

FITNESS CENTER

RESPONSABILE: ANDREAS STREITBERGER

“Chiedi al tuo corpo
poi concedigli
meritato riposo”

IN FORMA

Il ventaglio di proposte del Fitness Center delle Terme (macchinari della palestra e corsi) mira a coprire tutte le preferenze e le esigenze degli utenti



«Muoversi con il sorriso sulle labbra è la semplice ricetta per stare bene»

Divertimento e salute sono le due colonne sulle quali si regge il Fitness Center di Terme Merano. «Nel corso di oltre vent'anni di esperienza nel settore - spiega il responsabile Andreas Streitberger - ho imparato che, se si vuole "chiedere" al proprio corpo, è anche necessario concedergli riposo. E il "progetto Terme" coniuga alla perfezione i due aspetti».

«Ho avuto la fortuna - continua - di conoscere a fondo la realtà nordamericana: ne apprezzo la mentalità sempre protesa alla ricerca del nuovo, dell'alternativo, dell'avanguardia. Anche nel fitness si adattano con tempestività ai mutamenti delle esigenze e dei gusti delle persone». Una filosofia che trova concreto riscontro non solo nell'attrezzatura della palestra delle terme, ma anche nella poliedrica offerta di corsi: una margherita con una ventina di petali da sfogliare.

Dottor Streitberger, ci guidi all'interno del centro fitness.

«Premessa: intendiamo proporre una ginnastica che non esca dal contesto della società d'oggi, rivolgendoci ad ogni tipo di utente. Le carte che abbiamo in mano sono tante e preziose, in primo luogo l'offerta vastissima in termini di corsi e opportunità. Ma non solo: la combinazione acqua-palestra, il programma di attività all'aperto, un team di assoluta professionalità (in tutto sei collaboratori laureati in scienze motorie e una fisioterapista); più in generale il percorso che cerchiamo di costruire in sintonia con chi si rivolge a noi. Al momento dell'iscrizione si viene sottoposti ad una visita medico sportiva, quindi alla misurazione della massa grassa».

Compilate insomma una sorta di "carta d'identità fisica".

«Esattamente, miriamo ad una conoscenza più approfondita possibile per fornire un corretto indirizzo a seconda di obiettivi e attitudini. Poi ognuno è ovviamente libero di sfruttare le opportunità offerte come meglio reputa. La volontà è di proporre un progetto a lungo termine. Per questa ragione il costo degli abbonamenti semestrali e annuali è assai più conveniente di quelli mensili, i quali eventualmente si adattano a chi si deve fermare a Merano per periodi limitati. L'offerta è a 360 gradi, dal giovane all'anziano, dallo sportivo al sedentario che vuole cominciare a muoversi - attenzione, sottolineo questo termine che utilizzo volontariamente al posto di "allenarsi" o "fare sport".

È indifferente se uno preferisce seguire i corsi in palestra piuttosto che andare in piscina o dedicarsi al programma di iniziative outdoor. A chi ha sorpassato la soglia della terza età desideriamo far comprendere come l'attività fisica sia ingrediente essenziale di una valida ricetta per rallentare il processo d'invecchiamento, un'azione preventiva per vivere al meglio possibile gli anni della vec-

chiaia».

Qual è il suo modo di intendere l'attività fisica?

«Il fitness non si deve limitare a mero sforzo fisico, tirando al massimo possibile il proprio "motore": preferisco allargare gli orizzonti, ognuno deve cercare di "stare bene" in senso complessivo. Chiedi al tuo corpo, poi concedigli relax».

Una filosofia, questa dell'attività fisica coniugata al riposo e alla ricerca del benessere, che si traduce in modo perfetto nell'impianto-progetto Terme Merano.

«È infatti quando mi hanno prospettato la possibilità di ricoprire quest'incarico, ho subito compreso che si trattava di un compito tagliato su misura per me. Esorto a praticare attività per tenersi in forma, ma contestualmente consiglio anche di "staccare la spina", un riposo fisico e mentale dopo lo stress accumulato, per esempio, in una giornata di lavoro».

Quanto spesso ci si dovrebbe - facciamo i bravi alunni - "muovere"?

«Facilissimo: il consiglio è un giorno sì e uno no, insomma tre volte alla settimana. Se uno ha la possibilità di farlo due volte, lo spingo a rimanere in palestra un po' più a lungo. Se in una settimana si muove un giorno solo, allora comincia ad essere troppo poco. Ma il concetto è di offrire qualcosa di davvero allettante, convincere a rimettere gli abiti sportivi in borsa e tornare alle terme perché è piacevole e divertente, non un "impegno" da assolvere».

E chi alla pratica sportiva è già avvezzo?



