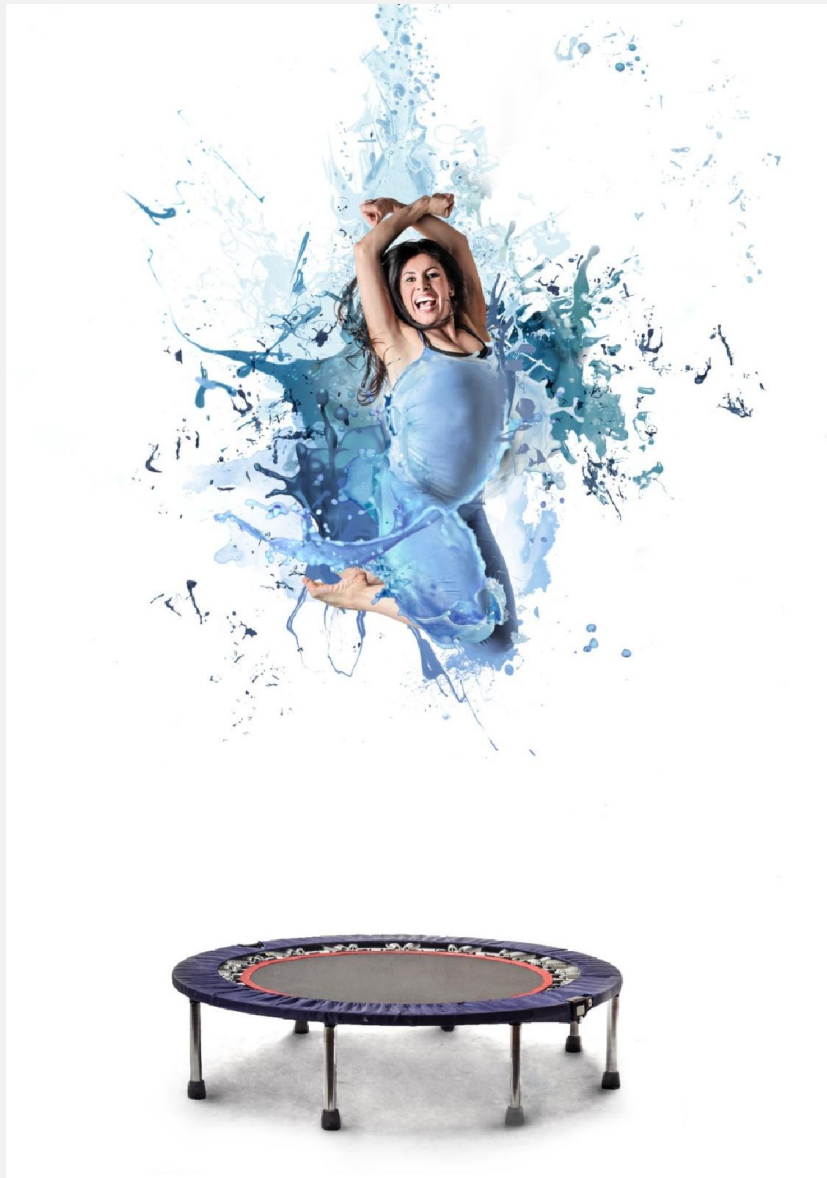


Quello che devi sapere PRIMA di inserire il mini trampolino nella tua palestra



- Definire il target della tua clientela e capire qual è il tipo di lezione ideale da proporre
- Capire Quali sono gli elementi da considerare per fidelizzare il cliente
- Capire Perché troppo divertimento fa male

Perché è nata questa guida

Ok, hai visto qualche video su youtube che ti ha entusiasmato, oppure qualche tua amica te ne ha parlato e ti ha portato a pensare: “figo... sarebbe carino inserirlo nella mia palestra, adesso compro l’attrezzatura, trovo un istruttore ed inizio l’attività...”

Se hai pensato in questo modo, l’hai pensata troppo semplice, per cui, prima di muoverti e fare cose di cui potresti pentirti e non avere il successo desiderato nel tuo centro, cerca di capirci un po’ di più su questo argomento.



Non ti preoccupare, è una situazione in cui ci siamo trovati anche noi diverso tempo fa: avevamo visto su youtube le varie discipline che si effettuavano sul mini trampolino.

L'idea di inserirla nel nostro centro ci entusiasmava e siamo partiti... naturalmente senza avere un'idea concreta su cosa effettivamente volevamo fare su quell'attrezzo e sbagliando tutto quello che c'era da sbagliare 😊... ma adesso siamo qui.

Questo breve report non vuole essere certo una guida esaustiva sull’argomento, ma darti qualche piccola informazione utile su queste nuove discipline di fitness che si effettuano sul mini trampolino ed aiutarti a scegliere quella più congeniale al caso tuo.

Eh si, come avviene nella tua sala di aerobica con le altre discipline, su questo attrezzo molleggiante ci puoi fare di tutto. Lo puoi utilizzare in mille maniere e proporre mille tipi di lezione.

