Magazine di Fitness e Cultura della Salute

Performance

RIVISTA UFFICIALE

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

BRAIN TRAINING
L'INTELLIGENZA DEL MOVIMENTO

REFORMER WITH PROPS

DALLA FARINA DI GRILLO ALLA CARNE COLTIVATA

Vip Personal Trainer

intervista ad Alessandro Cassano

Fitness Academy

nuovi appuntamenti
con corsi, master ed eventi

04 **Guido Martinelli**
Tributo ad un amico

06 **L'Intelligenza Artificiale nello Sport**
a cura di Viviana Fabozzi

08 **Vip Personal Trainer**
Intervista ad Alessandro Cassano

12 **Dalla farina di grillo alla carne coltivata**
a cura di Marco Neri

14 **Overtraining Sindrome**
a cura di Mattia Ravagli

16 **Brain Training: l'intelligenza nel movimento**
a cura di Mattia Betti

20 **Reformer with Props**
a cura di Viviana Fabozzi

24 **I nuovi orizzonti del Funtional Training**
a cura di Sandro Roberto

26 **Dalle pedane di gara ai palcoscenici di tutto il mondo**
intervista ad Andrea Neyroz

29 **FIF Academy**

62 **Sport di Endurance**
a cura di Andrea Militello

66 **I crampi muscolari associati all'esercizio fisico**
a cura di Viviana Fabozzi

69 **Alpinismo e Pilates**
a cura di Clarissa David

72 **Il punto di vista di Riccardo Mazzoni**
Intervista al preparatore atletico

75 **La personalità giuridica per le A.S.D.**
a cura di Fabio Fraternali

77 **Fitness News & FIF Community**

IL *BELLO* E IL *BRUTTO* DEI *FENOMENI POP* NELLO SPORT

Un personaggio sportivo diventa fenomeno popolare quando egli stesso rappresenta un connubio di più fattori che si incastrano perfettamente: personalità genuina, valori umani come l'umiltà ed educazione, si allineano in modo semplice ai canoni comunicativi contemporanei. È proprio questo il caso di Jannik Sinner che ha portato il tennis nelle case di tutti gli italiani. In principio fu lo sci alpino, poi, verso la fine degli anni 90 fino al primo decennio del 2000 fu il motociclismo e ad un certo punto il fenomeno di turno divenne il nuoto. E così dopo Alberto Tomba, Valentino Rossi e Federica Pellegrini è arrivato Sinner a decretare il tennis quale nuova passione degli italiani.

Una realtà quella dei fenomeni pop che certamente da un lato ha degli aspetti positivi; una celebrity infatti può divulgare la sua popolarità estendendo il suo raggio d'azione oltre il suo campo specifico, dimostrandosi particolarmente attiva nei nei settori della moda, della musica a cui spesso si aggiunge l'attivismo nel sociale e soprattutto nei confronti di alcune tematiche e cause.

Dall'altro lato l'influenza del fenomeno popolare ci induce a riflettere su altre tematiche riguardanti i soggetti soprattutto i giovanissimi che ne subiscono il fascino. I bambini, in special modo quelli in età scolare, quali capacità di scelta potranno mai avere per comprendere se quello sport popolare è adatto a loro? Beh certamente saranno i genitori ad accompagnarli in questa scelta, spinti forse dal desiderio o da un loro sogno irrealizzato di farli diventare futuri campioni del tennis; ma sono davvero consapevoli di tutto ciò che conseguirebbe tale scelta? E soprattutto sono in grado di comprendere le caratteristiche strutturali e le qualità fisiche dei loro figli al fine di scegliere lo sport a loro più idoneo?

La risposta nel 90 % dei casi è negativa. In Italia alle soglie dei primi trent'anni del nuovo millennio l'ordinamento della scuola dell'obbligo non prevede un altrettanto ordinamento sportivo. Il modello americano così come quello britannico, senza dover andare fuori continente, non sembrano minimamente aver incuriosito, meno che mai ispirato, i rappresentati del ministero dell'istruzione italiana. Lo sport gioca infatti un ruolo fondamentale nella formazione degli studenti britannici, e ancora di più statunitensi, e viene considerato al pari delle altre materie.

Tutti i college sono dotati di campi sportivi e strutture per l'attività fisica, artistica e ricreativa. E sono addirittura previste borse di studio per chi eccelle nello sport. Lo sport in Italia resta una realtà in cui la politica intercede prepotentemente attraverso il CONI, emanazione del Comitato Olimpico Internazionale (CIO), che è autorità di disciplina, regolazione e gestione delle attività sportive nazionali, con un organico complesso che si discosta grandemente dal concetto di divulgazione dello sport alla pari della divulgazione della cultura. Una realtà che evidenzia come ancora oggi la maggior parte degli operatori sportivi, istruttori, allenatori, coach e preparatori svolgano il ruolo di artigiani, ovvero di produttori unici, di benessere, atletismo o di tecnica specifica, che raggiungono il successo e danno forza e valore alla loro "lavorazione", non di certo grazie a grandi mezzi ed importanti infrastrutture, ma essenzialmente grazie alla loro abilità manuale che plasma l'atleta proprio come un manufatto, con la dedizione che solo il sentimento della passione può suscitare in modo da soddisfare parametri ed esigenze di perfezione via via crescenti... via via crescenti verso l'originalità e l'irripetibilità... Perché la perfezione è qualcosa di molto intimo, quindi unica per ogni individuo!

Diretttore responsabile
di Performance, Presidente FIF

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness
ANNO XXXV
N. 1 GIUGNO 2024

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:
Marco Neri . Viviana Fabozzi
Mattia Ravagli . Mattia Betti
Sandro Roberto . Andrea Militello
Clarissa David . Fabio Fraternali

Fotografie
Archivio Performance . Shutterstock
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

Editore
Centro Studi La Torre

www.fif.it

Guido Martinelli

La scomparsa di un uomo, un amico, che sapeva bene la differenza fra essere ed apparire

A CURA DI **MARCO NERI**

Dicembre 2023 è stato un mese triste in quanto è scomparso in modo imprevisto e fulmineo l'avv. Guido Martinelli. Per tutto l'universo FIF era il principale referente storico della giurisprudenza sportiva (Il primo statuto di FIF fu redatto da lui), ma per il presidente Vacchi, la segretaria Fadda ed il sottoscritto era prima di tutto un amico, una persona schietta che "non te le mandava a dire" ma su cui sempre potevi contare. Il sodalizio professionale, ma soprattutto personale con la FIF nacque all'inizio degli anni 80. Al tempo Guido Martinelli fu socio fondatore della Federazione Italiana Fitness e autore del primo statuto federale, in un momento storico in cui parlare di Fitness (parola allora quasi del tutto sconosciuta) era

futuristico, soprattutto legandola non solo a prestazione, ma in special modo a benessere, salute e prevenzione. Il presidente Vacchi con Guido e la sua cara moglie Marilisa hanno intuito e saputo trovare forme di comunicazione e di gestione anche in un settore, quello giuridico fiscale rivolto allo sport che muoveva allora i primi passi verso una miriade di associazioni e società che si affacciavano a questo mondo.

Con il passare degli anni la sua competenza giuridica era per la FIF "quasi" passata in secondo piano, questo perché anche noi, come tutti, eravamo affascinati dall'uomo prima che dal professionista. Guido conosceva profondamente i valori della vita e cercava di trasportarli quotidianamente nella famiglia, nel lavoro e nella conduzione di tutti i giorni. Pochi conoscono gli innumerevoli gesti ed iniziative di beneficenza a cui ha partecipato e dato vita, ma giustamente non ne dava notizia, questo rispettando il suo carattere fondamentalmente schivo. Fatto confermato anche a livello professionale dove, pur avendo insegnato in diversi prestigiosi atenei, non ha mai voluto essere chiamato "prof" (lo facevano solo i suoi studenti); ugualmente la lunga serie di incarichi istituzionali che ha ricoperto lo avrebbero potuto rendere presuntuoso ed invece questo non è mai accaduto. Vengono alla mente bellissime cene dove gli argomenti spaziavano dalle ultime novità giuridico/sportive per poi andare su temi legati all'attualità, alla cultura, all'educazione, al sociale. Poi quasi sempre c'era spazio per la cucina, per dibattere di piatti tipici, molti legati alla cucina napoletana e ai suoi ricordi di gioventù. Da attento e vorace lettore quale era, il suo parere era sempre illuminate, informato e con un punto di vista di grande saggezza.

Il nome di Guido è indissolubile da quello di Marilisa, sua consorte, compagna di lavoro e di vita. Per lei solo parole di amore, parole di amore che quasi quotidianamente anche Marilisa affida alle sue pagine social a testimonianza di un sentimento che neppure la morte ha scalfito. Solo pochi mesi fa Guido e Marilisa hanno organizzato a Bologna un evento dove si presentava l'ultima pubblicazione sulla riforma dello sport (il cui incasso andava a favore dell'opera Antoniano di Bologna) e contemporaneamente annunciavano il loro pensionamento. Per l'occasione erano presenti tutte le massime autorità sia del CONI, delle federazioni e degli Enti di Promozione Sportiva, tutti a rendere omaggio sia al giurista che all'uomo. Anche in questo contesto Guido ha voluto che la FIF fosse presente in prima fila per essere menzionata e contemporaneamente per dare un suo contributo ad onorare la storia dello studio Martinelli e Rugolino. Una delle parti più commuoventi di questa festa è stata quando Guido ha voluto omaggiare Marilisa con parole ricche di amore e riconoscenza per questa vita insieme. Ci vorrebbe veramente un libro per ricordare Guido Martinelli, questo sia per il suo incredibile percorso professionale all'interno al mondo dello sport (culminato con la chiamata da parte del ministero per suggerire correttivi e renderlo più aderente ai bisogni reali), ma soprattutto per gli aneddoti e le esperienze personali ed umane avute in tutta Italia, questo partendo da studente, sui campi di basket amatoriali dove "tutti facevano tutto" compreso la pulizia dalla neve del campo, rigorosamente all'aperto. Anche correndo il rischio di essere ripetitivo, la parte che più faceva risplendere Guido non era la sua capacità professionale, ma la sua umanità nel riuscire ad entrare in empatia e lasciare un segno nelle persone che incontrava. Nei giorni drammatici dopo la sua morte sul web si sono letti centinaia di post e commenti, tutti a ricordare episodi dove Guido era stato protagonista sia come esperto del settore giuridico/fiscale con intuizione, conoscenza, capacità interpretativa; ma soprattutto era ricordato per i suoi atteggiamenti umani sia nei confronti degli assistiti che dei colleghi più giovani e desiderosi di apprendere. Personalmente ho sfruttato la sua capacità di lettura per farmi consigliare libri, consigli preziosi per titoli che arricchiscono l'anima. Ogni persona che lascia questo percorso terreno traccia certamente in modo più o meno profondo i ricordi ed il cuore di chi con lui hanno vissuto una parte di cammino. Il solco lasciato da Guido è profondo ed in tanti ne sentiranno la mancanza, certo non solo dell'aspetto professionale.

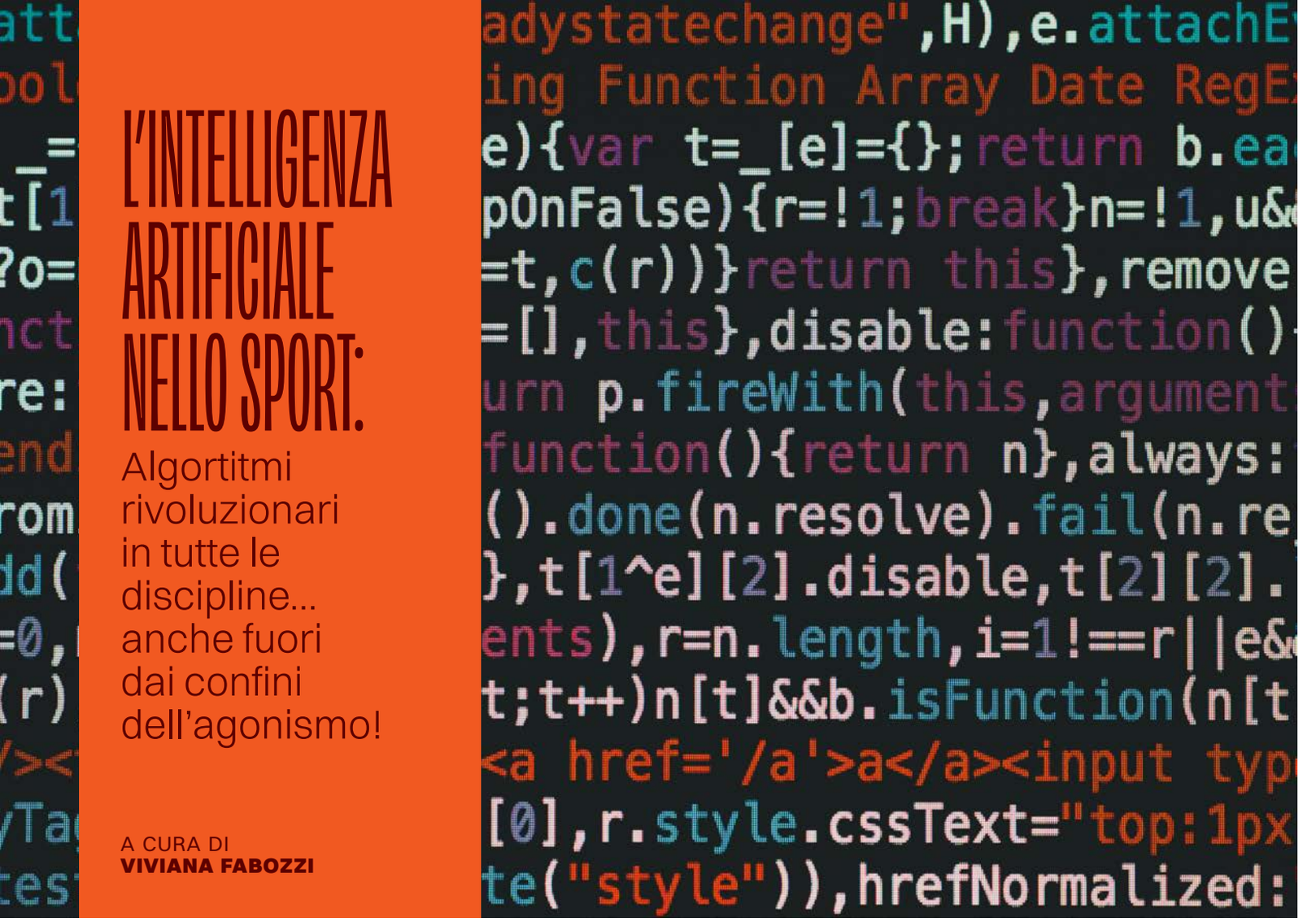
Sit tibi terra levis Guido, proveremo a mettere in pratica il tuo messaggio umano!■

"la parte che più faceva risplendere Guido era la sua umanità nel riuscire ad entrare in empatia e lasciare un segno nelle persone che incontrava"

L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLO SPORT:

Algortitmi rivoluzionari in tutte le discipline... anche fuori dai confini dell'agonismo!

A CURA DI
VIVIANA FABOZZI



Forse non tutti sanno che L'AI (sigla in inglese) applicata allo sport utilizza gli algoritmi per suggerire modi più efficaci di allenare mente e corpo per far emergere tutto il potenziale. Grazie infatti ai dati ottenuti dispositivi sensori di contatto, si possono costruire algoritmi in grado di definire dettagliatamente dove agire per migliorare la performance, definendo allenamenti su misura di singoli atleti. Ancor meno siamo a conoscenza del fatto che oggi molti dei risultati sportivi raggiunti sono in larga scala dovuti alla tecnologia impiegata nell'allenamento, che agisce non soltanto sulla struttura muscolare ma anche, e sempre di più, sull'aspetto cognitivo, aumentando le capacità della concentrazione, della visione e del controllo delle risorse in gara e che a seconda delle discipline sono mere capacità strategiche. Per soddisfare la nostra e la vostra curiosità in tale campo esploriamo insieme le principali tecnologie che cartterizzano l'Intelligenza Artificiale e non soltanto in ambito sportivo.

Le prime più conosciute sono rappresentate dai cosiddetti wearable device: sono tutta quella categoria di dispositivi elettronici indossabili che per funzionare correttamente, devono essere sincronizzati con lo smartphone via Bluetooth o Wi-Fi, così da poter assolvere a una vasta gamma di funzioni: dalle semplici notifiche fino a un utilizzo più specifico legato al fitness o in ambito sanitario. Tra i più comuni, al momento, troviamo:

- gli smartwatch, orologi hi-tech con centinaia di funzioni;
- gli smartband, braccialetti intelligenti che comunicano con l'utente attraverso schermi, impulsi luminosi e vibrazione;
- i fitness tracker, che sono pensati specificatamente per monitorare i parametri fisici durante l'allentamento;

Gli hearable, meglio noti come auricolari intelligenti; gli smartring, anelli intelligenti pensati come dispositivi di autenticazione o per la tecnologia NFC.

Tra le tecnologie ancora in fase di sviluppo troviamo gli smartglass, che sono progettati specificatamente per l'utilizzo di applicazioni di realtà virtuale e aumentata. Inoltre alcuni dispositivi sono dotati di sensori NFC (Near field communication); che tramite l'apposita applicazione wallet sullo smartphone consentono di effettuare pagamenti tramite carta di credito, senza doverla tirare fuori fisicamente dal portafoglio. Sarà sufficiente avvicinare il dispositivo indossabile al terminale di pagamento ed effettuare comodamente la transazione.
Entrando sempre più nell'applicazione della perfor-

mance sportiva addentriamoci negli algoritmi di machine learning, ovvero apprendimento automatico. Si tratta del subset dell'intelligenza artificiale in cui vengono utilizzati algoritmi per apprendere dai dati e imparare dagli errori in maniera autonoma, senza che intervengano istruzioni puntuali ed esplicite da parte degli utenti. In altri termini, gli algoritmi di machine learning utilizzano la potenza di calcolo degli elaboratori informatici per emulare la capacità dell'uomo di imparare dalle proprie azioni e affinare il ragionamento attraverso l'esperienza, cercando di distinguere in maniera sempre più accurata ciò che è giusto rispetto a ciò che non lo è, indirizzando di conseguenza le scelte da effettuare.

La continua disponibilità di dati aggiornati è fondamentale affinché i modelli analitici possano continuare nel tempo a fornire risposte adeguate. Gran parte del successo del machine learning risiede infatti nel continuo ed automatico riaddestramento per mantenere alte le performance analitiche dei modelli predittivi. Così negli sport come lo sci, il tennis, il basket e in qualsiasi altro sport non solo i filmati vengono analizzati, ma anche gli allenamenti vengono supportati con software che misurano lo sforzo, i movimenti l'assorbimento di energia, la visione e l'attenzione di ciascun atleta e lo aiutano a migliorare.

Nello sport competitivo si sa non ci sono sono le vittorie ma anche gli infortuni, e dal momento che il machine learning si basa sulla capacità di fare predizioni, fra le sue prime applicazioni nello sport vi è stata la protezione degli atleti dagli infortuni. Ad esempio nel Rugby l'impresa Kitman Lab da anni perfeziona i suoi algoritmi per predire l'infortunio, processando le informazioni che provengono da videocamenre e da sensori indossati dagli atleti nelle scarpe, nel tessuto delle divise e nelle protezioni. Questi dati hanno permesso di costruire predizioni attraverso il modo con cui gli atleti si muovono in campo, prima che gli stessi si infortunino.

Restando in tema di predizioni, l'AI sta cambiando anche il mondo del talent scouting sportivo. Negli Stati Uniti l'hi-tech già viene applicata ai più popolari sport professionistici di squadra – basket, baseball, football americano, hockey su ghiaccio – per analizzare enormi quantità di dati statistici e valutare gli atleti più promettenti. Da quest'anno in Italia anche il Sassuolo Calcio si affida alle nuove tecnologie: è il primo club della Serie A italiana a farlo. Il Sassuolo infatti si affiderà al cosiddetto machine learning e agli algoritmi di Intelligenza artificiale sviluppati da Wallabies, start up italiana fondata nel 2016, e tra le più attive in questo ambito per supportare lo scouting e monitorare in maniera scientifica le performance dei calciatori in Italia e nel resto del mondo. L'idea alla base di Wallabies è quella di usare strumenti di data science in campo sportivo, implementando sistemi e algoritmi per analizzare enormi quantità di dati in breve tempo. Attualmente nella fase di scouting la maggior parte del tempo viene impiegata nella ricerca di un giocatore a scapito dell'analisi del giocatore stesso. Wallabies punta invece a invertire questa proporzione, cercando di minimizzare al massimo il tempo della ricerca di un calciatore per permettere alla squadra di dedicarsi completamente all'analisi. Wallabies ha perciò dato vita a uno "scout robotico" capace di guardare più di 8 mila partite l'anno e registrare ogni singolo gesto dei calciatori in attività e che ogni giorno impara qualcosa. Le analisi di Wallabies infatti sono basate su circa 7 mila variabili per giocatore per partita e permettono di monitorare ad oggi circa 40 mila giocatori di 25 leghe diverse.

Un'altra applicazione interessante, oltre che curiosa, dell'Intelligenza Artificiale nell'ambito del "gioco" sportivo, ci permette di gareggiare contro i nostri beniamini dei nostri sport preferiti. L'algoritmo conosciuto con il nome di gamefication stima quale sarebbe stata la loro performance contro la nostra e ci informa di quanto ci manca per essere come loro. Se si approfondisce il gamefication su wikipedia troviamo: "la gamification (traducibile in italiano come "ludicizzazione") è l'utilizzo di elementi mutuati dai giochi e delle tecniche di game design in contesti esterni ai giochi."..."Il principio che si pone alla base della Gamification è quello di utilizzare le dinamiche e meccaniche del gioco (punti, livelli, ricompense, distintivi, doni) per stimolare alcuni istinti primari di un essere umano: competizione, status sociale, compensi e successo."... ma soprattutto divertimento. Si, perché giocare ad un gioco "serio" è divertente forse di più che giocare solo per il gusto di giocare. Questo algoritmo, applicato con ottimi risultati anche nell'ambito del management e della gestione delle risorse umane, sta rendendo qualunque sport via via sempre più simile al Golf, grazie alla sua logica dell'handicap che rende chiunque in grado (almeno potenzialmente) di battere un professionista.

Insomma, chiunque voglia migliorare le proprie prestazioni sportive ha a disposizione software di diagnosi che basandosi su algoritmi della AI restituiscono punti deboli e aree di miglioramento. Ovviamente un algoritmo non può bastare: un maestro, un coach, un mister saranno sempre insostituibili, perché lo sport è soprattutto un fatto umano e non soltanto un fatto tecnico. Ma gli algoritmi aiutano, e come se aiutano! Per citare una delle frasi più famose del capolavoro cinematografico di genere retrofuturista, Blade Runner: "Gli algoritmi vedono cose che noi umani non potremmo neanche immaginare"! ■

VIP PERSONAL TRAINER

Un sogno realizzato.

Alessandro Cassano: il noto personal trainer dei social network che, dai banchi FIF, ha raggiunto il mondo delle *Very Important People*

PE Chi è l'Alessandro Cassano di ieri, oggi e domani?

