

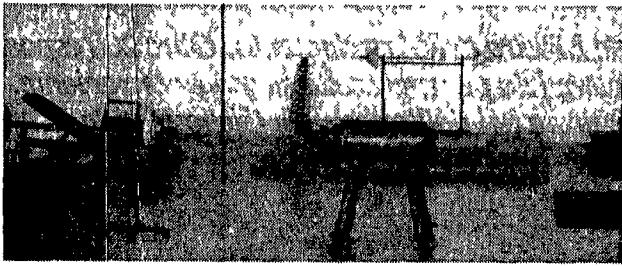
## Speciale palestre Centri sportivi

# Le palestre ed i centri sportivi di Roma di fronte ad un boom senza precedenti Sport, tempo libero e cura estetica del corpo

Oggi parliamo di nuovo di sport e di palestre, di centri sportivi e di attività motorie a livello popolare. Lo facciamo andando alla riscoperta di come questo importante settore del tempo libero si è trasformato in una grande metropoli come è, appunto, la città di Roma.

Si tratta di un'analisi, senza dubbio approssimativa, che ci farà vedere da vicino che, tutto sommato, l'italiano medio non è sedentario. Contrariamente a quel che si potrebbe immaginare, in Italia c'è grande attenzione per la pratica sportiva. A parte quell'enorme fenomeno di massa che opera all'ombra del calcio, lo sport nazionale per eccellenza, c'è anche una consistente fetta sociale, che le statistiche più recenti danno in notevole crescita, che ama seguire da molto vicino l'attività sportiva. È il popolo dei praticanti di ginnastica, di footing all'aria aperta, di esercizi ginnici all'interno delle palestre e dei centri sportivi, diventati i nuovi nuclei di aggregazione sociale per il tempo libero e per l'incontro tra le persone.

È una grande città come Roma rappresenta senza dubbio un esempio emblematico in questo senso, anche se il settore ancora è costretto a patire le antiche miserie legate a cattiva programmazione, a mancanza di adeguati spazi in grado di far fronte alla crescente domanda di sport a livello sempre più popolare. Le palestre ed i centri sportivi, sotto tanti aspetti, vanno incontro egregiamente a questa domanda, sopprimendo in molti casi alla mancanza di una serie di adeguata programmazione pubblica relativa all'impiantistica sportiva. Ed a monte di tutto ciò scopriamo, in questo nostro breve viaggio all'interno delle palestre e dei centri sportivi romani un mondo in movimento, che si è saputo adeguare alle esigenze dei tempi ed organizzarsi sotto il profilo strutturale, tecnico ed anche scientifico. Non a caso parlare oggi di pratica sportiva popolare significa comprendere fasce di età, come gli anziani, che solo pochi anni fa era assolutamente impensabile immaginare che avrebbero potuto avere a che fare attivamente con il mondo dello sport.



## Lo sport tra organizzazione, tecnica, confort e lavoro

La stagione del boom nelle palestre e nei centri sportivi di Roma dura da un bel pezzo. E non si intravedono all'orizzonte segnali che possano in qualche modo far presagire l'avvicinarsi di tempi di magra o di battute d'arresto. Il settore è troppo organizzato per farsi trovare «scoperto» da imprevisi o cambiamenti di rotta. La prova tangibile è che il popolo degli appassionati che amano praticare attivamente qualche pratica sportiva è in costante crescita. Questo perché le palestre hanno saputo organizzarsi in maniera tale che l'attività sportiva ormai, non è più un momento della giornata fine a sé stesso ma rappresenta il giusto coronamento di tanti momenti (lavoro, studio, impegni vari) grazie al quale si ha la possibilità di rilassarsi e di riorganizzare le proprie idee in vista della «ripresa» i praticanti sportivi un tempo, erano una sorta di cittadella che viveva all'interno del contesto urbano. Tolti gli agonisti, erano pochi quelli che si recavano in palestra per puro diletto o per trascorrere sistematicamente ore di attività

ginnica alle prese con attrezzi e seguendo attentamente le indicazioni di tecnici specializzati. Oggi lo sport è entrato nella mentalità, negli usi e nei costumi di larghissima parte della popolazione. Stando alle statistiche più aggiornate in Italia superano i 12 milioni i cittadini che possono essere classificati con l'appellativo di «sportivo». E Roma risponde in maniera impeccabile a questa percentuale. Stando, infatti, agli ultimi sondaggi, su tre milioni di abitanti, il 22 per cento dichiara di praticare «una certa attività fisico-sportiva». E quali sono gli sport che sono maggiormente praticati dai romani? A parte il calcio, tennis, basket e atletica, cioè i nomi «storici» più noti e nella capitale una letta crescente di popolazione sempre più attratta dalla ginnastica dall'atletica, dal jogging e da tutto quanto è possibile fare all'interno delle palestre e dei centri sportivi. Questi, attualmente ammontano ad oltre quattrocento. Ma il numero si allarga, fino a superare il migliaio, se vengono inclusi anche i centri spe-

