



- Corsi di aerobica
- Body building
- Potenziamento per altri sport
- Corsi di ginnastica di mantenimento
- Stretching

ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
**POWER & FITNESS**  
Via Conche, 25 - Tel. 049/8873558  
35010 CADONEGHE (Padova)



*“ Quando all'inizio degli anni '80 iniziai a frequentare una palestra, imperava il mito di Arnold Schwarzenegger.*

*Naturalmente tutti cercavano di capire i segreti del suo successo e molte erano le voci che circolavano in sala pesi.*

*Fra tante quella che si allenasse con accanto una bombola di ossigeno mi è restata sempre impressa e mi sono spesso chiesto se fosse stato vero.*

*Ecco perchè quando più di quindici anni dopo mi è stato chiesto di collaudare qualcosa di analogo, ma più sicuro, dal signor Davide Michielotto della ditta "Oxy bar" ho subito accettato con entusiasmo.*

*Ho provato assieme ad alcuni miei atleti la funzionalità di questa nuova macchina in svariate situazioni ottenendo sempre buoni risultati.*

*Abbiamo usato diversi programmi allenanti, sia con pesi moderati che con pesi elevati o sessioni d'allenamento aerobico.*

*Chiaramente ho osservato ottimi risultati quando la serie con pesi "importanti" veniva portata a cedimento e conseguentemente l'atleta si ritrovava in debito d'ossigeno.*

*In questi casi ci vogliono spesso più di tre o quattro minuti per ripristinare un quasi normale battito cardiaco, mentre con l'ausilio dell'Oxy bar gli atleti, me compreso, erano pronti molto prima per la serie successiva.*

*Parlando di allenamenti aerobici svolti in palestra, con macchine tipo "tapis roulant bike e step" della linea cardiofitness, con soggetti meno allenati e orientati più a uno stato di forma tipo fitness (salute e benessere) i risultati sono stati positivi.*

*L'idea di dare più "vita" al proprio sangue entusiasma chiunque ed è una ottima azione di marketing per fidelizzare di più i propri clienti.*

*Credo che l'ausilio dell'Oxy bar possa essere di indubbia utilità per gli atleti durante gli allenamenti, e che molti gestori di moderni centri fitness possano utilizzarlo anche nelle "sale relax", oggi molto in voga.”*

*Bechini Marco,  
dal 1988 opinionista e fotoreporter  
per la rivista "Cultura Fisica",  
la prima del settore nata in Italia.*

*Allenatore e personal trainer di bodybuilding e fitness,  
titolare della palestra Power & fitness di Cadoneghe (Pd).*

*Bechini Marco*