

## PALESTRA

La palestra si affaccia sulla piscina. Realizzata privilegiando materiali naturali. L'utenza gradirà la possibilità di praticare l'allenamento cardiovascolare con macchine moderne e altamente tecnologiche, godendosi il brillare del sole sull'acqua della piscina. Il training può essere integrato con macchine a stazioni multifunzione, che permettono di stimolare i principali distretti corporei facilitandone l'esecuzione. Gli amanti del corpo libero avranno a disposizione un ampio set di manubri. Completano l'area palestra spogliatoi ampi, eleganti e moderni. Prevenzione? Sport? Salute? Estetica? questa è l'area che ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi.



SKILLMILL è il primo prodotto che permette agli atleti di migliorare Potenza, Velocità, Resistenza e Agilità in modo sicuro, coinvolgente ed efficace. Una soluzione unica per offrire un'ampia varietà di esercizi e per costruire sessioni di allenamento efficaci, che incrementano le performance atletiche dei tuoi iscritti.

Progettato per un utilizzo intensivo, SKILLMILL™ è resistente e garantisce un'eccellente affidabilità grazie al design solido, ai materiali attentamente selezionati e ai componenti di alta qualità.

Il corretto posizionamento per gli esercizi di spinta è semplice grazie al DOPPIO MANIGLIONE che si adatta agli utenti di diverse stature e corporature

Il Kit Accessori SKILLMILL consente di eseguire un'ampia varietà di esercizi di spinta e trazione grazie alle maniglie e alla cintura

Gli utenti possono accedere ai programmi di allenamento virtuale scansionando il QR code do SKILLMILL. Gli utenti possono inoltre accedere a programmi di allenamento personalizzati scaricando la app mywellness sul proprio smartphone ed effettuando il login al proprio account mywellness.

### **RECUPERO DELLE ABILITA' FUNZIONALI DEGLI ARTI INFERIORI**

Con SKILLMILL è possibile eseguire una vasta gamma di esercizi mirati al miglioramento di forza, velocità, potenza, mobilità e coordinazione dell'equilibrio su piani di movimento multipli.

### **PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE METABOLICHE**

Gli effetti dell'esercizio aerobico con SKILLMILL sui pazienti affetti da sindrome metabolica sono ampiamente comprovati e i protocolli di trattamento con programmi di allenamento aerobico più intenso hanno portato a significativi progressi clinici.

### **MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITA' IN ETA' AVANZATA**

Gli studi condotti dimostrano che l'esercizio con SKILLMILL porta effetti positivi sul miglioramento di forza, potenza, controllo motorio ed efficienza cardiovascolare in ogni età.



SYNCHRO FORMA è il cross trainer professionale perfetto per godersi un allenamento total body in tutta semplicità. La fluidità di movimento riduce lo stress articolare e muscolare, rendendolo ideale per dimagrire, tonificare e migliorare la coordinazione.

Con nuovi contenuti, funzioni smart e un design migliorato, la linea è adatta all'uso sia professionale e consente l'esecuzione di esercizi cardio semplici ed efficaci.

Il nuovo display con QR code garantisce un'esperienza semplice e intuitiva. Consente di scegliere e impostare il tipo di allenamento desiderato direttamente dalla tastiera. Il quadrante a led permette di tenere sotto controllo i progressi durante l'esecuzione dell'esercizio.

L'ellittica: l'evoluzione della cyclette. Grazie ad un attrezzo ellittico è possibile allenare tutto il corpo, senza però sollecitare eccessivamente la muscolatura o le articolazioni. **Synchro Forma di Technogym** è l'ellittica per l'allenamento in palestra, **sicura** e **compatta** pensata per un allenamento personale ma professionale a diverse intensità. Synchro forma è un cross trainer che permette l'esecuzione di **movimenti fluidi** ed **esercizi cardio** semplici, allo stesso tempo efficaci. Grazie alla doppia impugnatura sarà possibile variare tipologia e **intensità di allenamento**. Con l'**impugnatura centrale** la routine sarà mirata all'allenamento della parte inferiore del corpo: gambe e glutei. Le **maniglie laterali** invece, permettono il movimento di tutto il corpo, braccia e tronco per un allenamento completo e total body. Aiutando il movimento con le braccia inoltre sarà possibile alleggerire il carico di lavoro dalle articolazioni delle gambe. La particolarità di un attrezzo **crosstrainer** è proprio quella di unire la circolarità della pedalata ad un movimento in linea tipico dello sci. Riproducendo in questo modo movimenti fluidi e morbidi che permettono una varietà infinita di esercizi e diverse difficoltà.

Capacità di monitoraggio della frequenza cardiaca tramite **Hand Sensor** eliminando così la necessità di fasce toraciche. Grazie alla tecnologia Forma Training Link sarà possibile collegare i propri device. Il sistema **Constant PulseRate** è il programma innovativo di Technogym che varia automaticamente velocità e pendenza in modo da mantenere il battito cardiaco costante rispetto al valore preimpostato e raggiungere in questo modo gli obiettivi in modo sicuro ed efficace.

Allenarsi sarà semplicissimo grazie ai programmi è possibile scegliere tra **allenamenti a tempo, distanza, calorie** ed effettuare veri e propri **test di fitness**. Grazie al supporto per Ipad sarà possibile avere a portata di mano tutti i programmi e le spiegazioni dei propri allenamenti scaricando Forma Training App, oppure svagarti ascoltando musica o guardando un film.

