

# IL NUOVO CLUB

Strumenti di Management  
per Centri Sportivi e Fitness Club

bimestrale anno XXVIII  
editrice il campo bologna

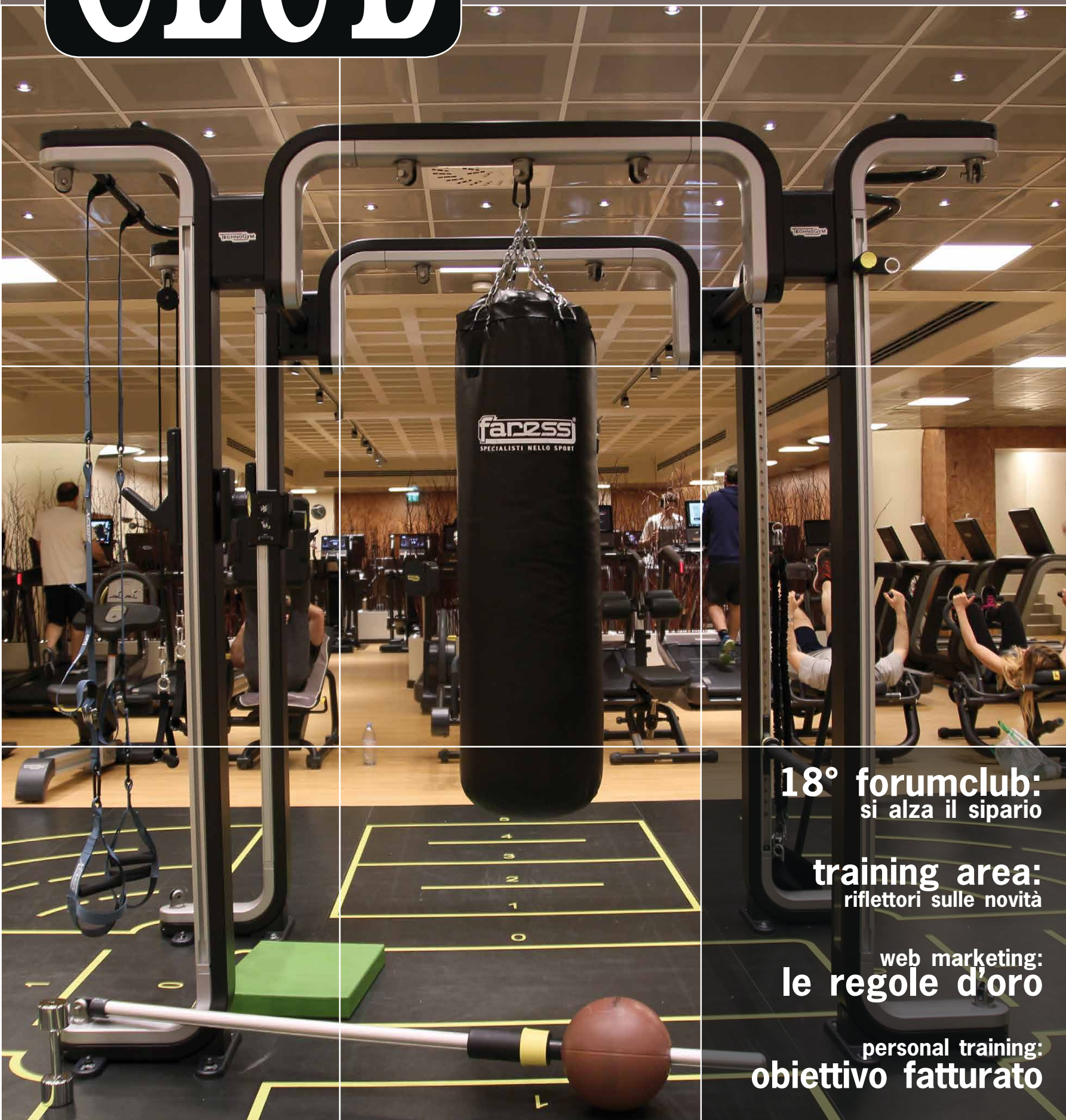
In caso di mancato recapito, rinviare all'Uff. CMP di Bologna, detentore del conto,  
per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa

155

gennaio  
febbraio  
2017

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

ISSN 1120-4931



**18° forumclub:**  
si alza il sipario

**training area:**  
riflettori sulle novità

**web marketing:**  
le regole d'oro

**personal training:**  
obiettivo fatturato

# mal di schiena addio

*Il sistema brevettato Wellback System® libera dal mal di schiena, avvicinando una grande fetta di popolazione ai centri fitness e ai personal trainer. Per conoscerne peculiarità e punti di forza abbiamo intervistato il suo inventore, Sergio Boni*