cializzati per la cura estetica del corpo, i centri per la danza e per la linea, nei quali si sa non mancano momenti di vera e propria pratica sportiva. È un mondo che non faticiamo a definire anche affascinante grazie alle idee creative, alla ricerca architettonica al gusto degli arredi che i vari gestori hanno saputo mettere in atto per l'allestimento dei loro centri. Accanto a tutto questo, però, di primaria importanza è stata la grande attenzione usata per l'equipaggiamento tecnico e scientifico. Infatti nei centri sportivi non manca quanto di meglio la ricerca di settore abbia potuto creare, con macchinari d'avanguardia sale dotate di impianti in grado di facilitare qualsiasi attività ginnica il tutto munito di confort di prim'ordine. Non è un caso infatti che i centri sportivi più importanti sono dotati anche di maneggi, angoli bar, ristoranti, comprese le sale di incontro e di conversazione. Ma l'aspetto più qualificante che sta alla base del successo ottenuto dai centri sportivi e delle moderne palestre è sicuramente l'organizzazione tecnica e la preparazione del personale addetto. Ormai mente viene lasciato all'improvvisazione. Maestri di sport, personale sanitario specializzato in medicina sportiva, istruttori, allenatori questo è esercito di cui ogni palestra ha saputo dotarsi, a tutto vantaggio della pratica sportiva e dell'affidabilità degli stessi centri.

## Gli esercizi, le strutture i programmi ed i traguardi



Bisogna svolgere esercizi ed attività ginnica in base alle proprie esigenze e secondo programmi ben definiti. La corsa e le attività al coperto

Perché si frequentano le palestre ed i centri sportivi? Per diversi motivi e per stabilire con le attività sportive differenti tipi di approcci, a seconda che si voglia seguire pratiche agonistiche o non agonistiche. I non agonisti, cioè quelli che amano trascorrere lunghe ore in un determinato centro sportivo senza il «casillo» del risultato vanno in palestra per cinque precisi motivi: dimagrire, rassodare tonificare, esteticizzare e svolgere il body building (aumento dei diametri muscolari e della forza fisica).

Quante volte alla settimana occorre frequentare una palestra? Ognuno deve svolgere determinati esercizi adatti alle proprie esigenze ed a seconda di un programma ben definito. Ma è sbagliato frequentare il lavoro di palestra solo saltuariamente. In questo caso si correrebbero rischi, andando incontro a traumi o pericoli di altro genere, ogni qualvolta si decide di effettuare un esercizio, sollevare un peso o fare una corsa. Occorre, quindi, delineare attentamente il programma di lavoro in una palestra anche se non si devono svolgere attività agonistiche. Lo scopo principale per cui oggi si va in palestra è, naturalmente, quello di dimagrire. Inutile negarlo. Quali sono i mezzi e gli esercizi più frequenti per raggiungere questo scopo? Attualmente nelle palestre ci sono molte strutture utili a togliere stress e fatica accumulata dopo gli esercizi: come gli impianti di idromassaggi, le saune i massaggi manuali. Ma si tratta solo di sistemi e strutture coadiuvanti all'attività fisica più in generale, in quanto servono per eliminare le tossine prodotte dall'attività fisica.

Perdere circa 700 calorie, l'equivalente, cioè, di un etto di grasso sottocutaneo, occorre svolgere un'ora di corsa a ritmo medio, quello amatoriale. Un'ora di attività in palestra ha un rendimento inferiore, anche se si usano i pesi. Al coperto, quindi, per raggiungere il livello di dimagrimento della corsa all'aperto occorre lavorare di più e con intensità di carichi molto elevati.

