

## Ritorno in palestra

Stai per iscriverti? Allora ti ci vuole una miniguia: 6 punti da segnarti in agenda per capire se il centro che hai adocchiato è moderno, pulito, serio



Paris in un club di Beverly Hills si dedica di gran lena ai suoi muscoli. Prima allunga la schiena, poi lavora sulle spalle, sull'interno cosce e sul fiato, con l'elliptical. Intanto sta girando *Repo!*, un horror-musical, e a novembre partirà in missione umanitaria in Rwanda.

**P**er non perdere la voglia di andarci, la palestra vi deve piacere. E per piacervi, deve garantirvi dei risultati. Ecco un'agenda di priorità, per capire se il vostro club è davvero all'altezza, compilata con l'aiuto di Giancarlo Falamischia, responsabile tecnico dei centri Getfit.

**1 Lo spazio** La palestra deve essere pulita, con macchine all'avanguardia (se ha una sala tutta dedicata alla Kinesis è il massimo!) e in numero sufficiente (una sala di 400 metri quadrati deve avere 50 macchine aerobiche e altrettante per i pesi). Idem per i corsi: nelle attività "body & mind" non si possono superare i 50 iscritti, nel Pilates agli attrezzi 12.

**2 corsi** I centri migliori sono quelli che soddisfano tutti, dalle ragazzine alle "over... anta", offrendo lezioni ogni giorno, dalla mattina alla sera. E proponendo, nell'abbonamento base, la possibilità di passare da un corso all'altro.

**3 l'orientamento** Al di là del corso che fa tanto tendenza, è indispensabile un colloquio con un istruttore che sappia consigliare le attività più adat-

te a voi, visti i risultati della visita medica (obbligatoria) e dei test funzionali, che misurano la vostra preparazione e gli eventuali deficit fisici.

**4 I trainer** Non bastano una laurea in scienze motorie e i master occasionali dedicati ai programmi più nuovi. Gli istruttori devono aggiornarsi sempre. Perciò le palestre migliori offrono ai propri trainer un percorso di formazione permanente.

**5 Lo spogliatoio** La pulizia è fondamentale, ma non sufficiente. Gli spogliatoi migliori non sono i grandi open space, ma "microisole", separate da armadietti e pareti, dove spogliarsi in tranquillità.

**6 Il benessere** La palestra ideale non offre solo fitness, ma anche un'area wellness con piscina, sauna, bagno turco e una serie di esperti a 360 gradi: fisioterapisti, kinesiologi, dietologi, naturopati. L'ultimo trend? I consulenti motivazionali, per non perdere mai la voglia di allenarsi. ■



Giancarlo Falamischia, responsabile tecnico a livello nazionale dei club Getfit

### Che fuga!



#### Spider Paris

Visti gli allenamenti in palestra, Paris può scavalcare il cancello di casa agevolmente (abita a Beverly Hills), dopo aver dimenticato le chiavi: un'arrampicata degna della donna ragno. Anche perché sospendersi all'inferriata richiede una certa forza nelle braccia. Chissà se la manicure ne ha risentito...