**L**il sistema brevettato *Wellback System®* è stato ideato, e brevettato, da Sergio Boni, operatore del settore fitness e benessere che vanta una solida esperienza maturata sul campo, nonché un'approfondita conoscenza della fisiologia e della biomeccanica del corpo umano. Questo sistema, che coniuga la naturalezza e la semplicità all'efficacia, libera dal mal di schiena, avvicinando una grande fetta di popolazione ai centri fitness e ai personal trainer. In Italia circa **15 milioni di persone sono afflitte da questa patologia** e l'80% della popolazione ne ha accusato i sintomi almeno una volta.

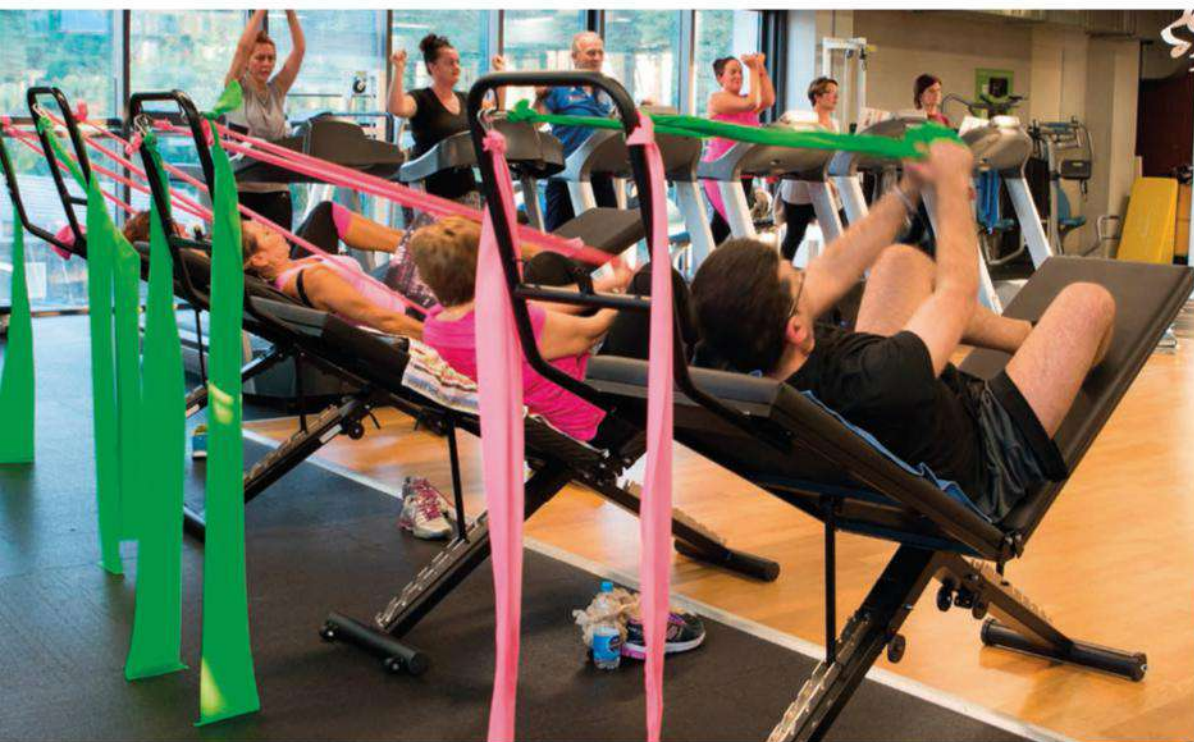
a cura della redazione

La parola a Sergio Boni che, rispondendo alle nostre domande, illustra, in modo chiaro e approfondito, ogni aspetto di questa interessante opportunità per tutti gli attori, utenti *in primis*, del nostro settore.

## **Com'è nata l'idea di realizzare Wellback System®?**

«Wellback System® nasce dall'esperienza professionale che ho maturato nel mondo dei fitness club, ma anche da una mia esperienza personale. Nel 1987, da insegnante di educazione fisica e gestore di una palestra, ho sofferto di ernia del disco L4-L5 con deficit al piede. Mi rivolsi a vari esperti per cercare una soluzione e mi fu detto che l'operazione non mi avrebbe garantito un pieno recupero e che la mia vita futura sarebbe stata tutt'altro che attiva. Mi sottoposi a moltissime terapie e la chiropratica si rivelò, senza dubbio, la più efficace, permettendomi di riacquisire la totale funzionalità del piede. Le terapie, però, agivano alleviando l'effetto, ossia il dolore, ma non la causa e per questa ragione soffrivo di frequenti lumbalgie, dalle meno acute ai famigerati "colpi della strega".

