

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

GIUGNO 2026

RIMINI WELLNESS

**FITACTIVE PROTAGONISTA
A RIMINI WELLNESS: VENT'ANNI
DI CRESCITA, INNOVAZIONE
E VISIONE INTERNAZIONALE**

PAG. 04

ALLENAMENTO

**AFFONDI: TECNICA CORRETTA
PER UN ESERCIZIO DAVVERO EFFICACE**

PAG. 10

OPENINGS

**FITACTIVE CONTINUA
A CRESCERE SUL TERRITORIO**

PAG. 16





Giugno è stato un mese intenso, dinamico e ricco di stimoli, e questo numero del magazine lo racconta bene. Al centro troviamo l'articolo riepilogativo dedicato alla Rimini Wellness, un appuntamento di grande valore per il nostro settore, capace ogni anno di riunire energie, idee, confronto e visione sul futuro del fitness.

Per FitActive, essere presenti in un contesto come questo significa continuare a osservare il cambiamento da vicino e confermare la volontà di crescere restando sempre connessi all'evoluzione del mercato e delle persone.

Accanto a questo focus, il magazine di giugno raccoglie contenuti che riflettono perfettamente il nostro modo di intendere il benessere: completo, accessibile e concreto.

Parliamo del corso Zumba+Lift, una proposta capace di unire allenamento e coinvolgimento; delle nuove aperture, che testimoniano il percorso di espansione del brand; e di un approfondimento tecnico dedicato alla corretta esecuzione degli affondi, esercizio fondamentale da conoscere e padroneggiare.

Non manca poi uno spazio dedicato alla nutrizione, con un articolo che affronta uno dei falsi miti più diffusi: quello dei carboidrati alla sera, tema spesso semplificato ma che merita invece un approccio chiaro e fondato.

Chiude il numero, come sempre, il nostro appuntamento più leggero e ironico: l'Oroscopo di Ben, questo mese dedicato al segno dei Gemelli.

Un numero che unisce attualità, formazione, crescita e leggerezza.

Buona lettura.

Eduardo Montefusco
CEO & Founder, FitActive

FITACTIVE PROTAGONISTA A RIMINI WELLNESS: VENT'ANNI DI CRESCITA, INNOVAZIONE E VISIONE INTERNAZIONALE



Per il sesto anno consecutivo FitActive ha scelto **Rimini Wellness** come palcoscenico privilegiato per raccontare la propria evoluzione e condividere la propria visione del fitness.

Un appuntamento che, nel corso del tempo, si è trasformato in qualcosa di più di una semplice presenza fieristica: un'occasione per mostrare concretamente come il concetto di palestra stia cambiando e come il **benessere** stia diventando sempre più accessibile, inclusivo e orientato all'esperienza.

L'edizione di quest'anno assume un significato particolare: nel 2026 FitActive celebra infatti **vent'anni di attività**, un traguardo importante che coincide con una fase di forte espansione e consolidamento del brand.



Oggi la catena conta oltre **180 club aperti** e più di **30 nuove aperture** già programmate, confermando una crescita costante che negli ultimi anni l'ha portata a diventare una delle realtà più dinamiche del settore fitness europeo.

A Rimini Wellness, questa crescita è stata rappresentata attraverso numeri e spazi di grande impatto.

Per il secondo anno consecutivo, FitActive si è presentata con un **intero padiglione di circa 1.500 metri quadrati**, trasformando l'area espositiva in una vera e propria **palestra funzionante**, aperta e vissuta dal pubblico per tutta la durata della manifestazione.

L'obiettivo non era semplicemente mostrare il marchio, ma permettere ai visitatori di sperimentare in prima persona **l'esperienza che ogni giorno viene proposta all'interno dei club** della catena. Per questo motivo sono stati riprodotti tutti i servizi normalmente inclusi nell'abbonamento, offrendo una rappresentazione concreta dell'offerta FitActive e del suo approccio orientato al valore.

RIMINI WELLNESS

Grande attenzione è stata dedicata anche alle attività sportive. Durante la manifestazione sono state organizzate oltre **40 ore di corsi di gruppo gratuiti**, coinvolgendo migliaia di appassionati e professionisti del settore.

Un programma intenso che ha trasformato il padiglione in uno dei punti più dinamici e partecipati dell'intera fiera, confermando il ruolo centrale che l'attività di gruppo continua ad avere nel creare **aggregazione, motivazione e senso di comunità**.



