

Magazine di Fitness e Cultura della Salute

# Performance

**Nutrizione**  
glicemia, insulino  
resistenza e salute

RIVISTA UFFICIALE



**FiF Academy**  
nuovi appuntamenti  
con corsi, master  
ed eventi

**Personal  
Trainer**  
A TUTTO TONDO

**CALISTHENICS**  
L'allenamento per  
le competizioni

**POSTURAL**  
Le nuove frontiere  
dell'operatore posturale

**REFORMER ADVANCED**  
A tu per tu con  
Simona Di Tucci



- 4 Reformer advanced**  
intervista a Simona Di Tucci
- 10 La sala pesi nell'utente junior**  
a cura di Mattia Ravagli
- 14 Le nuove frontiere dell'operatore posturale**  
a cura di Mattia Betti
- 18 Glicemia insulino resistenza e salute**  
a cura di Marco Neri
- 20 Il personal trainer a tutto tondo**  
a cura di Paolo Rocuzzo
- 24 Best stretching program**  
a cura di Viviana Fabozzi
- 28 Preparazione atletica nel padel**  
a cura di Luca Dalseno e Luca Pantini

- 32 L'allenamento calistenico per le competizioni**  
a cura di Federico Fignagnani
- 38 Fitness Dance**  
a cura di Melissa Roda
- 42 Pilates con le grandi macchine nelle lezioni collettive**  
a cura di Federico Severi
- 49 FIF Academy**
- 72 L'influenza dell'invecchiamento demografico nel fitness**  
a cura della redazione
- 74 Stacking sensoriale**  
a cura di Viviana Fabozzi
- 76 Fitness News**
- 80 FIF Community**

Performance

# QUALE DESTINO PER LA RIFORMA DELLO SPORT?

L'estate sta finendo e un nuovo anno sportivo si prospetta all'orizzonte di tutti gli operatori del Fitness e del Wellness. Dal 1° luglio 2023 è entrata in vigore la cosiddetta Riforma dello sport 2023, per cui di recente sono intervenuti diversi correttivi che puntano a raggiungere molteplici obiettivi, come quello di fornire maggiori garanzie, tutele e assistenze ai lavoratori sportivi, dando il doveroso riconoscimento della giusta dignità economico-finanziaria a chi lavora nel settore, ma non solo. Infatti, l'obiettivo è anche quello di ridurre e semplificare il più possibile gli adempimenti a carico del mondo dello sport.

Ma quali sono le principali novità?

Tra le novità più attese della riforma c'è sicuramente l'estensione da tutti i costi e gli adempimenti per i collaboratori con compensi inferiori a cinquemila euro, oltre all'introduzione di parametri per distinguere le grandi e le piccole realtà sportive utili a evidenziare la natura e la grandezza delle attività. Le collaborazioni potranno essere di due tipi: lavoro sportivo e volontario puro.

Il lavoratore sportivo può essere: subordinato, di co.co.co oppure autonomo (occasionale o con l'apertura di Partita Iva). I lavoratori sportivi subordinati e co.co.co, sia nel professionismo che nel dilettantismo, dovranno essere *assicurati contro gli infortuni sul lavoro e le malattie professionali*.

Il volontario, ovvero quel soggetto che presta la propria opera nel settore sportivo a titolo gratuito, dovrà ugualmente essere assicurato per la responsabilità civile verso i terzi pur senza ricevere alcuna contribuzione.

Molte altre ancora le novità previste dalla riforma. Tuttavia altrettanto numerosi sono i dubbi sorti nel mondo dello sport in merito a tali modifiche, perplessità in parte già evidenziate dal Coni e dalle Regioni intervenuti nell'ambito dell'indagine sul lavoro sportivo in corso alla Camera dei Deputati.

"Il punto cruciale della riforma sportiva - ha espresso Maglò - è di coniugare la tutela dei diritti dei lavoratori con la sostenibilità economica e finanziaria delle misure adottate". Al contempo importanti criticità che riguardano la FIF Academy molto da vicino, sono state poi individuate dalle Regioni che hanno fatto richiesta di un intervento per il miglioramento del sistema dell'istruzione e formazione professionale dei lavoratori sportivi, prevedendo anche misure di agevolazione per la frequenza ai corsi di studio, incluso il riconoscimento di crediti formativi per l'attività sportiva, valida anche come attività di tirocinio e stage ai fini del conseguimento dei titoli di studio.

Certamente grazie a molte misure della Riforma si possono riconoscere le agevolazioni a chi ne ha effettivamente diritto, ed è possibile far emergere fenomeni di evasione fiscale e previdenziale. Ma sarà realmente così o "fatta la legge, sarà prontamente trovato l'inganno"?

*Claudio Vacchi*

Direttore responsabile di Performance  
Presidente FIF

## Performance

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

Spedizione in abb. postale 45% art. 2,  
Comma 20/B, Legge 662/96  
Filiale Ravenna

**Direttore responsabile**  
Claudio Vacchi

**Caporedattore**  
Viviana Fabozzi

**Progetto grafico**  
Costanza de Luca

**Hanno collaborato a questo numero:**  
Mattia Ravagli . Alessandra Pompeiani  
Viviana Fabozzi . Luca Dalseno  
Luca Pantini . Federico Fignagnani .  
Melissa Roda . Federico Severi

**Fotografie**  
Archivio Performance  
Unsplash, Pexels, 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 Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna  
Tel. 0544.34124  
e-mail: [performance@fif.it](mailto:performance@fif.it)

**Editore**  
Centro Studi La Torre

[www.fif.it](http://www.fif.it)

Editoriale

# PILATES REFORMER

La formazione accademica dagli Stati Uniti all'Italia



Intervista a  
Simona Di Tucci,  
docente del nuovo  
corso *Reformer  
Advanced*  
di FiF Academy



Il fascino del metodo Pilates e la sua funzionalità, che si può esprimere attraverso il Mat, i props e i grandi attrezzi un bel giorno ha colpito anche lei, Simona Di Tucci: un'affermata ballerina performer a livello internazionale che fino a quel momento aveva conosciuto solo la danza!

**S**imona nasce in Italia, a Gaeta, e sin dall'età di 6 anni la danza diventa la sua unica grande passione, complice il suo papà insegnante di Afrodance che nella palestra di famiglia le fa muovere i suoi primi passi di danza. A 10 anni inizia a strutturare la sua esperienza con lo studio del balletto classico prima a Gaeta e poi presso l'accademia di Roma dove con grande consapevolezza comprende che i suoi canoni fisici erano adatti ad altri stili diversi dal balletto classico. Di qui in avanti si susseguono una serie di studi professionali, in particolare Jazz e Modern, fino al conseguimento alla giovane età di 21 anni del diploma ISEF. Roma e successivamente Milano diventano le città che audizione dopo audizione la proclamano componente dei corpi di ballo di tantissime trasmissioni televisive prima in RAI e poi in MEDIASET.



**Ricordo con profonda emozione l'esordio nella trasmissione del compianto Fabrizio Frizzi *Per Tutta la Vita*, e ancora più indimenticabile l'incontro con uno dei più grandi presentatori italiani Corrado. Un periodo decisamente importante che mi fece scontrare con i miei limiti e scoprire nuovi orizzonti. Dalla Compagnia dell'Arancia con cui ho collaborato nel musical *DANCE*, il cui protagonista era Raffe Paganini, e dove scoprii che il canto e la recitazione non rientravano nelle mie massime corde, fino alla meravigliosa esperienza nel corpo di ballo di *Stasera Pago lo Revolution*, capitanata dal mitico Fiorello, che ha rappresentato un momento di svolta della mia carriera professionale. Lì conobbi Moses Pendleton, coreografo e regista statunitense, ancora oggi direttore artistico di MOMIX, il quale per ben 4 giorni consecutivi mi ha chiesto di sostenere 4 lunghe audizioni sull'improvvisazione, che insieme ad altre 4 ballerine e 5 ballerini mi scelse per seguirlo nel suo progetto MOMIX in tutto il mondo. Era il settembre del 2004, lo spettacolo si intitolava *SUNFLOWER MOON* e per ben 15 anni (tolto l'intervallo di 1 anno e mezzo circa per la mia maternità) MOMIX è stata la mia famiglia e il mio impegno principale.**



**PE Cosa ti ha spinto a conoscere il Pilates e a diventare una Pilates Teacher?**

**SDT** Dopo un anno circa dal periodo di maternità a causa di una diastasi addominale il mal di schiena è diventato un mio compagno di viaggio. Nel frattempo mi ero trasferita a Brooklyn e grazie ad una amica ballerina ho scoperto il Pilates. La mia prima lezione fu di Pilates Barre e lì accanto a me c'era Ellie Herman, proprietaria dello studio che ci ospitava, che stava seguendo nei panni di allieva una sua trainer per valutarne le capacità didattiche durante un suo Teacher Training. Di lì a poco, grazie anche alla fortunata conoscenza della mia GURU Kesa Hueyche mi ha letteralmente ispirata, mi innamorai soprattutto della funzionalità del metodo Pilates e decisi di seguire il corso di formazione per insegnanti di Ellie. Un training impegnativo della durata media di 5 mesi: 100 ore in presenza, 100 ore di "self practice", 100 ore di didattica al completamento dei quali, dopo circa 1 anno, ho riseguito Da "osservatrice" l'intero corso per poi sostenere il test finale. La mia tenacia è stata poi premiata: Ellie mi ha scelta per partecipare ad un'audizione per diventare apprendista all'interno del suo studio.

**PE E poi hai rilevato il tuo studio...**

**SDT** Si sono stata davvero fortunata! Nel periodo post Covid è nata la sua proposta e si è consolidata la mia decisione e dal febbraio del 2022 il suo studio di New York è diventato il mio Pilates by Simona.

**PE Cosa caratterizza il tuo studio?**

**SDT** Senza dubbio le sue peculiarità sono serietà e professionalità. Il nostro studio vuole mantenere uno standard qualitativo offrendo un servizio che lo identifica come una "Boutique del Pilates": un massimo di 10 persone presenti nello stesso momento che si suddividono in personal trainer e lezioni collettive con i grandi attrezzi con la sicurezza di avere sempre un trainer dedicato. Siamo in totale 10 trainer (compresa me) che si suddividono in 4/5 presenti ogni giorno coprendo turni della durata media di 4/5 ore per ognuno per soddisfare le richieste della clientela dalle 7,00 alle 21,00.

**PE Qual è la tipologia di clientela che sceglie di allenarsi nel tuo studio?**

**SDT** Sicuramente si tratta di un pubblico misto mediamente adulto, di cui un 60% presenta problematiche articolari o legate alla colonna vertebrale e pertanto richiede un servizio personalizzato, mentre l'altro 40% è rappresentato da appassionati del metodo Pilates che parteci-

pano a lezioni collettive con i grandi attrezzi per mantenere o ricercare un buon stato di forma fisica e di benessere. Un buon 20% tra questi ultimi può spesso fare richiesta di qualche lezione di personal training esclusivamente per migliorare la loro performance nel Pilates.

**PE Dai grandi attrezzi, qual è il preferito dei tuoi clienti?**

**SDT** Vince in assoluto il REFORMER (anche per me!) perché è il più versatile e per questo non ci si stanca mai! Offre diverse modalità per lavorare sulla concentrazione obbligando gli allievi a "stare sempre sul pezzo"; in più si possono eseguire infinite variazioni degli esercizi di repertorio che permettono anche a me e ai miei trainer di esprimere ed integrare il loro background sportivo.

**PE Quanto la tua esperienza di ballerina influenza le tue proposte didattiche?**

**SDT** C'è tantissimo del mio essere ballerina: la mia spontaneità, la mia creatività, la ricerca della fluidità e della qualità del movimento attraverso le transizioni. Questo vale anche per il mio ruolo di "Teacher", perché pur rispettando le basi del metodo della Ellie Herman School grazie alla mia esperienza motoria riesco a dare un'impronta personale alla mia didattica e questo mi permette di adattarmi ad ogni gruppo di allievi con tutta la mia essenza!

**PE In qualità di docente quindi come definiresti ai tuoi allievi la pratica del Reformer avanzato rispetto a quello base?**

**SDT** I principi avanzati del metodo Pilates ovvero la fluidità, la precisione e l'isolamento sono il focus anche del repertorio del Reformer Advanced che è caratterizzato da esercizi in cui si richiede un'alta qualità del gesto ma soprattutto un'espressione di Forza e Preparazione Fisica, capacità che solo gli allievi avanzati possono avere! Si tratta di esercizi che richiedono un alto dispendio energetico e un'elevata coordinazione motoria che sono impossibili da raggiungere senza un'adeguata preparazione propedeutica al Reformer Basic.

**PE Ma veniamo alla tua collaborazione tecnica quale special guest dello staff docenti federali. Cosa ha rappresentato per te l'esperienza formativa in FIF?**

**SDT** Rispondo con prontezza e senza ombra di dubbio! E' stata un'esperienza unica ma soprattutto altamente soddisfacente perché ho potuto esprimere le mie conoscenze e condividere le mie esperienze ad un gruppo di allievi

favolosi caratterizzati da una infinita curiosità e una grande voglia di sapere! Ancor più stupefacente è stato incontrare degli insegnanti di Pilates che hanno rappresentato la Pilates FIF Academy ad un livello altissimo: grande consapevolezza corporea, grande tenacia, grande energia. Ci sono tra loro senza dubbio dei talenti che potranno percorrere in modo brillante la strada di futuri assistenti docenti!

**PE Dunque cosa ti ha insegnato l'esperienza didattica all'interno di FIF Academy?**

**SDT** È stata un'esperienza molto positiva sotto diversi punti di vista. Ho fatto innanzitutto un "refresh" importante della terminologia tecnica riappropriandomi con una nuova sicurezza del "mio italiano", una lingua che vivendo e lavorando a New York da tantissimi anni non mi è più così familiare. Ma più di tutto mi ha insegnato ad "alzare l'asticella" delle mie proposte didattiche e tecniche, nel senso che posso assolutamente osare chiedere di più agli studenti, spronandoli ad eseguire variazioni sempre più intense e più complesse.

**PE Per chiudere questa piacevole chiacchierata, potendoti rivolgere ad ognuno di loro, quali consigli daresti ai nostri insegnanti di pilates diplomati all'interno di FIF Academy?**

**SDT** Di continuare a fare sempre meglio, senza mai porre dei limiti alla loro conoscenza, ma al contrario continuando con costanza a formarsi ed aggiornarsi ma soprattutto a praticare fisicamente e non solo concettualmente il metodo Pilates. Invito ad incontrare tanti trainer e master trainer, e ancora, a spaziare e confrontarsi con diverse formazioni, al fine di cogliere il meglio di ogni personalità e di ogni accademia per formare la propria entità di insegnanti. Tutto questo senza mai perdere il focus sul rimanere "umili", perché l'umiltà resta in tutti i settori la chiave del proprio successo! Il mio motto è MAI FERMARSI! ...Un arrivederci a presto.■

# LA SALA PESI NELL'UTENTE JUNIOR

a cura di Mattia Ravagli



## Caratteristiche, consigli e limitazioni nel giovane utente della sala pesi

Al giorno d'oggi una grande fetta di mercato nei centri fitness è l'utente Junior, questa categoria richiede di certo più attenzioni rispetto all'utente più adulto per diversi motivi che andremo ad analizzare. Prima di tutto definiamo l'età dell'utente Junior; questa viene classificata dai 14 ai 21 anni ed è facile intuire che non sarebbe corretto trattare allo stesso modo utenti (di entrambi i sessi) che rientrano in questa forbice di 7 anni. Fondamentalmente questa categoria vede tutta l'adolescenza (dai 13 ai 19 anni dove si verificano importanti cambiamenti) e comprende anche i primi 2 anni della cosiddetta "Età adulta giovane" (dai 20 ai 39 anni). Andiamo dunque ad individuare quali sono i cambiamenti morfologici nell'"Età Junior":

### Cambiamenti morfologici

#### Crescita in altezza e sviluppo scheletrico

Nei ragazzi dai 10 ai 30 cm, nelle ragazze da 8 a 25 cm.

#### Sviluppo muscolare

Soprattutto nei ragazzi l'aumento della massa muscolare è più evidente a grazie all'aumento

del Testosterone; anche le ragazze vedono uno sviluppo muscolare ma notevolmente inferiore.

#### Cambiamenti nella distribuzione del tessuto adiposo

I maschi tendono ad avere un calo del grasso corporeo; nelle adolescenti invece si ha un aumento della massa grassa soprattutto su fianchi, cosce e seni.

#### Sviluppo delle caratteristiche sessuali secondarie

Nei ragazzi si vede la crescita dei peli corporei, la comparsa di peli pubici, l'abbassamento della voce e l'aumento della dimensione dell'apparato riproduttivo. Nelle ragazze si verifica la crescita dei peli pubici e delle ascelle, lo sviluppo del seno, la comparsa del menarca.

I tempi ed entità dei cambiamenti morfologici possono variare notevolmente da individuo a individuo, alcuni adolescenti infatti possono svilupparsi più precocemente o più tardi rispetto ad altri. Quindi nell'allenamento dell'utente Junior si dovrà considerare non solo l'età anagrafica bensì capire il grado di maturazione psicofisica che essendo molto variabile rende questa categoria

molto eterogenea. L'allenamento in sala pesi è interessante e porta benefici ad ogni età; scopriamo quali sono gli obiettivi da ricercare per quanto riguarda l'atleta Junior.

### Obiettivi

#### Incremento della Forza Muscolare Massimale

Ottenibile con l'utilizzo di carichi adeguati e l'esecuzione controllata degli esercizi (importante anche nell'adulto ma ancor più nei giovani); al contrario di quel che si crede in assenza di problemi fisici non vi sono controindicazioni sul lavoro di Forza Massimale e Specifica.

#### Aumento della Massa Muscolare

L'ipertrofia muscolare si ottiene attraverso l'allenamento con i sovraccarichi, il giusto riposo tra gli allenamenti ed un'adeguata alimentazione, questo interessa particolarmente i ragazzi e molto meno le ragazze.

#### Miglioramento della Resistenza Muscolare

Un numero elevato di ripetizioni stimola la resi-

stenza muscolare; questo è interessante soprattutto se si praticano sport di endurance.

#### Aumento della Potenza

Per migliorare la Potenza si utilizzano i sovraccarichi in "maniera esplosiva", tra l'altro per la potenza l'adolescenza viene definita "età d'oro".

#### Miglioramento della composizione corporea

Combinando allenamento con i pesi ad una dieta equilibrata si potrà mantenere (o aumentare) la massa muscolare e ridurre la percentuale di grasso corporeo.

