

Magazine di Fitness e Cultura della Salute

Performance

RIVISTA UFFICIALE



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

PADEL CHE PASSIONE

Luca Pantini docente del nuovo corso di Istruttore di Padel in collaborazione col Barcellona Padel

STRETCHING E CALISTHENICS

un elemento imprescindibile per raggiungere le skill

BREATHING WAVES

nuovi sentieri di lettura del respiro

Fitness Academy

nuovi appuntamenti con corsi, master ed eventi

Mental Coach

figura fondamentale per ricalibrare la persona e la sua attività

Sommario



- 4**
Mental Coach
- 8**
Padel che passione!
- 14**
Grasso è bello
- 18**
TriSet
- 22**
Breathing Waves



- 24**
La scienza dietro la perdita di peso
- 30**
L'importanza dello stretching nel Calisthenics
- 35**
FiF Academy
- 58**
Lo Yoga Ieri e Oggi
- 62**
I neuroni a specchio e le loro funzioni
- 66**
Pensieri sul Fitness
- 70**
I primi 40 anni dello studio legale Martinelli-Rugolino
- 72**
Reportage
 - POWER BUILDING
 - INTERNATIONAL PILATES
 - M2 - MOBILITY & MIOFASCIAL
- 78**
Rubrica FiF Community
- 81**
Rubrica Fitness News

Le tendenze del Fitness: ieri, oggi e... cosa aspettarci dal domani?

Più di 50 anni ci separano dalla prima pubblicazione del libro del dottor Kenneth H. Cooper intitolato "Aerobics" che introduceva il concetto di esercizio aerobico per l'allenamento del cuore. Un must che ha generato vere e proprie manie del fitness. Come quando negli anni 80 le mitiche VHS di Jane Fonda scatenarono orde di fun della ginnastica aerobica da salotto facendo da apripista alle community fanatiche dello Spinning, dell'H.I.IT, della Zumba e del Crossfit. Ogni decennio ha certamente avuto i suoi trend del fitness generando un catalogo di attività in continua evoluzione.

Fu proprio da quel concetto di esercizio aerobico che il dott. Cooper del tutto inconsapevole diede vita al FITNESS e più o meno in contemporanea in California, nella Gold's Gym di Venice Beach, frequentata da Arnold Schwarzenegger, prende forma l'attuale concetto di palestra.

Sono gli anni 80 quando Judi Sheppard Missett col suo *Jazzercise* affianca l'aerobica di Jane Fonda e di lì a poco La Technogym lancia la Isotonic Line, la prima linea di attrezzature per l'allenamento della forza. Solo cinque anni dopo nel 1989 nella città di Rimini si svolge il primo *festival del fitness*.

All'inizio degli anni 90 in tutte le palestre appare lo Step che aggiunge una nuova e stimolante svolta ai già popolari allenamenti aerobici. Alcuni anni dopo è il momento dello *Spinning* che fa scoprire un nuovo modo di intendere la cyclette, mentre dall'unione del fitness con la boxe e il taekwondo diventa di moda, soprattutto tra le celebrity dell'epoca, il *Tae Bo*. Sul finire degli anni 90 arriva con un incisivo colpo di coda il boom della fitness dance di ispirazione latina, ovvero la *Zumba*. Nei primi anni del nuovo millennio l'allenamento cardio è ormai una certezza e così arriva nelle palestre di tutta Europa la *Cardio Kickboxing*, mentre sul versante opposto, quello olistico, giunge lo *Yoga* per tutti e il *Pilates*, facendo in un solo anno incrementare vertiginosamente il numero di praticanti. Il 2008 è l'anno di nascita del *Fitness Tech*: dall'entrata del fitness nel mondo dei videogiochi con Wii Fit, Xbox Kinect, Playstation Move, all'arrivo del *Fitbit*, il fitness tracker per misurare i propri progressi. E giungiamo all'ultimo decennio che rivaluta il concetto di allenamento funzionale e lo rende popolare ai frequentatori delle palestre a partire dal 2010 grazie anche alla valorizzazione scientifica del HIIT e all'introduzione del TRX, il nuovo metodo di allenamento in sospensione che contribuisce fortemente alla sua ascesa e che fa da apripista agli allenamenti aerei con i *tessuti* e le *amache*.

Allenarsi in poco tempo ma intensamente, ovvero ottimizzare il tempo e ottenere il massimo risultato è certamente il mantra dell'ultimo decennio! Ma nell'attesa che nuovi trend intercettino la nostra voglia di tenerci in forma e di aggiornarci quale sarà il prossimo mantra da inneggiare?



Direttore responsabile di Performance
Presidente FIF

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness
ANNO XXXIV
N. 1 MAGGIO 2023

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Caporedattore
Viviana Fabozzi

Progetto grafico
Costanza De Luca

Hanno collaborato a questo numero:
dott. Mattia Betti . Paolo Rocuzzo
Marco Neri . Viviana Fabozzi
Mattia Ravagli . Fabio Amante
Andrea Neyroz . Rita Babini
Salvatore Di Matteis . Fabio Pani

Fotografie
Archivio Performance
Unsplash. Adobe Fotostock
Hanno collaborato all'inserto
Fitness Academy
Marzia Benedetto . Roberta Fadda
Adele Di Vittorio

Redazione di Performance:
c/o Centro Studi "La Torre"
via P. Costa 2 . 48121 Ravenna . Tel. 0544.34124
e-mail: performance@fif.it

Editore
Centro Studi La Torre

www.fif.it



Mental Coach

Un nuovo percorso formativo di FIF Academy per chi desidera affinare le proprie qualità e implementare le proprie competenze.

Una figura che, nella sua triplice declinazione di business coach, life coach e sport coach, permette di ricalibrare la persona e la sua attività.

A CURA DEL DOCENTE

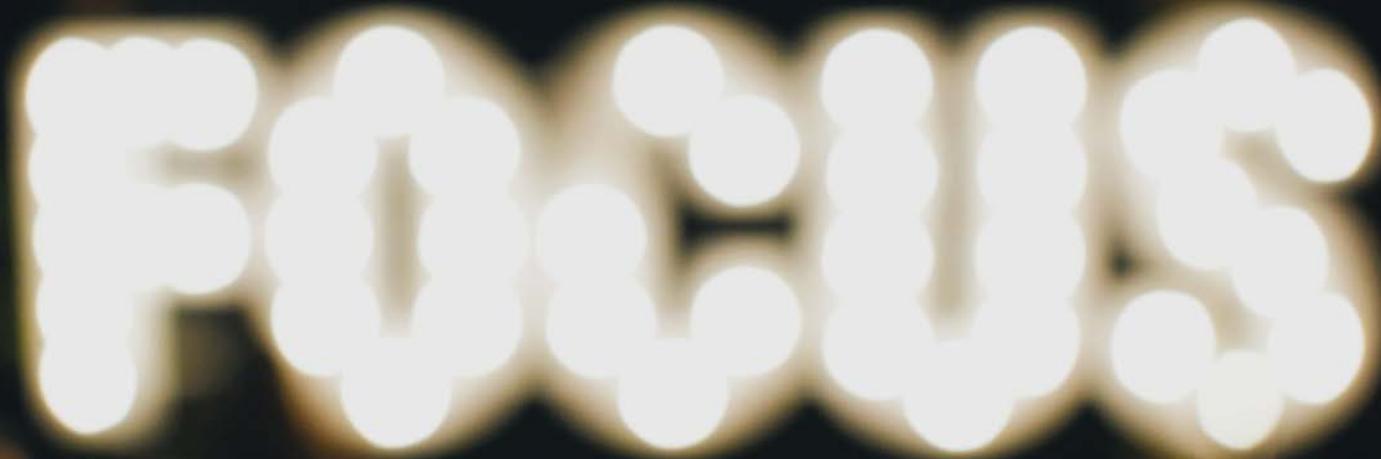
PAOLO ROCCUZZO

Nell'attività sportiva è fondamentale essere preparati fisicamente. Ma la preparazione per come la abbiamo sempre considerata da sola non basta più per ottenere i risultati sperati. Non si tratta di far riferimento allo sport di alto livello ma anzi a qualsiasi gesto sportivo si voglia desiderare di portare al suo massimo. Senza un atteggiamento volitivo, consapevole, positivo e determinato, vincere è comunque difficile. Altrettanto però nel nostro quotidiano: non avere un piano d'azione per conseguire in maniera chiara l'obiettivo desiderato o peggio, la paura di fallire, mettono a repentaglio la possibilità di esprimere il nostro vero potenziale.

Senza dimenticare poi la ricaduta a livello emozionale data da un fallimento: autoefficacia, autostima, volontà di proporre e di fare verrebbero comunque influenzate da un esito negativo.

Per riuscire a dare il meglio di sé aggirando o neutralizzando i blocchi che fungono da barriera e impediscono di essere pienamente realizzati e felici, la chiave di volta è l'allenamento mentale. L'espressione lascia intuire come anche questo tipo di attività necessiti di professionisti che se ne occupino in maniera scientifica e nell'ultimo decennio, sempre più, anche la figura del Mental Coach ha preso sempre più piede nel mercato del lavoro affiancandosi e talvolta sovrapponendosi erroneamente ad allenatori, personal trainer, mentalisti, psicologi et cetera.

Il Mental Coach o "allenatore mentale" è una figura professionale che focalizza la sua attenzione, e dunque il suo operato, sul miglioramento delle performance. In altre parole, definisce gli obiettivi e il percorso necessari per conseguire "IL" risultato. Il M.C. non risponde a domande né è un problem solver, ma aiuta i propri assistiti ad acquisire consapevolezza di sé, dei propri veri intimi desideri ma anche delle capacità spesso presenti e tuttavia inesprese, affiancandoli empaticamente per sviluppare, potenziare e comunicare all'esterno tale bagaglio di possibilità.



La condizione imprescindibile alla base del suo operato è però l'incontro con (e non "di") soggetti collaborativi e animati da volontà di cambiamento. Diversamente, le sessioni in cui ci si confronta rimarrebbero un mero esercizio di stile, a cui presentarsi per imparare una "tecnica" che non attecchirebbe nel pratico mancando la capacità di mettersi in gioco e il desiderio di vedere la crisalide diventare farfalla.

IL FALLIMENTO, L'ANSIA, LO STRESS, LE RELAZIONI LAVORATIVE, IL LAVORO DI SQUADRA SONO SOLO ALCUNI DEGLI ASPETTI CHE VENGONO INDAGATI

Il benessere emotivo che consegue l'iter di costruzione personale, mediato dall'operatore, rimane stabile e spesso catalizza altre ricerche introspettive che accrescono nel "coachee" la facilità di parlarsi per parlare, espressione questa che potrebbe suonare ambigua ma che può essere agevolmente tradotta con un conoscersi meglio per conoscere meglio ciò che è attorno a noi, seguendo l'insegnamento della Maieutica Socratica.

Cambiare punto di vista ("noi vs l'altro" diventa "noi e l'altro", ovvero diversi ma non in competizione) e sperimentare prospettive non considerate, permette dunque di instaurare un meccanismo virtuoso che dalla eteroeducazione porta alla autoeducazione ai processi di crescita personale, affrontando e smontando con l'aiuto della riflessione logica le false verità di comodo che bloccano il proprio personale cammino verso l'autoaffermazione che porta alla felicità.

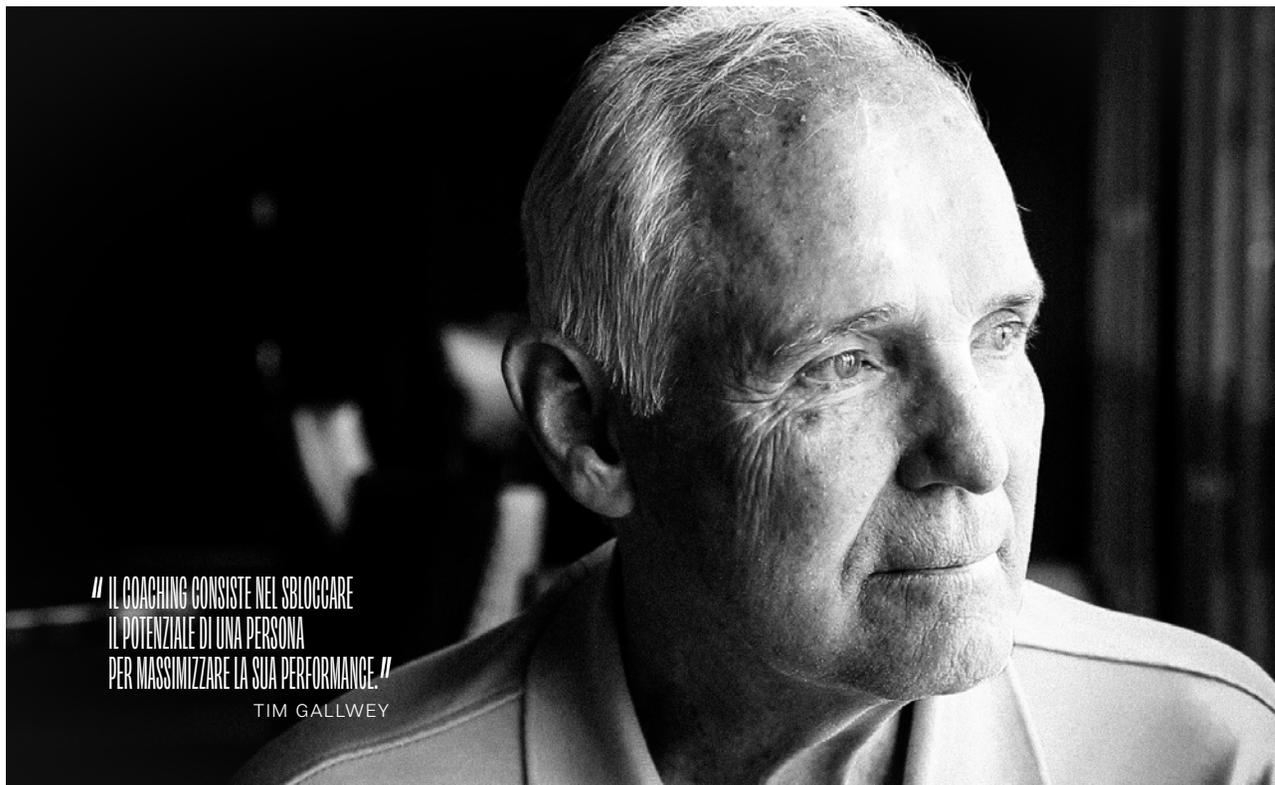
Attraverso il dialogo e una serie di tecniche dedicate, emerge nel tempo ciò che veramente si è, spogliati dalle sovrastrutture che spesso limitano la fiducia che bisogna avere nei propri mezzi, accettando al contempo la responsabilità delle proprie azioni e rimanendo comunque proattivi.

L'allenamento mentale serve molto, e non si rivolge a categorie: esso è utile per chiunque necessiti di implementare le proprie capacità acquisendo coscienza di sé, tramite il chiarimento di obiettivi e strategie, superando paure e limiti.

Si tratta dunque di un altro, nuovo, innovativo servizio alla persona e al professionista: il suo triplice impiego declinato come business coach, life coach e sport coach permette tramite le azioni sopra elencate di ricalibrare la persona e la sua attività.

Il fallimento, l'ansia, lo stress, le relazioni lavorative, il lavoro di squadra sono solo alcuni degli aspetti che vengono minuziosamente scansionati, messi sotto lente d'ingrandimento, indagati.

Parimenti in ambito sportivo: tale figura, da tempo diffusa e apprezzata, si occupa di una vera e propria



“ IL COACHING CONSISTE NEL SBLOCCARE
IL POTENZIALE DI UNA PERSONA
PER MASSIMIZZARE LA SUA PERFORMANCE. ”

TIM GALLWEY

forma di training che ha un transfert positivo sulla performance; potremmo dire che educare la mente rende il corpo più capace di performare a qualsiasi livello, in una relazione coach-coachee che copre le esigenze dall'amatore all'atleta di alto livello.

Un esempio per tutti può essere il nostro Marcel Jacobs, vincitore dell'oro olimpico a Tokyo, il quale ha speso parole di ringraziamento per la M.C. che lo ha supportato durante la costruzione della sua trionfale cavalcata verso la vittoria.

L'importante è capire che il M.C. non motiva, non riempie in maniera evanescente la testa delle persone con parole e suggestioni; diversamente queste perderebbero la iniziale inarrestabile propulsione all'allontanarsi del coach.

Il coach invece impara dal suo formatore mentale a leggersi dentro, organizzare e riconoscere i propri pensieri e le proprie emozioni, traducendo tutti questi elementi in pensieri proattivi che diventano strategie organizzate in un piano di azione da sviluppare mediante serrata calendarizzazione.

Lo studente oberato da una mole insormontabile di informazioni, il manager con i suoi collaboratori non collaborativi, il soggetto in lotta con il suo eccesso di peso, ecc. tutti gioveranno di aiuto nell'essere affiancati da un M.C.

Dalla scuola di Socrate (che con la sua ironia insegnava non tanto a dare una risposta ai quesiti ma a porre le giuste domande) si balza alla figura di Tim Gallwey, vero antesignano del "metodo" passando attraverso figure iconiche come Albert Bandura e John Withmore; il mondo accademico scopre e valuta successivamente l'importanza di tali riflessioni

IL MENTAL COACH RICONOSCE LE PROPRIE EMOZIONI, TRADUCENDOLE IN PENSIERI PROATTIVI CHE DIVENTANO STRATEGIE

inizialmente confinate a una nicchia, mediante studi universitari anche di eccellente levatura.

Infine il mercato recepisce questi elementi e li fa suoi: è la nascita di un mito che da un decennio almeno e gradualmente ha conquistato molti addetti al settore.

Personalmente mi ha cambiato la vita: dall'applicazione del metodo SFERA alle prime letture di Martin Seligman e Paul Ekman, ho compreso come entrare nei processi mentali, vivere le emozioni riconoscendole e applicare i principi socratici. Un processo che ha aiutato in primis me ad aiutare me stesso e poi i miei allievi e i miei pazienti mediante un fine e interno lavoro di ristrutturazione e ricostruzione della persona nei suoi valori fondanti. ■

Intervista a Luca
Pantini, docente
del nuovo corso
di *Istruttore di
Padel* di FIF Academy
in collaborazione
con il Barcellona Padel



**PADDE
PASSI**



**IL CINE
IONE!**



LUCA PANTINI — Istruttore specializzato PTR International Padel Certification e docente nei corsi di formazione della FIF ACADEMY per Istruttori e Preparatori atletici di Padel

Un'anteprima tutta da leggere sulle novità della FIF Academy per conoscere il profilo sportivo che si cela dietro le spoglie dell'attore: dall'essere atleta a diventare maestro e formatore per il corso istruttore di padel a fianco dei maestri spagnoli di Barcellona Padel in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness.

Certamente molti di noi hanno "incontrato" l'ex modello romano Luca Pantini in svariati spot pubblicitari, alcuni lo hanno conosciuto al cinema nel film "La dea fortuna" e altri ancora hanno avuto il piacere di vederlo a teatro con "Mine Vaganti", una tournée che sta senza dubbio esaltando il suo momento di assoluto successo e confermando la magia del suo incontro con il regista Ferzan Ozpetek. Ma se non lo avete visto su un set o su un palcoscenico è possibile che lo abbiate incrociato su un campo di Padel, una tra le tante passioni sportive di Luca che oggi sta diventando per lui una nuova professione ma soprattutto una grande sfida! Luca è un fedelissimo della FIF Academy, ha praticamente seguito tanti corsi: dal Fitness Group al Body Building, dal Bodyweight al Functional Training, settore in cui ha raggiunto il massimo grado di specializzazione con l'acquisizione della qualifica di "Functional Training Specialist". Il suo passato sportivo va dalla pratica del pugilato (dai suoi 25 anni) alla Boxe Thailandese (dai suoi 29 anni ad oggi), appassionandosi nel contempo allo Snowboard, al Surf e negli ultimi anni al gioco del Padel che come un ciclone ha colpito il suo cuore con un impatto così incisivo da spingerlo a frequentare tutto il percorso formativo per diventare maestro di Padel.

Ma facciamoci raccontare meglio l'esperienza da Luca e lasciamoci trasportare nel suo mondo di atleta e di attore...

PER LA PRIMA VOLTA IN ITALIA IL CORSO SULLA PREPARAZIONE ATLETICA PER IL PADEL E SULLE TECNICHE DI PADEL MODERNO CON I MAESTRI DEL BARCELLONA PADEL



PE Cos'è per te lo sport?

LP Per me lo sport è vita, una cosa a cui non potrei mai rinunciare, sia a livello mentale che fisico; ovviamente per me lo sport comprende sia la parte fisica che la parte di nutrizione e devono andare di pari passo.

PE Come ti alleni oggi?

LP Attualmente sto puntando più su un corpo tonico per via del mio lavoro quindi alterno parte di cardio e parte di funzionale, a volte faccio periodi di forza in modo da mantenere comunque il tono muscolare.

PE Quando hai iniziato a divertirti nella "gabbia"?

LP Ho iniziato con il pugilato, per passare poi alla Boxe Thailandese e al Brazilian Jiu Jitsu, da lì mi sono innamorato delle MMA facendo corsi e allenandomi nella gabbia con Michele Verginelli, un pioniere di questa disciplina.

PE Se dovessi attribuire una parola chiave al Padel?

LP La parola che mi viene in mente è *strategia* perché credo sia la parte fondamentale di questo sport.

PE Quando hai deciso di voler seguire il percorso di istruttore di Padel?

LP Ho cominciato a giocare per caso e mi sono ritrovato in un vortice che non so spiegarvi, solo chi gioca e comincia a prendere in mano una racchetta può capirmi, e la voglia quotidiana di giocare mi ha fatto pensare: "ma perché non fai dei corsi intensivi e ti specializzi?". Beh! da lì è stato un susseguirsi di idee e ho cominciato con il primo step che è quello di Istruttore di 1° livello a cui ho fatto seguire una serie di specializzazioni tra cui la certificazione internazionale PTR (International Padel Certification) Associate Instructor e il corso intensivo per istruttori sull'allenamento e insegnamento delle tecniche di *Padel Moderno* presso il Barcellona Padel.