Conoscevo l'anatomia e il movimento e avevo bisogno di risolvere il problema del mal di schiena: ho così ideato il Metodo Wellback System®, partendo da un'esigenza personale che condivido con tantissime altre persone».





**Com'è arrivato a sviluppare il metodo WBS®?**

«Ho innanzitutto lavorato per individuare gli esercizi più adatti a dare sollievo e a eliminare il mal di schiena, anche attraverso l'uso di attrezzi. Li ho codificati in protocolli e ho iniziato la ricerca delle soluzioni più efficaci per il trattamento del mal di schiena. Una ricerca di soluzioni sempre nuove destinata a durare per tutta la mia vita. Due anni fa – puntualizza l'imprenditore toscano – ho realizzato il primo prototipo della panca *Wellback System®*, ovvero un attrezzo che, essendo alto come una sedia, assicura facilità e sicurezza d'accesso, nonché comodità. Una panca che consente di vivere un'esperienza molto positiva, che dà **immediato sollievo**, ma che può essere utilizzata con la stessa efficacia per **allenarsi da una posizione molto rilassata e con la schiena in protezione**».

**Quali sono i maggiori punti di forza di questo sistema?**

«La **facilità d'accesso** è senza dubbio uno dei suoi principali punti di forza. L'altezza della panca, pari a quella di una sedia, consente anche alle persone con grandi dolori, ai più anziani e ai soggetti con difficoltà motorie di salire e scendere con grande facilità. Essendo comoda e robusta risulta adatta anche a persone in sovrappeso. Ma il suo maggiore punto di forza è la **versatilità**: con un solo attrezzo è possibile svolgere molteplici attività. È impiegabile per eseguire le tecniche di Meziers e per allungare le catene posteriori in modo semplice ed efficace. Ed essendo declinabile con-

sente di lavorare sulle catene anteriori e sullo sblocco del diaframma, ricreando una centralizzazione del nucleo polposo come nelle tecniche Mackenzie. Questo versatile dispositivo – prosegue Boni – dispone inoltre dell'applicazione *power station* in virtù della quale la panca si trasforma in un attrezzo per il **Pilates** o la **tonificazione** grazie all'ausilio degli elastici. Consente di lavorare su tutti i muscoli del corpo, ma da una posizione di panca a V, quindi con la schiena sempre in protezione. L'intensità degli esercizi può essere incrementata grazie alla differente tensione degli elastici, oppure modificando l'angolo della panca, che può essere posizionata anche orizzontalmente per lavorare in ginocchio».

**Quali sono le basi scientifiche del metodo?**

«Il metodo, il cui scopo è eliminare il dolore e creare i presupposti affinché non si ripresenti, si basa sull'allungamento di tutte le catene: una volta che i muscoli retratti sono stati rilassati e allungati, avviene lo scarico dei dischi intervertebrali al quale fa seguito un lavoro di stabilizzazione svolto con l'ausilio degli elastici. E non dimentichiamoci – ribadisce Boni – che questo lavoro viene eseguito con la schiena in totale sicurezza.

Per mettere a punto questo metodo ci siamo avvalsi della preziosa collaborazione scientifica di vari esperti, primo fra tutti il Professor **Diego Sarto**, docente di attività motoria applicata alle patologie croniche all'Università di Padova e direttore del *Centro Studi Attività Motorie San Marco*. Lo **Spine Center** di Bologna, uno dei centri di ricerca più importanti d'Italia per le patologie vertebrali, ha confermato la validità del nostro protocollo».

**Quali sono i vantaggi per gli utenti di Wellback System®?**

«Oltre alla già citata comodità e alla facilità di accesso, l'utente avverte, in tempi rapidissimi, un significativo alleviamento dei dolori e ha la possibilità di svolgere più attività da un'unica postazione, senza dover scendere. Il metodo è semplice e piacevole e **regala sin dal primo momento un'esperienza positiva**, gettando le basi per acquisire uno stile di vita attivo».