Quali esercizi più frequenti all'interno delle palestre? In primo luogo occorre dire che si devono programmare attività che devono coinvolgere il corpo nella sua totalità, cioè esercizi per il tronco, per gli arti inferiori e per gli arti superiori. Ecco qualche esempio pratico. Per gli esercizi del tronco in genere si può prevedere il sollevamento, ripetuto diverse volte, delle cosce fino al petto, partendo dalla posizione supina con la schiena a terra e ginocchia flesse. Oppure, con il petto per terra, sollevare il tronco verso le cosce, o ancora contemporaneamente, dalla stessa posizione, tronco e arti insieme. Con questi esercizi si tonificano e si rafforzano i muscoli dell'addome, per il quale determinante, alla fine, risulta quest'altro esercizio: seduti per terra, lento sollevamento delle braccia, con le braccia alzate. Arti superiori flessioni sulle braccia con il corpo proteso per terra. Si possono svolgere anche con le mani su panca per alleggerire il peso dell'esercizio. Serve a migliorare la forza dei muscoli delle braccia, del torace e del petto. Arti inferiori: Piegamento e risalita, poggiandosi con una mano al tavolo, su di una sola gamba, con estensione sulla punta dei piedi. È un esercizio utile per i muscoli delle cosce, delle gambe e dei piedi.

**LA PALESTRA PIU' ATTREZZATA DI ROMA 1500 MQ**

ROMA  
Via Federico Tozi, 19  
(L. go Milesmio) Torrevescchia  
Tel. 3387467

Body building	Aerobica
Corpo libero	Stretching
Pesistica	Centro estetico
Arti marziali	Centro solarium
Danza moderna, jazz	Bar dietetico
Sauna finlandesi	Sala relax
Docce idromassaggio	Controllo medico sportivo

● PERSONALE SPECIALIZZATO ●

Aperte tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 23  
Domenica apertura dalle 10 alle 14

**CORSI MISTI**

**NIR GYM CLUB 84**

Body building - Aerobica  
Ginnastica ritmica - Judo - Karate  
Nippon Kempo

Roma EUR NIR - Via Padre A. Grammatico, 30/36  
Telefono 6981788

**LA TUA PALESTRA ALL'EUR**

VIA DE RUGGIERO, 85 (30 MT. DA P.ZZA CADUTI DELLA MONTAGNOLA)

● BODY BUILDING ● FULL CONTACT ● SEMI CONTACT ● KUNG FU ● GINNASTICA DIMAGRANTE E MUSICALE ● STRETCHING ● SELF DEFENCE ● FREE STYLE ● BODY SCULPTURE ● DANZA MODERNA

Con un servizio di SOLARIUM (LIV. A TRIACCIALE) MINI PISCINA IDROMASSAGGIO SOLARIUM (LIV. A TOTAL BODY SAUNA FINLANDESE MASSAGGI DIMAGRANTI ED ESTETICI) ASSISTENZA MEDICA SELF SERVICE

Orari dal LUNEDI ai VENERDI 9.30-22.30 SABATO 9.30-19.30 DOMENICA 9.30-13.30 Tel. 54.02.872 ore 10.00-22.30 dal Lunedì ai Venerdì

**NABBA ITALIA**  
NAZIONALE ASSOCIAZIONE BODY BUILDER'S AMATORI

Segreteria Nazionale: Via L.V. Bertarelli, 105 - 00159 ROMA - TEL. 06/430390

«La serietà di 30 anni di esperienza nel Body Building»

