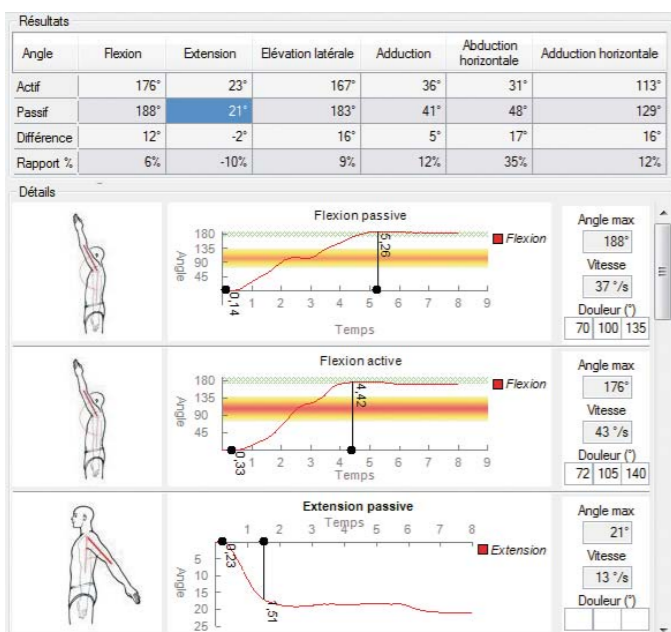


BIOVAL

LA RIABILITAZIONE DIVERTENTE

Lanciato dalla **RM Ingénierie**, specialista in software per applicazioni mediche e paramediche, il **BioVal** è un sistema per la analisi e riabilitazione che calcola in maniera esatta il movimento nello spazio (rotazione lungo i tre assi), avvalendosi della stessa tecnologia utilizzata nei film a 3D. E' composto di un software e un MotionPod, un piccolo apparecchio dotato di sensori wireless. Costruito con le più avanzate tecniche di miniaturizzazione, il **MotionPod** ha le dimensioni di un orologio ultraleggero e può essere posizionato in qualsiasi punto del corpo con delle cinghie elastiche; senza limitare, dunque, la libertà di movimento del paziente. I dati vengono trasmessi via wireless al computer ad una velocità di 30 misurazioni al secondo, permettendo di registrare il range di movimento.

- ANALISI DINAMICA DELLA COLONNA VERTEBRALE - MISURAZIONI DINAMICHE DI UNA ARTICOLAZIONE
- RAPPRESENTAZIONE DELLE AREE DOLENTI - ANALISI IN 3D DELLA SPALLA



WWW.RMINGENIERIE.COM

PLYOREBOUNDER

Il **PlyoRebounder** è uno strumento estremamente resistente, versatile, multifunzionale che consente di ottenere una risposta pliometrica sia lenta che veloce, di migliorare la propriocezione e l'agilità corporea degli arti superiori e inferiori. Aumenta la potenza e la risposta muscolare, l'equilibrio e la stabilità dinamica nonché la coordinazione motoria.



Il **PlyoRebounder** aumenta inoltre la capacità di lavorare in progressione da uno stadio riabilitativo fino a livelli di performance elevati. Sorreggendo un carico fino a 110 kg, il PlyoRebounder consente anche di effettuare, utilizzando il manubrio, un esercizio di jogging a basso impatto cardiovascolare.

BODYBLADE



Il **BodyBlade** è uno degli attrezzi più semplici ed efficaci per il potenziamento del core. Basta afferrare l'impugnatura e agitare la lama! Il vostro corpo contrastando le oscillazioni in avanti e indietro della lama esegue l'esercizio. Questa flessione a 4,5 Hz è la chiave del suo successo in quanto sfrutta le leggi dell'inerzia di Newton per contrarre e rilassare i muscoli a centinaia di cicli al minuto. **Bodyblade** migliora la postura, la forza, la resistenza, l'equilibrio, la stabilità, la flessibilità e la coordinazione. È inoltre adatto a tutti, dagli anziani agli atleti professionisti.