AC Che bella domanda! L'Alessandro Cassano di ieri era senz'altro una persona molto ambiziosa, con tanta voglia di fare e di arrivare alla gente, una persona che pur di giungere all'obiettivo prefissato, era disposta a fare sacrifici e ad impegnarsi tanto. Era un Alessandro determinato, che sapeva bene quale fosse la sua strada e quali fossero i vari sentieri per perseguirla al proprio meglio. La strada da percorrere era in salita ma andava affrontata e non ha mai avuto paura, anzi ha sempre amato e accettato le sfide, ma non si è mai arreso. Alessandro inoltre veniva dallo sport, dalle arti marziali, in particolare dal Wing Tsun e poi specializzato nell'autodifesa da strada, era sempre pronto a mettersi in gioco e a cogliere l' opportunità nel momento giusto.
L'Alessandro di oggi è sicuramente un uomo felice che ha fatto della propria passione il proprio lavoro e che, tutt'ora, non si accontenta mai. E' sempre bramoso di crescere, sia sotto l'aspetto professionale che quello umano. Si forma, si aggiorna di continuo per donare e offrire il proprio "meglio" ai suoi clienti. L'Alessandro di domani sarà senza dubbio una persona dinamica, sempre più appagata per i suoi successi ma costantemente in cerca di nuovi stimoli e obiettivi. Chissà, magari sarà oltralpe o altrove, ma sicuramente sarà orgoglioso di sé e di tutto quello che ha creato e realizzato finora.

PE Cosa ha rappresentato la FIF Academy per la tua carriera?

AC La FIF Academy è sempre stata, per me e la mia carriera, un grande e importante punto di riferimento, al quale, ancora oggi, faccio affidamento ogni qualvolta sento la necessità e l'esigenza di apprendere delle nozioni nuove e di aggiornarmi. È anche grazie alla FIF Academy se oggi sono quello che sono. Con loro mi sono formato, prendendo parte a innumerevoli corsi guidati da docenti di alto livello, e sono cresciuto a livello professionale, dandomi, quindi, la chance di distinguermi da tutti coloro che intraprendevano il mio stesso percorso. Con la FIF ho partecipato a molteplici corsi, workshop, master con specialisti del settore. Il mio legame con la FIF è talmente profondo che oggi il mio centro a Parma, "Coaching Headquarters", è stato scelto e selezionato per lo svolgimento dei corsi di formazione federali. Ne sono molto onorato e contento; mettere il proprio studio al servizio degli altri è sempre un bellissimo momento di condivisione, scambio e apprendimento reciproco.

PE Parlaci delle peculiarità del tuo metodo...

AC Il mio metodo è incentrato sul cliente, al quale viene data massima importanza fin dal primo momento in cui entra in studio. Infatti, dopo aver svolto una prima seduta di Coaching in cui ci pone l'obiettivo da raggiungere, l'utente si interfaccia con la nostra Dott.ssa Biologa Nutrizionista per l'anamnesi, che lo sottopone ad una Bioimpedenza per valutare la sua composizione corporea. Sulla base del risultato ottenuto, la mia collaboratrice biologa nutrizionista, elabora un programma alimentare specifico. Solo qualche giorno dopo, il cliente viene ricevuto dal massoterapista, che ha il compito di fare una valutazione dello stato fisico del paziente. Solo quando gli esiti delle visite vengono comunicati a me e al mio team, viene sviluppato un programma di allenamento strettamente personalizzato e individualizzato. Il cliente è così pronto per iniziare il suo percorso di training con il metodo One to One e per scoprire e conoscere le proprie risorse e di propri limiti. A distanza di un mese dalla prima consulenza con la Dott.ssa, il cliente viene sottoposto ad un controllo per capire ed analizzare se ci siano da apportare modifiche al suo percorso sia dal punto di vista nutrizionale che di allenamento.Sicuramente è un metodo artificioso e che richiede un grande lavoro di squadra, ma ritengo che sia vincente perché dà la possibilità al cliente di prendere consapevolezza del proprio cambiamento.

PE In che modo le competenze in life coaching e PNL influenzano le tue sedute di personal training?

AC Ho sempre creduto e sostenuto che il benessere fisico e quello mentale avessero un forte legame di correlazione, come se fossero due facce della stessa medaglia. Proprio per questa ragione ho fortemente deciso di voler arricchire il mio bagaglio di conoscenze iscrivendomi ad una nota Accademia di Milano di Coaching e PNL Coaching per specializzarmi come Life Coach e Coach in Programmazione Neuro-Linguistica. Ad oggi non c'era scelta migliore che potessi fare. Questo approccio olistico a 360° mi ha permesso, infatti, di supportare i miei clienti sotto l'aspetto psico-fisico e di aiutarli e sostenerli da ogni punto di vista. Il costante incitamento che fornisco in seduta e in allenamento mi permette di affiancare i miei allievi nel loro processo di cambiamento mentale e fisico fornendo loro buone ragioni per scavalcare i propri limiti, per rielaborare il loro comportamento, per trovare ragioni valide per migliorarsi e per tenere sempre alta la loro performance, anche nei momenti più duri e di difficoltà. Il costante supporto che fornisco comporta e aumenta, negli altri, il desiderio di perfezionarsi sempre di più, di fare uso intelligente delle proprie "skills" e di rendere ciascuno consapevole del potenziale che ha e nel fare in modo che venga utilizzato al meglio. Attraverso il dialogo costruisco la relazione con i miei clienti, condivido con loro gli obiettivi che ci siamo posti, ascolto le loro esigenze e necessità, non li faccio mai sentire soli, mi interesso a loro, faccio il punto della situazione, comunico i successi raggiunti ma anche quello che non va, cercando sempre di capire quali si-

ano i motivi che spingono la persona a non fare del suo meglio.
Con la comunicazione e la presenza instauro quella relazione di alleanza e di fiducia che porta a rendere unica l'esperienza di miglioramento che tutti vogliamo.

PE Quando e in che modo la tua figura di Personal Trainer è approdata nel mondo Vip?

AC È stato tutto inaspettato, ad essere sincero. Mi sono sempre posto degli obiettivi, dicono che sono sempre stato carismatico ed energico, addirittura attribuendomelo come "TALENTO", e questo ha fatto sì che la mia professionalità fosse conosciuta dalle persone. Parma è una città piccola in cui il passa-parola è fondamentale per farsi riconoscere tra la moltitudine e la collaborazione con alcuni professionisti dello sport è nata proprio così, tra una voce di corridoio e l'altra, tra una chiacchiera e l'altra. Nonostante questa meravigliosa occasione che mi è capitata - allenare professionisti dello sport come Marco Marchionni, Gianbattista Venditti, Amauri, Gianni Munari non è cosa da tutti - non mi sono mai sentito arrivato. Prendersi cura dell'aspetto mentale e fisico di atleti famosi come ad esempio nel mondo del calcio e del rugby è molto importante e gratificante per la propria crescita personale e immagine ma non deve essere la sola destinazione finale di un obiettivo. Loro sono anche fondamentali per accrescere la propria fama, per farsi conoscere ancora di più e incrementare il proprio pubblico, ma per me hanno la stessa importanza dei miei clienti che ho da sempre. È soprattutto grazie a loro e alla fiducia che hanno riposto nei miei confronti se oggi sono quel che sono. Ed è grazie a loro se ho avuto e, ancora oggi, ho l'occasione di poter relazionarmi con personaggi Vip.

PE C'è un aneddoto simpatico, vissuto durante l'allenamento di un Vip, che naturalmente puoi raccontarci?

AC Di aneddoti simpatici ce ne sono tanti, ma in generale i VIP che ho allenato e che alleno sono tutte persone umili e veramente semplici. Costruire rapporto con loro è sempre stato facile, quando c'è serietà e fiducia tutto scorre in modo fluido e naturale. La cosa più bella, è che con tanti di loro che per ragioni lavorative si sono spostati in altre città, abbiamo sempre tenuto i rapporti fino ad oggi, e questa per me è la cosa più gratificante. Creare rapporti può sembrare anche facile ma mantenerli nel lungo tempo è davvero il risultato del segno che gli hai lasciato.

PE La progettualità della tua Mission ad oggi include maggiormente un pubblico maschile o femminile?

AC Ad oggi direi con certezza un pubblico femminile. Gli uomini sono più autodidatti, le donne, invece, preferiscono essere allenate e seguite a qualsiasi età.

Addirittura, preferiscono, ove c'è la possibilità, essere supportate da "una" personal trainer in quanto sostengono che un'allenatrice sappia capire e comprendere meglio le loro esigenze e richieste perché spesso simili alle proprie. La donna, inoltre, nutre molte più fissazioni nei confronti del proprio corpo rispetto a quelle che si pongono gli uomini. Il mondo dei social in questo non aiuta per niente il mondo femminile anzi, lo rende ancora più insicuro e debole. Purtroppo tutti i giorni siamo immersi da immagini, video e contenuti di donne; donne bellissime, che diffondono un prototipo di bellezza stereotipato. E' chiaro che poi il mondo femminile, al passare ripetuto di queste immagini, decide di allenarsi in uno studio come il mio con un programma di allenamento che non cambierà mai la propria conformazione e struttura fisica, ma che sicuramente aumenterà la propria autostima, la fiducia in sé e farà loro capire che ciò che conta è star bene con se stesse, senza assomigliare necessariamente al target di donna che la società ci impone.
È anche per queste ragioni che ho ideato, e messo finalmente in rete, la mia piattaforma di allenamento on line dedicata alle donne, chiamata "Ac Universe Women's Professional Fitness Network"; un canale che mi permette di raggiungere anche coloro che non sono di Parma, che non riescono a venire in studio ma che desiderano essere seguite lungo il loro percorso di cambiamento psico-fisico attraverso video workout individualizzati e personalizzati da realizzare sia in casa sia in palestra.

PE Che valore ha per te la realizzazione di una task force di professionisti da affiancare alle tue competenze?

AC Ho sempre pensato che nella vita non si possa essere bravi e competenti in tutto nonostante si miri alla propria crescita professionale attraverso corsi di formazione e aggiornamenti vari; ognuno di noi è bravo ed è specializzato in qualcosa e ritengo che sia giusto che tutti possano avere la possibilità, attraverso il proprio talento, di aiutare gli altri e "compensare" le "mancanze" altrui con le proprie abilità e competenze. È esattamente per questo che, attorno a me, ho costruito una vera task force che mi aiuta nel lavoro quotidiano in studio e mi rende in modo ancora più specifico, dettagliato e mirato il mio metodo di allenamento. Una forza lavoro costituita, ad oggi, da una Biologa Nutrizionista, da un Massoterapista e da altri 5 personal trainer che collaborano con me in sala. Un team giovane, sinergico, dinamico, pronto a cooperare e a rispondere ad ogni evenienza in modo professionale; un team con cui, periodicamente, si dialoga, ci si scambia idee, pensieri e pareri sui risultati dei nostri clienti, con cui c'è stima reciproca e si cammina insieme per garantire il benessere ai nostri clienti.

PE Che importanza attribuisci all'aggiornamento tecnico?

AC Per me l'aggiornamento tecnico, in un mondo e in un settore come quello del fitness in continua evoluzione, è fondamentale. E' una pratica che un bravo Personal Trainer deve compiere ogni anno, in modo assiduo. L'aggiornamento permette di sviluppare nuove conoscenze, abilità e competenze e allo stesso tempo consente di approfondire quelle vecchie; ti dà anche l'opportunità di restare al passo con i tempi, con le novità, con i nuovi studi, mettendoti in rete e soprattutto in relazione con chi, come te, fa il tuo stesso mestiere. Affina il proprio bagaglio professionale, colmandolo di nuove competenze. Personalmente, e proprio per queste ragioni, ogni anno investo circa il 20% delle mie entrate nella formazione e nell'aggiornamento tecnico. Aggiornamento che, sempre tramite la FIF e i suoi docenti, viene svolto anche all'interno del mio studio. A tal proposito, da ormai un anno il mio centro è diventato sede ufficiale dei corsi della Federazione Italiana Fitness. Ad oggi abbiamo già svolto il corso di "Periodizzazione annuale dell'allenamento per uomo e donna" e quello di "Allenamento femminile con canoni estetici" e presto ci sarà quello da personal trainer già in programmazione sul sito ufficiale della FIF.

PE Che cos'è per te il successo?

AC Il successo per me è la capacità di far accadere determinate cose, è agire oggi per ottenere qualcosa di più grande domani, è seminare per poi raccogliere i frutti quando sarà il momento adatto, giusto.
Il successo, inoltre, è sinonimo di sacrificio, in quanto, secondo me, la base del successo è il sacrificio stesso. Per riuscire in qualcosa penso sia necessario fare prima sacrifici e lavorare sodo. Nonostante tutto quello che ad oggi ho realizzato, io i sacrifici continuo a farli, continuo a "sudare", a non abbattermi neanche di fronte alle difficoltà, perché so che il mio successo non è ancora arrivato; giungerà quando riuscirò a creare quel qualcosa di riconoscibile che, finalmente, avrà identità e vita propria. Le scorciatoie non mi sono mai piaciute, non mi hanno mai attratto, non fare sacrifici significa affondare davanti al primo problema, non si sarà mai pronti ad affrontarli, quel problema diventerà un grandissimo problema. Quando invece fai sacrifici, se si dovesse presentare un problema sono convinto che sarai pronto ad affrontarlo, non può e non deve spaventarti, sai bene cosa vuol dire prendere di petto una situazione difficile e quindi non ti focalizzerai sul problema ma sulla soluzione.

PE Quali sono dunque ad oggi i sogni realizzati e quelli nel cassetto?

AC I sogni realizzati sono tanti, se ci penso bene. Ad ottobre 2021 dopo tanti anni nel settore, ho aperto a Parma, il mio centro privato, Coaching Headquarters, dove attualmente lavoro insieme al mio Team. La struttura comprende tre studi, uno per la Biologa Nutrizionista, uno per il Massoterapista e uno per me, spogliatoi, una piccola saletta in cui i clienti, in totale privacy e riservatezza, possono fare la Vacu Fit e due sale fitness, una adibita più alla parte cardio e isotonica, l'altra più alla pesistica.
Nel dicembre 2022 ho inaugurato un Coaching Headquarters in miniatura presso il Circolo del Parma Golf a Vigatto. Questo studio è riservato ai soli golfisti tesserati che necessitano di sedute posturali, di rinforzo muscolare e massoterapiche pre e post gara. Ad ottobre dell'anno corrente ho diffuso in rete la mia piattaforma di allenamento al femminile, Ac Universe Women's Professional Fitness Network e, in aggiunta, continuo, con enfasi e orgoglio, a seguire personaggi famosi sia sotto l'aspetto mentale che fisico.
Nel cassetto c'è l'apertura di un terzo centro, sempre in città, targato Alex Cassano: "Ac Universe Body Impact", basato su un metodo completamente diverso da quello utilizzato presso "Coaching Headquarters". Questo nuovo centro, la cui apertura è imminente, avrà un layout innovativo, unico, specchio del nuovo approccio su cui si baserà; un approccio studiato e testato, nei minimi dettagli, da un'equipe medica e da gruppi di sportivi, atleti e, persino, neofiti.Poi chissà, anche espandermi e andare al di fuori dei confini dell'Emilia Romagna non mi dispiacerebbe, così come mi piacerebbe aprire oltralpe e fuori dall'Italia. Ma per ora mi fermo qui, consapevole che ho ancora tanta strada da fare, ma sono davvero contento e grato per tutta quella che ho percorso da solo, facendo sacrifici e con le mie sole ed uniche forze.■

Dalla farina di grillo alla carne da cellule coltivate

Le proposte e le sfide alimentari del futuro

A CURA DI
MARCO NERI

Seguendo le cronache dell'ultimo anno si evince come stiamo entrando sempre più in un'era dove la "sfida" alimentare diventerà sempre più complessa. Queste esigenze sono legate alla necessità di garantire nutrienti a prezzi abbordabili con sistemi di produzione ecologicamente sostenibili, con politiche che permettano di gestire tutte le implicazioni sociali, con certezze salutistiche che diano garanzie anche nel lungo periodo. La prima notizia è stata quella del gennaio 2023 quando sulle tavole degli europei si annunciava il via libera per pane, pasta, pizza, biscotti e altri prodotti base di farina di grillo (Acheta domesticus) con una % stabilità della composizione totale del prodotto. La polvere dell'Acheta domesticus contiene, su 100 grammi di prodotto, una media di oltre 65% di proteine ad alto valore biologico. Una vera rivoluzione culturale e normativa. Logicamente tutto deve essere dichiarato sull'etichetta, indicando la presenza di polvere parzialmente sgrassata di Acheta domesticus (grillo domestico) e indicando inoltre che tale ingrediente può provocare reazioni allergiche nei consumatori con allergie note ai crostacei e ai prodotti a base di crostacei, ai molluschi e ai prodotti a base di molluschi e agli acari della polvere.

Dicevamo che il contenuto proteico di tale prodotto è del 65% quindi permette di avere un'elevazione delle proteine totali del cibo confezionato con tale ingrediente. Ma del resto sempre nel 2023 si è dato il via libera anche alla larva gialla della farina (larva di Tenebrio molitor) congelata, essiccata o in polvere, alla Locusta migratoria, anch'essa congelata, essiccata e in polvere, alle larve di Alphitobius diaperinus (verme della farina minore) congelate, in pasta, essiccate e in polvere (Gazzetta Ufficiale 29-12-2023 serie generale 302). Ovviamente tutto questo ha dato vita a una vera e propria levata di scudi. Ovvio che l' UE abbia richiesto il parere favorevole dell'Autorità Europea per la sicurezza alimentare (Efsa) sull'avere le garanzie che tutelino la salute e non è certo facile per i non addetti ai lavori valutare se effettivamente ci sia documentazione sufficiente per garantirne la sicurezza nel lungo periodo. Il dato di fatto è che da millenni l'uso di in-

setti fa parte dell'alimentazione di tanti stati del sud est asiatico. Altrettanto ovvio che chi ricerca la tradizione alimentare del proprio paese faccia fatica ad accettare tale introduzione. Il punto chiave deve essere la cultura e la sensibilità del consumatore che deve iniziare a leggere attentamente le etichette e non comprare in modo non consapevole; del resto già nei coloranti (soprattutto rossi) già da anni è ammesso un estratto di cocciniglia. Altro punto dolente e controverso è quello della carne coltivata biologicamente, in pratica si prelevano tramite biopsia muscolare cellule da animali normalmente allevati per produrre carne e usare quelle cellule come 'starter' per far crescere la carne al di fuori dell'animale". Tali cellule vengono nutrite in una soluzione contenente nutrienti in grado di farle moltiplicare stimolando le cellule a differenziarsi in muscolo o grasso maturo.

Occorre guidare le cellule muscolari e farle unire in fibre, che continuano poi a crescere nelle opportune circostanze. Tutto questo avviene all'interno di un bioreattore, cioè un apparecchio che riproduce le condizioni ottimali di crescita, in termini di temperatura, aerazione e flusso di nutrienti, replicando quelle fisiologicamente presenti nel corpo degli animali. Il mezzo di coltura ideale deve fornire nutrienti come aminoacidi, ormoni e fattori di crescita, cioè proteine cruciali per stimolare la crescita e la proliferazione cellulare. Attualmente quello che funziona meglio contiene siero fetale bovino, ricavato dal sangue raccolto dal feto di bovine gravide durante il processo di macellazione, una condizione evidentemente non compatibile per vegetariani e vegani, ma ci sono e si stanno studiando anche altre metodologie per nutrire le cellule.

L'Italia ha recentemente promulgato una legge che vieta la produzione e la commercializzazione della carne coltivata. La normativa è stata ufficialmente notificata alla Commissione UE, che avrà un periodo di tre mesi per valutare la sua conformità alle regole del mercato unico. Fino ad ora, l'Unione Europea non ha comunque autorizzato alcun prodotto a base di carne coltivata, ma la discussione sull'argomento è in corso e potrebbe avere implicazioni rilevanti per il futuro della produzione alimentare nell'UE. Infatti se la commissione UE, con il via libera dell'EFSA, ammettesse tale alimento l'Italia farebbe fatica a sottrarsi al via libera commerciale. Come dichiara il prof Antonio Gasbarrini (Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma) ancora poco si sa sull'impatto gastrico, assimilativo e metabolico di questo alimento. Personalmente credo che nulla escluda che la ricerca possa darci conferme ma certo occorrono ancora tempo e studi nel lungo periodo. Del resto al momento l'unico paese al mondo dove è ammessa alla vendita è Singapore che sta provando a produrre anche carne di pesce coltivata.

Certamente l'uso di carne coltivata può prospettare alcuni vantaggi fra cui ridurre gli allevamenti intensivi (certamente responsabili di una serie di problematiche ecologiche) e la macellazione in serie di grandi quantitativi di animali assecondando le scelte etiche di vegetariani o vegani. Dal punto di vista produttivo altamente la "carne" sarà controllata con verifiche costanti e approfondite (certamente più facili in laboratorio) per garantire l'assenza di batteri nocivi, di allergeni, residui di antibiotici, ormoni ecc. Inoltre si potrebbe "gestire" la quantità e qualità dei grassi presenti anche potenziando gli Omega-3/6 e certamente aggiungere vitamine che ne completino il quadro nutrizionale. Ma ci sono anche diversi svantaggi dove occorre tenere presente l'impatto economico occupazionale di una filiera che storicamente fa parte della cultura occidentale (soprattutto legato agli animali allevati a pascolo). Dal punto di vista religioso per ebrei e mussulmani occorrerebbe capire se tale carne è conforme alle certificazioni "halal" o "kosher".

Come già detto occorre avere certezze sulla sicurezza a lungo termine per i consumatori; analizzare e togliere ogni dubbio riguardo rischio di sviluppare tumori e/o all'accumulo e presenza di antibiotici o altre molecole utilizzate durante la produzione che non vengono poi metabolizzati ed escreti (come avviene in natura) dall'animale stesso. Al momento il "sapore e consistenza" non sono, a detta di chi l'ha provata, perfettamente sovrapponibili ad una carne di qualità, ma certo è un settore dove la ricerca può fare molto. Ultimo ma non ultimo dubbio riguarda i costi, attualmente superiori a quelli della carne "normale", ma questi costi potrebbero essere ridotti dalla produzione in grandi quantitativi. Comunque in un modo o nell'altro la differenza di prezzo potrebbe creare delle disparità economiche fra chi può permetterselo o meno. Eliminati ogni dubbio di carattere salutistico, etico, economico, religioso rimane che sarà una scelta personale dove l'utente deve essere accuratamente informato e deve avere tutte le indicazioni (come l'etichetta) che lo aiutino a decidere ed individuare la tipologia di cibo più adatta alle sue esigenze. Si va inevitabilmente incontro ad un cambiamento, ma auspico che non ci sia un abbandono di culture e metodologie millenarie che devono essere rispettate. ■

Overtraining Sindrome

I segnali psicofisici per evitarla

A CURA DI
MATTIA RAVAGLI

Senza dubbio è capitato a tutti noi: ci si inizia ad allenare (in palestra, a casa, al campo di atletica o anche correndo all'aperto) e dopo un difficile periodo iniziale di adattamento finalmente si apprezzano i primi risultati. Passato questo periodo iniziale dove si hanno rapidi e ampi miglioramenti spesso ci si trova in uno stallo di prestazione e, a volte, si assiste persino ad un peggioramento dei risultati ottenuti; molto spesso la causa di queste spiacevoli situazioni è la Sindrome di Sovrallenamento.