La partecipazione a Rimini Wellness ha inoltre rappresentato l'occasione per evidenziare il percorso di **internazionalizzazione** che sta caratterizzando il brand.

Oltre alla presenza consolidata in Italia, FitActive è oggi attiva in altri sei Paesi, portando all'estero un modello che punta su accessibilità, innovazione e qualità dei servizi. Un'espansione che testimonia la **capacità dell'azienda di adattarsi a mercati differenti** mantenendo intatta la propria identità e la propria filosofia. Tra gli elementi più innovativi del progetto presentato a Rimini Wellness figura anche la riproduzione del circuito media presente all'interno delle palestre.



Un sistema di comunicazione che ogni giorno raggiunge **migliaia di utenti nei club** e che rappresenta una nuova opportunità di dialogo tra brand e consumatori in un contesto caratterizzato da elevata attenzione e coinvolgimento.

Proprio questo progetto ha raccolto l'interesse e la fiducia di importanti aziende che hanno scelto di essere presenti all'interno del padiglione attraverso campagne dedicate e contenuti personalizzati.

Tra queste figurano **Levissima, Ritter Sport, Cofidis, AMC Italia, Fishirt, Lucky Red ed Eurosport**, realtà appartenenti a settori differenti ma accomunate dalla volontà di comunicare in modo efficace a un pubblico attento al benessere, allo sport e agli stili di vita attivi.



La presenza di questi partner conferma come il fitness sia diventato sempre più un punto d'incontro tra discipline, aziende e consumatori, capace di generare nuove forme di collaborazione e nuove opportunità di comunicazione.





Un fenomeno che riflette l'evoluzione del mercato e il crescente interesse verso ambienti in cui le persone non cercano soltanto attività fisica, ma esperienze, relazioni e momenti di condivisione.

A **vent'anni dalla sua fondazione**, FitActive continua quindi a interpretare il cambiamento del settore con uno sguardo rivolto al futuro.

La presenza a Rimini Wellness non è stata soltanto una celebrazione dei risultati raggiunti, ma soprattutto una dichiarazione di intenti: continuare a **investire nell'innovazione**, ampliare la propria **presenza internazionale** e contribuire alla diffusione di una cultura del benessere accessibile a tutti.

In un mercato sempre più competitivo e in continua trasformazione, la capacità di coniugare crescita, esperienza e visione strategica rappresenta uno degli elementi distintivi del brand.

E l'impressione raccolta tra gli stand di Rimini Wellness è che il percorso di sviluppo di FitActive sia ancora lontano dall'essersi concluso.

Tra i momenti più significativi dell'intera manifestazione, spicca la **Convention Aziendale**, andata in scena sabato **30 maggio** e capace di riunire oltre **1.200 collaboratori provenienti da tutta Italia e dall'estero**.

Un appuntamento che ha rappresentato non solo un momento di confronto professionale, ma anche un'**importante occasione per rafforzare il senso di appartenenza** a una realtà che continua a crescere anno dopo anno.



Protagonista dell'evento è stato il **CEO Eduardo Montefusco**, che ha condiviso con il pubblico la visione, i valori e gli obiettivi che guidano il percorso dell'azienda.

Un intervento accolto con grande partecipazione, nel quale ha ribadito l'importanza della passione, della dedizione e della determinazione come elementi fondamentali per affrontare le sfide quotidiane e raggiungere traguardi sempre più ambiziosi.

Il suo messaggio è stato chiaro: i **risultati ottenuti finora rappresentano certamente un motivo di orgoglio**, ma non devono essere considerati un punto di arrivo. Al contrario, costituiscono la dimostrazione che con impegno, sacrificio e una visione condivisa è possibile superare ostacoli che spesso sembrano insormontabili. Un concetto che da sempre caratterizza la cultura aziendale di FitActive e che continua a ispirare migliaia di collaboratori ogni giorno.



A chiudere l'intervento, una frase che sintetizza perfettamente lo spirito con cui l'azienda guarda al futuro e che ha raccolto un lungo applauso da parte della platea:

“SIAMO SOLO ALL'INIZIO, LA STRADA DA PERCORRERE INSIEME È ANCORA MOLTO LUNGA.”