Esistono tanti programmi in circolazione, così come esistono tanti tipi di mini trampolino, ognuno adatto per una specifica attività in particolare.

Per cui, prima di far uscire anche un solo euro dalla tua tasca o inserire una lezione a casaccio nel tuo centro, cerca di avere chiarezza sull’argomento, in modo da poter scegliere con consapevolezza ed avere il successo che desideri.

CHE TIPI DI LEZIONE POSSO PROPORRE COL MINI TRAMPOLINO DI FITNESS

I tipi di lezione che puoi proporre sul rebounder sono moltissimi.

Dando per scontato che se vuoi fare lezioni di gruppo, per avere un riscontro immediato e duraturo le tue lezioni devono essere fatte, come per la maggior parte delle attività in sala, con base musicale, abbiamo diviso i programmi che puoi proporre in tre grandi gruppi. semplificando molto per comodità e chiarezza

- Programmi focalizzati principalmente sull'aspetto salutistico
- Programmi focalizzati principalmente sull'aspetto ludico
- Programmi incentrati principalmente sull'aspetto allenante

Programmi focalizzati principalmente sull'aspetto salutistico :

Sono programmi principalmente orientati a sfruttare al massimo i benefici del rimbalzo come miglioramento della circolazione linfatica, rilassamento, generale rafforzamento degli organi interni, rafforzamento delle ossa ecc.

Negli USA, per esempio, esistono programmi specificatamente pensati per chi ha subito un trattamento chemio o per chi sta seguendo un programma di detossificante.

Il motivo è che in questi programmi viene esaltata al massimo la capacità di migliorare la circolazione ed il drenaggio linfatico, con tutti i benefici conseguenti.

La tecnica base che viene usata in genere per avere questi risultati è un rimbalzo fatto "affondando" con i talloni e assecondando il movimento con gli avampiedi che esercitano un'azione di pompaggio, ma senza staccarsi dal tappetino.

Il tappetino elastico da usare, quindi, deve essere abbastanza morbido da poterci affondare e nello stesso tempo in grado riportarti verso l'alto per generare la forza G necessaria per darti tutti benefici sopra elencati.

Sono programmi che consiglieremmo per un centro wellness o di discipline olistiche in cui magari si pratica yoga od altre discipline corporee orientate al benessere psicofisico, ma li sconsiglieremmo se il target è un centro fitness tradizionale in cui il cliente vuole sudare e sentire che ha lavorato.

Programmi focalizzati principalmente sull'aspetto ludico

Sono programmi orientati al divertimento ed all'intrattenimento.

Il movimento del rimbalzo che puoi effettuare sul mini trampolino, porta naturalmente ad esaltare questo aspetto quasi in modo naturale.

È quasi istintivo associare il rimbalzo al divertimento ed al gioco, per cui è molto facile creare programmi che si basano su questa caratteristica.

In genere, la tecnica usata per le lezioni è una spinta verso il basso, anche se si è più focalizzati sulla coreografia, animazione e divertimento.

I mini trampolini usati, molto spesso, sono più grandi del modello classico di 100 cm in quanto la superficie più ampia permette di eseguire passi e coreografie che in una superficie minore non sarebbero eseguibili.

Programmi incentrati principalmente sull'aspetto allenante

Sono programmi in cui si predilige prettamente l'aspetto tecnico degli esercizi, l'allenamento muscolare e cardiovascolare. La coreografia è ridotta al minimo e si è focalizzati più sul movimento puro e le tecniche di allenamento.

Nella tecnica base si spinge con forza verso il basso, per cui i mini trampolini devono avere un certo grado di elasticità che permette di assorbire l'impatto ma di non affondare troppo.

In queste descrizioni abbiamo estremizzato gli aspetti dei vari programmi, ma con il solo scopo di aiutarti a scegliere quello che fa al caso tuo.

Estremizzando si riesce a percepire più facilmente la differenza ed orientarsi nella scelta, specialmente se non si conoscono le varie discipline.

Per esempio, come ti abbiamo già detto, i programmi focalizzati sull'aspetto salutistico li consiglieremmo per un centro wellness o di discipline olistiche in cui magari si pratica yoga od altre discipline corporee orientate al benessere psicofisico, ma li sconsiglieremmo per un centro fitness tradizionale in cui il cliente vuole sudare e sentire che ha lavorato.

Come orientarsi allora?

La risposta dovrebbe essere semplice:

Se hai un centro prettamente orientato alle varie discipline per il benessere psicofisico come lo yoga, la meditazione, il pilates, prediligi programmi del primo tipo.

Se hai un centro fitness allora devi orientarti verso gli altri due programmi, prediligendo l'uno o l'altro a seconda della tua clientela.

Se la tua clientela predilige programmi con coreografie, passi particolari e molta animazione allora scegli il secondo programma.