#### Miglioramento di diverse abilità motorie

Equilibrio, coordinazione e flessibilità nell'età Junior sono facilmente migliorabili e dovranno essere mantenute per tutta la vita.

#### Prevenzione delle lesioni

I muscoli, le articolazioni, i tendini ed i legamenti vengono rinforzati e di conseguenza si riduce il rischio di lesioni sia durante l'attività fisica sia nella vita quotidiana.



### Promozione della salute

L'allenamento in sala pesi (anche aerobico) può migliorare lo stato di salute generale nell'adolescente e, se mantenuto, anche nell'adulto e nell'anziano; gli apparati che traggono benefici dall'attività sportiva sono quelli cardiovascolare, respiratorio, aumenta la densità ossea e migliora la resistenza all'insulina (prevenendo sindrome metabolica e diabete di tipo 2).

Purtroppo non vi sono solo benefici con l'allenamento in sala pesi nei giovani atleti; se l'attività è svolta in maniera incontrollata o eccessiva infatti potrebbero esserci delle controindicazioni quali:

### Utilizzo di carichi eccessivi

Fondamentale un approccio graduale e progressivo all'aumento dei carichi perché "l'esuberanza dei giovani atleti" potrebbe farli eccedere nel carico utilizzando pesi troppo elevati e aumentando il rischio di infortuni. Un carico eccessivo soprattutto se sollevato in maniera scorretta, ancor più nei giovani, potrebbe compromettere lo sviluppo osteoarticolare.

### Mancanza di equilibrio tra giorni di allenamento e di riposo

L'adeguato riposo tra gli allenamenti è fondamentale al corpo per recuperare; gli atleti molto spesso tendono ad eccedere nella frequenza allenante rischiando l'Overtraining.

### Mancanza di supervisione

Gli utenti Junior devono essere istruiti sull'esecuzione corretta degli esercizi e supervisionati da un professionista qualificato per ridurre il rischio di infortuni ed ottimizzare gli allenamenti. Purtroppo per motivi economici questo spesso non avviene ed i ragazzi tendono ad allenarsi in autonomia o con il supporto di semplici video che però non possono né supervisionare né correggere aumentando quindi il rischio di infortunio.

L'allenamento in sala pesi dei giovani andrà adattato in base all'età, al livello di sviluppo fisico ed al livello di esperienza; si inizierà quindi con carichi leggeri e un giusto Volume Allenante per poi aumentare Progressivamente l'Intensità e la difficoltà degli esercizi.

Inoltre bisognerà effettuare un riscaldamento adeguato per aumentare la Temperatura Muscolare, migliorare la Mobilità Articolare e prepararsi al movimento, successivamente si passa all'esecuzione della parte centrale dell'allenamento dove andrà sempre privilegiata la corretta Tecnica Esecutiva degli esercizi. I carichi potranno essere incrementati grazie ad

una Progressione Graduale del sovraccarico una volta che Forza e Resistenza saranno aumentati; per questi miglioramenti sarà fondamentale sia il riposo tra gli allenamenti sia l'alimentazione che dovrà essere equilibrata e mai carente sia di macro che di micronutrienti.

Per questo tipo di utente, ancor più che negli altri casi, bisognerà lavorare in maniera Personalizzata adattando il lavoro alle esigenze e alle capacità individuali di ciascun ragazzo o ragazza; sarà fondamentale l'Equilibrio tra i Gruppi Muscolari evitando di concentrarsi su una singola area del corpo (cosa molto spesso richiesta); bisognerà porre molta attenzione alla Postura perché: "una Postura Corretta aiuta a prevenire Infortuni ed a Prevenire Alterazioni Osteoarticolari".

L'allenamento in sala pesi può essere impegnativo non solo fisicamente ma che mentalmente; gli atleti dovrebbero essere incoraggiati a mantenere una Mentalità Positiva, nello stabilire Obiettivi Realistici ed a star lontano dalle sostanze dopanti.

Come anticipato questa nuova fetta di mercato è molto interessante e potrebbe dare risultati molto positivi, sarà quindi fondamentale una corretta Pianificazione che consideri tutti i punti sopra elencati; questa fascia d'età per natura tende ad annoiarsi facilmente, sarà quindi utile cambiare spesso gli esercizi proposti rendendo gli allenamenti divertenti oltre che funzionali.

Sicuramente la FIF Academy si porrà in prima linea per fornire sempre più strumenti al fine di creare figure specializzate che possano trattare al meglio questi giovani e futuri atleti!

# Le nuove frontiere dell' *OPERATORE POSTURALE*

a cura del Dott. Mattia Betti



Performance

14

## Strategie avanzate per la crescita del Professionista della Postura.

**“Spesso, quando ti addentri nel labirinto  
che sta fuori di te, finisci col penetrare  
anche nel tuo labirinto interiore”**

**Haruki Murakami**

È stato giustamente osservato che parlare di Postura, ma soprattutto di disfunzioni o alterazioni posturali conseguenti ad una miriade di cause, porti il Professionista della Postura a perdersi negli affascinanti meandri di “labirinti” che mettono a dura prova le sue pazienti capacità di analisi, che si perdono in dubbi e ricerca di nuovi strumenti di risposta.

Una delle domande più frequenti nei miei corsi di Tecnico di Educazione Posturale è la seguente: “ma come possiamo essere certi che ciò che facciamo è giusto per il nostro Paziente-Cliente? La mia risposta: “attraverso la Conoscenza di strumenti-test di “valutazione-analisi” in partenza da riefettuare al termine della proposta motoria terapeutica ovvero *test-esercizio-test*”. Possiamo aggiungere che la ricerca incessante di nuove prospettive di studio è la chiave per dominare l'esperienza con maggiori risorse.

Quindi potrete attingere a *Nuove Strategie Formative nel Nuovo Percorso FIF di Specializzazione per Operatori di Educazione Posturale* che affronterà nuove tematiche in una soluzione tanto teorica quanto pratica.

Il primo approfondimento dal titolo *Breathing and Posture* consiste nello studio ed analisi degli schemi funzionali e disfunzionali respiratori e la loro relazione sulle problematiche posturali, partendo dal vero studio della chinesiologia

dello sviluppo dove gli schemi motori “subentrano” alle fisiologie dei Riflessi Primitivi. In breve, nel mio lavoro come Osteopata e Chinesiologo, ho riscontrato l'esigenza di conoscere dettagliatamente, durante le valutazioni sul Movimento, sia nell'età infantile che nell'adulto, le fasi di sviluppo degli schemi motori complessi automatici, che inizialmente si presentano nella gestazione, fino alla comparsa del movimento cosciente e volontario, perché tale passaggio mostra difetti di integrazione corretta sul Movimento e può aiutarci moltissimo nella creazione di movimenti terapeutici di correzione. Un esempio, nel riflesso di trazione delle braccia, il bambino svilupperà il corretto uso delle mani che lo porterà a sviluppare il suo processo di maturazione cognitiva e di abilità dei movimenti associati al tronco. Al contrario una sua non efficace integrazione di tale riflesso primitivo determinerà a livello motorio un'insufficiente azione coordinativa della muscolatura arti e tronco e schema respiratorio e ancor più importante una correlata problematica sul riflesso di prensione, pensate a tutti i problemi su disgrafia e conseguente perdita di consolidamento emotivo. Un altro tema che non può mancare è l'approfondimento e lo studio dei disordini della colonna vertebrale, che affliggono la maggior parte della popolazione, sia nel cronico che nell'acuto. Conosciamo i nostri limiti di intervento? Abbiamo sinceramente le capacità per approcciare un dolore lombo-cervicale o solo lombare o solo dorsale con un'appropriata proposta motoria? Siamo veramente consapevoli che il

Operatore Posturale

15



Albert Einstein

**“La cosa più bella che possiamo provare è il senso del mistero. Esso è la sorgente di tutta la vera arte e di tutta la scienza.”**

ricondizionamento lavora su tutte le componenti organiche della colonna vertebrale, conosciamo la causa della sintomatologia del dolore lombare, sappiamo “leggerlo” in un senso di concatenazione di eventi miofasciali? Ricordiamo che non è il riposo la miglior soluzione e lo confermano le evidenze degli studi scientifici degli ultimi anni, tanto che nelle *Linee Guida Italiane di fisiatristi e medici di base*, per la gestione e il trattamento del mal di schiena, in fase acuta e cronica, una delle indicazioni fondamentali è di ridurre al minimo il riposo e mettersi il prima possibile in Movimento. Eppure, l'unico principio dell'attività fisica come terapia di elezione delle vertebropatie, è nel miglior dei casi il “rinforzo” (brividi sulla mia schiena) della muscolatura zona lombare, dai possiamo fare molto meglio, decisamente molto meglio: abbiamo un hardware sabotato dal dolore da anni, il nostro SNC, rimoduliamolo con la giusta e corretta dose- esercizio, aggiorniamo un software calibrato su input scorretti pieno di virus, e “malware” dovuti a traumi, eventi recidivanti, cattive abitudini posturali!

Concludiamo sull'ultimo tema che molte volte sottovalutiamo, ovvero la corretta lettura delle informazioni dei nostri Occhi; il Sistema Visivo-Posturale

infatti integra una miriade di sfumature motorie, vestibolari propriocettive, esterocettive. Dovremmo padroneggiare al meglio tale strumento e comprendere che la mancata integrazione di informazioni provenienti da tale recettore, porta alla disorganizzazione del Movimento, della Coordinazione, dell'Equilibrio, del gesto performante oppure sulla modulazione del dolore. Nella mia esperienza ho visto che una delle problematiche visive più frequenti,

naturalmente non l'unica, ma una delle ipofunzioni posturalmente rilevanti che se corretta può aiutare in molte altri campi, è l'importante capacità di stabilizzazione della testa e dello sguardo nello spazio; per una postura corretta il mantenimento della stabilità dello sguardo sta nel riuscire a mantenere il più possibile la posizione della testa “ferma” rispetto all'immagine visiva. Gli elementi perturbanti che agiscono nello squilibrio di tutti gli schemi motori connessi alla deambulazione sono, ad esempio, una cattiva centratura degli occhiali o una montatura non adatta alle specifiche craniometriche o ancora un deficit in convergenza; sappiamo quindi rintracciare, guidare e sostenere il Sistema Tónico Posturale? Semplici test ed esercizi ci possono portare a gestire ed aiutare il nostro cliente/paziente, senza mai dimenticare di indirizzarlo ad un professionista (optometrista, ortottico) con il quale può nascere un'interessante collaborazione.

Scopriamo i nostri limiti e miglioriamo il nostro bagaglio di cono-scienze, grazie ad un nuovo percorso specialistico posturale che vedrà luce nella FIF Academy, in un clima di condivisione e confronto di Esperienze, che sono sicuro vi darà nuovi affilati strumenti che arricchiranno la vostra e la mia professionalità. Stay tuned! A presto in aula.

# Stabilità glicemica, insulino resistenza e salute: l'ormone chiave è l'insulina.

A CURA DI  
**MARCO NERI**

Chi fa sport ha ben chiaro il concetto di INDICE GLICEMICO e ancora più di CARICO GLICEMICO; viene dato per scontato l'importanza di tenere sotto controllo gli sbalzi di glicemia durante il giorno, ma certo non è così sulla maggioranza della popolazione. La prova è data dal fatto che sempre più persone anche solo over 40 iniziano ad avere problemi di glicemia alta e per molti è il preludio sia all'insulino resistenza che successivamente alla più complessa sindrome metabolica. L'ormone chiave è quindi l'INSULINA (prodotta dal Pancreas) che aumenta l'utilizzo del glucosio soprattutto nei muscoli e nel tessuto adiposo. Con la sua azione il fegato non produce più glucosio e non c'è più lipolisi (quindi consumo di grasso a scopo energetico), anzi viene aumentata la liposintesi con facilità ad immagazzinare nuove scorte di grasso. L'Insulina agisce negativamente a livello cardiaco e sulla microcircolazione (endotelio). Del resto l'Insulina è un PRO INFIAMMATORIO e molti organi e sostanze chimiche prodotte dal corpo possono essere alterate da un'alta quantità di insulina. Fra questi organi c'è anche il cervello dove alti livelli di Insulina possono contribuire a causare il declino cognitivo e favorire una demenza. L'insulino-resistenza è una condizione patologica che solitamente si instaura lentamente nel tempo dove le cellule insulino-dipendenti iniziano a non rispondere più non rispondono ai normali livelli di insulina circolante. In pratica i livelli "normali" di Insulina, dopo anni di sbalzi con picchi frequenti e continui fa in modo che il corpo debba continuamente produrre quantità elevate di insulina (spesso senza successo). È il cosiddetto diabete di tipo II ben diverso da quello di tipo I dove l'Insulina non viene prodotta. Alla base di questa problematica di insulino resistenza c'è lo stile di vita e certamente l'avvento di cibi industriali ne ha favorito lo sviluppo questo accompagnato da un'ipocinesi che favorisce la sedentarietà ed il calo metabolico, situazione che fa in modo che anche un livello medio di carboidrati

Performance

(ma in assenza di movimento) venga facilmente trasformato in grasso ed inizi la massiccia produzione di Insulina. L'eccessiva introduzione di zuccheri, soprattutto semplici, è nascosta in tanti cibi che assumiamo senza guardare l'etichetta o senza saperla ben comprendere. Nelle bibite, ma anche nei succhi di frutta ci sono dosi massicce di zuccheri, del resto anche un uso massiccio di dolcificanti provoca un'alterazione della flora batterica intestinale ed il microbiota sembra giocare un ruolo sempre più importante nel condizionare l'equilibrio degli zuccheri e tutta una serie complessa di processi endocrini e metabolici. Del resto l'intestino si può considerare una sorta di ghiandola endocrina capace di produrre sostanze che potenzialmente possono esercitare un'azione deleteria sia sulle cellule pancreatiche alfa e beta, che sul livello di sensibilità dei diversi organi (fegato, muscolo, cervello) all'insulina.

Questo non significa che dosi ponderate di dolcificanti non possano essere usate, ma molti, con la scusa che sono acalorici ne abusano in modo plateale. Una nota complessa ma reale viene poi data dalla combinazione di zucchero più sale (e magari grassi) presenti in molti cibi che danno una vera e propria dipendenza. L'industria alimentare investe molto per produrre cibi che creino piacere fino ad indurre una vera e propria dipendenza. Gli ingredienti che maggiormente legano il consumatore a determinati cibi sono il contenuto di sale, grassi e zuccheri. Questo fenomeno viene definito BLISS POINT. Quindi un mix (dove sale e zucchero la fanno da padroni) in grado di alterare i nostri sistemi percettivi. In presenza di stimoli alimentari piacevoli e gratificanti portano ad una maggior produzione di dopamina e di endorfine, le quali vengono considerate oppioidi endogeni, che ci conducono verso la preferenza di cibi con un'alta palatabilità. Sono quindi coinvolti dei nostri delicati sistemi di regolazione come quello dopaminergico e il sistema limbico. A questi "nemici invisibili" aggiungiamo la socialità (qui gli aperitivi sono uno dei "pericoli" più diffusi) passando per le merendine confezionate e tutte le forme di alcolici (spesso addizionate di coloranti e zuccheri). Anche il sacro vino va usato con moderazione, con la consapevolezza che è un grande momento di relax ma che è inutile cercare scuse nutrizionali come la presenza di polifenoli, infatti per averne dosaggi utili occorrerebbe berne quantitativi certamente non etici, molto meglio un uso consapevole, rilassante e non condizionato. Ma tornando all'argomento chiave, come si può contrastare l'insorgere dell'insulino resistenza?

Stabilità Glicemica

Fra le azioni più importanti abbiamo:

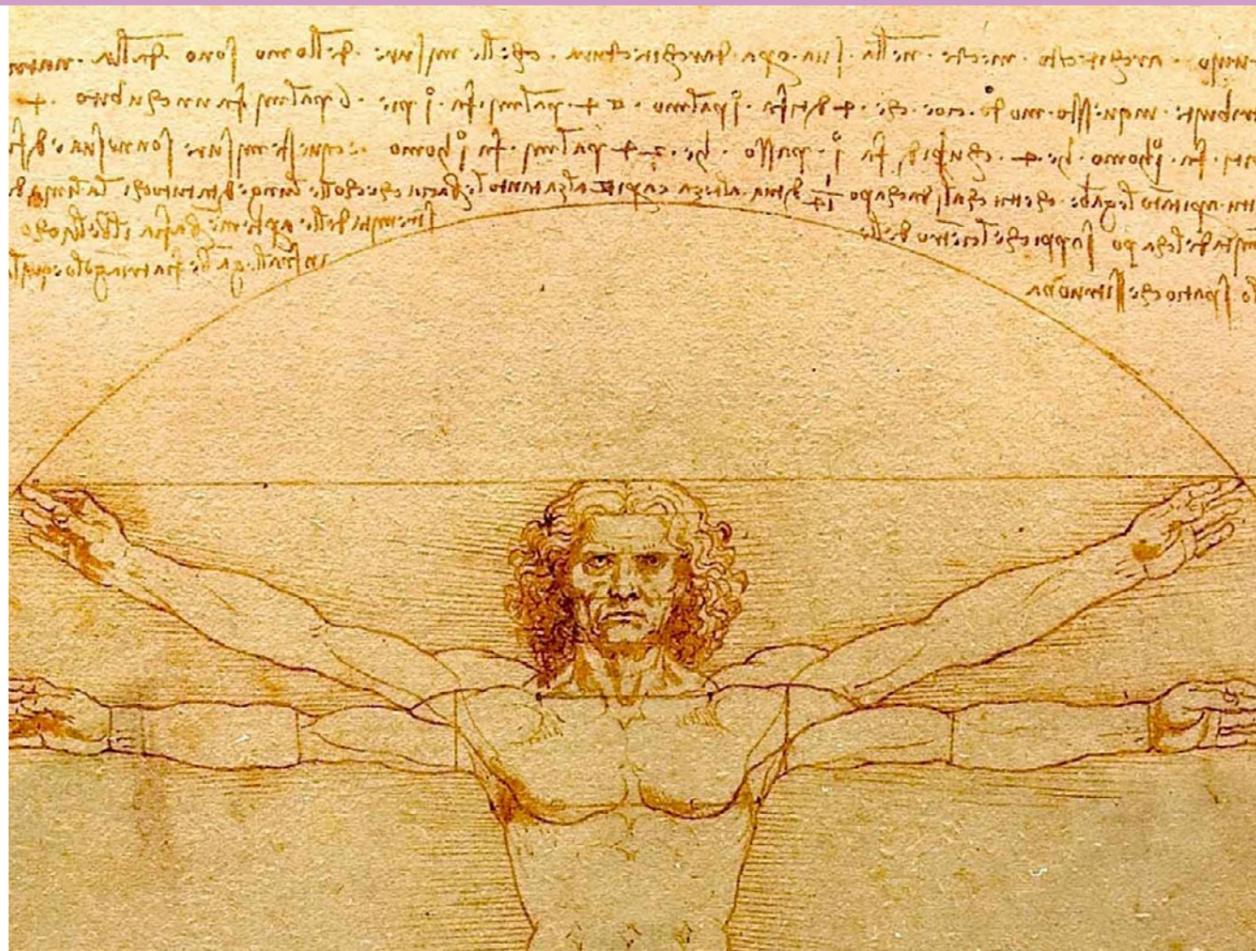
- ▶ **Aumento delle Fibre, sia solubili che insolubili, anzi, se dobbiamo scegliere un pane o un prodotto a base di cereali cerchiamo quello con la % più alta di fibre (spesso basarsi solo sulla parola integrale riportata in etichetta è ingannevole) cerchiamo di andare su prodotti vicini al 10% di fibre e quando possibile, che non siano addizionati con zuccheri (anche con diciture diverse come sciroppo di mais o zucchero invertito);**
- ▶ **Soprattutto nei prodotti da forno evitare tutti i grassi TRANS usati in abbondanza nei cibi confezionati che hanno un'azione negativa non solo a livello cardiovascolare ma anche sull'insulino resistenza;**
- ▶ **Aumentare l'attività fisica, che in varie forme sarebbe meglio fosse quotidiana, questo con la consapevolezza che per il controllo della glicemia quella anaerobica lattacida (il classico allenamento con i pesi) ha una maggiore efficacia, ma non disdegnare quella aerobica;**
- ▶ **Selezionare bene le bevande ponendo attenzione ai contenuti ed evitando (o limitando al massimo) cocktail zuccherini;**
- ▶ **Cercare di ottimizzare la propria composizione corporea abbassando la massa grassa e ottimizzando quella magra;**
- ▶ **Usare piccoli accorgimenti come l'aumento del consumo di verdura, magari usandone una buona parte prima del pasto e limitare il sale ed usare aceto di mele;**
- ▶ **Integratori come Omega 3, Acido Lipoico, Curcuma, Cromo, Berberina sono certamente un ottimo supporto metabolico;**
- ▶ **Limitare le forme di stress (anche se non sempre facile), ma il cortisolo è un ormone che quando ha non solo picchi ma livelli cronicamente alti influisce negativamente su glicemia e ritenzione idrica. In tutto questo le ore di sonno (e qualità dello stesso) hanno un ruolo fondamentale anche usando tisane o prodotti erboristici che possano contribuire a migliorarne la qualità.**