WWW.BODYBLADE.COM

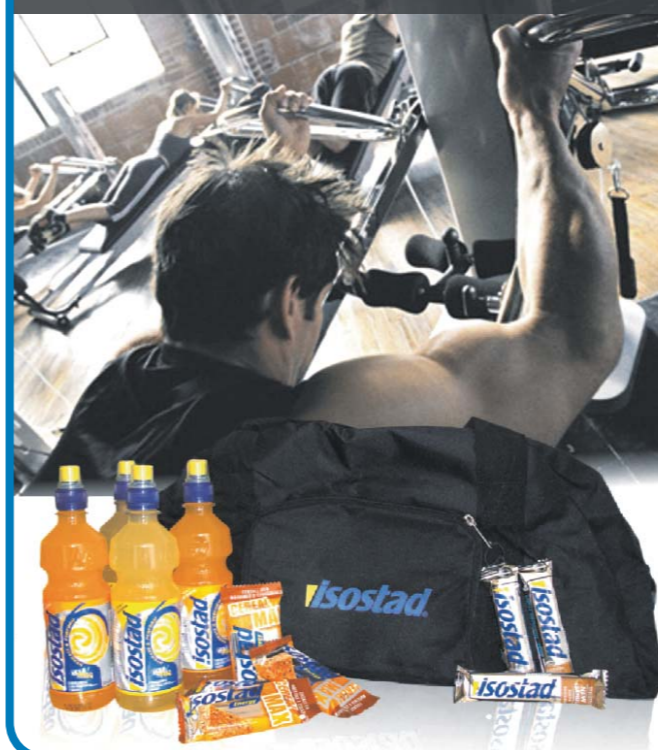
INFO UTILI

WELLNESS SPORT MEDICINE

Via F. Angrisani 18/A 84043 Agropoli (SA)
tel: +39 0974 846616 / 828245 - fax: +39 0974 828970
e-mail: info@wsmitalia.it

WWW.GRAVITYSYSTEM.IT

GRAVITY POWER CHALLENGE
210 SECONDI ALLA VITTORIA



RiminiWellness
13-16 MAGGIO 2010

Durante lo svolgimento delle 4 giornate di **Rimini Wellness 2010** presso lo stand Gravity System nel padiglione **C3 - STAND 033**, avrà luogo il contest **Gravity Power Challenge**.

Ogni appuntamento di Gravity Power Challenge avrà la durata complessiva di 20 minuti, si articolerà come un mini torneo in cui, 3 gruppi da 5 partecipanti ognuno, si sfideranno in un esercizio denominato "**Pull Up**" per la durata di 210 secondi, ricercando il maggior numero di ripetizioni possibili.

I vincitori di ognuna delle 3 sessioni parteciperanno immediatamente alla finale sfidandosi in un esercizio denominato "**Biceps Curl Hig Kneeling**", con l'obiettivo di realizzare il massimo numero di ripetizioni possibili in 90 secondi mantenendo per tutta la durata dell'esercizio il corretto equilibrio necessario per svolgere il movimento in modo corretto. A tutti i partecipanti verrà consegnato un integratore isotonico Isostad. Il vincitore di ogni sessione di Gravity Power Challenge avrà come premio, un kit di integratori **Isostad** ed un bellissimo borsone da palestra.

La partecipazione al Gravity Power Challenge è aperta a tutti, istruttori ed appassionati di fitness, ed è gratuita, ti aspettiamo allo stand Gravity System.

Ready for the Challenge?