PE Com'è nata l'idea di diventare il primo docente del settore Padel per la FIF?

LP Tempo fa mi sono appassionato a questo sport splendido e ho visto crescere strutture in un modo esponenziale, ho avuto modo di girare tanti circoli

vedendo soprattutto la mole di persone che girano intorno a questo sport e sono rimasto sorpreso dalla quantità di gente che ha voglia di imparare e crescere, quindi mi si è accesa la lampadina e ho chiamato la vostra docente Viviana Fabozzi, in qualità di responsabile tecnica della FIF Academy, che mi ha presentato ai vertici dell'azienda e sono rimasto più che contento del loro entusiasmo e della proposta di dare vita al settore Padel dando fiducia alle mie capacità tecniche e ai miei rapporti professionali con il Barcellona Padel.

PE Una Partnership internazionale di altissima qualità quella tra la FIF e il Barcellona Padel. Puoi parlarci delle peculiarità di questo esclusivo corso di Istruttore di Padel?

LP Non posso nascondere il grande onore e l'immensa emozione di poter collaborare, in qualità di docente FIF, al fianco dei Maestri spagnoli del Barcellona Padel che rappresenta una riconosciuta organizzazione internazionale composta da un team di professionisti del settore eventi sportivi e formazione, specializzati per diverse fasce di età e livelli di gioco. Nel rispetto della loro mission il focus del corso è insegnare specifiche tecniche di Padel moderno attraverso sessioni di allenamento intensive di tecnica, abbinate a tattica, che permettono di migliorare i colpi in situazioni di gioco reali. L'obiettivo principale del corso è dunque portarsi a casa una tecnica che cambierà il "proprio padel" grazie all'acquisizione di un metodo di insegnamento unico che fonde 4 principi fondamentali, ovvero la preparazione fisica, la tattica, l'aspetto mentale e la tecnica.

PE A proposito della preparazione atletica per il Padel è previsto nella prossima programmazione della FIF Academy anche un master di specializzazione...

LP Direi che è assolutamente un tassello fondamentale nel percorso formativo di istruttore di Padel! È importantissimo affiancare all'aspetto tecnico e tattico del Padel la preparazione fisica e atletica per ridurre il rischio di infortuni ed incrementare la propria performance. Per questo nella conduzione del Master non sarò da solo ma sarò affiancato dall'esperienza tecnica e didattica del coordinatore tecnico del settore Functional Training Luca Dalseno. Insieme proprio in occasione della edizione di RiminiWellness, precisamente sabato 3 giugno nel padiglione B3 presso il FIF Village dalle 14.45 alle 16.15, presenteremo in anteprima il workshop appunto intitolato "la preparazione atletica per il Padel" in cui verranno approfondite le principali strategie di allenamento per una significativa e tangibile prevenzione dagli infortuni correlati a uno scarso controllo, scarsa mobilità ed elasticità muscolare e da un ridotto tono muscolare.

PE In qualità di responsabile del settore, puoi elencare 5 requisiti necessari per iscriversi al corso?

LP Sicuramente avere delle buone capacità relazionali, il rapporto con gli allievi è fondamentale, un altro requisito è il problem solving, cercare di risolvere i problemi sia in lezioni individuali sia in lezioni di gruppo, inoltre avere delle buone doti comunicative per avere più affidabilità, altra cosa fondamentale è anche l'ambizione, *una condicio sine qua non* che ti permette di crescere sia nel gioco che nella gestione della parte logistica in caso di aperture circoli, e finirei con l'ultimo requisito che è il sapersi divertire, che a mio avviso resta l'elemento principale nella vita dell'essere umano.

PE E se ti chiedessi di aggiungere 5 buoni motivi per diventare un istruttore di Padel?

LP Credo che ognuno abbia i propri scopi, c'è chi vuole diventare istruttore per bambini, per adulti, per professionisti, chi vuole diventare maestro nazionale come me, un buon motivo può essere il relazionarsi sempre con persone diverse, ti permette di capire le persone e le loro menti, un altro buon motivo è fare della tua passione il tuo lavoro; un motivo altrettanto importante è far avvicinare questo sport a più persone possibili, la crescita personale credo che sia un altro aspetto fondamentale per chi vuole intraprendere questo percorso, e l'ultimo motivo è sicuramente quello di spronarsi a far meglio per ampliare le conoscenze sia fisiche che logistiche.

PE Quali sono le ambizioni di Luca Pantini Docente FIF?

LP Sono stato sempre una persona ambiziosa con tanta voglia di fare e di imparare, in questo specifico miro ad avere una formazione personale ottimale e di trasmettere a tutti coloro che vogliono diventare istruttori la mia stessa conoscenza, quindi mi auguro di continuare in FIF questa esperienza e di arrivare ad essere una persona di riferimento sia per l'azienda che per questo sport.

PE Quali qualità della tua personalità di attore pensi di sfoggiare per esaltare la tua nuova figura di Master Trainer FIF?

LP Sono un attore spigliato e simpatico quindi credo

e spero di trasmettere sicurezza ai prossimi istruttori, di certo *mente lucida*, una bella *capacità critica* e un'*ottima memoria* credo siano un aiuto importante per questa esperienza.

PE Questa tua nuova sfida sarà certamente un evento straordinario. A quale emozione già vissuta puoi paragonarla?

LP Questo è per me come un debutto e se dovessi paragonarlo mi verrebbe in mente la prima volta a teatro tre anni fa con lo spettacolo Mine Vaganti di Ferzan Ozpetek, lì davanti a 1200 persone non si può sbagliare! È un'esperienza unica che spero di replicare con questo corso Istruttori FIF.

PE Chi devi ringraziare per i tuoi successi e per i tuoi traguardi raggiunti?

LP Dovrei fare una lista lunghissima, ma certamente comincerei dai miei genitori che mi hanno sempre dato calore e fiducia, ringrazierei sicuramente la persona che ho al mio fianco perché fonte di ispirazione e un aiuto mentale non indifferente, e finirei con alcune persone del settore cinema come per esempio Ferzan Ozpetek che mi ha dato modo di esprimermi in questo ambiente e mi ha dato dei "tips" molto importanti che sicuramente mi aiutano nei miei progressi personali.

PE Per concludere, quali consigli ti daresti affinché questa esperienza di formatore sia un nuovo successo?

LP Beh il primo consiglio è di non smettere di imparare, di conoscere, di formarmi, credo che sia la base del successo, ma un ottimo consiglio è sicuramente quello di cercare di trasmettere questa passione a tutti coloro che hanno voglia di imparare come me, nel modo più semplice possibile e soprattutto con il sorriso, che è altrettanto la base di un buon successo.

Non ci resta che dare il benvenuto a Luca Pantini nella meravigliosa famiglia FIF e augurargli un grande in bocca al lupo per raggiungere un nuovo successo nel suo nuovo ruolo di docente per il corso di istruttore di Padel 1° livello e assieme a Luca Dalseno il corso di Preparazione atletica specifica nel Padel... *Stay tuned, to be continued.*



**BARCELONA
PADEL**
barcellonapadel.it



Grasso è bello!

L'importanza degli aspetti positivi del consumo dei grassi.

A CURA DEL
DOTT. MARCO NERI



Wa bene, capisco già che qualcuno che mi conosce ironizza su questo titolo pensando che voglio “spezzare” una lancia riguardo alle persone di importante “prestanza” fisica, in realtà il tema dell’articolo riguarda i grassi come alimenti; delle molecole che fino agli anni 90 venivano accusate di qualsivoglia nefandezza salutistica, poi, con l’avvento di una certa “apertura” dietetica, ci si è accorti che in realtà i grassi sono delle brave persone, certo, all’interno della loro categoria ci sono dei “malvagi” ma in linea di massima sono molto più importanti i possibili aspetti positivi che non quelli negativi legati al loro uso.

Volendo conoscere meglio questi “amici” occorre per prima cosa risalire alla loro divisione primaria cioè fra grassi saturi e insaturi. I primi comprendono i grassi animali più alcuni olii come quello di cocco e di palma, mentre i secondi sono prevalentemente gli olii vegetali tipo oliva o di semi (girasole, mais, lino, arachide e altri).

I saturi sono detti tali in quanto nella loro struttura non ci sono doppi legami mentre negli insaturi ci sono uno o più doppi legami fra Carbonio e idrogeno; da questa particolarità la denominazione monoinsaturi o polinsaturi.

Il successo delle diete ad alto livelli di grassi (come la chetogenica) ha decretato il grande interesse verso le svariate funzioni dei grassi, ma anche verso le “manipolazioni” che il sistema industriale adopera per utilizzare convenientemente questi macronutrienti.

Il problema è che troppe volte ci si dimentica di leggere, e soprattutto “tradurre” le scritte riportate sulle etichette. Troppe volte appare infatti la scritta “olio vegetale idrogenato”; un termine apparentemente innocuo e che riporta invece una importante e negativa lavorazione che ha subito quel tipo di grasso, infatti partendo da una struttura mono o polinsatura si è intervenuti con un processo industriale detto “saturazione di idrogeno”



o idrogenazione, Si tratta di un metodo chimico attraverso il quale gli acidi grassi vengono “parzialmente saturati”, con conseguente trasformazione di un olio vegetale in un grasso solido.

Questo procedimento viene generalmente adottato perché il risultato è un prodotto finale che si conserva più a lungo. Purtroppo il processo di idrogenazione ha anche l'effetto collaterale di trasformare alcuni legami chimici dalla forma cis alla forma trans.

Inoltre costano meno rispetto ad un tipico grasso animale come Burro o strutto. Come già detto con l'idrogenazione il grasso cambia la sua struttura che viene denominata “trans”, termine dalla valenza certamente negativa dal punto di vista nutrizionale. Questo tipo di grassi “manipolati” ha più effetti negativi anche rispetto ai tradizionali grassi animali reperibili in natura (tipo burro), infatti oltre all'azione di aumentare il colesterolo totale aumentando le LDL, detto anche colesterolo “cattivo” (mi perdoni in dott. Bargossi per essere ricaduto in questo luogo comune), abbassano quello protettivo “buono” HDL, ma danneggiano anche le membrane cellulari.

A titolo di “ripasso generale” ricordiamo che il rapporto fra colesterolo totale e HDL dovrebbe essere inferiore a 4,5, tanto per intenderci, se avete 200 di colesterolo totale e 50 di HDL il rapporto risulta 4 ed è positivo.

Tornando ai nostri grassi “Trans”, è quindi molto importante leggere le etichette dove in base al Regolamento europeo 1169/2011 è obbligatorio che in etichetta venga segnalata la presenza di grassi idrogenati (anche se solo parzialmente) mentre precedentemente ci si poteva limitare ad un generico “grassi vegetali”. Fino a qui solo cattive notizie, ma va da sé che per ogni effetto negativo la famiglia dei grassi promuove tantissime altre funzioni positive. Infatti gli olii vegetali mono e poli insaturi sono un vero rinforzo per la salute.

Fra questi un acido grasso particolare, denominato Omega 3 è un prezioso grasso essenziale (quindi non sintetizzabile dal nostro organismo) che sta dimostrando le sue molteplici funzioni in molte situazioni e meccanismi fisiologici. La distribuzione prevalente dei grassi nei principali olii è la seguente:

Grassi Monoinsaturi	Olio di oliva, di arachide, di avocado	Palmitoleico, oleico, eicosanoico, erucico
Grassi Polinsaturi	Olio di vinacciolo, mais, girasole, soia	Linoleico, linolenico, arachidonico
Grassi Polinsaturi Omega 3	Olii di pesce o estratti da alghe	Eicosapentanoico, decosaesanoico

I grassi essenziali (EFA) sono:

- Omega 6 ACIDO LINOLEICO "AL"
(presente nei grassi polinsaturi)
- Omega 6 ACIDO LIOLENICO
(presente nei grassi polinsaturi)

A questi si associano il:

- Omega 3 ACIDO EICOSAPENTAENOICO "EPA"
(presente nell'olio di pesce)
- Omega 3 ACIDO DECOSAESANOICO "DHA"
(presente nell'olio di pesce)

La presenza nella dieta di una cospicua dose di grassi mono e polinsaturi, ricca di grassi essenziali porta una serie di vantaggi che possono essere così sintetizzata:

1. migliorata resistenza all'insulina con minore probabilità di trasformare in grasso i carboidrati;
2. i grassi abbassano l'indice glicemico dei cibi stabilizzando l'insulina e la fame;
3. giusto apporto di vitamine liposolubili (A-D-E-K);
4. ottimale ricambio della membrana cellulare e della cute;
5. massimizzare la produzione di eicosanoidi che regolano la produzione ormonale e biologica;
6. positivizzare il rapporto fra il colesterolo HDL e LDL;

7. aiutare il corpo a ridurre la produzione endogena di colesterolo;
8. stabilizzare la temperatura e la pressione (azione sulle prostaglandine);
9. contributo alla salute dell'apparato tendineo e nervoso;
10. migliore concentrazione e resistenza psico-fisica (fosfolipidi cerebrali).

Alla luce di queste considerazioni è facile capire come la presenza nella dieta di almeno 40 gr di olii sia basilare, questo senza dimenticare il possibile (e spesso consigliato) utilizzo di semi e frutta secca tipo mandorle, nocciole, arachidi, noci ecc., alimenti che hanno una cospicua presenza di EFA. Tutto questo parlare di grassi non può, oltre ad avervi fatto venire fame, anche fatto venire alla memoria tutti i fondamenti legati ai principi della cosiddetta "Dieta a zona", dove, per il migliore controllo insulinico e produzione ottimale dei ormoni come gli eicosanoidi, si consiglia una proporzione calorica fra carboidrati, grassi, proteine di 40-30-30; quindi con un buon aumento della quota lipidica (solitamente attestata intorno al 20%), ma al di là dell'aspetto quantitativo, Sears (ideatore della "zona") insiste sulla qualità dei grassi, soprattutto sul rapporto fra Omega 6 (Certamente fin troppo facili da reperire nella dieta partendo da "LA" acido linoleico) ed i preziosi Omega 3. tale rapporto dovrebbe essere idealmente di 1:1 (mentre sale anche al 15/20:1 in molte diete da fast food





o con grassi “sbagliati”). Questo rapporto va bene anche con proporzioni da 4/6:1 soprattutto se gli omega 6 sono ricchi di un acido grasso particolare il GLA (acido Gamma Linolenico) presente in olio di Borragine, di Enagra, di ribes nero e nell’avena. Questo acido grasso è prodotto anche endogenamente dal corpo partendo da Acido Linoleico “AL” tramite un enzima detto delta-6-desaturasi che però fa “a pugni” con l’insulina. Il GLA risulta un anello chiave per produrre poi gli ormoni eicosanoidi positivi, questo spinto anche da un basso livello di Insulina. Ritornando al discorso di origine, quando parlavamo dei grassi “cattivi”, ricordiamoci che se nella alimentazione c’è una ricchezza di grassi saturi e di “Trans”, purtroppo si inibisce pesantemente la possibilità di azione dei grassi buoni, infatti si nota solitamente un aumento dell’acido arachidonico (AA) che porta alla creazione di sostanze infiammatorie, creatrici di trombi, pro allergiche ecc (TroxanoA2, PGe2, Leucotrieni).

All’inizio di questo articolo abbiamo citato le diete chetogeniche, quindi a base essenzialmente di grassi e proteine e dove c’è un’elevata attenzione verso i cosiddetti MCT (grassi a catena media), estratti soprattutto dal cocco che pur essendo saturi sono poco aterogeni (cioè che favorisce l’aumento del colesterolo). Questa tipologia di grassi attraversa molto rapidamente la doppia membrana mitocondriale formando grosse quantità di

acetyl-coA. Per questo motivo sono considerati fortemente favorevoli la sintesi di corpi chetonici, quindi con grande propensione energetica anche in condizioni di scarsa disponibilità carboidrati (molti sport di endurance li stanno usando anche durante le gare)

Alla fine, tanto per cercare di fare ordine in tutta questa marea di sigle, le raccomandazioni sono:

- usate con moderazione (ma una quota è solo utile) i grassi animali
- non usate cibi che contengano grassi “trans” idrogenati
- usate tranquillamente olio crudo
- usate tranquillamente frutta secca oleosa (mandorle, noci, nocciole ecc.)
- arricchite la dieta con Omega 3 (EPA e DHA) e Omega 6 (sella serie GLA)
- non abusate in carboidrati ad alto indice glicemico (sbalzi insulinici)
- frazionate molto le assunzioni di cibi durante il giorno e curate che sia presente spesso una quota di “grassi buoni”

Detto questo non mi rimane che augurarvi buon appetito e, ricordatevi che i grassi sono “brave persone”, basta sapere come prenderli! ■



TRI SET

Come quando e perché farlo!

Come eseguirlo, in che periodo della programmazione, ma soprattutto per quali finalità.

a cura di
Mattia Ravagli

Una delle più conosciute tecniche di allenamento o metodiche di incremento di Intensità è sicuramente il Tri-Set, questa metodologia di allenamento è un'evoluzione del Super-Set che è formato da due esercizi svolti di seguito con Recupero Incompleto solo dopo il secondo esercizio (niente recupero tra il primo e secondo esercizio).

Il Tri-Set, come suggerisce il nome, è composto da 3 esercizi con una pausa solo dopo aver svolto il terzo esercizio; questo si applica bene sia nel Bodybuilding sia nell'allenamento funzionale o nella preparazione atletica specifica in svariati sport di prestazione.

Una banale ma fondamentale puntualizzazione:

- Tri-Set: 3 esercizi uno di seguito all'altro con pausa dopo il 3° esercizio
- Circuito: 3 esercizi (o anche più) eseguiti senza pausa ed eventualmente ripetuti.

Nel primo caso l'obiettivo principale sarà quello di stimolare l'ipertrofia muscolare, nel secondo caso invece la finalità è quella di stimolare l'EPOC (Eccesso di Consumo di Ossigeno Post-Esercizio) con un conseguente stimolo lipolitico.

Fondamentalmente non esiste un solo ed unico modo di svolgere un Tri-Set ma bisognerebbe applicare una logica nella compilazione di un programma di allenamento che contenga questa tecnica di allenamento.

Prima di tutto dobbiamo decidere il focus: quando si crea una scheda con Tri-Set potremmo voler stimolare 2 o 3 settori muscolari differenti oppure stimolare nella sua totalità un singolo settore muscolare; in questo caso si potrà scegliere tra queste variabili:

- tipologia di esercizio
- numero di ripetizioni
- velocità esecutiva

Nel primo caso (differenti settori muscolari), si possono abbinare muscoli:

- antagonisti tra loro (Es. Pettorali, Dorsali, Deltoide Acromiale)
- sinergici per la stessa azione muscolare (Es. Pettorali, Deltoide Clavicolare, Tricipiti)
- Distanti tra loro (Es. Dorsale, Polpacci, Addominali)

Se ci si focalizza invece su un singolo settore muscolare, come nei protocolli di Ipertrofia, la tecnica più classica vede un esercizio Multiarticolare (Base) anticipato e subito seguito da due esercizi Monoarticolari (complementari) con un recupero incompleto solo dopo il 3° esercizio.

✓ Ad esempio:

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
CROCI PANCA PIANA MANUBRI	10/12	LENTE	00"
PANCA PIANA BILANCIERE	6/8	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
CROCI CAVO ALTO	12/15	LENTE	75/90"

In questo Tri-Set il primo esercizio vuole "Pre-Affaticare" il pettorale che sarà poi l'anello debole dei muscoli reclutati durante l'esecuzione del secondo esercizio (panca piana bilanciata), così facendo non si rischia, come spesso accade, di far arrivare a cedimento muscolare uno dei muscoli sinergici come Deltoide o Tricipite e si focalizza invece il lavoro sul muscolo Target (Gran Pettorale); il terzo esercizio invece servirà per "l'effetto pompante" sempre del muscolo Agonista primario stimolandone soprattutto le fibre tipo 1 e le altre componenti più piccole della cellula muscolare, le fibre tipo 2 invece saranno stimulate durante l'esecuzione dell'esercizio Multiarticolare.

✓ Un'altra proposta è la seguente:

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
CROCI PANCA PIANA MANUBRI	10/12	LENTE	00"
PANCA PIANA BILANCIERE	6/8	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
CROCI CAVO ALTO	12/15	LENTE	75/90"

In questo caso si inizia con l'esercizio Multiarticolare che essendo il primo sarà portato a cedimento con una prestazione migliore ed un maggiore reclutamento delle fibre tipo 2 rispetto alla proposta precedente, i due esercizi di isolamento invece stimoleranno al meglio le fibre tipo 1 e le componenti più piccole del muscolo (ancor più pompaggio...).

✓ La terza proposta è la situazione contraria alla precedente:

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
PECTORAL	12/15	LENTE	00"
GROCI PANCA 30° MANUBRI	3 × 10/12	LENTE	00"
PANCA INCLINATA BILANCIERE	6-8-10	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	75/90"

Con questa metodica si potrà pre-affaticare ancor meglio l'esercizio Base che sarà il terzo esercizio svolto anticipato da due esercizi Complementari; il carico del 3° esercizio ovviamente sarà molto inferiore rispetto a quello che si avrebbe eseguendolo per primo.

✓ Un'ulteriore proposta è quella che vede un Tri-Set composto da 3 esercizi Monoarticolari eseguito dopo l'esercizio Multiarticolare svolto precedentemente.

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
SQUAT	3 × 6-6-8-10	DA ESPLOSIVA A PIÙ LENTA	90"
LEG EXTENTION	3 × 10/12	LENTE	00"
LEG CURL	3 × 10/12	LENTE	00"
CALF SEDUTO	3 × 10/12	LENTE	75/90"

Il primo esercizio svolto da solo e portato al limite creerà un importante stimolo anabolico ma non isolerà i singoli settori muscolari; per ottenere questo si esegue poi un Tri-Set composto da 3 esercizi di isolamento che andranno a stimolare tutti i muscoli degli Arti Inferiori.