Certamente può esserci una predisposizione genetica alle problematiche glicemico/insuliniche, ma lo stile di vita e l'alimentazione sono capisaldi irrinunciabili per prevenirne lo sviluppo e certamente per contribuire sia alla qualità della vita che entrare in quel complesso di interventi che formano il decalogo per un'azione antiaging dove ciascuno di noi con le sue scelte e con le proprie abitudini può determinarne il successo. ■

# IL PERSONAL TRAINER

“a tutto tondo”

a cura di **Paolo Roccu** in collaborazione con **Alessandra Pompeiani**



Performance

## Il connubio imprescindibile tra la ginnastica posturale e l'allenamento con sovraccarichi

*problèma s. m. [dal lat. problema -ātis «questione proposta», gr. πρόβλημα -ατος, der. di προβάλλω «mettere avanti, proporre»] (pl. -i). - 1. Ogni quesito di cui si richieda ad altri o a sé stessi la soluzione, partendo di solito da elementi noti. In partic.: a. In matematica, quesito che richiede la determinazione o la costruzione di uno o più enti (numeri, funzioni, figure geometriche, insiemi, ecc.) che soddisfino alle condizioni specificate nell'enunciato del problema: i dati, i termini di un p.; formulare, proporre un p.; impostare, risolvere un p.; lo svolgimento, o la risoluzione, di un p.; la risposta a un p.; p. di facile o di difficile soluzione.*

Il personal trainer oggi opera in un mercato che negli ultimi venti anni ha subito profonde trasformazioni di “contenitore e di contenuto”: ci muoviamo all'interno di un sistema di riferimento sovraffollato da sedicenti operatori non certificati, da una parte, dall'altra, gli utenti sono molto meno semplici da condurre e soprattutto, molto più problematici a livello osteo-artro-muscolare e a livello psico-emozionale. Questi due elementi necessitano di professionalità sempre maggiori che facciano da crossover tra discipline contigue ma che, al contempo, siano anche ben “addentro” la materia. I puristi potrebbero obiettare come la mission del personal trainer sia quella di condurre a risultato una persona dedicandole un viatico costruito attorno a più discipline (alimentazione

e integrazione, allenamento, recupero funzionale, tecniche olistiche) ma senza immergersi troppo in ciascuna di queste (tranne che l'allenamento) per non scavalcare quella barriera imposta dagli albi (laddove ci siano). Nel rispetto di tale assunto bisogna invece oggi più che mai andare oltre, approfondendo non poco le informazioni per padroneggiarle al meglio: la clientela che ci si rivolge mostra molteplici fragilità anche solo trenta anni addietro neanche considerate, e queste mostrano un legame quasi di dipendenza dalla sfera psichica. Se corpo e mente sono diretta emanazione uno dell'altra, questo permette di suggerire come molti malanni fisici arrivino da malesseri di matrice psico-emozionale.

Una postura particolarmente in chiusura (ipercifosi), uno sguardo perso nel vuoto, gli arti superiori in intrarotazione decisa, un passo trascinato o sincopato, i disturbi dell'attenzione, gli attacchi di ansia, le gravi e complesse scoliosi (e potrei continuare) dicono tanto, molto, troppo... Nasce l'esigenza di rivolgere attenzioni più a 360° alla persona, imparando a leggerla, traducendo i malesseri, portando sul campo di battaglia strumenti più utili e di qualità già sapendo che in tal modo ci rivolgeremo a un lavoro di alto livello con una clientela di target almeno medio-alto, interessata a vivere tramite la lezione (che avrà ben altra durata) un'esperienza multisensoriale giocata tra l'area attrezzi, cardio e olistica. Un operatore capace (perché con più

Personal Trainer a tutto tondo



## Bisogna avere conoscenze maggiori, unite a empatia e capacità di ascolto. La contropartita?

### Un portafoglio clienti diverso.

competenze e non improvvisato) di gestire questa concomitanza di informazioni (corroborate da quelle, necessarie, derivanti dalla nutrizione sportiva) potrà solo far bene. Una sessione di nuova concezione all'interno della quale si possa lavorare con bosu, palloncini ufo, materassi spessi morbidi, palle di varie dimensioni e riempite di sabbia o di aria, maschere per impedire l'uso del recettore visivo, spalliere e pertiche, bilancieri e manubri, macchine isotoniche, musica, luci e aromi modulabili per costruire attorno al "cliente-amico-paziente" un iter virtuoso da sviluppare 2-3 volte per settimana lavorando in concomitanza su qualità muscolari, recettori, capacità psichiche. Il training autogeno, la meditazione, le tecniche di respirazione, lo yoga, lo stretching, i lavori di visualizzazione, l'auto-massaggio, il mental coaching di tipo sportivo sono altri strumenti da inserire sapientemente in una sessione tipo, organizzando il protocollo allenante in maniera multidisciplinare avendo però ben presente le tre Q: quando-quanto-quale, ovvero quando inserire lo stimolo X per quanto tempo al posto di un altro.

Un paniere così ricco di stimoli permetterà

si perderà sempre materiale se il danno non verrà riparato nella causa e non nel "sintomo" esteriore). I gravi esaurimenti, le scoliosi più accentuate nel processo evolutivo, i gesti anticonservativi, le malattie da ritmi lavorativi ingestibili e pro-infartuanti, i disturbi dell'alimentazione, le dismorfofobie corporee, le depressioni post-partum, gli esiti da infortuni debilitanti a livello scheletrico (amputazioni, gravi limitazioni), i pazienti allettati, i gravissimi obesi...queste sono alcune delle condizioni che si trattano rovesciando il punto di vista dal commerciale al qualitativo e assumendo empaticamente il punto di vista del nostro allievo per compiere assieme un nuovo percorso che ho chiamato affettuosamente "a tutto tondo".

Non si tratta di un percorso per tutti: bisogna avere qualità e conoscenze maggiori, unite a intuito, empatia e capacità di ascolto. La contropartita? Un portafoglio clienti diverso: lavorerete non solo su ciò che si vede e si sente, ma anche su aspetti del workout lasciati in un angolo perché non strettamente "necessari". Il tempo in tale ambito non è una variabile apprezzabile; meno male, una volta tanto...

dunque agli operatori di "montare" una sessione allenante che, anziché seguire il tracciato classico warm up - fase centrale - cool down, renda il lavoro più diluito come durata con un conseguente incremento del tempo da dedicare alle tre fasi all'interno delle quali inseriremo tecniche e attrezzi come quelli citati spostando l'attenzione della prestazione alla centratura della persona. L'immagine potrebbe essere il riempire un secchiello forato alla base:

# BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso di specializzazione più completo sull'allenamento della flessibilità

a cura di Viviana Fabozzi



Performance

Nasce il nuovo percorso formativo di FIF Academy nel campo del fitness e della rieducazione posturale e funzionale.

Con l'esigenza di creare una intersegmentazione di strategie e tecniche di allenamento posturale basate sul concetto ampio di *flessibilità*.

Il concetto di flessibilità è un tema ampio e fondamentale nella vita quotidiana di ciascuno di noi. Nella funzionalità di ogni "banale" gesto mettiamo alla prova la nostra mobilità e flessibilità che risultano quindi essere un elemento essenziale e necessario per poter affrontare tutte le sfide motorie che incontriamo ogni giorno, soprattutto se consideriamo l'importanza che hanno nella gestione del dolore e delle rigidità articolari che possono limitare fortemente le normali attività.

Quando si parla di dolore, si cerca sempre di individuare una causa precisa all'origine in modo da poterla curare ed eliminarne i sintomi associati; tuttavia nella maggior parte delle condizioni cliniche muscolo-scheletriche, si riscontra la co-esistenza di diverse cause coinvolte nello sviluppo e nella *percezione del dolore*, soprattutto nei casi di *dolore cronico*. Tra queste *riduzione dell'attività fisica, limitazione della mobilità, disturbi del sonno, stress e ansia*.

Le evidenze scientifiche hanno ufficialmente incluso *l'attività fisica* tra i trattamenti di primo livello per i pazienti con dolore. In particolare, *l'allenamento della flessibilità* muscolare permette di

avere un impatto sui distretti interessati dal movimento, garantendo un miglioramento della mobilità, e sono stati documentati anche effetti positivi sulla sfera psico-emotiva, nel trattamento di ansia, depressione e nel miglioramento dello stato di salute generale.

Inoltre, è una tipologia di attività fisica che può essere *adattata* alle capacità di ciascun individuo, in relazione alla sintomatologia, alla condizione clinica e al proprio grado di mobilità.

Alcuni studi dimostrano come un programma basato sulla flessibilità e combinato con l'allenamento contro resistenza, permetta di *incrementare la mobilità articolare* e di apportare rilevanti miglioramenti nel *controllo posturale e nell'equilibrio*. L'esigenza di avere professionisti dell'educazione al movimento specializzati a 360° nell'ambito del recupero funzionale e posturale ha orientato le mie conoscenze tecniche a realizzare un nuovo percorso per la FIF Academy dal titolo Best Stretching Program. Un vero e proprio processo di specializzazione attraverso il quale si impareranno le tecniche e le strategie di un

Best Stretching Program



sistema di allenamento della flessibilità che rispondono alle principali caratteristiche della chinesologia correttiva tra cui distinguiamo:

- La valutazione funzionale
- Il rilascio miofasciale
- Le tecniche di mobilità statica analitica attiva e passiva
- Le tecniche di flessibilità globale statica e dinamica
- Le tecniche di intensità specifiche per il rinforzo muscolare

Il percorso formativo si articola in quattro programmi di allenamento che sono:

#### 1. STRETCH AND ROLL

**Focus sui trigger point e le tecniche di release e stiramento**

Un corso in cui si analizzano in parallelo due protocolli di intervento per il trattamento dei trigger point: lo stretching dei meridiani miofasciali di Myers e l'automassaggio con Roller e massage ball. Un metodo funzionale adatto a tutti che ha lo scopo di aiutare a prevenire il dolore muscolare e velocizzare il recupero dei muscoli e della fascia aumentando mobilità, flessibilità e infine ottimizzando la prestazione.

#### 2. GLOBAL POSTURAL STRETCHING

**Focus sullo stretching delle catene muscolari secondo la filosofia Souchard, Mézières e Busquet**

La rieducazione posturale allenata attraverso il mantenimento di posizioni di allungamento globale della Back School che hanno come obiettivo la prevenzione, il mantenimento e la preparazione fisica. Un metodo di stretching che rappresenta un complemento perfetto per qualsiasi attività fisica.

#### 3. NATURAL MOBILITY TRAINING

**Focus sull'approccio funzionale applicato alla pratica della mobilità**

Un corso in cui si allena la mobilità articolare attraverso le primordiali posture dei pattern motori di base del corpo umano con lo scopo finale di sviluppare la forza, la potenza, la coordinazione e l'adattabilità fisica per ogni variazione dell'equilibrio biomeccanico.

#### 4. STRETCH AND FLEX FLOW

**Focus sul concetto di "flusso di movimenti" adattato alla creazione di sequenze di stretching**

Un metodo di allenamento della flessibilità che si basa sull'esaltazione del concetto di FLOW inteso come stato di esperienza ottimale quale risultante di due componenti: attenzione concentrata e sensazione di gioia spontanea.

Tutti i master 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 ad un protocollo posturale e al contempo funzionale di tipo correttivo. Il comune denominatore di tutti i protocolli è il corpo libero a cui si vanno ad integrare strumenti analitici come il roller di schiuma pressata, le palline di gomma e da tennis e le bande/fasce elastiche.

Al centro del percorso Best Stretching Program c'è dunque l'allenamento della flessibilità intesa come competenza esclusiva tanto dell'atleta professionista quanto del soggetto comune, e valorizzata quale elemento imprescindibile della forza, della coordinazione, dell'agilità e dell'equilibrio. Una capacità condizionale che ogni trainer necessita di specializzare nella sua preparazione tecnica.

# LA PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA NEL PADEL

a cura di Luca Dalseno e Luca Pantini



Un elemento  
imprescindibile  
per il suo ruolo  
nella prevenzione  
dagli infortuni  
e nel  
miglioramento  
della prestazione  
in campo.

La preparazione fisico-atletica negli sport ha da sempre rivestito un grande ruolo nella formazione degli atleti su tutti i livelli. Ci sono sport che prevedono una preparazione fisica e atletica maggiore di quella tecnica o tattica e in generale sono tutti sport ciclici (ciclismo, nuoto ecc); ci sono sport che, al contrario, prevedono maggiore tecnica rispetto a quella fisica (ginnastica artistica e ritmica, golf ecc); poi ci sono sport, in particolar modo quelli definiti "di situazione", che prevedono tattica, tecnica e preparazione atletico-fisica quasi nella stessa misura (es. calcio, pallavolo, tennis, padel ecc). Il nuovo corso della FIF Academy si prefigge dunque di integrare ai requisiti tecnici e tattici del Padel gli elementi di una preparazione fisica e atletica necessari non solo al fine di una migliore prestazione ma anche al fine di

ridurre al minimo la probabilità di incorrere a infortuni di alcun genere. Nel padel, soprattutto a livello amatoriale, l'importanza della preparazione fisica, ancor prima di quella specifica atletica diventa ancora più significativa e tangibile principalmente per ridurre al minimo le probabilità di lesioni, infiammazioni e in generale tutti quei problemi correlati ad uno scarso controllo, a scarsa mobilità ed elasticità muscolare e ad un ridotto tono muscolare. Ma conosciamo più da vicino questo sport così accattivante ed avvincente prima di approfondire le caratteristiche del nuovo corso federale.

## Brevi cenni storici

Il Padel o Paddle Tennis è un gioco molto simile al tradizionale tennis con regole simili giocabile in due squadre composte da due giocatori con un campo chiuso ai

lati. È uno sport nato dapprima in maniera casuale e del tutto amatoriale ma è cresciuto molto nel corso degli anni anche dal punto di vista agonistico.

Nasce nel 1969, dall'intuizione del magnate messicano Enrique Corcuera, che non riuscendo a sfruttare nel modo migliore una serie di spazi interni alla sua dimora di Las Brisas (per costruire un campo da Tennis) a Puerto de Acapulco in Messico, optò per una struttura più limitata, delimitata da una muratura ed alcune reti metalliche per impedire alla palla di uscire dal campo, realizzando un campo simile a quelli che attualmente si usano per giocare a Padel.

Nel giro di pochissimo tempo il gioco è uscito fuori dai confini messicani per trovare forte espansione in Spagna e Argentina e quindi in America, Brasile e negli ultimi anni anche in Eu-

ropa compresa l'Italia. La grande espansione del Padel avviene dapprima in Spagna dove un principe si fece costruire un campo avente le stesse caratteristiche di quello realizzato da Corcuera nel proprio hotel di lusso, dando così la possibilità ai propri ospiti di conoscere e praticare liberamente questo sport. Grazie a questo e al passaparola il gioco in breve divenne famosissimo nella penisola Iberica. La grande esplosione arriva però negli anni 80 quando cominciò a varcare anche i confini americani, quindi raggiunse l'Argentina e quasi tutti gli altri paesi del mondo. La prima data della storia del Padel in Italia è a febbraio del 1991, dove fu fondata a Bologna la F.I.G.P. (Federazione Italiana Gioco Padel) costituita da alcuni giocatori e come presidente Daniel Patti. L'attività ebbe successo al tal punto che si unirono altre diverse associazio-

ni sportive che promossero il Padel con i regolamenti del C.O.N.I. Nel 1992 l'Italia partecipò al Mondiale di Spagna dove ottenne l'ottavo posto in campo maschile. Il 1996 invece fu importantissimo per questo sport ma soprattutto per l'Italia che partecipò con rappresentanti maschili e femminili alla coppa Corcuera ad Acapulco, quindi cominciò anche la coppa delle Nazioni equiparabile in termini di importanza alla Coppa Davis del tennis.

Il primo grande successo però avvenne nel 2001 quando l'Italia divenne vicecampione d'Europa a Sabadell in Spagna sconfiggendo nazioni come Austria, Francia e Belgio. Nel mondo ad oggi si contano almeno 12 milioni di giocatori distribuiti in 78 paesi, le Federazioni Nazionali riconosciute dalla International Padel Federation sono soltanto 34 quindi l'ammissione ai giochi

olimpici sembra lunga ma tutti i numeri e la storia ripercorsa finora ci forniscono ottime prospettive di crescita per uno sport davvero aperto a tutti senza alcuna distinzione tra professionisti ed amatori.

