

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

GIUGNO 2024

INTERVISTA
INTERVISTA A MARTINA
RINALDO, RESPONSABILE
COMMERCIALE DI FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI
UN POMERIGGIO TRA LE STELLE:
AC MONZA IN FITACTIVE

PAG. 08

OPENINGS
FITACTIVE SBARCA
IN SPAGNA!

PAG. 12





EDITORIALE



Lo scorso mese ha segnato una svolta epocale per FitActive, con l'apertura non solo della nuova sede a Roma Tiburtina, ma anche della prima sede internazionale FitActive a Barcellona. Questo importante passo evidenzia il nostro impegno nella promozione di uno stile di vita sano e nella diffusione di un fitness accessibile a tutti, anche oltre i confini nazionali. Il nostro magazine di giugno si concentra su temi chiave per l'allenamento come tecniche per la massimizzazione dei risultati, esercizi specifici e l'importanza degli integratori nel supportare un regime di fitness ottimale.

All'interno del numero, oltre al consueto Oroscopo di Ben, la nostra Responsabile Commerciale Martina Rinaldo racconterà la sua storia in una intervista esclusiva e ci offrirà spunti preziosi sull'evoluzione del brand e sulle strategie future. Con questi pensieri, vi invitiamo a leggere e lasciarvi ispirare dalle storie, dai consigli e dalle novità che contraddistinguono il mondo FitActive.

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A MARTINA RINALDO, RESPONSABILE COMMERCIALE DI FITACTIVE



In questo numero del nostro magazine aziendale, faremo una chiacchierata con Martina Rinaldo, Responsabile Commerciale di FitActive. Con la sua visione innovativa, **Martina ha giocato un ruolo chiave nella crescita e nel successo del brand nel settore del fitness.** Scopriamo insieme il suo percorso professionale, le strategie vincenti e le sfide affrontate.

Raccontaci del tuo percorso professionale, come sei arrivata in FitActive e in cosa consiste il tuo ruolo?

Dopo il diploma, **volevo essere quanto prima indipendente** e inizio a lavorare come addetta vendite per diverse realtà nel settore retail. Ero molto giovane e i contratti proposti erano sempre di breve durata.

Dopo alcuni anni, inizio la mia esperienza per una delle più grandi catene di cosmetica al mondo, era la mia occasione per mettermi in gioco.

Inizio come “natalina”, ruolo scelto per le assunzioni in supporto durante il periodo natalizio ed anche qui, mi propongono un contratto di appena due mesi.





Mi impegno al massimo e da quel momento, grazie al rinnovo di contratto, inizia la mia scalata nei diversi ruoli aziendali: Addetta Vendite, Vice Responsabile, Responsabile di reparto e infine Direttore di negozio.

A questo punto, per smaltire lo stress accumulato durante le ore di lavoro, mi iscrivo in palestra e **per la prima volta entro in una FitActive.**

Qui incontro Eugenio, ai tempi personal trainer, oggi responsabile sviluppo FitActive Italia ed Europa, che mi propone una nuova sfida: **aprire insieme una struttura FitActive.** Lascio quello che ai tempi era il mio lavoro e mi butto a capofitto in questa nuova esperienza. Negli anni apriamo tre sedi, Cologno Monzese, Genova Dante e Napoli Birreria e la mia passione per il lavoro e il brand probabilmente non passa inosservata, tant'è che nel 2020 Eduardo mi propone di lavorare in supporto commerciale per alcune sedi in difficoltà.

Do il meglio di me, senza chiedere nulla, ma solo dimostrando cosa ero in grado di fare. **Dopo circa un anno** svolgendo un ruolo di solo supporto commerciale, **inizio a gestire le prime collaborazioni e convenzioni istituzionali** fino a metà 2021, momento nel quale tutta la sezione marketing e commerciale del brand mi viene affidata.

Oggi gestisco e supervisiono gran parte delle **operazioni marketing e commerciali** del brand, introducendo e fortificando collaborazioni con grandi aziende che permettono al brand FitActive di essere riconosciuto come leader di settore.

INTERVISTA

Qual è la sua visione per il futuro di FitActive in termini di marketing e branding?