RIMINI WELLNESS 2010 - ORARIO DELLE LEZIONI GRAVITY

GIOVEDÌ 13 - VENERDÌ 14

10.15	Gravity Demo Routine
10.30	Gravity Group "Ride & Glide"
11.00	Gravity Personal Training
11.30	Gravity Pilates "Evolved"
12.00	Gravity Circuit Training
12.30	Gravity Personal Training
13.00	Gravity Demo Routine
13.30	Gravity Group "Functional Fun"
14.00	Gravity Personal Training
14.30	Gravity Power Challenge
15.00	Gravity Demo Routine
15.30	Gravity Personal Training
16.00	Gravity Pilates "Corework"
16.30	Gravity Personal Training
17.00	Gravity Circuit Training
17.30	Gravity Power Challenge
18.00	Gravity Demo Routine
18.30	Gravity Personal Training

SABATO 15 - DOMENICA 16

10.15	Gravity Demo Routine
10.30	Gravity Power Challenge
11.00	Gravity Personal Training
11.30	Gravity Pilates "Evolved"
12.00	Gravity Circuit Training
12.30	Gravity Personal Training
13.00	Gravity Demo Routine
13.30	Gravity Group "Functional Fun"
14.00	Gravity Personal Training
14.30	Gravity Power Challenge
15.00	Gravity Demo Routine
15.30	Gravity Personal Training
16.00	Gravity Pilates "Corework"
16.30	Gravity Personal Training
17.00	Gravity Circuit Training
17.30	Gravity Power Challenge
18.00	Gravity Demo Routine
18.30	Gravity Personal Training

Personal Training Studio



La qualità del servizio offerto e la sua personalizzazione sono caratteristiche oggi fondamentali per lo sviluppo del concetto di centro fitness. Un termine che definisce un luogo in linea con queste caratteristiche, sempre più presente nell'ambito del mondo del Fitness, è lo "Studio".

Lo Studio può essere concepito sia come una sala all'interno di un centro fitness, completamente dedicata all'offerta di allenamenti personalizzati, one to one o rivolti a piccoli gruppi, sia come una realtà a se, una struttura di metri quadrati contenuti ma con un'elevata qualità nei servizi offerti.

Il GTS, con le sue caratteristiche rappresenta indubbiamente l'ultima frontiera in questa tipologia di attrezzature. Richiudibile in poco spazio, pur rimanendo uno strumento esclusivamente per uso professionale, il GTS permette di sviluppare diverse tipologie di lezione e servizi senza per questo avere la necessità di uno spazio dedicato. I quattro programmi offerti nel sistema del GTS, e l'attrezzo che ne permette la loro applicazione, soddisfano quella che oggi è la richiesta di un mercato in continua evoluzione, quello per l'appunto degli Studios. Queste realtà, affiancate agli affermati centri fitness e alle grandi catene multinazionali che offrono servizi legati al benessere, segneranno il passaggio dal concetto di allenamento "fai da te" a quello altamente qualificato, sviluppato da professionisti attenti e motivati, dando così energia al percorso di crescita che coinvolge chiunque riconosca nell'attività fisica uno strumento indispensabile al miglioramento della qualità della vita.

Scarica gratuitamente dal sito www.gravitysystem.it il foglio elettronico "ROI" e scopri come sviluppare il tuo business con il GTS.

I PROGRAMMI GRAVITY

GRAVITYGroup®

Consente un training total-body di forza e resistenza, divertente, veloce e dinamico, da svolgere in sessioni di gruppo di appena 30 minuti.



GRAVITYPilates®

Reformat Evolved Series rappresenta una combinazione dei tradizionali repertori Pilates Mat e Reformer con i nuovi esercizi basati sul Pilates Evolved, specifici del GTS.



GRAVITYPersonalTraining®

Include la completa GTS Library e offre più di 100 esercizi e variazioni, favorendo un allenamento individuale o per piccoli gruppi.



GRAVITYPost-Rehab®

Major Joint Series, appositamente studiato per tutti coloro che, in seguito a una terapia riabilitativa, richiedono protocolli specializzati per riacquistare una piena funzionalità.



WWW.GRAVITYSYSTEM.IT



Ideato da **Igor Castiglia** in collaborazione con **Why Be Normal**, **NRG BAG** Functional Training è un innovativo programma di allenamento reso possibile dall'utilizzo dell'omonimo attrezzo.