L'attrezzatissima palestra all'interno dello stabilimento

«È in ottime mani. Dello staff fa anche parte la triatleta Edith Niederfriniger, che di sport di resistenza è profonda conoscitrice. Chi desidera prepararsi in maniera specifica per una disciplina, offriamo la consulenza. Nei progetti futuri è prevista, per esempio, la collaborazione con il Golf Club di Lana: ogni tipo di sport è considerato».

Lei spiega di puntare su rapporti a lungo termine, ma sovente il turista si ferma a Merano per periodi piuttosto brevi.

«Nel settore del quale sono responsabile, il target è rivolto più ad una clientela locale piuttosto che ai turisti; i quali naturalmente potranno accedere alla palestra con un pass giornaliero. L'ospite che

rimane in riva al Passirio per pochi giorni può inoltre sfruttare la struttura e i suoi contenuti in un altro modo: affidandosi all'equipe medica delle terme e sottoponendosi ad alcuni esami specifici, come può essere quello della misurazione del lattato; sulla base di questi è possibile elaborare un programma particolareggiato che poi può seguire quando torna a casa. I contatti possono essere mantenuti con continuità, utilizzando i sistemi di comunicazione che la moderna tecnologia oggi è in grado di offrirci, posta elettronica su tutti».

Da come ne parla, ha accolto la sfida con entusiasmo.

«Sono convinto del successo del progetto, strutture e personale sono una garanzia».

Un team da sei trainer e una fisioterapista

Il responsabile è profondo conoscitore della realtà del fitness Usa



Andreas Streitberger

Bolzano, cinquant'anni a maggio, Andreas Streitberger è responsabile del centro fitness di Terme Merano. È sposato con Evnia; Laurin di 6, Christina di 9 e Renne di 24 completano la sua famiglia. Laureato in scienze motorie a Innsbruck, nell'ateneo austriaco e in altre palestre private inizia oltre 20 anni fa l'attività di istruttore fitness, rivolgendo particolare attenzione a presciistica e ginnastica per la schiena. Un primo ritorno a Bolzano nel 1984, quindi il trasferimento a Monaco di Baviera dove accetta diversi incarichi come allenatore e istruttore. Quattro anni dopo comincia una "seconda carriera": viene assunto da una compagnia aerea nordamericana nell'aeroporto della città germanica come addetto al centraggio (operazione di bilanciamento del carico del velivolo prima del decollo),

per una compagnia aerea nordamericana. I viaggi a costi vantaggiosi lo spingono a diverse trasferite oltreoceano ("andavo a New York a prendere il caffè"), dove conosce nuove realtà e idee della ginnastica-fitness e le importa nel vecchio continente. È datato 1994 un primo ritorno in Alto Adige, quindi ancora un paio d'anni in Baviera; infine, il rientro con l'apertura dell'aeroporto a Bolzano, ingaggiato come coordinatore. Tre anni dopo, il ritorno al grande amore, il fitness, nei panni di istruttore all'Hotel Adler in Val Gardena.

Il team. Il centro fitness conta sette elementi: oltre a Andreas Streitberger, altri cinque laureati in scienze motorie (Alexa Nösslinger, Edith Niederfriniger, Jürgen Mössler, Emanuela Gonzo, Evi Kerschbaumer, Priska Kofler) e una fisioterapista (Ulrike Pfeifer).

L'OFFERTA

In palestra, in piscina, all'aperto

Imbarazzo della scelta tra una miriade di corsi

Con l'iscrizione al Fitness Center Terme Merano è possibile usufruire di tutte le proposte di corsi di ginnastica e in acqua, delle attività all'esterno e degli allenamenti con attrezzi cardio e fitness senza limiti di tempo. Oltre ai ticket giornalieri, è possibile iscriversi per un periodo di uno, sei o dodici mesi. I trainer compilano a tutti un programma di base, che può essere ampliato dopo circa sei settimane. Silver-card e Golden-Card sono abbonamenti annuali che consentono l'abbinamento con le Terme.

FITNESS-CHECK

Pacchetto per cominciare. Visita medica specialistica sportiva con test di funzionalità muscolare, spirometria, misurazione della frequenza cardiaca, determinazione del grasso corporeo e compilazione di un programma di base personalizzato con indicazione sull'utilizzo degli attrezzi.

Misurazione del lattato. In seguito alla misurazione del lattato durante un test graduale sotto sforzo, si può stabilire con precisione a quale frequenza cardiaca e con che tipo di allenamento cardio-vascolare avvenga nel modo più efficace la combustione dei grassi. In base alla misurazione del grasso corporeo verrà definita la tabella di allenamento.

Misurazione del grasso corporeo. Oltre al peso corporeo è il rapporto tra grasso e muscoli a dare informazioni sullo stato di benessere. La misurazione del grasso corporeo aiuta a definire con un'analisi precisa dell'apporto calorico gli obiettivi di allenamento.