Inizialmente dobbiamo sforzarci per superare un concetto mentalmente difficile, il "motto" potrebbe essere: "Meno è meglio di Più o Poco è meglio di Tanto". Come risaputo quando si inizia una pratica sportiva è corretto iniziare con Bassi Volumi di lavoro (la durata dell'allenamento o i chilometri percorsi) e Bassa Intensità (il sovraccarico utilizzato o la velocità sostenuta); poco tempo dopo, grazie agli effetti euforici causati dall'allenamento e per ricercare maggiori risultati, si aumentano Volume ed Intensità. A questo punto contro ogni previsione a volte si creano situazioni antipatiche dove l'allenamento potrebbe non progredire se non addirittura diventare controproducente, sia nello sport praticato sia nella vita quotidiana. Questa situazione negativa viene definita "Sindrome di Sovrallenamento/Overtraining Syndrome (OTS)" e per essere diagnosticata con precisione occorrono diversi esami medici (spesso del sangue); sarà comunque utile ascoltarsi e percepire diversi "campanelli d'allarme" che il nostro corpo (e la nostra mente) ci mandano tra i quali:

- **Calo di forza**
- **Difficoltà di recupero dall'allenamento**
- **Calo della massa muscolare**
- **Senso di fatica generalizzato**
- **Difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni frequenti**
- **Calo delle difese immunitarie con maggiore suscettibilità a raffreddori o influenza**
- **Apatia e mancanza di entusiasmo nei confronti dell'allenamento**
- **Ansia e depressione**
- **Scarsa concentrazione**
- **Riduzione o aumento dell'appetito**

(soprattutto alla ricerca dei carboidrati)
- **Infortuni frequenti ed infiammazioni varie**
- **Alterazione del ciclo mestruale (ovviamente solo nella donna).**

Quando ci si ritrova in diverse di queste condizioni, bisognerebbe fermarsi per un breve periodo e, successivamente, fare "un passo indietro" nella Frequenza, Durata ed Intensità degli allenamenti; è uno schema mentale difficile da attuare all'inizio ma è l'unica strada da prendere per poter raggiungere i nostri obiettivi sportivi; bisogna inoltre privilegiare il riposo e spesso può essere utile anche correggere l'alimentazione (solitamente meno restrittiva).

È importante capire e far capire agli atleti l'importanza di questo periodo di "Pausa Forzata" per poi ripartire gradualmente con allenamenti che però dovranno essere un po' meno lunghi e/o intensi. Il concetto da far percepire è questo: "il periodo di riposo aiuta a prendere la rincorsa per fare un salto in avanti più lungo verso il raggiungimento dell'obiettivo". Conoscendo bene il proprio organismo è possibile captare dei segnali fisici che indicano una iniziale o conclamata condizione di Overtraining.

- **DOMS prolungati:** se affaticamento e dolore muscolare persistono per diversi giorni post allenamento significa che i muscoli non hanno ancora recuperato completamente dal carico di lavoro eseguito.
- **Calo della Flessibilità e Mobilità articolare:** una limitazione della ampiezza dei movimenti ed una maggiore rigidità post-allenamento possono suggerire che i tessuti non hanno ancora recuperato totalmente.
- **Aumento della Frequenza Cardiaca (FC) a Riposo e durante l'attività sportiva:** si monitora la FC a Riposo, durante e nei giorni post allenamento, e se questa rimane elevata significa che il sistema cardiovascolare sta lavorando più duramente del normale per recuperare in maniera rapida dagli sforzi precedenti.
- **Poca energia e stanchezza cronica:** se l'affaticamento persiste o si hanno bassi livelli di energi, nonostante un normale riposo dopo il Training, molto probabilmente serve più tempo per recuperare dallo sforzo.
- **Calo di Forza e della Resistenza:** un calo di queste capacità indica che il sistema nervoso ed i muscoli sono ancora affaticati.
- **Dolori generalizzati e maggior rischio di infortuni:** una maggiore suscettibilità agli infortuni è causata da un aumento delle piccole lesioni durante e post allenamento (lombalgie, dolori articolari ecc.); un parametro importante che sta ad indicare che si necessita di più tempo per recuperare.
- **Segnali Psicologici:** Come abbiamo ribadito più volte il binomio corpo e mente è fondamentale e spesso la nostra psiche potrà essere "il turbo o l'ancora" che influenzerà la prestazione. Tra i principali segnali psicologici che fanno intuire che ci si trovi in una situazione di insufficiente recupero tra gli allenamenti svolti troviamo:
  cattivo umore e irritabilità: cambiamenti di umore, irritabilità, ansia o depressione potrebbero indicare uno stato di sovrallenamento o un recupero inadeguato;
  difficoltà di concentrazione, calo delle prestazioni cognitive e scarsa memoria: poca concentrazione durante l'allenamento e nella vita quotidiana, confusione mentale o cali di memoria potrebbero essere un segnale di affaticamento mentale, e di conseguenza vi è necessità di maggior recupero;
  disturbi del sonno: difficoltà a dormire, risvegli frequenti durante la notte ed insonnia potrebbero essere un segnale di elevato stress causato dal troppo allenamento;
  perdita di motivazione: la mancanza di motivazione, interesse o entusiasmo per l'allenamento, sono evidenti segnali che la mente ha bisogno di staccare; importante ricordare che non sempre corpo e mente hanno gli stessi ritmi di ripristino;
  alterazione dell'appetito: calo o aumento dell'appetito in modo confuso rispetto alla normalità potrebbero segnalare che il corpo sta cercando di compensare un mancato recupero attraverso l'assunzione di cibo; questo molto spesso non aiuta se si sta seguendo un regime alimentare restrittivo.

Il consiglio è sicuramente quello di non sottovalutare i segnali fisici e psicologici che il corpo invia e che a volte (stupidamente) non si ascoltano per continuare ad allenarsi credendo di migliorare le prestazioni quando invece si sta andando solamente incontro al sovrallenamento o ancor peggio ad infortuni.

Captare sia i segnali fisici sia quelli psicologici sarà fondamentale per capire se è il caso di togliere un po' il piede dall'acceleratore ed eseguire un periodo di Stop Totale fino a quando la situazione non ritorna alla normalità; questo potrebbe evitare la Regressione dei progressi ottenuti, spiacevoli infortuni e persino condizioni patologiche gravi come importanti alterazioni ormonali e depressione. ■

BRAIN TRAINING L'INTELLIGENZA del MOVIMENTO

a cura del **dott. Mattia Betti**

Vividi i ricordi dello scorso Novembre a Ravenna con l'International Pilates "L'Intelligenza del Movimento". Un'opportunità di confronto con istruttori di pilates nelle nuove tematiche attinenti alla Postura in chiave neuro-funzionale, attraverso tre laboratori dove la teoria incontrava la pratica, aprendo per molti nuove direzioni di sguardo, nuovi "orizzonti posturali". La mia prima giornata ha voluto creare un collegamento tra il mio lavoro di Chinesiologo e Osteopata e la disciplina del Pilates, disciplina che si sposa con tutto ciò in cui credo ovvero la ricerca verso il nostro sesto senso "INTEROCEZIONE" (Siegel 2013) che permette di avvertire tutte le sensazioni che si susseguono nel corpo a causa dell'avvicendarsi dei movimenti interni nei suo tessuti (Ogden et al. 2006); il contatto con la propria mente ci permette di valutare i fattori di salute del nostro SNC, che mi piace chiamare "i sentieri di Ascolto" per una prima autovalutazione fine e più sensibile della sola visione meccanicistica:

- Debolezza-Forza
- Equilibrio
- Stanchezza-Energia
- Visione periferica
- ROM
- Endurance
- Focus, creatività.
- Acutezza mentale
- Velocità' di Reazione
- Dolore

Tutte queste sensibili percezioni avvengono con un'altra integrazione fondamentale da parte del nostro cervello ovvero *"(...)utilizza i ricordi immagazzinati per agire costantemente in previsione...tutto ciò che vediamo, che sentiamo, costituisce input inconsci. Ciò che ci appare non dipende solamente dalle informazioni sensoriali, il nostro percepito sensoriale inconsapevole, ma anche dalla previsione che il nostro cervello fa dalla nostra memoria"* — Jeff Hawkins, *On Intelligence*.

Il nostro cervello impara costantemente attraverso modelli di apprendimento parcellizzato (neural chunking-suddivisione neurale) ovvero piccole suddivisioni che poi vengono rielaborate e affinate in un concerto combinatorio che determina l'apprendimento consapevole, pensiamo ad uno schema motorio che passa attraverso la presenza dei riflessi primitivi del bambino (già presente nella vita embrionale si è constatato già dalla 7° settimana vi sono movimenti come ad esempio la rotazione della testa) a esplorare l'ambiente, per poi gradualmente integrarli nel SNC e comporre nuove gamme motorie complesse come controllo postu-

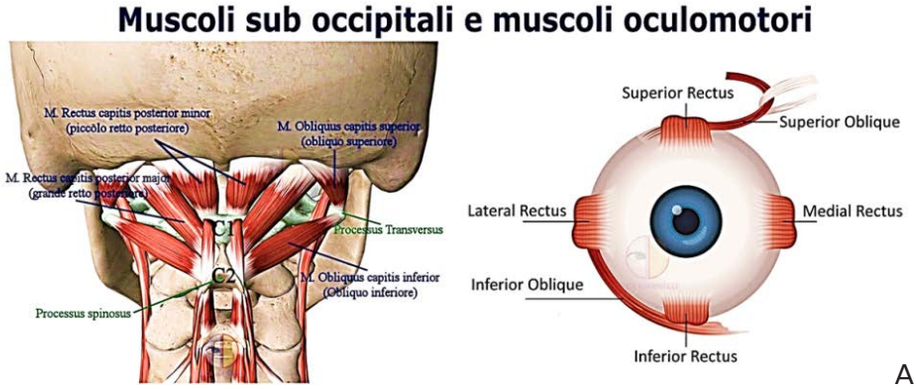
“La condivisone delle Esperienze, modula un apprendimento consapevole e lontano dalla mera memorizzazione di concetti, questo per me è insegnare in FIF”

ra seduta, scivolamento, gattonamento, camminare. Nel secondo incontro, abbiamo aperto le porte alla neurofunzione cervico-oculare e come la sua salute permetta un’integrazione delle informazione di ingresso e risposta posturali fondamentali. Sono quattro muscoli, situati profondamente nella parte superiore del rachide e in stretto contatto con il piano scheletrico. Le quattro coppie di muscoli Suboccipitali collegano le prime vertebre cervicali tra loro con la squama dell’osso occipitale e fanno parte dei muscoli delle docce vertebrali del piano profondo. Interessante è notare l’estrema somiglianza con i nomi dei muscoli oculari (immagine A).

Effetti di alterazione della funzione posturale: qualunque disfunzione che danneggia l’efficienza e l’equilibrio di movimento e contrazione a livello dei muscoli suboccipitali, avrà conseguenze sulla muscolatura extraoculare. Nello stesso modo, una disfunzione a livello dei muscoli extraoculari o meglio della loro integrazione a livello centrale coinvolgerà i muscoli sub occipitali alterandone la corretta funzione, si pensi ad esempio alle PAC (Posizioni Anomale del Capo) assunte dal soggetto per vedere meglio o far collaborare in modo migliore i due occhi.

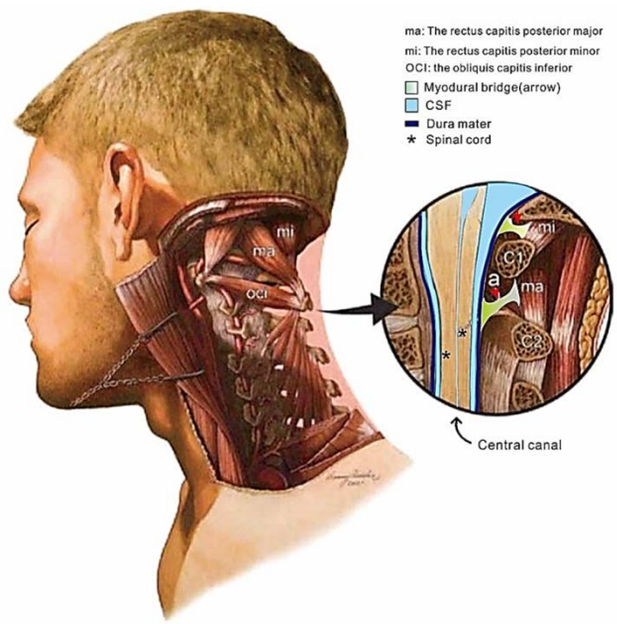
In aula abbiamo lavorato sulle influenze della convergenza e della divergenza oculare sulla CMP e su movimenti in avvicinamento alla linea mediana o in allontanamento, pensiamo ad un bending test che migliora dopo un solo lavoro di iperconvergenza oculare, senza aver necessariamente lavorato componenti miofasciali classiche, in realtà studi hanno confermato la connessione tra la Dura Madre spinale cervicale ed alcune strutture muscolari e legamentose nucali, come il muscolo retto posteriore minore della testa, il legamento nucale, il muscolo obliquo inferiore della testa e il

Muscoli sub occipitali e muscoli oculomotori



A

muscolo retto posteriore maggiore della testa. È noto in anatomia oculare che il nervo ottico è avvolto dalle meningi e che la parete orbitaria ospita la dura madre avvalorando l'evidenza clinica che queste connessioni sono generatrici di cefalee che interessano le cavità orbitarie a livello sensitivo (cefalea oftalmica).



Nell'ultima giornata abbiamo coinvolto il respiro e la sua neurofunzione a livello posturale ed emotivo. Esperimenti psicofisici della fine del secolo scorso hanno rivelato che l'attenzione e l'esperienza percettiva diretta sono entrambi sincronizzati con il CICLO RESPIRATORIO. Lo stato attenzionale tende a cambiare e la soglia liminale della percezione, allo stesso modo, tende ad aumentare e diminuire con il respiro, suggerendo che il ciclo respiratorio probabilmente ha sottili conseguenze cognitive e comportamentali. A questo punto la domanda è nata spontaneamente: "che tipo di respiro e perché?".

Ovvero respirazione nasale da prediligere, vediamo le motivazione delle Neuroscienze. La prima e la più evidente caratteristica che si osserva in quasi tutte le tecniche di respirazione, sia di derivazione orientale che occidentale, è che queste preferiscono il coinvolgimento della via respiratoria nasale a quello della bocca *(Ramacharaka, 1903; Iyengar, 1985; Jerath et al., 2006; Zaccaro et al., 2018)*. All'interno della letteratura indiana è riportato che "solo una volta che i canali delle narici sono liberi, lo yogi è in grado di controllare il "prana" *(Hatha Yoga Pradipika)*, indicando che i canali energetici (nadi) delle narici sono di grande importanza per il controllo dell'energia vitale (prana) dell'organismo. Parallelamente, anche nella letteratura scientifica occidentale è possibile trovare una notevole quantità di dati che indicano la presenza di un meccanismo neurofisiologico presente nelle narici, cruciale per indurre gli effetti descritti dalle antiche tradizioni orientali. Anatomicamente, il bulbo olfattivo e la corteccia piriforme oscillano durante il respiro, probabilmente coordinando la rete neurale corticale legata all'apprendimento, alla memoria e al comportamento; il sistema olfattivo è connesso al sistema limbico e all'ippocampo (attraverso proiezioni della corteccia entorinale ovvero la orbifrontale): il tipo di ritmo respiratorio crea specifiche eccitazioni neurali (profondità del respiro, numero di respiri, velocità del respiro) che creano ritmi oscillatori speculari che si propagano in diverse aree cerebrali, non necessariamente legate all'olfatto, ma alla stimolazione del passaggio dell'aria su di esse (cellule olfattive).

Recentemente, un contributo cruciale allo studio delle funzioni non olfattive della respirazione nasale nell'uomo è stato portato da *Zelano et al. (2016)* che, attraverso EEG intracranico in pazienti epilettici, hanno scoperto un'elevata coerenza tra le oscillazioni neuronali intra-corticali nella corteccia piriforme, nell'amigdala e nell'ippocampo, e il ritmo respiratorio nasale, che è totalmente abolita durante la respirazione attraverso la bocca. Inoltre, la fase inspiratoria della respirazione nasale era associata a una migliore prestazione in compiti cognitivi di riconoscimento emotivo e di memoria episodica. Nello stesso anno, *Heck et al. (2016)* hanno osservato con EEG intracranico oscillazioni neuronali intracerebrali correlate alla respirazione nelle cortecce frontali, temporali e parietali *(Heck et al., 2017; Varga e Heck, 2017)*, mentre *Herreret al. (2018)* hanno esteso queste osservazioni a un grande numero di strutture cerebrali corticali e sottocorticali.

Questi ultimi autori, inoltre, hanno scoperto che lo spostamento dell'attenzione sul respiro incrementa la coerenza tra respiro e attività elettrica intracranica nella corteccia cingolata anteriore, pre-motoria, insulare e ippocampale, e che il controllo volontario della frequenza respiratoria incrementa la coerenza tra attività elettrica e respiro nel network fronto-temporale-insulare *(Herrero et al., 2018)*. Queste ultime scoperte sono particolarmente interessanti perché mostrano che gli effetti della stimolazione meccanica dell'epitelio nasale non sono indipendenti da fattori cognitivi (per es. l'attenzione focalizzata), suggerendo l'esistenza di un'interazione dinamica tra frequenza respiratoria, attenzione focalizzata e stimolazione meccanica dell'epitelio nasale.■

Abbiamo sottolineato la fondamentale importanza, per tutta l'esperienza sul respiro come modulatore posturale e non solo, della nostra capacità di percepirsi nel momento presente; meri esercizi respiratori senza una visione globale guidata dell'attento operatore posturale, poco servono al fine di portare un reale quanto duraturo cambiamento sul nostro corpo; da qui l'esigenza di strutturare un nuovo percorso di Master di specializzazione avanzata su questi nuovi argomenti di approfondimento che abbiamo intitolato Postural Strategies

#1

Breathing Waves,
Il respio nel movimento miofasciale
Le nuove frontiere scientifiche del respiro nel gestire al meglio l'attività motoria o la performance sportiva, o semplicemente per il nostro benessere posturale quotidiano.

#2

Low Back Dysfunction
Analisi teorica e pratica per ripristinare il corretto equilibrio della colonna vertebrale (rachideo).
Il Master si sviluppa in due giornate per approfondire al meglio i nuovi aspetti del mal di schiena (lombalgia) affrontando il tema dalla teoria alla pratica in maniera ampia, comunicando nuovi strumenti di approccio e gestione alla complessa problematica.

#3

Postural Visual Training
Analisi visiva nel contesto posturale e strategie di miglioramento per il benessere quotidiano. Il Master si sviluppa in due giornate, dove si affronteranno le tematiche riguardanti l'organizzazione neuro-visiva nel Sistema Tonico Posturale e le sue problematicità nel corretto sviluppo motorio. Vi aspetto!

REFORMER WITH **PROPS:** UNO STRUMENTO DIDATTICO ALLENANTE E DIVERTENTE AL SERVIZIO DEL **"PILATER"**

Un nuovo corso di specializzazione del FIF Academy ma soprattutto una delle strategie didattiche di allenamento più efficaci per ottimizzare i benefici del Pilates.

A CURA DI
VIVIANA FABOZZI

Negli ultimi anni, il Pilates è stato interessato da un vero e proprio exploit e oggi è una tra le discipline più ricercate e seguite da chi si iscrive in palestra. Questo perché si caratterizza per *esercizi semplici*, che consentono di lavorare sui muscoli profondi, ovvero principalmente stabilizzatori, e di tonificare tutti i distretti del corpo. Una disciplina che il suo ideatore, l'infermiere tedesco Joseph Pilates, inventò soprattutto con una finalità *riabilitativa*. Un approccio dunque meno aggressivo delle classiche sedute di Fitness Group che permette al contempo di raggiungere ottimi risultati e che certamente ha decretato il suo successo nei centri sportivi prima e degli studi di personal training poi.

IL PILATES IN POCHE E SEMPLICI RIGHE

Per quei pochi che ancora non conoscono la disciplina possiamo evidenziarne due versioni: la prima, più *tradizionale*, prevede l'utilizzo di grandi macchine (il *Reformer e il Cadillac sono tra gli* attrezzi più popolari) e la seconda, nota anche come *Matwork*. È quest'ultima, in particolare, la versione più diffusa negli sporting center in quanto può essere praticata senza attrezzi oppure servendosi di piccoli attrezzi denominati Props. Quali sono, dunque, i Pilates Props *must have* per arricchire la pratica di questa disciplina?

I PILATES PROPS FONDAMENTALI PER L'ALLENAMENTO

Elastiband, Ring o Magic Circle, Softball, Weightball e Foam Roller sono tra i più popolari esempi di Pilates Props che devono far parte dello *starter kit* di un "Pilater": si tratta di accessori che consentono di massimizzare gli effetti e le finalità degli esercizi e, talvolta, anche a coadiuvarne l'esecuzione, rendendoli così accessibili a tutti. Percorriamo insieme una breve strada per poter conoscere questi importanti strumenti.

Le elastiband sono molto utili, in particolare, per gli esercizi di *stretching*, soprattutto per chi non è molto flessibile o è poco allenato, ma si tratta di strumenti preziosi oltre che per la flessibilità anche per lo sviluppo muscolare, la coordinazione e l'equilibrio anche in fase di riabilitazione post intervento.

Il Ring o Magic Circle è un cerchio che dispone di due punti di sostegno (non si tratta di vere e proprie maniglie) che gli consente di essere adoperato an-

che per il resto del corpo. In pratica, si tratta di un *attrezzo di resistenza,* con componente elastica, che permette di modulare gli esercizi di base: può essere tenuto tra le mani, tra le ginocchia o le caviglie, tra la spalla e il pavimento o sotto l'anca e il piede, per dare agli arti un maggiore carico di lavoro attraverso la sua peculiarità destabilizzante. *Il Magic Circle* è anche molto utilizzato per esercizi di stretching con le gambe, ma soprattutto, permette di *rinforzare* le braccia, le gambe e gli addominali. In alcuni esercizi, al posto del Ring, viene utilizzata, con lo stesso fine, *la softball*. Si tratta di una palla di gomma morbida che si può utilizzare completamente gonfia o leggermente sgonfiata. La si trova in commercio di varie dimensioni – le più frequenti sono 22 cm e 26 cm – e in vari materiali, solitamente antiscivolo in modo da permettere "la grip" durante il posizionamento rispetto a varie parti del corpo al fine di *variare il repertorio* e intensificare i carichi muscolari. In base alla posizione in cui viene messa rispetto al corpo può essere usata per *sfidare l'equilibrio e la stabilità*, richiedendo così un'attivazione più consapevole e profonda della muscolatura. Può essere usata per creare asimmetria nel corpo e usare la muscolatura profonda per mantenere il corpo allineato.

Le weightball sono forse i meno conosciuti dalla massa; si tratta di palline solitamente usate a coppia, che potremmo definire *tonificanti.* Possono essere morbide (riempite con sabbia o microsfere) o di gomma dura e densa, solitamente disponibili in diverse grammature: da 500 grammi a 2 kg. "Le palline tonificanti" consentono di *intensificare* il lavoro di forza e stabilità negli esercizi di Pilates. Perfettamente aderenti al palmo della mano, favoriscono un movimento molto più fluido e funzionale rispetto ai classici manubri.