<b>AKIJAMA</b> Via Cornello Gallo, 10 Roma	<b>FITNESS «S. ANGELO PESISTICA»</b> Via Cattaneo 18 Viterbo
<b>ATHENA SPORTING CLUB</b> Via L.V. Bertarelli, 105 - Tel. 430390 Roma	<b>FITNESS CENTER</b> Via della Azzorre, 341 Tel. 5615576 Ostia
<b>ATLETIC CENTER ROMA</b> Via Casal S. Basilio, 232 - Tel. 4100453 Roma	<b>FULL SPORT</b> Via Buonconvento 56 - Tel. 5232265 Roma
<b>ACCADENIA DI CULTURISMO</b> Via Isola del Capoverde, 322 - Tel. 5692372 Ostia	<b>GYM POINT</b> Via F. de Pineto 25 Tel. 6112709 Roma
<b>ALBATROS S.n.c.</b> Via Veneto, 152 - Tel. 9455606 Grotteferrata	<b>KATA CLUB</b> Via Provenzale 24 Tel. 3010025 Roma
<b>A.S. SPORTIVA FLORIDA '84</b> Via L. Abib Pascucci, 10 - Tel. 3010054 Roma	<b>L'AUGUSTEA</b> Via Armando Luciani 41 Tel. 2678235 Roma
<b>ASS. SPORTIVA YOUNG STYLE</b> Via R. Fiore, 38 Roma	<b>LICEUM '86</b> Via S. Bernadette 68/70 - Tel. 6230946 Roma
<b>AZZURRA SPORTING CLUB</b> Via Pian di Soc, 22 - Tel. 8127430 Roma	<b>MASTROMATTEI MAURIZIO</b> Via P. Dom. Passonista - Tel. 0775/94602 Caprano (FR)
<b>AZZURRO SPORTING CLUB</b> Via G. Galati - Tel. 4060394 Roma	<b>MEETING SPORTING CLUB</b> Via Aurelia 350 - Tel. 620471 Roma
<b>BIAGGIOSI CLUB</b> Via della Bella Villa, 80/d - Tel. 2672518 Roma	<b>OLIMPIA HEALT CLUB</b> Via S. Agnese, 13 - Tel. 0746/481686 Rieti
<b>BIG LINE</b> Via Quattro Giornate di Napoli, 31 Ciesterne (LT)	<b>OLIMPIC CLUB</b> Lungotevere Pietra di Papa - Tel. 5578902 Roma
<b>BODY CENTER LIDO</b> Via Isola Figli, 29 - Tel. 5696869 Ostia	<b>PIA SPORTING CLUB</b> Via dei Gelsi 130/c - Tel. 2584048 Roma
<b>BODY LINE</b> Via Pianoro, 44 - Tel. 6072300 Viterbo	<b>PHYSICAL SPORTING CENTER</b> Viale del Caravaggio 113/a - Tel. 5141881 Roma
<b>BODY LINE</b> Via Polidoro Muzio 3 - Tel. 0786/857740 Tarquinia (VT)	<b>POLISPORTIVA IRON GYM</b> Via Petritoli, 63 - Tel. 8915368 Roma
<b>BODY'S ART</b> Via V. Della Seta 49 - Tel. 8131132 Roma	<b>POLISPORTIVA TIBURTINA</b> Via L. Bellardi 19 - Tel. 4502702 Roma
<b>BODY LIKE</b> Via delle Mura Francesi 160 Ciampino	<b>SYLVER GYM</b> Via Borgogni 44 - Tel. 2002600 Roma
<b>CENTRO SPORTIVO AURO TIVOLI</b> Viale Tomel, 86 - Tel. 0774/282898 Tivoli	<b>SPORT INDOOR CLUB</b> Via L. Da Vinci 200/a - Tel. 5563020 Roma
<b>CHAMPION'S GYM</b> Via del Calicetto, 19 Tel. 7997665 Roma	<b>SPORTING CLUB MONTEVERDE</b> Via G. Ravizza 22 Tel. 5562932 Roma
<b>CHARLY MAX CLUB</b> Via Casilina, 1098 - Tel. 266744 Roma	<b>TIBUR CLUB</b> Via Acquaregna, 75 Tel. 0774/24800 Tivoli
<b>F.M. 2000</b>	

A TUTELA DELLA VOSTRA FORMA FISICA IN OGNUNO DI QUESTI CLUB  
TROVERETE UN ISTRUTTORE QUALIFICATO DELLA FEDERAZIONE

Nabba Italia e culturismo

La società Nabba Italia rappresenta nel nostro paese la Nabba International, organizzazione del concorso Mister Universo, manifestazione culturale turistica per eccellenza nata a Londra nel 1948 in occasione delle Olimpiadi. Quest'anno ha organizzato il campionato europeo di culturismo, svolto nel mese di giugno all'Hilton di Roma. Il prossimo 19 dicembre, la Nabba Italia darà vita all'Ercolo Romano e al Great Nabba 87, manifestazione internazionale che concluderà l'attività annuale. Si svolgeranno al teatro Orione di via Tortona 3 (piazza Re di Roma) Prima, però, avrà luogo il terzo corso per istruttori Nabba, in programma per il 14-15 e per il 21-22 novembre prossimi. Vi presenteranno parte tecnici e istruttori provenienti da tutta Italia.

Per questo servizio speciale grazie a...

Un vivo ringraziamento per la partecipazione a questo servizio speciale dedicato alle palestre ed ai centri sportivi romani va alle seguenti società: BodySpace Workout Nirgym Club 84, Athena Sporting Club, Centro Sportivo Mezza Luna. Si tratta dei più importanti nomi che operano a Roma nel settore socio sportivo.

**CENTRO SPORTIVO MEZZALUNA**

MENTANA - ROMA  
TEL. 06/9090661

**PALAZZO DEL GHIACCIO**

SCUOLA DI:  
HOCKEY ARTISTICO  
DANZA - BIRILLI

**TUTTI I GIORNI: PATTINAGGIO PUBBLICO**

Per disputa Campionato Nazionale cercansi giocatori di hockey

MENTANA (ROMA) - TEL. 06/9090661 - 9091941