



Roger A. Gestach

## Allenamento muscolare con le macchine: Il punto di forza del settore del fitness.

Mentre scrivo questo editoriale, spero che la presenza del coronavirus sia a grandi linee acqua passata. Purtroppo non è così, dobbiamo essere preparati al fatto che questo virus ci darà da fare ancora per parecchio tempo.

La crisi del coronavirus ha colpito i centri fitness e la loro industria in modo molto diverso. In alcuni casi in modo estremo, minacciandone persino l'esistenza, in altri le imprese se la sono cavata alla bell'e meglio o potrebbero perfino trarre profitto dalla situazione. Nel mio commento troverete una breve panoramica sullo stato delle cose, un elenco di chi è stato colpito a oggi e in quale misura.

Questo numero contiene tre interessanti interviste: una ad Alfred Enzensberger, fondatore e CEO di cleverfit, un'altra a Thomas Küttner, direttore generale di basefit.ch. La terza intervista è dedicata a Roger Erni, direttore di IG Fitness Schweiz. Chi sostiene che IG Fitness rappresenti solo gli interessi delle grandi catene si sbaglia. Un attimo prima della chiusura di redazione ci è giunta una notizia sorprendente: Rainer Schaller, fondatore di McFIT e ideatore del fitness low-cost, sta rilevando il marchio storico Gold's Gym con il suo RSG Group.

In questo momento ci auguriamo che due importanti eventi avranno luogo: La Giornata FSCF e della BGB a Berna, alla quale sono benvenuti anche i non soci e chi si decide all'ultimo momento. Si tratta dell'evento dell'anno per l'industria svizzera del fitness. E poi si prefigura l'incontro più atteso, il Mountain Move di Arosa. Quest'anno servirà l'equipaggiamento con scarponi da trekking al posto degli sci. Nonostante molti altri appuntamenti di rilievo siano stati annullati a causa delle misure imposte per fronteggiare la pandemia, ultimamente purtroppo anche la FIBO, speriamo davvero che queste due manifestazioni avranno luogo. Quest'anno il popolare "Aufstiegskongress", che finora si è svolto a Mannheim, si terrà solo online, ma sarà gratuito per tutti.

Il lockdown ha dimostrato che l'allenamento nei centri fitness non ha rilevanza per il sistema sanitario. Purtroppo, il messaggio che l'esercizio fisico da solo non basta, ma che occorre pure l'allenamento muscolare mirato, non ha ancora raggiunto vasti strati della popolazione. E per chi ha recepito il messaggio, ciò non significa automaticamente che l'allenamento vada eseguito nei centri fitness, dopo tutto si può fare esercizio fisico anche in altri luoghi. Per esempio, si possono

usare gli attrezzi casalinghi o scegliere l'allenamento online, molto gettonato durante la pandemia. Allora perché abbiamo bisogno dei centri fitness?

Sfortunatamente, la nostra industria non ha saputo cogliere l'opportunità per veicolare al mondo esterno il suo più grande punto di forza: l'allenamento muscolare con le macchine. In nessun altro luogo si possono allenare i muscoli in maniera altrettanto mirata, sicura ed efficace come in un centro fitness. È un'ambasciata che non si è ancora diffusa là fuori. Purtroppo, gli stessi centri fitness hanno qualche responsabilità. Un esempio: molti centri tengono lezioni sull'alimentazione. Nulla da obiettare, ma sarebbero più importanti questioni del tipo: "Come mi alleno correttamente?", "Come mi mantengo in forma fino in tarda età con l'allenamento muscolare?" oppure "I vantaggi di un allenamento supportato da una macchina". Potete trovare ulteriori informazioni su questo argomento nell'interessante articolo di Andreas Bredenkaamp.

Buona lettura,

*Roger Gestach*