## Perché è necessario prepararsi atleticamente e in modo specifico nel padel?

Negli ultimi anni si è assistito ad un aumento esponenziale del numero di giocatori praticanti di questa disciplina, molti però non considerano importante una preparazione atletica SPECIFICA per riuscire a praticare questo sport in modo ottimale, sia che si tratti di giocatori professionisti sia di semplici praticanti.

Nel corso intitolato appunto "Preparazione atletica specifica nel Padel" si approfondiranno tutti gli aspetti atletici e fisiologici di questo sport e si imparerà ad

# PLAY

allenare se stessi e ad allenare atleti di questa disciplina con gli obiettivi di: *aumentare la performance ed evitare gli infortuni*. Verranno approfonditi i seguenti argomenti:

## 1. Le capacità condizionali dominanti

Il dispendio energetico richiesto durante una partita oscilla tra le 600/1000 calorie per un uomo di 70Kg. Rispetto al tennis i tempi di ogni scambio possono essere dilatati. Una partita a Padel è fatta di potenza e coordinazione in fase di battuta, Reattività e Velocità, scatti multidirezionali, balzi, corsa indietro, recuperi attivi...

## 2. Come Allenarle

Dopo aver analizzato quale capacità atletica sarà da allenare andremo a vedere nello specifico quali metodologie saranno più idonee, ovvero quali ci permetteranno di non commettere l'errore di evitare di sviluppare ed aumentare parallelamente anche *forza, potenza e resistenza alle alte intensità*. Insieme a tutto questo bisogna aumentare in modo esponenziale la *rapidità ed agilità* degli arti inferiori, la *stabilità* del tronco, la *mobilità e stabilità* del cingolo scapolo-omerale, la *forza e la resistenza* nella presa della racchetta. Come per ogni tipologia di sport,

prima di iniziare con la fase di preparazione è fondamentale partire con Test atletici specifici che andremo poi a ritestare periodicamente durante la stagione per monitorare, mediante diari di allenamento dettagliati, i progressi dei nostri atleti.

## 3. Core Training

Il CORE risponde ad 1 funzione *fondamentale* e 2 funzioni *accessorie*, se così vogliamo definirle: la fondamentale è quella di stabilizzare il rachide, dopo di che dovremo allenare la sua capacità di essere un ottimo TRASDUTTORE di forze, in quanto un Core allenato permette di trasmettere con più

Performance

## 4.

### Core Stability

Lo studio e l'allenamento dei muscoli stabilizzatori che rappresentano il nucleo profondo del Core.

## 5.

### Programmazione e Preparazione Atletica

I Principi base di una corretta preparazione atletica ed analisi dei concetti di: Sovraccarico Specificità Individualizzazione Recovery Reversibilità Insieme ai concetti di: Volume o Quantità Intensità Densità Qualità.

## 6.

### Capacità Coordinative

L'analisi teorico-pratica delle capacità coordinative *generali e speciali*.

## 7.

### Mobilità e Stabilità Articolare Specifica

Quali articolazioni è consigliato allenare in mobilizzazione e quali in stabilizzazione; l'analisi pratica degli esercizi e delle routine specifiche.

## 8.

### Forza e Potenza

Da cosa dipendono e in cosa consistono i nuovi concetti di "Buffer" e "MQ" nei workout.

## 9.

### Rapidità e Agilità

Cos'è la rapidità e l'agilità e da quali fattori sono influenzate; la differenza tra rapidità ciclica e aciclica; le fasi dello sviluppo di un movimento rapido e agile; introduzione teorica e prove pratiche sui test specifici.

## 10.

### Asimmetrie e Lateralità

Si tratta di due tra le principali cause di infortuni; ne consegue l'importanza di un allenamento specifico di questi 2 elementi per evitare o ridurre al minimo questa percentuale.

## 11.

### Concetto di Stiffness

Cos'è e quali sono i principi che ne regolano l'erogazione muscolare.

## 12.

### Infortuni e Prevenzioni

L'analisi delle diverse tipologie di infortuni e la loro prevenzione.

## 13.

### Test Specifici

Lo studio e la pratica dei principali test da sottoporre ad ogni atleta/praticante di questo sport per poter monitorare al meglio lo sviluppo del programma allenante.

La preparazione atletica nel Padel non può essere vittima di approssimazione. Si tratta di un concetto complesso che non possiamo standardizzare con il rischio di renderlo banale. Perciò non affidarti ai praticanti "non titolati" ma scegli il nostro corso meticolosamente strutturato per garantire la valenza scientifica e l'affidabilità dei contenuti nonché le competenze tecniche di noi medesimi, Luca Dalseno e Luca Pantini, orgogliosi docenti federali e ideatori del corso di specializzazione. Ti aspettiamo!

Link del corso ↗ <https://www.fif.it/preparazione-atletica-specifica-nel-padel?type=23-PDL-00-000958>

Preparazione Atletica nel Padel

# L'ALLENAMENTO CALISTENICO PER LE COMPETIZIONI

a cura  
del docente  
**Federico  
Fignagnani**

Il Calisthenics ad oggi è un vero e proprio sport, che vanta diverse competizioni internazionali e un campionato del mondo. L'obiettivo di questa disciplina perciò non è solo la salute fisica, ma il raggiungimento e il controllo delle "skill" sempre più complesse.

Nel corso degli anni il calisthenics si è diviso in due o forse più discipline, ma certamente le più importanti sono il Calisthenics Fitness ed il Calisthenics Sport. Chi decide di praticare il Calisthenics Fitness ha come obiettivi quelli di migliorare la mobilità articolare e la flessibilità, di conseguenza la postura, di tonificarsi, incrementando la percentuale di massa magra, perdere peso, o di usarlo come potenziamento per il proprio sport principale. Nel Calisthenics Sport invece ci si allena per il raggiungimento delle Skills, ovvero figure da raggiungere attraverso delle propedeutiche.

Nel Calisthenics possiamo dunque affermare che oramai si stanno consolidando due filosofie ben distinte: Skills - Free Style, Endurance - Strength. Nella prima gli atleti si confrontano portando in gara delle routine ovvero collegando in vari modi una serie specifica di skills, oppure in modo più "spregiudicato" con delle figure acrobatiche, appunto in Free Style. Gli elementi hanno gradi di difficoltà differenti ed i regolamenti assegnano di conseguenza per ognuno punteggi diversi. Gli atleti pertanto devono essere sempre pronti ad affrontare sfide diverse e necessitano di una preparazione mirata che gli consenta di essere molto forti e resistenti.

## **Gli elementi principali per una preparazione efficace del Calisthenics Sport**

Per entrare nel dettaglio dell'allenamento delle **Skills** da competizione è importante definire questa pratica; dal punto di vista tecnico si tratta di un insieme di movimenti (esercizi) a corpo libero, prettamente multi-articolari che possono svolgersi sia in-door che out-door; i protocolli al suo interno sono affini a quelli della ginnastica artistica dalla quale sono stati presi numerosi spunti. Rappresenta inoltre una metodologia volta a migliorare lo stato psicofisico piuttosto che estetico di un individuo, come una vera e propria preparazione in termini atletici per chi ricerca l'allenamento di una o più capacità. La si può infine intendere anche come un metodo molto valido per la riabilitazione post trauma o posturale, ed ancora come un metodo di espressione acrobatica e artistica a scopo di intrattenimento. Il **Freestyle** è composto quindi da numerosi elementi di transizione che rendono acrobatica e colorata l'atmosfera dell'esibizione e i ponti di collegamento che possono crearsi tra le numer-

**DAL PUNTO DI VISTA  
DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO  
DELLA FASE CENTRALE,  
3 SONO I PRINCIPALI  
PARAMETRI DA SVILUPPARE:  
VOLUME,  
INTENSITÀ E DENSITÀ.**

ose Skills. È caratterizzato da elementi di slancio quali le oscillazioni, cambi di presa da supina a neutra e prona o inversione delle prese, stacco completo del corpo dalla sbarra, elementi di rotazione attorno agli assi del corpo e rispetto all'attrezzo preso in considerazione (sbarra, parallele o anelli), le kippe più disparate, elementi di salita e le uscite dall'attrezzo. Il Freestyle potremmo definirlo come una finestra che si affaccia sulla componente più spettacolare dei movimenti del Calisthenics, facendo emergere differenti capacità coordinative degli atleti: fantasia motoria, propriocezione cinestetica, capacità di adattamento, capacità di ritmo nel caso la performance sia accompagnata da musica e accoppiamento e combinazione.

Dal punto di vista dell'allenamento specifico della fase centrale, tre sono i principali parametri da sviluppare: volume, intensità e densità.

La premessa assolutamente da non omettere riguarda i riscaldamenti che devono prevedere movimenti specifici con elastici che vadano a simulare il movimento finale. Questa è una *condicio sine qua non* per arrivare alla parte centrale dell'allenamento caldi e con tendini e articolazioni condizionati in maniera specifica.

Dopo aver lavorato su un accumulo di volume per ogni skill richiesta e un progressivo aumento di intensità per ogni movimento dinamico, attraverso specifiche propedeutiche o l'utilizzo ausiliario di elastici, per eseguire le "posizioni", nel periodo dei 2 mesi che precedono la gara si deve incentrare l'allenamento sempre di più sulla performance richiesta in



gara. Ne consegue che la scelta degli elementi da performare in gara è fondamentale. Si dovranno inserire solo le skill che in preparazione si è riusciti a raggiungere ricercando la massima precisione tecnica nelle esecuzioni. A questo punto entra in gioco il parametro dell'incremento della densità, alternando i set di spinta e tirata. Ci saranno giornate di allenamento dedicate allo studio dell'esercizio completo e giornate incentrate allo studio tecnico dei punti carenti continuando ad accumulare volume di lavoro senza sporcarne la tecnica.

Performance

Allenamento Calisthenico





La facilitazione attraverso l'ausilio di elastici in questo momento di preparazione è più indicata rispetto ai movimenti propedeutici (con leveraggi più corti) dovendo avvicinarci il più possibile in maniera specifica all'esercizio di gara. Attenzione però a non perdere il feeling con il carico reale del corpo: gli elastici vanno sì usati ma per preparare il corpo a poter reggere il set con il proprio peso corporeo.

Altra attenzione va riposta sulla componente della tensione per la gara che può portare a voler esagerare, cercando una performance troppo esasperata. Attenzione dunque a evitare il "volume spazzatura", mantenendo sempre la concentrazione nelle esecuzioni e rimanendo molto vicini al carico dell'esercizio finale.

I Recuperi giusti fra gli allenamenti e una programmazione di intensità corretta restano i prin-

cipi fondamentali per prevenire gli infortuni in cui è facile incappare in questi momenti di preparazione sotto stress.

Per quanto riguarda la filosofia del Calisthenics Endurance e Strength l'atleta in generale deve essere molto forte e condizionato per sopportare stress lattacidi di resistenza in circuiti al limite della *soglia fatica*. Conviene pertanto orientare l'allenamento dedicando alcune sedute a settimana solo all'allenamento della forza massima: intensità alte, serie multiple e basse ripetizioni. Le sedute di forza devono essere organizzate da un minimo di 1 ad un massimo di 3 a settimana. È consigliabile iniziare la seduta con lavori di apprendimento, rifinitura e potenziamento del *Muscle up*, per poi continuare continua con le *Trazioni* e i *Dip zavorrati*, con approcci e metodologie variabili (ladder, piramidali crescenti, carico fis-



so): in generale il miglior protocollo è quello che consente di svolgere il massimo volume possibile con il massimo carico possibile gestendo al meglio l'insorgere della fatica.

Nei giorni di forza massima è doveroso allenare le *gambe* con gli esercizi base *Stacco*, *Squat* e *Pistol Squat* con un'attenzione ai carichi che dovranno essere all'altezza di quanto avviene per la *parte alta*. Per quest'ultima sono ottimi gli *Handstand Pushup* o i *Military Press* perché esercizi ideali per mantenere un equilibrio funzionale sull'articolazione della spalla.

Le sedute di endurance che possiamo definire anche come giorni a intensità basse o molto basse e volumi alti o altissimi generalmente si realizzano attraverso circuiti dove spesso si inseriscono anche esercizi per gli arti inferiori come gli *squat*, *squat jump*, *box squat jump*, *affondi*, *pistol*

ecc. che rappresentano anche una componente allenante di tipo cardiovascolare. Ad ogni sessione si può proporre un circuito-challenge diverso per evitare di adattarsi alla routine e agli esercizi.

Si selezionano esercizi a intensità basse, dip, pushup, trazioni muscle up, gambe in tutte le salse con protocolli vari dal *HIIT* al *Tabata*. **Fondamentale sarà tenere i volumi davvero alti e le routine compatte.** Allo stesso tempo le routine di Endurance rappresentano la componente della programmazione sportiva del Calisthenics più divertente, adrenalinica e creativa. ■

# FITNESS DANCE!

a cura di **Melissa Roda**

Il "Fitness Dance" è un programma coreografico con elementi base della ginnastica aerobica ed elementi della danza Jazz e Modern adatto a classi principianti e Junior. La struttura della lezione richiama una vera lezione di Danza:

- Riscaldamento Generale
- Tecnica elementi base di Tono Muscolare + Coordinazioni Aerobica/Modern
- Mobility
- Costruzione coreografica
- Show con cambio stile coreografico (Flamenco, Tango, charleston, ecc.)
- Cool down

Le caratteristiche principali sono la semplicità del prodotto finito, l'uso di brani musicali con una struttura non quadrata e un lavoro mirato sulla coordinazione di braccia e gambe, mentre differisce dalla lezione di danza per continuità in quanto le pause sono sempre attive. Il percorso formativo si compone di due masterclass, cinque workshop e due laboratori funzionali al fine di creare in piena autonomia lezioni da proporre nel proprio centro Fitness e/o scuola di danza. La particolarità che caratterizza il processo didattico durante la formazione è il pieno rispetto della personalità di ogni istruttore o futuro istruttore: la nostra attenzione ci porta a potenziare le caratteristiche tecniche donando nuovi strumenti efficaci di comunicazione e programmazione. La prima formazione avvenuta nella nostra sede ufficiale a Ravenna e in Diretta live è stata un'esperienza colma di soddisfazione ed entusiasmo. Lasciamo spazio ai feedback dei nostri allievi, che sono i veri protagonisti di ogni formazione della Federazione Italiana Fitness.

Performance



Le testimonianze dei neo istruttori della nuova proposta formativa dedicata a chi ama danzare!

“Mi chiamo Silvia Bonfigli, sono di Santo Stefano di Magra (SP), lavoro da sempre in palestra, prima come secondo lavoro, ma dal 2016 sono riuscita a fare della mia passione il mio unico lavoro. La palestra dove lavoro, la “mia” palestra, è Le Physique Du Role sempre a Santo Stefano di Magra e dopo tanti sacrifici mi hanno “dato in mano” tutto il settore del fitness onorandomi del titolo di responsabile tecnico del settore fitness, quindi decido corsi, orari, insegnanti, tolgo o aggiungo ore, organizzo piccole esibizioni ecc. Ho avuto l'enorme piacere di seguire il corso da istruttore di Fitness Dance a Ravenna con la scuola F.I.F. con la docente Melissa Roda. Un corso semplice e divertente dove non serve essere dei ballerini professionisti. Un magico equilibrio tra danza e fitness. Il programma del corso delle due giornate mi ha portata alla conoscenza di elementi base della ginnastica aerobica ed elementi della danza Jazz, Modern, Flamenco, Tango e danza Orientale senza tralasciare una fase di tono a corpo libero tutto questo con una semplicità unica proprio per dare la possibilità di offrire questa lezione non solo a chi arriva dalla danza ma anche a chi è attratto e divertito dal ballo, ma senza avere l'ansia di dover essere Roberto Bolle o Carla Fracci. A fare da preziosa cornice del corso la semplicità, l'esplosione, il carisma, il sorriso e la voglia della docente, Melissa Roda: una pura espressione di passione attraverso la quale mi ha donato tutto il suo sapere e il mio augurio è che questo percorso regali a tutti gli istruttori la gioia di ballare con il sorriso. Grazie Melissa, Grazie F.I.F.”