Il Foam Roller è un Pilates props : può avere la forma di un cilindro pieno o una sezione cilindrica cava al centro (Half Roller). È costituito da una schiuma densa e morbida, indeformabile se di buona qualità, con una lunghezza variabile da 45 a 100 cm in base alla tipologia di esercizi da eseguire e un diametro di 15 cm. *Il foam roaller* è progettato per aggiungere *fluidità di movimento* agli esercizi di rafforzamento muscolare o per *aumentare l'instabilità*, ma è anche un meraviglioso strumento di automassaggio miofasciale, soprattutto per il recupero muscolare e il lavoro preparatorio degli esercizi di flessibilità. La sua superficie può essere completamente liscia o presentare piccole protuberanze, per stimolare il sistema propriocettivo, e può essere usato nelle lezioni di Pilates anche per lavorare sul miglioramneto dell'equilibrio.

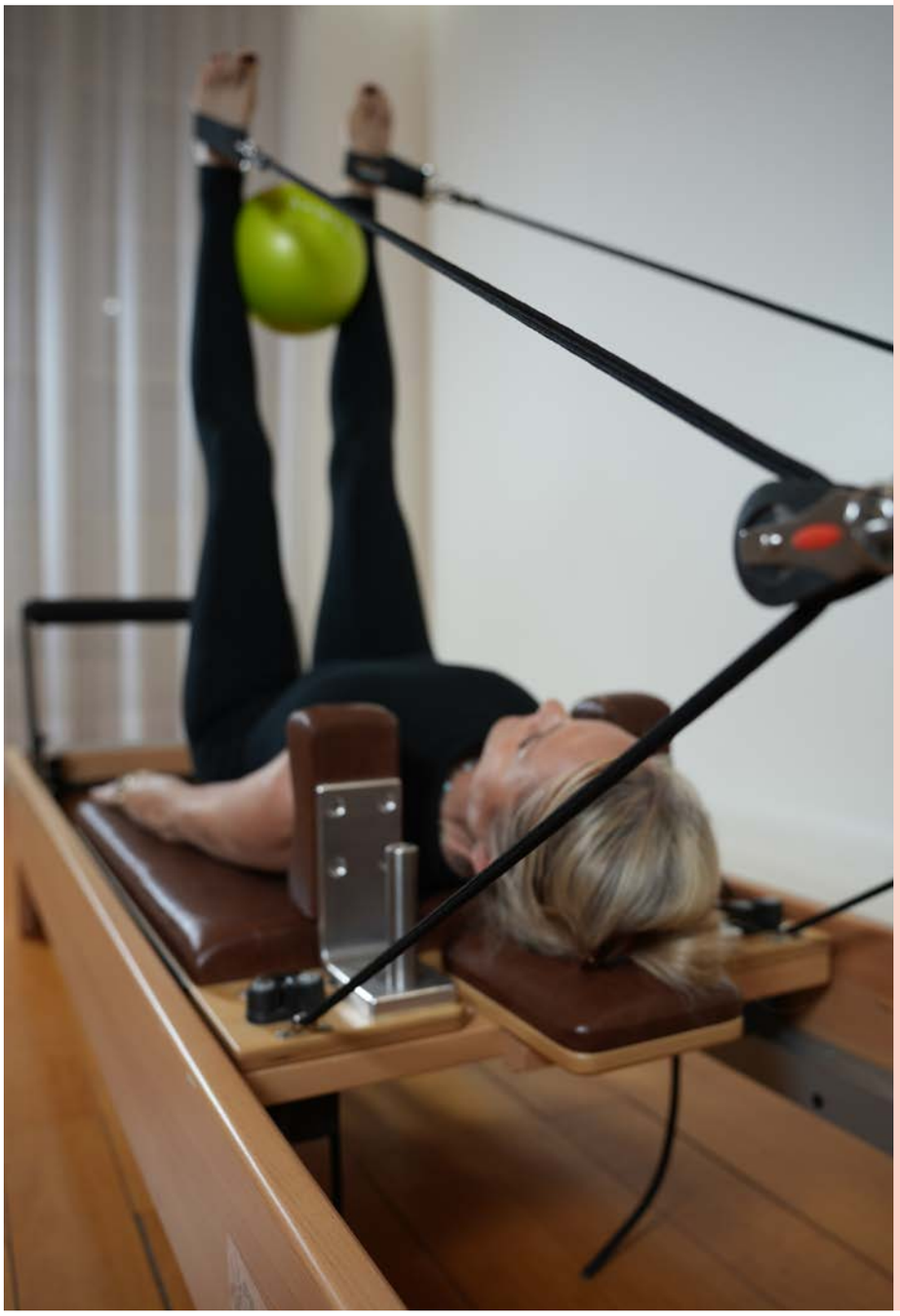
Dopo aver analizzato nello specifico le peculiarità dei props siamo dunque in grado di comprendere come la loro versatilità si possa integrare alle caratteristiche del Grande attrezzo per eccellenza del metodo Pilates: IL REFORMER, inizialmente conosciuto come *Universal Reformer.* Joseph Pilates affermava: "È lavorando in profondità che si possono vedere i migliori risultati in superficie". In questa frase si racchiude l'essenza e la funzionalità di questo grande attrezzo. *il Reformer Pilates* è una disciplina che, andando a lavorare sui muscoli più piccoli e profondi, per molti "practitioner" del tutto sconosciuti, aiuta a svolgere al meglio gli esercizi di potenziamento tipici del fitness. Questa pratica sta conquistando, ogni giorno sempre di più, appassionati dell' benessere fisico e mentale, per la sua capacità di sviluppare addominali forti e aumentare le performance in altri sport grazie al lavoro che svolge sulla flessibilità senza sottoporre i corpi a stress aggiuntivi. Ma anche nel rinforzare il Core, quello che Pilates stesso definisce la nostra "Power House", ovvero i muscoli che si trovano intorno alla colonna vertebrale, del pavimento pelvico e del tronco.

Questo metodo di allenamento negli ultimi sessanta anni di pratica e di osservazione ha subito un importante sviluppo e un maniacale perfezionamento, e a tempi d'oggi sta spopolando sui social conquistando giorno dopo giorno maggiore popolarità anche tra sportivi come Djokovic, attori del calibro di Silvester Stallone e cantanti molto amati dal pubblico giovanile come Harry Styles.

IN SOLDONI IN COSA CONSISTE IL REFORMER PILATES?

Con il termine Reformer si intende il "Re dei grandi attrezzi" del Pilates, perché permette di far lavorare ogni singola parte del corpo integrando in modo funzionale il concetto di allenamento globale ed analitico. Si tratta di un "lettino" su cui è montato un carrello scorrevole collegato a delle resistenze, ovvero delle molle che rendono più facili o più duri gli esercizi. Il retro è invece costituito da un sistema di *cinghie* e *maniglie*, la cui trazione agisce sul movimento del carrello.

Precedentemente noto anche con il nome di "Contrology", il *Reformer Pilates* è semplicemente "l'arte del controllo". Questo magnifico attrezzo permette di diminuire il carico esercitato sulle articolazioni e ha lo scopo di fornire supporto e "feedback cognitivo" al corpo, ridurre il rischio di infortuni, proteggere la schiena e migliorare la postura. Insomma, un toccasana a tutti gli effetti e per tutte le generazioni! Grazie alla sua versatilità rende l'allenamento divertente e coinvolgente perché in grado di metter alla prova ogni singolo allievo in maniera diversa. Un'opinione molto interessante, cui dà supporto anche la scienza, spiega come la pratica regolare del Pilates migliori il livello di felicità, o ancora, sia in grado di migliorare le capacità funzionali rivelandosi un perfetto supporto ad altre attività sportive. Non solo l'umore, l'utilizzo del Reformer agisce in modo positivo e progressivo anche sul corpo! Le ricerche



NASCE L'IDEA DI INTEGRARE I **PROPS** AL GRANDE ATTREZZO DEL **REFORMER**: **PROPRIOCETTIVITÀ** *VS* **CONTROLLO**, **MULTIDEREZIONALITÀ** *VS* **SICUREZZA**, L'INCONTRO DI DUE DIVERSI MODI DI ADATTARSI AI PRINCIPI TRADIZIONALI DEL METODO PILATES.

più in evidenza indicano che il Reformer Pilates può avere un effetto considerevole sulla riduzione della pressione articolare, del peso e sul miglioramento dell'equilibrio, dell'armonia e della stabilità del corpo. Così come ulteriori ricerche mostrano poi un miglioramento della stabilità della colonna vertebrale e delle spalle. Inoltre, il Reformer è stato definito un metodo sicuro per ridurre la fatica nell'allenamento degli "adulti più anziani".

Dunque quello che sta vivendo il Reformer Pilates è un momento d'oro, ma non bisogna pensare che si tratti di una moda poiché rappresenta un vero e proprio metodo di allenamento che permette giorno dopo giorno di migliorarsi e raggiungere nuovi obiettivi.

Da qui nasce l'idea dei "più tempati" ed esperti docenti della Pilates FIF Academy di integrare i Props al Grande attrezzo del Reformer. La propriocettività VS il controllo, la multiderezionalità VS la sicurezza, l'incontro di due diversi modi di adattarsi ai principi tradizionali del metodo Pilates, rispondendo pienamente ai principi di un allenamento efficace, ovvero la specificità, la varietà e l'intensità degli stimoli. Il master di specializzazione vuole dunque integrare la versatilità del Reformer con la multifunzionalità attraverso un approccio prettamente pratico in cui si analizzano protocolli ready to use in cui i principali esercizi appartenenti alle nove categorie della "Mappa Mentale" del metodo "Reformer FIF" verranno allenati con differenti e specifici adattamenti dei piccoli attrezzi. Un master che ha lo scopo di arricchire le competenze tecniche degli insegnanti già esperti del Metodo oltre che a stimolarne la creatività nella realizzazione di lezioni stimolanti, sfidanti ma soprattutto potenzianti!

Il Reformer with props è dunque un vero è proprio sistema di allenamento che con la sua pratica regolare accessibile a tutti vuole aiutare insegnanti e appassionati a sbloccare il corpo e liberare la mente, migliorando il movimento e incrementando l'autostima per così rendere sempre più alta la qualità della vita!■

I nuovi orizzonti del

FUNCTIONAL TRAINING

L'allenamento funzionale è un prezioso alleato del personal trainer

A CURA DI **SANDRO ROBERTO**

L'industria del fitness viaggia sempre più a ritmi supersonici. Nell'ultimo decennio, con l'avvento e il sempre più utilizzo dei social, il fitness ha raggiunto dei livelli man mano più alti in termini di informazioni, conoscenze e "pretese" sia da parte degli addetti ai lavori, sia da parte dei potenziali clienti che ricercano quasi in modo maniacale non solo la professionalità, ma anche la tecnica, il metodo, l'esercizio diverso e quel modo di lavorare dal quale magari sono stati accattivati tramite i social.

Ecco che i social sono diventati per noi Personal Trainer, un'arma a doppio taglio: se da un lato possiamo attingere a tante informazioni (a volte anche errate) e avere nuovi spunti e stimoli, dall'altra ci spingono contro l'angolo, ci pressano in quanto anche noi trainer ci perdiamo in questa miriade di informazioni cercando di rincorrere tutto ciò che i social ci mostrano! I social network ci aiutano anche a capire quella che è la tendenza del fitness in modo chiaro e netto. In passato il body building era una delle discipline più ricercate nel nostro ambiente. Man mano si è passati ad una sempre più costante ricerca dell'allenamento funzionale, soprattutto nelle lezioni/sessioni di gruppo dove l'obiettivo era divertirsi, sudare e faticare ma anche apprendere nuove skill e migliorare la performance sportiva. Negli anni a venire questa tendenza del funzionale "in gruppo" si è un po' persa per far si che il funzionale si aprisse a nuovi orizzonti. L'utente o il cliente che frequenta le palestre, ha ben capito quella che è l'importanza dell'allenamento funzionale facendo aumentare la domanda nelle sessioni private gestite dai personal trainer.

Ma facciamo un passo indietro, cosa è il Functional Training? L'allenamento funzionale è a tutti gli effetti un approccio che mira a 360° a sviluppare le capacità condizionali e coordinative. Mira a migliorare il benessere ed il fitness e ad avere un transfert positivo sul quotidiano. Ma non è solo questo. Il FT ha l'obiettivo primario di prendersi "cura" della persona lavorando su quegli aspetti carenti, sulla postura e sulla mobilità attraverso l'utilizzo di specifici attrezzi quali i kettlebell, i bilancieri olimpionici, le palle mediche, le rope, le bande elastiche, i manubri e l'utilizzo del proprio corpo, ancor prima di iniziare un lavoro con i pesi volto semplicemente al miglioramento del tono muscolare, al dimagrimento o alla ricomposizione corporea.

Si può evincere che è molto importante integrare l'allenamento funzionale nei programmi di allenamento personalizzati per avere una maggior completezza.

Le competenze del Personal Trainer non si devono limitare solo alle conoscenze anatomiche e biomeccaniche della sala pesi,

ma devono essere necessariamente integrate con tutte quelle che sono le metodiche, gli esercizi (conoscenze biomeccaniche) in modo da poter integrare i due approcci. Allenamento Funzionale e sala pesi potranno coesistere e soddisfare tutte le esigenze della clientela che, come detto in precedenza, sono sempre più esigenti ricercando l'allenamento mirato ma che abbia diversi approcci. Vi sono ormai parecchi studi che mettono in relazione e indagano la pratica del functional training con, ad esempio, il mal di schiena cronico o altre patologie di tipo metabolico e vascolare e in tutti questi emerge come la pratica di quest'ultimo abbia effetti positivi, se dosato e adeguato correttamente alla persona, in ogni problematica sopracitata.

La mia esperienza più che trentennale come atleta e ventennale come Personal Trainer mi ha portato a cambiare l'approccio nelle mie sessioni di allenamento. Da un lato cerco sempre di stare al passo con i tempi, dall'altro cerco di rispettare quelle che sono le mie esigenze che nel corso degli anni sono cambiate.

Sono passato dall'allenamento solo ed esclusivamente funzionale, ricercando la massima performance e lavorando su determinate skills, ad avere un approccio quasi ed esclusivamente di sala pesi, ricercando l'ipertrofia.

Dopo un anno di sola sala pesi ho iniziato a mixare le due discipline. Ad oggi sono riuscito ad inserire nei miei mesocicli sia sessioni di allenamento funzionale e sia di body building. Per quale motivo? Ho notato che lavorando solo ed esclusivamente con l'approccio da BB, avevo cominciato a perdere mobilità, potenza, velocità e resistenza aerobica/anaerobica massiva. D'altra parte quando si lavora sull'ipertrofia, si tende a considerare solamente l'utilizzo di manubri, bilancieri e macchinari isotonici, ma giacché tra le principali variabili riguardanti lo sviluppo dell'ipertrofia c'è il volume, perché non prendere in considerazione altri attrezzi comunemente usati nella metodica functional, e perché non partire dai kettlebell?

Ho iniziato quindi a riprendere in mano il Functional Training continuando a lavorare con metodiche del Body Building per allenare in maniera più mirata anche la componente estetica.

Proprio in merito al kettlebell training è stato condotto uno studio dove dei soggetti hanno svolto un allenamento con conseguente aumento della massa muscolare, senza lavorare in maniera isolata. Probabilmente, per i soggetti neofiti che intendono approcciarsi alla pesistica olimpica, o per quelli che intendono spezzare la monotonia delle loro sessioni, l'utilizzo di attrezzi cosiddetti "funzionali" potrebbe rappresentare un approccio vincente nella gestione di tali situazioni. Tuttavia, per tale approccio risulta fondamentale la corretta programmazione degli esercizi, il giusto dosaggio del peso specifico dell'attrezzo a cui si desidera approcciare e il costante monitoraggio da parte di un tecnico specializzato del gesto tecnico eseguito, in quanto la tecnica di approccio all'attrezzo "funzionale" risulta molto più complessa rispetto a quella dei comuni macchinari isotonici.

Nell'era dell'informazione dei social che ci bombardano con questi fisici perfetti e performanti, stare al passo con i tempi è fondamentale. Avere dunque un approccio da Functional Trainer integrato al Body Builder risulta essere una chiave vincente per soddisfare le esigenze di quei clienti che appunto "mitragliati" dai social, vogliono esser belli e perfetti e al contempo stare in salute, sentirsi forti e senza dolori di vario genere. ■

Dalle pedane di gara internazionali...

...ai palcoscenici di tutto il mondo

La nuova vita da performer raccontata da Andrea Neyroz: dalla ginnastica artistica al calisthenics, l'allenamento creato ad hoc dal nostro docente federale per sostenere i ritmi del tour mondiale dell'opera *Notre Dame de Paris*

PE Il passaggio da atleta a performer: questa fase della tua vita potremmo definirla: "in tour per il mondo"! Tra le tante tappe del tuo impegno di performer acrobata ce n'è una che è stata o che sarà la più impegnativa?

AN Tra le tante tappe che ho intrapreso in tour senza dubbio una delle più impegnative è stata quella di Parigi, sia per l'importanza dell'evento, dato che ci siamo esibiti in occasione dei 25 anni dello show, sia perché il Notre Dame è nato proprio nella capitale francese e qui ha sempre avuto un grandissimo seguito e tanta attenzione mediatica, inoltre siamo rimasti oltre due mesi con un totale di più di 50 shows.

PE Qual è la giornata tipo di Andrea Neyroz durante una tappa del tour?

AN Il mio tipo di giornata varia a seconda che ci sia un solo show serale o doppio show, pomeridiano e serale. Nel primo caso dopo una buona colazione eseguo una fase di allungamento e risveglio muscolare; dopo pranzo cerco sempre di riposare un po' oppure esco per una passeggiata rigenerante prima di dirigermi in teatro circa 3 ore prima dello show; qui quasi sempre si fa un lavoro di scarico su articolazioni e muscoli col fisioterapista se ci sono particolari tensioni, per poi iniziare fase di warm up, stretching e potenziamento mirato; 20 o 30 minuti prima dello show preparo vestiti di scena ed accessori che mi serviranno nelle prime scene. Nel caso in cui ci siano due show la preparazione è la stessa ma viene tutto anticipato alla tarda mattinata; tra il primo ed il secondo show generalmente ci sono circa 3 ore di stacco e in questa fase si è molto provati quindi è importante mangiare, riposare e scaricare le tensioni eventualmente anche con seduta dal fisioterapista.

PE Per il pubblico FIF sei certamente conosciuto come affermato Master Trainer per il settore calisthenics. Ma tu sei, prima che docente, un ginnasta di fama nazionale e internazionale. Quanto di queste esperienze ha influenzato i tuoi allenamenti sia in preparazione sia durante il tour?

AN Per oltre 20 anni ho intrapreso la carriera di ginnasta praticando la ginnastica artistica, partecipando a numerose competizioni e raggiungendo ottimi risultati; da questo sport è derivata la passione anche per il calisthenics, che trova molte sue radici proprio nella ginnastica. Queste discipline eseguite e poi insegnate per tanti anni mi stanno sicuramente influenzando durante i miei quotidiani allenamenti anche in fase di tour: utilizzo moltissime tecniche ed esercizi di mobilità articolare e di stretching tipiche della ginnastica, integrando molte propedeutiche e circuiti di potenziamento del calisthenics.

PE Nello specifico quali sono le peculiarità delle tue sedute di allenamento? In quante e quali fasi si suddivide una seduta e quanto tempo dedichi ad ognuna di queste fasi?

AN Ogni allenamento ha sempre una fase di riscaldamento caratterizzata da almeno 15 minuti di corsa abbastanza sostenuta, e poi da elementi che richiamano l'acrobatica o movimenti del calisthenics, come ad esempio andature a gambe e braccia distese, slanci alternati di braccia e gambe, slanci verso la verticale, avanzamenti in plank a terra ecc... A seguire eseguo almeno 20 o 30 minuti di stretching, con esercizi sia dinamici che statici, sia di mobilità passiva che attiva, sempre ripresi dalla ginnastica e che coinvolgano tutti i distretti muscolari.
Proseguo con un buon circuito di rinforzo del core, con esercizi e circuiti in hollow o plank in chiave calistenica, per passare poi a un workout a corpo libero sia per gambe (affondi, squat, balzi su rialzo, pistols ecc.) che per la parte superiore, generalmente senza pesi ma semplicemente aumentando l'intensità con l'utilizzo di elastici o inserendo fasi di tenuta isometrica (trazioni con blocco, dip lenti in controllo, hand stand push up ecc.); questa fase ha circa una durata di 40 o 50 min.

PE Tantissimi atleti del tuo calibro sognano di diventare performer affermati e di vivere una esperienza come la tua. Vuoi condividere con noi le scelte tecniche per te più importanti per potersi preparare e raggiungere questo obiettivo?

AN Per quello che sono le mie esperienze, è stato molto importante aver sempre mantenuto un alto livello di allenamento curando gli aspetti tecnici e senza mai trascurare la mobilità, che mi sta ancora oggi consentendo di compiere prestazioni ad alto livello e con continuità prevenendo ed evitando il più possibile infortuni. Passare dalla vita da ginnasta, che si allena per eseguire esercizi perfetti ed ottenere un alto punteggio in gara, a quella del performer, che deve aggiungere l'aspetto interpretativo e teatrale, non è semplice e posso affermare con certezza che non è stato un passaggio immediato nemmeno per me. Il consiglio che posso dare ad un atleta che sogna di diventare performer è quello di uscire dagli schemi e dalle rigidità tecniche imposte dallo sport agonista ed eseguito con le finalità delle competizioni; può essere molto di aiuto approcciarsi ad altre arti e discipline come il teatro, la danza o le arti marziali, per aprire la mente e affrontare al meglio il salto dalla pedana di gara al palcoscenico; inoltre, più arti si riescono a padroneggiare più ci si potrà distinguere anche in fase di selezione iniziale e casting, dove il numero di persone è sempre molto elevato e quindi è importante emergere dalla massa.

PE Dalle tue indicazioni tecniche si evince certamente la dominanza e l'impronta della ginnastica artistica, ma del mondo calisthenico hai utilizzato

delle skills specifiche e soprattutto per quali "momenti coreografici" dello spettacolo?

AN Diversi elementi di verticalismo vengono utilizzati durante le coreografie dello show (eseguo ad esempio una verticale su due stampelle, interpretando uno "zingaro storpio" che vive ai margini della società, nei bassi fondi di Parigi) e altre skills come la human flag, che eseguo dopo una corsa, attaccandomi alla parete che in scenografia rappresenta il muro della cattedrale di Notre Dame; faccio ancora molto lavoro di trazioni durante la famosa scena delle "Campane" in cui mi trovo appeso a 5 m di altezza, compiendo elementi di slanci, "skin the cat" (altro elemento derivante da ginnastica e dal calisthenics) "back lever", traslocazioni di spalle... tutto a tempo di musica e in coreografia col gruppo di ballo che sta a terra sotto di me. Ai vari elementi di calisthenics, si aggiungono movimenti acrobatici: flic, back flip, ruote senza mani, ribaltate, rovesciate ecc...

PE Riepilogando le tue pillole tecniche, vuoi regalare ai nostri istruttori una scheda di allenamento, dal warm-up al defaticamento?

WARM UP 20/30'

corsa, salto della fune, skip, calciata dietro, slanci alternati braccia e gambe, circonduzioni braccia, camminate in affondo, camminate in quadrupedia, avanzamenti a tavolino pancia alta in appoggio su mani e piedi, pliometrie, piccoli balzi in avanzamento con ricerca dell'arrivo stabile.