✓ Si può applicare questa metodica anche nell'allenamento funzionale ed a corpo libero, ad esempio:

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
TRAZIONI ALLA SBARRA AVANTI PRESA PRONA	3 × MAX	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
TRAZIONI SBARRA AVANTI PRESA NEUTRA	3 × MAX	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
TRAZIONI SBARRA PRESA INVERSA	3 × MAX	LENTE	75/90"

✓ oppure

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
SQUAT SUMO	3 × 6/8	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
SQUAT	3 × 8/10	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
LEG PRESS/AFFONDI FRONTALI	3 × 12/15	LENTE	75/90"

In entrambi questi casi vediamo 3 esercizi Pluriarticolari; di logica si mette l'esercizio più impegnativo al primo posto, quello intermedio al secondo posto ed ovviamente il più semplice sarà svolto per ultimo; in questo caso si ricerca un'elevata sinergia muscolare in tutti i tre esercizi a discapito dell'isolamento muscolare.

✓ Se invece si volesse cercare la massima sinergia tra 3 settori muscolari differenti ma sinergici potremmo proporre un protocollo di questo tipo:

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
PANGA PIANA BILANCIERE	3 × 6/8	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
LENTO CON MANUBRI	3 × 6/8	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
DIP PRESA STRETTA BUSTO DRITTO	3 × max	LENTE	75/90"

✓ oppure

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	VELOCITÀ	RECUPERO
REMATORE BILANCIERE	3 × 6/8	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
TRAZIONI ALLA SBARRA PRESA INVERSA	3 × MAX	ESPLOSIVE IN CONCENTRICA	00"
CURL BILANCIERE	3 × 10/12	LENTE	75/90"

Ovviamente si possono sviluppare infinite proposte di lavoro ma toccherà al trainer mantenere una giusta logica di lavoro, questo renderà le sedute notevolmente più Intense, ne aumenterà anche la Densità, a contrario calerà la Durata Totale della seduta allenante. Purtroppo il Tri-Set sarà difficile da eseguire se ci si allena in un centro molto frequentato perché potrebbe essere difficile tenere occupate 3 postazioni di lavoro; toccherà quindi al Trainer capire se l'utente riesce ad eseguirlo all'atto pratico ed a sostenere questa tipologia di allenamenti che saranno molto "Intensi e Densi" ma che portano ottimi risultati. ■



Breathing Waves: i nuovi sentieri di lettura del respiro

L'evidenza scientifica conferma l'esistenza di un legame tra sistema respiratorio e gli altri sistemi biologici, cognitivi ed emozionali.

A CURA DEL
DOTT. MATTIA BETTI

Rivolgiamo adesso attenzione al nostro *Respiro*; coi come si presenta in questo istante senza modificarlo, ascoltalò. La tua percezione si avvicina ad un respiro lento e profondo o superficiale, si ferma alla tua pancia o arriva fin su al tuo petto? Quante volte abbiamo ascoltato frasi del genere sia da cliente che da operatore e spesso la nostra sensibilità non corrispondeva a ciò che il terapeuta stava osservando, perché secondo voi? Tale discrepanza può rappresentare un'indicazione "diagnostica", sul nostro livello di Consapevolezza Corporea, sulla nostra Interocezione (ovvero il substrato neurale di afferenze-informazioni in costante flusso, come un fiume nel suo inesorabile scorrere che non notiamo fino al momento che si ingrossa e diventa impetuoso, in quel momento noi ne diventiamo consapevoli).

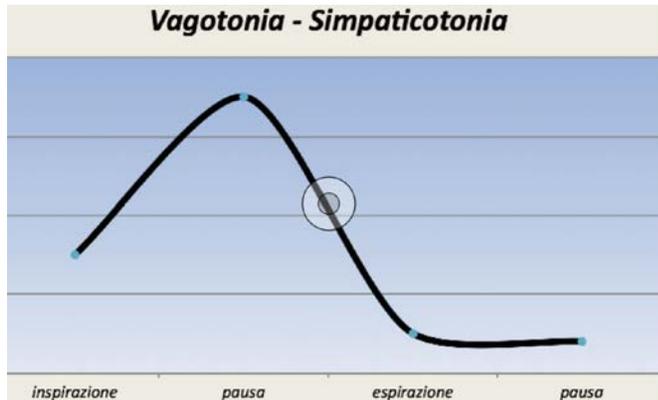
Oggi è l'evidenza scientifica che ci suggerisce la presenza di un legame tra sistema respiratorio e gli altri sistemi biologici, cognitivi, emozionali.

Un esempio per tutto è la Psicoterapia corporea che si serve di interventi sulla respirazione, la Vegetoterapia (Wilhem Reich, allievo di Freud) che collega clinicamente posture, alterazioni del tono muscolare a processi biologici profondi.

SISTEMI DI REGOLAZIONE DELLA FUNZIONE RESPIRATORIA

I meccanismi di regolazione sono naturalmente gestiti dal sistema nervoso che va ad adeguare la ventilazione polmonare alle esigenze del nostro organismo. Nel TE (tronco encefalico) e più dettagliatamente tra il ponte ed il bulbo troviamo i centri respiratori (Hall 2011). La funzione INSPIRATORIA si ritrova principalmente (*Gruppo Respiratorio Dorsale*) nel NTS/Nucleo del Tratto Solitario) che ne determina il ritmo basale costituito da scariche inspiratorie ritmiche; la durata dell'inspirazione è regolata dal *Centro Pneumotassico* che ne determina l'incremento della frequenza fino a 30-40 cicli al minuto o diminuirla di pochi atti; nel Gruppo Respirato-

rio Ventrale si trovano i neuroni che si occupano di inviare stimoli forti ai muscoli espiratori addominali, infine vi è un *centro denominato apneustico*, ulteriore stazione di controllo e monitoraggio del “segnale a rampa inspiratorio” (meccanismo progressivo di incremento della capacità volumetrica polmonare).



Il Respiro rimane regolato anche da segnali riflessi originati in periferia: vi sono recettori di stiramento (Tensocettori, *Stretch Receptors*, definiti SAR) all'interno di bronchi e bronchioli, che se vengono allungati, distesi attivano il gruppo dorsale (NTS) tramite i nervi vaghi, limitando la durata inspiratoria, quest'ultimo meccanismo di neuro-feedback, viene chiamato *Riflesso Hering Breuer*, che impedisce la dismisurata azione dei polmoni in fase inspiratoria. Questa regolazione del SN è coadiuvata da una regolazione umorale che avviene dal monitoraggio di chemiocettori (sentinelle presenti all'interno dell'albero vascolare, nei glomi carotidi e aortici) sensibili alle variazioni della pressione parziale di anidride carbonica nel sangue e del PH.

Tale complessità determina per via riflessa l'incremento degli atti respiratori (la presenza di CO2 diventa l'elemento eccitatorio dei centri deputati alla regolazione del respiro). Oggi sappiamo con più precisione che tale regolazione può essere anche volontaria-MENTE controllata dai centri superiori del sistema nervoso, da vie nervose, che dalla corteccia scendono attraverso il tratto corticospinale ai motoneuroni spinali che innervano i muscoli Inspiratori primari. Nel ciclo respiratorio normale si effettuano circa 15 atti respiratori al minuto, la muscolatura inspiratoria è la sola ad essere richiamata in azione, mentre l'espirazione viene mediata passivamente. Il diaframma svolge i 2/3 della respirazione, il restante dalla muscolatura secondaria, gli intercostali: questa tipologia è la respirazione addominale o diaframmatica (Hall 2011).

Le Neuroscienze ci dicono che la respirazione diaframmatica è la respirazione della calma e della tranquillità e quindi ha un collegamento diretto con lo stress. Il Sistema Nervoso Vegetativo controlla con un'attivazione tipicamente simpatica in fase inspiratoria e vagale nella fase espiratoria (vedi grafico allegato). Purtroppo le alterazioni o iperstimolazioni quotidiane sono molteplici e non permettono una regolazione diaframmatica del respiro, con conseguente stimolazione cronica dell'asse dello

stress, in direzione simpatica che va a determinare a cascata fenomenologie dirette o indirette, come stati di ansia, panico e depressione, oppure stati infiammatori che portano a malattie cardiovascolari.

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA E ATTIVAZIONE INSPIRAZIONE ESPIRAZIONE (SIMPATICOTONIA E VAGOTONIA)

Le relazioni biomeccaniche del diaframma, le relazioni neurofisiologiche di controllo del respiro evidenziano considerazioni che sottolineano la complessità tra struttura e funzione, molti studi oggi rilevano implicazioni nel campo neurologico e cellulare. Interessante lo studio sulle aree cerebrali che influenzano o sono influenzate dalla funzione diaframmatica; tale studio (*Lois et al 2009*) ha rilevato i percorsi polisinaptici che coinvolgono diverse aree cerebrali, oltre 30 nel TE e nel cervelletto, anche aree trigeminali e vestibolari (controllo dell'equilibrio). Vi sono mappature che risalgono alle aree ipotalamiche (nucleo paraventricolare, fondamentale nella regolazione asse stress), l'Amigdala (centro emozionale associato alla memoria e non solo), la zona insulare (sede dell'Io corporeo che si unisce con quello emotivo e sociale). In poche parole sono aree riconducibili alla regolazione consapevole e inconsapevole dell'autocoscienza individuale, alla normo-regolazione degli stress psico-fisici (*Sigalla et al 2012*). Pensate che la funzione respiratoria diaframmatica, se disregolata in una sua iperattivazione, come in disturbi cronici polmonari ostruttivi, altera la produzione di ossido nitrico determinandone l'incremento della fibrosità, ovvero perdita di elasticità, e bassi livelli di ossido nitrico, causano a livello endocellulare nucleare la trascrizione NF-kb e la conseguente produzione di oltre 400 geni che rilasciano circa una sessantina di sostanze pro-infiammatorie a livello extra cellulare (IL-6, IL-2, TNF...).

Concludendo, l'evidente importanza della funzione respiratoria in un contesto di libertà tensiva muscolo-scheletrica, ci deve portare a super-valORIZZARE il nostro lavoro. Il nostro Corpo vive e si gestisce su più livelli sistemici, non si tratta solamente di “allungare o rafforzare la struttura e migliorarne la funzione” si tratta di lettura profonda del Corpo, pensando coscientemente che ciò che avviciniamo risponda ad una complessità ben più alta e quindi il nostro compito, nonché dovere, deve rispondere a conoscenze sempre più aggiornate e integrate con altre discipline e medicine funzionali al ripristino della Salute. ■



La scienza dietro la perdita di **PESO**

La perdita di peso è apparentemente un concetto molto semplice: mangia meno e muoviti di più. Anche se questo può essere vero in una certa misura, dietro vi è un processo fisiologico davvero complesso. Analizziamo l'intero processo fisiologico e la scienza che determinano la perdita di grasso e sveliamo alcuni concetti comuni.

DI COSA INGRASSIAMO?

Esistono due tipologie di grasso: sottocutaneo e viscerale. Il Grasso sottocutaneo è situato in superficie, tra pelle e muscoli. Lo troviamo sugli arti, sui glutei e sul tronco. Il grasso viscerale è situato in profondità attorno agli organi centrali del corpo come il fegato, l'intestino e il cuore. Non possiamo afferrarlo, ma solo comprimerlo. Il grasso viscerale è molto pericoloso: è infatti spesso causa di problematiche importanti, quali malattie cardiovascolari, diabete, sindrome metabolica, ecc. Il grasso viscerale è inoltre metabolicamente attivo, producendo alcune molecole che causano infiammazione nel corpo. Il grasso è distribuito in modo diverso negli uomini e nelle donne.



Dalla fisiologia di base alle strategie di allenamento più efficaci

a cura di
Fabio Amante

Gli uomini portano più grasso intorno alla loro zona addominale, mentre le donne di solito tengono più peso intorno all'anca e alla coscia. Le donne generalmente hanno una percentuale di grasso corporeo più elevata rispetto ai maschi. Questa differenza è causata principalmente dalla differenza nella quantità di ormoni sessuali prodotta rispetto agli uomini, i quali producono più testosterone, viceversa le donne hanno più estrogeni. Il tessuto adiposo è formato da cellule dette adipociti, ed è diviso in tessuto adiposo bianco e tessuto adiposo bruno.

PERCHÉ INGRASSIAMO?

Quando assumiamo più calorie rispetto a quelle dovute le immagazziniamo, qualunque sia la sua tipologia (carboidrati, proteine, grassi), nel tessuto adiposo come riserva energetica. Tecnicamente parlando, possiamo ingrassare in due modi distinti:

- **Ipertrofia:** questo significa che le cellule adipose preesistenti aumentano di dimensioni.
- **Iperplasia:** questo significa che formiamo nuove cellule adipose.

Cosa davvero importante da tenere a mente è che mentre possiamo produrre nuove cellule adipose, non possiamo distruggere quelle che già esistono. La perdita di grasso si verifica quando le cellule adipose preesistenti si restringono di dimensioni.

COME BRUCIAMO I GRASSI?

1. GRASSO BRUCIATO DURANTE IL RIPOSO

Il tasso metabolico a riposo (RMR) e il metabolismo basale (BMR) rappresentano l'energia che spendiamo durante il riposo, ovvero la quantità minima di energia di cui abbiamo bisogno per sostenere le nostre funzioni vitali. A riposo, una persona media consuma circa 3,5 millilitri di ossigeno per 1 kg di peso corporeo al minuto, che si traduce in 1 kcal per kg di peso corporeo all'ora. Poiché non abbiamo elevate richieste di energia durante il riposo il metabolismo dei grassi si attiva nel modo più lento per consumare energia, motivo per il quale se non facciamo attività fisica ed assumiamo più calorie rispetto a quelle richieste, ingrassiamo.

2. GRASSO BRUCIATO DURANTE IL SOLLEVAMENTO PESI

Il sollevamento pesi è per lo più un'attività ad alta intensità, il che significa che di solito otteniamo la maggior parte dell'energia dai carboidrati immagazzinati nei muscoli e nel fegato. Possiamo bruciare più grassi quando solleviamo pesi utilizzando metodiche che aumentino la densità e/o l'intensità dell'allenamento.

3. GRASSO BRUCIATO DURANTE L'ALLENAMENTO AEROBICO

Il nome stesso ci dice tutto ciò che dobbiamo sapere. Il sistema energetico aerobico utilizza principalmente il grasso come fonte di energia, che è molto più lento rispetto all'uso di carboidrati e proteine, ma produce molte più molecole di ATP.

4. L'EFFETTO AFTERBURN

Conosciuto anche come consumo di ossigeno post-esercizio in eccesso, o EPOC, si riferisce alla necessità del corpo di ripristinare il suo ossigeno dopo un allenamento. Gli allenamenti HIIT di solito utilizzano sistemi energetici che non richiedono molto ossigeno, il che significa che il nostro corpo deve lavorare di più per ripristinare il metabolismo a riposo dopo l'esercizio. Dopo un allenamento, il metabolismo rimane elevato e ci vuole un po' di tempo per tornare alla linea di base, ed è qui che si verifica l'effetto post-combustione.

HIIT VS STEADY STATE CARDIO (CARDIO CONTINUATO)

Il vecchio dibattito che deve essere risolto una volta per tutte. In breve, entrambi portano alla perdita di peso e l'opzione più ottimale è fare entrambe le cose.

H.I.I.T.

Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), gli intervalli ad alta intensità vengono eseguiti all'80-95% della frequenza cardiaca massima per cinque secondi a otto minuti. Più lungo è l'intervallo, minore è l'intensità e viceversa, ovviamente.

PRO

- **Efficienza del tempo** — HIIT brucia il 25-30% in più di calorie rispetto ad altre forme di esercizio, il che significa che è un'opzione altamente efficiente in termini di tempo per un allenamento cardio. Tuttavia, non sarai in grado di allenarti a lungo a causa dell'alta intensità.
- **Migliora la sensibilità all'insulina** — Gli studi hanno scoperto che HIIT riduce la glicemia e migliora la resistenza all'insulina.
- **Miglioramento della salute del cuore** — Riduce il cuore a riposo e la pressione sanguigna. Aumenta il volume massimo dell'ictus e la gittata cardiaca.

CONTRO

- **Più stress sulle articolazioni** — HIIT di solito consiste in alcune forme di salti o sprint, che sono fantastici, ma non per i soggetti con poca esperienza di allenamento e/o problemi articolari.
- **Generalmente più difficile dello steady state cardio** — A causa della natura ad alta intensità di questo tipo di allenamento, di solito è molto più scomodo del normale cardio a bassa intensità e allo steady state.



HILLT.



CARDIO

STEADY STATE CARDIO (CARDIO CONTINUATO)

Questo tipo di allenamento ha ottenuto una cattiva reputazione nel corso degli anni in alcuni ambienti perché la gente comune pensa che sia in qualche modo inferiore all'HIIT.

Lo è, ma l'HIIT è anche inferiore al cardio continuato in alcuni aspetti. La sua caratteristica principale è mantenere una certa intensità e velocità di lavoro durante tutta la sessione.

PRO

- **Efficienza del tempo** — HIIT brucia il 25-30% in più di calorie rispetto ad altre forme di esercizio, il che significa che è un'opzione altamente efficiente in termini di tempo per un allenamento cardio. Tuttavia, non sarai in grado di allenarti a lungo a causa dell'alta intensità.
- **Migliora la sensibilità all'insulina** — Gli studi hanno scoperto che HIIT riduce la glicemia e migliora la resistenza all'insulina.
- **Miglioramento della salute del cuore** — Riduce il cuore a riposo e la pressione sanguigna. Aumenta il volume massimo dell'ictus e la gittata cardiaca.

CONTRO

- **Più stress sulle articolazioni** — HIIT di solito consiste in alcune forme di salti o sprint, che sono fantastici, ma non per i soggetti con poca esperienza di allenamento e/o problemi articolari.
- **Generalmente più difficile dello steady state cardio** — A causa della natura ad alta intensità di questo tipo di allenamento, di solito è molto più scomodo del normale cardio a bassa intensità e allo steady state.

CALORIE IN – CALORIE OUT

Facciamo ora un rapido resoconto di come vengono assunte e consumate le calorie.

IN

1. CIBO CONSUMATO

Influenzato dalla cultura, status socioeconomico, istruzione, densità di energia, stile di vita.

2. APPETITO

Influenzato dagli ormoni di cui abbiamo già parlato sopra.

3. CALORIE ASSORBITE

Influenzato dall'età, dallo stato energetico, dal microbioma intestinale, dalla scelta dei cibi.

OUT

1. ENERGIA BRUCIATA A RIPOSO

Influenzato da età, sesso, composizione corporea, ormoni, genetica.

2. ENERGIA BRUCIATA CON ESERCIZIO FISICO

Influenzato dalla composizione corporea, dalla durata dell'esercizio, dall'intensità, dal tipo, dalla frequenza, dal sesso.

3. ENERGIA BRUCIATA DA ATTIVITÀ NON FISICA

Influenzato dalla composizione corporea, dalla genetica, dalle attività ricreative, dall'occupazione, dallo stato energetico, dai livelli di stress.

In conclusione possiamo affermare che la perdita o il mantenimento del peso è un processo multi complesso che non è facilmente deducibile con una singolo metodo sia alimentare che allenante. ■



LA TUA FITNESS BOUTIQUE

Scopri come aprirla con soli

500€ al mq

Ti mettiamo a disposizione la migliore qualità sul mercato attraverso collaborazioni con brand di alto livello



ATTREZZATURA



GESTIONALE



FORMAZIONE
TECNICA



FORMAZIONE
COMMERCIALE

CONTATTACI ORA SU WHATSAPP

»» Per info. tecniche: + 39 347 960 2015

»» Per info. commerciali: +39 348 731 9337

LIBRA
FITNESS HOUSE



LIBRAGYM.IT

L'importanza dello stretching nel

a cura di
Andrea Neyroz

La mobilità come elemento imprescindibile per raggiungere le skill

Lo stretching e la mobilità articolare sono attività fondamentali per ogni individuo, sia per gli sportivi sia per chi conduce una vita sedentaria senza praticare attività fisica; migliorano le prestazioni degli atleti e in generale apportano benessere sull'organismo e, se praticate costantemente e in maniera corretta, prevengono infortuni e patologie degenerative a livello osseo, tendineo ed articolare.

Nello specifico del Calisthenics lo stretching risulta essere la chiave di accesso a tantissime skill: maggiore sarà la mobilità articolare e meno difficoltà si avranno nell'eseguire determinate propedeutiche, nell'impostare la tenuta del corpo (Hollow position, allineamenti) e nel compiere molti esercizi di preparazione fisica. L'esempio più classico è rappresentato dalla skill emblema di questa disciplina ovvero la verticale; essa richiede un buono sviluppo della forza, specialmente a livello del Core e delle spalle, ma allo stesso tempo un'ottima flessibilità, sia "passiva" ma in particolare "attiva" (cioè un tipo di mobilità sviluppata attraverso la contrazione volontaria di alcune fasce muscolari), sugli arti inferiori e a livello scapolo omerale e delle spalle in generale.

Senza una buona mobilità delle anche, della zona lombare e dei muscoli ischio-crurali, la verticale, specialmente la verticale con salita di forza, non potrà essere eseguita o si riuscirà a realizzare ma in maniera tecnicamente sbagliata: ad esempio nella salita di impostazione da terra non si potranno chiudere a sufficienza le gambe tese verso il busto, di conseguenza il bacino non potrà allinearsi sopra le mani e le spalle

CALISTHENICS





tenderanno a cadere in avanti, comportando un sforzo fisico superiore per eseguire il movimento. A livello di economicità del movimento ci sarà un eccessivo dispendio energetico e quella skill sarà limitata a se stessa senza potersi evolvere in nessun altro movimento più complesso.