Caratterizzato da esercizi funzionali e balistici, **NRG BAG Functional Training** è ideale per personal trainer ed istruttori di corsi collettivi di fitness sia per sessioni indoor che outdoor.

WHY BE NORMAL?®

WWW.NRGBAG.COM



19 HUNDRED® pilates and dance

Un modo nuovo per conoscere, vivere e proporre la tecnica Pilates. Nato da un'esperienza maturata in 30 anni di lavoro nel campo della danza con una particolare attenzione alle tecniche dell'900, **NINETEEN HUNDRED** Pilates and dance è un percorso formativo per insegnanti di Pilates sviluppato con una struttura modulare che permette ai partecipanti di evolvere le loro conoscenze e la loro tecnica, assimilando in modo corretto tutte le nozioni necessarie per presentare con sicurezza e professionalità lezioni individuali e di gruppo, sia a corpo libero (mat work) con piccoli attrezzi, sia con l'aiuto delle grandi macchine (**Total Gym GTS**).



In occasione di Rimini Wellness 2010, presso lo stand Gravity System sarà possibile avere tutte le informazioni sul percorso formativo ed iscriversi con uno sconto promozionale del 10%

WWW.19HUNDRED.IT

CYCLOCENTRIC TRAINING



CycloTrainer permette di sperimentare un allenamento **cardio** completo, un condizionamento della muscolatura addominale e di quella degli arti inferiori tutto con un solo attrezzo. Questo innovativo accessorio combina un cicloergometro con il glideboard. Quando il glideboard è dinamico o aperto (flottante lontano dalla base dei binari) **Cyclo Trainer** crea un nuovo tipo di allenamento definito **Cyclocentric**. Il **Cyclocentric Training** consente di lavorare senza recupero tra le fasi concentriche ed eccentriche del movimento della bicicletta. Ciò migliora l'efficienza dell'allenamento e riduce il tempo necessario per raggiungere benefici cardiovascolari concreti. Il **CycloTrainer** è compatibile con tutti i modelli di **GTS** e **Total Gym**.

NOVITA' RIMINI WELLNESS 2010

Perché fare il Pilates sul GTS

Perché fare Pilates su GRAVITY?

Il Pilates sulle macchine GRAVITY permette di eseguire gli esercizi tipici del mat work ed alcuni esercizi che si eseguono sul reformer. Il GTS consente al trainer di lavorare sulla qualità e sulla creatività legata ai principi originali del Pilates ma con i vantaggi di uno strumento disegnato e concepito con innovativi concetti di biomeccanica. Che differenza c'è tra Pilates sul GTS e su Reformer?

Il Pilates eseguito su Gravity sfrutta il concetto di gravità, di resistenza ed assistenza. La possibilità di inclinare ad otto livelli il piano di lavoro può aumentare il grado di resistenza e di intensità degli esercizi (ad esempio per incrementare la forza e la tonicità del corpo) ma può anche semplificare alcuni esercizi aiutando il cliente a mantenere posizioni e a eseguire movimenti che su un piano parallelo al pavimento sarebbero difficili se non impossibili. Ad esempio mantenere la posizione di long sitting (seduti con il busto perpendicolare alle gambe tanto da formare un angolo retto tra busto e gambe) è improponibile a tutti coloro che hanno una catena muscolare posteriore accorciata. Sulla unità GTS, aumentando l'inclinazione della glide board è possibile mantenere la posizione più agevolmente e addirittura realizzare movimenti di retroversione e antiverosione del bacino aiutati dalla mobilità della glide board e dall'inclinazione che permette di aprire l'angolo della catena posteriore. Gli esempi di utilizzo del piano inclinato potrebbero essere molteplici e sono fondamentali per mantenere e sviluppare la coerenza con i principi ed obiettivi fondamentali del pilates quali ad esempio concentrazione, controllo del centro, allineamento, incremento delle capacità propriocettive e del controllo neuromuscolare.

