

Focus monitoraggio

FOCUS MONITORAGGIO

Analisi del metabolismo

Un servizio per l'allenamento e per il marketing del club

di Luca Mazzotti lucamaz@tiscali.it

La corretta impostazione del management e del marketing (che include anche le caratteristiche estetiche del club) non sono l'unico aspetto che rende un club funzionante: un centro wellness o fitness eroga servizi specifici, che devono garantire risultati concreti per i frequentatori del club. Oltre all'immagine, occorre fornire soprattutto la sostanza. Ne abbiamo parlato con **Giorgio Crotti**, 35 anni, **Direttore Tecnico** del centro **Moving di Lissone**; situato nel cuore della Brianza e a un passo da Monza (prossimo nuovo capoluogo di provincia), questo club può essere considerato un ottimo esempio di come una gestione veramente evoluta e attenta sia pienamente premiata dalla risposta del mercato e dal successo commerciale.

Cosa rende Moving un club di successo?

Principalmente la congruenza tra quello che comunichiamo all'esterno e quello che effettivamente offriamo all'interno del Centro. Questo significa che tutto quello che proponiamo nella nostra comunicazione esterna, sia in termini di parole che di stile, e quindi colori e immagini, rispecchia effettivamente quello che siamo e offriamo. Oltre a ciò, puntiamo molto sulla soddisfazione dei nostri

soci, che si può tranquillamente tradurre nel raggiungimento dei loro obiettivi, di qualsiasi genere essi siano.

Nello specifico, quali accorgimenti adottate affinché i soci possano raggiungere i loro obiettivi?

Anzitutto prestiamo grande attenzione all'individuazione degli obiettivi che il socio si propone, sia in occasione dell'iscrizione al club (in questo caso è tramite lo staff commerciale che individua l'abbonamento più adatto secondo le esigenze), sia durante i colloqui introduttivi con lo staff tecnico. Per noi è di fondamentale importanza seguire l'esperienza del socio all'interno del centro: per questo monitoriamo la sua attività in relazione agli obiettivi prefissati e mettiamo a sua disposizione ambienti curati e pensati per favorire il massimo del comfort e benessere generale. Ancora di più, tutto lo staff è estremamente attento a garantire a tutti soci rispetto, attenzione e una grande cura a livello tecnico.

Cosa intendi per cura a livello tecnico?

Cerchiamo sempre di essere all'avanguardia per quanto riguarda l'offerta dei servizi legati al fitness e al wellness. Oltre a essere dotato delle più moderne attrezzature, il nostro club fornisce servizi aggiuntivi che non si trovano frequentemente in un centro fitness, soprattutto per una migliore programmazione del-

l'allenamento. Un esempio concreto, da questo punto di vista, è il sistema di analisi del metabolismo.

Di che cosa si tratta?

Per l'analisi del metabolismo noi utilizziamo un piccolo apparecchio che si applica a fascia sul tricipite per tutta la giornata e oltre. In questo modo otteniamo una misura continua dei parametri fisiologici e dell'attività fisica, per determinare il dispendio energetico quotidiano. Inoltre, questo strumento monitorizza i tempi e i livelli di attività fisica svolta, i passi fatti nel corso della giornata, il grado di movimento, la durata dello stato di sonno e di veglia e altri parametri, in condizioni assolutamente fisiologiche e in qualsiasi ambiente: a casa, sul lavoro, a scuola, durante l'attività sportiva. L'attrezzo acquisisce queste informazioni attraverso la misurazione della temperatura cutanea, della risposta galvanica della cute (ovvero l'impedenza della pelle, che riflette l'idratazione) e lo stato dei vasi sanguigni periferici e del calore che viene dissipato attraverso la cute. La fascia collegata è in grado di acquisire dati per periodi che variano da 10 minuti a due settimane e memorizzarli per un successivo trasferimento su PC. Attraverso il software in dotazione, è possibile visualizzare, in modo completo e semplice, tutti i dati rilevati e ottenere una statistica

accurata e precisa dei valori fisiologici e metabolici e in particolare del dispendio energetico, ovvero delle calorie bruciate nel corso della giornata.

In pratica, è come se utilizzassimo un holter metabolico. Dopo aver individuato lo stile di vita del nostro socio in modo preciso e dettagliato, è possibile suggerire i giusti correttivi perché l'allenamento sia ben calibrato, favorendo anche un miglioramento qualitativo della sua quotidianità. Per esempio, una persona in soprappeso può conoscere il proprio dispendio energetico e nello stesso tempo può rendersi conto di che valenza abbia modificare anche di poco il proprio stile di vita, come parcheggiare la propria auto 50 metri più lontano da casa rispetto al luogo dove la si parcheggia abitualmente.

Può essere utilizzato da tutti e in modo uguale per chiunque?

Absolutamente sì. Inizialmente occorre programmarlo impostando alcune caratteristiche personali, come il peso, l'altezza, l'età se si è fumatori o non fumatori.

Chi utilizza solitamente o richiede di utilizzare l'holter metabolico? Siete voi dello staff tecnico e personal trainer che lo consigliate direttamente alle persone che potrebbero giovare di questa misurazione?

Tipicamente, lo strumento per l'analisi del metabolismo è utilizzato su suggerimento del dietologo e quindi, in genera-

le, dalle persone affette da patologie "metaboliche" o con problematiche di soprappeso. In molti altri casi il suo utilizzo è suggerito direttamente dal personal trainer a tutti coloro che desiderano raggiungere degli obiettivi fisici specifici, come l'aumento della massa muscolare. L'incremento della massa magra, a discapito della massa grassa, necessita di un consumo calorico superiore nel corso della giornata, perché il muscolo è un tessuto estremamente attivo, in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche superiori rispetto al tessuto adiposo (quasi dieci volte). L'analisi del metabolismo, inoltre, è un metodo assolutamente preciso e specializzato per acquisire informazioni dettagliate relative ai parametri dell'attività fisica in persone con alterazioni del sistema neuroendocrino o con malattie del metabolismo.

Questo servizio aggiuntivo riesce a dare un valore aggiunto al club ed è considerato un buon investimento per il centro fitness?

In generale possiamo dire che, pur essendo uno strumento che interessa principalmente una fascia limitata di pubblico, il suo successo è soddisfacente. Nell'arco di un anno è utilizzato mediamente solo 60 giorni. Sicuramente i vantaggi, sia in termini di entrate economiche, che in termini di immagine, superano abbondantemente i costi sostenuti per il suo acquisto.

Da quanto tempo offrite questo servi-

zio all'interno di Moving?

Lo abbiamo utilizzato sin dall'apertura del club. Il progetto Moving prevedeva fino dall'inizio dei precisi obiettivi di posizionamento di marketing all'interno di un bacino d'utenza particolarmente affollato di concorrenti. Per noi era e rimane fondamentale differenziarci offrendo il meglio, sia sotto il profilo della forma, ovvero dell'immagine della cura estetica del club, che sotto quello della sostanza, ovvero dei servizi che consentono ai soci di stare bene e di raggiungere i loro obiettivi. PF



LUCA MAZZOTTI
Laureato in Economia e Commercio, ha lavorato per diversi anni nel campo del marketing e della comunicazione aziendale, specializzandosi nel settore del fitness e benessere. Recentemente, nella sua attività di consulente, ha sviluppato importanti competenze di tipo amministrativo e fiscale operando come professionista all'interno dello Studio Commercialista Moranduzzo & Partners