Il mio sogno è quello di **rendere FitActive un brand conosciuto e riconosciuto**, a tal punto che quando qualcuno cercherà un luogo per fare fitness, non cercherà semplicemente una palestra, ma cercherà direttamente una FitActive.

Possiamo quindi definirlo come un meccanismo automatizzato nella mente del pubblico italiano e, dato che a noi piace sognare in grande, un giorno magari ritroveremo lo stesso meccanismo nel pubblico europeo.

Quali sono gli elementi distintivi di FitActive?

Gli elementi distintivi sono in primis la nostra Vision e la nostra Mission, prevedendo come scopo comune quello di rendere felici le persone attraverso il fitness, creando ambienti amichevoli, cordiali, dove tutti possono sentirsi a casa e praticare sport in maniera sana e etica. **Le nostre strutture sono H24/7su7** e con un abbonamento si può accedere in tutte le **sedi FitActive in Italia ed Europa**.

Inoltre il cliente, iscrivendosi, ha gratuitamente la **prima analisi corporea**, il primo allenamento con uno dei nostri professionisti, un primo check-up posturale e la prima consulenza con uno specialista della nutrizione.





Quali sono le principali sfide che hai affrontato nel tuo ruolo e come le hai superate?

Quando iniziai a ricoprire il ruolo di responsabile commerciale, il numero delle sedi attive era nettamente inferiore a quello attuale e le priorità in termine di comunicazione non erano incentrate sull'unanimità. Abbiamo perciò **creato regole e disposto controlli** affinché il brand diventasse giorno dopo giorno sempre più allineato e con un messaggio forte e chiaro per il pubblico.

Negli ultimi anni abbiamo raggiunto risultati incredibili e, oggi come allora, lavoriamo con la stessa costanza e impegno per affermare e rinforzare ogni giorno l'impatto del brand FitActive nel pubblico.

Puoi condividere un progetto o una campagna di cui sei particolarmente orgogliosa?

Un progetto che ho a cuore è il progetto **"WELCOME KIT"**, partito a marzo 2023 con un test su poche sedi e che oggi prevede una distribuzione di 18.000 kit al mese su tutto il territorio nazionale, arrivando a più di 200.000 kit in un anno.

È una box ricca di sorprese, consegnata ad ogni nuovo cliente e rinnovo di abbonamento, come simbolo di gratitudine e ringraziamento nei confronti di chi ci sceglie per la prima volta e chi continua a farlo negli anni.

NEGLI ULTIMI ANNI ABBIAMO RAGGIUNTO RISULTATI INCREDIBILI

NOVITÀ AZIENDALI

UN POMERIGGIO TRA LE STELLE: AC MONZA IN FITACTIVE



Giovedì 18 aprile, la sede FitActive di Monza Stucchi si è trasformata in un palcoscenico di festa e sport con un evento esclusivo che ha visto protagonisti **Michele Di Gregorio e Patrick Ciarria**, calciatori dell'AC Monza.

L'evento, organizzato in collaborazione con la squadra brianzola, militante in serie A, di cui **FitActive è Silver Sponsor**, ha offerto a oltre 200 tifosi l'opportunità unica di incontrare i calciatori che tanto amano.





Partecipazione e tanto entusiasmo

Il pomeriggio è stato caratterizzato da un'**atmosfera vibrante di entusiasmo**, con tifosi di varie età accorsi per avere un momento di contatto diretto con i loro beniamini. La disponibilità e la simpatia di Di Gregorio e Ciurria hanno reso l'evento ancora più speciale, dimostrando grande affetto e vicinanza ai loro supporter.

Un format di successo

Il **"meet and greet"** ha seguito il successo del precedente, avvenuto il 13 marzo, confermando la popolarità di queste iniziative che avvicinano il mondo dello sport ai fan in un contesto familiare e accogliente come quello di FitActive.

L'evento non solo ha rafforzato il **legame tra la squadra e i suoi tifosi** ma ha anche evidenziato l'impegno di FitActive nel promuovere lo sport e il benessere fisico come pilastri di uno stile di vita attivo e partecipativo.

Attraverso eventi come questo, **FitActive dimostra di essere più di una semplice palestra**. Si configura come un punto d'incontro per la comunità, un luogo dove lo sport e la passione si uniscono per creare momenti indimenticabili.

