

canali system, la rivoluzione dell'allenamento

a cura della redazione

Ideata da un grande esperto di esercizio fisico, postura e sport, la nuova gamma di attrezzi si distingue innanzitutto per alcune soluzioni, brevettate, a dir poco innovative. Il professor Vincenzo Canali svela le qualità che rendono uniche le sue "creature"

Risultati visibili, allenamento più efficiente e confortevole, performance migliori, nessuna controindicazione. Sono queste, in estrema sintesi, le qualità distintive degli attrezzi *Canali System*, frutto del genio del professor **Vincenzo Canali** - in passato allenatore della Nazionale italiana di ginnastica artistica femminile e della Nazionale di trampolino elastico sia maschile sia femminile - presentate in anteprima assoluta all'ultima edizione di *RiminiWellness*, svoltasi dal 1 al 4 giugno scorsi. La realizzazione di questa nuova gamma di macchine brevettate - rese uniche anche dal punto di vista estetico dal designer **Massimo Farinatti** - è anche figlia del *know*

how di Nord Group, azienda friulana attiva nel settore metalmeccanico ed *engineering* che fa il suo debutto nel settore fitness con il marchio *Canali System*. Lo fa con un obiettivo ben preciso: rivoluzionare il mondo del fitness, sul piano sia estetico sia funzionale.

la parola al professor canali

Il sistema a "rotazione posturale" permette di mantenere costante il lavoro muscolare in ogni *range* di esecuzione, evitando qualsiasi problema alla colonna vertebrale. Un **concetto completamente nuovo di fitness** nato dal rivoluzionario **approccio scientifico-motorio** messo a punto da Vincenzo Canali che, come noto, vanta una pluriennale esperienza maturata a stretto contatto con atleti di diverse discipline. Un *concept* unico che unisce, per la prima volta, l'**allenamento auxotonico** e quello **posturale**. Ma in che cosa si distingue, esattamente, il metodo auxotonico da quello tradizionale o isotonico? Ecco la risposta del professor Canali: «Il metodo Canali è una **filosofia** che si traduce in un approccio completamente nuovo, non semplicemente in un marchio e in un insieme di macchine. È un modo realmente nuovo di fare fitness. Come formatore e allenatore, mi occupo di preparazione olimpica a 360 gradi e il *Canali System* è stato pensato e progettato proprio



Chi è Vincenzo Canali

Docente di educazione fisica, ha allenato la Nazionale italiana femminile di ginnastica artistica e di trampolino elastico, disciplina che l'ha visto alla guida anche della Nazionale maschile. Ha lavorato e lavora con vari atleti di livello internazionale come tecnico posturale e di ginnastica, abbinando, a vari livelli e alle metodologie di allenamento di molte discipline sportive, il "Canali System Postural Method". Ha prestato consulenza a specialisti di diverse discipline sportive con collaborazioni federali in Italia (calcio, ginnastica, sport equestri, atletica, pesistica, tuffi), sportivi di diversi gruppi militari e presso la *Federazione Internazionale di Atletica Leggera - IAAF*. Cultore della materia all'Università di Parma, ha svolto seminari in vari atenei italiani e internazionali (Roma, Milano, Firenze, Genova, Bari, Gemona del Friuli, Bologna, Napoli, Palermo, San Paolo del Brasile) e attività di relatore in Europa e negli Stati Uniti.



per rispondere a tutte le esigenze della **preparazione atletica e fisica**, rendendola funzionale e in grado di preservare quanto costruito dall'allenatore. Questo nuovo metodo **auxotonico** comprende e supera quello tradizionale **isotonico** in quanto si avvale di un sistema di lavoro che va dalla base posturale allo sviluppo della forza. Di fatto – aggiunge Canali – il metodo auxotonico è abbinabile al sistema isotonico e, al tempo stesso, può sostituirlo. Le nostre macchine, che vantano specificità uniche, coprono il 100% delle caratteristiche e delle funzioni di quelle tradizionali, eguagliandole e superandole dal punto di vista funzionale. Il metodo Canali è un sistema *globale* che non richiede alcuna integrazione con **macchine per la forza**».

un sistema unico

Sinteticamente, il sistema auxotonico può essere definito come **equilibrio tra forza e stabilizzazione**. Il carico aumenta in modo proporzionale all'accorciamento del muscolo, permettendo all'utente di migliorare i suoi punti di debolezza con un reclutamento muscolare totale, come se si utilizzassero degli elastici che generano contrazioni progressive. Inoltre, diversamente dagli attrezzi tradizionali, i macchinari Canali System si muovono insieme all'utilizzatore,

accompagnando il movimento del corpo, in particolare del **bacino**, proteggendo le articolazioni e la colonna vertebrale. In questo modo l'esecuzione degli esercizi è più sicura e al tempo stesso divertente. «A differenza delle macchine da palestra tradizionali - puntualizza Canali - il nostro sistema **utilizza esclusivamente il peso del corpo**, che può essere ridotto o moltiplicato, con carichi variabili tra il 2 e il 300%. L'intensità cambia in base all'accorciamento o all'allungamento degli angoli interni dell'attrezzo che determinano una maggiore o minore resistenza. L'utente utilizza il proprio peso in rotazione, comodamente seduto su un sedile progettato per evitare carichi di lavoro errati. Una volta in posizione, inizia la propria sessione di allenamento personalizzata che parte dall'analisi posturale e si sviluppa, in base alle necessità, con due programmi di lavoro: il *postural auxotonic forza* e il *postural cardio*. I risultati - prosegue Canali - sono visibili e i benefici sono tangibili: potenziamento mirato rispettoso delle articolazioni e dei legamenti; assenza di sollecitazione della colonna vertebrale e dei muscoli compensatori; lavoro mirato; coinvolgimento indiretto del core addominale. E il sistema che presiede alla **differenziazione del carico**, unico al mondo, consente **sollecitazioni diverse per gli arti destro e sinistro**».

una soluzione universale

Al di là dei dettagli tecnici, la gamma Canali System si distingue per **design, facilità di utilizzo, funzionalità ed ergonomia**, qualità sapientemente interpretate dal designer Massimo Farinatti. Gli 8 attrezzi di cui è attualmente composta risultano adatti a tutti, dagli amatori agli atleti olimpionici, dai pazienti in riabilitazione agli sportivi in ri-atletizzazione, alle persone che semplicemente amano mantenersi in forma. Rendono il potenziamento muscolare sicuro anche per chi entra per la prima volta in una sala attrezzi e non si avvale dell'assistenza di un personal trainer, così come per chi ha bisogno di stimolare la contrazione muscolare, contrastare l'invecchiamento e la perdita di tono muscolare. Infine, risultano ideali anche per la **riabilitazione mirata** in seguito a infortuni ricorrenti o multipli, a carico di un muscolo o di un'articolazione. ●

www.canalisystem.com

Il sistema auxotonico, in estrema sintesi, è equilibrio tra forza e stabilizzazione

