



Da sinistra a destra: **PierGoffredo Ronchi** P&G Exhibition Marketing Media Direttore Generale, **Silke Frank** Reed Exhibitions Deutschland GmbH Event Director, **Barbara Arianna Borelli** ISSA Europe General Manager, **Anke Brendt** Reed Exhibitions Deutschland GmbH Project Manager

ISSA Europa celebra i suoi 20 anni



con la partecipazione a FIBO Colonia

Anche ISSA Europe quest'anno ha unito la sua presenza all'ampia partecipazione registrata a Colonia, la più blasonata fiera del fitness che si svolge in Europa. Con un'importante crescita, sia di espositori sia di internazionalità, nonché oltre 150.000 visitatori, FIBO, Salone Leader Internazionale per Fitness, Wellness e Salute, prosegue il suo trend positivo di grandi successi. 1.019 espositori provenienti da 49 nazioni (edizione 2016: 960 espositori, +6,1%) hanno presentato su una superficie di 160.000 m² le più recenti tendenze, le novità ed innovazioni del settore Fitness e Salute. 150.000 visitatori hanno partecipato a FIBO 2017, dei quali 83.000 Operatori Professionali con il 27% di presenze internazionali. Nel 2017 FIBO ha quindi confermato il record storico della passata edizione. Operatori Professionali provenienti da 117 Nazioni e un giro d'affari per oltre 26,3 miliardi di Euro (continua a pag.2)

Come è cambiata la mia vita Da ragazzo obeso a personal trainer



Daniele Puccio "Ieri..."

Mi chiamo Daniele Puccio ed ero un adolescente come tanti. Con una piccola, grossa differenza: mi portavo addosso 50 kg più del dovuto.

Sono cresciuto senza un'adeguata educazione alimentare o passioni sportive particolari e i miei unici interessi oscillavano tra l'informatica e i videogame, oggi comun denominatore per tantissimi adolescenti e adulti. È evidente che in conseguenza di questa sedentarietà cronica il mio fisico dovesse pagare delle "pesanti" cambiali: a 15 anni pesavo 134 kg. Età in cui non si dà troppo peso a certe problematiche, specialmente quando latita un adeguato retroterra culturale attento al benessere fisico.

Questa situazione è durata fino all'età di 18 anni quando, guardandomi allo specchio, ho iniziato a rendermi conto che era necessario intervenire per rompere il circolo vizioso sedentarietà-obesità. Erroneamente mi sono affidato a diete improvvisate che mettevano in campo casualmente la pratica del digiuno o del mezzo digiuno con ovvi risultati disastrosi: a fronte di una perdita di peso nel breve termine, nel breve volgere di pochi mesi tornavo alla condizione di partenza.

Mi mancava il fondamentale: la cultura di un'alimentazione sana e non orientata solo al dimagrimento. (continua a pag.3)

“Iniziò tutto ... in una piccola palestra”

di Federico Lutri

Sono nato nel 1973, per ora non ho ceduto alla civetteria di omettere questo dato in qualsiasi manifestazione di vita. Di mestiere, sono un Personal Trainer.

Mi piace ricordare che nei tre anni di scuola media inferiore ho praticato anche atletica leggera. Data la mia altezza proverbiale di allora (meno di un metro e mezzo), non ero certo un saltatore in alto. La mia unica vera dote, perlopiù genetica, era la rapidità e, conseguentemente, la velocità pura (60 metri piani). Quindi seguirono anni di solo ed esclusivamente calcio. Poi, nel 1993, l'accesso a questa piccola palestra, frequentata in prevalenza da culturisti. All'inizio ero un po' intimorito, per quanto mi rendessi conto che avevo bisogno di irrobustirmi non poco. Continuai comunque a giocare a calcio, pur con una certa dedizione ed impegno anche negli anni a seguire.

(continua a pag.2)

KARDIA: dalla composizione corporea...alla performance psicofisica

“Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura, ché la diritta via era smarrita”

Non più giovanissimi e soffocati dalla routine quotidiana abbiamo sentito l'urgenza di approfondire la conoscenza di noi stessi, mente e corpo. L'abbrivio di questo percorso: iscrizione al corso ISSA CFT3 (Personal fitness trainer). Un'iniziativa che, nata in bilico tra il gioco e lo scherzo, ha subito rivelato quella (ri)scossa che cercavamo: durante la lezione sulla composizione corporea ci siamo guardati negli occhi e abbiamo capito che quella era la nostra strada per uscire dalla "selva".