La verticale di slancio partendo da in piedi richiede un ottimo lavoro sugli allineamenti delle spalle che si dovrà in precedenza sviluppare alla parete **(VIDEO 1)**¹, per evitare che poi in fase di Handstand si esca in avanti di spalle e si crei, di conseguenza, arco nella zona lombare, con una verticale inarcuata o squadrata che difficilmente sarà controllabile.

Prendiamo ora in esempio il “V-SIT”: oltre ad essere necessaria una buona mobilità della zona lombare e dei bicipiti femorali, servirà un allenamento di forza mirato specialmente sui flessori delle anche per riuscire a chiuderla a dovere.

Il potenziamento e la mobilità attiva sui flessori delle anche si dovrà sviluppare con esercizi a corpo libero che si basano sul sollevamento delle gambe tese da terra (unite e/o divaricate) con contrazione di quadricipite, addome e lavoro dei flessori (ileopsoas, retto femorale, sartorio): si deve assumere la posizione di Pike, ma al contrario, anziché avvicinare la parte superiore del corpo alle tibie, si dovranno avvicinare gli arti inferiori al busto, tramite una contrazione del retto femorale e una leggera spinta da parte delle mani che saranno appoggiate al suolo a metà tra il livello del ginocchio e i piedi. Questo esercizio è





molto importante perché non solo rappresenta una metodica di stretching attivo per via della contrazione del muscolo antagonista, ma anche perché simula il movimento che dovrà compiere il nostro corpo quando raggiungerà la posizione finita di V-SIT **(VIDEO 2)**².

La flessibilità di questa skill si deve allenare anche passivamente con esercizi come il Pancake ed il Pike a terra che consiste nello stare seduti al suolo, tenere le gambe distese e parallele al terreno e senza accentuare la curva dorsale, cercare di andare ad appoggiare la fronte a livello delle tibie; per evitare di accentuare la curva dorsale si può eseguire una leggera anteroversione del bacino che aiuterà l'allungamento anche dei muscoli lombari.



2

**CHE SI VOGLIANO SVILUPPARE LE SKILL
O RAGGIUNGERE UN BUON RISULTATO ESTETICO,
OLTRE AGLI ALLENAMENTI DI FORZA SI DEVONO
PRATICARE ANCHE AGLI ALLENAMENTI
DI MOBILITÀ**

Per il raggiungimento di quasi tutte le altre skill del Calisthenics lo stretching risulta molto importante: ad esempio per la Planche, Front lever, Human Flag il percorso da intraprendere nella progressione di queste o in generale in tutti gli altri movimenti statici come Handstand o Back Lever, sicuramente quando ci si imbatte, quasi obbligatoriamente, in quella propedeutica che precede la Full (versione degli esercizi a gambe tese e unite), ovvero la Straddle (esecuzione a gambe tese ma divaricate), noteremo che senza una buona apertura degli arti inferiori, questa risulterà molto difficile da allenare e richiederà un dispendio di energie e forza maggiori rispetto ad una esecuzione con le gambe a divaricata più ampia.

Prendiamo per esempio un soggetto con una divaricata delle gambe molto stretta, la sua Straddle sarà sempre più vicina e simile ad una Full, e questo potrebbe metterlo in seria difficoltà nel raggiungimento del suo obiettivo, poiché due gambe unite pesano molto di più e sono molto più difficili da staccare dal suolo rispetto a due arti separati tra loro in divaricata. Pertanto chi vuole arrivare a completare le skills, se non allena la mobilità non riuscirà mai a padroneggiare gli angoli di movimento necessari all'espletamento delle stesse; molte persone hanno la forza necessaria per compiere un certo movimento, ma

avendo sempre trascurato la mobilità e flessibilità non riescono ad esprimere al meglio il loro potenziale, e sono così portati a creare compensazioni alterando la corretta postura ed esponendosi spesso ad infortuni.

LA MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ SONO IMPORTANTI PERCHÉ RENDONO IL LAVORO PROPEDEUTICO PIÙ FLUIDO ED ELEGANTE, EVITANDO PERIODI DI STALLO

Tante persone decidono di praticare il Calisthenics per tenersi in forma e sviluppare un fisico possente e ben definito, con percentuali di massa grassa ridotte, ma per fare questo e dimagrire in generale una condizione imprescindibile è allenare la mobilità. Per poter attingere dalle riserve ed effettuare scambi tra il grasso e il muscolo è necessaria una buona circolazione, che apporti gli elementi nutritivi forniti dalla digestione, garantisca una buona ossigenazione del muscolo ed elimini i rifiuti catabolici. Questo processo fisiologico è reso più agevole se si hanno muscoli allungati, che hanno, quindi, una circolazione interna in grado di favorire gli scambi con il tessuto adiposo.

In conclusione, che si vogliano sviluppare le skill oppure raggiungere semplicemente un buon risultato in termini di mero fine estetico, oltre agli allenamenti di forza si deve dedicare del tempo anche agli allenamenti di mobilità. Allo stesso tempo non bisogna esagerare con lo stretching dato che la mobilità è importante solo se funzionale, cioè se necessaria agli elementi più o meno tecnici che si vanno ad allenare, invece, ad esempio, se si allena la forza con l'ausilio di pesi e zavorre, allora si potrà incorrere in infortuni come ad esempio lussazioni nel caso si sviluppasse una eccessiva mobilità sul distretto muscolare o sulla articolazione e al quale si richiede forza esplosiva per affrontare un determinato lavoro ad alta intensità di peso.

Si è parlato fin qui dell'importanza della flessibilità sia attiva che passiva degli arti inferiori, ma allo stesso modo è fondamentale lo stretching della parte superiore del corpo, come ad esempio per il rachide e il retto addominale, poiché è moltissimo il lavoro richiesto al Core (fascia lombare e addominale) nella maggior parte delle skill del Calisthenics, specialmente laddove si debba mantenere una posizione isometrica.





Inoltre è sempre bene condizionare al massimo e svolgere dello stretching qualitativo per il muscolo bicipite brachiale, per le cuffie dei rotatori e per le spalle in generale; difatti molti elementi tecnici come la croce ad anelli, la Planche ed il Back Lever richiedono un grande sforzo di tutta la parte superiore del corpo ed in particolare degli arti superiori. Ad esempio per riscaldarsi e condizionare al meglio il corpo per la Planche ed il Back Lever, due skill di spinta a braccia tese che si compiono in appoggio per la prima ed in sospensione per la seconda, sarà importantissimo eseguire esercizi di circonduzione, di spinta basata a braccia tese, spinta orizzontale con braccia da fuori e spinta inversa con loop band o elastici in generale **(VIDEO 3)**³.

Gli elastici appunto, se di rigidità bassa, potranno rappresentare un eccellente strumento per svolgere esercizi di riscaldamento e stretching in particolare per spalle, brachiale e dorso; invece se si usano bande elastiche di media o alta rigidità gli esercizi svolti potranno essere un buon potenziamento e rinforzo funzionale alle skills che andremo ad allenare.

In conclusione, quindi, si può affermare come il Calisthenics richieda un importante lavoro sulla tecnica degli esercizi, e la mobilità articolare rappresenta senza alcun dubbio un tassello fondamentale per padroneggiare al meglio questi movimenti.

In tale complessa disciplina la mobilità e flessibilità sono importanti non solo per gli aspetti tecnici sopraindicati ma anche perché prevengono infortuni, rendono il lavoro propedeutico più fluido ed “elegante”, evitando periodi di stallo e blocchi, e soprattutto ottimizzano il gesto economicizzando il dispendio energetico.

Arrivati dunque ad un certo livello, la mancanza di mobilità non ci permetterà di progredire, e per eseguire nuove skills ci verrà richiesta una forza estremamente maggiore e massimale, che nei migliori dei casi rallenterà di molto la progressione, in altri casi ci farà regredire oppure si andrà in stallo, rischiando anche di cadere in infortuni.

Tutto ciò non vuol dire che bisogna tralasciare il lavoro sulla forza, ma si dovranno programmare gli allenamenti con una logica che preveda alternanza di periodi ad alta e a bassa intensità con esercizi di mobilità che accompagnino il nostro programma per tutto il periodo in maniera funzionale ai nostri obiettivi. Non va quindi sottovalutato nessun fattore, cercando un perfetto equilibrio e senza eccedere su alcuni parametri rispetto ad altri. ■



3



FiF

Academy



Percorsi formativi per professionisti del fitness e del benessere

I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti dalla Federazione Istruttori Fitness e da A.S.I. Associazioni Sportive Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale e sono riconosciute dall'E.F.A. European Fitness Association e dall'IDEA Health & Fitness Association.

DIPLOMI
RICONOSCIUTI
DA →



Segreteria didattica
Centro Studi La Torre s.r.l.
Via Paolo Costa 3, 48121 Ravenna

tel. 0544 278103
email segreteriafiaf@gmail.com

TUTTE LE INFO



PERSONAL TRAINER

doppio diploma per il percorso di personal trainer che si completa con il functional training

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

(A) — In presenza

Milano 23-24-25 giugno
P. Rocuzzo 8-9 luglio
L. Dalseno 21-22-23 luglio

Ravenna dal 24 agosto
M. Ravagli al 30 agosto
L. Dalseno

Rimini 26-27-28 maggio
M. Ravagli 10-11 giugno
L. Dalseno 16-17-18 giugno

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

(A) — Quota

515€ anziché 715€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

530€ anziché 715€

*è richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno

TUTTE LE INFO



Recupero Funzionale

il ruolo e le strategie tecnico applicative del PT nella fase di rieducazione post-traumatica

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Cagliari 27-28 maggio F. Pani
Ravenna 21-22 settembre M. Ravagli

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Postural One to One

allenamento posturale integrato per il controllo e miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Ravenna* 9-10 settembre V. Fabozzi

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

185€ anziché 250€

*Disponibile anche in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



One to One Suspension Training

l'allenamento funzionale in sospensione al centro del lavoro del PT sia di gruppo che one to one

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota

145€ anziché 190€

TUTTE LE INFO



ISTRUTTORE DI FITNESS

programma di tonificazione circuit training, cardio fitness e body building

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

ⓐ — In presenza

Ravenna dal 28 luglio
M. Ravagli al 2 agosto

ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

ⓐ — Quota

428€ anziché 595€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

ⓑ — Quota

450€ anziché 595€

*è richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno

TUTTE LE INFO



Forza e Ipertrofia

tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel bodybuilding

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

Ⓐ — In presenza

Napoli 27-28 maggio
Ravenna 7-8 settembre

D. Berni
M. Ravagli

Ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Ⓐ — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

Ⓑ — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Fitness Metabolico e Dimagrimento

metodiche e motivazioni del cardiofitness e circuiti come supporto per affrontare problematiche metaboliche e dimagranti

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

Ⓐ — In presenza

Milano 27-28 maggio
Ravenna 9-10 settembre

P. Rocuzzo
M. Ravagli

Ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Ⓐ — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

Ⓑ — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Allenamenti al femminile

programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

Ⓐ — In presenza

Ravenna 23-24 settembre M. Ravagli

Ⓐ — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



FUNCTIONAL TRAINING BASIC

allenamento funzionale per coordinazione, equilibrio e flessibilità e creare lezioni adatte ai principianti

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

(A) — In presenza

Milano	8-9 luglio	L. Dalseno
Reggio Emilia	27-28 maggio	L. Dalseno
Rimini	10-11 giugno	L. Dalseno
Ravenna	26-27 agosto	L. Dalseno

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

(A) — Quota	230€ anziché 320€ Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
(B) — Quota	240€ anziché 320€

TUTTE LE INFO



Bodyweight & Animal Training

lo studio della biomeccanica dell'uomo attraverso la versatilità degli esercizi a corpo libero e la varietà delle andature per allenare forza e flessibilità

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Ravenna	22-23 luglio	L. Dalseno
---------	--------------	------------

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota	187€ anziché 260€ Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%	(B) — Quota	210€ anziché 260€
-------------	---	-------------	-------------------

TUTTE LE INFO



Barbell & Kettlebell Training

l'apprendimento e l'insegnamento degli esercizi del weightlifting e lo studio dei principali esercizi del kettlebell training

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Milano	20-21 maggio	L. Dalseno
--------	--------------	------------

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota	187€ anziché 260€ Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%	(B) — Quota	210€ anziché 260€
-------------	---	-------------	-------------------

TUTTE LE INFO



Programmazione e diario annuale di allenamento funzionale

Dalla teoria alla pratica

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna* 4 agosto L. Dalseno

Promozione

I partecipanti al corso potranno acquistare il libro "Programmazione e diario annuale di allenamento funzionale" al prezzo scontato di 19€ (invece di 24€)

(A) — Quota

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



B.C.S. System Training

un sistema completo di allenamenti basato sull'integrazione di bodyweight, clave e slamball

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Ravenna 24-25 giugno L. Dalseno

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Global Training al femminile

L'allenamento al femminile a corpo libero

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

(A) — In presenza e in diretta LIVE*

Ravenna* 16-17 settembre S. Ventura
Milano 11-12 novembre S. Ventura

(A) — Quota

252€ anziché 350€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



Body Weight Flow 360 con Israel Mallebre

IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

un nuovo programma di allenamento del movimento

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(B) — Online

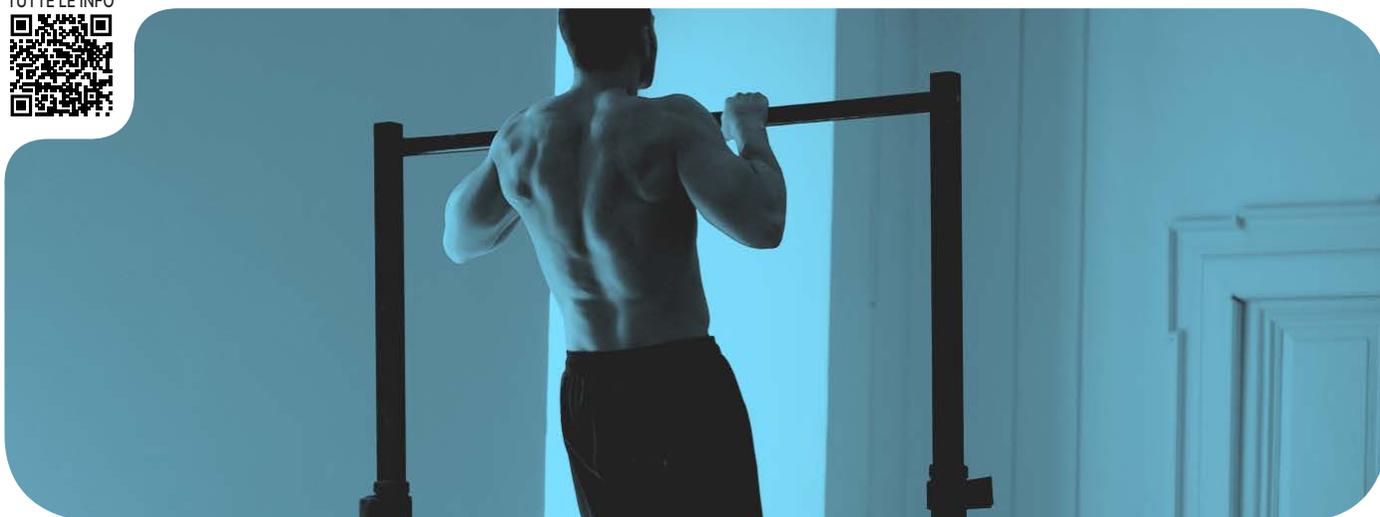
Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(B) — Quota

320€

TUTTE LE INFO



KALISTHENICS

le basi della propedeutica all'allenamento calistenico

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

(A) — In presenza

Ravenna

24 – 25 giugno

F. Fignagnani

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

(A) — Quota	187€ anziché 260€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>
(B) — Quota	195€ anziché 260€

TUTTE LE INFO



Kalistenics 2° livello

il programma più avanzato dell'allenamento calistenico

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Ravenna

9 – 10 settembre

F. Fignagnani

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota	187€ anziché 260€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>	(B) — Quota	195€ anziché 260€
--------------------	---	--------------------	--------------------------

TUTTE LE INFO



PILATES MATWORK

fusione di tecniche ed esercizi, tradizionali e innovativi, del metodo pilates

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

(A) — In presenza e in diretta live*

Rimini* 6-7-8-9 luglio
S. Sergi anche in diretta live

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

- (A) — Quota** 374€ anziché 520€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
- (B) — Quota** 390€ anziché 520€

*si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno

TUTTE LE INFO



Pilates Advanced Training

didattica degli esercizi intermedi e avanzati del matwork integrata all'analisi posturale

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico + didattica live

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna* 7-8-9-10 settembre S. Sergi

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

- (A) — Quota** 331€ anziché 460€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
- (B) — Quota** 360€ anziché 460€

TUTTE LE INFO



Pilates Props

l'applicazione dei piccoli attrezzi del pilates agli esercizi del matwork per aumentare l'intensità con diversi livelli di sfide

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Roma 17-18 giugno M. Alampi

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

- (A) — Quota** 180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
- (B) — Quota** 185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Pilates in Gravidanza e Terza Età

le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Napoli 1–2 luglio

S. Sergi

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Pilates Barre

il pilates incontra la danza in una perfetta integrazione a ritmo musicale tra la sbarra e gli esercizi di repertorio matwork

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna* 8–9 luglio

E. Cinelli

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

187€ anziché 260€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Pilates Props advanced

L'uso dei piccoli attrezzi applicati al programma avanzato del pilates

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

(A) — In presenza

Ravenna 16–17 settembre

E. Cinelli

(A) — Quota

230€ anziché 320€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Pilates e Scoliosi

La scoliosi è una condizione cronica che si verifica quando subentra una deviazione della colonna vertebrale in tutti i tre piani del movimento. Il metodo Pilates è in grado di combattere e migliorare gli squilibri posturali della scoliosi attraverso l'esecuzione di esercizi mirati al Mat e con l'utilizzo dei grandi attrezzi che, grazie alle loro peculiarità, rendono ogni esercizio più produttivo e soprattutto guidato.

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

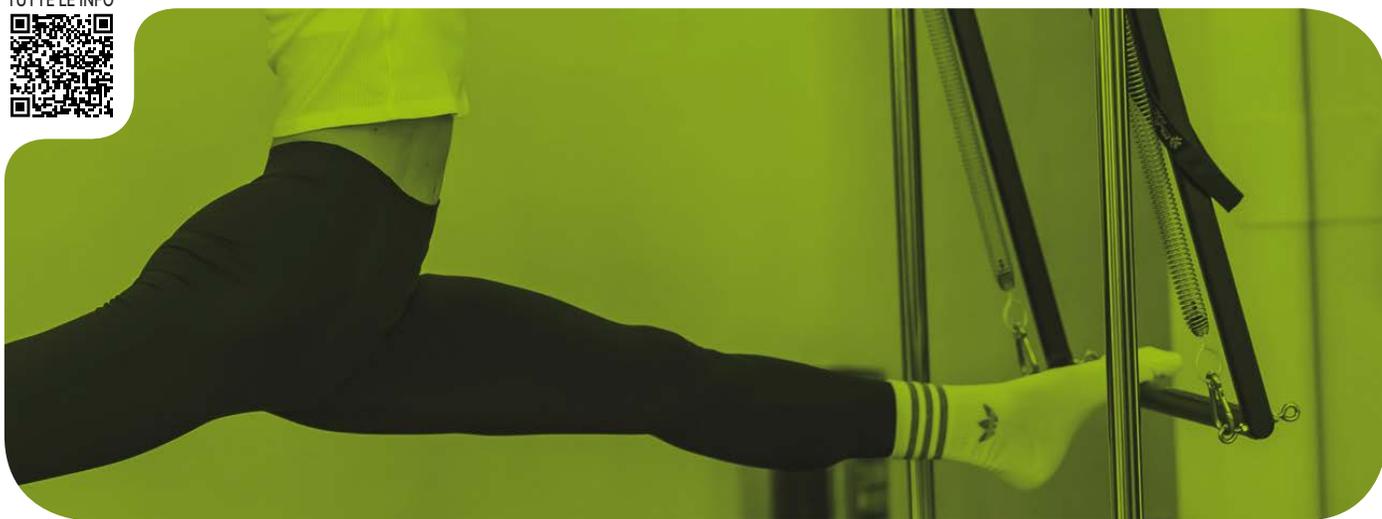
Roma 6–7 maggio
20–21 maggio

S. Giuliani

(A) — Quota

331€ anziché 460€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



REFORMER

tecnica e didattica dell'attrezzo più emblematico del pilates per rafforzare, tonificare, e modellare il corpo

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Napoli dal 15 al 18 giugno
S. Giuliani

Roma 29–30 giugno
S. Giuliani 1–2 luglio

Ravenna dal 17 al 20 luglio
E. Cinelli

Taranto 01–02 luglio
M. Manca 15–16 luglio

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

530€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

110€

TUTTE LE INFO



Reformer Advanced

*Iscrizioni a numero chiuso

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

abstract cartaceo

(A) — In presenza

Ravenna dal 21 al 24 luglio
Special guest: S. Di Tucci

(A) — Quota

511,2€ anziché 710€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Cadillac

*Iscrizioni a numero chiuso

tecnica e didattica degli esercizi standard di uno degli attrezzi più significativi del pilates per il recupero funzionale e la riabilitazione

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

(A) — In presenza

Milano 24–25 giugno E. Cinelli
Ravenna 30–31 agosto E. Cinelli

(A) — Quota

290€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Spine Corrector

***Iscrizioni a numero chiuso**

una nuova visione dell'attrezzo per la mobilità della colonna, il rinforzo della power house e l'allungamento delle catene muscolari

**diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni**

dispensa in formato elettronico

Ⓐ — In presenza

Ravenna 28–29 agosto

E. Cinelli

Ⓐ — Quota

290€
*Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%*

TUTTE LE INFO



Wunda Chair

***Iscrizioni a numero chiuso**

tecnica e didattica degli esercizi standard dell'attrezzo più geniale del pilates, ispirato alla pedana di un acrobata circense per migliorare il potenziamento degli arti superiori ed eseguire esercizi del repertorio avanzato

**diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni**

dispensa in formato elettronico

Ⓐ — In presenza

Milano 20–21 maggio

E. Cinelli

Ravenna 1–2 settembre

E. Cinelli

Roma 16–17 settembre

S. Giuliani

Ⓐ — Quota

290€
*Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%*

TUTTE LE INFO



EDUCAZIONE POSTURALE

tecniche per il riallineamento posturale, fondamentale nell'allenamento di tutte le discipline sportive

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Ravenna* 24-27 agosto
S. Sergi 31 agosto-3 settembre

(A) — Quota

479€ anziché 665€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



GINNASTICA POSTURALE E ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI

Le tecniche per affrontare e risolvere le principali patologie posturali attraverso l'utilizzo dei pesi

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

Docente:
Paolo Rocuzzo

(A) — In presenza

Milano 10-11 giugno
1-2 luglio
29-30 luglio

(A) — Quota

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

PERCORSO DI POSTURAL PHYSIO PILATES

Docente:
Sara Sergi

Nasce dall'esperienza e dagli studi di Sara Sergi (fisioterapista e docente ai corsi del settore pilates e postura) un percorso tematico in cui vengono trattati argomenti d'interesse sorti durante le lezioni (a richiesta degli allievi) per approfondirli. Il percorso è diviso in 6 corsi di approfondimento tecnico:

- Pilates e pavimento pelvico
- Pilates e osteoporosi
- Pilates e lombalgia
- Pilates e oxaortrosi
- Pilates e cingolo scapolo-omeroale
- Pilates e fibromalgia

Docente per i corsi di formazione della FIF ACADEMY per i settori: Pilates e Tecnico di Educazione Posturale.

