

# SPRING ENERGIE

## L'EVOLUZIONE DELLO STEP

Considerato la naturale evoluzione dello step, lo **Spring Energie** è ormai presente nei club e centri wellness più all'avanguardia.

Molleggiata ed elastica, la piattaforma innovativa consente, rispetto all'utilizzo del classico step, di limitare i microtraumi alle caviglie, alle ginocchia e alla colonna vertebrale.

L'evoluzione naturale dello step è stata lanciata qualche anno fa da un'equipe di professionisti della preparazione fisica e motoria, docenti e istruttori diplomati Isef.

Le novità sono nell'attrezzo e nei molteplici usi che, grazie ad un corpo docenti di altissimo livello, si possono realizzare.

Ma analizziamo il soggetto che calamita la nostra attenzione e cioè lo Spring Energie che lancia la sua sfida all'ex re del fitness "lo step".

E' una sfida motoria alle abilità coordinative: l'instabilità dello Spring Energie, oltre ad aumentare il numero di fasce muscolari impiegate nello sforzo, sviluppa il senso dell'equilibrio e incrementa l'elasticità dei muscoli e dei tendini.

Il movimento elastico che il muscolo effettua sullo Spring Energie è in assoluta sintonia con la struttura del muscolo stesso.

Gli esercizi tradizionali consentono di svolgere l'attività aerobica coreografica, facilitando il dimagrimento generale, in particolare degli arti inferiori, e sviluppando una ottimale tonicità dei muscoli addominali, delle gambe e dei glutei.

Il movimento della pedana permette di ammortizzare l'impatto del piede, prevenendo il verificarsi di microtraumi; l'esercizio stimola forza, elasticità e allungamento dei muscoli del polpaccio.

Per tutti questi motivi può essere un ottimo allenamento di preparazione a tutti gli altri sport.

# SPRING ENERGIE STEPWELLNESS

## Relazione Tecnica

La presente relazione considera vari punti di osservazione sui comportamenti dei soggetti su due tipi di step diversi.

Uno tradizionale, cioè rigido, ed uno molleggiato, chiamato anche Spring Energie.

Ciò è stato fatto con due soggetti esperti realizzando un insieme di prove di diversa natura. In una prima sessione in un laboratorio di fisiologia dello sport sono stati misurati, durante l'esecuzione di alcuni passi su i due attrezzi, i battiti cardiaci ed il consumo di ossigeno.

Nelle successive sessioni i soggetti sono stati condotti in un laboratorio di analisi del movimento dove sono state fatte misure sia durante i passi con gli attrezzi sia in test pre e post prove.

Nel complesso le misure effettuate sui soggetti e le variabili successivamente elaborate sono:

- 1° consumo di ossigeno; consumo di anidride carbonica, ventilazione polmonare, consumo energetico (METs)
- 2° battiti cardiaci
- 3° forze verticali a terra; nei passi, nel test di deambulazione e nel test di salto
- 4° traiettorie; sul piano sagittale di ginocchio dx e caviglia dx nei passi; angoli di ginocchio dx e caviglia dx nei passi

Con i dati osservati si è poi proceduto a comparare le modalità d'uso dei due attrezzi da parte dei due soggetti ed a verificare eventuali rischi o vantaggi per l'uno o l'altro degli attrezzi utilizzati.

## **L'analisi dei risultati conduce alle seguenti conclusioni:**

L'uso di un qualsiasi step a ritmo di musica (134 bpm) implica un impegno energetico che va da un minimo di circa 9 ad un massimo di circa 16 METs.

Utilizzando lo “step molleggiato” è possibile raggiungere un consumo di ossigeno (o spesa energetica) maggiore che con uno step rigido. In alcuni soggetti anche la frequenza cardiaca è significativamente superiore nell'uso dello Spring Energie rispetto allo step.

I tempi di esecuzione dei passi e la distribuzione dei tempi fra appoggio e volo, nell'uso dei due diversi attrezzi, sono uguali in tutte le condizioni.