STRETCHING 20/30'

esercizi di allungamento statico e dinamico, pike pancake a gambe tese sia da seduti che in piedi; mobilità specifica per le spaccate e mobilità attiva per il rinforzo degli arti inferiori (lavoro di sollevamenti e slanci a gambe tese a terra); circuito di mobilità per spalle, rachide (lavoro mirato sul ponte), polsi e avambracci; esercizi di stretching e rinforzo delle caviglie anche con l'ausilio di tavolette propriocettive e bande elastiche.

ESERCIZI TECNICI E WORKOUT 40' CIRCA

in ogni giornata differenzio questa fase con esercizi di resistenza sulla verticale, su planche, human flag e altre skills, integrando sempre potenziamenti o a tempo o a numero di ripetizioni per un certo numero di serie, nei quali inserisco:

- **2 esercizi di gambe a corpo libero**
- **2 esercizi di braccia** come dip, pull up e piegamenti in verticale
- **2 esercizi di addome e lombari** come leg raises ed elementi in hollow a terra

Concludo sempre con una buona fase di stretching defaticante e di scarico post show.

PE Al termine questo meraviglioso e sorprendente viaggio cosa si prospetta nel tuo futuro?

Un volta terminato il tour porterò avanti la mia attività di formatore e istruttore nei settori del calisthenics, acrobatica e mobilità articolare/stretching: la volontà è quella di trasmettere agli altri le mie competenze tecniche e la mia passione per queste discipline, riportando direttamente gli insegnamenti acquisiti con anni di esperienza sia a livello sportivo che teatrale.

PE A tutti coloro che vorrebbero seguire le tue orme quali consigli ti senti di dare?

AN Il primo consiglio è di credere in se stessi e di abbattere le barriere mentali che a volte per timore e pregiudizi non ci spingono a provare nuove attività ed esperienze; sul palco non sarà più importante eseguire alla perfezione un movimento ma si dovranno liberare gli istinti, abbinando un salto, una verticale o altri movimenti con una espressione di rabbia, di follia o di tristezza in base alla scena, urlando, piangendo e esasperando tante volte ogni gesto. Quindi il consiglio è quello di aprire la mente e lasciare alle spalle tutto ciò che limita, vincola o reprime e per riuscirci mi ripeto nell'affermare che è fondamentale approcciarsi ad altre discipline da abbinare poi con le proprie capacità tecniche.

PE Come definiresti l'Andrea Neyroz del prima e del dopo Notre Dame De Paris?

AN Prima di intraprendere questa esperienza ero più timido, meno sicuro dei miei mezzi e molto più chiuso; dopo essere salito sul palco e aver fatto i primi mesi di tour ho imparato ad esprimere sempre di più tutte le mie emozioni al fine di arricchire i movimenti della ginnastica e del calisthenics di un aspetto teatrale, interpretativo e artistico; prima non avrei mai pensato di poter urlare, fare il folle, ridere a squarcia gola o simulare qualsiasi altra emozione di fronte ad un pubblico di migliaia di persone, o almeno non avrei immaginato di poterlo fare senza provare vergogna, o senza avere barriere mentali o blocchi.

Grazie Andrea per la tua essenza e per essere grande motivo di orgoglio per la nostra Accademia! ■

CORSI UFFICIALI PER PROFESSIONISTI DEL FITNESS E DEL BENESSERE

FIF ACADEMY

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.

Segreteria didattica Centro Studi La Torre s.r.l
Via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna

tel. 0544 34124 • email fif@fif.it

Tutti i corsi sono riconosciuti dal MIUR e acquistabili con la Carta Docente

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Salerno	8 – 9 giugno	**Ravenna (corso intensivo)**	
D. Berni	15 – 16 giugno	M. Ravagli	dal 22 agosto
S. Roberto	22 – 23 giugno	L. Dalseno	al 28 agosto
	29 – 30 giugno		

Quota*
515€ anziché 715€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
660€
528€ SOCIO GOLD

Tecniche avanzate di allenamento

l'importanza delle tecniche ad alta intensità più diffuse

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

IN PRESENZA

Milano	14 luglio	P. Roccuzzo

Quota*
137€ anziché 190€

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E DIRETTA LIVE

Ravenna[LIVE]	14 – 15 settembre	V. Fabozzi

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING

Diplomi riconosciuti da

PER CREARE PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING, CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Ravenna M. Ravagli	dal 29 luglio al 3 agosto	**Napoli** D. Berni	dal 29 agosto al 2 settembre

Quota*
428€ anziché 595€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
560€
448€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Parma	8 – 9 giugno	M. Ravagli
Ravenna[LIVE]	7 – 8 settembre	M. Ravagli

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E DIRETTA LIVE

Ravenna[LIVE]	6 – 7 luglio	M. Ravagli

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Parma	29 – 30 giugno	M. Ravagli
Ravenna[LIVE]	5 – 6 settembre	M. Ravagli

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna[LIVE]	20 – 21 luglio	M. Ravagli
Bologna	21 – 22 settembre	M. Ravagli

Quota*
180€ anziché 250€

ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

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

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

Allenamento in gravidanza e post parto

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto nel rispetto dei principali cambiamenti e dei vissuti psico-emotivi della donna

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
525€
420€ SOCIO GOLD

UN ALLENAMENTO COMPLETO CHE ALLENA LA COORDINAZIONE, L'EQUILIBRIO, LA FLESSIBILITÀ PER AUMENTARE LA PERFORMANCE E RIDURRE IL RISCHIO DEGLI INFORTUNI

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Salerno	15 – 16 giugno	S. Roberto
Ravenna	24 – 25 agosto	L. Dalseno

Quota*
230€ anziché 320€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
295€
236€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna	29 – 30 giugno	L. Dalseno

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€
195€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna	20 – 21 luglio	L. Dalseno

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€
195€ SOCIO GOLD

Suspension Training

esercizi e strategie specifiche dell'allenamento in sospensione

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 20 – 21 luglio D. Longhi

Quota*
202€ anziché 280€

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 27 – 28 luglio L. Dalseno

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€
195€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
380€
320€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
180€
145€ SOCIO GOLD

LE BASI DELLA PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Ravenna 29 – 30 agosto F. Fignagnani

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
245€
195€ SOCIO GOLD

Kalisthenics 2° livello

il programma più avanzato dell'allenamento calistenico

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 31 ago. – 1 settembre F. Fignagnani

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€
195€ SOCIO GOLD

Street powerlifting

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

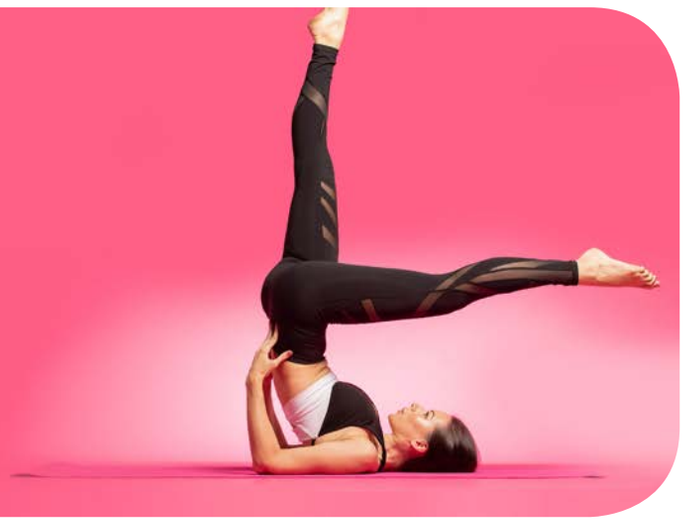
diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

Ravenna 22 – 23 giugno F. Fignagnani

Quota*
281€ anziché 390€

PILATES MATWORK



Diplomi riconosciuti da

FUSIONE DI TECNICHE ED ESERCIZI, TRADIZIONALI E INNOVATIVI, DEL METODO PILATES

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Ravenna E. Cinelli	dal 4 luglio al 7 luglio
Napoli M. Alampi	14 – 15 settembre 28 – 29 settembre
Monopoli (BA) M. Manca	5 – 6 ottobre 19 – 20 ottobre

Quota*
425€ anziché 590€

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

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
525€
420€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
260€
208€ SOCIO GOLD

DIDATTICA DEGLI ESERCIZI INTERMEDI E AVANZATI
DEL MATWORK INTEGRATA ALL'ANALISI POSTURALE

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Roma	29 – 30 giugno
M. Alampi	13 – 14 luglio

Quota*
375€ anziché 520€

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

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
460€
368€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna	9 – 10 agosto	S. Sergi
Milano	21 – 22 settembre	S. Sergi

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
260€
208€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
260€
208€ SOCIO GOLD

PILATES REFORMER

Diplomi riconosciuti da

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Milano E. Cinelli	15 – 16 giugno 22 – 23 giugno	**Ravenna** F. Severi	dal 22 agosto al 25 agosto
Verona V. Riva	15 – 16 giugno 29 – 30 giugno	**Napoli** C. David	28 – 29 settembre 12 – 13 ottobre
Rimini V. Fabozzi	dal 18 luglio al 21 luglio		

Quota*
468€ anziché 650€

Reformer Advanced

*Iscrizioni a numero chiuso

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

IN PRESENZA

Ravenna	dal 28 al 31 agosto	E. Cinelli

Quota*
468€ anziché 650€

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Salerno	22 – 23 giugno	M. Alampi
Ravenna	26 – 27 luglio	E. Cinelli

Quota*
280,8€ anziché 390€

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna	1 – 2 settembre	E. Cinelli

Quota*
288€ anziché 400€

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna	24 – 25 luglio	E. Cinelli

Quota*
280,8€ anziché 390€

L'ALLENAMENTO DI MOBILITÀ, È L'ARMA SEGRETA PER TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE. IL CORSO PRATICO/TEORICO È STRUTTURATO A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna	3 – 4 agosto	M. Roda

Quota*
187€ anziché 260€

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

Diplomi riconosciuti da

TECNICHE PER IL RIALLINEAMENTO POSTURALE, FONDAMENTALE NELL'ALLENAMENTO DI TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna (corso intensivo)
S. Sergi dal 24 al 28 luglio

Quota*
353€ anziché 490€

Ginnastica dolce

la ginnastica di gruppo a bassa intensità

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna[LIVE] 24 – 25 agosto S. Sergi

Quota*
180€ anziché 250€

Pilates e pavimento pelvico

esercizi utili a percepire e riattivare in maniera corretta questa importante zona del corpo

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna[LIVE] 7 settembre S. Sergi

Quota
190€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€

NEW Ginnastica ipopressiva

per apprendere le tecniche corrette della ginnastica ipopressiva

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

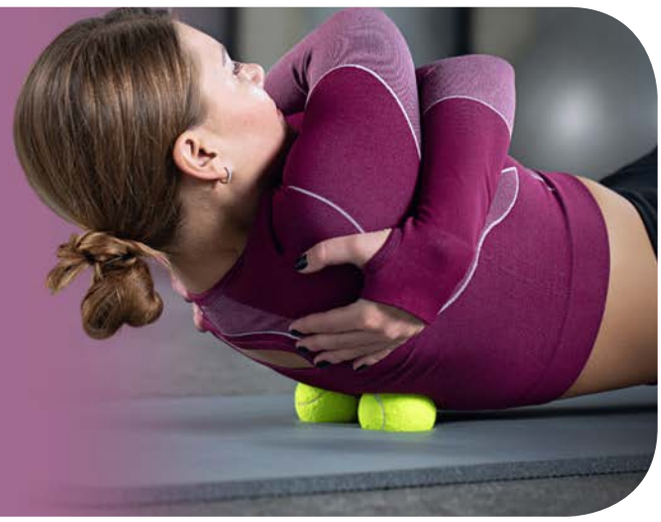
IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna[LIVE] 8 settembre S. Sergi

Quota
190€

PROMOZIONE SPECIALE
PILATES E PAVIMENTO PELVICO + GINNASTICA IPOPRESSIVA
Quota 340€

PPP
POSTURAL PHYSIO PILATES



Diplomi riconosciuti da

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 acquistabili anche singolarmente:

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

PERCORSO ONLINE COMPLETO (6 master)
850€ Soci Gold
950€ Soci Silver

- Pilates e pavimento pelvico
- Pilates e osteoporosi
- Pilates e lombalgia
- Pilates e coxoartrosi
- Pilates e cingolo scapolo-omerale
- Pilates e fibromalgia

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.

TUTTE LE INFO

Pilates e Pavimento Pelvico

esercizi utili a percepire e riattivare in maniera corretta questa importante zona del corpo

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 210€
190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO

Pilates e Osteoporosi

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

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 210€
190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO

Pilates e Lombalgia

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 210€
190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO

Pilates e Coxoartrosi

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

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 210€
190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO

Pilates e Cingolo Scapolo Omerale

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

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 210€
190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO

Pilates e Fibromalgia

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

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 210€
190€ SOCIO GOLD

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI TUTTE LE TIPOLOGIE DI ATLETI

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
510€
430€ SOCIO GOLD

IL PERCORSO DI 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.

Il percorso formativo si articola in quattro programmi di allenamento:

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

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

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
490€ tutti e 4 i master
190€ singolo master

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 20 – 21 luglio
M. Roda

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€
184€ SOCIO GOLD

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE
Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
200€
160€ SOCIO GOLD

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

L'hatha yoga è la forma più diffusa e classica dello yoga dove vengono principalmente sviluppate le seguenti tematiche: asana pranayama; rilassamento; meditazione. Conosciuto anche come "yoga della forza", agisce sull'armonia del corpo e della mente.

CORSO IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Per informazioni fif@fif.it

Quota per anno di corso*
1044€ anziché 1450€

CARTA del DOCENTE

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

Il corso è riconosciuto dal MIUR ed è acquistabile con la Carta Docente

Yoga Dynamic School

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

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
430€

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

Ravenna	28 – 29 settembre
L. Scrudato	26 – 27 ottobre
G. Schaefer	23 – 24 novembre

Quota*
331€ anziché 460€

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Catania	15 – 16 giugno	V. Fabozzi
Lecco	27 – 28 luglio	V. Fabozzi

Quota*
209€ anziché 290€

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Rimini	24 – 25 agosto 7 – 8 settembre	M. Belletti

Quota*
302€ anziché 420€

Yoga aereo

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

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Roma C. Rizzu	15 – 16 giugno 13 – 14 luglio

Quota*
281€ anziché 390€

Programmazione dell'allenamento aereo

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

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€
160€ SOCIO GOLD

IL MENTAL COACH È UN PROFESSIONISTA (LEGGE 4/2013) CHE ATTRAVERSO UNA METODOLOGIA DEDICATA SI AFFIANCA AL SUO CLIENTE PER RAGGIUNGERE UNO O PIU OBIETTIVI CONCORDATI DI TIPO PERSONALE, PROFESSIONALE, SPORTIVO

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

Mental Coach per la squadra	Il mental coach di un team è colui che aiuta la squadra a chiarire la propria mission e vision	**IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE**	Milano[LIVE]	15 giugno	P. Roccuzzo	Quota* **137€** anziché 190€
Il leader della squadra	Il leader è colui che supporta e valorizza il potenziale di ogni singolo componente della squadra di lavoro	**IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE**	Milano[LIVE]	16 giugno	P. Roccuzzo	Quota* **137€** anziché 190€
Mental coach e comunicazione del corpo	Focus sulla comunicazione che il corpo emana in molteplici modalità	**IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE**	Milano[LIVE]	13 luglio	P. Roccuzzo	Quota* **137€** anziché 190€

CORSO SULLA NUTRIZIONE E TECNICHE ANTISTRESS, COME AGISCONO SULL'EFFICACIA DELL'ALLENAMENTO E SU UN CORRETTO STILE DI VITA

diploma FIF/ASI

SUPPORTI DIDATTICI 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

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 1 modulo	Quota online 8 moduli
140€	810€
120€ SOCIO GOLD	690€ SOCIO GOLD

I PERCORSI DI FORMAZIONE COMPLETI PENSATI DALLA FIF ACADEMY

FIF

ACADEMY

PERCORSI COMPLETI

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

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.

efa European Fitness Association® · IDEA · MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA · asi · SNaQ · MINISTERO DELL'INTERNO · fit FEDERAZIONE ISTRUTTORI · Italia Coni

Segreteria didattica Centro Studi La Torre s.r.l
Via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna

tel. 0544 34124 • email fif@fif.it

CARTA del DOCENTE · MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

Tutti i corsi sono riconosciuti dal MIUR e acquistabili con la Carta Docente

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER
+ FITNESS E BODY BUILDING
+ FUNCTIONAL TRAINING

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DI QUALITÀ

- **PERSONAL TRAINER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FITNESS E BODY BUILDING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.120€	990€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN ISTRUTTORE DI SALA PESI DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO EFFETTUARE I SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **FITNESS E BODY BUILDING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZ* • ON-LINE
- **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **ALLENAMENTO AL FEMMINILE CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.490€	1.270€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN ISTRUTTORE DI SALA PESI DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO SEGUIRE:

- **FITNESS E BODY BUILDING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

OLTRE A QUATTRO DEI SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZ* • ON-LINE
- **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **ALLENAMENTO AL FEMMINILE CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

6 MESI

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.150€	990€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER ELITE

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN PERSONAL TRAINER DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO EFFETTUARE I SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **PERSONAL TRAINER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **ALLENAMENTO AL FEMMINILE CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.820€	1.630€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN PERSONAL TRAINER DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO SEGUIRE:

- **PERSONAL TRAINER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

OLTRE A QUATTRO DEI SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **ALLENAMENTO AL FEMMINILE CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

6 MESI

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.260€	1.130€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **BARBELL & KETTLEBELL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

6 MESI

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
590€	490€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES MATWORK SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN INSEGNANTE DI PILATES DI QUALITÀ

- **PILATES MATWORK BASIC** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **PILATES ADVANCED TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **PILATES PROPS** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.327€	1.062€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES APPARATUS

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN INSEGNANTE DI QUALITÀ NEI GRANDI ATTREZZI DEL PILATES

- **REFORMER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **CADILLAC** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **WUNDA CHAIR** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **SPINE CORRECTOR** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

6 MESI

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

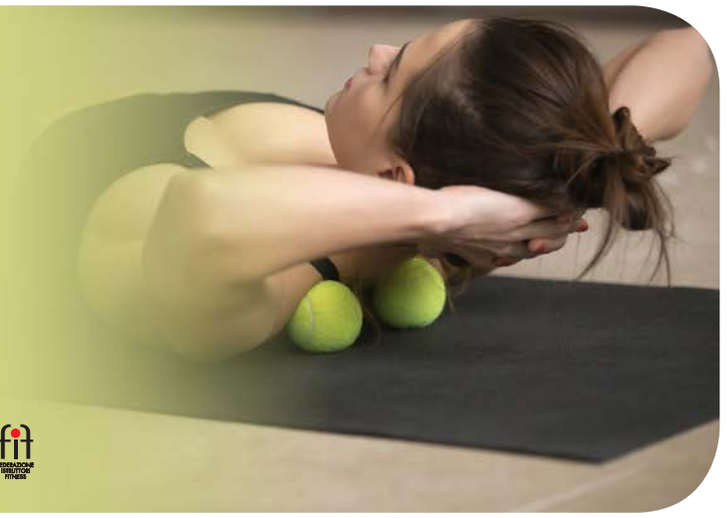
Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.480€	1.185€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE ELITE

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN EDUCATORE POSTURALE DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO EFFETTUARE I SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **EDUCATORE POSTURALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **PILATES E PAVIMENTO PELVICO** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E OSTEOPOROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E LOMBALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E COXOARTROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E FIBROMIALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
1.200€	1.020€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN EDUCATORE POSTURALE DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO SEGUIRE:

- **EDUCATORE POSTURALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA

OLTRE A QUATTRO DEI SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **PILATES E PAVIMENTO PELVICO** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E OSTEOPOROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E LOMBALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E COXOARTROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E FIBROMIALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
970€	820€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

POSTURAL PHYSIO PILATES

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN INSEGNANTE DI PILATES PER APPROFONDIRE I TEMI PHYSIO POSTURALI

- **PILATES E PAVIMENTO PELVICO** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E OSTEOPOROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E LOMBALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E COXOARTROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE
- **PILATES E FIBROMIALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

6 MESI

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
950€	850€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FITNESS GROUP
2° LIVELLO

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER IL LIVELLO AVANZATO DELL'ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

- **FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FIT FUNCTIONAL KOMBAT** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **5 MASTERCLASS PER ISTRUTTORI CON MELISSA RODA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

6 MESI

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
480€	390€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FLYING BODY TRAINING® SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DELL'ALLENAMENTO CON LE AMACHE

- **TOTAL BODY WORKOUT AEREO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **PILATES AEREO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **YOGA AEREO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
785€	625€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

TUTTE LE INFO

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

CALISTHENIC SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DI GINNASTICA CALISTHENICA

- **KALISTHENICS®** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **KALISTHENICS® 2° LIVELLO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:

Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso

Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)

I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:
DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:
ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota SOCIO SILVER	Quota SOCIO GOLD
395€	350€

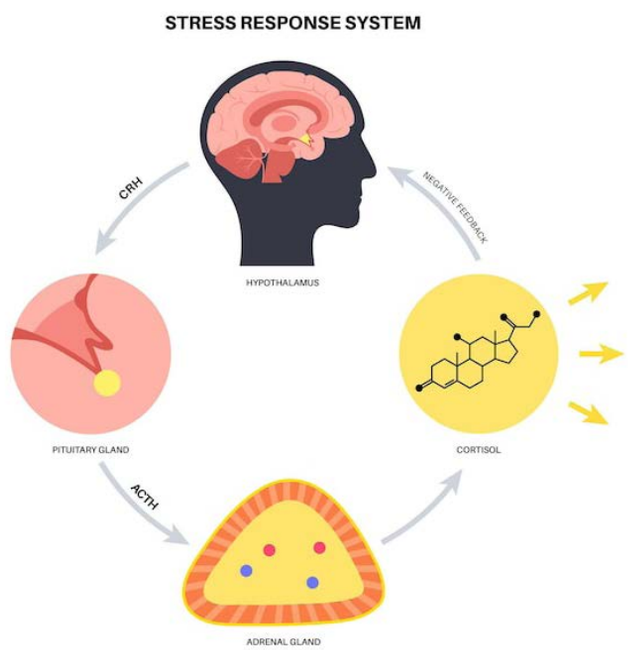
È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal

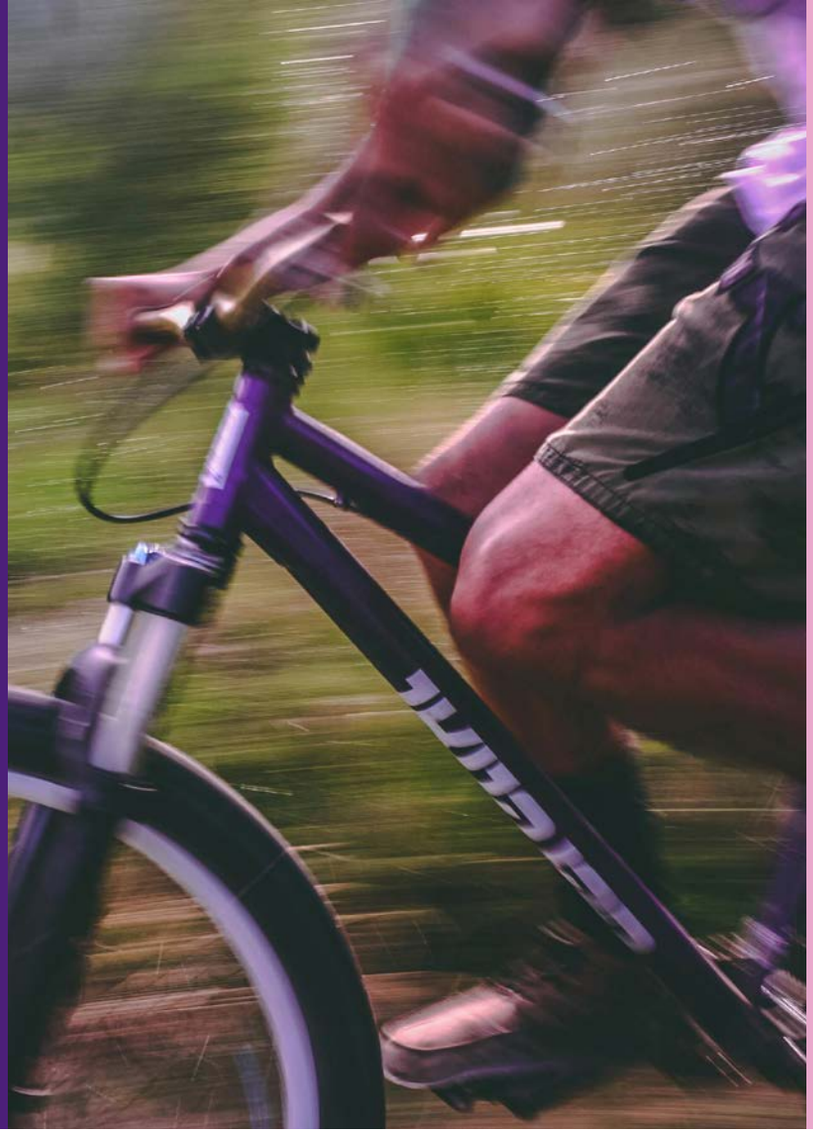
SPORT di ENDURANCE, STRESS, CORTISOLO e azione sull'asse IPOTALAMO-IPOFISI

a cura del **dott. Andrea Militello**

Specialista Urologo Andrologo perfezionato in Endocrinologia e Medicina Antiaging. Docente presso Università Ostrava e ASOMI College of Sciences di Malta. Premiato nel 2014, 2018, 2022 quale miglior andrologo d'Italia. Docente della AMIE e BO.RI, accademie di Medicina Antiaging e Rigenerativa. Membro Onorario delle società di Andrologia di Argentina e Brasile, SAA ABEMS. Certificato TRT practitioner della Project Alfa (Olanda).