ESERCIZIO

L'ALLENAMENTO DI GAMBE E GLUTEI: STRATEGIE PER RISULTATI OTTIMALI



Allenarsi per **scolpire e rafforzare le gambe e i glutei** è una componente fondamentale di ogni programma di fitness, sia per chi è alla ricerca di miglioramenti estetici sia per chi vuole aumentare le proprie prestazioni sportive. L'allenamento di queste aree non solo migliora l'aspetto fisico, ma contribuisce anche a una migliore stabilità, equilibrio e forza complessiva.

Principi fondamentali per un allenamento efficace

Un buon allenamento di gambe e glutei inizia sempre con un **riscaldamento adeguato**, come alcuni minuti di cyclette, seguiti da esercizi di mobilità focalizzati sulle articolazioni e sulle zone dell'anca e del bacino. Questo prepara il corpo non solo a prevenire infortuni, ma anche a massimizzare le prestazioni durante gli esercizi più impegnativi che coinvolgono intensamente il sistema nervoso.

Gli esercizi essenziali

Per tonificare e rafforzare gambe e glutei, alcuni esercizi sono imprescindibili, come gli **squat** in tutte le loro varianti, la **pressa a 90 gradi**, gli **affondi con manubri**, gli **stacchi**, gli **hip thrust** e gli **hyper extension**. Questi esercizi possono essere adattati per incrementarne l'intensità o per essere più accessibili a diversi livelli di fitness, garantendo a tutti un allenamento su misura e progressivo.





Errori Comuni da evitare

Tra gli errori più frequenti c'è l'**inarcamento eccessivo della schiena**, il mantenimento scorretto della postura durante gli esercizi di squat e la non ottimizzazione dell'attivazione dei glutei. Un errore significativo è anche la **mancata progressione nei carichi**, elemento cruciale per il continuo miglioramento della forza e della tonicità muscolare.

Integrazione nel programma di allenamento

L'allenamento di gambe e glutei dovrebbe essere svolto non più di due volte a settimana per consentire un adeguato recupero, fondamentale data l'intensa richiesta neurale di questi esercizi. Un programma bilanciato potrebbe includere **5/6 esercizi per sessione**, con **3/4 serie ciascuno**, mantenendo una frequenza che supporti la crescita e il recupero muscolare.

Corpo Libero vs Pesi

Sebbene l'allenamento a corpo libero sia utile, l'uso dei pesi è generalmente considerato più efficace per il massimo sviluppo muscolare. **La combinazione di entrambi i metodi può offrire i migliori risultati**, sfruttando i benefici di variabilità e intensità.

Preparazione Estiva

Con l'avvicinarsi dell'estate, è essenziale **mantenere un'intensità costante nell'allenamento** e seguire una dieta equilibrata per massimizzare i risultati estetici. Un fisico armonico e ben proporzionato sarà il miglior biglietto da visita sulla spiaggia.

Non perdetevi il prossimo numero per conoscere nuovi ed esclusivi approfondimenti sul mondo degli esercizi in palestra.



FITACTIVE OPENINGS



FITACTIVE SBARCA IN SPAGNA!



Nel mese di maggio, FitActive ha celebrato l'apertura di **due nuove sedi**, segnando un importante passo avanti nella sua espansione sia in Italia che a livello internazionale. La famiglia FitActive continua a crescere, con l'inaugurazione di un **nuovo club a Roma Tiburtina il 26 maggio** e il lancio della prima **sede internazionale a Barcellona il 18 maggio**.

La prima avventura internazionale di FitActive

L'apertura del club di Barcellona rappresenta un momento storico per FitActive, segnando la sua prima espansione oltre i confini italiani. Situato nel **quartiere La Bordeta di Sants-Montjuic**, questo nuovo club non solo porta la qualità certificata FitActive in Spagna, ma stabilisce anche un ponte culturale e sportivo tra Italia e Spagna, con l'obiettivo di diventare un punto di riferimento per gli abitanti della città.

La visione di FitActive

L'apertura del club a Barcellona è solo il primo passo di un ambizioso piano di espansione che mira a portare FitActive in altre grandi città spagnole. Questa strategia non solo rafforza la presenza internazionale di FitActive, ma consolida anche il suo impegno verso la **promozione di uno stile di vita attivo e salutare a livello globale**.