(continua a pag.3)



Campionato Taekwondo Interregionale Ligure Kyorugi 2017 Palacus di Genova : Sabato 22 e domenica 23 aprile

Partiamo alla volta di Genova con i nostri tre atleti motivatissimi e pronti a dar filo da torcere agli avversari in un mattino di splendido sole. Tutti e tre soddisfano le specifiche e rientrano nelle categorie attese. La prima dei nostri a salire sul terreno di gara è Federica Bonarini che contiene molto bene l'avversaria, costringendola in un paio di occasioni a terra, e alla fine sarà secondo posto. Poi è la volta del nostro Daniele Mallardo, con un avversario molto temibile, danno vita ad un combattimento davvero entusiasmante. È un testa a testa fino all'ultimo istante. Negli ultimi tre secondi, un calcio tradisce Daniele che soccombe di un'inezia e con grande onore. Infine Luca Lanotte, deve affrontare un avversario più pesante, ma il nostro non si lascia per nulla intimidire e domina l'incontro, senza problemi sarà primo posto. Sul podio, Federica e Luca sorridono felici, si unisce ai festeggiamenti il coach Gianfranco Lombardo, sempre presente in palestra e all'angolo per supportare gli atleti.

www.sportingclubleonardo.it/attivita/arti-marziali/taekwondo/#.WQOJsb0OUk



“Un eccellente risultato in termini di visitatori ed una prova di qualità in merito all’impatto internazionale”, afferma Hans-Joachim Erbel, CEO Reed Exhibitions Deutschland, organizzatore della Manifestazione. Oltre 614 dei 1.019 Espositori provenivano dall'estero, cioè il 60,2 %.

I Visitatori Professionali, sempre più internazionali, provenivano non solo da Paesi Europei ma anche da Sudafrica, Israele, Giappone, Singapore, Thailandia, Brasile, e dagli USA, per un totale di 117 Nazioni che hanno rappresentato il 27 % degli Operatori.

“Negli ultimi 5 anni praticamente tutti i risultati di FIBO sono stati raddoppiati” sostiene Ralph Scholz, Direttore del Salone, “fatto che ha permesso al mercato del Fitness e a FIBO di entrare in una nuova dimensione.”

Una valutazione confermata dal “European Health and Fitness Market Report” 2017. Nel 2017 oltre 56 milioni di Europei sono soci di una Palestra, risultato che non rappresenta solo una crescita del 4% comparato all'anno scorso, ma soprattutto un importantissimo giro di affari di 26,3 miliardi di Euro (+ 3,1 % rispetto al 2016). Queste cifre posizionano il mercato europeo del fitness al primo posto nel mondo, superando quello degli Stati Uniti.

In Europa la Germania è il N° 1 in termini di iscrizioni ad una Palestra. In totale 10,8 Milioni di tedeschi sono soci di uno dei 8.800 Fitness-Club, cioè un tedesco su otto. Questo dato rappresenta un giro di affari di 5,05 miliardi di Euro.

Le previsioni sono positive, come dimostrano anche i dati consuntivi di FIBO redatti da una società di ricerca di mercato indipendente. Oltre il 69 % delle aziende intervistate si aspetta che gli affari continuino a svilupparsi fortemente ed il 75 % crede anche ad una ancora maggiore dinamica nel futuro. La propensione agli investimenti a FIBO 2017 è stata notevole: un buon 40% dei Visitatori professionali si è recato a Colonia con concrete intenzioni di investire, un terzo di questi - già durante il Salone - ha realizzato ordini superiori ai 50.000 Euro, il 16 % ha concluso affari con un volume che supera i 200.000 Euro, e di questi ultimi il 7% addirittura oltre il milione di Euro.



Grazie ai media, FIBO 2017, riferimento mondiale per il fitness, wellness e salute, ha largamente contribuito a convincere il grande pubblico dell'importanza di questi temi. 900 Giornalisti accreditati provenienti da 27 Nazioni hanno commentato “live” l'edizione FIBO 2017. La dott.ssa Silke Frank, succede al dott. Ralph Scholz ai vertici di FIBO ricoprendo quindi la carica di Direttore del Salone per FIBO 2018, che si svolgerà dal 12 al 15 Aprile a Colonia (Koelnmesse).

“La prossima edizione di FIBO si svolgerà dal 12 al 15 aprile 2018 nel Quartiere Fieristico di Colonia”



Team ISSA Europe

Un GRAZIE speciale all'agenzia P&G Exhibition Marketing Media di Milano, al dott. Piergoffredo Ronchi ed alla dott.ssa Gaia Cogliandro per il prezioso lavoro, supporto, assistenza e simpatia dimostrate a tutte le aziende italiane presenti al FIBO 201, tra cui evidenziamo : ISSA Europe, Matrix - Johnson Health Tech, Fit Interiors.



