



Roger A. Gestach

Compito: diventare rilevanti per il sistema sanitario

Se a Capodanno 2019 qualcuno vi avesse predetto come si sarebbero configurati gli anni 2020 e 2021, vi sareste messi a ridere o gli avreste dato del pazzo. Ora sappiamo che l'impensabile di allora è diventato la quotidianità di oggi.

Personalmente, non vorrei essere nei panni del(i) governo(i), costretto(i) a prendere decisioni molto difficili per affrontare la pandemia. Comunque vada, quando alla fine saremo tornati alla normalità, dovremo riesaminare e analizzare a fondo quanto successo. Non certo per accusare qualcuno, ma piuttosto per capire e per evitare errori in futuro. Nella crisi provocata dal coronavirus ci sono state troppe contraddizioni e troppe mancanze, per esempio per quanto riguarda l'approvvigionamento delle mascherine e ora la gestione del piano vaccinale. Personalmente, sono del parere che i lockdown siano un modo del tutto inappropriato di procedere e, in ogni caso, occorrerà poi indagare sugli esatti effetti legati alle chiusure e sui danni che hanno provocato.

Anche l'industria del fitness ha grandi compiti da svolgere: quando ci investirà la prossima pandemia, dovremo essere pronti, ossia, rilevanti per il sistema sanitario. Sarà una sfida per le associazioni di categoria come pure per ogni singolo centro, che potrà peraltro dare il suo contributo diffondendo tra i cittadini le proprie conoscenze in materia. Un buon modo di procedere potrebbero essere le conferenze volte a spiegare al pubblico l'importanza dell'allenamento muscolare. Forse state accarezzando l'idea di riorientare un domani il vostro centro fitness in centro di salute? In tal caso dovrete leggere la rubrica di Paul Gubser su questo numero.

Gottfried Wurpes ha fondato in Austria «the fitness company» 30 anni fa. Oggi la sua azienda è leader di mercato nell'attrezzare le aree fitness in palestre, abitazioni private, alberghi

e strutture sanitarie. La squadra della FITNESS TRIBUNE si congratula per l'anniversario e ringrazia per l'ottima collaborazione.

Tre grandi atleti sono presenti in questo numero: Dominic Thiem, probabilmente il miglior atleta austriaco del momento, l'asso dello sci svizzero Wendy Holdener e Chrigu Stucki, un vero re della lotta svizzera. Troverete anche interessanti articoli specializzati e molte altre notizie. Vi raccomando di dare pure un'occhiata alla pubblicità e ai pubbliredazionali.

Mi preme rivolgervi una domanda: «Siate in grado di eseguire almeno 40 flessioni consecutive, più di tre - cinque trazioni e salire le scale di quattro piani in meno di 40 secondi?» In caso affermativo, pensate di riuscirci ancora a 80 anni e oltre? Questo è un test veloce per verificare se avete abbastanza forza muscolare. Se non riuscite a portare a termine gli esercizi menzionati, vi converrebbe potenziare l'allenamento muscolare. Per saperne di più, vi invito a leggere l'interessante articolo di Andreas Bredenkamp.

So che mi vado ripetendo, ma sono assolutamente certo che, una volta superata la pandemia, l'industria del fitness ne uscirà vincente e che metterà a segno una forte crescita. Gli allenamenti casalinghi e online resteranno, ma in realtà le persone non vedono l'ora di tornare in palestra. Del resto, tutti noi abbiamo una cucina a casa, ciò nonostante ci piace mangiare fuori (citazione di Henrik Gockel). Quindi, l'interrogativo non è se i clienti torneranno a frotte, ma quando lo faranno. Purtroppo, occorrerà aspettare ancora un po' di tempo finché i centri fitness torneranno ad affollarsi, sarà forse per l'autunno 2021 o inizio 2022. Quindi tenete duro! Ne varrà la pena.

Roger Gestach