L'espansione nella capitale continua...

Il 26 maggio, FitActive ha inaugurato la nuova sede di Roma Tiburtina, arricchendo la **già solida presenza nella capitale** che include Roma Boccea, Roma Pisana e Roma Portuense. Un nuovo club destinato a diventare un punto di riferimento per gli appassionati di fitness, offrendo tecnologie all'avanguardia e una vasta gamma di programmi di allenamento personalizzati. Uno spazio per rispondere alle diverse esigenze dei membri e, ovviamente, per allenare la felicità!

Con le aperture di Barcellona e Roma, FitActive non solo conferma il suo **impegno verso un fitness inclusivo e accessibile a tutti**, ma pone anche le basi per una crescita futura, sottolineando l'importanza di un approccio globale alla salute e al benessere.

Consulta il prossimo numero del nostro magazine per rimanere sempre aggiornato sulle nuove aperture e su tutte le ultime novità dal mondo FitActive.



I CONSIGLI DEL MESE

TECNICA DELLO **STRIPPING**: IN COSA CONSISTE E COME UTILIZZARLA



La tecnica dello **stripping**, nota anche come “**drop set**”, è un metodo di allenamento progettato per superare i limiti di fatica muscolare e stimolare la crescita e la forza.

Consiste nel **ridurre il peso utilizzato in una serie di esercizi senza pausa**, permettendo di continuare a eseguire ripetizioni anche dopo il raggiungimento della fatica iniziale.

In cosa consiste e come funziona

Lo stripping è una tecnica avanzata di **bodybuilding** che si concentra sull'intensificazione dell'allenamento mediante la **riduzione progressiva** del carico.

Dopo aver completato il massimo numero di ripetizioni possibili con un certo peso, l'atleta riduce immediatamente il peso e continua con l'esercizio fino a nuova fatica.

Questo processo può essere ripetuto più volte durante una serie, **portando i muscoli a un livello di esaurimento che promuove l'ipertrofia**.



Come integrare lo stripping nel piano di allenamento

Lo stripping risulta ideale per gli allenamenti in cui si mira alla **massimizzazione del carico muscolare**, come nelle sessioni dedicate a specifici gruppi muscolari (ad esempio, gambe o braccia). Utilizza lo stripping alla fine di un esercizio per esaurire completamente il muscolo. Inizia con un peso che puoi sollevare per 6-10 ripetizioni fino a raggiungere la fatica, poi riduci il peso del 20-30% e continua fino a nuova fatica. Ripeti il processo per 2-3 volte a seconda della tua resistenza e capacità di recupero.

I benefici dello stripping

Lo stripping stimola i muscoli attraverso un'esposizione prolungata allo stress, il che può portare a un aumento significativo della massa muscolare grazie alla maggiore sollecitazione delle fibre muscolari. Al contempo, questa tecnica aiuta a migliorare la **resistenza muscolare**, consentendo agli atleti di eseguire esercizi a intensità più elevate per periodi più lunghi.



Considerazioni importanti

È fondamentale **ascoltare il proprio corpo e evitare il sovrallenamento**. Lo stripping è intenso e può portare a un elevato affaticamento muscolare, quindi è cruciale garantire un adeguato recupero. I principianti o coloro che hanno recentemente subito infortuni dovrebbero evitare questa tecnica, almeno fino a quando non avranno sviluppato una base di forza e resistenza adeguata.

Rivolgiti al tuo Personal Trainer FitActive per integrare al meglio la tecnica dello stripping nel tuo piano personalizzato di allenamento.

L'INTEGRAZIONE SECONDO FITACTIVE: UNA PANORAMICA DEGLI INTEGRATORI ESSENZIALI



Nel vasto mondo del fitness, gli **integratori alimentari giocano un ruolo cruciale** nell'aiutare gli atleti a massimizzare le prestazioni, accelerare il recupero e migliorare la crescita muscolare. Questo articolo esplorerà alcuni degli integratori più importanti per raggiungere i propri obiettivi di fitness. Bisogna però precisare che tali integratori **non sostituiscono una dieta equilibrata** e un programma di allenamento ben strutturato.

