FISICA = movimento (passeggiata ,scale ...)**
  - **ESERCIZIO richiede pianificazione, programmazione, struttura, ripetizioni ( yoga, workout ...) e migliora la capacità aerobica, la forza, la flessibilità.**

**MEDICAL FITNESS,  
perché?**

- 
- **«punto d'incontro tra medicina e benessere» delineando il binomio salute-fitness senza finire nel sanitario-ospedale**
  - **L'American College of Sport e il World Confederation for Physical Therapy vedono nel MF la strada futura per la prevenzione e la cura di varie patologie con lo scopo di diminuire i costi sanitari.**

**MEDICAL FITNESS,  
cos'e'?**

- 
- **Negli USA i Medical Fitness Center sono passati dai circa 200 dagli inizi del 2000 agli attuali 1300. Le Medical SPA rappresentano già l'11% del mercato statunitense delle SPA&Wellness Hotel.**
  - **IHRSA (The International Health, Raquet and Sportsclub Association) nata nel 2012 promuove «la buona salute attraverso l'esercizio» somministrata da professionisti che seguono i programmi evidence-based**
  - **Mantenimento o Raggiungimento dello stato di salute in un ambiente MULTIDISCIPLINARE.**

**MEDICAL FITNESS,  
cos'è?**

- 
- **Il cliente viene valutato sotto vari aspetti tramite un'anamnesi approfondita**
  - **La «palestra» si adatta alle esigenze del soggetto e non viceversa**
  - **Vengono effettuati controlli periodici**
  - **Pianificazione dell'esercizio**
  - **Personalizzazione del lavoro fino al one-to-one**
  - **Non è più il cliente a dire empiricamente «sto meglio» , ma lo dicono parametri scientifici.**

**MEDICAL FITNESS,  
diverso dal fitness?**

**La tecnologia è parte integrante e imprescindibile di questa nuova ottica tramite macchinari che riescono a valutare lo stato di salute del soggetto, indicando i parametri da tenere sotto controllo**

**Insegnanti competenti che non fanno più «muovere» gli allievi, ma li «condizionano» motivandoli a proseguire soprattutto in situazioni di difficoltà.**

## **Mezzi del MEDICAL FITNESS**





**Grazie per  
l'attenzione!**

**Dedicata a Paola**