Gli sport di resistenza come la corsa, il ciclismo e il nuoto sono molto popolari tra gli atleti e gli appassionati di fitness, ma siamo consapevoli degli effetti che hanno sui nostri corpi? Uno studio ha dimostrato che gli sport di resistenza possono aumentare i livelli di stress nel corpo influenzando l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Durante uno sforzo prolungato, il corpo produce cortisolo, l'ormone dello stress. Sebbene il cortisolo sia essenziale per la regolazione dei livelli di glucosio nel sangue, è anche associato a una diminuzione dei livelli di testosterone e ormone della crescita (GH). Questo può influire sulla crescita muscolare, sulla forza e sulla ripresa dopo l'esercizio. Fortunatamente, esistono contro misure che possiamo adottare per ottimizzare i livelli di testosterone e GH nonostante lo svolgimento di sport di resistenza. Attività come il sollevamento pesi, l'allenamento ad alta intensità intervallato e un riposo adeguato possono contribuire a bilanciare l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e promuovere la produzione di testosterone e GH. Se si desidera massimizzare i benefici degli sport di resistenza senza compromettere i propri ormoni, è importante comprendere l'interazione tra lo stress, il cortisolo e gli ormoni anabolici e adottare le giuste strategie per promuovere il loro equilibrio. In questo articolo, esploreremo in dettaglio come contrastare gli effetti dello stress e ottimizzare i livelli di testosterone e GH attraverso attività complementari agli sport di resistenza.





Come contrastarli e ottimizzare testosterone e GH con attività complementari

Il legame tra gli sport di resistenza e lo stress

Gli sport di resistenza, come la corsa, il ciclismo e il nuoto, richiedono uno sforzo prolungato e intenso da parte del nostro corpo.

Questa intensa attività fisica può innescare una risposta fisiologica allo stress, che coinvolge l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene: si tratta una rete complessa di segnali chimici che regolano la risposta del nostro corpo allo stress.

Durante gli sport di resistenza, l'ipotalamo rilascia un ormone chiamato corticotropina che stimola l'ipofisi a produrre l'ormone adrenocorticotropo (ACTH). L'ACTH, a sua volta, stimola le ghiandole surrenali a produrre cortisolo, l'ormone dello stress.

Comprensione del cortisolo e del suo impatto sull'asse ipotalamo-ipofisi

Il cortisolo, noto anche come ormone dello stress, è essenziale per la regolazione dei livelli di glucosio nel sangue. Durante gli sport di resistenza, il cortisolo viene rilasciato per fornire al corpo l'energia necessaria per sostenere uno sforzo prolungato. Tuttavia, l'elevata produzione di cortisolo può avere effetti negativi sul nostro corpo. Il cortisolo può sopprimere la produzione di testosterone, l'ormone responsabile della crescita muscolare e del mantenimento della massa magra. Inoltre, può influire negativamente sulla produzione di GH, un ormone importante per la riparazione e la rigenerazione dei tessuti.

Effetti del cortisolo sui livelli di testosterone e ormone della crescita

L'aumento dei livelli di cortisolo durante gli sport di resistenza può portare a una diminuzione dei livelli di testosterone e GH nel corpo. Questo può compromettere la crescita muscolare, la forza e il recupero dopo l'esercizio.

Il testosterone è un ormone fondamentale per la sintesi proteica e la crescita muscolare. Quando i livelli di testosterone sono bassi, può diventare più difficile ottenere guadagni muscolari e riprendersi dagli allenamenti intensi. Allo stesso modo, il GH svolge un ruolo cruciale nel processo di riparazione e rigenerazione dei tessuti. Bassi livelli di GH possono rallentare il recupero muscolare e aumentare il rischio di infortuni.

Contrattaccare il cortisolo con attività non di resistenza

Sebbene gli sport di resistenza possano aumentare i livelli di stress e di cortisolo nel corpo, ci sono attività complementari che possiamo svolgere per contrastarne gli effetti negativi.

Il sollevamento pesi è un'attività che può aiutare a bilanciare l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Gli esercizi di sollevamento pesi stimolano la produzione di testosterone e GH, favorendo la crescita muscolare e il recupero.

L'allenamento ad alta intensità intervallato (HIIT) è un'altra modalità di allenamento che può aiutare a contrastare gli effetti negativi del cortisolo. L'HIIT è un allenamento che prevede brevi raffiche di esercizio ad alta intensità seguite da periodi di recupero attivo. Questo tipo di allenamento stimola la produzione di testosterone e GH, andando a migliorare la composizione corporea e la performance atletica.

Ottimizzare i livelli di testosterone e ormone della crescita con esercizi mirati

Oltre al sollevamento pesi e all'allenamento ad alta intensità intervallato, esistono altre attività che possono aiutare a ottimizzare i livelli di testosterone e GH.

Gli esercizi di resistenza, come i push-up, gli squat e i sit-up, possono stimolare la produzione di testosterone e GH. Questi esercizi coinvolgono grandi gruppi mu-

scolari e richiedono uno sforzo intenso, favorendo la produzione di ormoni anabolici. Inoltre, l'allenamento a intervalli di resistenza (RIIT) può essere un'alternativa efficace agli sport di resistenza. Il RIIT prevede l'alternanza tra esercizi di resistenza ad alta intensità e brevi periodi di recupero attivo. Questo tipo di allenamento può stimolare la produzione di testosterone e GH, migliorando la forza e la resistenza muscolare.

Il ruolo della nutrizione nell'ottimizzazione degli ormoni

Oltre all'esercizio fisico, la nutrizione svolge un ruolo fondamentale nell'ottimizzazione dei livelli di testosterone e GH. Un'alimentazione equilibrata e ricca di nutrienti può favorire la produzione di ormoni anabolici. Assicurarsi di assumere abbastanza proteine, carboidrati complessi e grassi sani può fornire al corpo i nutrienti necessari per la sintesi proteica e la produzione di ormoni anabolici.

Inoltre, è importante mantenere un bilancio calorico adeguato. Un eccesso o una carenza calorica possono influire negativamente sui livelli di testosterone e GH. Consultare un nutrizionista o un dietologo può aiutare a individuare la giusta strategia alimentare per ottimizzare gli ormoni e il rendimento atletico.

Gestire i livelli di stress durante gli sport di resistenza

Gli sport di resistenza possono essere impegnativi sia dal punto di vista fisico che mentale. Per ottimizzare i livelli di testosterone e GH, è importante gestire i livelli di stress durante l'allenamento. L'adozione di tecniche di gestione dello stress, come la meditazione, la respirazione profonda e lo yoga, può aiutare a ridurre i livelli di cortisolo e promuovere un equilibrio ormonale ottimale.

Trovare il tempo per rilassarsi e riposare adeguatamente è fondamentale per il recupero e la rigenerazione del corpo. Inoltre, è importante ascoltare il proprio corpo e rispettare i segnali di affaticamento e sovrallenamento. Un'adeguata programmazione e un adeguato riposo sono essenziali per evitare l'eccesso di stress e per garantire un recupero ottimale.

Incorporare strategie di recupero nella routine di allenamento

Per ottimizzare i livelli di testosterone e GH, è importante integrare strategie di recupero nella routine di allenamento. Il riposo attivo, come il stretching e il massaggio muscolare, può favorire la circolazione sanguigna e il recupero muscolare. L'assunzione di integratori specifici, come la glutammina e la melatonina, può contribuire a favorire il recupero e il sonno di qualità. Inoltre, è importante programmare periodi di scarico o di deload all'interno del ciclo di allenamento.

Durante questi periodi, si riduce l'intensità e il volume dell'allenamento per permettere al corpo di recuperare e adattarsi agli stimoli dell'allenamento.

Bilanciare l'allenamento con esercizi complementari

Infine, per ottimizzare i livelli di testosterone e GH, è importante bilanciare l'allenamento con altre forme di esercizio complementari. L'attività aerobica a bassa intensità, come una passeggiata o una sessione di yoga, può favorire il rilassamento e la riduzione dei livelli di stress.

Questi tipi di attività possono aiutare a bilanciare l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e promuovere un equilibrio ormonale ottimale. Inoltre, l'allenamento di stabilità e il lavoro di mobilizzazione articolare possono contribuire a migliorare la postura, la flessibilità e la stabilità, riducendo il rischio di infortuni e migliorando le prestazioni atletiche.

Conclusioni: trovare il giusto equilibrio per livelli ormonali ottimali e benessere generale

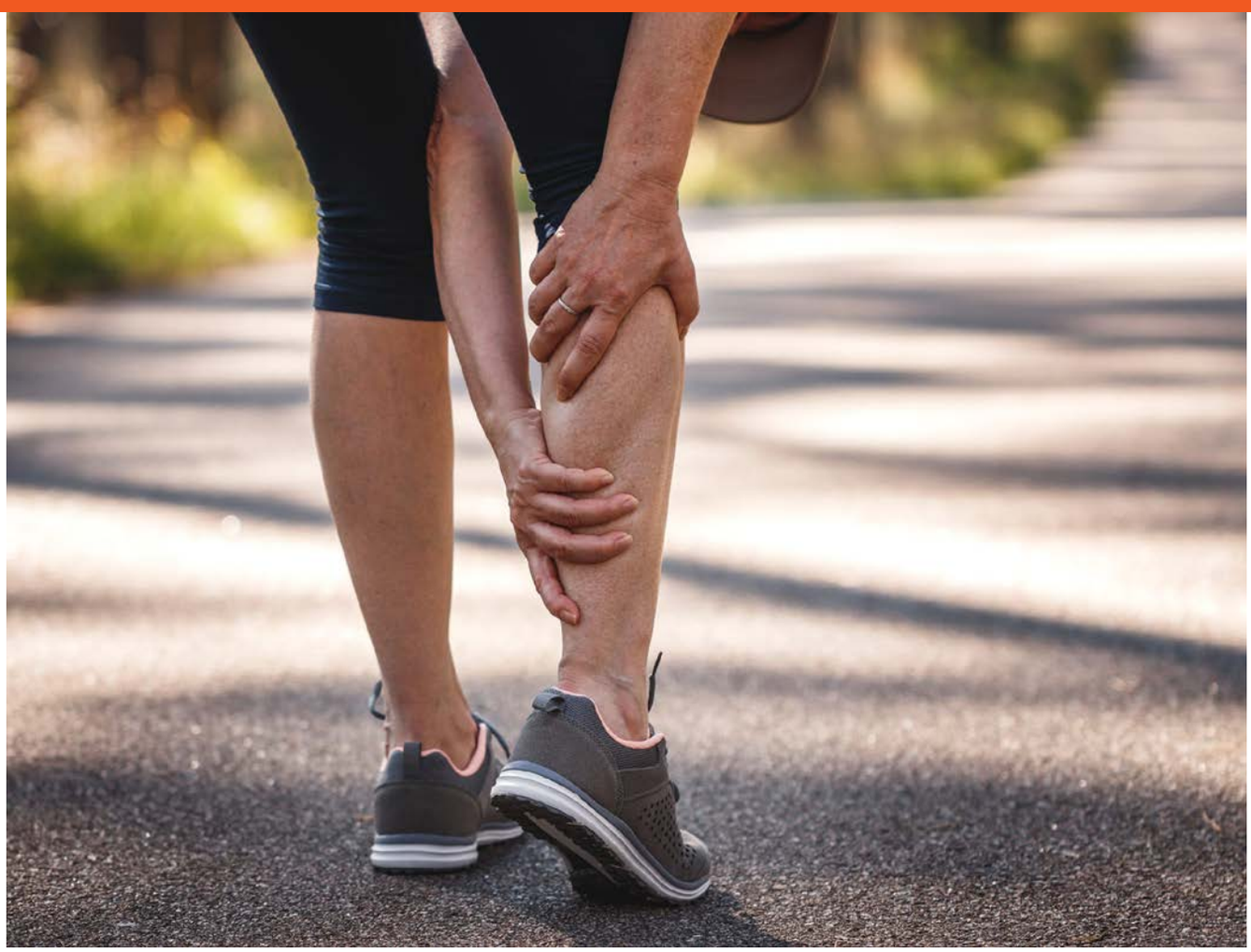
Gli sport di resistenza possono essere una parte importante di un programma di allenamento, ma è fondamentale comprendere gli effetti che hanno sul nostro corpo. L'aumento dei livelli di stress e di cortisolo può influire negativamente sui livelli di testosterone e GH, compromettendo la crescita muscolare, la forza e il recupero.

Tuttavia, mediante l'adozione di strategie complementari come il sollevamento pesi, l'allenamento ad alta intensità intervallato e un adeguato riposo, è possibile contrastare gli effetti negativi e ottimizzare i livelli di testosterone e GH. Inoltre, una corretta alimentazione, la gestione dello stress e l'integrazione di strategie di recupero nella routine di allenamento possono contribuire a mantenere un equilibrio ormonale ottimale e promuovere il benessere generale.

Trovare il giusto equilibrio tra sport di resistenza, attività complementari e strategie di recupero è la chiave per ottimizzare i livelli di testosterone e GH, migliorare le prestazioni atletiche e promuovere una salute ottimale.■

I CRAMPI MUSCOLARI ASSOCIATI ALL'ESERCIZIO FISICO

a cura di **Viviana Fabozzi**



Approfondimento scientifico, strategie di trattamento e soluzioni preventive.

I crampi muscolari rappresentano contrazioni involontarie, improvvise e il più delle volte dolorose di un muscolo o di una serie di muscoli, che possono durare da pochi secondi a diversi minuti, ma con un impatto che può durare ben oltre la scomparsa del crampo, lasciando il muscolo dolente per un certo periodo di tempo. Sebbene possano sembrare simili in termini di dolore, è opportuno differenziare i crampi muscolari dai fenomeni definiti stiramenti e contratture; infatti mentre i crampi possono essere un fastidio temporaneo, stiramenti e contratture richiedono un'attenzione diversa e possono indicare la necessità di modificare le abitudini di allenamento:

- **Gli stiramenti** si verificano quando un muscolo viene allungato oltre i suoi limiti normali, causando potenzialmente piccole lacerazioni nel muscolo stesso. Gli stiramenti sono spesso il risultato di un movimento brusco o inatteso e possono richiedere un periodo di riposo per guarire.
- **Le contratture** sono tensioni o rigidità prolungate in un muscolo, spesso causate da posture scorrette, movimenti ripetitivi o da stress. A differenza dei crampi, che sono temporanei, una contrattura può durare per un periodo di tempo più lungo e può richiedere terapie come massaggi o fisioterapia per alleviare la tensione.

La scienza ha dimostrato che nonostante l'identificazione delle cause dei crampi muscolari può dipendere da molti fattori potenziali coinvolti e la risposta potrebbe variare da individuo a individuo, è stato possibile individuare alcune interessanti cause comuni.

1. DISIDRATAZIONE

L'acqua svolge un ruolo cruciale nel mantenere i muscoli ben idratati e funzionanti. Quando ci disidratiamo, il volume del sangue può diminuire, rendendo più difficile per i nutrienti e gli elettroliti raggiungere i muscoli. Questo può causare tensione e crampi.

2. CARENZE NUTRIZIONALI

A volte una dieta che manca di certi nutrienti chiave come magnesio, potassio o vitamine del gruppo B può predisporre a crampi muscolari. Questi nutrienti sono essenziali per la funzione muscolare normale e la loro assenza può causare disfunzioni.

3. ACIDOSI METABOLICA

Un accumulo di acidi nell'organismo che non viene compensato in maniera corretta dalle sostanze basiche porta a un disequilibrio che riduce il valore del pH; oltre a creare col tempo gravi problemi di salute, porta facilmente crampi muscolari. È tipica nei soggetti rimasti a digiuno prolungato o che seguono una dieta povera di carboidrati.

4. SQUILIBRI ELETTROLITICI

I muscoli necessitano di vari elettroliti – come il sodio, il potassio e il calcio – per funzionare correttamente. Quando questi elettroliti sono fuori equilibrio, può diventare difficile per i muscoli contrarsi e rilassarsi in modo appropriato, portando potenzialmente a crampi. Questo squilibrio può essere causato da fattori come una dieta squilibrata, sudorazione eccessiva o assunzione insufficiente di fluidi.

5. AFFATICAMENTO MUSCOLARE

Quando un muscolo viene sottoposto a un lavoro eccessivo o utilizzato in modo inappropriato, può diventare stanco e incline ai crampi. Soprattutto se non si dà al muscolo il tempo adeguato per recuperare tra una sessione di allenamento e l'altra.

6. FATTORI AMBIENTALI

Fattori come le temperature estreme (sia calde che fredde) possono influenzare la capacità del muscolo di funzionare correttamente. Anche l'abbigliamento troppo stretto o inadeguato può limitare il flusso sanguigno ai muscoli, causando crampi.

Dal lalto scientifico, attraverso la ricerca avanzata e l'innovazione tecnologica, sono stati fatti passi da gigante nella comprensione del complesso meccanismo che sta dietro all'evento del crampo muscolare.

- **Il ruolo del Sistema Nervoso Centrale:** la scienza indica che il sistema nervoso può giocare un ruolo cruciale nel causare crampi. L'affaticamento, ad esempio, può alterare l'equilibrio tra i segnali muscolari eccitatori e inibitori, portando a una contrazione non regolamentata.
- **L'Importanza del Tessuto Connettivo:** nuove ricerche suggeriscono che il tessuto connettivo, che avvolge e supporta i muscoli, ha un ruolo nei crampi. Un'elasticità ridotta di questo tessuto potrebbe creare tensione e contribuire all'insorgenza di crampi.
- **I meccanismi Biologici dei crampi:** i muscoli

si contraggono in risposta ad impulsi elettrici ricevuti tramite i nervi. Un crampo può verificarsi quando queste elettricità vengono sparate in modo anormale o in modo continuativo. Alcuni ricercatori credono che ciò possa essere dovuto a un'eccessiva stimolazione dei nervi o a un'insufficiente inibizione a livello della colonna vertebrale.

- **Gli studi e le recenti ricerche:** numerosi studi hanno cercato di simulare le condizioni che portano ai crampi in un ambiente di laboratorio. Ad esempio, alcune ricerche hanno indotto crampi attraverso l'elettrostimolazione, offrendo spunti interessanti su come i muscoli reagiscono e su possibili metodi di prevenzione.

A tal proposito ci sono una serie di strategie preventive e trattamenti terapeutici che possono aiutare a ridurre il rischio di crampi e ad alleviare il dolore quando si verificano. Vediamo insieme le principali soluzioni:

1. IDRATAZIONE

Assicurarsi di bere abbastanza acqua durante il giorno, specialmente prima, durante e dopo l'allenamento. Sappiamo quanto l'acqua aiuti a mantenere i muscoli elastici e ben funzionanti, riducendo il rischio di crampi.

2. VALUTAZIONE DELLA DIETA

Abbiamo menzionato come alcune carenze nutrizionali possono predisporre ai crampi. Valutare la propria dieta e considerare, se necessario, una consultazione con un nutrizionista può garantire un'adeguata assunzione di nutrienti essenziali.

3. INTEGRAZIONE DI ELETTROLITI

Se si tende a sudare molto durante l'allenamento o se si vive in un clima caldo, è opportuno considerare l'assunzione di bevande sportive che contengono elettroliti. Questi aiutano a bilanciare i livelli di sodio, potassio e magnesio, che sono fondamentali per la funzione muscolare.

4. FARMACI E INTEGRATORI

In alcuni casi, potrebbe essere utile considerare integratori di magnesio o altri minerali. Tuttavia, prima di prendere qualsiasi supplemento o medicinale, consultare sempre un professionista della salute.

5. STRETCHING E RISCALDAMENTO

Prima di iniziare qualsiasi attività fisica, è fondamentale dedicare almeno 10 minuti al riscaldamento dei muscoli con movimenti leggeri e aerobici. Successivamente, dedica del tempo agli allungamenti, focalizzandoti in particolare sui muscoli che saranno maggiormente sollecitati durante l'attività.

6. RIPOSO ADEGUATO

Se ti alleni intensamente, assicurati di dare ai tuoi muscoli il tempo di recuperare. Questo non solo riduce il rischio di crampi ma aiuta anche a prevenire infortuni e sovrallenamento.

7. MASSAGGI

Un buon massaggio può aiutare a rilassare i muscoli tesi e ad aumentare la circolazione. Se tendenzialmente si soffre di crampi, è consigliato di programmare massaggi a cadenza regolare (es. massoterapia)

8. MANTENERE UN'ECCELLENTE POSTURA

Se si sta seduti per lunghi periodi o si svolgono lavori fisicamente esigenti, assicurarsi di mantenere una buona postura per evitare tensioni e stress muscolari. Per aumentare la consapevolezza del proprio copro sarà utile integrare la pratica di discipline posturali e quindi di esercizi correttivi.