Se la tua clientela predilige programmi in cui ci si può scaricare veramente ed allenarsi senza pensare a nient'altro allora scegli il terzo programma.

Detta così la cosa appare troppo semplicistica, per cui vogliamo approfondire questo aspetto e fare alcune considerazioni.

Quando inserirai i mini trampolini nel tuo centro, qualsiasi sia il programma che seguirai e qualsiasi tipo di trampolini comprerai (anche quelli che dovresti evitare come la peste del centro commerciale) **i primi tempi avrai il pieno per la novità** perché è un'attività in cui si salta e ci si diverte, quindi è molto facile che incuriosisca ed attragga i tuoi clienti.

Tuttavia il problema non è soddisfare clienti incuriositi ed attratti dalla novità, ma creare e fidelizzare clienti che poi ti porteranno nuovi clienti.

Per cui, la prima cosa da fare è chiedersi non cosa possa divertire od intrattenere i tuoi clienti, ma cosa vogliono veramente quando si iscrivono in palestra, cosa cercano realmente, perché **se riesci a soddisfare questa esigenza reale, allora avrai anche clienti soddisfatti che non ti abbandoneranno mai.**

Diciamocelo francamente: cosa vuole il cliente medio che si iscrive in palestra per frequentare un'attività di fitness?

Appiattare la pancia, rassodare i glutei, snellire le cosce, scaricare la tensione e divertirsi, magari socializzando...

Il cliente vuole anche divertirsi? Certo che sì. Dopo una giornata di lavoro specialmente, è naturale cercare di allentare la tensione con il divertimento. Quindi ok per il divertimento, per l'animazione ed altro.

Ma attenzione, perché chi viene in palestra non vuole semplicemente divertirsi, ma avere un riferimento ed una sensazione di fare qualcosa di REALE

Solo in questo qualcosa di reale potrà trovare la vera soddisfazione e diventare un cliente affezionato, e questo ce lo puoi dare dando una "spina dorsale" alla disciplina, dandogli quella serietà necessaria per riconoscerla come una VERA disciplina.

L'attività sul mini trampolino porta naturalmente a divertirsi: cosa pensano molti clienti quando vedono l'attrezzo? Che non è un'attività di fitness vera e propria ma un attrezzo per divertirsi, non serio.

È molto facile spingere ed alimentare questo aspetto, per cui FAI ATTENZIONE a non spingere troppo, perché perderesti il controllo della situazione e le lezioni diventerebbero solo pura animazione.

Quindi se dovessimo consigliarti che programma seguire se vuoi fidelizzare la tua clientela e renderla entusiasta a lungo termine, allora segui un programma solido e semplice.

Definisci bene gli esercizi, chiedi di fare le cose in un certo modo e **non pensare troppo al divertimento** perché ti seguirà naturalmente senza che tu debba pensarci.

Lo ripetiamo:

- Segui un programma solido e semplice
- Definisci gli esercizi e chiedi di fare le cose in un certo modo
- Non pensare troppo al divertimento

Quello che ti stiamo dicendo è stato verificato e testato su centinaia di centri in tutta Italia.

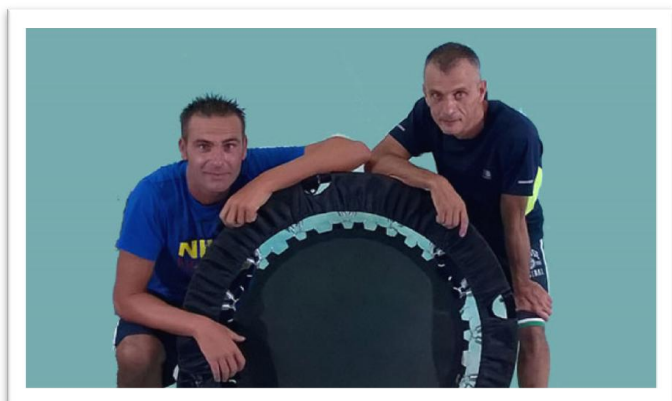
È una formula che funziona e lavoriamo per farla funzionare meglio sulla base dei feedback che riceviamo continuamente dai nostri centri e speriamo con questo breve Report di averti dato almeno un piccolo input che ti possa indirizzare nella scelta definitiva della disciplina.

Naturalmente il nostro consiglio è di approfondire ulteriormente l'argomento, farti un'idea ancora più precisa e poi partire.

Se poi vuoi conoscere di più il nostro lavoro, o capire ancora di più se una disciplina di fitness sul trampolino possa effettivamente fare al caso tuo e incrementare il tuo giro di clienti, allora contattaci senza impegno, saremo felici di risponderti e condividere la nostra esperienza.

Con i nostri migliori auguri

Angelo Zoboli & Roberto Lazzaro



PowerBound
www.powerbound.it
info@powerbound.it
tel. 0771 462623
Angelo: 329 862 9143
Roberto: 342 166 4488