

testo di: Alfonsa Sabatino

CREARE L'ALLENAMENTO IN CASA

Su www.technogym.com sono offerte diverse possibilità per creare il proprio allenamento su misura, pur rimanendo comodamente a casa. Wellness Wizard è il programma di training via web offerto gratuitamente a seguito di una semplice registrazione. In questo spazio virtuale si possono creare schede di allenamento personalizzate e salvarle per tenere traccia dei risultati e progressi. Ancora, dal sito, è possibile contattare il personal trainer per farlo venire in casa per una consulenza o in un qualsiasi altro ambiente (ufficio, parco, ecc.). Il professionista segue l'attività fisica fino al raggiungimento degli obiettivi.

Si può richiedere appuntamento scegliendo gli orari e i giorni più comodi, dalle 6 alle 22, 365 giorni l'anno. L'esperto creerà programmi personalizzati.

Per maggiori informazioni su questi servizi, scrivi a training@technogym.com.

SCOPRIRE E SCOPIRSI PERSONAL TRAINER

Il testo "Personal Trainer: Come sceglierlo, come diventarlo", editore Calzetti Mariucci (la II edizione è uscita nel maggio del 2011) è una guida che affronta diversi aspetti della figura e del lavoro del PT, dedicato agli stessi professionisti e alla clientela che grazie a queste indicazioni saprà scegliere e valutare meglio. Oltre a test generali e specifici di valutazione/ autovalutazione dello stato di salute, nel testo sono chiariti i falsi miti dello sport ed è tratta una breve analisi dell'evoluzione della figura del personal trainer.

LA LIBRERIA SPECIALIZZATA

La Libreria dello sport è la prima libreria specializzata in Italia, ora diventata una catena con le sue tre sedi a Torino, Pesaro e Milano. Oltre 17 mila titoli di libro, centinaia di DVD, CD e riviste da ordinare anche on line (consegna garantita in 72 ore).

Sul sito www.librieriadellosport.it è possibile trovare tutti i prodotti disponibili, divisi per categoria e argomento.

A MILANO UN MUSEO DEDICATO ALLO SPORT

Primo in Italia, dedicato alla grandezza sportiva di Milano e ai risultati che questa città ha ottenuto. Voluto fortemente da Onorato Arisi, amministratore unico di Autentico Sport Srl e già deus ex machina del Museo di Inter e Milan all'interno dello Stadio San Siro, il museo sarà aperto nei primi mesi del 2012 e diventerà il cuore pulsante della vita cittadina. Vi troveranno una loro collocazione gli aspetti ed i servizi più diversi della vita sportiva della città. Il museo, che nascerà proprio a due passi dal Duomo, prevede anche una mostra permanente che svilupperà 50 temi espositivi differenti che abbiano una continua rotazione tra gli oltre 100 temi disponibili e con i quali si cercherà di percorrere non solo la storia degli sport milanesi, ma anche dei suoi grandi protagonisti, dei luoghi e degli eventi internazionali che hanno dato lustro alla nostra città. Un viaggio nei ricordi e nelle leggende.

www.autenticosport.com



Diana Bianchedi, campionessa di fioretto femminile

A DUE PASSI DAL DUOMO,
UN MUSEO DEDICATO
ALLA GRANDEZZA SPORTIVA
DI MILANO