

IL NUOVO CLUB

copia omaggio

ISSN 1120-4931

**Strumenti di Management
per Centri Sportivi e Fitness Club**

bimestrale - editrice il campo bologna

www.fitnesstrend.com

In caso di mancato recapito, rinviare all'Uff. CMP di Bologna, detentore del conto,
per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa

20^o anno

108

marzo
aprile
2009

€ 6,50



**speciale attrezzature
i segreti del mystery
client**

**opportunità
corporate**

**inchiesta: ma che
cos'è questa crisi?**

kranking, l'inizio di una nuova era

«**I**l KrankCycle non compete con nulla ed è complementare a tutto». Con queste parole Johnny G, il leggendario inventore dello *Spinning*, ha definito la sua ultima creazione, la *handbike*. Quella che era stata soltanto un'originale intuizione dell'intramontabile Johnny è stata trasformata in realtà da Carl Gramberg, quindi realizzata da *Johnson Group*. Verrà commercializzata, con il marchio *Matrix*, dalle filiali *Johnson Health Tech* nel mondo e in Italia.

Questo innovativo attrezzo trova indistintamente collocazione in diverse aree tradizionali del club:

- può essere facilmente introdotto nelle lezioni di indoor cycling, permettendo ai partecipanti di spostarsi dalla classica bike al KrankCycle;
- può essere utilizzato nelle sessioni d'allenamento a circuito poiché è un perfetto complemento a ogni forma di

esercizio per la parte bassa del corpo;

- può essere incorporato nei protocolli d'allenamento dei personal trainer, non solo per la stimolazione della parte superiore del corpo, ma anche per la riabilitazione funzionale di soggetti con problemi alle spalle. Inoltre è una valida alternativa cardio per coloro che non possono sforzare gli arti inferiori;

- può essere praticato anche individualmente: il KrankCycle è infatti facile da utilizzare e richiede un movimento naturale. Può quindi essere affiancato ad altri attrezzi cardio – come tapis roulant, bike ed ellittiche – per consentire ai soci del club di svolgere un esercizio più vario e completo;

- è l'allenamento cardio ideale – in quanto complementare – per runner



e ciclisti e, al tempo stesso, un perfetto esercizio a secco per nuotatori e kayaker.

Il KrankCycle, la cui altezza può variare da 104 a 120 centimetri, è lungo 132 centimetri e pesa poco più di 61 chilogrammi ed è realizzato con materiali pregiati quali l'alluminio, l'acciaio al carbonio e l'ABS (Acrilonitrile Butadiene Stirolo). È un attrezzo per il cross-training all'avanguardia, in grado di soddisfare le esigenze di qualsiasi utilizzatore e assicurare – come tutti i prodotti Matrix – la massima sicurezza.



Il movimento rotatorio applicato alla stimolazione della parte superiore del corpo, da sempre utilizzato dai club in modo del tutto marginale, non ha mai guadagnato una sufficiente popolarità anche per la mancanza di un attrezzo capace di emozionare e coinvolgere gli utilizzatori. Questa forma di esercizio favorisce lo sviluppo della forza, la tonificazione e il potenziamento muscolare e, al tempo stesso, migliora le prestazioni generali dell'organismo, facilitando l'assorbimento di ossigeno, accelerando il metabolismo e incrementando la vitalità.

Il *Krancing* coinvolge in modo importante i muscoli di braccia, spalle, petto e della schiena, così come i muscoli stabilizzatori del tronco, primi tra tutti gli addominali e i lombari. Allenarsi in posizione eretta consente inoltre di migliorare l'equilibrio e la coordinazione motoria, a tutto vantaggio della stabilità. I protocolli *Krancing* scaturiscono dall'esperienza ventennale nei più avanzati settori di allenamento e si basano su test e verifiche effettuati sul campo da specialisti. Oltre all'iter di certificazione, è garantito un supporto basilare di formazione continua e la consulenza per una collocazione *ad hoc* di questa attività nel club.

L'innovazione più importante che caratterizza il KrankCycle è rappresentata dalle manovelle indipendenti. In virtù di questo sistema brevettato, queste ultime non sono più posizionate a 180 gradi e il singolo braccio può gestire il movimento, ma senza assistere l'altro. In questo modo chi si allena è costretto a utilizzare tutti i muscoli della parte superiore del corpo in modo equilibrato, coordinando i movimenti compiuti. Il movimento può essere facilmente invertito semplicemente ruotando la torretta.

Rendere le attività cardiovascolari accessibili a utenti diversamente abili è un'altra importante virtù del KrankCycle, grazie al quale è oggi possibile integrare nella stessa lezione di gruppo utenti con caratteristiche fisiche e/o capacità motorie diverse. Il sistema è facilmente adattabile: grazie all'alloggiamento per la sedia a rotelle può essere utilizzato

senza difficoltà da persone disabili. Non a caso, la formazione Kranking presta particolare attenzione alla varietà dell'utenza potenziale e tra gli specifici argomenti affrontati negli iter certificativi figura anche la gestione di sessioni d'allenamento con gruppi eterogenei.

Fitness Fusion, espressione introdotta dal Kranking nel vocabolario del fitness internazionale, indica un modo nuovo di concepire l'allenamento, basato sulla complementarietà tra attrezzi diversi, con un obiettivo ben preciso: contribuire alla crescita del club facendo leva sulla motivazione dei soci per incrementarne la soddisfazione e, di conseguenza, il tasso di fidelizzazione. Kranking non significa semplicemente allenamento a circuito, bensì "fusione" di allenamenti diversi all'interno dello stesso contesto per massimizzare la resa dell'investimento sostenuto.



Per informazioni:
Matrix Italia
 di Ascoli Piceno
 tel. 0736.22.69
www.matrixfitness.it
Kranking Italia
 tel. 0174.55.37.56
www.krankcycle.com



“Quando c'è la **salute** c'è tutto.” (Anonimo)

Custodire questo bene prezioso è il **NOSTRO** e il **VOSTRO** lavoro.

Per questo offriamo strumenti tecnico scientifici e manageriali di alto livello per sviluppare un business qualificato e vincente. Il settore wellness ha bisogno di professionisti: un futuro che vogliamo costruire insieme a **VOI**.

SABATO 23 MAGGIO 2009

1° Seminario Introduttivo **GRATUITO**

Ore 9:30 • Via Trieste, 22 bis • Padova

☎ 049.651811 ✉ info@showclub.it

ShowLearningSchool
 ProfessionalWellness