Marco Ientile ed Ilaria Lino, PT Certificati ISSA Europe e business supporter FIBO 2017



Iniziò tutto... in una piccola PALESTRA

(continua da pag. 1)



Finché, nel 2003, fui invitato a partecipare ad una gara di Fitness in uno stabilimento balneare della Versilia.

Vi erano presenti all'evento 6 palestre, ognuna delle quali esibiva 5 ragazzi. Ebbene, a quella gara arrivai terzo. Ricordo ancora tutti i particolari, sia relativamente alla preparazione che ai giorni immediatamente precedenti all'evento. E' qui che desidero soffermarmi un attimo: per me era stato un GIOCO. Soltanto puro divertimento, tanta curiosità ed un pizzico di sana competizione. Fu la prima vera svolta: decisi di iscrivermi ad un corso per diventare Istruttore di Fitness. E fu così che, nel dicembre del 2003 diventai Istruttore di Fitness della Federazione Italiana Fitness.

In quegli anni, anteriori e posteriori a questo evento, da quando mi sono diplomato al tecnico industriale ho avuto sempre la fortuna di lavorare.

Operaio, disegnatore meccanico, responsabile ufficio acquisti, call center... Mi chiesi: perché non provare ad arrotondare con qualche ora in un Centro Fitness? Detto fatto, dal 2003 al 2005 ho lavorato in alcune palestre della mia città. Un'autentica “gavetta”, in tutti i sensi. Sentivo sempre più dentro di me un forte desiderio di continuare a specializzarmi. Soprattutto, di puntare solo ed esclusivamente a questo lavoro. Una vera e propria passione che cresceva in me, senza alcun freno, nonostante le innumerevoli titubanze e scetticismo da parte del prossimo che regnavano intorno a me.

E, finalmente, nel 2005 ci fu una prima consacrazione: la Certificazione Internazionale di Personal Trainer tramite ISSA Europe ed il lavoro di Istruttore e Personal Trainer a tempo pieno.

Seguirono anni di ulteriori certificazioni, Masters e Diplomi, con la stessa ISSA Europe, fino all'agognato CFT1 nel 2007, al CONI come Istruttore e Personal Trainer, Massaggiatore Sportivo e Pilates. Tutto questo continua tutt'oggi e continuerà: la formazione e l'aggiornamento costanti sono la materia prima per coloro che svolgono questa professione. Non sto ad elencare tutti i Centri Fitness in cui ho avuto il piacere di lavorare.

Da una sala attrezzi con 60 persone frequentanti contemporaneamente ad un piccolo studio individuale. Tutti, a modo loro ed in totale diversità, dalla clientela ai gestori, mi hanno lasciato qualcosa di importante ed hanno contribuito in maniera inossidabile a farmi crescere, professionalmente ed umanamente, a questo che è il lavoro che ho sempre desiderato di fare.

Mi piace cucinare; mi piacerebbe anche saperlo fare bene. Sono abbastanza orso da apprezzare una notte da solo in albergo, non troppo invece da godermi veramente un pasto consumato in buona compagnia.

Fra le cose che più mi irritano al mondo ci sono gli errori di ortografia, la gente che dice “noi” per indicare una squadra di calcio, le frasi “È così che va il mondo” e “Ho sempre fatto così” e, più intensamente, l'ipocrisia nei sentimenti. Tra gli innumerevoli aforismi che apprezzo e mi contraddistinguono, vorrei scriverne uno in particolare:

“Scegli il lavoro che ami e non lavorerai neppure un giorno in tutta la tua vita” - Confucio -

Come è cambiata la mia vita "Da ragazzo obeso a personal trainer"

(continua da pag.1)

A 19 anni, seguendo le orme di alcuni amici, mi sono iscritto in palestra, scelta che ha invertito la rotta che fino allora aveva tracciato la mia vita. La palestra mi ha travolto con la fiamma della passione e, grazie ai risultati fisici ottenuti, mi ha anche avvicinato allo studio del fitness in tutte le sue dimensioni. Uno studio che mi ha arricchito giorno dopo giorno.

L'abbrivio per lo studio della materia, dopo due anni di allenamenti intensi quando ho finalmente raggiunto uno stato fisico "normale" con una massa muscolare adeguata e una massa grassa decisamente ridotta. Il mio fisico mi ringraziava ogni giorno, ma non era abbastanza.

Sentivo di avere molte lacune ancora e ho deciso che era arrivato il momento di approfondire la mia cultura con un percorso di studi serio. È così iniziata la mia ricerca tra le mille associazioni e federazioni che formano la vasta galassia del fitness.



