

Vademecum per palestre

Situazione al
03/2018

UTILI CONSIGLI NELLA SCELTA DI UNA PALESTRA

Quest'anno abbiamo deciso di dedicare del tempo alla palestra. Per motivi estetici, sportivi o per scaricare le tensioni che si accumulano durante la settimana. In ogni città si possono trovare moltissime palestre. Ma come fare a scegliere quella giusta? E quale palestra risponde veramente alle nostre esigenze?

Per non rischiare di spendere soldi inutilmente e di abbandonare il corso dopo pochi mesi ecco alcuni utili consigli:

1. Prima di intraprendere qualsiasi attività sportiva è fondamentale una visita medica per controllare cuore, polmoni e pressione. Una buona palestra dovrebbe richiedere un certificato di sana e robusta costituzione. Se una palestra non vi richiede il certificato meglio non fidarsi. Inoltre per chi soffre di patologie particolari, sono consigliati ulteriori esami specifici.
2. Prima di tutto valutate il tempo che avete a disposizione.
3. E analizzate bene i motivi che vi spingono ad andare in palestra e quali, in teoria, sono i vostri obiettivi.
4. La motivazione dovrà essere comunicata al trainer che in base a ciò e all'analisi delle vs. caratteristiche fisiche e di salute vi farà una tabella con gli esercizi che dovrete effettuare.
5. Accertate anche la qualifica del personale tecnico: insegnanti di educazione fisica laureati o istruttori qualificati in possesso di certificazioni significative secondo l'attività da svolgere.
6. Nella scelta valutate una palestra che abbia ampi orari di apertura (dalla mattina fino alle dieci di sera, sabato e domenica compresi, ad esempio) e che non sia troppo lontana da casa o dal

posto di lavoro.

7. Valutate se avete necessità di essere seguiti con un corso mirato o se avete la costanza di allenarvi in autonomia.
8. Un altro buon consiglio: effettuate lezioni di prova in orario di punta per verificare tutte le impressioni su efficienza e serietà di istruttori e nel caso ci siano, anche di coloro che stanno all'accoglienza. Accertatevi che la prima volta ci sia con voi un istruttore che vi segua e vi insegni la metodologia degli esercizi e l'uso degli attrezzi.
9. Ricordatevi di controllare che la palestra sia tutelata per gli infortuni, tutte le palestre tutelano gli iscritti contro gli incidenti causati dalle strutture.
10. Nel momento della stipula del contratto controllate cosa sia compreso nell'abbonamento (corsi di spinning, piscina sauna, ecc...?).

Altre caratteristiche fondamentali da controllare prima di iscrivervi:

1. La pulizia degli ambienti (sala attrezzi, spogliatoi, docce);
2. L'illuminazione e la tipologia di ambiente: dovrebbe avere soffitti alti e ambienti ampi. Se la palestra è in un seminterrato controllate che abbia un impianto di climatizzazione;
3. Il tipo di pavimentazione che non deve essere troppo duro;
4. Controllate lo stato delle macchine: non devono essere troppo vicine tra loro ma in buono stato;
5. L'ordine della palestra

INTEGRATORI: È SEMPRE MEGLIO DUBITARE

Quasi tutte le palestre offrono e vendono integratori, barrette energetiche, bibite o quant'altro che dovrebbero essere consumati prima, dopo o durante l'esercizio fisico e che normalmente hanno un'alta concentrazione di zuccheri, proteine, carboidrati e sali minerali.

L'assunzione di tale genere di sostanze è consigliata solo per coloro che praticano sport a livello professionale.

Una corretta e sana alimentazione è di per sé assolutamente sufficiente ad apportare al nostro organismo il quantitativo necessario di zuccheri, proteine, carboidrati e sali minerali per svolgere attività sportiva.

Inoltre non tutti gli organismi sono in grado di smaltire nella stessa maniera tali sostanze e pertanto un'assunzione esagerata potrebbe essere nociva.

Si consiglia sempre di dubitare di questo genere di alimenti e, nel caso se ne volesse comunque far uso, chiedete preventivamente un consiglio al vostro medico circa gli effetti positivi e negativi degli stessi.

COSTI E RECESSO

Negli ultimi tempi frequentare una palestra è diventato abbastanza oneroso; pertanto prima di decidere che tipo di abbonamento fare riflettete attentamente su quanto tempo avete effettivamente a disposizione.

In genere le palestre offrono abbonamenti mensili, trimestrali e annuali. Le singole entrate sono normalmente poco convenienti.

Chiedete se per l'abbonamento annuale o trimestrale è prevista la possibilità di sospendere la frequenza per un determinato periodo.

Solitamente il pagamento degli abbonamenti mensili e trimestrali avviene in un'unica soluzione, mentre per quello annuale viene offerta la possibilità del pagamento rateale, attraverso la sottoscrizione di un contratto di finanziamento che è contratto distinto e separato rispetto a quello di iscrizione.

In questo ultimo caso è assolutamente necessario, prima di procedere alla sottoscrizione del contratto, leggere attentamente tutte le clausole in esso contenute. Verificate inoltre se sono previste altre voci di spese, quali "spese di istruttoria e apertura pratica di credito, spese di riscossione dei rimborsi e di incasso delle rate, spese per l'assicurazione o le garanzie previste, ecc."

Altra spesa che vi sarà richiesta al momento dell'iscrizione è quella relativa alla tassa annuale, il cui importo varia dai 20 ai 40 euro. Normalmente tale voce di spesa è comprensiva di un'assicurazione infortuni; è sempre bene però chiederne conferma.

Di solito tra le clausole del contratto di iscrizione non è prevista la possibilità di recesso e pertanto il vostro obbligo di pagamento sussiste anche nel caso in cui, per cause sopravvenute, non potete più frequentare la palestra. L'estinzione dell'obbligazione sarà possibile solo se la causa impeditiva non vi è imputabile, ma anche in questo caso non è facile ottenere la restituzione dell'importo eccedente già pagato.

Inoltre, alcune palestre offrono contratti annuali, che devono essere disdetti per iscritto alcuni mesi prima della scadenza, altrimenti si rinnovano tacitamente per un altro anno! Attenzione dunque alle clausole che firmate!