**Quali sono i vantaggi per i personal trainer?**

«L'attrezzo consente al personal trainer di lavorare da una posizione comoda, dal punto di vista della postura e della **relazione con il cliente**. Inoltre, senza cambiare attrezzo, il PT può far svolgere ai suoi >

In alto a sinistra Sergio Boni, sotto una lezione di WellbackSystem®





Le lezioni di WellbackSystem® sono disponibili anche in versione virtuale

clienti attività antalgiche, posturali, di tonificazione e funzionali, stimolando tutto il corpo grazie a un'infinita gamma di esercizi e combinazioni di esercizi. E la panca WBS® viene fornita con lezioni virtuali e *videotutorial* di esercizi che facilitano la creazione di **lezioni personalizzate e sempre varie**.

#### Quali sono i vantaggi per i club?

«Uno degli aspetti distintivi di Wellback System® risiede nel fatto che è frutto di un'idea nata e sviluppata in palestra. Come gestore di centri fitness, mi confronto quotidianamente con il problema dell'acquisizione di nuova clientela e della fidelizzazione di quella già acquisita, cercando di trovare le soluzioni più efficaci. Lo scopo di Wellback System® – precisa Boni – è attrarre nel club tutte quelle persone che non frequentano perché hanno mal di schiena o perché si sentono inadeguate alle classiche attività fitness. Al primo posto di questo progetto c'è l'eliminazione del dolore, quindi la tonificazione muscolare. Il lavoro può essere organizzato singolarmente con personal trainer, in mini classi composte da 5-6 persone, in classi da 15-20, così come all'interno di circuiti.

I programmi che possono essere svolti sono vari e molto diversi fra loro: da quelli passivi e antalgici a quelli posturali, sia passivi sia attivi, a quelli attivi e dinamici. Con un solo attrezzo il club può proporre 5-6 diverse tipologie di corso. Un vantaggio importante. E a tutto ciò va aggiunto che i programmi sono in continua evoluzione per consen-

tire al club di **introdurre novità costantemente**, senza dover acquistare nuovi attrezzi».

#### Un club che non ha mai gestito attività di questo tipo come può inserire il Metodo WBS®?

«Abbiamo sviluppato l'attrezzo non solo dal punto di vista tecnico, dotandolo di manuali e tutorial che ne facilitano l'utilizzo, ma anche dal punto di vista commerciale. Continuiamo a sviluppare **strategie di marketing** e di **comunicazione efficaci** che consentono di attrarre persone in palestra, dove possono soddisfare pienamente le loro esigenze.

Abbiamo curato e codificato diversi *business model* grazie ai quali risulta facile configurare un listino prezzi WBS® coerente con la propria politica commerciale, così come individuare gli abbonamenti più convenienti e rendere percepibile il valore di questo metodo da parte degli utenti».

#### Qual è, orientativamente, l'investimento che il club o il professionista (PT, fisioterapista ecc.) deve sostenere dal punto di vista economico e del marketing?

«L'investimento economico per il club e il PT è davvero minimo. È addirittura possibile acquistare WBS® con la formula del **noleggio operativo** grazie al quale l'attivazione di classi, anche con 10 panche, costa appena 180 euro al mese.

L'attrezzo "si ripaga da solo" in quanto il club che adotta strategie di marketing adeguate, che pre-

vedano una comunicazione e una giornata di lancio, rientra subito dall'investimento, disponendo sin dal primo momento di un nuovo e interessante centro di profitto. La nostra azienda – aggiunge Boni – guida i club nell'organizzazione delle giornate di lancio, fornendo gli strumenti di comunicazione più adatti e, se necessario, aiutandoli anche nel posizionamento di WBS® nella propria strategia dei prezzi. Per quanto concerne la formazione, ciclicamente organizziamo **corsi in varie località italiane**. E per gli istruttori che lavorano in club che dispongono già di WBS® sono previsti sconti speciali. Al termine dei corsi vengono forniti tutti i protocolli e i video degli esercizi per assicurare l'immediata autonomia degli istruttori».

#### Quali sono le prospettive per la panca WBS®? Quali le novità per il futuro?

«Studiamo continuamente nuove applicazioni che migliorino quelle già presenti. L'ultima è la **linea fisioterapica** della panca, dotata di forame facciale che permette di lavorare su tecniche di MacKenzie e di attuare una decompressione dei dischi intervertebrali a livello lombare da una posizione sicura e rilassata.

Mi piace – conclude Boni – definire la panca WBS® un attrezzo "aperto" che, esattamente come uno *smartphone*, può svolgere funzioni diverse grazie alle applicazioni inserite». ●