



ITALIAN
MILITARY
FITNESS®



COSE' IL MILITARY FITNESS? SEI PUNTI PER FARE CHIAREZZA

1) PERCHE' SI CHIAMA 'MILITARY'?

Perché dal mondo militare prendiamo alcuni elementi psicologici positivi tipici della vita militare e alcune tecniche di allenamento che poi adattiamo affinché tutti possano trarne dei benefici in termini di raggiungimento di risultati nello sport.

Mirko D'Arcangelo, il nostro direttore sportivo, è stato 5 anni nell'Esercito Italiano, a garanzia che quello che diciamo e facciamo proviene davvero dalla vita militare, e non dall'idea errata che spesso si ha dopo aver visto telefilm che sono per loro stessa natura "finzione".

2) CHE DIFFERENZA C'È TRA IL MILITARY FITNESS E I BOOTCAMP?

In tutto il mondo troverete diversi organizzatori di entrambe le discipline. I più grandi, operativi da 10 anni e con oltre 100 trainer, sono gli inglesi di BRITISH MILITARY FITNESS a cui noi facciamo riferimento.

Sono stati proprio loro a esprimere in modo chiaro la differenza: il military fitness non è un allenamento stile "boot camp" perché non si usa l'intimidazione per spingere le persone ad allenarsi. Nel military fitness tutto si basa sulla creazione di un ambiente motivante e su un forte gioco di squadra che usiamo per tenere le persone unite fino all'obiettivo (di fitness in questo caso).

3) E' UN TIPO DI ALLENAMENTO IN CUI TI URLANO DIETRO

Tutt'altro! Nella vita militare non esiste questa cosa (Marines a parte). Per una semplice ragione: è un atteggiamento distruttivo che tende a schiacciare le persone anziché stimolarle.

A ogni allenamento si forma una squadra. La squadra è formata da coppie e il singolo elemento della coppia si chiama "coppio". Il coppia in gergo militare è il tuo compagno, il tuo buddy: colui che si prende cura di te, che ti copre le spalle mentre tu copri le sue, che garantisce la tua incolumità e arriva all'obiettivo insieme a te. Da noi, il coppia è la persona con cui ti alleni, che stimoli perché finisca gli esercizi perché poi lui farà altrettanto con te.

Da noi è tutta la squadra che deve raggiungere i risultati, lavorando insieme, aiutandosi e prendendo gli uni dagli altri l'energia e gli stimoli necessari. Tutto questo in un contesto sicuro e garantito dai nostri trainer. L'energia è nel gruppo, non nelle urla!



**ITALIAN
MILITARY
FITNESS®**



4) IL MILITARY FITNESS E' UNA MODA o UNO SPORT?

ITALIAN MILITARY FITNESS è nata con l'obiettivo di portare in Italia questo metodo di allenamento e di creare un'alternativa al fitness indoor. Spesso quando si pensa a fare sport si pensa all'equazione sport=palestra. Al di là degli sport tipici che si fanno all'aperto (corsa, canoa, rugby, etc.), mancava un'alternativa al fitness che non fosse fatta sotto le luci al neon.

IMF ha creato un mercato nuovo: la possibilità di sostituire o completare l'allenamento in palestra con un'attività che porta tutti i benefici dello sport all'aria aperta, con il divertimento che nasce dall'allenarsi INSIEME alle altre persone, dal riscoprire i valori dello sport, senza competizione ma con la motivazione che serve per ottenere davvero dei risultati.

L'obiettivo di IMF è diventare l'OUTDOOR FITNESS PROVIDER leader in Italia.

5) PERCHE' SOTTOLINEATE IL CONCETTO DI ALLENARSI "INSIEME" AGLI ALTRI?

Quando fate una lezione di aerobica, di qualsiasi variante sia, non vi allenate con qualcuno. Sono solo tanti individui nello stesso posto che seguono le istruzioni dei trainer e copiano l'esecuzione dell'esercizio. Tutti nello stesso posto, ma individualmente. Non criticiamo queste attività che sono molto divertenti e sicuramente efficaci ma non aiutano ad aumentare la costanza all'allenamento in chi tende naturalmente a mollare dopo un po' di mesi.

Da noi è diverso: il gioco di squadra è alla base di tutto. All'inizio dell'allenamento, quando vengono formate le coppie, si instaura un legame con la persona con cui ci si allena. Bisogna arrivare insieme ai traguardi, senza competizione. La squadra arriva all'obiettivo solo quando tutti i singoli arrivano all'obiettivo. E' un rapporto molto più coinvolgente con l'altra persona. Nascono amicizie e si trasmettono valori.

6) ESISTE UNA FEDERAZIONE o UN ENTE CHE STABILISCA CARATTERISTICHE E REGOLE?

ITALIAN MILITARY FITNESS si è fatta promotrice di una MILITARY FITNESS ALLIANCE che riunisca gli organizzatori delle esperienze di military fitness e stabilisca le regole base che definiscono questo tipo di allenamento.

Tra gli obiettivi dell'alliance c'è anche la condivisione del know-how dei trainer tra i diversi Paesi e l'apertura degli allenamenti tra gli iscritti dei vari military fitness a livello mondiale.