



# Blue Gym World News

Anno 1, Numero 4

**Per diventare campioni olimpici si inizia dalla palestra**

Olimpiade.

Proviamo un momento a riflettere da quale epoca arriva questa manifestazione sportiva. Dal lontano 776 a.c. si celebravano ogni 4 anni nella città greca di Olimpia un complesso di gare ginniche, atletiche, ippiche in occasione delle feste olimpiche.



Nell'era moderna le prime Olimpiadi si tennero ad Atene nel 1896 e fu proprio in questa occasione che venne introdotto il simbolo a 5 cerchi intrecciati, che rappresentano con 5 colori differenti i 5 continenti. Con questo simbolo Pierre de Coubertin, che lo aveva ideato, voleva sottolineare lo spirito di fratellanza della manifestazione.

Non meno di 1 mese fa abbiamo potuto ammirare migliaia di atleti, provenienti da tutti i continenti, che si sono preparati in questi lunghi 4 (+1) anni per affrontare la gara della vita. E adesso stanno gareggiando gli atleti paraolimpici con lo stesso obiettivo, la stessa passione, la stessa determinazione.

Non è la gara il punto cruciale. È tutto quello che l'atleta ha affrontato in termini di sacrifici fisici, emotivi e mentali per essere lì, l'aspetto fondamentale.

Ancora una volta lo sport è sinonimo di passione, di fallimenti, di tentativi, di costanza e determinazione, di gioia e di soddisfazione.

E per riportare tutti questi elementi nella nostra vita quotidiana è sufficiente avere coscienza che noi abbiamo a disposizione un corpo che è una macchina perfetta. Una macchina che, se trattata con il dovuto rispetto, con cura, con cibo sano e una sana attività sportiva può renderci la vita molto più gratificante e appagante.

Allora chiediti: hai mai allenato te stesso per vivere più esperienze? Hai mai usato l'allenamento per ampliare il tuo orizzonte?

Scritto da Rosalba Martelli

**Seguiteci sui social**



@palestra.blue.gym



@PalestraBlueGym



@ssdbluegym

## Atteggiamenti pericolosi in vacanza creano danni

Ogni volta che vado in vacanza al mare mi capita di assistere nelle nostre spiagge a lezioni di "acquagym" o "risveglio muscolare" o qualcosa di simile tenute da giovanissimi ragazzi e con numerose signore che vi partecipano.

Durante la mia solita attività quotidiana di WALKING o FIT WALKING o NORDIC WALKING (camminata di vario tipo) che svolgo anche in estate su strade o piste ciclabili, mi capita inoltre, di vedere, moltissime persone, spesso in sovrappeso o addirittura obese, oppure persone over 65, che si cimentano nel RUNNING (corsa). Si tratta quasi sempre di persone che non svolgono abitualmente attività sportiva durante tutto l'anno, e che in estate, senza un chiaro motivo, si avventurano in attività sportive poco o per niente adatte alla loro condizione fisica, incuranti dei rischi che corrono e dei danni che possono causare al loro fisico.

Pensando di fare qualcosa di positivo commettono invece gravi danni.

Questa premessa l'ho fatta perchè è importante occuparsi della propria salute e del proprio BENESSERE FISICO e mentale ma non lo si può fare improvvisando e solo nei pochi giorni di vacanza.

Il fisico è come un'automobile nuova, prima di iniziare un lungo viaggio ha necessità di fare il rodaggio!

L'attività fisica dev'essere fatta gradualmente, secondo le proprie condizioni, secondo la propria età e soprattutto costantemente e **NON SALTUARIAMENTE**, per non creare danni e **PERICOLO** per se stessi.

Proprio per questo il nostro Centro Fitness, che si occupa da oltre 19 anni di sport per tutte le età, ha sempre indirizzato i propri clienti nel percorso sportivo più adatto alle proprie esigenze ed alle proprie caratteristiche, valutando lo stato fisico ed eventuali patologie presenti.

Ma ora vogliamo fare ancora di più!

Abbiamo deciso di rivoluzionare il proprio listino e le formule di abbonamento classiche (annuale, semestrale, trimestrale, mensile) che continuano comunque ad essere disponibili, ma proponendo come formula principale ed innovativa **L'ABBONAMENTO RICORRENTE!**

Si tratta sostanzialmente di un abbonamento mensile ma con rinnovo automatico.

Questo perchè?

Perchè riteniamo che non si possa più proporre un abbonamento all'attività fisica che preveda una **SCADENZA**.

Si proprio così!

Occuparsi della propria **SALUTE** e del proprio **BENESSERE** non può avere scadenza.

L'attività fisica, come la corretta alimentazione ed il corretto stile di vita deve accompagnare ognuno di noi durante tutta la vita e non solo per brevi periodi.