Laureata in Fisioterapia presso l'Università degli Studi di Trieste. Massaggiatrice sportiva. Diplomata all'IDA BALLETT ACADEMY.

TUTTE LE INFO



Pilates e Pavimento Pelvico

l'inserimento nelle lezioni o nei trattamenti individuali di esercizi utili a percepire e riattivare in maniera corretta questa importante zona del corpo

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna* 17 giugno S. Sergi

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche in diretta LIVE

(B) — Quota

190€

TUTTE LE INFO



Pilates e Osteoporosi

un allenamento mirato di pilates può essere una potente risorsa per chi soffre di osteopenia e osteoporosi

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota

190€

TUTTE LE INFO



Pilates e Lombalgia

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota

190€

TUTTE LE INFO



Pilates e Coxoartrosi

l'uso degli esercizi pilates per aiutare le articolazioni più colpite dell'artrosi

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota

190€

TUTTE LE INFO



Pilates e Cingolo Scapolo Omerale

il lavoro di pre-pilates in aiuto di questa articolazione così mobile e complessa

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota

190€

TUTTE LE INFO



Pilates e Fibromalgia

il pre-pilates a supporto delle persone affette da questa malattia reumatica

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

ⓑ — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota

190€

TUTTE LE INFO

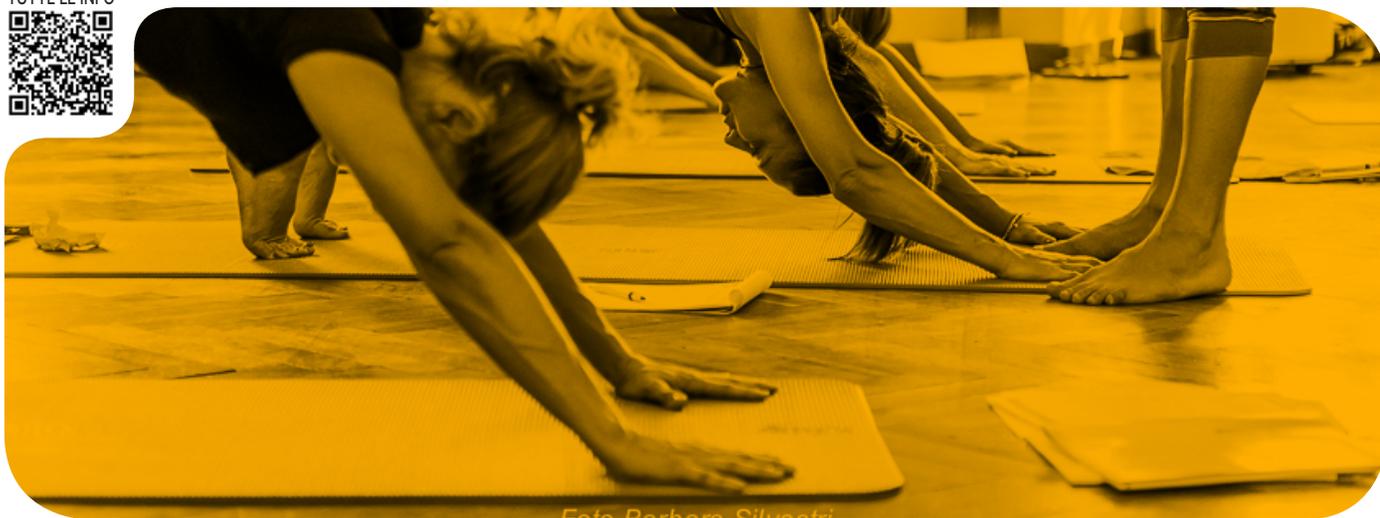


Foto: Barbara Silvestri

INSEGNANTE DI YOGA

Il corso di yoga tradizionale sulla disciplina al quale si è ispirato l'intero settore olistico

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato cartaceo

CORSO BIENNALE (300 ORE)

Ⓐ — In presenza

Ravenna	29 – 30 ottobre
R. Babini	2 – 3 dicembre
C. Rizzu	13 – 14 gennaio 2024
G. Boccali	10 – 11 febbraio 2024
R. Valbonesi	2 – 3 marzo 2024
	6 – 7 aprile 2024
	11 – 12 maggio 2024
	25 – 26 maggio 2024
	15 – 16 giugno 2024

Ⓐ — Quota

1.044€ anziché 1.450€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Yoga Dynamic School

lo yoga per il fitness olistico, la concatenazione fluida delle posture ad un ritmo rapido e sportivo nel rispetto di una respirazione lenta e profonda

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

Ⓐ — In presenza

Ravenna dal 19 al 23 luglio R. Babini

Ⓐ — Quota

500€ anziché 695€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Partecipando si ottiene uno sconto per il corso biennale di insegnante di Yoga

TUTTE LE INFO



Pranayama: percorso di approfondimento

Un master dedicato alla tecnica di controllo ed estensione del respiro

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

Ⓐ — In presenza

Ravenna 8 luglio R. Babini

Ⓐ — Quota

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



ACRO YOGA

Un nuovo modo per lavorare col corpo alla ricerca dell'equilibrio, sviluppando forza ed elasticità in sinergia con un gruppo, elemento caratterizzante della disciplina

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

(A) — In presenza e in diretta LIVE*

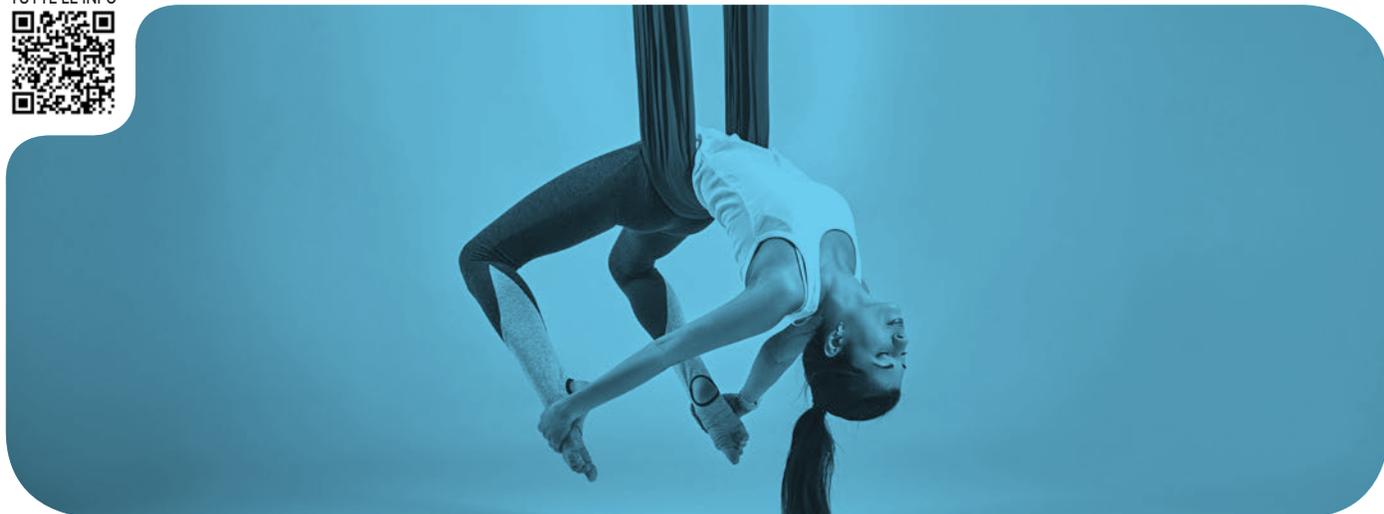
Ravenna*	7 - 8 ottobre
L. Scudato	25 - 26 novembre
G. Schaefer	16 - 17 dicembre

(A) — Quota

331,2€ anziché 460€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



YOGA AEREO

La pratica delle posizioni dello yoga attraverso l'uso delle amache

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

(A) — In presenza

Cesena	14 ottobre
C. Rizzu	28 ottobre
	4 - 5 novembre

(A) — Quota

280,8€ anziché 390€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



TOTAL BODY WORKOUT AEREO

un programma funzionale di condizionamento muscolare total body in sospensione che utilizza l'amaca per incrementare il reclutamento del core, l'elasticità muscolare e la flessibilità

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

A — In presenza

Catania 15–16 aprile V. Fabozzi
Cesena 30–31 luglio V. Fabozzi

A — Quota

290€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Pilates Aereo

gli esercizi del pilates matwork incontrano l'allenamento in sospensione con l'amaca per migliorare postura e coordinazione

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

A — In presenza

Cesena 28–29 luglio V. Fabozzi
Palermo 8–9 luglio V. Fabozzi

A — Quota

290€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Insegnante di Tessuti Aerei 1° livello

tecnica e didattica per poter insegnare acrobatica aerea (tessuti/corda)

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

A — In presenza

Rimini 5–6 agosto M. Belletti
26–27 agosto

A — Quota

302€ anziché 420€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



Programmazione dell'allenamento aereo

concetti base per programmare i diversi piani di allenamento a breve e a lungo termine con le amache

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

(A) — In presenza

Cesena

3 settembre

V. Fabozzi

(A) — Quota

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

fondamenti delle attività di gruppo su basi musicali: step, aerobica e tonificazione a corpo libero

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna
M. Roda

dal 24 giugno
al 27 giugno

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

(A) — Quota

281€ anziché 390€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

290€ anziché 390€

TUTTE LE INFO



Fitness Dance

Allenarsi non è mai stato così semplice e divertente! Un Equilibrio perfetto tra danza e fitness.

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Ravenna

29-30 luglio

M. Roda

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

(B) — Quota

185€ anziché 250€

*Disponibile anche in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



Power Pump Evolution®

Le tecniche di tonificazione per le lezioni di gruppo con l'uso di manubri, dischi e bilanciere

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza e in diretta LIVE

Ravenna 17–18 giugno M. Roda

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche
in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



Fit Functional Kombat

un sistema di allenamento funzionale che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group su base musicale

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza e in diretta LIVE

Ravenna 8–9 luglio M. Roda

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche
in diretta LIVE

(B) — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Baby Fitness

metodologie di allenamento per il fitness group rivolto ai bambini dai 5 ai 10 anni

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna* 19–20 agosto M. Roda

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota

180€ anziché 250€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche
in diretta LIVE

(B) — Quota

160€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



5 masterclass per istruttori

un pacchetto di 5 lezioni in diretta live di 90 minuti

valevole come aggiornamento tecnico

(A) — In diretta live*

FIF strategy	17 settembre	M. Roda
Fartlek workout	1 ottobre	M. Roda
Core training	15 ottobre	M. Roda
Upper body workout	5 novembre	M. Roda
Intensity variation workout	19 novembre	M. Roda

(A) — Quota

75€

*Disponibile
in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



PREPARATORE ATLETICO

metodologie di allenamento per migliorare le prestazioni di tutte le tipologie di atleti

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

(A) — In presenza

Cava de' Tirreni 9/10/11 giugno
23/24/24 giugno

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

- (A)** — Quota **389€** anziché 540€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
- (B)** — Quota **430€** anziché 540€

TUTTE LE INFO



FITNESS PER SENIOR

programmi di allenamento per la terza età

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico

(A) — In presenza

Ravenna 4-6 agosto
R. Valbonesi

- (A)** — Quota **281€** anziché 390€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

TUTTE LE INFO



BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso di specializzazione più completo sull'allenamento della flessibilità

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

slide in pdf per ogni master

Il nuovo percorso FIF nasce con l'esigenza di creare una intersegmentazione di strategie e tecniche di allenamento posturale basate sul concetto ampio di FLESSIBILITÀ. Durante l'intero processo di specializzazione infatti si impareranno le tecniche e le strategie necessarie per iniziare ad aiutare i propri clienti con la pratica dello stretching assistito, stretching statico, dinamico e altro ancora, il tutto aumentando la fidelizzazione dei clienti.

(A) — In presenza e in diretta live*

Il percorso formativo si articola in quattro programmi di allenamento:

- **STRETCH AND ROLL / Ravenna 5 agosto**
- **GLOBAL POSTURAL STRETCHING / Ravenna 6 agosto**
- **NATURAL MOBILITY TRAINING / Ravenna 16 settembre**
- **STRETCH AND FLEX FLOW / Ravenna 17 settembre**

Docente del corso:

Viviana Fabozzi Docente per i corsi di formazione della FIF ACADEMY.

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

(A) — Quota per ogni singolo master

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

*Disponibile in diretta LIVE

(B) — Quota per ogni singolo master

190€

PERCORSO COMPLETO (tutti e 4 i master)

490€

TUTTE LE INFO



MENTAL COACH: IL FACILITATORE DEI PROCESSI MENTALI

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

- Il percorso si articola su 4 Master che si possono anche frequentare singolarmente
- Ogni appuntamento rilascia attestato
- E' necessario ultimare il percorso per conseguire il diploma
- Ogni modulo dura un fine settimana e approfondisce un argomento del mondo del Mental Coaching
- La qualifica è: Formatore Nazionale unico ai corsi di Mental Coach della Federazione Italiana Fitness.

Master 4 — Milano 17,18 giugno

In programmazione autunnale.
Per info fif@fif.it

Quota Master singoli

300€

Quota Totale 4 Master

950€

Docente: Paolo Rocuzzo

Nutrizione e integrazione

CORSI

TUTTE LE INFO



Wellness & Nutrition Counselor

corso sulla nutrizione e tecniche antistress, come agiscono sull'efficacia dell'allenamento e su un corretto stile di vita

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato elettronico + video didattico

Il corso è composto da 8 moduli di apprendimento. È disponibile in modalità online e ogni modulo prevede la visione di video con il docente che tratta della tematica in argomento. Dove previsto, a supporto dello studio è disponibile il materiale didattico nella forma di dispense o slide del modulo.

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc, Tablet e Smartphone

(B) — Quota

690€
8 moduli

120€
singolo modulo

TUTTE LE INFO



Fitness, sport e salute: conoscere e capire il microbiota

Alla scoperta del microbiota, una nuova frontiera nello sviluppo di salute e benessere

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna* 17 giugno

A. Bertuccioli

(A) — Quota

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche in diretta LIVE

TUTTE LE INFO



Tecnico Nutrizione

linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

dispensa in formato elettronico

(B) — Online

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

(B) — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



Fitness, sport e salute: conoscere e capire i probiotici, prebiotici e simbiotici

Come usare correttamente e consapevolmente questi strumenti

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

(A) — In presenza e in diretta live*

Ravenna* 8 luglio

A. Bertuccioli

(A) — Quota

136€ anziché 190€
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

*Disponibile anche in diretta LIVE

TECNICHE DI PADEL MODERNO

I CORSI

Tutti i corsi sono riconosciuti a livello nazionale ed Europeo.



Dalla partnership tra **Barcellona Padel** e **Federazione Italiana Fitness** nascono i nuovi corsi di Padel Next Generation. Il padel è in continua evoluzione e i nostri corsi di aggiornamento e formazione offrono gli strumenti e le tecniche per stare al passo coi tempi. Ecco i primi 4 corsi:



TECNICHE DI PADEL MODERNO

Corso di aggiornamento rivolto a istruttori, con 3 obiettivi.

- 1: Migliorare la tecnica personale.
- 2: Migliorare le tecniche di allenamento.
- 3: Ottimizzare e aumentare il volume delle Academy.

Questo corso offre gli strumenti per dare a istruttori un valore aggiunto come elemento distintivo.



ISTRUTTORE DI PADEL

Formati istruttore di padel con le tecniche di padel moderno. I corsi sono impartiti da maestri spagnoli in lingua italiana.



PREPARAZIONE FISICA PADEL

Il primo corso in Italia di Preparazione atletica rivolto a club ed a academy. È un corso adattato a tutti i livelli di gioco, con focus su:

- 1: Aumento della performance
- 2: Prevenzione degli infortuni
- 3: Recupero della condizione psicofisica



MARKETING E COMUNICAZIONE

Impara tutti gli strumenti per battere la concorrenza e captare nuovi clienti.

- 1: Fidelizzazione.
- 2: Comunicazione di eventi. (Linguaggio efficace).
- 3: Social Networks. (Comunica il tuo Plus).
- 4: Branding. (Come è percepita la tua immagine?).



PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA NEL PADEL

Per approfondire tutti gli aspetti atletici e fisiologici di questo sport

Corsi in presenza:

Ravenna 2-3 settembre
Milano 7-8 ottobre
Trani 23-24 settembre

Docenti:
Luca Pantini e
Luca Dalseno

Iscrizione

252€ anziché 350€
Sconto Socio Gold
Istruttore 10%+20%





PILATES FACTORY



Siamo un'azienda giovane e dinamica di professionisti accomunati dalla passione per il Pilates.

Dopo aver sperimentato sulla nostra pelle i vantaggi che questa disciplina porta alla mente e al corpo abbiamo pensato di restituire a questa meravigliosa tecnica una parte di ciò che ci ha dato realizzando macchinari di alta qualità a costi sostenibili.

LA NOSTRA FILOSOFIA

Produzione artigianale italiana.
Attenta scelta dei materiali
e massima cura dei particolari.

ESPERIENZA PERSONALE

Nei nostri prodotti c'è la
conoscenza del Pilates
e la coscienza che ne deriva.

CONSULENZA PRÉ E POST VENDITA

I nostri clienti sono il nostro orgoglio
e la nostra motivazione. È anche per
questo che li ascoltiamo, sempre.



Pilates Factory srls
Via Dobbiaco, 56/58 - 00124 Roma
Tel. +39 06 50911896 - Cel. +39 347 3601062
info@pilatesfactory.eu - www.pilatesfactory.eu

Cosa mostra il “mercato”, quali sono le difficoltà del praticante nella scelta dello stile, cos’era nella “tradizione”, perché fa bene fare yoga oggi...

Perché faccio yoga? Faccio yoga perché mi fa stare bene. Comunque in realtà ci sono molte altre cose mi fanno stare bene - una cena nel mio ristorante preferito con gli amici, una passeggiata al mare, leggere a letto prima di dormire e molte altre attività - allora perché lo yoga? Perché lo yoga ha portato in me dei cambiamenti, inizialmente inconsapevoli, poi via via sempre più coscienti. Dopo anni di pratica, sia come allieva che come insegnante, in alcuni momenti, mi ha fatto percepire che il mio atteggiamento nei confronti delle prove a cui ti sottopone la vita era cambiato, era meno distruttivo e senza dubbio più pacato e riflessivo. Mi è servito tempo per accorgermene.

Intorno allo yoga c'è sempre più confusione, un gran proliferare di etichette e di stili, tanto che chi vorrebbe avvicinarsi a questa disciplina resta confuso e anche chi lo pratica fatica spesso a trovare risposte. I testi classici, quelli della tradizione (tradotti), sono di difficile comprensione per chi non possiede sicure basi di filosofia e anche per l'insegnante dopo le canoniche 200 ore di formazione. Così lo yoga resta circondato da un'aria di mistero e poca chiarezza e trova contestualizzazione tra la disciplina “molto faticosa” che richiede sia elasticità che grande resistenza fisica, e pratiche mentali di difficile comprensione.

È comunque un dato reale che lo yoga oggi stia spopolando in tutto il mondo, soprattutto tra le donne e questo è un dettaglio interessante dato che nasce come disciplina esclusivamente per uomini. Nei miei lunghi anni di insegnamento ricordo

sempre classi formate per lo più da donne con la presenza di qualche uomo. Pare che le donne siano più attente al loro benessere, o quanto meno alla sua ricerca. Inoltre sono più pronte ad accettare i cambiamenti...forse. Ma torniamo alla “tradizione”...

Uno dei versi fondamentali degli Yoga Sutra di Patañjali - una serie di aforismi sullo yoga non facilmente databile - è: *Yogaś citta vrtti nirodhah*, lo yoga è la cessazione dei vortici della mente e anche le emozioni sono oscillazioni della mente: questa è la definizione di yoga!

Chi ha praticato qualche lezione di yoga, oggi, tendenzialmente avrà sentito fare riferimento soprattutto, a principi di biomeccanica, durante gli asana e a concetti abbastanza comuni di psicologia, come l'ascolto di sé, la consapevolezza...