Creatina: il combustibile delle prestazioni

La **creatina** è uno degli integratori più studiati e comprovati nel campo del fitness. **Fornisce energia** aggiuntiva alle cellule muscolari, **aumentando la forza e la resistenza** durante gli allenamenti intensi. La ricerca dimostra che la creatina migliora non solo la performance atletica, ma anche la **velocità di recupero** tra le sessioni di allenamento. Assumere 3-5 grammi di creatina al giorno può significativamente potenziare la performance in esercizi ad alta intensità e di resistenza.



BCAA: aminoacidi a catena ramificata

I **BCAA**, o aminoacidi a catena ramificata, comprendono leucina, isoleucina e valina. Sono essenziali per il mantenimento della massa muscolare, soprattutto in periodi di allenamento intenso o di dieta restrittiva. I BCAA promuovono la **sintesi proteica nei muscoli**, aiutando a costruire e riparare i tessuti più rapidamente. Sono particolarmente utili per mantenere la massa muscolare in atleti che si allenano a digiuno. Proteine del siero del latte: nutrimento muscolare rapido.

Proteine del siero del latte: nutrimento muscolare rapido

Le **proteine del siero del latte** sono un'altra componente fondamentale dell'alimentazione sportiva. Queste proteine sono assorbite rapidamente dal corpo, rendendole ideali per il **consumo post-allenamento**, quando il corpo ha bisogno di nutrienti per iniziare il processo di **riparazione muscolare**. Una porzione post-allenamento di tali proteine può aiutare a ridurre il danno muscolare, promuovendone la crescita.



Consigli per l'uso

Assumere questi integratori nella tua routine di fitness richiede **considerazione e cautela**. La creatina e le proteine del siero del latte possono essere assunte quotidianamente, mentre i BCAA sono più efficaci se consumati prima o durante l'allenamento. È essenziale **seguire le dosi** raccomandate e consultare un professionista sanitario prima della loro assunzione, soprattutto se assunti contemporaneamente ad altri farmaci o se si dispone di particolari patologie.

L'OROSCOPO DI BEN

GIUGNO

LE

LE

LE

LE

LE

LE

Giugno per i Gemelli sarà come un reality show in palestra: pieno di drama, sorprese e, naturalmente, doppie personalità che cercano di decidere all'ultimo secondo se allenare le gambe o procedere con il tanto amato "richiamino di petto". Preparatevi cari Gemelli, perché questo mese Giove vi caricherà di energia... forse anche troppa!

Un'energia che raddoppia

Con Giove nel segno, vi sentirete come Superman dopo un doppio caffè espresso. Volerete da un attrezzo all'altro così velocemente che non solo confonderete il vostro compagno di workout, ma anche voi stessi! Mercurio affila la vostra lingua tanto che potreste trovarvi a fare networking mentre fate squat. Ma occhio, non tutti apprezzeranno un TED Talk sulle virtù della kettlebell mentre cercano di realizzare il loro massimale.

In conclusione, cari Gemelli, giugno sarà un mese da ricordare (o da dimenticare, a seconda di come andranno le cose). Usate il vostro carisma naturale per divertirvi, ma cercate di non trasformare ogni sessione in una commedia. E non dimenticate di riposare; anche i supereroi hanno bisogno di una pausa ogni tanto!



II



L'IMPORTANZA DEL RIPOSO (FINANZIARIO)

Giugno vi porterà ad affrontare un dilemma epico: investire in un nuovo set di accessori super-tech per il vostro workout in palestra, oppure in quella montagna di integratori che sembrano più un buffet di un matrimonio che una lista di acquisti sensata. Ricordate, cari Gemelli, il riposo non è fondamentale solo per i vostri muscoli, ma anche per il vostro portafogli!



AMORE E MANUBRI

Ah, Gemelli, il mese di giugno potrebbe riservarvi incontri molto interessanti. Ma attenzione, mescolare palpiti del cuore e gocce di sudore può essere un esercizio rischioso. Assicuratevi di respirare e mantenere la calma tra un sollevamento e l'altro. Un sorriso affascina più di un ansimare disperato, a meno che non stiate cercando di impressionare con la vostra capacità polmonare!

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