Solo con la costanza si possono ottenere tutti i benefici dello sport.

Come abbiamo necessità di mangiare e bere tutti i giorni, abbiamo la stessa necessità di fare attività fisica e vivere meglio, prevenendo le malattie, evitando le medicine e invecchiando meglio.

Siamo ormai abituati a fare abbonamenti ricorrenti per ogni cosa "superflua" come SKY, DAZN ecc. ecc. perchè allora non farlo per una cosa sicuramente più utile/necessaria come l'attività fisica?

Non pensarci ancora, vieni a conoscere la nostra nuova proposta e inizia il tuo percorso benessere con noi!

Naturalmente come per ogni abbonamento ricorrente lo potrai sospendere e riprendere in qualsiasi momento. Viva lo sport, viva la salute.

Scritto da Massimo Biondi

---

## Ragazzi e attività sportiva

Due realtà che dovrebbero avere molti elementi in comune. Soprattutto quando ci fermiamo a riflettere su come hanno vissuto questi ultimi due anni proprio i ragazzi, che sono in una fase della loro vita alle prese con un passaggio fondamentale, dall'essere adolescenti al diventare adulti.

Da grandi ci rendiamo conto che, anche noi, avremmo avuto bisogno di un punto di riferimento in più, di uno stimolo diverso, di una motivazione forte che ci permettesse di superare molte difficoltà e di affrontare la vita in modo differente.

Adesso questi ragazzi possono contare su una realtà nuova, diversa: l'attività sportiva. Lo sport inteso come inclusione, confronto, crescita. Non riduciamolo solo ad una questione di salute fisica, che già non è cosa da poco. E non fermiamoci solo al gioco del calcio.

Oggi abbiamo la responsabilità di creare una cultura sull'attività sportiva lontana dalle logiche del sistema calcio, lontana dalla costante mancanza di interesse da parte della scuola di sviluppare anche queste attitudini nei ragazzi.

Sport significa porsi degli obiettivi e impegnarsi per raggiungerli. E porsi degli obiettivi significa anche autocoscienza, ovvero comprendere i propri limiti, andare a cercare i propri punti di forza e lavorare su entrambi per raggiungere il proprio obiettivo. Tentativo dopo tentativo prima o poi si trova il modo di arrivarci.

Tutto questo rende perseveranti.

È il meccanismo dell'apprendimento per prove ed errori, ed è quello che alla fine ci permette di non mollare mai, nello sport come nella vita.

Scritto da Rosalba Martelli



## REGOLE PER L'ACCESSO IN PALESTRA



**OBBLIGO GREEN PASS PER ALLENAMENTI INDOOR**

**E' OBBLIGATORIO ACCEDERE CON LA MASCHERINA**

**E' OBBLIGATORIO L'USO DELL'ASCIUGAMANO PERSONALE**

**DURATA MASSIMA ALLENAMENTI IN SALA PESI 90 MINUTI**

**FARE LA DOCCIA SOLO SE STRETTAMENTE NECESSARIO**

**E' OBBLIGATORIO PORTARE SCARPE PER USO ESCLUSIVO IN PALESTRA**

**E' OBBLIGATORIO PORTARE UNA SACCA PER RIPORRE SCARPE E INDUMENTI PERSONALI**

**INDOSSARE INDUMENTI PERSONALI PULITI E IGIENIZZATI**

**NON LASCIARE INDUMENTI PERSONALI APPESI NEGLI SPOGLIATOI**

**NON E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**

**NON SOSTARE NELLE AREE COMUNI**

**GETTARE MASCHERINE E GUANTI NEGLI APPOSITI CONTENITORI**

**RILEVAZIONE DELLA TEMPERATURA CON TERMOSCANNER**

**POSSIBILITA' DI ALLENAMENTI ALL'APERTO IN APPOSITA AREA ATTREZZATA SENZA GREEN PASS**

S.S.D. Blue Gym

via Salaria 161  
00015 Monterotondo (RM)

Tel.: 06 900 85 616  
WhatsApp: 334 312 5577  
Email: ssdbluegym@gmail.com

[www.ssdbluegym.com](http://www.ssdbluegym.com)



La Blue Gym consiglia...



**L'OFFICINA DEL WEB 2017**

Il web...oltre la rete

L'Officina del web 2017 si occupa ormai da diverso tempo della visibilità in rete del nostro centro fitness, curando sia la parte riferita al sito web (Modifiche, Implementazione, SEO ecc ecc) che quella legata al mondo dei social network; sempre disponibili e ricchi di idee, ve li consigliamo per la gestione web della vostra attività, o anche solo per una semplice analisi gratuita.

Ditegli che vi manda la Blue Gym ed avrete un trattamento riservato

[www.lofficinadelweb2017.it](http://www.lofficinadelweb2017.it)