Questo perché lo yoga che pratichiamo noi oggi è uno yoga davvero molto recente, le cui tecniche in realtà hanno preso forma per la maggior parte all'inizio del secolo scorso, in America. Quando si sente parlare di crescita personale e di consapevolezza ci si propone un percorso di vita senza dubbio positivo, ma che ben poco hanno a che fare con l'India arcaica, appartengono invece al pensiero e al lessico New Age. Perciò, oggi, quando andiamo a yoga pratichiamo posizioni codificate perlopiù nell'ultimo secolo e ascoltiamo concetti espressi con frasi derivate dalla cultura New Age. Una riflessione su tutto ciò mi porta a concludere che non è negativo anzi, è la prova che lo Yoga è vivo e in trasformazione.

LO YOGA IERI E OGGI: RIFLESSIONI FRA DUBBI E INCERTEZZE

A CURA DI RITA BABINI



Niente è immutabile, tutto cambia, ma dobbiamo essere consapevoli delle trasformazioni operate dal tempo e in fondo è proprio questo che spesso ci si sente dire: “lo yoga ci rende più consapevoli”. L'Hathayoga-Pradipika, uno dei testi più antichi di cui siamo in possesso, risale all'incirca al XV secolo d.C. e rappresenta uno dei testi più autorevoli dello yoga che si praticava all'epoca. Le posture descritte sono pochissime, 15, mentre nella Gheranda-Samhita,

sembra figlia di una polemica accademica e poco utile ai moderni praticanti di yoga. Detto ciò e sottolineato alcune peculiarità dello yoga di “ieri” e di “oggi” è importante ricordare che i benefici per la salute, portati dallo yoga sono assolutamente tangibili, soprattutto quelli di uno yoga misurato e cucito su misura sul corpo del praticante. Uno studio di qualche anno fa su *Frontiers in Human Neuroscience*, attraverso la risonanza magnetica, ha mostrato come lo



altro testo della tradizione, ne compaiono 32; oggi gli asana conosciuti sono moltissimi e i vari manuali in commercio sembrano aumentarne il numero di giorno in giorno. Gli asana rappresentano oggi una degli aspetti più conosciuti e ricercati dello yoga come del resto le pratiche vinyasa, le sequenze di yoga dinamico che si sono formalizzate nei primi due decenni del Novecento. Quello che sappiamo per certo è che lo yoga, nei secoli passati era una pratica ascetica. E' giusto comunque ricordare che il grande Maestro T. Krishnamacharya (19 novembre 1888 - 28 febbraio 1989) affermava che le fondamenta dell'Hatha Yoga sono gli asana, per raggiungere la stabilità fisica, emotiva ed interiore per affrontare la meditazione e che la meditazione potesse essere raggiunta anche durante la pratica degli asana stessi. Secondo il suo parere, gli elementi costitutivi di questa teoria si rendevano evidenti già negli Yoga Sutra, per poi delinearsi nelle opere successive ed in particolare anche nell'Hatha Yoga Pradipika.

Quindi la contrapposizione tra yoga meditativo, yoga ascetico e yoga fisico, o “posturale”, ha francamente un po' stanca-

to, sembra figlia di una polemica accademica e poco utile ai moderni praticanti di yoga. Detto ciò e sottolineato alcune peculiarità dello yoga di “ieri” e di “oggi” è importante ricordare che i benefici per la salute, portati dallo yoga sono assolutamente tangibili, soprattutto quelli di uno yoga misurato e cucito su misura sul corpo del praticante. Uno studio di qualche anno fa su *Frontiers in Human Neuroscience*, attraverso la risonanza magnetica, ha mostrato come lo

yoga riduca le perdite di materia grigia che subisce il nostro cervello con l'avanzamento dell'età: chi pratica yoga da tempo, ha cervelli della stessa dimensione di persone molto più giovani. Dunque lo yoga e la meditazione sembrerebbero proteggerci dalla demenza senile. Inoltre è stato visto che l'emisfero che viene protetto di più è il sinistro, quello collegato alle emozioni positive e al sistema nervoso parasimpatico, che ci permette di rilassarci. Quindi pur essendo consapevoli che lo yoga praticato nel 2022 non è lo yoga di Patanjali e che le tecniche che ci vengono proposte distano anni luce dalle tecniche dei Testi classici e sono talmente tante e diverse fra loro da creare in noi confusione, chi pratica Yoga è stimolato a prendersi cura di sé, ad ascoltarsi, a rispettare il proprio corpo e a ricercare momenti di quiete per calmare una mente affaticata da ritmi ormai insostenibili. Perciò pratichiamo Yoga, lo Yoga ci fa bene! ■

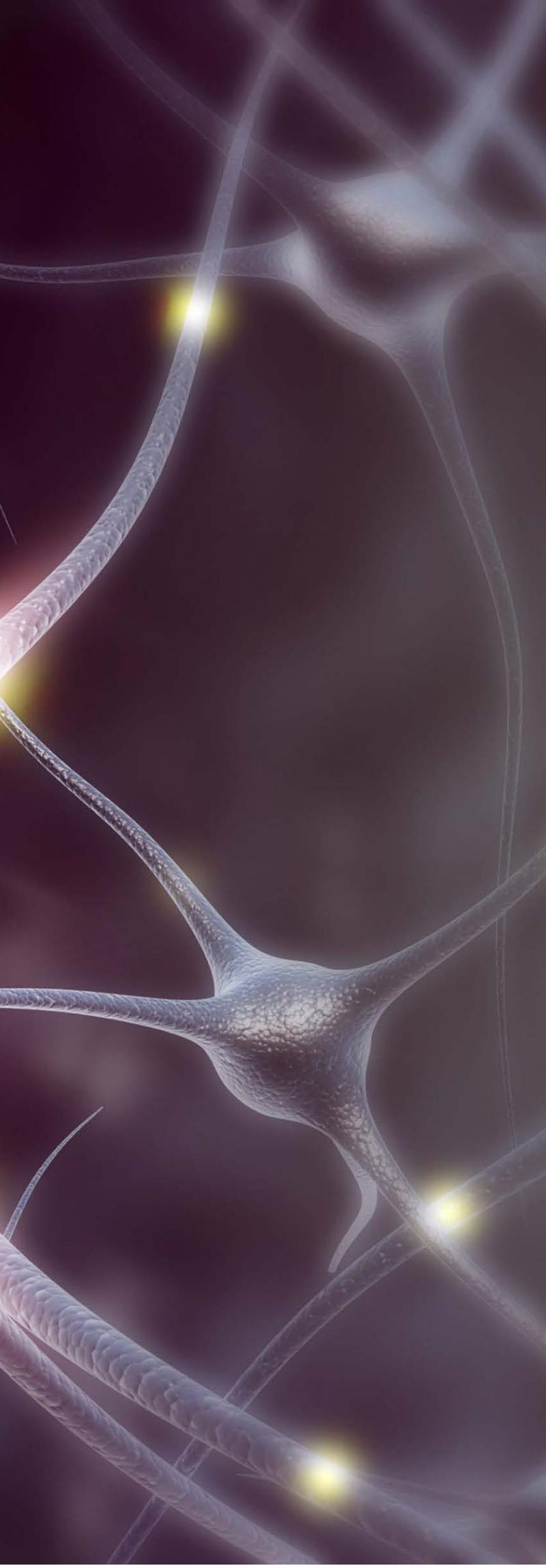
"Lo yoga che pratichiamo oggi è molto recente, le cui tecniche in realtà hanno preso forma per la maggior parte all'inizio del secolo scorso, in USA."



I neuroni a specchio e le loro funzioni

La scoperta del sistema specchio dalle scimmie all'uomo

A CURA DEL DOCENTE
SALVATORE DI MATTEIS



Neuroni a specchio sono quei neuroni motori che si attivano involontariamente quando un individuo esegue un'azione finalizzata e quando lo stesso individuo osserva la stessa azione finalizzata compiuta da un altro soggetto. Sono stati studiati ed osservati direttamente nella specie umana, nei primati, e negli uccelli. Questi prendono il nome dal fatto che tali neuroni “rispecchiano” la stessa azione, eseguita da se stessi o da altri individui. Scoperti a cavallo tra gli anni ottanta e novanta da un gruppo di ricercatori dell'Università di Parma, i neuroni a specchio hanno suscitato grande interesse nella comunità scientifica, e il cosiddetto “sistema specchio” è stato chiamato in causa per spiegare funzioni cognitive complesse come l'acquisizione del linguaggio, la teoria della mente o l'empatia.

Nella scimmia questi neuroni sono stati localizzati nella circonvoluzione frontale inferiore e nel lobo parietale inferiore. I neuroni a specchio sono attivi quando le scimmie compiono determinate azioni, ma si attivano anche quando queste vedono compiere da altri le medesime azioni. Grazie all'ausilio di risonanza magnetica funzionale, la stimolazione magnetica transcranica e l'elettroencefalografia, si è dimostrato che nel cervello umano esiste una *sincronia fra azione e osservazione*. Attraverso studi di risonanza magnetica si è visto che i neuroni attivati dall'esecutore durante l'azione sono attivati anche nell'osservatore della stessa azione. Altri studi sugli esseri umani non hanno solo confermato le attività neuronali sulla base di studi di neuroimmagine, ma hanno anche dimostrato che tali neuroni sono attivati anche nei portatori di amputazioni o plegie degli arti, nel caso di movimenti degli arti, nonché in soggetti ipovedenti o ciechi: ad esempio basta il rumore di un foglio di carta stropicciato per l'attivazione, nell'individuo cieco, degli stessi neuroni attivati in chi esegue l'azione dello stropicciare il foglio.

Questi neuroni sono stati individuati nei primati, in alcuni uccelli e nell'essere umano. Nell'uomo, oltre

ad essere localizzati in aree motorie e premotorie, si trovano anche nell'area di Broca e nella corteccia parietale inferiore. I dubbi sollevati sulla presenza e le proprietà dei neuroni a specchio nell'uomo, soprattutto da parte di alcuni studiosi che l'hanno definita "la scoperta più sopravvalutata dalla psicologia", sono stati definitivamente dipanati grazie agli studi effettuati da un'equipe di ricercatori dell'UCLA (Università della California e Los Angeles) alla fine degli anni Duemila. Infatti, prima di allora, era stato possibile studiare i neuroni a specchio nell'uomo unicamente per mezzo di tecniche di neuroimmagini ed elettrofisiologiche, mentre Marco Iacoboni e colleghi dell'UCLA sono riusciti a verificare e analizzare le loro proprietà e funzioni tramite aghi di profondità inseriti nel cervello umano come era stato fatto con le scimmie. La funzione del sistema specchio è soggetto di molte ipotesi teoriche. Questi neuroni possono essere molto importanti per comprendere azioni di altre persone e quindi mediante imitazione facilitarne l'apprendimento.

NEL CERVELLO UMANO ESISTE UNA SINCRONIA FRA AZIONE E OSSERVAZIONE

La scoperta dei neuroni a specchio

Tra gli anni '80 e '90 un gruppo di ricercatori dell'Università di Parma coordinato da Giacomo Rizzolatti iniziò a dedicarsi allo studio della corteccia premotoria. Collocando degli elettrodi nella corteccia frontale inferiore di un macaco per studiare i neuroni specializzati nel controllo dei movimenti della mano, come il raccogliere o il maneggiare oggetti.

Nel corso di ogni esperimento era monitorato il comportamento dei singoli neuroni nel cervello della scimmia mentre le si concedeva di accedere a pezzetti di cibo, in modo da misurare la risposta neuronale a specifici movimenti.

Come molte altre scoperte scientifiche, anche quella dei neuroni specchio fu casuale: mentre uno sperimentatore prendeva una banana in un cesto di frutta, alcuni neuroni della scimmia che osservava la scena reagirono. Questo era accaduto nonostante la scimmia non si era mossa. Come era possibile?

Fino ad allora si pensava che quei neuroni si attivassero solo per funzioni motorie. Da allora questo lavoro è stato pubblicato, con l'aggiornamento sulla scoperta di neuroni specchio localizzati in entrambe le regioni parietali frontali inferiori del cervello e confermato.

Nel 1995, Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi, Giovanni Pavesi e Giacomo Rizzolatti dimostrarono l'esistenza nell'uomo di un sistema simile a quello trovato nella scimmia. Utilizzando la stimolazione magnetica transcranica scoprirono infatti che nell'uomo l'attività della corteccia motoria è accompagnata e semplificata dall'osservazione di azioni e movimenti altrui. Più recentemente, altre prove ottenute tramite fMRI, TMS, EEG e test comportamentali hanno confermato che nel cervello umano esistono sistemi simili e molto sviluppati. Sono state riconosciute con precisione le regioni che rispondono all'azione/osservazione. Data l'analogia genetica fra primati (compreso l'uomo), non è sorprendente che in essi queste regioni cerebrali siano strettamente analoghe. In realtà vi sono importanti evidenze di comuni origini evolutive per ipotizzare che tali somiglianze siano riconducibili, in termini biologici, ad una vera e propria "omologia". Da una ricerca svedese emerge che i software delle fMRI sovrastimano la rappresentazione di attività cerebrale; pertanto l'eventuale conferma che nel cervello umano esistano sistemi simili andrebbe presa con cautela.

I neuroni a specchio nelle scimmie

Il macaco è stato il primo animale in cui i neuroni specchio furono individuati. In questa scimmia i neuroni specchio vennero localizzati nella circonvoluzione frontale inferiore (chiamata regione F5) e nel lobo parietale inferiore. Gli studi hanno provato che i neuroni specchio fanno da tramite per la comprensione del comportamento altrui.

Ad esempio, un neurone specchio che si attiva quando la scimmia strappa un pezzo di carta si attiva anche quando la stessa scimmia vede un'altra (o un altro primate) fare lo stesso gesto o anche se sente soltanto il rumore della carta strappata, senza guardare necessariamente il gesto. Queste proprietà hanno indotto i ricercatori a pensare che i neuroni specchio codifichino concetti astratti per azioni del tipo suddetto ("strappare carta") sia quando l'azione è compiuta direttamente, sia quando giunge l'informazione che l'azione è compiuta da altri.

La funzione dei neuroni specchio nei macachi non è chiara, dato che gli individui adulti non sembrano in grado di imparare per imitazione. Esperimenti più recenti mostrano che cuccioli di macaco possono solo durante una finestra temporale limitata imitare i movimenti facciali degli uomini e solo da neonati. Non si è ancora a conoscenza se i neuroni specchio siano collegati a tipi di comportamento "fine" come questo. È sicuro però che nelle scimmie adulte i neuroni specchio permettono loro di capire ciò che un'altra scimmia sta facendo, di riconoscerne l'azione specifica.

Il tentativo di estendere l'ipotesi che l'imitazione dei neonati di macaco sia presente fin dalla nascita anche negli uomini in quanto sarebbe presente questo sistema specchio anche negli uomini è dimostrato dagli studi pionieristici di Meltzoff e Moore, e



1. La porzione rostrale anteriore del lobo parietale inferiore;
2. Il settore inferiore del giro pre-centrale;
3. Il settore posteriore del giro frontale inferiore;
4. In alcuni esperimenti si osservano attività anche in un'area anteriore del giro frontale inferiore;
5. Nel solco temporale superiore;
6. Nella corteccia pre-motoria dorsale. Questo per quanto riguarda l'azione e l'osservazione di movimenti fondamentali, ancora slegati da comportamenti emotivi.

QUESTI NEURONI FACILITANO L'APPRENDIMENTO MEDIANTE L'IMITAZIONE

da numerosi scienziati. Tuttavia uno studio recente ha criticato queste conclusioni, nel maggio 2016, da Janine Oostenbroek e collaboratori, rilevando che in uno studio fatto su 106 neonati, in 4 tempi diversi: 1, 3, 6, 9, settimane di vita, l'imitazione di alcune espressioni del volto umano da parte dei neonati risulta essere casuale, sebbene l'imitazione della lingua sembra essere effettivamente presente, come una reanalisi dello stesso lavoro da parte di Meltzoff e collaboratori ha dimostrato.

Il sistema specchio nell'uomo

Lo studio dei neuroni specchio è più articolata nell'uomo rispetto alle scimmie. Mentre in queste si possono osservare i singoli neuroni, nell'uomo si possono osservare le attivazioni solo attraverso variazioni nel flusso sanguigno dovute ad esse.

I primi studi con esseri umani, condotti con immagini di azioni (afferrare, ecc.) prodotte graficamente al computer, diedero scarsi risultati.

La ripetizione degli stessi esperimenti con azioni eseguite e osservate fra persone in carne e ossa diede invece risultati più concreti. Affinando le tecniche di indagine e di brain imaging (fMRI) è stata eseguita una localizzazione precisa dei neuroni specchio umani. Le aree contemporaneamente attive durante l'osservazione degli atti altrui sono risultate:

Esperimenti condotti da Giovanni Buccino e altri nel 2001 dimostrano che nell'uomo l'attivazione dell'area Broca e di altre aree in presenza di azioni complesse (afferrare per mangiare, dare un calcio a un pallone, prendere oggetti per ordinarli) è senz'altro collegata al linguaggio in un sistema di "risonanza" più complesso di quello della scimmia.

La differenza sostanziale è che il sistema umano dei neuroni specchio codifica atti motori transitivi e intransitivi. Nell'uomo, infatti, non è necessaria una effettiva interazione con gli oggetti: i suoi neuroni-specchio si attivano anche quando l'azione è semplicemente mimata. Anche se il loro ruolo primario rimane quello di comprendere le azioni altrui, il contesto umano è più complesso. Recenti evidenze elettrofisiologiche dirette (registrazioni delle scariche neuronali tramite microelettrodi) hanno mostrato la presenza del sistema specchio nell'uomo in sede parietale e frontale. Nello stesso studio è stata anche trovata la presenza di neuroni specchio in aree non motorie quali l'ippocampo e la corteccia temporale.

Cosa ci spinge ad allenarci? Qual è il metodo allenante più efficace? In che modo la corsa incide sul dimagrimento? Il punto di vista del docente Fabio Pani sulla base della sua pluridecennale esperienza da personal trainer e formatore della FIF Academy.

Con le festività natalizie alle porte mi sento ispirato a scrivere un articolo diverso dal solito, non tecnico ma estremamente concreto e che tocchi alcune corde del nostro mondo, quello del fitness e in generale dello sport. Partiamo dalla motivazione, quella molla che scatta quando decidiamo di intraprendere qualcosa e che ci fa proseguire nel nostro cammino. Cosa è scattato in voi quando avete deciso di allenarvi? Perché avete scelto quella determinata disciplina? È ancora la stessa motivazione a spingervi a farlo o è cambiata? Avete cambiato sport/disciplina? E in tal senso in meglio o in peggio? Siete più o meno ispirati rispetto all'inizio? La vostra relazione con l'allenamento è sempre passionale o ha perso il fervore iniziale come a volte capita nelle relazioni sentimentali?

È vero, esistono motivazioni più nobili di altre, che rappresentano il segreto per una "carriera" longeva, altre, viceversa, hanno alti rischi di farci smettere come i pivelli che vediamo per due o tre volte in sala pesi e poi spariscono come zanzare col freddo invernale.

Ebbene, allenarsi per seguire un fine estetico è la peggiore delle ispirazioni. Quando vuoi iniziare nuovi sport, allenamenti e/o discipline, il fine non può essere quello aleatorio dell'estetica. Troppo spesso sento domande banali sul come dimagrire più in fretta possibile o mettere su un po' di muscoli in altrettanto breve tempo. Occorre infatti allenarsi senza pretendere, poiché è indispensabile quanto il cibo, l'acqua e ogni altra dannata necessità umana.

Il processo che porta a tali risultati richiede perseveranza e ciò non dovrebbe essere un problema poiché si dovrebbe amare il proprio allenamento a prescindere dal resto. Essere costanti richiede cimentarsi nonostante tutto e uno dei premi, alla fine, sarà anche quello di un bel corpo, ma è solo un piacevole "effetto secondario". Possiamo anche domandarci, per capire la bontà del nostro metodo: *mi vedo a settant'anni a fare quello che faccio oggi?* Se la risposta fosse sì, con ovvie modifiche e inevitabili aggiustamenti da adottarsi col tempo, sareste sulla buona strada, viceversa valuterai di cambiare sport/attività. Perché non dovresti voler proseguire con l'allenamento attuale? Cosa non ti convince? Cosa non ti lascia sereno? È rischioso ciò che fai? Senti acciacchi frequenti e dolori in zone delicate come articolazioni e rachide?

Fermati un secondo e rifletti: quando diciamo che occorre allenarsi per apportare beneficio ma in primis non nuocere, pensi siano frasi di circostanza e valide solo per alcune tipologie di utenti? In sintesi intendiamo procedere con intelligenza, cura e attenzione. Forse ti senti immune dal rischio infortunio? A tale proposito una faccenda emersa negli ultimi anni è se sia il Crossfit il metodo allenante più efficace nella ricerca del fisico perfetto (muscoloso e con una bassa percentuale adiposa). Ecco che in giro si vedono persone prive del giusto background, cimentarsi in esercizi e circuiti molto pericolosi per la propria salute. Ora qualcuno potrebbe pensare io stia prendendo le parti del body building

PENSIERI SUL FITNESS

A CURA DI **FABIO PANI**



e/o della pesistica; il fatto è che anche tali discipline non sono scevre da rischi e infatti sistematicamente, sui social/internet, vediamo inenarrabili obbrobri. Video in cui ciò che si palesa è la stupidità di chi si fa male. Solo la giusta propedeutica è in grado di limitare, se non eliminare, il rischio infortunio e anche questa richiede tempo, dedizione e perseveranza. Anche recentemente ho visto un ragazzo che in allenamento si è fratturato l'omero e credo questo sia dovuto a una grave mancanza di attenzione in quello che si fa, nella superficiale e inadeguata gestione del proprio training. Se infatti è vero che un agonista, sia in gara o in allenamento, dovendosi spingere al limite, potrebbe subire un infortunio giustificato, quando viceversa ci si allena per stare bene è un paradosso o meglio dire ossimoro (perdonate il linguaggio forbito). Ancora una volta potremmo chiederci: *Quando sarò vecchio sarò in grado di allenarmi così o quanto sto facendo potrebbe compromettere la mia salute a lungo termine?*

Anche l'allenamento funzionale è spesso accostato al miglior training possibile, purtroppo lo si è omologato a rinchiuso a scopo commerciale entro errati perimetri. Per esempio identificandolo solo col lavoro a corpo libero. In realtà col termine funzionale non diciamo nulla: ciò che per me potrebbe essere funzionale, per esempio un esercizio a corpo libero, con bilancieri, kettlebell o manubri, per un altro potrebbe esserlo meno e magari maggiormente utile un macchinario. Per alcuni, la leg press potrebbe essere maggiormente *funzionale* di uno squat! Ciò che dovrebbe sottendere al concetto di funzionale è che migliori la qualità di vita del soggetto. Ecco che ancora una volta va ricercata la sicurezza e l'individualità del metodo in rapporto a chi andrà a eseguirlo.