Rispetto allo step rigido con lo Spring Energie i soggetti, scendendo dall'attrezzo stesso durante l'esecuzione di un passo (go on), ammortizzano maggiormente l'impatto con il terreno, cioè esprimono, al primo contatto con il terreno, minor forza verticale.

L'andamento dell'espressione di forza verticale durante un appoggio di deambulazione è modificato dall'uso dello Spring Energie; il soggetto assorbe maggiore energia elastica all'impatto e la distribuisce poi lungo tutto l'appoggio.

Osservando, durante l'esecuzione dei vari passi con i due diversi attrezzi, gli angoli al ginocchio e alla caviglia, si evidenziano differenze localizzate.

Un risultato di grandissimo rilievo è l'aftereffect osservato nel Gail test, dove si nota, come le pressioni verticali nel corso di un passo dopo l'uso dello Spring Energie cambiano significativamente.

Ciò implica un adattamento non solo di natura meramente muscolare, ma anche di strategie motorie, ed inevitabilmente di forme del movimento stesso.

L'elasticità dello Spring Energie stimola dunque adattamenti volti a rimodellare le spinte verticali a terra durante un passo di cammino in forme più elastiche.

Nell'osservazione della traiettoria sul piano orizzontale del ginocchio dell'arto usato nel passo detto “basic” si potrà notare come, con lo step tradizionale, l'inversione della traiettoria si realizza con un netto cambio di senso, realizzando uno spigolo motorio di difficile assorbimento per le strutture osteo-articolari del ginocchio stesso, mentre nello stesso passo effettuato sullo Spring Energie l'inversione della traiettoria si realizza con cambio di direzione decisamente più in sicurezza.

La diretta conseguenza è che con lo Spring Energie si tende ad evitare picchi di carico a livello articolare.

# CRUISIN'SPRING ENERGIE SCHOOL

## FORMAZIONE

**Spring Energie** è anche una scuola di formazione attenta all'evoluzione del mercato che si pone come una fucina di idee di grande attualità ed in grado offrire agli istruttori il massimo della collaborazione per lo sviluppo e l'evoluzione del loro lavoro nei club e nei centri fitness & wellness.

La **Cruisin'Spring Energie School** ha la mission di formare i nuovi formatori, illustrare il corretto uso dell'attrezzo Spring Energie evidenziando i pregi e le applicazioni.

Il corso per formatori è rigorosamente riservato ad istruttori con esperienza di insegnamento e dietro presentazione di curriculum.

La **Cruisin'Spring Energie School** raccoglie tutte le esperienze e competenze accumulate dai formatori in questi anni di studio e ricerca sull'attrezzo, fornendo un ampio ventaglio di proposte e di idee per creare classi nuove ed alternative.

La miglior stirpe dei formatori contemporanei si è innamorata dello Spring e delle sue prestazioni uniche. In Italia le prime scuole per l'uso corretto dello Spring Energie e la formazione di base, sono a Roma, Trieste, Milano, Perugia, Firenze, Catania, Siracusa, Modena, Como, Bari, Imperia, Arezzo.

Parallelamente altri programmi sono pronti per il grande lancio dell'attrezzo più amato dagli istruttori ed istruttrici del pianeta benessere.

Ivan Robustelli e Fabrizio Emiliozzi in Italia, Marco Villegas in Brasile, Stephane Mignerat in Francia, Joan Altisen e Claudio Melamed in Spagna.

La relazione che segue è stata tradotta nei vari paesi sollecitando l'interesse dei più attenti alla creatività ed alla salvaguardia del popolo del fitness, sviluppando curiosità ed apprezzamento verso l'attrezzo già definito "il più rivoluzionario ed intelligente", che non può mancare nei clubs di tutto il mondo.

### **X INFO:**

ph 059.225940 fax 059.220609

[info@cruisin.it](mailto:info@cruisin.it) [www.cruisin.it](http://www.cruisin.it)