“Mi chiamo Antonio Paziienza e sono un istruttore FIF di Fitness Group e Functional Training. Non provengo dal mondo della danza, ma sono un appassionato di fitness, soprattutto musicale. Con il corso di Fitness Dance ho scoperto un nuovo modo di approcciarsi al mondo del musicale. Un modo che permette di allenarsi efficacemente, in maniera nuova e divertente. Merito soprattutto della docente, Melissa Roda, le cui capacità di guidarti nella

Fitness Dance



*costruzione delle lezioni rendono ogni formazione accessibile a tutti, ponendo attenzione alle individualità del singolo e potenziandone i punti di forza.”*

*“Sono Elisabetta Pioselli e insegno nel Centro Studi Danza Mov’Art di Imperia. Mi sono approcciata al corso di Fitness Dance con grande curiosità perché ho trovato geniale mettere insieme la danza e il fitness. Il percorso formativo è stato estremamente interessante ma soprattutto divertente: mi ha fatto crescere professionalmente ma soprattutto mi ha fatto crescere umanamente grazie alla splendida docente Melissa Roda e ai fantastici compagni di banco!”*

*“Sono Rossella Galeotti insegnante di danza hip hop e ho conosciuto il corso di Fitness Dance attraverso il sito internet della FIF e dalla descrizione mi ha subito incuriosita. Ho pensato che sarebbe stato interessante proporre questo programma di allenamento nelle scuole di danza in cui collaboro; la scuola LG Evolution adsd, a Castelnovo di Sotto (RE), ha prontamente appoggiato la mia iniziativa. L’idea era quella di*

*avere nella programmazione dei corsi un’attività fisica per quelle persone che avrebbero sempre voluto approcciarsi alla danza, ma senza dover affrontare la disciplinella sua essenza, e al contempo desiderose di mantenersi in forma. Nel Fitness Dance ho trovato l’unione perfetta tra le due esigenze: è un programma di allenamento trasversale, ma soprattutto divertente e coinvolgente. Melissa è una persona speciale, una docente attenta e preparata che ha saputo strutturare il corso al meglio, offrendoci una solida preparazione tecnica e tanti spunti creativi.”*

*Mi chiamo Eleonora e sono in fase di formazione per poter diventare istruttore. Il corso di Fitness Dance lo reputo eccellente e completo a 360 gradi: dal docente al programma, dalle attività svolte al gruppo di allievi con i quali ho condiviso questa fantastica esperienza! Assolutamente la consiglio a tutti!”*

*“Sono Giulia Barbi istruttrice della Fitexpress di Ferrara. Ho trovato il corso di Fitness Dance ben strutturato, semplice ma efficace, in grado di dare stimoli ed energia durante l’allenamento senza renderlo “pesante” a livello mentale e assolutamente sicuro a livello fisico! Un mix tra elementi di danza accessibili a tutti, aerobica e tonificazione, che può davvero conquistare e motivare all’attività fisica ogni tipologia di persona. C’è bisogno di discipline di questo genere, la definirei assolutamente inclusiva!”*

*“Sono Sandy Pirani e lavoro nella Palestra Corpus di Ancona. Era da tanto tempo che cercavo una formazione propedeutica all’avvio di un corso in grado di rispondere alle specifiche esigenze delle mie ragazze/clienti, e magicamente un bel giorno, nella lettura periodica delle proposte FIF è apparso: “corso di Fitness Dance”. Sembrava una mossa del destino, un’illuminazione. Non potevo lasciarmelo scappare! Aver avuto la possibilità di essere guidata sia a livello teorico che pratico da una docente così appassionata, energica, positiva e professionale come Melissa è stato il valore aggiunto. Ringrazio la FIF per aver permesso questa eccezionale esperienza e confido nella realizzazione del corso avanzato il prima possibile.*

*Le potenzialità sono state chiare a tutti da subito e sento che potrebbe essere un ottimo stimolo per fare avvicinare quante più persone possibili alla palestra e al mondo del fitness in generale a cui si richiede di essere al giorno d’oggi sempre più inclusivo e di facile accesso e divertimento!”*



# 4 novembre – Rimini

CONVEGNO



# Antiaging

come sommatoria  
di salute, efficienza,  
longevità e qualità  
della vita

RELATORI

Dr. Alexander Bertuccioli – Prof. Dario Apuzzo

Dr. Pete Pompei – Dr. Andrea Militello

Prof. Antonio Paoli – Fabio Zonin – Dr. Marco Neri

# PILATES

## con le grandi macchine

**N**el gestire le attività di uno studio Pilates ci si è di certo ritrovati davanti alla scelta fra un lavoro esclusivamente in one-to-one e uno misto con lezioni di gruppo. La domanda si è fatta ancora più pressante in questo momento storico di ripresa del lavoro post pandemia, dove è ancor più necessario far conciliare l'aspetto economico con quello qualitativo del servizio offerto. Pensandoci: è veramente necessario rinunciare alla qualità del lavoro se si sceglie di offrire anche lezioni collettive? Non è sufficiente modificare l'approccio alla materia? Cerchiamo di fare chiarezza.

Indubbiamente ogni macchina ha una sua peculiarità, dei punti di forza e dei punti di debolezza e lavorando con più tipologie di macchine sarà possibile strutturare una lezione sfruttando ogni macchina per i suoi punti di forza e compensarne le carenze con quelli delle altre. Ad esempio sarà più semplice lavorare sull'articolazione coxofemorale con esercizi specifici su Reformer o Cadillac rispetto che sulla Wunda chair, che potrà essere utilizzata ad esempio per lavorare sugli arti inferiori.

Lavorare a circuito con le grandi macchine del Pilates può essere un'alternativa valida per poter fornire un servizio di qualità a più utenti, ma non necessariamente si deve strutturare una lezione utile e allenante per un piccolo gruppo nella modalità di un classico circuito in stile fitness. Nell'ottica di far lavorare più clienti contemporaneamente si possono individuare almeno queste quattro modalità:

**A. Circuito Pilates in stile fitness:** si imposta la classe come se si dovesse predisporre un circuito vero e proprio e le stazioni sono rappresentate fisicamente dalle diverse macchine. In questo caso si assegnano esercizi diversi a ogni stazione e sarà quindi possibile gestire il cambio di stazione seguendo un numero di ripetizioni prescelto oppure lavorare a tempo. In questo modo sarà possibile perfezionare la tecnica o incrementare l'intensità in esercizi già conosciuti oppure impararne dei nuovi. Questo metodo di lavoro risulta essere particolarmente utile se si lavora in un piccolo studio dove non si ha più di una macchina dello stesso tipo.

**B. Lezioni parallele:** si divide il gruppo in due o tre sottogruppi in base al numero di tipologie di macchine che si vogliono sfruttare e si fanno progredire contemporaneamente gli allievi in una lezione simile negli obiettivi e nella successione delle categorie carat-

a cura di  
**Federico Severi**

# nelle lezioni collettive

Idee e suggerimenti per lavorare in studio con più  
persone contemporaneamente

terizzanti la mappa mentale, ma su macchine diverse.

C. Sequenza doppia: si divide il gruppo in due e si predispongono altrettante tipologie di macchine, una per ogni gruppo così ottenuto. Verranno create due lezioni sulle due macchine caratterizzate da esercizi nella stessa successione di categorie, ottenendo quindi movimenti appartenenti alla stessa categoria della mappa mentale ma svolti contemporaneamente dai due gruppi su macchine diverse. Una volta strutturata in questo modo una sequenza che risulterà essere "raddoppiata" si stabilisce un punto di questa successione in cui il gruppo della prima macchina si dovrà spostare sulla seconda e viceversa. In questo modo la stessa lezione verrà iniziata con una macchina e terminata con un'altra senza perdere in completezza e fluidità.

D. Mini lezioni: con la stessa preparazione della modalità precedente è anche possibile strutturare non una singola lezione ma due, di durata dimezzata, una con una macchina e una con l'altra. Al termine del primo blocco bisognerà spostarsi sulla seconda macchina svolgendo gli esercizi che il gruppo precedente ha svolto come primi, ripetendoli o modificandoli (ad esempio lavorando sull'intensità o su una variazione degli esercizi, oppure ancora l'ordine degli esercizi potrà essere lo stesso o potrà essere invertito, terminando con l'esercizio con cui il gruppo precedente ha iniziato, ad esempio sfruttando un esercizio di Footwork come defaticamento).

Per dare qualche esempio di lavoro supponiamo di disporre di uno studio in cui sono presenti uno o più Reformer, una o più Wunda chair, uno Spine corrector [=Step barrel] e una Cadillac (o Tower su Reformer o Wall unit [=Springboard]).

## Tipologia A

SPINE CORRECTOR	CADILLAC	REFORMER
Step Round back (TA)	Parallelo sulle punte (FW)	Parallelo sui talloni (FW)
Roll back (TA)	V position sulle punte (FW)	Seconda posizione sulle punte (FW)
Double leg stretch (TA)	Calf raises (FW)	Prances (FW)
Affondo dx (AI)	Double leg lower intraruotato (AA)	Supine triceps (AS)
Affondo sx (AI)	Scissor (AA)	Kneeling lat pull (AS)
Estensione del busto (LP)	Tower (MC)	Mermaid (LLLS)
Swimming prep 1 (LP)	Airplane (MC)	Mermaid and rotation (LLLS)

A seconda della classe si sceglierà un numero diverso di esercizi o si opterà per la possibilità di ripetere ad ogni giro del circuito lo stesso esercizio o una sua variazione.

Ad esempio:

	SPINE CORRECTOR	CADILLAC	REFORMER
I giro	Barrel Round back	Double leg lower parallelo	Supine extension
II giro	Step Round back	Running	Supine triceps
III giro	Roll back	Scissor	Sitting Chest expansion
IV giro	Neck pull	Bicycle	Kneeling Salute

Performance

Nel primo caso se si ipotizzano 60"- 90" di lavoro in ogni stazione sarà necessario interfacciarsi con una classe intermedio-avanzata, dato il numero di esercizi proposti; nel secondo caso si è scelto di dare un focus diverso su ogni macchina presente all'interno del circuito: sullo Spine Corrector si propone un lavoro di Torchio Addominale concentrato sulla mobilità della colonna vertebrale, alla Cadillac uno di miglioramento della capacità di dissociare gli Arti Inferiori e al Reformer un lavoro di Arti Superiori con difficoltà crescente data dal cambiamento della posizione del corpo. Così facendo, volendosi riferire al punto di partenza, ovvero un circuito, potremmo classificare questo esempio come un PHA [=Peripheral Heart Action] in chiave Pilates. Entrambi i circuiti sono leggibili sia in orizzontale che in verticale, ma scegliendo la visione orizzontale del primow esempio si consiglia di svolgere tutti gli esercizi di una stessa categoria prima di cambiare macchina (quindi svolgendo consecutivamente gli esercizi della categoria di Torchio addominale e Footwork integralmente sulla prima macchina).

## Tipologia B

REFORMER		WALL UNIT
Parallelo sui talloni	FW	Parallelo sui talloni
Seconda posizione sui talloni	FW	Seconda posizione sui talloni
Posizione asimmetrica dei piedi	FW	Posizione asimmetrica dei piedi
Single leg a tavolino in seconda posizione	FW	Single leg a tavolino in seconda posizione
Bend and stretch	AA	Frog
Double leg lower extraruotato	AA	Double leg lower parallelo
Short spine	MC	Tower
Hundred prep	TA	Roll up in round back
Coordination	TA	Roll up in round back + torsione
Affondo laterale	AI	Squat
Contraffondo laterale	AI	Squat + bicipiti
Core control	LI	Butterfly in piedi
Kneeling chest expansion	AS	Chest expansion in piedi
Kneeling ventaglio	AS	Hug a tree in piedi
Long stretch	LI	Metronomo
Mermaid and rotation	LLLS	Mermaid and rotation
Round back	TA	Roll up top loaded
Plow	LP	Prone 1

Pilates con le grandi macchine

# Tipologia C

PRIMA PARTE		SECONDA PARTE	
REFORMER Gruppo A	WUNDA CHAIR Gruppo B	REFORMER Gruppo A	WUNDA CHAIR Gruppo B (FW)
Parallelo sui talloni	Parallelo sui talloni		
Parallelo sulle punte	Parallelo sulle punte		
V position sulle punte	V position sulle punte (AA)		
Bridge	Bridging	Bridge extended	Bridge combo
Double leg lower	Hamstring curl	<i>ripetere</i>	<i>ripetere</i>
Double leg lower extraruotato	Split pedals	<i>ripetere</i>	<i>ripetere</i>
Short spine	Roll over	Long spine up	Jack knife
Chest expansion	Scapula isolation	<i>ripetere</i>	<i>ripetere</i>
Biceps	Standing press up	<i>ripetere</i>	<i>ripetere</i>
Adductor dx	Pump one leg front dx	Pliè in dx	<i>ripetere</i>
Adductor dx	Pump one leg side dx	Pliè out dx	<i>ripetere</i>
Adductor sx	Pump one leg front sx	Pliè in sx	<i>ripetere</i>
Adductor sx	Pump one leg side sx	Pliè out sx	<i>ripetere</i>
		Breast stroke prep	Swan

In questo caso il Footwork e il lavoro di Linea Posteriore verranno svolti solo sulla macchina iniziale, il primo, e sulla finale, il secondo.

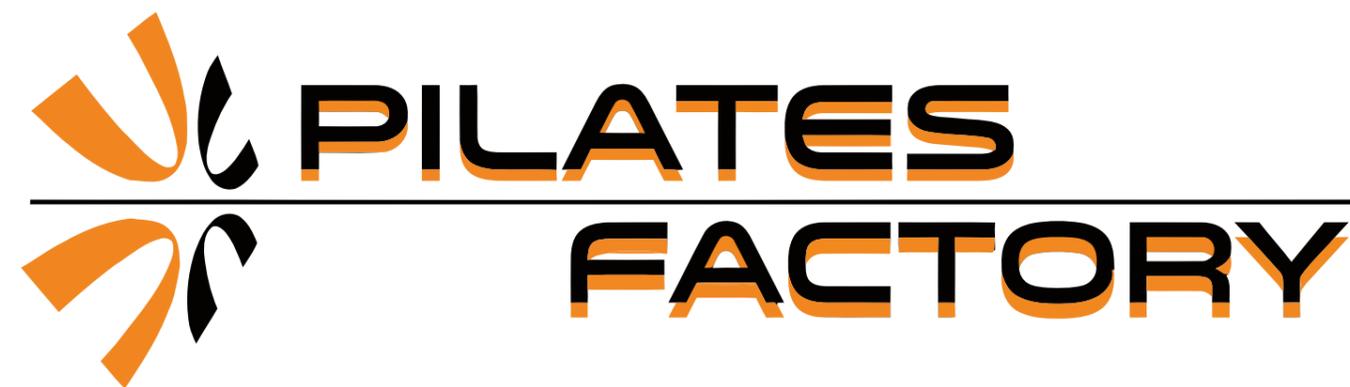
# Tipologia D

REFORMER	WUNDA CHAIR
Seconda posizione sui talloni	Seconda posizione sui talloni
Seconda posizione sulle punte	Seconda posizione sulle punte
Calf raises	Calf raises da seduto
Parallelo sui talloni	Parallelo sui talloni
Single leg a tavolino sui talloni	Split pedals
Bend and stretch	Pump one leg front dx
Double leg lower parallelo	Pump one leg front sx
Double leg lower extraruotato	Pump one leg side dx
Frog	Pump one leg side sx
Supine triceps	Mermaid 1 dx
Supine extension	Mermaid 1 sx
Hundred prep	Pull up
Shoulder bridge	Bridging
Core control	Push plank with one arm + Swimming
Breast stroke prep	Swan dive

In questo caso, dopo aver diviso il gruppo in due, i due gruppi verranno scambiati al termine del primo blocco di lezione e riprenderanno il secondo seguendo lo stesso ordine del primo gruppo (iniziando con Footwork) oppure a ordine invertito (iniziando da Swan dive o Breast stroke prep a seconda della macchina). E così ottimizzare la versatilità dei grandi attrezzi e incrementare la fidelizzazione dei nostri clienti diventa un gioco da ragazzi!

Performance

46



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 PRE E POST VENDITA

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



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

# international PILATES

11/12 novembre



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
FITNESS

EDIZIONE 2023

Proprioricezione e controllo neuromotorio:  
l'intelligenza nel movimento.



# 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.

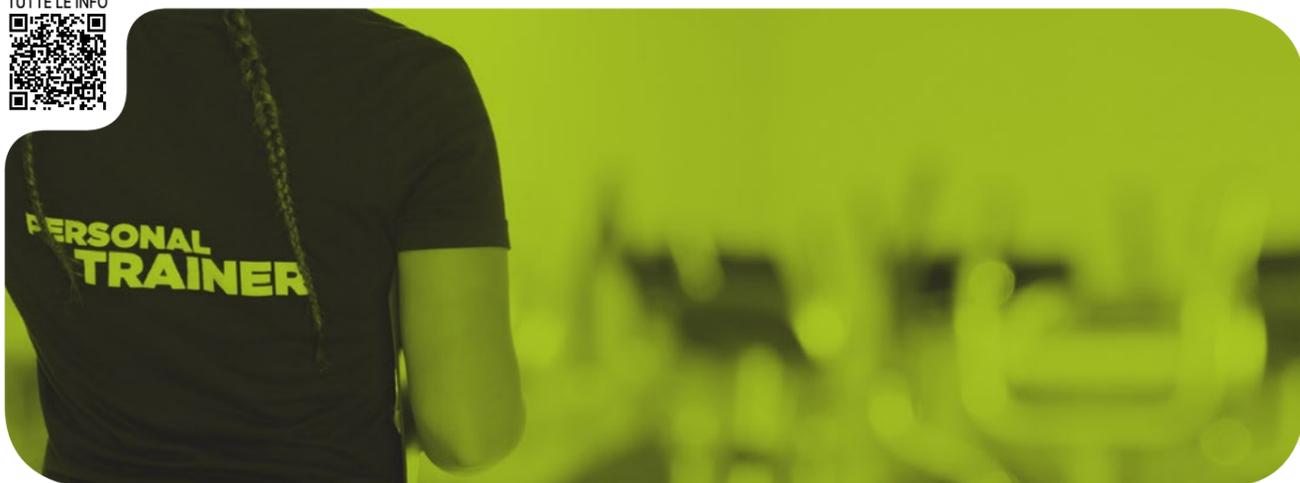
diplomi  
riconosciuti  
da



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

tel. 0544 278103  
email segreteriafif@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

**Messina**  
P. Gulletta  
F. Amante  
21-22 ottobre  
4-5 novembre  
11-12 novembre  
25-26 novembre

**Roma**  
M. Messuri  
S. Roberto

11-12 novembre  
18-19 novembre  
25-26 novembre  
2-3 dicembre

**Sassari**  
F. Pani  
S. Roberto  
21-22 ottobre  
18-19 novembre  
2-3 dicembre

**Padova**  
M. Ravagli  
L. Dalseno

18-19 novembre  
2-3 dicembre  
8-9-10 dicembre

**Parma**  
M. Ravagli  
L. Dalseno

13-14 gennaio  
20-21 gennaio  
3-4 febbraio  
17-18 febbraio

**(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

**(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€

Performance

50

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

**(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



## 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

**(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** 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

**(A)** — In presenza

**Milano** 21-22 ottobre  
P. Rocuzzo 4-5 novembre  
18-19 novembre

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

**(B) — Quota** 450€ anziché 595€

Academy

51

\*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

ⓑ — Online

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — 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

ⓑ — Online

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota

185€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



## L'allenamento femminile con canoni estetici

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

Parma 4-5 novembre M. Ravagli

Ⓐ — Quota

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

\*Disponibile anche in diretta LIVE

Performance

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

Ⓐ — In presenza

Messina	4-5 novembre	F. Amante
Roma	18-19 novembre	S. Roberto
Padova	2-3 dicembre	L. Dalseno
Parma	20-21 gennaio	L. Dalseno

ⓑ — 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

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

ⓑ — 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

Ⓐ — In presenza

Firenze 18-19 novembre L. Dalseno  
Bologna 25-26 novembre L. Dalseno

ⓑ — Online

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Ⓐ — Quota

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

ⓑ — 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

Ⓐ — In presenza

Palermo 28-29 ottobre F. Amante  
Bologna 11-12 novembre L. Dalseno  
Milano 13-14 gennaio L. Dalseno

ⓑ — Online

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Ⓐ — Quota

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

ⓑ — Quota

210€ anziché 260€

Academy

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

Milano 16-17 dicembre 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

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

**B** — Quota

210€ anziché 250€

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

Milano 11-12 novembre S. Ventura

**A** — Quota

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

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

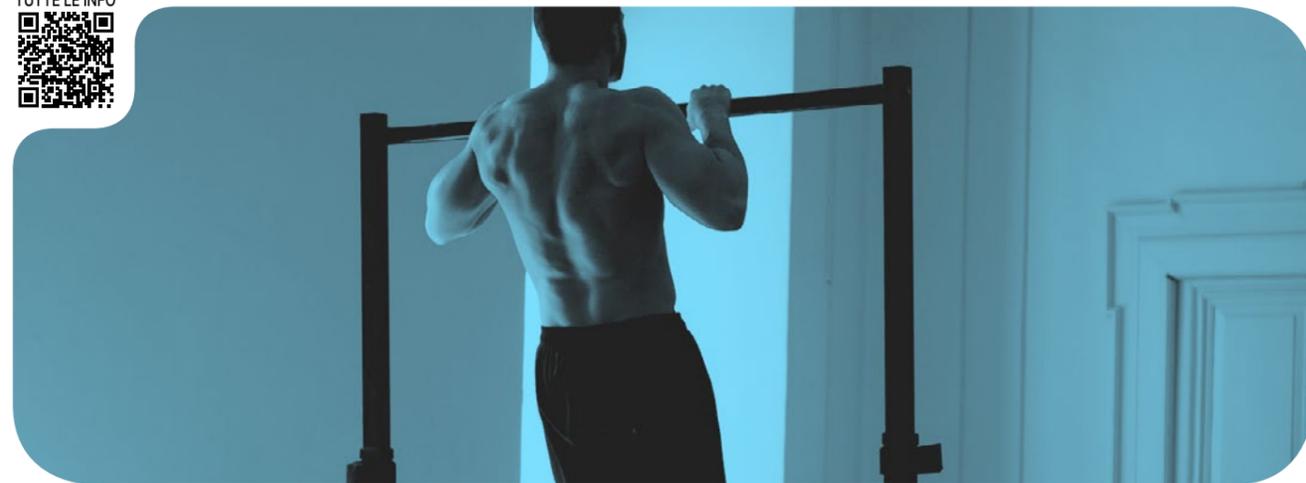
Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 120 giorni a partire dal primo accesso.