di Carlo Riviaccio

Advertising Manager FitActive



AFFONDI: TECNICA CORRETTA PER UN ESERCIZIO DAVVERO EFFICACE



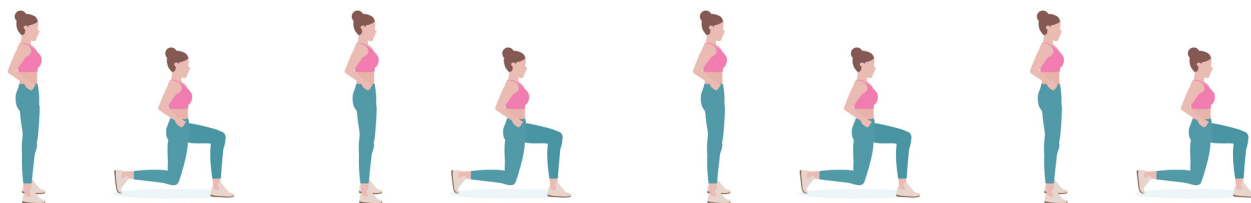
Gli affondi sono uno degli esercizi più utili per allenare la **parte inferiore del corpo**, perché coinvolgono in modo importante **glutei**, **quadricipiti** e **femorali**, migliorando allo stesso tempo equilibrio, controllo e stabilità.

Proprio per questo, però, richiedono attenzione tecnica: eseguirli bene fa la differenza sia in termini di efficacia sia di sicurezza.

La posizione di partenza

L'esercizio parte da una **stazione eretta**, con il **busto alto**, lo sguardo in avanti e l'**addome attivo**.

Da qui si esegue un passo in avanti o indietro, a seconda della variante scelta, mantenendo sempre una **buona stabilità del tronco**.



Gli errori più comuni

Tra gli errori più frequenti ci sono il **passo troppo corto**, che riduce la qualità del movimento, il cedimento del **ginocchio verso l'interno**, e la perdita di controllo del busto.

Anche eseguire l'**esercizio troppo velocemente** può compromettere la tecnica e ridurre il lavoro muscolare.



Perché inserirli in allenamento

Gli affondi sono un esercizio prezioso perché permettono di **lavorare in modo unilaterale**, migliorando non solo forza e tono muscolare, ma anche coordinazione e stabilità.

Se eseguiti correttamente, rappresentano un ottimo alleato sia nei programmi di **tonificazione** sia in quelli orientati alla **performance**.

Come sempre, la priorità non è fare più ripetizioni possibile, ma eseguire ogni ripetizione nel modo giusto.

ZUMBA® + LIFT™: ENERGIA, FORZA E CARDIO IN UN'UNICA LEZIONE



Zumba® + Lift™ è un programma di allenamento completo che unisce esercizi di **forza con pesi** e lavoro **cardiovascolare** attraverso i movimenti e i ritmi tipici di Zumba®.

Alla base c'è il concetto di **Mixed Training**, un metodo che alterna segmenti di tonificazione e segmenti cardio a intensità variabile per creare un allenamento metabolico efficace, coinvolgente e divertente. L'obiettivo è **migliorare contemporaneamente forza, resistenza cardiovascolare e composizione corporea** in una sola lezione.



Un corso che allena corpo e mente

Tra i principali **benefici fisici del corso** ci sono il miglioramento della resistenza cardiovascolare e della capacità aerobica, l'aumento della forza e della resistenza muscolare, un maggiore dispendio calorico grazie all'effetto EPOC, il miglioramento del tono muscolare, della postura, dell'equilibrio e della stabilità articolare.

A questi si aggiungono **benefici mentali importanti**: riduzione dello stress, miglioramento dell'umore, maggiore concentrazione, stimolazione della neuroplasticità e della neurogenesi, oltre a un incremento di autostima e autoefficacia.



Perché è diverso dagli altri corsi

La particolarità di Zumba® + Lift™ è che non è soltanto un corso cardio e non è soltanto un corso di tonificazione. Il programma integra in modo strategico entrambe le componenti nella stessa sessione, utilizzando il principio del **Varied Intensity Training (VIT)**. L'alternanza tra **lavoro cardiovascolare e lavoro di forza** permette di allenare contemporaneamente cuore e muscoli, aumentare il consumo calorico, ottimizzare il tempo e ottenere risultati completi in un'unica seduta, mantenendo alta la motivazione grazie all'energia tipica di Zumba®.

Come si svolge una lezione

Una lezione dura mediamente **50-60 minuti** e comprende sempre un **riscaldamento** dinamico attivo, **segmenti di forza con manubri**, esercizi a **corpo libero** e, quando previsto, elastici, segmenti **cardio Zumba®** con musica e ritmi coinvolgenti, e una fase finale di defaticamento e stretching. I blocchi possono alternarsi in modo più breve o più lungo, ma la struttura è studiata per mantenere intensità variabile e coinvolgimento metabolico per tutta la durata della sessione.