Le ampie pedane e la loro posizione ergonomica assicurano una posizione sempre corretta. Questo tipo di movimento, unito ai vari livelli di intensità e difficoltà, rendono **Synchro Forma** utilizzabile da persone di **tutte le età**



### TAPIS ROULANT FORMA

Jog Forma è un tapis roulant professionale che, grazie alla nuova interfaccia utente con guida all'allenamento tramite QR code e ai nuovi Hand Sensor, consente di allenarsi in modo semplice ed efficace. La pedana Long Life Deck, il telaio resistente e la potenza del motore garantiscono prestazioni di livello superiore.

Il nuovo display con QR code garantisce un'esperienza semplice e intuitiva. Consente di scegliere e impostare il tipo di allenamento desiderato direttamente dalla tastiera. Il quadrante a led permette di tenere sotto controllo i progressi durante l'esecuzione dell'esercizio.

I nuovi hand sensor permettono il monitoraggio costante della frequenza cardiaca, eliminando la necessità di apposite fasce toraciche.

Grazie al sistema bluetooth è possibile connettere il proprio ipad a qualsiasi attrezzatura.

Scaricando la app è possibile tenere traccia dei dati di allenamento e accedere ai propri contenuti.

Il display è ergonomico è perfettamente visibile in qualsiasi posizione di allenamento.

La tastiera permette di modificare le impostazioni dell'attrezzatura in modo facile e veloce.

Goditi la libertà di movimento offerta dalla superficie di corsa più ampia della linea e anni di corsa senza stress grazie alla solidità e alla lunga durata della sua pedana.

Soddisfa le esigenze di chi desidera realizzare un'area wellness di alto livello con un oggetto dal design unico e senza tempo. E'ideale anche per coloro che intendono far vivere ai propri clienti l'esperienza di un servizio esclusivo.

La tecnologia è al servizio dei nostri tapis roulant per migliorare costantemente l'esperienza di allenamento. Si regola velocità e pendenza senza dover cambiare la postura sull'attrezzo, alla speciale superficie di corsa che si adatta al modo di correre e assorbe gli impatti



### BIKE NEWGROUPCYCLE

Progettata in ogni dettaglio dal nostro centro ricerche, Technogym bike è il frutto di più di trent'anni di studi in biomeccanica e il costante confronto con atleti olimpici.

Si adatta a te in un attimo, grazie alle sue regolazioni rapide. La sua pedalata è fluida e silenziosa come non mai.

La cinghia poly-V a 6 nervature in Kevlar è progettata per darti una pedalata fluida e incredibilmente silenziosa, con una sensazione realistica.

Le regolazioni in quattro direzioni di manubrio e sella permettono di trovare la postura ottimale con un solo tocco.

Lo schermo touchscreen da 22" full HD accende l'emozione della classe dal vivo rendendo l'esperienza la più immersiva possibile.



### LA MULTISTAZIONE PLURIMA SMART E COMPATTA

Plurima è una stazione per l'allenamento forza versatile e modulare, disponibile in configurazioni multiple, per l'allenamento completo del fisico, in vista del miglioramento del tono muscolare e della forza. Facile da usare, dal design raffinato e assolutamente compatto, Plurima è adatta a tutti i tipi di ambiente, anche in spazi limitati

Plurima è l'attrezzo di alta qualità in cui ogni dettaglio è stato studiato per consentire ai tuoi clienti di conseguire ottimi risultati col massimo comfort. La soluzione perfetta per chi, nel settore Hospitality, Residential e Corporate, intende soddisfare le esigenze di tutti gli ospiti o utenti a prescindere dal loro profilo; è inoltre il complemento ideale per gli attrezzi cardio di Technogym.

E' l'unica multistazione che consente di eseguire un vasto numero di esercizi da eseguire in spazi limitati di appena 6,5 metri quadri e che comprende 18 macchine per l'allenamento della forza.

Il design di Plurima è caratterizzato da linee ergonomiche che seguono in maniera naturale i tuoi movimenti mentre ti alleni, rendendo più facile l'utilizzo della macchina. Le finiture sono realizzate con materiali di alta qualità per rendere ancora più attraente e confortevole la tua esperienza di allenamento.

#### **Shock Absorbing Handle**

Shock Absorbing Handle è l'innovativo dispositivo di Technogym fissato alle estremità delle impugnature per evitare danni ai carter in caso di rilascio improvviso delle maniglie.

#### **Linee ergonomiche**

Il design di Plurima è caratterizzato da linee ergonomiche che seguono in maniera naturale i tuoi movimenti mentre ti alleni, rendendo più facile l'utilizzo della macchina. Le finiture sono realizzate con materiali di alta qualità per rendere ancora più attraente e confortevole la tua esperienza di allenamento.

---

## **TRAINING PALESTRA/PISCINA/PRATO**

Percorso consigliato affinché l'allenamento sia utile e sicuro:

Valutazione fisica iniziale e definizione obiettivo desiderato → Pianificazione e istruzione del programma di allenamento personalizzato → Guida e monitoraggio benefici del training programmato

SERVIZI TRAINING: 3 macro aree

### 1. sport

- prevenzione infortuni sport praticato
- preparazione/performance atletica sport praticato
- test funzionale (valutazione efficienza fisica e rischio infortunio)
- riabilitazione
- training specifici per paddle e tennis. Stretta collaborazione tra preparatore atletico e istruttori

### 2. salute

- prevenzione infortuni nella quotidianità (mobilità articolare, stretching, equilibrio, agilità, rinforzo muscolare...)
- programma schiena
- programma posturale
- test valutazione stato di forma
- prevenzione cardiovascolare

### 3. forma fisica estetica

- tonificazione
- dimagrimento

Rivolgiti al responsabile del servizio dell'area fisica:

**Christian Tatone 340 7903639 [tatounderground@yahoo.it](mailto:tatounderground@yahoo.it)**