Tutti gli sport, dal tennis al nuoto, dalle arti marziali al calcio, hanno l'enorme merito di migliorare la nostra condizione di salute se praticati con intelligenza. Facciamo qualche esempio e soffermiamoci un secondo su alcuni semplici concetti. Rischia l'infortunio solo l'agonista? Per esempio durante una partita di campionato di calcio o in fase di preparazione atletica? No, rischia anche l'idiota che il venerdì sera, senza la giusta preparazione, va a fare la partita di calcetto scapoli-ammogliati. E ancora: è vero che il nuoto fa male alle ossa e induce osteoporosi? Dipende, ma a prescindere occorrerebbe fare come i professionisti e abbinarlo al lavoro coi pesi per compensare i limiti di questo sport. Ed è altrettanto

vero che se è già presente osteoporosi o problematiche scheletriche come la scoliosi non suggerirei mai di intraprendere il nuoto. Come vedete, e in tal senso ritengo avessero piena ragione i romani, spesso il giusto si trova in mezzo, basta solo un po' di sale in zucca e la giusta cultura motoria.

Un altro argomento di cui mi diverte parlare è la corsa. L'uomo la pratica da millenni eppure alcuni "guru" la ritengono inefficace a scopo dimagrante. In tal senso questi pseudo esperti sostengono occorra farla per più di 20 minuti altrimenti non si bruciano grassi ma carboidrati. Ritengo questa frase molto divertente e nei momenti di tristezza la tiro fuori poiché grazie a una sonora risata rimuove il malumore. Partiamo dal presupposto che come detto ampiamente sopra, chi di voi pratica una disciplina dovrebbe farlo in primis per amore e passione verso la stessa e non per il risultato estetico che se ne trae. Io per esempio amo la boxe e le arti marziali ma le pratico non per ottenere una migliore definizione piuttosto per la logica di Mohamed Ali (andatevi a leggere qualche sua frase e non pretendete vi si dica tutto!).

Tornando alla corsa, fatela se vi fa star bene e vi piace, che siano quindici, venti, trenta o sessanta minuti andrà bene uguale, otterrete comunque una determinata ossidazione lipidica proporzionalmente alla durata. Sottolineo che già dopo alcuni minuti di attività l'organismo utilizzerà anche grassi a scopo energetico, naturalmente in funzione dell'intensità. Maggiore durata e minore intensità significheranno maggiore consumo lipidico in allenamento e minore impatto metabolico nel post work out (Epoc). Con minore durata e maggiore intensità avremo una ridotta lipolisi durante il work out ma maggiore impatto metabolico nel post esercizio. Concludo dicendovi di allenarvi ma anche di studiare, l'arma migliore per ottenere un'ottima salute e un allenamento longevo non è la genetica, la forza, la resistenza o chissà quale capacità condizionale o coordinativa, bensì la cultura. Solo la conoscenza salverà l'uomo dall'oblio dell'ignoranza e dal *faccio così perché l'ho visto sui social*. Buon anno giovini di belle speranze. A presto! ■

"Chi pratica una disciplina dovrebbe farlo in primis per amore e passione verso la stessa e non per il risultato estetico che se ne trae."

Dal 1° settembre 1983 al servizio della propria clientela in materia di diritto di famiglia, fiscale, sportivo, terzo settore e del lavoro.

Lunedì 27 marzo è stata una data importante per tutti coloro che si occupano di sport sia come dirigenti come tecnici, ma anche per enti e federazioni. Si sono infatti celebrati i 40 anni dello studio legale Martinelli - Rugolino. L'avv. Guido Martinelli è stato uno dei primi professionisti a specializzarsi in diritto sportivo conquistando negli anni la stima e la fiducia di tutti i dirigenti di ogni disciplina sportiva. A fare da cornice a questo evento (a cui è seguito un convegno aggiornamento sulla riforma dello sport) è stato il teatro delle celebrazioni di Bologna ed è qui che sono convenuti avvocati, commercialisti, dirigenti di ogni sport e di ogni ente per festeggiare con i 2 soci fondatori Guido Martinelli e Marilisa Rugolino.

L'evento è stato emozionante ed è stato anche l'occasione per presentare il libro intitolato *LA RIFORMA DELLO SPORT: CONTRIBUTI DI DIRITTO ED ECONOMIA DELLO SPORT*; un testo importante scritto da 27 professionisti che si sono messi a disposizione e che, cosa importantissima, hanno concordato nel devolvere tutto il ricavato all'ANTONIANO ONLUS di Bologna, una realtà che agisce in più settori del sociale sia a livello cittadino che nazionale. Durante la cerimonia iniziale l'avv. Martinelli ha ripercorso 40 anni di attività raccontando di amici e maestri incontrati, di esperienze, traguardi, delusioni e passioni. Passione è infatti la parola d'ordine quando si parla di sport è tutto si riassume nel dire che per occuparsi di questo settore occorre essere in primo luogo innamorati dello sport, averlo vissuto, questo prima ancora di essere esperti giuristi, commercialisti, dirigenti. Partendo dalle prime esperienze sui campi di periferia dove dirigenti e giocatori spalavano la neve per consentire gli allenamenti fino all'apertura dello studio e l'inizio di un lungo cammino all'interno delle principali organizzazioni

che si occupano di sport. La FIF è stata fra gli ospiti invitati a parlare, questo in virtù di un rapporto nato all'inizio degli anni 80 con Guido Martinelli che ricordiamo essere stato fra i soci fondatori della FIF e autore del primo statuto federale. Da lì è partito un percorso non solo professionale ma di stima e amicizia che si è sviluppato e accresciuto negli anni dove Guido e Marilisa sono sempre rimasti il punto di riferimento per ogni dubbio o innovazione giuridico fiscale che il settore avesse richiesto. Tutto questo è iniziato in tempi dove parlare di fitness (parola allora quasi sconosciuta) era futuristico, soprattutto legandola non solo a prestazione ma in special modo a benessere, salute e prevenzione. Il presidente Vacchi con Guido e Marilisa hanno intuito e saputo trovare forme di comunicazione e di gestione anche in un settore, quello giuridico fiscale rivolto allo sport che muoveva allora i primi passi verso una miriade di associazioni e società che si affacciavano a questo mondo.

Guardandoci indietro, tanto è stato fatto, azioni che hanno fatto evolvere, crescere e modernizzare il settore fino ad arrivare a questa riforma che pur perfettibile, rappresenta un traguardo importante e un'opportunità da conoscere e sfruttare. Alla fine della giornata di Bologna rimane una certezza. Quando la competenza incontra la serietà e si fondono con l'amicizia e la passione possono nascere solo input positivi che ci fanno guardare con ottimismo al futuro. Per questo da FIF non possiamo che dire grazie a Guido e Marilisa per questi loro 40 anni di attività che hanno segnato profondamente il modo in cui viviamo e pensiamo allo sport e che tutti auspichiamo rappresentino solo un primo traguardo per continuare a mettere a disposizione dello sport e del Fitness le vostre straordinarie prerogative professionali ed umane.

I PRIMI 40 ANNI DELLO STUDIO LEGALE MARTINELLI-RUGOLINO

A CURA DI **MARCO NERI**
VICEPRESIDENTE FIF





Convegno internazionale sul

POWER

Un nuovo, memorabile successo targato Federazione Italiana Fitness!

a cura della **REDAZIONE**

Il 29 e 30 ottobre la città di Vicenza ha accolto tutti i fedelissimi della Federazione Italiana Fitness esperti nel settore Fitness, Personal Trainer e Body Building accorsi per partecipare al Convegno internazionale sul Power Building. Un incontro senza precedenti, svoltosi nella splendida cornice del Palazzo Chiericati, tra professionisti e relatori della vecchia e della nuova generazione, di fama nazionale ed internazionale, che si sono confrontati su un metodo di allenamento sempre più in voga nel mondo del Fitness: dagli stati uniti al Brasile per poi tornare in Europa tra la Spagna e L'Italia.

La giornata di sabato 29 ottobre ha avuto un'impronta prettamente teorica suddividendo il programma in due parti principali dedicate rispettivamente al RITORNO ALLE BASI e al CUORE DEL METODO e a loro volta articolate in due grandi sessioni di argomenti: dagli aspetti generali a quelli specifici della forza e dell'ipertrofia per dirigerci nel dettaglio delle peculiarità del metodo Power Building.

I saluti istituzionali del Vicesindaco della città di Vicenza Matteo Celebron e del Consigliere della regione Veneto Silvia Maino hanno aperto ufficialmente il convegno che ha visto impegnati per primi nell'ordine Marco Neri, Fabio Zonin e Antonio Paoli, tre colossi della FIF Academy, coloro che insieme al presidente della FIF Claudio Vacchi, hanno creato con solidità inestimabile le fondamenta della scuola leader nella formazione del Fitness in Italia. A seguire le rilevanze scientifiche della



R BUILDING

medicina applicata allo sport, riportate dal prof. Giuseppe Coratella, e la programmazione delle moderne tendenze metodologiche si sono alternate come in una avvincente serie di scambi del ping pong.

Dal RPE Training del grande esperto dell'allenamento della forza Fabio Fogato, alla moderna metodologia del Velocity Based Training brillantemente presentato da Antonio Squillante un orgoglio italiano trapiantato negli USA specializzatosi in tutte le tendenze più moderne dell'allenamento della forza e dell'ipertrofia.

E ancora dagli effetti cardiovascolari dell'allenamento per la forza e l'ipertrofia analizzati in modo nobile e dettagliato dal Dott. Luca Silvestrini alle metodiche del Power Building nella preparazione atletica analizzate dal preparatore atletico di squadre di calcio, nazionali ed internazionali, Mauro Franzetti. Per finire dai meccanismi farmacologici illustrati con grande maestria comunicativa dal Dott. Gianluca Curtolo allo studio degli schemi motori fondamentali del Power Building esaustivamente presentati dal brasiliano Tiago Pronca. La giornata si è conclusa con un Tag Team formato da Zonin, Squillante, Proença e Fogato con un intervento su una proposta di programmazione bimestrale che dalla teoria ha aperto una finestra verso la giornata della domenica dedicata esclusivamente all'approccio pratico. Una serie di protocolli, tecniche d'intensità, progressioni pedagogiche e metodologie,

che hanno visto come protagonisti, oltre ai prestigiosi componenti del tag team, anche i massimi esponenti dello staff della Functional Training FIF Academy, dal coordinatore tecnico Luca Dalseno, agli esperti dell'allenamento Funzionale personalizzato, al maschile e al femminile, Sandro Roberto e Viviana Fabozzi.

Dalle progressioni sul Hip Hinge al landmine, dai workout specifici per i biotipi femminili Androide e Ginoide alla presentazione ufficiale del nuovo metodo Body Weight Flow creato in esclusiva per la FIF dal Presenter Internazionale esperto in allenamento a corpo libero Israel Mallebré.

Un grazie di cuore a tutti i partecipanti e ai grandi protagonisti per averci fatto intraprendere questo meraviglioso viaggio nel mondo dell'allenamento squisitamente anaerobico-alattacido e aerobico e nella ricerca della forza massimale, della potenza e dell'ipertrofia miofibrillare...

Appuntamento al prossimo viaggio!!



Conferenza

INTERNATIONAL F

Una certezza nel panorama internazionale delle accademie di formazione del metodo Pilates.

a cura della **REDAZIONE**

Se fosse stato messo in palio un medagliere avremmo certamente vinto una medaglia d'oro in tutte le specializzazioni presentate durante l'ultima edizione della Pilates International Convention svoltasi il 22 e 23 novembre.

Negli ultimi anni ogni edizione che si è susseguita è stata un crescendo di iscritti e di contenuti sempre più di spessore e sempre al passo con i tempi. Addirittura l'edizione post lockdown pandemico ha consolidato il valore della Pilates FIF Academy con una fidelizzazione sempre più spiccata di soci istruttori e appassionati che hanno confermato la loro presenza nonostante il continuo posticiparsi delle date.

Questa del 2022 è senza dubbio stata percepita da tutto lo staff federale come la convention dell'anno 0, ovvero della ripartenza, e come tale ha richiesto ogni impegno possibile per renderla innovativa e degna di nota. Ebbene nessuna delle nostre aspettative è stata delusa.

Le scelte tecniche applicate per realizzare un programma di lezioni adatto a tutti i livelli di preparazione dei nostri utenti hanno riscosso un successo senza eguali che ha permesso ancora una volta alla Pilates FIF Academy di annoverarsi tra le scuole più accreditate sul territorio nazionale e internazionale. Ma andiamo ad elencare le peculiarità dell'evento.



PILATES

Nel meraviglioso storico palazzo Spreti che da decenni ospita la sede ufficiale della FIF nonché della palestra La Torre si sono svolte precisamente 28 lezioni suddivise in masterclass, lecture, workshop e laboratori teorico pratici della durata minima di un'ora fino ad un massimo di due ore.

Grande novità l'abbinamento dell'approccio medico scientifico applicato alla pratica del metodo Pilates, dall'utilizzo del matwork e dei props alla versatilità delle grandi macchine. Un palinsesto didattico che ha visto protagonisti tutti i docenti federali di settore e ben tre special guest: la italo americana Simona Di Tucci della Ellie Herman School di New York, sbarcata 2 giorni prima per presentare un upgrade dedicato esclusivamente ai docenti FIF, il nostro dott. Luca Franzon e il dott. Flavio Inguaggiato direttamente dalla Sicilia.

Il loro contributo tecnico individuale o in team teach con le dott.sse Stefania Giuliani, Sara Sergi e Rita Valbonesi ha permesso di esplorare i diversi ambiti della posturologia e della neurologia, dai segreti del diaframma alla lombalgia, dalla ricerca dell'equilibrio allo studio dell'andatura della camminata, dalle malattie neurologiche al recupero funzionale degli arti superiori e inferiori. Una conferenza sul metodo Pilates dove la scienza e la neuroscienza hanno incontrato, l'osteopatia vista dalle due filosofie di Rita Valbonesi e Luca Franzon, lo Yoga con la preziosa esperienza della docente Rita Babini, Il Feldenkrais con l'intervento di

Viviana Fabozzi e la rieducazione posturale globale e analitica del dott. Michele Manca e del docente Massimo Alampi. Un impegno di tutti ancor più sentito per l'importante onere di sostituire degnamente l'assenza di una grande protagonista della Pilates FIF school Elisabetta Cinelli. Un onere ma al contempo un onore che ha unito tutti verso un unico obiettivo: rendere la Pilates International Conference un evento indimenticabile!

Grazie a tutti per averci scelto ancora una volta!

SAVE THE DATE!

International Pilates 2023
11-12 novembre



11° convegno AIPS

M2 — MOBIL

La flessibilità al centro del benessere fisico e mentale

a cura della **REDAZIONE**

Il 18 e 19 marzo la sede ufficiale della FIF ha ancora una volta ha accolto tutti i fedelissimi della Federazione Italiana Fitness esperti nel settore Fitness, Wellness e della Rieducazione Posturale accorsi per partecipare alla 11° edizione del Convegno A.I.P.S. intitolato M2 - Mobility and Miofascial. Un importante aggiornamento tecnico che ha messo a confronto in qualità di relatori e docenti, osteopati, fisioterapisti e operatori in ambito posturale e funzionale su tutti gli aspetti correlati alla mobilità, alla flessibilità e alla fascia: dal bambino all'adulto, dallo junior al senior.

La giornata di sabato 18 marzo è stata dedicata alle relazioni teoriche: dalla definizione di flessibilità alla neurofisiologia dello stretching, dalla valutazione strumentale in ambito fasciale alla connessione tra respiro e neuro-funzione, dalle relazioni tra linguaggio del corpo e flessibilità alle metodologie di allenamento per tutte le età.

Al timone dell'evento l'ideatore del Convegno il dott. Luca Franzon che come di consueto ha aperto i lavori presentando i saluti della dirigenza e di tutto lo staff della federazione per poi immergersi nell'impegno della prima relazione dal titolo cos'è e come si testa la mobilità articolare. Al suo seguito sono intervenuti nell'ordine, il prof. Antonio Paoli, ex coordinatore scientifico della FIF che ha presentato i fondamenti della neurofisiologia dello stretching per capire come applicarlo, seguito dal dott. Saverio Colonna, collaboratore storico della



ILITY & MIOFASCIAL

federazione, che ha parlato del ruolo della flessibilità nell'approccio delle problematiche osteo-muscolari. La mattinata si è conclusa con una visione medica sull'utilizzo combinato di metodiche di ambito medico e radiologico. Il post break ha visto protagonista la perfetta connessione tra diaframma, respiro e flessibilità egregiamente illustrata dal dott. Mattia Betti. Dall'approccio più fisiologico e funzionale si è poi passati all'aspetto biomeccanico della flessibilità del dott. Matteo Galvani che ha presentato diverse ed efficaci strategie di allenamento; per poi fluire verso una conclusione del convegno degna di nota in cui la dott.ssa Beatrice Mezzetta ha posto il focus sull'importanza di ascoltare e riarmonizzare il sistema corpo/mente per trovare la via dell'equilibrio, mentre il dott. Marco Mazzanti con le sue doti attoriali ha preso per mano i partecipanti per condurli verso la fine della giornata enfatizzando l'importanza della fascia nell'allenare la flessibilità ad ogni età.

Il buongiorno della domenica 19 marzo ha spalancato le finestre verso un orizzonte ricco di protocolli pratici specifici sulla mobilità, la flessibilità e la consapevolezza del movimento che anche quest'anno hanno visto impegnati i massimi esponenti dello staff docenti federale nei diversi ambiti del Pilates, della Rieducazione Posturale, dell'approccio del metodo Feldenkrais integrato allo Yoga, della propriocettività e delle prestazioni atletiche in ambito sportivo e

funzionale e non ultimo per importanza in ambito junior fitness attraverso i giochi di avviamento allo sport. Nell'ordine i protagonisti di questa indimenticabile giornata dedicata alla pratica sono stati: la dott.ssa Sara Sergi, il dott. Mattia Betti, le docenti Rita Babibi e Viviana Fabozzi in un team all'unisono, la dott.ssa Rita Valbonesi, il coordinatore tecnico del settore funzionale Luca Dalseno e la meravigliosa Melissa Roda.

Un grazie di cuore a tutti i partecipanti che numerosi hanno riposto ancora una volta piena fiducia nella FIF e ai grandi protagonisti che sono stati i relatori e i docenti federali per averci fatto intraprendere questo meraviglioso viaggio alla scoperta e alla consapevolezza della flessibilità quale ombelico del mondo interiore di ognuno di noi! Arrivederci sempre più appassionati alla prossima edizione. Riviviamo insieme alcuni indelebili momenti.

**VI ASPETTIAMO
PER LA NUOVA EDIZIONE**

16-17 marzo 2024



MENTAL COACH: IL FACILITATORE DEI PROCESSI MENTALI

UN NUOVO PERCORSO TENUTO DAL DOCENTE PAOLO ROCCUZZO

Il mental coach è un professionista (legge 4/2013) che attraverso una metodologia dedicata si affianca al suo cliente per raggiungere uno o più obiettivi concordati di tipo personale, professionale, sportivo. Non è un mentalista, un manipolatore, uno psicologo ma una figura professionale che di fronte a un obiettivo sfidante, si pone a fianco del suo assistito per condurlo al raggiungimento delle sue mete. Potremmo dire sia un facilitatore di processi, e non un problem solver. Decisioni e soluzioni sono conseguite in autonomia mediante un processo creativo mediato dal coach il quale ispira la persona tramite riflessioni a massimizzare il proprio potenziale.

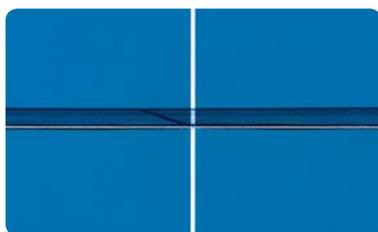
Ciascun appuntamento approfondisce tematiche chiave del coaching seguendo una strutturazione di tipo non verticistico improntata sull'individuazione dei propri obiettivi, sull'incremento della propria performance, sull'implementazione del senso di autoefficacia, sulla revisione del pensiero negativo, sulla stimolazione dell'attenzione continua, sull'acquisizione di una mentalità vincente.

Il percorso si articola su 4 Master che si possono anche frequentare singolarmente. Ciascun modulo dura un fine settimana e approfondisce un argomento del complesso mondo del Mental Coaching. Ogni singolo appuntamento rilascia attestato. E' necessario ultimare il percorso di tutti e 4 i moduli per conseguire il diploma. La qualifica finale con rilascio di diploma è di Mental Coach.