Daniele Puccio (Oggi) - PERSONAL TRAINER CFT 3

Non ho messo molto a separare il grano dal loglio e ho ristretto il perimetro della mia ricerca nel momento in cui mi sono imbattuto in ISSA Europe, che già dal suo sito web mostrava professionalità e concretezza. Ho dunque deciso di investire nel corso di formazione annuale targato ISSA Europe, conscio del sacrificio che avrebbe comportato, essendo io Siciliano. Si trattava di viaggiare per centinaia di chilometri ogni 3-4 settimane per seguire le lezioni: mai fatta scelta migliore.

Ammetto che non sia stato semplicissimo portare a termine il percorso partendo a digiuno di anatomia e fisiologia umana.

Dopo un anno assiduo di studi ho dato l'esame CFT superandolo con successo e ad oggi ho iniziato il mio percorso da libero professionista con un unico scopo: aiutare le persone che sono oggi nella situazione in cui mi trovo io, ieri. Posso capire perfettamente la frustrazione e l'inadeguatezza generate dal sovrappeso.

Questa empatia alimenta l'obiettivo di aiutare queste persone a ritrovare il loro benessere e ad amarsi.

Perché solo amando e rispettando il nostro corpo possiamo imparare ad amare noi stessi come persona. Spero che la mia storia possa essere di aiuto e di motivazione per tutte quelle persone che non trovano la forza di iniziare il cammino del cambiamento:

non aspettate, la felicità è dietro l'angolo.



...entra attivamente a fare parte del **MONDO ISSA**
invia le news che vuoi condividere...

Nel prosieguo della formazione sono stati fondamentali i corsi Biotekna e Akern, la partecipazione all'Open Academy of Medicine con la relativa certificazione "Sport and Science", così come le giornate trascorse presso Individual Training

KARDIA : dalla composizione corporea...alla performance psicofisica

(continua da pag.1)

Center di Bergamo: un gioco di squadra che ci ha permesso di unire i puntini in quel meraviglioso affresco che è la composizione corporea legata all'allenamento personalizzato. Così, grazie all'aiuto di docenti di chiara fama e animati da una viscerale passione, siamo finalmente approdati all'acquisto di apparecchi dedicati alla misurazione della composizione corporea (BIA ACC Biotekna e BIA101 Akern).

Da qui alla decisione di aprire una nostra attività, dando così corpo al nostro grande sogno nel cassetto, il passo è stato breve. Così il 13 novembre 2014 è nata Kardia (dal greco "Cuore"). Nel nostro studio il cliente è sottoposto ad un test di analisi corporea a cui fanno seguito un programma fisicomotorio e consigli nutrizionali subordinati all'obiettivo perseguito del cliente stesso: perché, come ben sappiamo, ogni persona è diversa e di conseguenza le strategie devono essere personalizzate. Tra chi si rivolge a noi, non mancano gli atleti di endurance (ciclisti, maratoneti, skyrunner) che tramite l'esame di composizione corporea monitorano la loro performance nel tempo. Un'esperienza per noi molto gratificante è stata quella di vestire i panni del relatore, cioè di salire in cattedra presso uno dei centri sportivi con i quali collaboriamo, per presentare una serata intitolata "Alla scoperta del corpo, dalla composizione corporea alla performance psicofisica, passando dalla salute".

L'emozione è stata unica.

Nel contempo la formazione non si è fermata e abbiamo ottenute altre certificazioni di alto profilo professionale: BCS (Body composition specialist), CPT (Certified postural trainer), CFN (Certified fitness nutritionist), FT (Functional trainer) e siamo già iscritti al CSFT (Certified senior fitness trainer).

Ciò che è nato quasi per gioco, è diventato un cardine della nostra vita, grazie soprattutto a coloro che ci hanno trasmesso curiosità e passione, rivelandoci questo meraviglioso mondo fatto di scienza e passione.

Un grazie di cuore a tutto il circuito ISSA Europe : la famiglia Borelli, Zambelli, Suardi, Manzotti, Parolisi, Malatesta e Paternò. Quanto descritto, però, non è un arrivo, bensì una tappa. Le tante soddisfazioni ci spingono a crescere, perché di imparare non si finisce mai. "Se ami quello che fai, non sarà mai un lavoro".



Angelica & Massimo, PT Kardia

HOME VISITATORI ESPOSITORI ISCRIVITI CONTATTI IT

SALONE E CONVENTION ISSA
30 Giugno
1-2 Luglio
— PALACONGRESSI RIMINI —

www.issa-convention.fitness

...tutto questo è FIBO 2017

messegerstände köln
exhibition centre cologne
6 - 9 APRIL 2017
Organized by
Reed Exhibitions

barbara arianna borelli
I.S.S.A. Europe

Dauerkarte /
4-day ticket



Aussteller
Exhibitor

bWG31438UnA
gültig/valid DO-SO

