Copyright © ATENEAPOLI
riproduzione vietata

Nuove attrezzature nella palestra fitness del Cus Napoli

Non ci sono più scuse per rinviare i buoni propositi. Il 4 ottobre sono partiti tutti i corsi presso la palestra fitness del CUS Napoli: dal total body, alla ginnastica posturale. Per una più completa preparazione e una maggiore qualità dell'allenamento, da quest'anno sono state integrate in palestra **nuove attrezzature**. Si tratta soprattutto di vogatori, panche multifunzione e climber (attrezzi che simulano la scalata, per un allenamento più intenso). Una novità sono **i tappeti con pedana ammortizzante e schermo** in cui viene registrato il movimento dell'atleta: *"sembra di lavorare con una controfigura. Questo sistema permette di notare se si assumono posizioni scorrette o se il movimento è impreciso"*, commenta il tecnico cusino **Italo Gatta**.

Per chi non sa ancora quale allenamento preferire e per quelli meno esperti del mondo sportivo, ecco alcune informazioni utili dal tecnico del settore fitness. Il **Total Body**, come si evince dal nome: *"lavora su tutti i gruppi muscolari, sollecitando per intero il nostro corpo. Lo consiglierei soprattutto a chi ha avuto precedenti esperienze in palestra, anche solo di base.* ***La caratteristica principale è l'intensità con cui si lavora****: richiede una conoscenza di partenza precostituita rispetto ad altri corsi. Poi, come per tutto, vale la regola che la lezione si affronta secondo la prestazione fisica che possiamo sostenere in quel momento, senza esagerare"*. Per chi volesse fare un po' di movimento per contrastare le tante ore trascorse davanti al computer, o anche soltanto per allentare le tensioni accumulate nell'arco della giornata, una proposta è quella della **Ginnastica Posturale**. Viene conosciuta anche col nome di 'ginnastica dolce', proprio perché **l'intensità dell'allenamento è bassa e costante**. È una disciplina che aiuta l'allungamento della muscolatura e a rafforzare e tonificare il corpo. Adatta a giovani e più adulti, è un ottimo primo approccio allo sport. Nel corso di **Functional Circuit** ***"gli esercizi riprendono i movimenti che il nostro corpo esegue quotidianamente, con lo scopo di sviluppare un fisico più forte****. Si costituisce di una serie di circuiti muscolari e di sollecitazione cardio svolti in sequenza: lo sportivo ruota, di esercizio in esercizio, da un attrezzo all'altro, cambiando la parte del corpo da allenare. La principale differenza con il Total Body è l'intensità:* ***i tempi di recupero sono maggiori e la tipologia di esercizio meno intensa****. Per le sue caratteristiche, si presta ad essere praticato da chiunque, anche da non esperti"*. Tra le discipline in assoluto più seguite c'è poi **Addominali e Glutei** insieme a **GAG** (gambe – addominali – glutei): *"Si tratta di* ***allenamenti molto specifici, che per questo motivo è bene associare a riscaldamenti e altri allenamenti più generali****. Sono seguiti tanto da donne quanto da uomini, e questo perché tutti consideriamo addome, gambe e glutei come i nostri punti deboli, quelli su cui serve lavorare maggiormente. Per chi è di questa opinione, questi corsi intensivi fanno a caso nostro"*.

Punto forte del centro cusino, come sempre, è l'ambiente: ***"gli studenti universitari*** *sono una grossa porzione della nostra utenza, ed è molto bello lavorare con loro.* ***Sono ragazzi 'belli e puliti'****, come ripeto spesso, perché nessuno di loro esaspera il concetto di fitness.* ***Ricercano una forma fisica di benessere, ma senza esagerazioni o stress****. Socializzano, fanno attività, e il concetto alla base dello sport si mantiene nella sua purezza: far incontrare le persone. Questo è anche il motivo per cui* ***da noi chiunque si sente a proprio agio, sin dal primo giorno****"*, afferma Gatta.

Agnese Salemi

La gloria del basket Jim Williams al Cus

Accoglienza calorosa degli appassionati napoletani di **basket** per il cestista americano **Jim Williams** alla celebrazione collettiva dei grandi successi del passato, con il sogno di tornare a vedere la squadra partenopea di pallacanestro allo splendore dell'epoca d'oro. Il 26 settembre presso il CUS Napoli, lo storico giocatore del Napoli basket, insieme al compagno di squadra e amico, il napoletano **Manfredo Fucile**, ha incontrato i giovani cestisti cusini e partecipato alla presentazione della seconda edizione del libro *"Quando il basket era leggenda"*, del giornalista **Stefano Prestisimone** e di Fucile stesso, edito da LeVarie. Il volume ripercorre la storia del basket in Campania, accompagnandola con 200 foto d'epoca.

C. U. S. NAPOLI

VIENI AL CUS: RIMETTITI IN FORMA IN PIENA SICUREZZA!

Sport, passione e tanto divertimento: **acquagym, acrobatica aerea, atletica leggera, calcio a 5, canottaggio, difesa personale, fitness, idrostation, judo, karate, lotta, MMA, nuoto, pallacanestro, pallavolo, pankration, pilates, scacchi, taekwondo, tai chi, tennis, yoga,** qui al Cus Napoli c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Da noi puoi seguire più attività sportive senza cambiare struttura, con la possibilità di un allenamento integrato e completo. **Inoltre offriamo agevolazioni agli studenti universitari Erasmus.**

Ci sono tanti buoni motivi per venire al Cus Napoli, ma a fare la vera differenza saranno i risultati!

DOVE SIAMO: A pochi passi da Monte Sant'Angelo e dalle aule di Fuorigrotta e Agnano, il Cus Napoli è raggiungibile anche in **metro**: la fermata è **Cavalleggeri d'Aosta (linea 2)** da cui è possibile prendere il **bus R7** o incamminarsi a piedi. Puoi raggiungerci anche in **auto o in motorino** dal momento che disponiamo di un'ampia area di parcheggio gratuito, riservato ai nostri Soci.

INFO: Per essere sempre aggiornato sulle nostre news clicca ***"Mi Piace"*** sulla nostra Pagina Fb Ufficiale "**Cus Napoli ASD**" e seguici su Instagram e tutti i nostri canali social. **Per ulteriori info** puoi passare a trovarci a Fuorigrotta, visitare il nostro sito internet oppure contattarci ai nostri recapiti.

CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO di NAPOLI

Via Campegna 267 - 80124 Napoli
Tel.: 081 762 12 95
Email: cusnapoli@cusnapoli.org

www.cusnapoli.it