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

Palermo 11-12 novembre A. Leone

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

**B** — Quota

195€ anziché 260€

TUTTE LE INFO



## Kalisthenics 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

Milano 28-29 ottobre A. Neyroz  
Roma 2-3 dicembre 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€  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

**B** — Quota

195€ anziché 260€

TUTTE LE INFO



## Street powerlifting

l'unione del lavoro a corpo libero con i pesi in funzione dello street lifting

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

**A** — In presenza

Bologna 11-12 novembre F. Fignagnani  
25-26 novembre

**A** — Quota

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

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\***

<b>Bologna</b> S. Sergi	1-2-3-4 novembre
<b>Palermo</b> C. David	25-26 novembre 16-17 dicembre
<b>Padova</b> S. Sergi	2-3 dicembre 16-17 dicembre
<b>Roma</b> M. Alampi	13-14 gennaio 27-28 gennaio
<b>Salerno</b> M. Alampi	23-24 marzo 6-7 aprile

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

**(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

<b>(A) — Quota</b>	<b>374€</b> anziché 520€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>
<b>(B) — Quota</b>	<b>390€</b> anziché 520€

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\***

<b>Napoli</b> M. Alampi	2-3 dicembre 16-17 dicembre
<b>Lecce</b> M. Manca	20-21 gennaio 3-4 febbraio

**(B) — Online**

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

<b>(A) — Quota</b>	<b>331€</b> anziché 460€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>	<b>(B) — Quota</b>	<b>360€</b> 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**

<b>Lecce</b>	25-26 novembre	M. Manca
<b>Milano</b>	2-3 dicembre	E. Cinelli
<b>Bologna</b>	3-4 febbraio	S. Sergi
<b>Firenze</b>	2-3 marzo	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

<b>(A) — Quota</b>	<b>180€</b> anziché 250€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>	<b>(B) — Quota</b>	<b>185€</b> anziché 250€
--------------------	---	--------------------	--------------------------

Performance

56

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**

<b>Roma</b>	24-25 febbraio	M. Alampi
<b>Napoli</b>	9-10 marzo	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

<b>(A) — Quota</b>	<b>180€</b> anziché 250€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>	<b>(B) — Quota</b>	<b>185€</b> 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

**(B) — Online**

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

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

<b>(A) — Quota</b>	<b>187€</b> anziché 260€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>	<b>(B) — Quota</b>	<b>185€</b> 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**

<b>Bologna</b>	13-14 gennaio	E. Cinelli
----------------	---------------	------------

<b>(A) — Quota</b>	<b>230€</b> anziché 320€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>
--------------------	---

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.

**(A) — In presenza**

<b>Roma</b> S. Giuliani	27-28 gennaio 10-11 febbraio
----------------------------	---------------------------------

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

dispensa in formato elettronico

<b>(A) — Quota</b>	<b>331€</b> anziché 460€ <i>Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%</i>
--------------------	---

Academy

57

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

**Cagliari** 28-29 ottobre  
S. Giuliani 11-12 novembre

**Firenze** 3-4 febbraio  
E. Cinelli 17-18 febbraio

**Milano** 28-29 ottobre  
E. Cinelli 11-12 novembre

**Napoli** 11-12 novembre  
V. Riva 25-26 novembre

**Bari** 2-3 dicembre  
M. Manca 16-17 dicembre

**Cesena** 2-3 dicembre  
V. Fabozzi 16-17 dicembre

**(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 **417,6€** anziché 580€  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

**(B)** — Quota **110€**

**(A)** — In presenza

**Rimini** 28-29 ottobre V. Riva  
**Roma** 2-3 dicembre S. Giuliani  
**Milano** 16-17 dicembre E. Cinelli

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)** — Quota

**244,8€** anziché 340€  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

**(A)** — In presenza

**Roma** 16-17 dicembre S. Giuliani  
**Lamezia Terme** 10-11 febbraio M. Alampi  
**Milano** 10-11 febbraio V. Riva

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

**(A)** — Quota

**244,8€** anziché 340€  
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

**(A)** — In presenza

**Milano** 20-21 gennaio E. Cinelli

**(A)** — Quota

**244,8€** anziché 340€  
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

**Firenze** 28-29 ottobre  
M. Betti 4-5 novembre  
25-26 novembre  
2-3 dicembre

**Catania** 27-28 gennaio  
S. Sergi 10-11 febbraio  
2-3 marzo  
23-24 marzo

**(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

**Bologna** 25-26 novembre  
2-3 dicembre  
16-17 dicembre

**(A)** — Quota

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

TUTTE LE INFO



## POSTURAL STRATEGIES

Nuovi master di approfondimento sulla postura e sulle strategie di intervento per l'educatore posturale

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

PERCORSO COMPLETO (3 master) 735€

**A** — In presenza e in diretta live

### BREATHING WAVES

Ravenna in prossima programmazione  
M. Betti

### LBD (LOW BACK DYSFUNCTION)

Ravenna 16-17 dicembre  
M. Betti

### POSTURAL VISUAL TRAINING

Ravenna 3-4 febbraio 2024  
M. Betti

**A** — Quota per ogni singolo master

266,4€ anziché 370€  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

\*Disponibili anche in diretta LIVE

## PERCORSO DI POSTURAL PHYSIO PILATES

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-omerale
- Pilates e fibromalgia

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

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

PERCORSO COMPLETO (6 master) 850€

Docente: Sara Sergi  
Insegnante 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.

**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  
190€

Performance

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

**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  
190€

TUTTE LE INFO



### Pilates e Lombalgia

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

**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  
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

**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  
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

**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  
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

**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  
190€

Academy

TUTTE LE INFO



## 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

**1° ANNO**  
**Ravenna**  
 R. Babini 28 - 29 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

**2° ANNO**  
**Ravenna**  
 R. Babini 21 - 22 ottobre  
 25 - 26 novembre  
 16 - 17 dicembre  
 20 - 21 gennaio 2024  
 17 - 18 febbraio 2024  
 9 - 10 marzo 2024  
 13 - 14 aprile 2024  
 11 - 12 maggio 2024  
 27 - 30 giugno 2024

Ⓐ — Quota per anno di corso

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

TUTTE LE INFO



## Anatomia esperienziale in movimento

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

Ⓐ — In presenza

**ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER BAMBINI**  
 Milano 11 - 12 novembre R. Valbonesi

**ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER ADULTI**  
 Milano 27 - 28 gennaio R. Valbonesi

Ⓐ — Quota singolo corso

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

**PERCORSO COMPLETO**  
 (tutti e 2 i corsi)

**330€**

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

Ⓐ — In presenza e in diretta LIVE\*

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

Ⓐ — Quota

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

\*Disponibile anche in diretta LIVE

Performance

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

Ⓐ — In presenza

Milano 20 - 21 gennaio  
 Roma 10 - 11 febbraio

V. Fabozzi  
 V. Fabozzi

Ⓐ — 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

Ⓐ — In presenza

Roma 25 - 26 novembre

V. Fabozzi

Ⓐ — 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

Ⓐ — In presenza

Rimini 28 - 29 ottobre  
 11 - 12 novembre

M. Belletti

Ⓐ — Quota

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

Academy

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\*

**Milano** 28 – 29 ottobre  
M. Roda 11 – 12 novembre

**Bologna** 20 – 21 gennaio  
M. Roda 10 – 11 febbraio

**(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



## 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

**(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



## 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

**(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**  
160€ anziché 250€

Performance

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 8 ottobre M. Roda  
Upper body workout 5 novembre M. Roda  
Intensity variation workout 17 dicembre 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**  
75€

**(B) — Quota**  
75€

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 e in diretta live\*

**Milano\*** 17 – 18 febbraio 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



## Functional Step Advanced

lo step nella sua versione più avanzata

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

**(A)** — In presenza

**Palermo** 4 novembre F. Amante

**(A) — Quota**  
136,8€ anziché 190€  
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Academy

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.

ⓑ — Online

Il percorso formativo si articola in quattro programmi di allenamento:

- **STRETCH AND ROLL**
- **GLOBAL POSTURAL STRETCHING**
- **NATURAL MOBILITY TRAINING**
- **STRETCH AND FLEX FLOW**

Docente del corso:

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

ⓑ — Online

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

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota per ogni singolo master  
190€

PERCORSO COMPLETO (tutti e 4 i master)  
490€

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

Ⓐ — In presenza

Bologna 20-21 gennaio  
R. Valbonesi 3-4 febbraio

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

Performance

66

# 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

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.

- 1° MODULO — Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione
- 2° MODULO — Alimentazione: equilibrio di corpo e mente
- 3° MODULO — Integratori alimentari
- 4° MODULO — Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica
- 5° MODULO — Fitoterapia applicata allo sport
- 6° MODULO — Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente
- 7° MODULO — Performance Nutrition: cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico
- 8° MODULO — Super Food, prevenzione a tavola

ⓑ — Online

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

Dispositivi

Pc, Tablet e Smartphone

ⓑ — Quota  
690€  
8 moduli  
120€  
singolo modulo

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

ⓑ — Online

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

Dispositivi

Pc | Tablet | Smartphone

ⓑ — Quota  
185€ anziché 250€

Academy

67



### Tecniche di padel moderno

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

Ⓐ — In presenza

Milano 1-2-3 dicembre  
R. Manchón

Ⓐ — Quota

550€



### Preparazione atletica specifica nel padel

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

Ⓐ — In presenza

Milano 28-29 ottobre  
L. Pantini e L. Dalseno

Ⓐ — Quota

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



### Marketing e comunicazione

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

Ⓐ — In presenza

Le date sono in prossima programmazione

Ⓐ — Quota

550€

# > LA TUA FITNESS BOUTIQUE

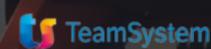
Scopri come aprire la tua fitness boutique o il tuo studio personal training con

**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 informazioni tecniche:  
+ 39 3479602015

> Per informazioni commerciali:  
+39 3487319337



a cura di  
Simone Poggi  
GYMPRESA

Il concetto di **Fitness Boutique** nasce in America, arrivando poi in Italia qualche tempo dopo. Si tratta di un modello di business per i centri fitness e wellness, che punta a rendere esclusivo e rivoluzionario il metodo di allenamento, cucendo su misura dei piani specifici.

In pochi anni le Fitness Boutique sono riuscite a conquistare il **35% degli utenti** con riferimento al solo comparto americano, e in Italia la crescita sta divenendo esponenziale.

Ma perché questo nuovo concetto di allenamento sta riscuotendo così tanto successo? Quali sono le caratteristiche e cosa le differenzia dalle tradizionali palestre? Nei prossimi paragrafi andremo a spiegare maggiormente queste tematiche, comprendendo le potenzialità e i benefici di una Gym Boutique.

#### CHE COS'È LA FITNESS BOUTIQUE?

La **Fitness Boutique** è un nuovo modo di vivere il proprio allenamento. Si tratta di piccoli centri le cui dimensioni medie oscillano tra gli 80 e i 120 metri quadri, ma talvolta possono raggiungere massimo i 400 metri quadri totali. Gli spazi in una boutique del fitness sono suddivisi in modo organizzato, riuscendo a dedicare gran parte della superficie all'attività fisica. Le aree comuni vengono eliminate, lasciando l'intera area riservata alla vera e propria sala di allenamento. La reception in genere viene ridotta a un piccolo desk dedicato per accogliere i clienti. Ciò che caratterizza questi centri è il servizio di qualità eccellente che viene offerto al cliente, garantendo supporto altamente specializzato. Il tutto per creare un'esperienza unica per l'utente, così da permettergli di raggiungere i propri obiettivi.

Le **Fitness Boutique** sono normalmente indirizzate a un'unica



## ALLENAMENTO SU MISURA CON LA FITNESS BOUTIQUE:

### ECCO CHE COS'È E I VANTAGGI

tipologia di attività, come nel caso più comune della sala pesi.

#### LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI DELLA FITNESS BOUTIQUE

Una **Fitness Boutique** possiede delle **caratteristiche** ben definite che la differenziano da qualsiasi altra tipologia di centro per l'allenamento. Vediamo in particolare quattro elementi che la contraddistinguono come soluzione di eccellenza.

##### Allenamento su misura

I **servizi** erogati presso una Fitness Boutique sono indirizzati a un numero molto ristretto di persone, il tutto rapportato in base ai metri quadri della sala. Di conseguenza l'offerta è altamente personalizzata, riuscendo ad adeguare la tipologia di lavoro a seconda degli obiettivi che la per-

sona vuole raggiungere.

Partendo da questo principio dunque si può affermare che la Fitness Boutique si fonda sull'**allenamento su misura per la propria utenza**.

Affiancato anche da un'analisi eseguita nel tempo, monitorando i progressi e i risultati raggiunti. I concetti di personalizzazione e specializzazione sono alla base di questo modello di business, garantendo ai personal trainer di concentrarsi in modo strategico sulle singole persone a cui si rivolge il programma.

Per questo i servizi offerti dalle Fitness Boutique sono di una **qualità eccelsa**, poiché si mette in primo piano l'utente, grazie all'analisi dei suoi bisogni e desideri, portandolo a compiere un percorso di cambiamento.

Performance

#### SUPPORTO COSTANTE DEL PERSONAL TRAINER

Basandosi su una tipologia di **allenamento su misura**, con pochi utenti presenti in sala in contemporanea, si può avere la garanzia di un supporto costante da parte del personal trainer. In questo modo l'utente può decidere di svolgere in autonomia la propria scheda di allenamento ma con la certezza di non commettere errori, poiché il PT sarà pronto a correggerlo e a consigliarlo. In alternativa, per chi lo preferisce, pagando una maggiorazione del prezzo è possibile scegliere l'allenamento con il **personal trainer**, per essere guidato passo dopo passo nell'esecuzione degli esercizi.

#### FIDELIZZAZIONE DEL CLIENTE

La qualità offerta da una **Fitness Boutique** e tutte le caratteristiche vantaggiose per l'utente finale, permettono di fidelizzare il cliente, con una percentuale di soddisfazione maggiore rispetto alla classica palestra.

Questo perché si mettono in primo piano le esigenze del cliente, rispondendo al meglio alle sue richieste e stimolando la motivazione all'allenamento.

#### LA POSSIBILITÀ DI PAGARE UN PREZZO PREMIUM

Sotto l'aspetto economico la **Fitness Boutique** garantisce un'offerta maggiore e di qualità ma a un costo maggiore. Generalmente non si prevede il classico abbonamento, che rappresenta una tipologia di pacchetto promozionale proposto principalmente dalle palestre commerciali.

Qui, viene messo in primo piano il percorso del cliente e il raggiungimento dei suoi obiettivi, dunque anche la proposta di vendita viene interamente personalizzata.

Offrendo un servizio specializzato e curato in ogni dettaglio, il cliente è spinto a pagare di più sapendo di ricevere un programma esclusivo e di nicchia.

Riuscendo a mettere in risalto il supporto al cliente, la personalizzazione, e la proposta dei servizi offerti, è possibile ampliare il ba-

chino d'utenza. Tutto ciò attrae l'attenzione di un pubblico variegato ed interessato realmente al fitness, non per forza appartenente a fasce economiche con reddito elevato.

#### PERCHÉ PREFERIRE LA FITNESS BOUTIQUE ALLA PALESTRA?

La **Fitness Boutique** è un luogo in cui si cuce su misura un percorso di allenamento per l'utente finale, affiancandolo lungo tutto il cammino. Le differenze con la classica palestra sono evidenti, facendo dunque emergere la grande potenzialità di questo nuovo modello di business. Nelle palestre l'utente è solo un numero, non riuscendo a instaurare un rapporto di fiducia con il personal trainer della sala. Le **Fitness Boutique** invece sono state ideate per mettere in primo piano l'attenzione al cliente, e il raggiungimento dei suoi obiettivi. Qui lo staff dovrà essere altamente specializzato, e dunque non si tratta del luogo ideale per improvvisati o neofiti.

#### I VANTAGGI E I BENEFICI DI UNA FITNESS BOUTIQUE

Una **Fitness Boutique** garantisce una serie di **benefici e vantaggi** non solo per i clienti che decidono di iscriversi, ma anche per chi decide di intraprendere questo nuovo business. In particolare:

- **L'offerta limitata:** una palestra boutique offre in modo voluto un'offerta minore dei servizi, così da assicurare una maggiore qualità, permettendo dunque di essere riconosciuta come differente e migliore rispetto alla concorrenza.
- **Gli introiti maggiori:** questo perché i clienti sono propensi a pagare una cifra più alta per avere servizi esclusivi e un'attenzione costante.
- **L'attenzione individuale:** il personal trainer, oltre ad offrire il servizio di accompagnamento lungo tutto il percorso del cliente, supportandolo e aiutandolo per raggiungere i suoi obiettivi, può offrire anche servizi one to one elevando il ritorno economico sul singolo utente;
- **La community:** essendo presenti

pochi clienti alla volta, è possibile che si creino dei rapporti di fiducia e amicizia tra loro, andando quindi a vantaggio dell'immagine stessa della Fitness Boutique, oltre a una percentuale di rinnovo intorno all'85%.