È chiaro che, nonostante la familiarità della maggior parte delle persone con la sensazione di un crampo, c'è ancora molto che non sappiamo, tuttavia la ricerca è in continua evoluzione per poterci fornire sempre più soluzioni efficaci e metodi di prevenzione. Ad ogni modo la chiave per prevenire i crampi sta certamente nell'ascoltare il proprio corpo e adottare un approccio proattivo, facendo attenzione a non cadere in trappola seguendo consigli non basati su evidenze scientifiche e a consultare sempre un professionista della salute per ottenere informazioni affidabili e personalizzate.

ALPINISMO & PILATES

UN PERFETTO CONNUBIO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE

a cura di **Clarissa David**

L'analisi del caso studio di un atleta alpinista e del suo approccio al metodo Pilates

L'alpinismo (l'etimologia della parola rimanda alle Alpi e ai primi tentativi di scalata delle sue maggiori vette) è una disciplina sportiva basata sul superamento delle difficoltà incontrate durante la scalata di una montagna (pendio e/o parete), con l'ascesa che può avvenire su roccia, neve, ghiaccio o percorsi misti, utilizzando anche tecniche di arrampicata.

Come quasi tutti gli sport outdoor ha anche un fattore di rischio. Inserire come parte integrante degli allenamenti il metodo Pilates permette di migliorare, oltre che lo stato di salute dell'atleta, anche la performance. È fondamentale sottolineare che lo stato fisico e mentale in questa tipologia di sport non è importante solo per il risultato tecnico, ma anche per la sicurezza dell'atleta.

In questo articolo analizzeremo un caso specifico in cui un alpinista si approccia al Pilates perché, nonostante sia fisicamente preparato e allenato, riscontra importanti limiti inerenti alla forza e alla resistenza in movimenti tecnici sport-specifici. Nel sovraccarico il soggetto avverte un persistente formicolio alle mani, difficoltà a mantenere la presa, un notevole sovraccarico nella zona lombare, sensazione di rigidità all'articolazione coxo-femorale e parziale perdita di forza e sensibilità degli arti inferiori durante l'attività. Questa sintomatologia è molto presente in atleti di arrampicata e alpinisti che sollecitano intensamente, ripetutamente e in condizioni ambientali critiche, il sistema muscolo-scheletrico.

La richiesta iniziale del nostro soggetto è quella di alleviare i sintomi inserendo il Pilates come integrazione alla sua preparazione sport-specifica. Inizia il suo percorso con una seduta individuale per poi integrare con una seconda seduta in classe semi-privata.Nella sua anamnesi emergono diversi atteggiamenti posturali che potrebbero essere riconducibili alla sua sintomatologia: capo anteposto, spalle intraruotate, mani retratte (dita chiuse anche da rilassato), rachide lombare rettificato (riscontrato anche mediante rx e rmn) e un'ipertrofia a quadricipiti e glutei.

UTILIZZO DI TEST SPECIFICI ANCHE NEL PILATES

Per valutare i miglioramenti del soggetto sono stati effettuati dei test di mobilità articolare ed elasticità muscolare della catena miofasciale posteriore: bending test, sit and reach. I test di forza sugli arti inferiori sono invece stati effettuati mediante l'utilizzo della strumentazione Opto Jump.

L'opto jump è un sistema di rilevamento ottico, composto una barra trasmittente ed una ricevente. Ciascuna contiene da 96 led (risoluzione 1,041 cm). I led posizionati sulla barra trasmittente comunicano di continuo con quelli sulla barra ricevente. Il sistema rileva eventuali interruzioni e ne calcola la durata. Questo permette la misurazione dei tempi di volo e di contatto durante l'esecuzione di balzi, con una precisione di 1/1000 di secondo. Partendo da questi fondamentali dati di base, il software dedicato consente di ottenere con la massima precisione ed in tempo reale una serie di parametri legati alla prestazione dell'atleta.

Quello che abbiamo valutato sul nostro soggetto è la forza espressa dagli arti inferiori, tenendo come parametro fisso il rilevamento dell'altezza del salto. Si denota subito come l'atleta, nonostante abbia un buon tono muscolare sia globale che degli arti inferiori, le espressioni di forza non siano ottimali e soddisfacenti. Confrontando questi dati con l'anamnesi deduciamo che la causa possa essere la scarsa mobilità. Rigidità del rachide lombare, dell'articolazione coxo-femorale e tibio-tarsica interferiscono sull'esecuzione tecnica del movimen-

to che, essendo limitato, non riesce a sviluppare una corretta biomeccanica di movimento e quindi ad esprimere a pieno il suo potenziale di forza . Abbiamo effettuato i test alla prima seduta e dopo ogni bimestre di allenamento confrontando i risultati nei mesi.

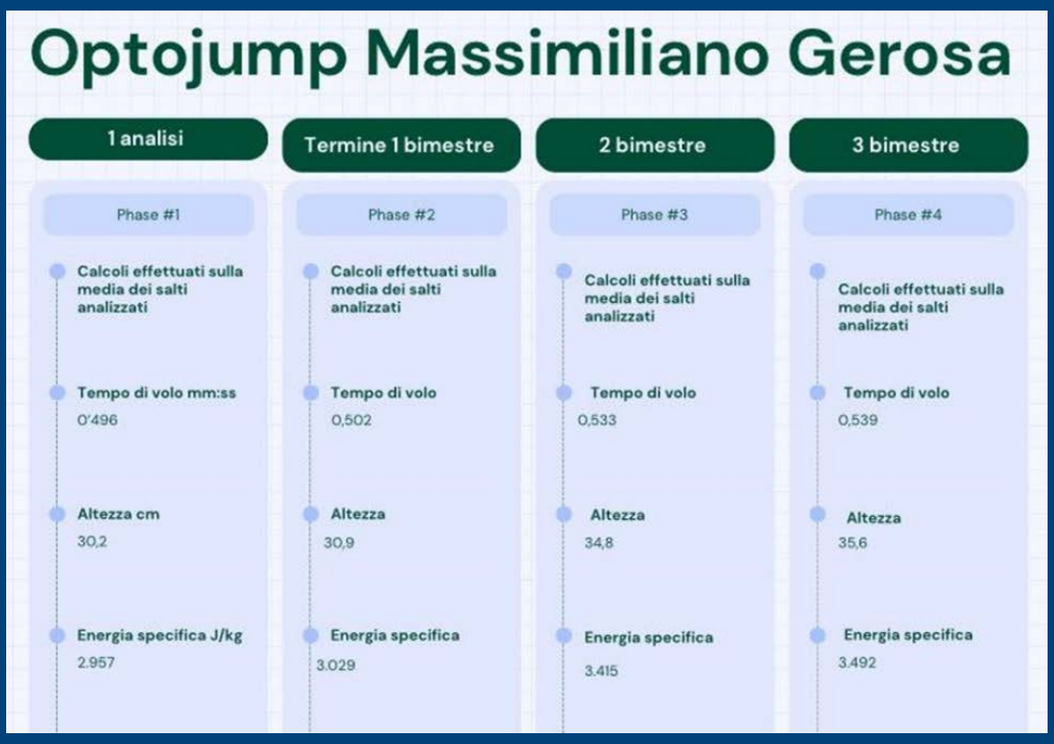
IL PROTOCOLLO PILATES COME PARTE INTEGRANTE DELLA PREPARAZIONE ATLETICA

Il protocollo di lavoro prevede sia esercizi al matwork che con i grandi macchinari. Hanno svolto un ruolo fondamentale gli esercizi di percezione dei principi posturali e di breathing come quelli di retrazione del mento da supino, apertura e depressione delle scapole, tutti i pre-pilates di mobilità dell'articolazione coxofemorale come hip fold e hip release, esercizi di myofascial release di quadricipiti, femorali e glutei e tecniche di dissociazione femorale. È stato insegnato al soggetto un protocollo di lavoro mediante l'uso del foam roller da svolgere come parte integrante degli allenamenti per l'arrampicata, anche in autonomia, incentrati sulla mobilità della catena miofasciale degli arti superiori e sullo sblocco della cerniera dorso-lombare.

Al reformer abbiamo lavorato con l'utilizzo di elastiband con variazioni di single leg stretch series, stomach massage ed esercizi sulla mobilità dell'anca con i piedi negli straps. Abbiamo gradualmente introdotto esercizi più avanzati di mobilità di tutta la colonna su tutti i suoi piani ed assi di movimento anche con utilizzo di spine corrector e barrell. Con una pratica costante già dalle prime sedute il soggetto non avverte più brachialgia durante l'attività e a sei mesi dall'inizio il formicolio è scomparso. La lombalgia è nettamente ridotta e quando l'avverte con gli esercizi di matwork imparati riesce in autonomia a contenerla. I test effettuati ogni bimestre mostrano un notevole aumento della mobilità della catena cinetica posteriore e dell'articolazione coxo-femorale (vedi foto test sit and reach). Grazie all'optojump abbiamo potuto constatare che è migliorata anche forza negli arti inferiori (vedi tabella optojump). Nonostante non sia stato effettuato alcun tipo di lavoro specifico sulla forza degli arti inferiori nei nostri programmi di allenamento i dati dell'optojump riscontrano un netto miglioramento anche da questo punto di vista.

Aumentando la mobilità articolare e l'elasticità muscolare si può ottenere un maggior reclutamento delle fibre e si riesce ad avere un vantaggio anche nell'espressione della forza. Inoltre aumentare la consapevolezza corporea e la gestione del respiro su un atleta il cui sport ha una componente mentale non indifferente ha apportato maggior sicurezza e quindi maggior rilassamento mentale, concentrazione e autopercezione. Elementi fondamentali per affrontare questo tipo di performance.

Sono ormai indiscutibili e noti i benefici del metodo pilates in ambito riabilitativo, rieducativo e terapeutico, ma è stato molto soddisfacente osservare come abbia avuto ottimi risultati anche sulla performance sportiva. Personalmente credo che il Pilates debba avere maggior rilievo in ambito sportivo perché può essere un valido alleato per il benessere dell'atleta sia dal punto di vista fisico che psicologico.



Il motociclismo visto da uno storico e fedele preparatore atletico di FIF Academy

Il punto di vista tecnico di Riccardo Mazzoni e la sua specializzazione nella programmazione degli allenamenti nel circuito dei piloti del motociclismo in pista

PE Caro Riccardo noi ci conosciamo agli albori della FIF e soci come te sono per noi un motivo di grande orgoglio! Come racconteresti il tuo incontro con la federazione?

RM L'incontro con la Federazione Italiana Fitness è avvenuto nel 1987 per la ricerca di migliorare la mia cultura nel settore sportivo. Fin dall'inizio le sensazioni sono state ottime ed i docenti federali che mi hanno seguito nel mio lungo percorso sono stati e sono tuttora eccezionali. Ho conosciuto il Prof. Carmelo Bosco, il dott. Emilio They, ho collaborato per anni con il Prof. Roberto Dall'Aglio, il Prof. Paoli ed il dott. Marco Neri; ho seguito seminari del Prof. Giuseppe Porcellini e tanti altri scienziati che mi hanno fatto crescere e preparare ad affrontare le richieste dei miei atleti, ho seguito qualcosa come novantotto incontri con FIF tra Diplomi, Master, Specializzazioni e Convention e penso di essere ancora all'inizio perché non si finisce mai di imparare. Sono riuscito ad aprire il mio primo Centro Sportivo 35 anni fa ed il secondo 11 anni fa e " The show must go on"...

PE Ad oggi sei il preparatore atletico di grandi piloti motociclisti tra cui Andrea Mantovani, Federico Caricasulo e Michael Canducci. Cosa ti ha indotto a specializzare la tua professione nell'ambito del circuito motociclistico?

RM La passione per le due ruote mi ha indotto a specializzarmi nell'ambito del circuito motociclistico, iniziando con il ciclismo e proseguendo con le moto. Dopo aver seguito per nove anni atleti a livello internazionale nel mondo del fitness, nel 2004 fui interpellato dal pilota Marco Melandri che a quel tempo era ai suoi esordi nella classe Moto GP. C'è stata subito una grande intesa che è durata sedici anni raccogliendo vittorie e soddisfazioni incredibili, un'esperienza che mi ha permesso di crescere tantissimo a livello professionale.
Ho seguito Samuele Bernardini nel Mondiale di Motocross, Christian Gamarino nel Moto Mondiale su strada, attualmente sto seguendo Andrea Mantovani Mondiale Moto (E e CIV), Federico Caricasulo Mondiale Super Sport, Leandro Mercado Campione del Mondo Super Stock 1000, Mondiale SBK ed Endurance, e Michael Canducci Campionato Italiano Velocità.

PE Quali sono i principali compiti di un preparatore di atleti del World Super Sport?

RM Il principale compito di un preparatore di motociclismo è quello di far rendere al massimo il pilota nel minor tempo possibile, attualmente si sono annullati periodi di riposo, infatti appena termina la stagione del Mondiale dopo una settimana iniziano i test con la moto nuova ed in alcuni casi con un team diverso. La preparazione è fondamentale perché è il cuore della prevenzione ed una assicurazione per mantenersi in forma tutto l'anno. Bisogna riuscire a creare una fiducia reciproca che solo dopo averla raggiunta può dare profitti per entrambe le parti. La comunicazione deve essere limpida e precisa ed in certi casi emozionale cercando in particolar modo di abbassare l'ansia da prestazione. Come suddividi la programmazione degli allenamenti e quali sono le scelte tecniche che ritieni vincenti?
Prima di suddividere la programmazione degli allenamenti bisogna avere una conoscenza ben dettagliata sulla disciplina sportiva che si vuole seguire, una consapevolezza sulle differenze che hanno le varie cilindrate e categorie che solo un'esperienza in campo può dare. Dopo aver acquisito tutte queste informazioni bisogna conoscere nei minimi dettagli il Rider con un'anamnesi specifica, con test ematici e sotto sforzo. In questi anni ci siamo affiancati al dott. Pier Luigi Fiorella e il dott. Dario Morelli utilizzando test sulla respirazione isocapnica che ci hanno portato importanti miglioramenti sulla capacità respiratoria, sulla coordinazione, sulla postura e sulla mobilità della colonna vertebrale. Il passo successivo è costruire un Macrociclo di allenamenti dove inserire tutti i vari appuntamenti agonistici con tutte le differenti caratteristiche di ogni circuito e del clima.
Ricordiamoci che ora si corrono anche le notturne e l'impatto sull'adattamento fisico è notevole, senza trascurare la differenza che si trova tra un continente e l'altro. Poi si suddividono i vari periodi della preparazione dell'atleta in base alle sue peculiarità costruendo in alcuni mesi cicli dove si enfatizzano certi allenamenti (Generale, Specifico, Speciale e di Gara). È sicuramente un'arma vincente costruire un allenamento su misura come una maglietta attillata associandolo alle caratteristiche del clima e della pista, senza trascurare l'alimentazione e l'integrazione, in una gara si possono perdere fino a 4 kg in soli 38/40 minuti e offuscare la lucidità solo per un decimo di secondo può costare molto caro pensando che si raggiungono 358 Km/h su una ruota!

PE Hai un ruolo specifico nel weekend pre-gara?

RM Il momento pre-gara è fondamentale per il lavoro di "rifinitura", bisogna continuamente alleggerire le tensioni articolari, sulle spalle e sulla schiena con lavori specifici, perché la moto costringe il pilota a seguire una postura completamente sbagliata bloccandogli anche la respirazione. I Rider seguono anche i miei corsi di Pilates per il controllo respiratorio. In una gara motociclistica l'Adrenalina viene prodotta in quantità elevate basta pensare che la media della frequenza cardiaca si aggira sui 185 BPM con picchi fino a 200 BPM. In questi anni ci siamo costruiti un elenco di massime che il pilota medita:

1. Se temo la sconfitta non avrò neanche la vittoria
2. Se temo di farmi male durante la gara non avrò il coraggio necessario per vincere
3. Se temo di morire durante la gara non conserverò neanche la vita
4. Se temo di non vincere la paura non avrò la mia audacia
5. Se temo giudizi degli altri non avrò la mia giustizia
6. Se temo la mia debolezza non avrò la mia forza
7. Se temo il mio avversario non sarò il vincitore
8. Se temo che la mia risorsa venga esaurita non avrò la mia ricarica

PE In qualità di educatore alimentare quanto è importante l'integrazione per i Piloti?

RM In qualità di Educatore Alimentare ritengo fondamentale l'integrazione per i Piloti, come ho spiegato lo stress è molto elevato ed un buon supporto integrativo può essere vincente solo se alla base si ha un piano alimentare personalizzato. L'integrazione deve andare di pari passo con le varie tipologie di allenamento. Ritengo opportuno fare continuamente test sulla valutazione corporea per controllare la massa grassa, la massa magra e l'idratazione. Il pilota deve essere leggero, ben proporzionato e ben idratato. E per quanto riguarda la motivazione psicologica quali sono le strategie che adotti per i tuoi atleti? La motivazione psicologica che adotto per i miei atleti è quella di costruire intorno a loro un clima sereno cordiale e di amicizia dove sanno che possono contare su di me in ogni momento della giornata. La frase che gli pronuncio sempre prima che la visiera si abbassi e si accenda il semaforo è " Mi raccomando Divertiti!"

PE Sulla base della tua esperienza con la FIF Academy, se dovessi creare uno slogan per promuovere la federazione quali parole sceglieresti?

RM Sulla base della mia esperienza con FIF uno slogan potrebbe essere: FIF + PASSION + SPEED = VICTORY! ■

LE MASSIME PER UN PILOTA VINCENTE

Se temo la sconfitta
non avrò neanche la vittoria.

Se temo di farmi male durante la gara
non avrò il coraggio necessario per vincere.

Se temo di morire durante la gara
non conserverò neanche la vita.

Se temo di non vincere la paura
non avrò la mia audacia.

Se temo giudizi degli altri
non avrò la mia giustizia.

Se temo la mia debolezza
non avrò la mia forza.

Se temo il mio avversario
non sarò il vincitore.

Se temo che la mia risorsa venga esaurita
non avrò la mia ricarica.

LA PERSONALITÀ GIURIDICA PER LE A.S.D.

La procedura del riconoscimento giuridico, una soluzione alternativa alla trasformazione in società di capitali

A cura del Prof. Fabio Fraternali
Dott. in Legge – Dott. Commercialista Revisore Legale Abilitato al Patrocinio Legale Professore in Diritto delle Società Sportive; Corso di Laurea in Giurista per le Imprese e per la Pubblica Amministrazione, Alma Mater Studiorum Università di Bologna.

Con l'introduzione della riforma dello sport si apre per le Associazioni Sportive Dilettantistiche (Asd), a salvaguardia dei Presidenti ed amministratori, un innovativo ed alquanto auspicato scenario, ovvero l'acquisizione della personalità giuridica attraverso una procedura semplificata. Innumerevoli sono le Asd che ancor oggi si costituiscono come "enti personificati", benché le tutele a favore degli amministratori, garantite dalla costituzione di enti sportivi in forma di società di capitali "Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata" (SSDRL), raffiguri un assetto societario statisticamente sempre più impiegato dagli enti sportivi. Per le associazioni sportive dilettantistiche, che si sono avvalse, nella fase costitutiva delle disposizioni previste per gli enti personificati e che intendessero, quindi, conseguire la personalità giuridica, nel corso della loro vita associativa, gli stessi enti potranno accedere alla procedura di riconoscimento giuridico, con l'ausilio e la competenza di uno studio notarile. È questa la principale novella contenuta nel nuovo regolamento emanato dal Dipartimento dello Sport, pubblicato lo scorso 29 gennaio, sul proprio sito ufficiale. Il regolamento risulta efficacemente modificato, rispetto a quello precedentemente vigente, per tener conto soprattutto delle novità apportate ai DD.lgs nn.36 e 39 del 2021 e dal D.lgs 29.8.2023 n. 120. In particolare, l'Art.14 del citato D.Lgs 39, ha dato impulso alla creazione di una apposita piattaforma gestita dal Consiglio Nazionale del Notariato per il deposito della documentazione presso il Rasd, (Registro Attività Sportive Dilettantistiche), rendendo di fatto tecnicamente operativo il sistema. L'opportunità di acquisire la "personalità giuridica", permette alle ASD di assumere la titolarità, in via autonoma, di diritti ed obblighi, rispetto a coloro che l'ente sportivo lo rappresentano ed lo amministrano, schermando così, come per le società a responsabilità limitata, il patrimonio dell'associazione, rispetto a quello personale, generando la così definita "autonomia patrimoniale perfetta". Ai componenti il Consiglio Direttivo, o nel caso, a tutti coloro che hanno agito in nome e per conto dell'ente, non può essere richiesto, dai creditori dell'associazione, il pagamento per i debiti contratti da quest'ultima. A loro volta i creditori personali dei singoli associati non possono pretendere dall'associazione il soddisfacimento delle loro ragioni.

Condivisibili, sul tema, le argomentazioni espresse dallo Studio del Notariato, di seguito meglio approfondito, in merito all'ipotesi in cui l'Asd non riconosciuta, voglia ottenere la personalità giuridica. In questo caso non può parlarsi trasformazione, bensì di "passaggio" da Asd non riconosciuta a riconosciuta. Non si assiste, infatti, ad un mutamento della forma giuridica, bensì all'acquisizione, da parte dell'ente, di una patrimonialità perfetta. Inclini a tale indirizzo, le novelle contenute in materia di enti sportivi, più compiutamente l'articolo 14 del Dlgs 39/2021, ma anche l'orientamento espresso dal Ministero del Lavoro con la circolare 9/2022, che prevede, in tali casi, l'applicabilità della disciplina ordinaria in tema di personalità giuridica degli ETS. Invero, nell'ambito Enti del Terzo Settore, la più evidente differenza tra l'iscrizione di cui all'articolo 22 del C.T.S., (Codice del Terzo Settore), in rubrica "riconoscimento della personalità giuridica" e quella di cui all'articolo 47, più compiutamente la semplice "iscrizione" al RUNTS, risiede nel fatto che solo nel primo caso l'ente che sia privo di personalità giuridica, potrà acquisirla, quale effetto ulteriore dell'iscrizione nel RUNTS.

A tal riguardo, il regolamento del Registro Nazionale delle Attività Sportive Dilettantistiche, (RASD) dispone, all'art.11, una precisa guida sull'applicazione della novativa procedura tesa al riconoscimento della personalità giuridica, agevolando la prassi da seguire. Quanto sopra in correlazione con quanto previsto dalla riforma del terzo settore, così anche le realtà del mondo sportivo avranno la possibilità di richiedere la personalità giuridica, mediante l'iscrizione nel RASD. Le Asd, che intendano acquisire la personalità giuridica, oltre al rispetto delle disposizioni di cui al D.Lgs 28 febbraio 2021 nr 39, devono soggiacere agli artt. nn. 5 e 6 del citato regolamento, ed accludere all'istanza di riconoscimento determinati documenti. Più compiutamente il rendiconto economico finanziario o in alternativa il bilancio di esercizio approvato dall'assemblea unitamente alle deliberazioni conseguenti che, nel caso, evidenzino eventuali modifiche statutarie e quelle delle assegnazioni delle cariche.