IL PLURILAUREATO FEDERICO SEVERI

Prima Laurea in Ingegneria biomedica conseguita a marzo 2019 presso l'Alma Mater Studiorum di Bologna nella sede di Cesena. Seconda Laurea in Scienze

delle attività motorie e sportive conseguita presso l'Università Telematica San Raffaele di Roma con votazione 106/110 e una tesi sperimentale intitolata "Applicazione del metodo Pilates alla rieducazione post parto cesareo" dove sono state valutate diverse applicazioni del metodo, sia sfruttando il Matwork che il lavoro con il Reformer.



DALLE SALE FITNESS AI CAMPI DI PADEL

IL NUOVO CORSO DI ISTRUTTORE DI PADEL I LIVELLO

Il primo programma formativo in Italia della durata di 2 weekend che permette di accedere all'insegnamento del padel, dai colpi base a quelli avanzati e alle tattiche di gioco. Il corso ha dunque come obiettivo principale quello di formare tutti i giocatori appassionati per trasformarli in istruttori di padel qualificati, garantendone l'acquisizione delle competenze necessarie per:

- collaborare con l'insegnante di qualifica superiore (Istruttore di 2° livello di Padel e Maestro di Padel)
- proporsi come istruttori e allenatori in diversi club e circoli sportivi
- contribuire nell'ambito del proprio circolo a organizzare e a coordinare l'attività sportiva della disciplina

Un programma completo che si conclude con lo svolgimento di una prova d'esame teorica, che consiste in un test scritto con domande a risposta multipla, e una prova pratica che consiste nell'analisi della tecnica dei colpi base.

BEST STRETCHING PROGRAM IL PERCORSO SULL'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ

Il nuovo percorso FiF nasce dall'esperienza ventennale della nostra docente Viviana Fabozzi nel campo della rieducazione posturale con l'esigenza di creare

una intersegmentazione di strategie e tecniche di allenamento posturale basate sul concetto ampio di flessibilità.

Durante l'intero processo di specializzazione infatti si impareranno le tecniche e le strategie necessarie per iniziare ad aiutare i propri clienti con la pratica dello stretching assistito, stretching statico, dinamico e altro ancora, il tutto aumentando la fidelizzazione dei clienti. Il percorso formativo si articola in quattro programmi di allenamento che si basano sulle ricerche scientifiche, i metodi e le intuizioni più recenti e aggiornate per prepararsi a formare i propri clienti, valutarli e fornire periodizzazioni di sedute collettive e piani di stretching personalizzati orientati alle loro esigenze e risultati specifici.

Questi i titoli dei 4 master:

- Stretch and roll
- Global postural stretching
- Natural mobility training
- Stretch and flex flow

Dagli atleti ai guerrieri del fine settimana e naturalmente agli appassionati del Fitness, con la qualifica di Coach specializzato nella mobilità e nella flessibilità, sarete in grado di portare tutti i vostri atleti a migliorare la loro performance e di aiutare tutti i vostri clienti a condurre una vita più sana e raggiungere uno stato di forma appagante.



ALLENAMENTO E PERIODIZZAZIONE DELLE VARIABILI PER L'IPERTROFIA

IL NUOVO MASTER A CURA DEL DOTT. MARCO GUERCIONI

Dopo il successo del suo esordio in qualità di docente Special Guest FiF il dott. Marco presenta una giornata di approfondimento sull'allenamento e le strategie per massimizzare la crescita muscolare nel Natural Bodybuilding agonistico. I punti chiave del programma del master prevedono un'ampia analisi sulle princi-

pali tecniche per ottimizzare l'ipertrofia tra cui buffer, Split routine, Range reps, sulla scelta degli esercizi e dei modelli e metodi di progressione, oltre alle indicazioni specifiche sulla gestione dei punti di forza e dei punti carenti delle variabili dell'allenamento quali il volume, l'intensità, la frequenza, la densità. Le formule di partecipazione sono tre, in presenza, in diretta live e on demand, per agevolare in qualsiasi momento e luogo si desidera partecipare.



DALLE UNIVERSITA' SENEGALESI ALLA FIF ACADEMY

L'ITER BUROCRATICO DI CINQUE LAUREATI DEL SENEGAL PER ACCEDERE ALLA FORMAZIONE FIF

Una breve storia dal sapore internazionale di cinque laureati del Senegal che hanno scelto la federazione per acquisire la qualifica di Istruttori Fitness & Bodybuilding.

Il primo è stato Momar Lo, un giovane educatore sportivo che ha fatto da "pioniere" lanciandosi per primo nel mondo delle grandi opportunità di crescita professionale dell'accademia FIF e creandosi così una nuova possibilità di sviluppo della sua figura professionale. L'unico ostacolo che avrebbe potuto impedire la sua partecipazione era ottenere il Visto per lasciare il suo paese e arrivare nella città di Roma dove si è appunto svolto il corso di Fitness. L'iter è stato semplice e ha seguito le seguenti tappe:

- richiedere una certificazione con timbro ufficiale della FIF per attestare l'avvenuta iscrizione al corso
- inviare tale certificazione direttamente all'ambasciata di Dakar
- fare richiesta di appuntamento per ottenere il visto

Così sono bastati pochi passaggi burocratici, alcuni semplici click sulla tastiera del pc e tutto l'entusiasmo e la voglia di migliorarsi di Momar per otte-

nere il visto e poter così vivere l'indimenticabile esperienza formativa FIF. Oggi il neo diplomato Momar è super felice e non ha potuto trattenere la sua voglia di condividere le sue emozioni a quattro suoi amici, che contagiati dal suo entusiasmo hanno deciso di seguire le sue orme iscrivendosi al prossimo corso di Fitness a Bari. Lo staff della federazione è pronto ad accoglierli per diffondere anche in Senegal il metodo FIF!



I CORSI FIF RICONOSCIUTI DAL MIUR - D.M. N.170/2016

Arrivata dal Miur anche per l'anno scolastico 2023-2024 l'approvazione di tutti i percorsi formativi on line della FIF/Centro Studi La Torre srl. Viene riconosciuta la loro idoneità all'aggiornamento rivolto a tutti di docenti in servizio di ogni ordine e grado che potranno così adattare le competenze e le nozioni apprese e utilizzarle durante la loro docenza nelle scuole. I corsi spaziano dall'educazione alimentare, alla corretta postura, alla preparazione atletica, allo sport per combattere la sedentarietà, allo yoga ed alle diverse discipline sportive, con il fine di trasmettere il principio che lo sport è divenuto uno strumento di prevenzione, salute ed integrazione sociale.



FIF ACADEMY E IL LICEO SPORTIVO

FIF è orgogliosa del grande impegno degli studenti frequentanti la classe quinta del Liceo Scientifico Sportivo Americi di Cesena che lo scorso 27 febbraio 2023 hanno conseguito il diploma di Istruttore di Fitness grazie alla collaborazione che l'Istituto Scolastico di secondo grado rinnova ogni anno con

la FIF. A capitanare il progetto didattico ancora una volta con rinnovato entusiasmo e indescrivibile passione l'impegno nostro docente federale Mattia Ravagli che attraverso un ingaggio biennale viene incaricato per prepararli con professionalità.

Un nuovo gruppo di allievi che anche in questa occasione hanno mostrato grande coinvolgimento e motivazione grazie all'importanza delle materie teoriche trattate e agli elementi tecnici e didattici praticati, caratteristiche queste che hanno reso il percorso formativo della FIF Academy un ottimo strumento di preparazione all'Esame di Stato. Congratulazioni a tutti i neo diplomati!



LA PLURILAUREATA SARA SERGI

Il 15 marzo 2023 si è concluso brillantemente il percorso di studi della nostra docente dott.ssa Sara Sergi, già fisioterapista, con il conseguimento della Laurea in Scienze Motorie presso l'Università telematica San Raffaele di Roma. La sua tesi è stata sviluppata sulla prevenzione dei DMS dovuti a movimentazione manuale dei carichi in ambito sanitario ed in particolare per la figura professionale degli O.S.S. "Ho così potuto testare sul campo - commenta Sara - l'efficacia della proposta di trattamento che prevedeva educazione / formazione e addestramento dell'uso consapevole del proprio corpo a lavoro". La proposta di intervento preventivo è stata effettuata già a partire dal momento formativo di queste figure professionali quindi nell'ambito dei corsi professionalizzanti O.S.S. e le metodologie di lavoro proposte abbracciavano ovviamente il Pilates, le ginnastiche posturali e alcuni accenni di attività funzionale. "È stato un percorso intenso - afferma Sara - soprattutto perché ho in contemporanea ho portato avanti più lavori ma è stato un completamento, un arricchimento al mio background professionale. Il

mio percorso – continua Sara – è stato un po' inusuale perché ho invertito il consueto ordine formativo, prima sono diventata una fisioterapista e successivamente mi sono iscritta alla facoltà di Scienze Motorie, ma è stato realmente un prezioso arricchimento; tutto dipende sempre da come affronti le materie! In tal senso mi sento di consigliare a tutti di intraprendere dei percorsi di studi da "grandi" perché le nozioni le vedi con gli occhi della messa in pratica, ovvero della messa in azione". I nostri più sentiti complimenti Sara per la tua tenacia e determinazione. Siamo orgogliosi di avverti nel nostro staff.



ACCREDITAMENTO DEGLI ECM RICONOSCIUTO IL PERCORSO POSTURAL PHYSIO PILATES

Un importante traguardo di FIF/IDA per le professioni richiedenti gli ECM di aggiornamento professionale obbligatorio. Le formazioni in presenza e a distanza sono due importanti forme di aggiornamento tecnico e professionale che rientrano tra le principali novità del nuovo regime degli ECM (Educazione Continua in Medicina) e la FIF Academy non è sfuggita all'attenzione della Commissione Nazionale per la Formazione Continua. L'accREDITamento consiste nella assegnazione al percorso formativo Postural Physio Pilates di un certo numero di crediti formativi ECM, che sono formalmente riconosciuti ai partecipanti ai singoli master che lo compongono: Pilates e pavimento pelvico, Pilates e osteoporosi, Pilates e lombalgia, Pilates e coxoartrosi, Pilates e cingolo scapolo-omerale, Pilates e fibromialgia. Nello specifico gli ECM riconosciuti sono 5, e per il momento sono stati accreditati Pilates e pavimento pelvico e Pilates e Osteoporosi, seguiranno poi nei prossimi mesi i successivi moduli. L'ottenimento degli ECM sarà legato alla risposta di domande a risposta multipla.

Le figure professionali a cui si rivolgono gli ECM sono:

- Ginecologia e ostetricia
- Medicina dello sport
- Medicina fisica e riabilitazione
- Medicina generale
- Medicina interna
- Medicina termale
- Ortopedia e traumatologia
- Reumatologia
- Urologia
- Farmacista
- Farmacista di altro settore
- Farmacista pubblico del SSN
- Farmacista territoriale
- Assistente sanitario
- Fisioterapista
- Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento
- Infermiere
- Tecnico della riabilitazione psichiatrica
- Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento
- Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento
- Tecnico di neurofisiopatologia
- Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento
- Tecnico ortopedico
- Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento
- Terapista della neuro e psicomot. dell'età ev.



ACRO YOGA NOVITÀ RIMINI WELLNESS

Nella prossima edizione della fiera il palinsesto delle attività della federazione presenta come novità assoluta l'affascinante disciplina dalle origini canadesi nata agli inizi degli anni 90: L'ACRO YOGA. Si tratta di una forma di Yoga acrobatico che unisce i movimenti dello Yoga alla ginnastica acrobatica, aggiungendo esercizi di respirazione meditazione e di massaggio Thai. È una disciplina in cui

sono richieste agilità, concentrazione, buone doti di equilibrio e coordinamento. Una lezione tipo inizia con un momento di meditazione, che aiuta a prepararsi alla pratica vera e propria. Seguono poi le diverse posizioni Yoga (asana) che si suddividono tra quelle di riscaldamento, utili per svegliare e sciogliere i muscoli, e quelle di consapevolezza, orientate alla conoscenza e al mantenimento delle posizioni. A questo punto entra in gioco la pratica delle figure acrobatiche in coppia, nelle quali sono coinvolti oltre all'istruttore i due partner, suddivisi con questi ruoli:

- il flyer è la persona che viene sollevata e sospesa nel vuoto
- il base è la persona che resta a terra, con la schiena appoggiata al pavimento, e sorregge il flyer
- lo spotter, che solitamente è l'insegnante, presidia le posizioni e corregge qualora ci siano errori o difficoltà.

Se possiedi un buon grado di allenamento e godi di un buon stato fisico, se possiedi buone doti di equilibrio e sei abituato a svolgere attività dove la concentrazione, l'agilità e la coordinazione la fanno da padrone vieni a provare nell'area FIF VILLAGE le nostre lezioni di Acro Yoga. Ti aspettiamo!●

RIFORMA DELLO SPORT

RINVIO AL 1 LUGLIO DOPO
IL MILLEPROROGHE

La riforma dello sport sarà prorogata, con molta probabilità, al 1 luglio 2023 con il decreto milleproroghe di prossima approvazione. Le norme legate alla cosiddetta riforma dello sport, cambieranno radicalmente la gestione delle tante ASD/SSD per quanto riguarda gli adempimenti correlati al lavoro sportivo. A far pressione sullo slittamento della misura sono state le categorie dei Commercialisti e Consulenti del lavoro.

I primi sei mesi del 2022 faranno chiarezza su semplificazione delle misure e adempimenti. Il decreto "milleproroghe" fa riferimento a un decreto legge che il governo emana solitamente una volta all'anno e la cui funzione è quindi quella di affrontare con un unico atto una serie di termini che altrimenti dovrebbero essere trattati e risolti separatamente. Il milleproroghe in bozza, ha dunque inserito numerose proroghe a varie misure, quella che riguarda il nostro mondo è la RIFORMA DELLO SPORT. Il differimento è al 1° luglio 2023 l'applicazione delle norme relative al riordino e alla riforma in materia di enti sportivi professionistici e dilettantistici. Si proroga sino al 30 giugno 2023 il mandato del Presidente e degli altri organi in carica dell'Istituto per il credito sportivo.



RENDEVERFIT

LA RIVOLUZIONE DEL DIGITAL
FITNESS PER SENIOR

Si tratta del fitness brand tra i più innovativi nel mondo digitale che sta rivoluzionando il modo di intendere il fitness e wellness destinato alle persone più anziane, in special modo quelle residenti nei centri per anziani. Con RendeVerFit indossando i visori VR si possono svolgere 3 attività principali: cycle, padel e paint, ovvero si può fisicamente anda-

re in bike, giocare a padel e dipingere, immergendosi in meravigliosi paesaggi virtuali. Un modo di allenarsi che stimola contemporaneamente l'esercizio fisico e il processo cognitivo.

Ogni soggetto senior viene monitorato nei suoi progressi attraverso la realizzazione di una classifica, definita "gamification", che rafforza senza dubbio il coinvolgimento sociale. Il RendeVerFit lanciato nel 2022 si è rivelato un bellissimo progetto sociale utilizzato, ad oggi, da oltre 400 strutture per anziani.



SCIENZA E SALUTE

UNO STUDIO SUL MOMENTO
MIGLIORE PER BRUCIARE CALORIE
DURANTE IL RIPOSO

Un recente studio di Current Biology ha dimostrato che il numero di calorie bruciate durante il riposo cambia in diversi momenti della giornata e ha molto a che fare con la fase circadiana del corpo, detta anche ritmo circadiano. Il ritmo circadiano è controllato da una parte del cervello chiamata ipotalamo, ma anche altri fattori possono influire su di esso, come la luce e il buio. Questo spiega perché in inverno, quando le giornate si accorciano sempre di più, spesso ci si sente sempre più assonnati: il ritmo circadiano coincide praticamente con il ciclo del giorno e della notte.

E questo è il punto importante. Il ritmo circadiano funziona meglio quando si ha uno schema di sonno regolare, cioè quando si va a letto e ci si sveglia al mattino a orari simili ogni giorno. I ricercatori hanno scoperto che i partecipanti hanno registrato il tasso metabolico a riposo più basso in quella che hanno definito come 0° nella loro fase circadiana – la "tarda notte biologica" – che si è accompagnata al calo più basso della temperatura corporea centrale. Il tasso metabolico a riposo più elevato è stato registrato circa 12 ore dopo, nella fase definita 180° ovvero "pomeriggio biolo-

gico e prima serata".

La ricerca conclude: "Quindi, mentre è sveglio e riposa, il corpo umano brucia meno calorie durante la tarda notte biologica e più calorie durante il pomeriggio biologico e la sera". Sembra quindi che sia altrettanto importante considerare quando si mangia e quando si riposa, oltre a quello che si mangia.



ALZHEIMER E ALLENAMENTO

L'Università di Sydney ha recentemente condotto uno studio clinico su un campione composto da persone anziane ad alto rischio di ammalarsi di Alzheimer a causa di un deterioramento cognitivo lieve, scoprendo che sei mesi di allenamento della forza può contribuire a proteggere le aree del cervello particolarmente vulnerabili a questa diffusa patologia neurodegenerativa per addirittura un anno. Il deterioramento cognitivo lieve – che comporta un declino della memoria e di altre capacità di pensiero, lasciando generalmente intatte le capacità della vita quotidiana – è uno dei maggiori fattori di rischio per la demenza. Alle persone coinvolte nello studio è stato assegnato, in modo casuale, uno di questi tre compiti, da svolgere per sei mesi:

- allenamento cerebrale con l'utilizzo di un computer;
- allenamento della forza;
- allenamento cerebrale con l'utilizzo di un computer associato all'allenamento della forza.

L'attività svolta in palestra (appena 90 minuti alla settimana spalmati su 2 o 3 sessioni supervisionate da un trainer) ha complessivamente prodotto i benefici maggiori sul piano delle prestazioni cognitive, fungendo da fattore protettivo nei confronti della degenerazione in specifiche sotto-regioni dell'ippocampo, struttura cerebrale complessa che svolge un ruolo importante nell'apprendi-

mento e nella memoria e tra le aree più vulnerabili al morbo di Alzheimer.

I ricercatori hanno così sottoposto i partecipanti a risonanze magnetiche durante i 18 mesi dello studio (6 di sperimentazione e 12 di osservazione) e analizzando le immagini ottenute hanno potuto quantificare, grazie ai recenti progressi di tale tecnologia diagnostica, i cambiamenti avvenuti nelle sotto-regioni all'interno dell'ippocampo, il fulcro della memoria del cervello.

Nel gruppo di controllo, composto da coloro che non hanno svolto tale attività, queste aree si sono ridotte del 3-4% nei, mentre in coloro che l'hanno svolta tale riduzione è stata solo dell'1-2% (e del tutto assente in altre aree).



LA RESISTENZA PNEUMATICA È SEMPRE PIÙ UNA REALTÀ NEL FITNESS

Le macchine a resistenza pneumatica sostituiscono il classico pacco pesi con un innovativo sistema ad aria compressa. Prime tra queste sono le macchine prodotte dall'azienda Keiser che si di-

stinguono da quelle tradizionali perché sono dotate di un piccolo cilindro pneumatico grazie al quale la resistenza arriva a produrre oltre 250 kg di forza con soli 4 kg di massa in movimento.

Come in un lavoro con i pesi, l'aria fornisce resistenza "attiva e passiva" ma con una significativa riduzione degli impatti articolari presenti al momento dell'accelerazione e del rallentamento del peso. In base ad alcune leggi fondamentali della fisica, un chilogrammo non è sempre un chilogrammo. Pensando alla "ghisa" una volta in movimento, i cambiamenti della velocità del movimento modificano ogni resistenza esterna come manubri o bilancieri. Molto prima che l'uomo pensasse alle macchine da palestra, la dimostrazione di Newton ($\text{forza} = \text{massa} \times \text{accelerazione}$) rappresentò una sfida per tutti i progettisti di macchine a resistenza variabile giungendo fino alla nuova tecnologia pneumatica usata ormai da vent'anni in tutto il mondo da sportivi, preparatori atletici, squadre di calcio e centri di riabilitazione e ad oggi riconosciuta come uno dei contributi più significativi del XX secolo. Una soluzione perfetta per un allenamento muscolare intenso e attento alle articolazioni e al tessuto connettivo e che entra nel mondo del fitness per permettere a chiunque di allenarsi in modo sicuro e performante. ●

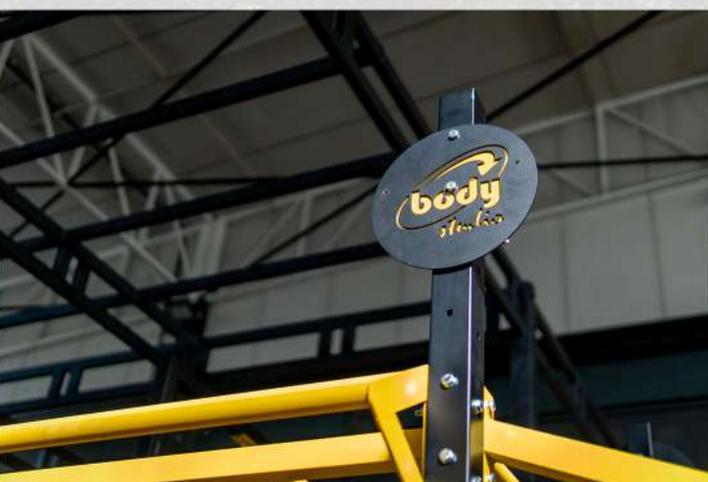


SIDERO
GYM FACTORY

Via Matthias Stomer, 5
90124 Palermo

+39 389 9395096
info@siderofactory.it

www.siderofactory.it



L I G H T N E S S L I F E S T Y L E



Acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso e agisce con una funzione detox perché libera da impurità, velocizzando il ricambio idrico, facilitando la diuresi e consentendo una rapida espulsione delle tossine. Per depurarti e rimanere in forma, scegli il meglio per il tuo organismo, scegli acqua Lauretana.

Perché la leggerezza è uno stile di vita!

Residuo fisso
14 mg/l

Sodio
0,88 mg/l

Durezza
0,60 °f

SCELTA E CONSIGLIATA DA:



LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



Segui la leggerezza
www.lauretana.com