#### COME APRIRE UNA FITNESS BOUTIQUE

Aprire una **Fitness Boutique** non è come aprire una palestra, infatti si tratta di due modelli di business molto differenti.

In questo caso occorre come primo step avere a disposizione una sala avente almeno 80-120 metri quadri, in modo da predisporre al meglio l'attrezzatura e tutto ciò che occorre per gli allenamenti. Ogni aspetto deve essere curato in ogni minimo dettaglio, garantendo al cliente un servizio completo ed eccelso. Inoltre i personal trainer presenti in sala devono essere professionali e qualificati, ricoprendo un ruolo di estrema importanza. Da non dimenticare poi l'attenzione al cliente lungo tutto il suo percorso, per motivarlo e stimolarlo a compiere i suoi allenamenti. Ecco allora che per un personal trainer l'apertura di una **Fitness Boutique** può diventare la giusta evoluzione per scalare il proprio business, uscendo così da tre trappole:

1. Essere legato alle regole e all'immagine del club in cui lavora senza libertà decisionale;
2. Poter eliminare il paradigma del "vendo ore per ottenere un ritorno economico", a vantaggio di un "vendo un percorso e un luogo dove raggiungerlo";
3. Pensare che l'unico modo per far crescere il proprio business sia quello di dover investire notevoli capitali in palestre grandi e costose.

#### CONCLUSIONI FINALI

In conclusione, le **Fitness Boutique** rappresentano un'opportunità di business molto interessante, poiché garantiscono un'eccellente qualità e un introito maggiore. Si tratta sicuramente della soluzione più all'avanguardia e performante quando si parla di centri fitness e wellness.

Allenamento su misura con la Fitness Boutique

# L'influenza dell'invecchiamento demografico nel mondo del fitness

L'importanza del personal trainer specializzato nelle principali attività anti-aging grandi alleate della longevità in salute

Il crollo demografico intacca la società alle sue radici, proprio in quanto società. Le città sono sempre più popolate di anziani che nella maggior parte dei casi sono soli, perché non hanno mariti, mogli o compagni, né figli, né nipoti, al massimo una badante. Per le aree avanzate del mondo, una grande emergenza è senza dubbio quella demografica: i bambini che nascono sono assai meno di quelli necessari per mantenere almeno stabili i livelli di popolazione esistenti e i paesi vengono spopolati dai pochi giovani che vi nascono, perché non c'è più la "massa critica" per sostenere qualche attività economica e spesso prendono la strada dell'estero.

L'aspettativa di vita si è dunque molto allungata negli ultimi anni e ci offre una visione diversa della persona anziana, capace di condurre una vita autonoma in perfetta efficienza psico-fisica.

Il movimento fisico in generale è un grande alleato della longevità in salute: scarica lo stress a livello motorio, ottimizza il metabolismo e l'utilizzo periferico dell'insulina, migliora il ritmo del sonno (grande custode della salute), ripulisce le pareti dei vasi sanguigni dalle zolle di colesterolo, modula i neurotrasmettitori amici della vita (dopamina, serotonina, endorfine), riduce l'infiammazione.

Scegliere la giusta attività motoria, che trasmetta soddisfazione fisica ed emotiva nel farla, risulta essere lo strumento essenziale per mantenere o riconquistare una delle caratteristiche principali che definisce la qualità della vita ovvero l'autonomia. Parliamo quindi di attività fisica non più generalizzata, ma specifica e personalizzata che si adatta per quantità e qualità alla situazione di partenza e alle esigenze del singolo soggetto, attraverso un approccio scientifico che permette di programmare l'allenamento in età avanzata in maniera completa e professionale, senza rischi.

Proporre quindi un intervento mirato e ben strutturato nella sua varietà per rallentare un fenomeno fisiologico come l'invecchiamento è di primaria importanza per mantenere il benessere fisico e

l'integrità del soggetto oltre a prevenire tante patologie a cui si può andare incontro con il passare degli anni. Diversamente si subirà un impatto a livello sanitario con pesanti ricadute in termini di costi sociali per assicurare servizi di assistenza (domiciliare o residenziale) a un crescente numero di soggetti incapaci di svolgere le normali attività quotidiane in sufficiente autonomia. Tra i principali aspetti che maggiormente caratterizzano il declino neuro-motorio dell'organismo nel corso dell'invecchiamento si evidenziano la perdita della massa muscolare e della forza: un fenomeno che prende il nome di sarcopenia, che comporta una progressiva impotenza funzionale e disabilità fisica. Un muscolo invecchiato quindi perde in quantità, funzionalità e qualità.

Per un efficace intervento motorio antiaging è fondamentale ragionare a 360° proprio partendo dalla conoscenza della sarcopenia e dai fenomeni che si instaurano nell'invecchiamento per proporre una strategia di allenamento e ricondizionamento per l'anziano che non sia ad indirizzo prevalentemente aerobico, il quale risulta insufficiente per rallentare il processo di sarcopenia, o ancora ad indirizzo esclusivamente posturale con il solo utilizzo di esercizi a basso impatto e ginnastiche "dolci" che non possono sostituirsi in toto al lavoro contro resistenza e di forza, che risulta l'intervento più produttivo e scientificamente validato per conservare la massa muscolare, la forza e l'efficacia esecutiva del movimento (funzionalità reale). Gli allenamenti di forza negli anziani possono essere seguiti in totale sicurezza se ben programmati ed è stato dimostrato che attraverso stimoli di appropriate intensità si possono produrre guadagni di massa muscolare e di forza e un aumento della velocità del cammino anche su soggetti over 90. Questa ampia visione su una completezza di attività rivolte alla popolazione senior sta spostando in modo incisivo il focus delle palestre e dei centri sportivi che oggi più che mai si adoperano per progettare nuove strutture e offrire nuovi servizi e personale qualificato per dare risalto a questa nuova necessità sociale del terzo millennio e far fronte alle aspettative da soddisfare delle persone "meno giovani".

Come scegliere le migliori attività fisiche alleate della medicina anti aging? Premesso che quest'ultima si occupa di prevenire i danni e gli acciacchi dell'invecchiamento, non solo a livello estetico ma anche a livello di organi interni e dei tessuti, ne consegue che il principale obiettivo di un personal trainer del cliente senior non è tanto quello di allungare a tutti i costi la durata della vita, quanto piuttosto la qualità della vita,

**"Tra i principali aspetti che caratterizzano il declino neuro-motorio dell'organismo nel corso dell'invecchiamento si evidenziano la perdita della massa muscolare e della forza"**

che sia quindi più in salute e positiva possibile con attività rivolte alla prevenzione in generale e degli infortuni e con una task force di un pool di medici specialisti con cui collaborare nel rispetto dei capisaldi della medicina anti aging che sono, oltre all'attività fisica, l'alimentazione equilibrata, se necessario supportata ed integrata con nutraceutici, fitoterapici ed integratori selezionati, la rieducazione posturale, la gestione dello stress e all'occorrenza anche la parte estetica correttiva, soprattutto quando questa aiuta l'individuo nell'accettazione di se stesso.

Un programma completo e mirato dovrà dunque includere una base aerobica, per almeno mezz'ora al giorno: camminata a passo veloce, jogging, bicicletta, sci di fondo, nuoto, perché migliorano il sistema cardiovascolare e aumentano il metabolismo anche nelle ore successive all'esercizio fisico. Su questa base, si dovrà poi lavorare sul tono muscolare, sulla rieducazione al respiro, sull'elasticità muscolare e sulla corretta postura: ottimi dai tempi dei tempi lo Yoga e il metodo Pilates e le metodiche di stretching globale ed analitico. Se poi il cliente senior è un ex atleta, a livello di sport specifici si potranno consigliare ed integrare lo sci, il tennis, l'equitazione, il golf e non ultimo il ballo: fantastico a ogni età, perché unisce il movimento alla musica, alla liturgia del corteggiamento, al piacere di farsi belli e di stare insieme. Un anti-age formidabile!

È certamente fondamentale che i governi nazionali, territoriali e le istituzioni si occupino del problema di una popolazione che invecchia, ma non è da meno il compito che spetta a sistema sportivo nazionale, ancor più nella sua parte privata, di attivare un processo di sviluppo verso la progettazione di nuovi complessi o l'ammodernamento degli impianti sportivi già esistenti che diano risalto a chi tanto giovane non lo è più. Una progettualità che garantirà un nuovo e cospicuo guadagno agli imprenditori, manager e operatori sportivi più avveduti, ma soprattutto di cui beneficeranno in qualità di vita, salute e prospettive di sana longevità milioni e milioni di cittadini che rappresentano il grande potenziale per incrementare la clientela di ogni realtà sportiva. ■

# Stacking Sensoriale

L'integrazione di input tattili, visivi e uditivi per guidare in modo funzionale il gesto motorio



La teoria di Integrazione Sensoriale (*Ayres Sensory Integration, ASI*) è stata sviluppata, a partire dagli anni '60, negli Stati Uniti da A. Jean Ayres, la quale ha dedicato la sua intera vita al servizio dei bambini con disturbi del neurosviluppo e delle loro famiglie, segnando un "prima" e un "dopo" nella storia della terapia occupazionale. La dottoressa Ayres rivoluzionò totalmente l'intervento di terapia occupazionale, raggiungendo un importante traguardo nello sviluppo di un modello di intervento basato sull'evidenza.

L'integrazione sensoriale attiene alla capacità, da parte del cervello, di elaborare le informazioni sensoriali che riceve (sia dal mondo esterno che dal corpo) in modo adeguato e di organizzarle in maniera efficace e funzionale al nostro muoverci ed esserci nel mondo. Pertanto potremmo dire che *l'integrazione è ciò che cambia le sensazioni in percezioni*. Quello percettivo è un processo complesso: non si tratta solo di ricevere le informazioni dagli organi di senso (sensazioni), ma di collegarle ad altre conoscenze, esperienze e informazioni stesse per attribuire un significato al mondo che ci circonda. Inoltre attraverso la percezione operiamo una selezione, per cui diamo più spazio ad alcuni dati piuttosto che ad altri, filtrando continuamente la realtà. Ciascuno di noi, pertanto, ha un filtro differente da quello degli altri, colorato dalla propria soggettività.

Affinché questo processo sia evolutivo e adattivo, l'integrazione sensoriale rappresenta l'aspetto più importante e opera attraverso alcune fasi, per cui inizialmente il soggetto *registra* il dato sensoriale, diventandone consapevole, dopodiché si *orienta* verso di esso, poi lo *interpreta* riconoscendolo e, infine, lo *organizza*, utilizzandolo per originare un comportamento/una reazione. Quando tutto funziona adeguatamente, le sensazioni (provenienti sia dall'esterno che dall'interno) vengono quindi *comprese e organizzate*, guidando di conseguenza in modo funzionale il nostro compor-

tamento grazie a tali informazioni. Ciò accade in modo del tutto spontaneo e naturale grazie al complesso sistema tonico posturale. Nell'ambito delle attività motorie legate alla rieducazione posturale, non soltanto del bambino ma anche dell'adulto, il compito apparentemente semplice di restare in equilibrio su una gamba sola o di camminare attraversando uno spazio definito è dunque un'esperienza complessa, integrata e multisensoriale con stimoli provenienti nello specifico da occhi, orecchie, articolazioni e fascia plantare. Perché questa integrazione avvenga, i vari input sensoriali devono alla fine convergere sugli stessi neuroni. A livello corticale, è stato ampiamente ipotizzato che le informazioni provenienti dai diversi sistemi

sensoriali vengano prima elaborate attraverso sistemi unisensoriali e poi integrate in regioni multisensoriali a un livello superiore dell'elaborazione cerebrale.

Abbiamo precedentemente evidenziato come la ricerca oggi dimostra che l'integrazione sensoriale neuronale in realtà avviene molto prima nel percorso di elaborazione sensoriale ed è effettivamente ottimizzata o intensificata con la stimolazione multisensoriale, o ciò che in inglese chiamiamo *Sensory Stacking*. Il *Sensory Stacking* consiste nel portare quanti più sistemi di input sensoriali durante un esercizio o un movimento allo scopo di migliorare la stimolazione corticale e le vie neuronali.

## #1

**Sensory Stacking n. 1**  
Tattile e propriocettivo

Questa è probabilmente l'integrazione più semplice da sperimentare poiché la fascia plantare e i propriocettori della capsula articolare sono strettamente correlati ed entrambi stimolano la corteccia somatosensoriale del cervello. Per aumentare l'input sensoriale del piede e della caviglia, sono utili gli esercizi di riabilitazione della caviglia che utilizzano simultaneamente le solette sensoriali e il nastro kinesiologico. La texture stimola la fascia plantare mentre l'allungamento della pelle stimola i propriocettori articolari. ●

Uno degli stack sensoriali più studiati è l'integrazione tattile-visiva. Recenti studi hanno dimostrato che la visualizzazione del segmento corporeo stimolato migliora le prestazioni sulla discriminazione tattile. Un esempio di come è possibile integrare lo stack tattile e visivo è fare in modo che il cliente esegua ad esempio degli step up mentre si guarda allo specchio. Posizionare un tappetino sensoriale in cima al gradino e chiedere al cliente di eseguire l'esercizio a piedi nudi orientando lo sguardo verso il piede posto sul tappetino migliorerà maggiormente l'input sensoriale. Un altro esempio potrebbe essere fare eseguire al cliente un esercizio di equilibrio tenendo una *Neuro Ball* in una mano e portare lo sguardo verso di essa mentre percepisce la stimolazione della sua trama nella mano. ●

## #2

**Sensory Stacking n. 2**  
Tattile e visivo

## #3

**Sensory Stacking n. 3**  
Tattile, visivo e uditivo

Un ultimo ottimo modo per integrare l'attivazione corticale è con il suono. Prendiamo lo stesso esempio che abbiamo fatto sopra con gli step up di fronte a uno specchio a piedi nudi e su un tappetino sensoriale. Per aggiungere il senso uditivo, ogni volta che il piede tocca il gradino possiamo associare il suono di un clap. Questo suono si collega direttamente alla sensazione tattile della trama e all'input visivo. Questi suggerimenti sono solo alcuni dei modi in cui puoi iniziare a migliorare l'integrazione sensoriale dei movimenti dei tuoi clienti. Le opzioni sono infinite e questo concetto consente molta creatività nelle sessioni. L'integrazione sensoriale è dunque un'importante strategia didattica che ogni trainer in ambito rieducativo posturale e funzionale può utilizzare per rendere più efficace la sua comunicazione didattica e per permettere ai propri allievi di acquisire maggiore sicurezza motoria e regolare il perfetto equilibrio dei loro sistemi vestibolari e propriocettivi. ●

# FITNESS NEWS

## CON QANTAS IL FITNESS È A BORDO

La configurazione della cabina dei 12 nuovi Airbus A350 - che alla fine del 2025 entreranno a far parte della flotta della compagnia aerea australiana Qantas per compiere voli senza scalo della durata massima di 22 ore - prevede una zona dedicata al benessere caratterizzata da pannelli murali scolpiti, maniglie elasticizzate integrate, schermo che propone esercizi guidati e una stazione di idratazione con diverse bevande. Uno spazio ideato per incoraggiare i passeggeri ad allungarsi, muoversi, idratarsi trascorrendo del tempo fuori dai loro posti.

La realizzazione di questo progetto nasce da una ricerca condotta nel 2019 da Qantas in collaborazione con il Charles Perkins Centre dell'Università di Sydney, dalla quale è emerso che è possibile ridurre gli effetti del jet lag rimodellando l'esperienza vissuta in volo facendo leva su fattori (determinati orari di illuminazione, sonno, pasti con ingredienti specifici e sull'esercizio fisico) che contribuiscono a migliorare sensibilmente il benessere dei viaggiatori nei voli a lungo raggio.



L'App petit bambou

Questa interessante sperimentazione, condotta nel corso di tre voli da New York e Londra a Sydney, ha coinvolto 23 passeggeri volontari che, nel corso delle 20 ore di volo, sono stati dotati di dispositivi indossabili e costantemente monitorati dai ricercatori dell'ateneo australiano. Hanno inoltre consumato menu ad hoc e sono stati sottoposti a specifiche sequenze di illuminazione, sonno e movimento. Rispetto al gruppo di controllo, composto dai passeggeri sottoposti a un "trattamento tradizionale", i passeggeri sottoposti al "programma benessere" hanno avvertito un jet lag più tenue, beneficiato di una migliore qualità del sonno a bordo e mostrato migliori prestazioni cognitive nei due giorni successivi al volo.