Adatto a tutti, sempre stimolante

Uno dei punti di forza del corso è la sua **adattabilità**. L'intensità può essere **personalizzata** modificando il peso utilizzato, la selezione degli esercizi, il numero di ripetizioni, l'ampiezza del movimento, la velocità di esecuzione e le progressioni o regressioni proposte. Per questo il corso risulta **accessibile sia ai principianti sia a chi ha già esperienza**.

Il valore della costanza

Ciò che rende speciale Zumba® + Lift™ è la capacità di **unire scienza dell'allenamento e divertimento**. Musica, movimento, forza e cardio si fondono in un'esperienza coinvolgente che aiuta a essere costanti nel tempo. E, come ricorda il programma stesso, è proprio la costanza il vero segreto dei risultati.

CARBOIDRATI LA SERA: DAVVERO VANNO EVITATI?



Tra i falsi miti più duri a morire nel mondo del fitness c'è questo: **mangiare carboidrati la sera farebbe ingrassare automaticamente**. La letteratura scientifica non supporta questa idea in modo così semplice.

Il primo punto da chiarire è che il cambiamento di peso corporeo dipende soprattutto dal **bilancio energetico complessivo** e dalla qualità della dieta nel tempo, non dal fatto che una quota di carboidrati venga consumata dopo le 18 o a cena.

La stessa posizione dell'International Society of Sports Nutrition sottolinea che, quando l'introito energetico è controllato, l'effetto della distribuzione dei pasti sul dimagrimento e sulla composizione corporea è secondario rispetto alle calorie totali giornaliere.

Il punto non è "sera sì o sera no", ma contesto e quantità

Questo non significa che il timing non conti mai. Significa, però, che vietare i carboidrati a cena a tutti è una **semplificazione scorretta**. In uno studio del 2024 su uomini allenati, sottoposti a un programma combinato di pesi e HIIT, la composizione corporea e la performance sono migliorate nel tempo senza differenze significative tra diverse **distribuzioni giornaliere dei carboidrati**, compreso il loro consumo anche dopo l'allenamento serale, purché l'alimentazione complessiva fosse adeguata. In altre parole: se la dieta è ben impostata, i carboidrati la sera non "bloccano" automaticamente il dimagrimento né peggiorano per forza i risultati.



Dove nasce allora questo mito?

Nasce dal fatto che **mangiare molto tardi e in modo disordinato** non è la stessa cosa che fare una cena equilibrata con una quota di carboidrati. La ricerca sulla crononutrizione mostra che un'assunzione di cibo molto tardiva o notturna può disallinearsi con i ritmi circadiani ed è associata a un peggior profilo metabolico.

Inoltre, in uno studio randomizzato su donne con sovrappeso o obesità inserite in un programma dimagrante, anticipare il pasto serale rispetto a consumarlo molto tardi è stato associato a una perdita di peso maggiore e a un miglioramento di alcuni marker cardiometabolici. Quindi il problema non è il carboidrato in sé, ma **l'abitudine a concentrare molto cibo tardi**, soprattutto se questo si accompagna a eccesso calorico, sedentarietà e scarso controllo alimentare.



Per chi si allena, eliminarli del tutto può essere controproducente

Per chi si allena regolarmente, soprattutto nel pomeriggio o alla sera, i carboidrati possono avere anche una funzione utile: aiutano a **coprire il fabbisogno energetico quotidiano** e a sostenere il recupero. Demonizzarli in modo rigido rischia di peggiorare l'aderenza alla dieta, qualità della performance e gestione della fame. La domanda corretta, quindi, non è "posso mangiare carboidrati la sera?", ma piuttosto: quanti, quali e dentro quale schema alimentare?

In sintesi

Il falso mito da sfatare è questo: i carboidrati la sera non fanno ingrassare per definizione. Se inseriti in una dieta coerente con il proprio fabbisogno, non rappresentano un problema automatico. Piuttosto, è utile distinguere tra una cena equilibrata e un'alimentazione tardiva, abbondante e fuori controllo. **La differenza la fanno sempre il quadro generale, le abitudini quotidiane e la personalizzazione del piano alimentare.**

FITACTIVE CONTINUA A CRESCERE SUL TERRITORIO



Anche a giugno il percorso di **espansione di FitActive** prosegue con due nuove aperture che rafforzano ulteriormente la presenza del brand sul territorio italiano: **FitActive Catania Piazza Roma** e **FitActive Reggio Emilia Gonzaga**.

