

LA RIPRESA PARTE DALLO SMART FITNESS



IN OGNI
MOMENTO
DI CRISI LA
RICETTA PER
RIPARTIRE

IN MODO REALMENTE
FUNZIONALE PER IL
PROPRIO BUSINESS STA
NELL'INNOVAZIONE. ECCO
COME TRASFORMARE LA
NUOVA NORMALITÀ IN UNO
SLANCIO POSITIVO PER LA
PROPRIA PALESTRA

In un momento in cui palestre, centri fitness e boutique del movimento organizzano la propria attività con **home training** a distanza, attività one-to-one, gestite attraverso la **tecnologia**, e un'offerta completamente rivista nei propri modi, occorre pensare a come ripartire con un nuovo **slancio positivo**.

Storicamente ogni momento di crisi contiene in sé la scintilla per un nuovo equilibrio e per ripartire attraverso **modi differenti** di gestire il proprio business. La tecnologia ha **profondamente mutato** ogni aspetto della nostra vita quotidiana nel suo evolversi nei decenni e il mondo dello sport e delle palestre è stato coinvolto tanto quanto gli altri settori. Ne abbiamo la dimostrazione proprio in questi mesi, nella possibilità di continuare a seguire i propri clienti in attività svolte **a distanza**, con l'ausilio delle **piattaforme** di video call,



ma anche in tutti quei servizi gestionali che hanno reso **smart** e centralizzata la gestione dei clienti e delle attività, a disposizione dei proprietari di centri e palestre per semplificare e ottimizzare il proprio lavoro.

Ma il ruolo della tecnologia forse più importante a servizio delle palestre è proprio quello che si è ritagliato nell'allenamento e nella possibilità per i personal trainer di dare un **maggior valore** alla propria esperienza.

Dai wearable devices per lo sportivo, che ci permettono il **monitoraggio** dei nostri allenamenti, alla tecnologia applicata agli attrezzi per l'allenamento delle palestre, che sono in grado di gestire i carichi, di **tenere traccia di ogni dato** ed evoluzione del training stesso e

quindi di rendere funzionale, sicuro e ottimizzato l'allenamento.

La digitalizzazione nel fitness

È proprio dallo sviluppo tecnologico che possiamo ora ripartire per rendere la **funzionalità** tangibile della tecnologia e il suo **valore di competitività** gli aspetti fondanti delle attività in palestra.

Non solo lo sportivo cerca elementi di novità, ma soprattutto **premia gli elementi innovativi** che in palestra dimostrano di essere realmente funzionali all'allenamento. Al di là delle mode i **trend del fitness** già individuati dall'**ACSM** all'inizio del 2020 riportano diversi punti trainanti e fondamentali sia per l'utente, sia per il gestore.



Tra questi vi sono:

- La wearable technology
- L'allenamento in gruppo
- Il personal training
- L'alta professionalità dei trainer
- I programmi di movimento per la terza età
- L'esercizio fisico inteso come medicina

L'introduzione della **digitalizzazione** nell'ambiente delle palestre va esattamente in questa direzione. La tecnologia in palestra permette di **oggettivare i dati** provenienti dai sistemi stessi e di tracciare una mappatura della **qualità del movimento** degli atleti. Inoltre, la possibilità di monitorare i dati di feedback sul movimento permette sia di impostare degli allenamenti **one-to-one** di qualità, sia di lavorare in **small group**, rendendo l'attività fisica ancor più stimolante, motivante ed evasiva; aspetti questi ultimi che sono sempre più in cima alle richieste di chi frequenta le palestre. La possibilità di raccogliere dati scientifici sull'allenamento grazie alla tecnologia permette di abbracciare **target di utenti inediti** che hanno esigenze specifiche e che a gran voce

richiedono attività ad hoc, siano esse di prevenzione, di **health fitness** o di mantenimento dell'indipendenza nel movimento. Dai bambini ai soggetti di terza età, la digitalizzazione nell'ambito del fitness permette ai gestori dei centri e ai personal trainer di catturare l'interesse di un target ampio e con molte specificità. **L'innovazione nel campo del fitness e della preparazione atletica**, supportata da una costante **ricerca tecnologica e clinica** rende possibile tutto ciò.

L'apporto umano

Se però pensate che l'aspetto tecnologico possa sostituire le capacità, l'intuito e la creatività umane vi sbagliate. Ogni prodotto di nuova generazione va nella direzione di legare il **fattore umano** alla **tecnologia**, ovvero la **professionalità** dei trainer all'alto contenuto tecnologico e funzionale dei sistemi e dei software. È il caso, ad esempio, degli **specchi digitali** in grado di monitorare ogni aspetto del movimento, dei **treadmill** capaci di analizzare la postura in movimento e l'appoggio del runner, e delle **pedane sensorizzate** che permettono

di lavorare all'equilibrio e alla propriocezione tanto importanti per ogni sportivo e per chiunque desideri prevenire infortuni. Dai centri fitness più grandi alle **fitness boutique**, che sappiamo essere un segmento in crescita a livello globale, il successo di questi sistemi si deve anche all'**esperienza coinvolgente** che sono in grado di garantire a chi li utilizza nella propria routine di allenamento. Un **workout immersivo, memorabile, customizzato** sulla base delle esigenze individuali fondato sul valore scientifico del **costante feedback** sulla qualità del movimento in tempo reale garantisce una **reale funzionalità** che è un aspetto indispensabile per evolvere la propria attività, la formazione del proprio team di professionisti e la **competitività della propria palestra**.

Questi elementi sapranno **distinguere i veri professionisti del movimento** anche in un momento non privo di difficoltà quale quello da cui ci apprestiamo ad uscire.

Non per ultimo questi sistemi costituiscono un concetto innovativo di allenamento e nel contempo di **management** poiché si configurano quali **palestre complete e compatte, in grado di occupare pochissimo spazio**, e dunque investimenti contenuti negli spazi fisici necessari.

È tempo di riprendere con entusiasmo a **muoversi e far muovere le persone**, sfruttando le possibilità che lo sviluppo tecnologico mette a disposizione delle palestre, luoghi che mai come in questo momento, a distanza o meno, garantiscono a molte persone di distogliere l'attenzione dalle preoccupazioni e proiettarsi in quella dimensione di **benessere** che solo il **movimento** può regalare. ■

Francesco Bonometti

Marketing & Communication Specialist per TecnoBody.
webmarketing@tecnobody.it