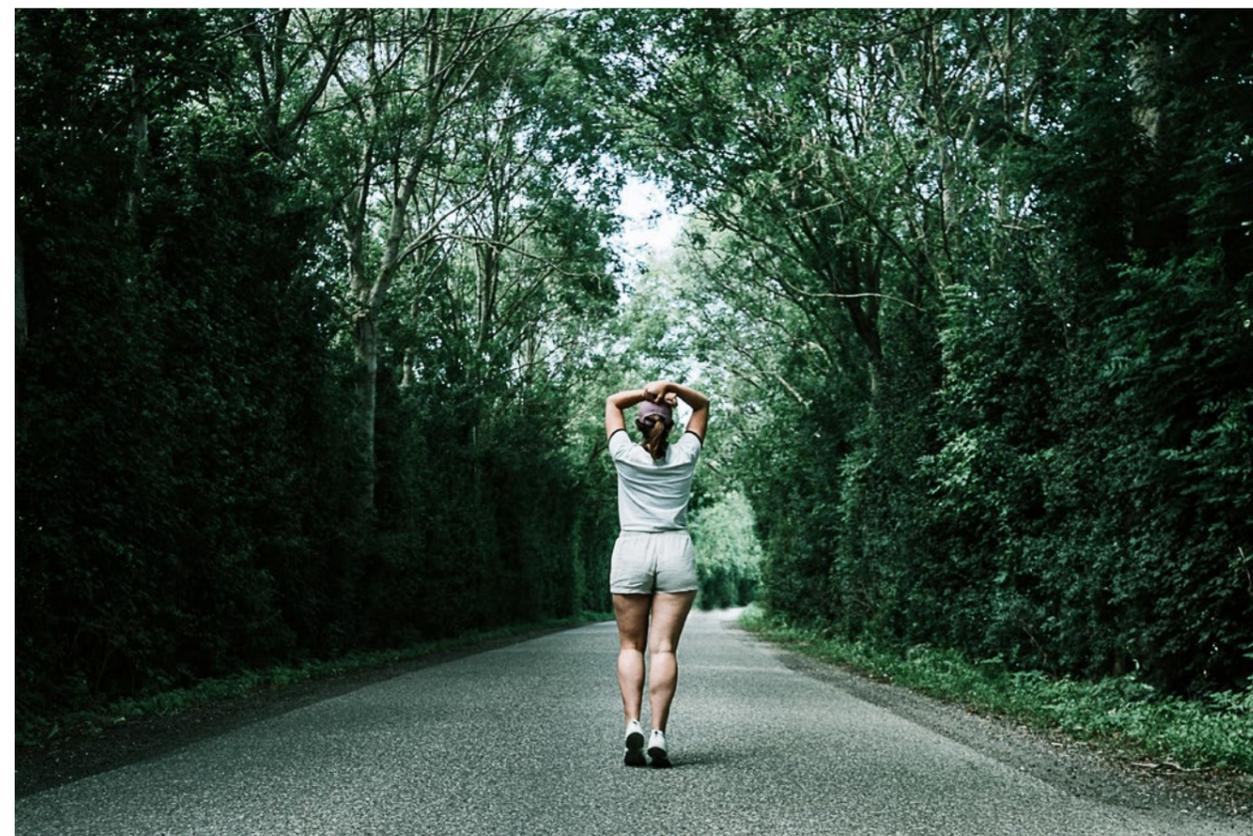
## JEAN BAILEY: UNA FITNESS TRAINER ULTRACENTENARIA

"L'attività fisica fa bene alla salute e allunga la vita" e Jean Bailey, 102enne del Nebraska, ne è senza dubbio un esempio! Nonostante il suo già notevole traguardo di aver vissuto per oltre un secolo, tiene corsi di fitness 4 giorni la settimana, ogni settimana. Si tratta di vere e proprie lezioni a cui partecipano mediamente una dozzina di persone, e che si svolgono all'interno de-

gli alloggi indipendenti di una struttura per anziani dove Jean vive. La trainer ultracentenaria ha iniziato i corsi tre anni fa e non ha alcuna intenzione di "andare in pensione. Alcuni dei suoi clienti abituali hanno l'artrite che limita i loro movimenti, ma possono fare gli esercizi di stretching comodamente e trarne beneficio, spiega la stessa Bailey, che a sua volta usa spesso un deambulatore. Le sessioni iniziano alle 9:45 per dare ai partecipanti il tempo di vestirsi e fare colazione, hanno la durata di 30 minuti il lunedì, mercoledì, giovedì e sabato e inizia con una preghiera di apertura. Il gruppo esegue circa 20 tipi di allungamenti sia per la parte superiore che per quella inferiore del corpo, inclusi movimenti del collo, flessione-estensione dei piedi e piegamenti per toccare il suolo. Le classi così organizzate hanno contribuito anche a consolidare le amicizie tra donne. "Ci siamo avvicinati abbastanza sul nostro piano", ha detto Jean. "Ciascuno di noi è pronto ad aiutarsi a vicenda. Ci teniamo davvero d'occhio l'un l'altro". Jean Bailey rappresenta un'assoluta espressione di longevità e resilienza!

## PETIT BAMBOU: L'APP DI MEDITAZIONE PER LA CURA DELLA MENTE

Gli ultimi anni hanno messo a dura prova le certezze a cui eravamo abituati, con ripercussioni sulla stabilità mentale. Per accettare con serenità la natura mutevole della vita e le sue complicazioni l'app di meditazione Petit Bambou per la cura della mente disponibile in francese, inglese, spagnolo, tedesco, italiano e olandese, ha elaborato uno specifico programma di meditazione mindfulness che ha chiamato "Il Ciclo del Giunco", un nome che è una metafora esistenziale: possiamo essere come il giunco, che si piega ma non si spezza, tornando al proprio posto dopo la tempesta. Il programma è composto da 12 sessioni che, in tre



fasi, creano una sequenza ripetibile all'infinito a seconda delle proprie esigenze. La prima fase è costituita dall'accettazione del cambiamento e dell'impermanenza tramite un viaggio nel cuore delle sensazioni per giungere alla consapevolezza e all'accettazione, risvegliando la gratitudine. I punti focali di questa fase sono l'attenzione, il focus sul qui e ora e la postura.

L'obiettivo della fase successiva è coltivare un nuovo equilibrio per trovare o ritrovare la stabilità. È composta da esercizi focalizzati sulla postura e sulla scoperta dei sensi per imparare ad ancorarsi con fiducia per diventare ancora più stabili ed equilibrati di fronte alle esperienze della vita e viverle più pienamente. Un percorso per imparare ad accogliere le diverse emozioni senza giudicarle, per aprirsi all'accettazione del mondo e dei suoi continui cambiamenti. L'ultima fase è finalizzata alla creazione di armonia dentro e intorno a sé. Trovare la pace, accettando con pazienza ogni esperienza, permette di vivere in modo più armonioso e trovare serenità.

## CAMMINARE ALL'APERTO MIGLIORA LE CAPACITÀ COGNITIVE

Pare che l'attività motoria outdoor produca benefici superiori, in termini di miglioramento delle capacità cognitive, rispetto a quelli prodotti dalle attività svolte al chiuso.

Un recente studio condotto su 30 studenti universitari dell'Università di Victoria, nella Columbia Britannica, in Canada, ha comparato gli effetti prodotti sul sistema cognitivo dal camminare all'aperto e al chiuso, rilevando che 15 minuti di camminata all'aperto migliorano la capacità di concentrazione e la memoria e che lo stesso non vale per la medesima attività svolta al chiuso. Ciò è stato rilevato con test cognitivi svolti utilizzando l'elettroencefalografia (che misura l'attività elettrica in diverse parti del cervello) al termine delle camminate.

È emerso che camminare all'aperto migliora le capacità cognitive e i tempi di reazione e che tale effetto non è sortito nella stessa misura

dal camminare al chiuso. Inoltre, i punteggi relativi all'attenzione cognitiva rilevati dopo le camminate all'aperto sono stati superiori rispetto a quelli rilevati dopo le camminate svolte al chiuso.

## LA CAPSULA MOBILE PER IL FITNESS

Citroën, insieme ad Accor, colosso francese del settore alberghiero, e JCDecaux, multinazionale attiva nel settore della comunicazione esterna e nell'arredo urbano pubblicitario, ha fondato The Urban Collective, sodalizio dal quale è nata una concezione completamente nuova della mobilità urbana, basata su The Citroën Skate, la piattaforma tecnologica per la mobilità autonoma, abbinabile a tre capsule (Pod) - Sofitel En Voyage, Pullman Power Fitness e JCDecaux City Provider - rispettivamente dedicate a tre specifici servizi.

Pullman Power Fitness Pod è dotata di una bolla di vetro all'interno della quale il fitness, la



musica e la luce si fondono per consentire agli utenti di vivere un'esperienza unica. Sullo schermo olografico un trainer digitale guida la seduta d'allenamento cardio - svolta su cyclette o vogatore - nel corso della quale l'utente si gusta la vista esterna, ricevendo inoltre informazioni e indicazioni sul suo percorso. L'energia cinetica dell'allenamento si trasforma in energia elettrica che ricarica le batterie di The Citroën Skate che, a sua volta, si muove autonomamente su corsie dedicate.

## FIF COMMUNITY

### NOVITÀ LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO AEREO

Il master di approfondimento sulla periodizzazione dell'allenamento aereo si basa sulla pratica di 4 protocolli di allenamento ready to use attraverso i quali si analizzeranno gli stadi del processo allenante e le tecniche di progressione funzionale da applicare per un'efficace programmazione a breve e lungo termine. Il master è

rivolto a tutti gli insegnanti delle discipline aeree che utilizzano nello specifico l'amaca, e a tutti i diplomati FIF che abbiano completato il percorso Flying Body Training Instructor o che abbiano acquisito la sola qualifica di istruttori di Pilates Aereo o Total Body Workout aereo. Il programma del master analizzerà in termini teorici i seguenti punti:

- Definizione di periodizzazione: gli stadi del processo allenante
- Valutazione delle priorità degli allievi;
- Caratteristiche della programmazione a breve e a lungo termine;
- Come definire e alternare gli obiettivi;
- La scelta delle tecniche di progressione: quali e perché?
- Concetto di "Progressione Funzionale Semplificata";



- Concetto di allenamento vs allenamento aereo;
- A tutti questi concetti seguirà un approccio pratico di 4 protocolli di allenamento Aereo Mix ready to use con i quali creare una programmazione di lezioni che rispettino le caratteristiche e le esigenze dei propri allievi.

### NOVITÀ WEBINAR DI AGGIORNAMENTO TECNICO

In collaborazione con i docenti Master Trainer la FIF ha organizzato una serie di Webinar di aggiornamento con rilascio di attestato di partecipazione in formato elettronico. Ogni Webinar tratta una tematica specifica di approfondimento per ogni settore formativo: dal Pilates al Funzionale, dal Fitness Group allo Yoga, dal Fitness al Personal Trainer, dall'Educatore Posturale all'allenamento aereo. La partecipazione in live è totalmente gratuita con l'opzione di acquisto successivo on demand per tutti coloro che non hanno avuto la possibilità di seguire il Webinar nelle date predefinite. In ogni programmazione accademica la FIF garantisce una serie di nuovi Webinar da poter seguire gratuitamente partecipando alla live e al contempo garantisce a tutti i suoi associati la possibilità di acquistare on demand tutti i

Webinar già svolti nelle precedenti programmazioni (<https://www.fif.it/webinar-fif-on-demand>). Vieni dunque a conoscere tutte le proposte di aggiornamento tecnico cliccando sul seguente link <https://www.fif.it/fif-academy-experience> e iscriviti subito! Per te non ci sono più scuse, la tua crescita professionale con i Webinar FIF, live oppure on demand, è sempre disponibile per poterti aggiornare come, dove e quando si desidera.

### REPORTAGE FIF VILLAGE A RIMINI WELLNESS 2023: UN SUCCESSO PLANETARIO!

Per il mondo degli operatori del fitness e per il popolo degli appassionati del benessere fisico il FIF VILLAGE ha rappresentato un vero e proprio villaggio "social distancing": un'area comune di oltre 2000 mq divisa in 5 postazioni di allenamento dalle attività in sospensione quali il Pilates aereo, lo Yoga aereo e i tessuti aerei, alle attività del Functional Training e del Calisthenics al Pilates con i Grandi Attrezzi per terminare con tutte le attività di gruppo ON STAGE, dal total body workout al Fitness Dance, dal Pilates Mat & Props allo Yoga e Acroyoga. Un ambiente unico e speciale in cui si è respirata un'aria carica di emozioni ed energie positive. Una grande famiglia che ha avvolto in un caldo abbraccio, con cortesia e professionalità, tutti i suoi fedelissimi per tutti e 4 i giorni, dal 1 al 4 giugno, della 17 edizione di RiminiWellness. Una formula vincente quella del FIF VILLAGE che ha consacrato il suo ruolo di grande catalizzatore dell'intera community del Fitness e del Wellness, confermando l'alta qualità tecnica del suo staff docenti e l'alta professionalità del suo staff organizzativo e avvicinando un altissimo numero di appassionati ed esperti del settore Fitness e Wellness.



## NOVITÀ GIOVANI ISTRUTTRICI CRESCONO: CONOSCIAMO CLARISSA DAVID E VALENTINA RIVA, NUOVE DIPLOMATE IN PILATES SPECIALIST

La commozione che ha accompagnato l'orgoglio della nostra Elisabetta Cinelli in questa occasione nelle vesti di docente Tutor di Clarissa e Valentina ha immortalato un momento unico e speciale che resterà indelebile nei nostri cuori. L'impegno delle nostre due giovani leve è stato premiato dalla commissione tecnica federale con un meritato 30/30 che ha suggellato il loro ingresso ufficiale nello staff docenti. Un successo raggiunto sia grazie all'attenta dedizione della loro insegnante Elisabetta Cinelli,



da loro scelta come faro illuminante, prima a livello umano e poi professionale, sia grazie alla grande preparazione che in questi anni ha caratterizzato la crescita tecnica di entrambe. È con grande orgoglio che l'intero staff della federazione vi presenta la loro esperienza formativa affinché Clarissa e Valentina possano diventare un esempio per tutti i nostri diplomati che aspi-

rano a diventare parte integrante della FIF Community. Questi i loro profili:

### CLARISSA DAVID

Si Laurea in Scienze Motorie presso l'Università Cattolica di Milano nel 2013 e si diploma in massoterapia (Mcb) nel 2012. Si avvicina alla formazione del metodo Pilates a Sydney (Australia) durante la stesura della tesi "Il controllo posturale applicato al surf".

Studia con diverse scuole di formazione seguendo corsi universitari extracurricolari nel campo della postura e delle terapie manuali tra cui back school, pancafit, esercizio correttivo ATS.

Da qui l'incontro con la FIF Academy, per non lasciarla più, e con cui svolge l'intera formazione del settore Pilates: Matwork Basic, Advanced, Props, Pilates aereo e tutti i grandi macchinari. Si specializza successivamente nei grandi attrezzi con la formazione "Reformer Advanced" a Philadelphia (Penn-

sylvania) nel percorso della Ellie Herman School.

Discute così la tesi per la qualifica di Pilates Specialist della FIF intitolata "Il Pilates applicato agli sport Outdoor: apnea e alpinismo". Ad oggi è iscritta al master universitario di Posturologia Clinica presso l'Università Internazionale medica di Roma.

### VALENTINA RIVA

Diplomata al Liceo delle Scienze Sociali di Bergamo, per diversi anni insegna danza e continua gli studi presso l'accademia triennale SPID (Scuola Professionale Italiana Danza) di Milano. Per un mese studia a New York presso la Broadway dance center. Poco dopo si avvicina al mondo del fitness e al Pilates durante alcuni progetti di lavoro estivi in qualità di ballerina. Decide così di seguire i corsi di formazione FIF partendo dal Fitness Musicale, e iniziando subito a collaborare in alcuni centri Fitness come istruttrice di Step e Total Body Workout. Nel 2014 nasce l'amore per il metodo Pilates e inizia a frequentare uno dietro l'altro dtutti i corsi del percorso formativo fino alla discussione della sua tesi nella storica giornata del 21 luglio 2023, dove insieme a Clarissa, consegue il diploma di Pilates Specialist.

Due giovani donne assetate di sapere per le quali l'aggiornamento tecnico non mostra mai battute d'arresto! A voi vanno i nostri più sentiti complimenti! Siamo orgogliosi di voi!

## NOVITÀ RIFORMA DELLO SPORT: VIENI A CONOSCERE IL NUOVO REGIME IVA PER LO SPORT SUL NOSTRO CANALE YOUTUBE

È entrata in vigore la Legge n. 112 del 10 agosto 2023, pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale n. 190 del 16 agosto 2023; in particolare, è ora in vigore l'art. 36 bis che, introdotto dalla Camera, esenta da IVA le prestazioni di servizi strettamente connessi con la pratica dello sport, compresi quelli didattici e formativi, rese da organismi senza fine

di lucro - compresi gli enti sportivi dilettantistici - nei confronti delle persone che esercitano lo sport o l'educazione fisica.

Il nuovo decreto correttivo sul lavoro sportivo è stato oggetto dell'intervento tecnico dell'avv.to Guido Martinelli tenutosi in diretta sulla pagina facebook della FIF martedì 29 agosto su tutte le novità e le prospettive del nuovo regime IVA per lo sport. La registrazione della consulenza tecnica del dott. Martinelli è disponibile sui canali YouTube FIF e IDA.



## PROMO - ATTENZIONE! SUPER PROMO SUL TESSERAMENTO SOCIO SILVER & GOLD FIF

Fino al 31 dicembre 2023 la FIF ha riservato una grande promozione a tutti i soci vecchi e nuovi. Per l'affiliazione SOCIO SILVER (l'affiliazione Socio Silver permette la partecipazione a corsi e master federali): entro il 31 dicembre 2023 tessendosi assieme all'acquisto di un corso / master / evento e integrando da tessera Silver 2023 a Gold, ovvero versando la differenza di 100 euro, si riceverà in omaggio il tesseramento per l'in-

tero anno 2024 con validità fino al 31 dicembre 2024.

La promozione non è applicabile a chi ha effettuato l'affiliazione 2022 e non ha rinnovato per l'anno 2023.

Per l'affiliazione SOCIO GOLD (l'affiliazione Socio Gold Istruttore permette la partecipazione con il 20% di sconto a corsi, master e eventi federali in presenza o in diretta live ed ottenere il DIPLOMA IN REGOLA IN QUANTO PREVISTO NELLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT): tutti i soci che scelgono di tesserar-

si assieme all'acquisto di un corso, master o evento FIF riceveranno in omaggio il tesseramento in essere per l'intero anno 2024 con validità fino al 31 dicembre 2024.

- Ricordiamo che Possono tesserarsi come "Socio GOLD (istruttore)":
  - Diplomi FIF
  - Laureati o studenti in Scienze motorie
  - Tecnici di Federazioni o Enti CONI
  - Istruttori in possesso di titoli vari.
- L'affiliazione Socio SILVER resta invece riservata a tutti coloro che non rientrano nelle suddette categorie. Se sei dunque in possesso di certificazioni di altri enti prima di procedere all'affiliazione richiedi la loro conversione, clicca qui e passa a FIF! <https://www.fif.it/affiliazioni/verifica-validita-diplomi.html>

## NOVITÀ IL SERVIZIO DI CONSULENZA GIURIDICO- FISCALE SU MISURA PER TE

Il tema del momento per il mondo sportivo è senza dubbio quello del lavoro sportivo: dal 1° luglio infatti sono entrate in vigore le modifiche normative previste dal decreto legislativo 36/2021.

Quale inquadramento prevedere per i lavoratori sportivi? Quali contratti? Quali sono gli ulteriori correttivi normativi annunciati dal Governo? Come funziona il nuovo regime IVA?

Per far fronte agli innumerevoli dubbi la Federazione Italiana Fitness mette a disposizione di tutti gli operatori del settore un servizio di consulenza con lo studio legale dell'avv. Biagio Gancola collaboratore del dott. Guido Martinelli. La consulenza della durata di 1 ora è dunque rivolta agli utenti FIF non affiliati al costo di €170 + IVA, e a tutti i soci e centri affiliati, in particolar modo è prevista una quota scontata per i Soci Gold e per i Centri Affiliati pari a 140€ + IVA.

Per richiedere il tuo servizio di consulenza giuridico fiscale invia richiesta tramite email a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.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!**

SCELTA E CONSIGLIATA DA:



**Residuo fisso**  
**14 mg/l**

Sodio  
0,88 mg/l

Durezza  
0,60 °f

# LAURETANA®

**L'acqua più leggera d'Europa**



Segui la leggerezza  
[www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)