FITNESS-SERVICE

Personal trainer. La collaborazione con un personal trainer aiuta a raggiungere più in fretta e efficacemente gli obiettivi individuali. Verranno presi in considerazione esigenze e gusti nell'ambito dell'allenamento.

Indicazioni sull'uso degli attrezzi. A ogni utente verrà spiegato il corretto utilizzo degli apparecchi cardio e fitness al fine di permettere un training efficace e prevenire le lesioni.

PROGRAMMA DEI CORSI

Staby Gym. Training con uno speciale bastone che rende possibile una variazione di intensità e garantisce un addestramento altamente efficace della muscolatura del tronco, per il miglioramento della stabilità.

Balance Pad Gym. Attraverso la proprietà destabilizzante del piccolo cuscinetto "Balance Pad" vengono migliorate motilità, l'equilibrio, la coordinazione ma soprattutto le caratteristiche propriocettive.

GAG - gambe, addominali, glutei. Training efficace e stimolante concentrato principalmente nelle zone critiche di gambe, addominali e glutei.

Stretching. Esercizi di allungamento di tutto l'apparato muscolare finalizzato anche ad aumentarne la mobilità.

Trilo Chi. Una sintesi di discipline del lontano Oriente e metodi di allenamento occidentali in accordo con movimento, consapevolezza e musica.

Chi-Voga. Un flusso energetico attraverso la meditazione, il movimento e la respirazione in armonia con le posizioni Yoga.

Pilates. Esercizi di respirazione e rafforzamento secondo il metodo Joseph Pilates per stabilizzare la muscolatura del tronco, per aumentare la mobilità della colonna vertebrale e aumentarne il potenziale.

Theraball Gym. Alternanza di esercizi energizzanti e rilassanti su una palla speciale per la muscolatura di schiena, pancia e bacino con esercizi stabilizzatori di equilibrio.

Skiffit. Training di resistenza generale con esercizi mirati all'apparato respiratorio e specificamente degli sciatori e alla riduzione del pericolo di infortunio.

Drums alive. Un nuovo trend nel fitness: training del corpo globale al ritmo pulsante di colpi di tamburo con movimenti dinamici per il miglioramento dei centri nervosi dell'emisfero cerebrale destro e sinistro.

Dyna Band Gym. Il superamento della resistenza delle fasce elastiche rinforza diversi gruppi muscolari.

Body Toning. Training intensivo modellante: l'intera muscolatura del corpo viene rinforzata e modellata.

Power Blocks Workout. Allenamento cardio fitness intensivo e impegnativo con i Power Blocks, derivato dal training di preparazione per i giocatori di hockey su ghiaccio con esercizi di salto della corda.

AQUA FITNESS

Aquagym. Si sviluppano le proprie forze contro la resistenza dell'acqua in modo divertente e protettivo per le articolazioni.

Aquatriathlon. Esercizio sotto sforzo in acqua a intensità costante per la circolazione cardiaca nelle specialità nuoto, corsa e bicicletta.

Idrobike. Cyclette in acqua con esercizi supplementari di rafforzamento delle braccia e dei muscoli addominali.

Watai Stretch. Leggerezza al "rallentatore" attraverso delicati movimenti in acqua, per sentire meglio il proprio corpo.

CORSI OUTDOOR

Nordic Walking. Camminata con gli appositi bastoncini a diretto contatto con la natura, per dare maggior efficienza all'apparato locomotore e attivare la circolazione cardiovascolare.

Lauffreff. Dal camminare al correre, fino alla semi-maratona.

Mountain bike. Percorsi guidati intorno a Merano con diversi gradi di difficoltà e adatti ai differenti livelli di capacità.

FISIOTERAPIA

Terapia ortopedica. Trattamento specifico dell'apparato locomotore.

Fisioterapia dello sport. Trattamento di tensioni e squilibri dell'apparato locomotore con terapie manuali e programma personalizzato.

Psico-neuro-immunologia (Pin). Analisi dei disturbi del sistema digerente, del metabolismo e dell'equilibrio ormonale e trattamento con il supporto dello stress management e integratori alimentari.

SILVER E GOLDEN CARD

Prezzi. Ingresso giornaliero e training di prova 15 euro. Abbonamenti: 1 mese 85 euro; semestrale 59 euro/mese; annuale 49 euro/mese; annuale (giornaliero fino alle 15) 39 euro/mese.

Silver Card. Annuale, fitness giornaliero più una volta la settimana 3 ore alle Terme, 69 euro/mese.

Golden Card. Annuale, fitness giornaliero e tre ore giornaliero alle Terme, 99 euro/mese.