Due nuove sedi che confermano la volontà di FitActive di continuare a investire in **territori strategici**, portando il proprio modello di fitness accessibile, dinamico e orientato al benessere sempre più vicino alle persone.

FitActive Catania Piazza Roma

Con **FitActive Catania Piazza Roma**, il brand aggiunge una nuova presenza in **Sicilia**, consolidando ulteriormente il proprio percorso di crescita sull'isola.

Una sede che amplia l'offerta FitActive in un **contesto urbano importante** e che si inserisce nel progetto di rendere il fitness sempre più parte integrante della quotidianità.



FitActive Reggio Emilia Gonzaga

L'apertura di **FitActive Reggio Emilia Gonzaga** rappresenta un ulteriore tassello nello sviluppo del network nel **Nord Italia**.

Una nuova sede che rafforza la presenza del brand in Emilia-Romagna e che nasce con l'obiettivo di offrire un'esperienza di allenamento coerente con i valori FitActive: **accessibilità, energia e attenzione al benessere**.

Una crescita costante

Le aperture di giugno raccontano ancora una volta una **crescita concreta e continua**.

Ogni nuova sede è una nuova comunità che si forma, un nuovo **spazio dedicato al movimento** e un ulteriore passo nel percorso di sviluppo di FitActive.

Con Catania Piazza Roma e Reggio Emilia Gonzaga, il network continua ad allargarsi, mantenendo al centro la stessa visione: **rendere il fitness un'esperienza sempre più accessibile**, moderna e vicina alle persone.



1

2

3

4

5

6

7

Gemelli, giugno è il tuo mese e si vede. Entri in palestra con la velocità mentale di chi ha già cambiato tre obiettivi prima ancora di finire il riscaldamento. Vuoi tonificare, definire, aumentare massa, provare il corso nuovo, fare due chiacchiere in reception e magari anche capire se quel macchinario che non hai mai usato può cambiarti la vita. La risposta è: forse sì. Ma solo se prima riesci a stare fermo abbastanza da usarlo.

Più parole che ripetizioni

In palestra sei una meraviglia del **multitasking**: parli, osservi, commenti, ascolti una storia, inizi una serie, la interrompi per un saluto e poi ti chiedi perché sei ancora al primo esercizio dopo mezz'ora. Il tuo problema non è la mancanza di energia, è l'eccesso di stimoli. Ti interessa tutto, ma per ottenere risultati veri, a giugno le stelle ti consigliano un concetto rivoluzionario: **finire quello che hai iniziato**. Anche solo una volta, per provare l'effetto.

Socialità livello: networking da sala pesi

Sei nato per stare in mezzo alla gente e in palestra questo lato di te esplode con particolare entusiasmo. Conosci tutti, o quantomeno ci provi. Scambi opinioni sui corsi, fai amicizia in sala pesi, ti aggiorni sulla vita altrui con la rapidità di un telegiornale h24. Attenzione, però: essere il sindaco morale del club non è un ruolo ufficiale. Ogni tanto allenati anche. Lo so, è una proposta estrema, ma giugno potrebbe sorprenderti.

La vera sfida del mese: concentrarsi

Il cielo di giugno non ti chiede di essere meno brillante, meno curioso o meno socievole. Ti chiede solo di canalizzare tutto quel movimento mentale in qualcosa di concreto. Una scheda seguita bene. **Un corso frequentato dall'inizio alla fine**. Una conversazione senza guardare cosa succede tre metri più in là. Piccoli miracoli, ma alla tua portata.



PORTAFOGLIO CREATIVO

Con i soldi hai un rapporto... **dinamico**. Un giorno sei prudente, il giorno dopo compri borraccia, fascia, guanti, nuovo completo e magari pure un integratore scelto solo perché il packaging "ti ispirava fiducia".

Gemelli, giugno ti invita a **distinguere tra acquisto utile e colpo di fulmine da scaffale**.



AMORE A RIPETIZIONI VARIABILI

In amore sei brillante, simpatico, leggero, irresistibile. Il problema è che a volte sembri innamorato più della conversazione che della persona. **Flirti bene, ma ti distrai meglio**.

Se sei single, **giugno porta occasioni interessanti**, a patto che tu riesca a non cambiare idea ogni quarto d'ora. Se sei in coppia, prova a essere presente anche quando non stai raccontando qualcosa. Lo sappiamo: **per te è una sfida atletica vera**.

Appuntamento al prossimo numero di luglio con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno del Cancro.