La figura del Notaio e quella del Revisore dei Conti, assumerà un ruolo imprescindibile per l'intero processo amministrativo di riconoscimento giuridico. In particolare, il Notaio che ha redatto l'atto costitutivo e lo statuto, o il verbale

di assemblea straordinaria, dovrà verificare la sussistenza dei requisiti per al fine del completamento dell'intera procedura. Accanto a ciò, particolare attenzione dovrà essere riposta con riferimento alla documentazione necessaria per attestare il patrimonio minimo dell'ammontare di euro 10 mila. Laddove il patrimonio sia costituito da beni diversi dal denaro, il loro valore dovrà risultare da una relazione giurata di stima, di un revisore legale o di una società di revisione iscritta nell'apposito registro, non anteriore a 120 giorni dall'atto. Il notaio sarà poi onerato a trasmettere l'atto costitutivo, o il verbale di assemblea, con lo statuto all'organismo sportivo a cui l'ente risulta affiliato. Specularmente alle previsioni dell'Art. 22 del CTS, il notaio sarà poi tenuto a depositare la documentazione, entro 20 giorni al Rasd, nell'apposita sezione. Potrebbe presentarsi il caso in cui il notaio non ritenga sussistenti le condizioni per il riconoscimento della personalità giuridica nel qual caso lo stesso provvederà a darne comunicazione motivata entro 30 giorni agli amministratori dell'ente che, in questo, potranno procedere in via autonoma all'iscrizione, così come previsto dall'articolo 22 del Codice del terzo settore. Con riguardo alle associazioni sportive dilettantistiche con personalità giuridica già iscritte nel Registro ai sensi dell'art. 14 del D.lgs 39/2021, in caso di successive modifiche dell'atto costitutivo o dello statuto, sarà cura del notaio rogante provvedere al deposito presso il Registro nei 30 giorni successivi al ricevimento dell'atto modificativo.

Per completezza di informazione, corre ora l'obbligo precisare che nell'attuale ordinamento legislativo, per le Asd era già prevista la possibilità di ottenere il riconoscimento della personalità giuridica, attraverso l'iscrizione al Registro detenuto presso le Prefetture secondo le previsioni di cui all'art.4 del D.P.R. 10 febbraio 2000, n. 361. Il primo aspetto che si pone, in tal caso, è appurare se le Asd "debbano" utilizzare la nuova procedura "semplificata" prevista dall'articolo 14, D.Lgs. 39/2021 o "possano" utilizzarla, potendola scegliere in alternativa al citato DPR 361/2000. Come già accaduto per l'articolo 22 del CTS, per gli ETS, la procedura da utilizzare per una Asd è, senza dubbio, quella prevista dall'articolo 14, D.Lgs. 39/2021 e ciò deve ritenersi altresì confermato indirettamente, dal successivo comma 1-ter, il quale dispone che per le associazioni già in possesso della personalità giuridica ex D.P.R. 361/2000 che ottengano l'iscrizione al RNASD è prevista la sospensione dell'efficacia dell'iscrizione nel Registro delle persone giuridiche di cui al D.P.R. 361/2000, evidenziando, pertanto, il prevalere della nuova regolamentazione su quella già esistente dall'anno 2000.

Un'alternativa alla procedura del riconoscimento giuridico delle Asd in rassegna, per gli effetti alternativi ed equivalenti, risiede nell'istituto della "trasformazione" dell'ente sportivo, oggetto di recenti chiarimenti del Notariato, esattamente con la nota nr. 23/2023. In particolare nel citato approfondimento, vengono stigmatizzate, in punto di diritto, alcune criticità sulla trasformazione da associazione sportiva (Asd), non riconosciuta, in società sportiva dilettantistica (Ssd) di capitali o cooperative. Alla base della riflessione tematica avviata dallo studio del Notariato, emergerebbe il giudizio che le associazioni non riconosciute, non rientrerebbero nelle previsioni legislative, che consentirebbero alle Asd di poter procedere con la trasformazione così definita "eterogenea" in società di capitali. Ciò dovrebbe indurre a riflettere sull'eventuale ammissibilità di una tale ipotesi di trasformazione. Dello stesso avviso la dottrina maggioritaria che muoverebbe i propri principi, in base ai quali, le sole associazioni riconosciute sarebbero in grado di offrire garanzie necessarie sulla consistenza patrimoniale. Così come in alto affermato, per il riconoscimento giuridico di cui al D.Lgs 39, in ordine al patrimonio minimo dell'ammontare di euro 10.000,00, condivisibilmente, osserva il Notariato, che la relazione di stima è necessaria in tutti i casi in cui l'ente di partenza non sia rappresentato da una società di capitali. La relazione giurata, come già in rassegna, non dovrà essere anteriore a 120 giorni rispetto alla data dell'atto costitutivo. La relazione è necessaria anche nel caso in cui la richiesta di acquisto della personalità giuridica provenga da associazione già costituita e anche se il patrimonio è costituito da solo denaro. Si può asserire altresì che anche nell'ipotesi di trasformazioni che coinvolgono le associazioni riconosciute, occorra imprescindibilmente la verifica in ordine alla congruità del patrimonio dell'associazione. Lo Studio del notariato infine propende per una soluzione affermativa all'ipotesi di trasformazione in esame, dunque, la sicura ammissibilità della trasformazione delle associazioni sportive dilettantistiche non riconosciute. D'altro canto, come correttamente rilevato dal Notariato, imporre alle associazioni non riconosciute che intendono trasformarsi in società di capitali di ottenere preventivamente la personalità giuridica, per garantire la consistenza patrimoniale, contravverrebbe ai principi di economia dei mezzi giuridici. Si consideri, poi, come testualmente recita lo studio del notariato, la sicura ammissibilità della trasformazione delle associazioni sportive dilettantistiche non riconosciute anche in società sportive professionistiche, pure alla luce della Legge n. 128/2004. Anzi questo tipo di trasformazione può essere una strada obbligata, qualora si presenti il caso di un'associazione sportiva dilettantistica non riconosciuta che a seguito della vittoria nel campionato di riferimento venga ammessa a disputare un campionato professionistico ed abbia, pertanto, l'obbligo di adeguare conseguentemente la struttura giuridica. ■

FITNESS NEWS

TESLA ENTRA NEL MERCATO DEL FITNESS

Tesla ha appena depositato un marchio per il nome Cyberhammer sotto la categoria attrezzi per il fitness. Nello specifico: “martelli da palestra per il fitness”. Si tratta di un attrezzo ispirato al suo modello di auto futuristica Cybertruck. Il nome Cyberhammer è tra i marchi che Tesla ha registrato già nel 2023 con la forte intenzione di realizzare un martello per il fitness simile a quelli che si usano per il Crossfit o nel Functional Training. La domanda sorge spontanea: “Il Cyberhammer è davvero il primo di tanti prossimi attrezzi che invaderanno il mercato del fitness con marchio Tesla, oppure è l’ennesima trovata di marketing di Musk con merchandising a tema Cybertruck per aumentare l’attenzione dei fan e dei potenziali clienti verso il loro brand? A voi lettori lasciamo le giuste riflessioni.

TRA IL TENNIS E IL PADEL C’È DI MEZZO IL PICKLEBALL

Esiste una terra di mezzo tra il tennis e il padel che non tutti ancora conoscono e che si chiama pickleball, uno sport molto popolare negli Stati Uniti, inventato nel 1965 dal membro del Congresso degli USA, Joel Pritchard, e dal suo amico Bill Bell. Lo scopo era quello di intrattenere i bambini annoiati durante una vacanza con delle attrezzature facili da reperire. Oggi negli States il pickleball intrattiene oltre 68 milioni di giocatori, perlopiù appartenenti alla Generazione Z, ovvero i nati tra il 1997 e il 2015. Si gioca con unna pallina e due racchette all’interno del campo da Badminton. È possibile farlo singolarmente o in coppia, sia indoor che outdoor. Si vince quando si raggiunge il massimo dei punti che può essere di 11, 15 o 21 punti. La palla può rimbalzare solo una volta per lato e deve ovviamente rimanere in campo. Il servizio deve essere fatto sulla linea di fondo e la palla in battuta deve obbligatoriamente finire nell’area di gioco diagonalmente opposta. Se la palla finisce nella giusta sezione di campo allora l’avversario può rispondere, se al contrario tocca la rete o finisce nell’area “Kitchen”, area a ridosso della rete in cui vige il divieto di prendere la pallina al volo in tal caso la battuta viene persa (nel singolo) o ci sarà un secondo tentativo del partner di gioco (nel doppio). Il punto viene messo a segno in 3 momenti: quando la palla rimbalza due volte nel campo avversario senza essere respinta, quando la risposta finisce sulla rete o oltre i confini del campo, quando e se l’avversario colpisce la palla al volo nell’area Kitchen “non volley zone”. Insomma il regolamento è simile al tennis, ma se ne differenzia, così come dal padel, per 3 aspetti fondamentali: pallina, racchetta e campo.

BIODINAMICO: CIBO PER LA SALUTE

Come possiamo disintossicarci e generare processi di salute? Ci sono alcuni alimenti che non solo non ci inquinano, ma stimolano la “salutogenesi” e la guarigione in ognuno di noi. Come è noto, diverse ricerche hanno mostrato che, smettendo di assumere cibo trattato e mangiando alimenti biologici e biodinamici, il nostro organismo si libera via via dei pesticidi precedentemente assunti. È stato documentato che in pochi giorni di alimentazione biodinamica crollano i tassi di presenza di queste sostanze nel sangue e nelle urine. È un dato che non stupisce. L’organismo, infatti, ha la capacità di liberarsi delle sostanze indesiderate, in un processo continuo di auto guarigione e, se non ne assumiamo altre, riesce a depurarsi. Le cose però non sono così semplici. Innanzitutto l’industria chimica ha realizzato gruppi di sostanze che non si degradano in tempi ragionevoli e si fissano nei nostri tessuti viventi; inoltre arrivano in noi molte sostanze tossiche attraverso l’ambiente in cui siamo immersi. C’è fortunatamente ben altro. Gli alimenti biodinamici sono carichi di sostanze naturali che svolgono una funzione nell’attivare processi di disintossicazione e che stimolano funzioni vitali.

La grande quantità di metaboliti secondari presenti negli alimenti biodinamici riequilibra l’organismo, liberandolo da tante sostanze tossiche assunte dal cibo e dall’ambiente. I flavonoidi, trovati in quantità anche doppie nei prodotti biodinamici rispetto ai prodotti convenzionali, sono antiossidanti, antiinfiammatori e antivirali. Controllano la produzione delle citochine e presentano in quantità maggiori i fenoli, gli antociani, gli enzimi dall’alto valore nutraceutico. Tra questi il gluconato, noto per ridurre le malattie cardiovascolari. I flavonoidi poi aumentano l’attività enzimatica, creando una sinergia straordinaria. Ne consegue che il sapersi curare oggi sta

soprattutto nel saper scegliere e combinare il cibo di cui ci nutriamo.

QUAL È L'ORARIO IDEALE PER LA CENA? LA RIPOSTA PUÒ SORPRENDERCI

La ricerca scientifica sta portando alla luce nuove prospettive su quando sia meglio cenare per favorire la salute e il benessere complessivo. Il ritmo circadiano gioca un ruolo fondamentale nel determinare il momento ottimale per consumare i pasti. Secondo gli esperti cenare troppo tardi può interferire in questo ritmo naturale, compromettendo la qualità del sonno e della digestione. Oltre all'orario è inoltre importante considerare anche la composizione e le dimensioni della cena. Optare per pasti leggeri e nutrienti, ricchi di verdure, proteine magre e cereali integrali, può favorire la digestione e fornire al corpo i nutrienti di cui ha bisogno senza appesantire lo stomaco. Qual è dunque l'orario ideale per cenare? Un pasto troppo vicino all'ora di andare a letto può causare problemi di digestione e reflusso acido disturbando il sonno e riducendo la qualità del riposo notturno. Un messaggio parecchio allarmante è stato lanciato da un recente studio pubblicato su Nutrition & Diabetes: mangiare dopo le 23:00 potrebbe essere associato ad un aumento del rischio di mortalità per cancro e diabete. Si ipotizza che il metabolismo, che segue il ciclo circadiano sincronizzandosi con la luce solare, possa essere influenzato negativamente dal consumo di cibo durante la notte, aumentando così il rischio di sviluppare malattie croniche. È importante sottolineare che lo studio ha evidenziato anche un aumento della mortalità esclusivamente nei casi in cui i pasti notturni fossero calorici. Tuttavia lo studio presenta anche alcune criticità, tra cui la mancanza di informazioni specifiche sulla durata e la qualità del sonno che come sottolineato dagli stessi ricercatori possono influenzare la salute. La ricerca quindi continua su questo argomento per comprendere appieno i meccanismi coinvolti e le potenziali implicazioni sulla salute umana.

FIT FOR WORK: VUOI IL BONUS AZIENDALE? CORRI PER TANTI Km

L'azienda cinese Dongpo Paper società di Guangdong specializzata nella produzione di carta, ha recentemente eliminato il suo tradizionale bonus annuale basato sui risultati a favore di uno mensile che dipende dalla quantità di esercizio svolto. Una bizzarra politica aziendale secondo cui più chilometri corri più guadagni: secondo alcune indiscrezioni un "dipendente runner" godrà del 130% dello stipendio se correrà in media 100 chilometri al mese, il 100% se ne correrà 50, il 60% 40 e così via.

A raccontare la vicenda sulle pagine del Guangzhou Daily è stato il presidente della società, Lin Zhiyong che ha spiegato la sua politica aziendale di vita sana e lavoro felice. Uomo di sport - ha scalato due volte l'Everest - Zhiyong premierà i suoi dipendenti con lauti bonus annuali in base a quanto si impegneranno in termini sportivi. In questo modo un lavoratore potrà fare attività e stare meglio con la possibilità di accrescere anche i propri guadagni economici a fine anno.

FIF COMMUNITY

IIª EDIZIONE FIBO

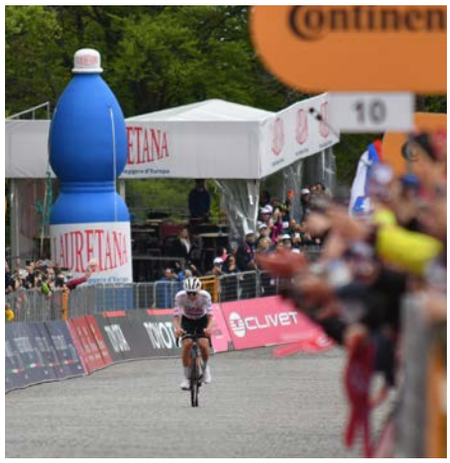
Si è conclusa da poche settimane l' undicesima edizione della FIBO. Chi vuole conoscere le ultime novità, espandere le relazioni d'affari e stabilire nuovi contatti non può mancare a questo appuntamento, dove i più grandi players dell'industria del fitness si ritrovano ogni anno. Operatori, formatori e investitori ma anche atleti, influencer e visitatori: migliaia di persone per un evento che registra il tutto esaurito ogni anno.

Nel 2024, la fiera ha avuto luogo dall'11 al 14 aprile 2024 all'Exhibition Centre di Colonia. Un'edizione straordinaria che ha visto oltre 1.000 espositori e 129.668 visitatori provenienti da 114 paesi. Tante le novità proposte, a partire dall'intelligenza artificiale, che ha fatto il suo ingresso nel mondo dell'esercizio fisico, del benessere e della salute, così come della longevity nelle sue innumerevoli applicazioni.

Straripante, quest' anno, l' interesse verso il Pilates con le Grandi Macchine, tantissimi visitatori nei padiglioni dedicati a questa disciplina che sta conoscendo una fase esplosiva della sua notorietà; tante nuove case di produzione di macchinari hanno esposto i loro prodotti e altrettante scuole propongono la loro formazione. In un contesto così fortemente concorrenziale, l' utente si sente stordito nella valutazione, ma dopo un' iniziale confusione sarà facile riconoscere l' azienda, o la scuola, che inizierà una corsa frenetica al ribasso ampliando l'offerta, la distribuzione, la facilità di accesso e offrendo il prezzo più conveniente, a scapito della qualità; chi invece terrà fede alla filosofia con la quale si è presentato sul mercato, concentrandosi solo sul cliente/studente che cerca un prodotto/servizio perfetto, ineccepibile e unico. La Pilates Factory, partner da anni della Federazione Italiana Fitness, ha riscontrato un notevole successo anche in un terreno così ambizioso; il Made in Italy si conferma un valore aggiunto e la cura del cliente e l' assistenza pre e post vendita caratteristiche che fanno la differenza. È stata una piacevole sorpresa scoprire, quasi per caso, che su Spotify si parla di noi in un podcast di appassionati e studiosi del Metodo. Aspettiamo, ora, con l' affetto di chi ci è cresciuto dentro, la fiera internazionale di Rimini. Già lo scorso anno, dopo due anni contingentati, la Rimini Wellness si era ripresa il suo spazio. Se la FIBO può rappresentare la tendenza del momento, ci aspettiamo una RIMINI WELLNESS che, come al solito, stupirà per novità, vivacità, confronto professionale, formazione e allegria!

LAURETANA ACQUA UFFICIALE DEL GIRO D'ITALIA PER IL TERZO ANNO CONSECUTIVO

Acqua Lauretana sarà al fianco della carovana rosa dal 4 al 26 maggio dopo aver accompagnato i ciclisti nelle prime Grandi Classiche della stagione come la Strade Bianche, la Milano-Torino, la Tirreno-Adriatico, la Milano- Sanremo, il Giro d'Abruzzo. Per l'azienda di Graglia (BI), il Giro rappresenta anche quest'anno un'importante opportunità di far conoscere le caratteristiche uniche del proprio prodotto a tutti gli appassionati. La 107a edizione poi sarà ancora più "vicina" a Lauretana: la seconda tappa con partenza da San Francesco al Campo (TO) vedrà infatti il Giro transitare nelle vicinanze dello stabilimento dell'acqua più leggera d'Europa, per poi concludere il percorso giornaliero in uno dei punti più suggestivi del biellese: il Santuario d'Oropa.



Autentico dono della natura, acqua Lauretana sorge a oltre 1000 metri s.l.m. nell'area idrogeologica del ghiacciaio del Monte Rosa, in un territorio privo di insediamenti industriali e agricoli. Oltre a essere rinomata per la sua purezza, Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa, grazie ai soli 14 milligrammi per litro di residuo fisso.

A determinarne il carattere puro e leggero concorrono anche altri valori come la durezza totale di 0,60 °f, che aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali, il pH pari a 6, che facilita la digestione e previene i processi di ossidazione cellulare, infine il ridotto contenuto di sodio, solo 0,88 mg/l, che rende Lauretana funzionale alle diete povere di sodio.Adatta a grandi e piccini, ideale per le famiglie che hanno scelto uno stile di vita sano, Lauretana è anche una fedele "compagna di squadra" di chi fa sport e vuole tagliare il traguardo più importante: quello del benessere. Per maggiori informazioni: www.lauretana.com

ANTONELLA NIFOSÌ: IMPRENDITRICE E MARATONETA DI SUCCESSO, HA FATTO DEL SUO ATTEGGIAMENTO MENTALE IL PRINCIPALE STRUMENTO PER ALLENARE IL CORPO

Il nostro incontro con Antonella nasce presso il suo centro fitness BASE CLUB, nella splendida cittadina di Comiso in provincia di Ragusa, in occasione di un corso di formazione federale esplicitamente richiesto per il suo staff di istruttori sull'utilizzo del Reformer nell'allenamento one to one. Una conoscenza che ha dato vita ad una condivisione di valori, emozioni e nuovi progetti che caratterizzano la sua e la nostra Vision: come la FIF da oltre 30 anni Antonella si impegna a diffondere la cultura del benessere attraverso l'esercizio fisico. La sua è una storia di impegno positivo, costanza, determinazione e di superamento dei propri limiti. Da oltre dieci anni è una docente a contratto presso l'università di Pisa dove è titolare della cattedra di attività motoria finalizzata al fitness. Recentemente ha lanciato una nuova frontiera chiamata "sportgenetica" che mira ad ottenere i migliori risultati nello sport e nel fitness attraverso test specifici del DNA e dai cui risultati è possibile ottenere informazioni importanti sulle predisposizioni atletiche ed alimentari e personalizzare allenamento, alimentazione ed integrazione. Antonella inoltre spinta dalla sua forte volontà di realizzare se stessa e diventare un riferimento per tanti, si diploma in Real Result Coach al MICAP (Master Internazionale in Coaching ad Alte Prestazioni) e al contempo segue un percorso complementare diventando Master Trainer in PNL presso la scuola di Richard Bandler. Tanti anni di impegno e studio costanti in cui ha dovuto superare diverse sfide e tra queste era prevista proprio la partecipazione ad una maratona come mezzo per guidare, prima di tutto se stessi, al miglioramento attraverso l'individuazione di un obiettivo che sembra irraggiungibile, ma che con la propria determinazione diventa assolutamente realizzabile. "La Prof" Nifosì ad oggi ha al suo attivo quattro delle sei maratone del circuito Majors del RCS, ovvero le maratone più importanti al mondo: Berlino, New York, Chicago, e la recentissima Londra. Rimangono le sfide di Boston e Tokio per aggiudicarsi l'ambitissima "Six Stars", la medaglia a sei stelle!". È da questa sua grande forza interiore che nasce il suo ultimo progetto non a caso intitolato "Allenamente Life", un percorso di coaching che insegna le strategie adottate da persone di successo per influenzare i propri pensieri e creare nuove abitudini al fine di raggiungere i risultati desiderati. È impossibile non stare bene! Questa è la "parola" d'ordine di Antonella per il prossimo futuro e noi della Federazione Italiana Fitness siamo tutti con lei con l'augurio che il suo esempio diventi strumento di molti per conoscere a fondo se stessi e imparare a gestire al meglio la propria vita!

NOVITÀ UNA NUOVA PARTNERSHIP TRA FIF E IL POLO UNIVERSITARIO DI PISA

Continua l'Alta Formazione della FIF Academy nel mondo universitario. UniPi e FIF sono infatti partner per l'anno accademico 2025/ 2026 nella realizzazione del Corso di Perfezionamento in: **allenamento posturale** e **rieducazione funzionale con il metodo Pilates Reformer**. Il progetto presentato dal Direttore del corso, il professore Ferdinando Franzoni, alla direzione del Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale presso cui ha sede la facoltà di Scienze Motorie, è rivolto a professionisti, docenti e tecnici che operano nel campo dell'esercizio fisico e dello sport. il Corso di Perfezionamento si propone di fornire le competenze per partecipare attivamente alla conoscenza dei principi posturali e tradizionali del metodo Pilates applicati all'utilizzo del grande attrezzo del Reformer, diffonderne i benefici sulla rieducazione posturale e l'equilibrio tra mente e corpo e applicarli nella pratica professionale. Verranno presentate le principali categorie di esercizi del repertorio tradizionale, il disegno dello studio, la rilevazione e la codifica dei dati, le ragioni e gli scopi della valutazione in ambito motorio-sportivo e le metodologie di tipo qualitativo e quantitativo. Verranno, inoltre, presentati e sperimentati vari strumenti teorici e test pratici da applicare alle diverse tipologie di soggetti allenanti. Una Specializzazione unica, oltre la prima, in tutto il territorio italiano, che si compone di 96 ore di didattica in presenza e da remo-

to equivalenti a 12 CFU, per la quale l'UniPi ha scelto e voluto l'eccellenza formativa della Federazione Italiana Fitness che con orgoglio porterà in campo l'esperienza e l'alta qualità del suo staff di docenti del settore Pilates e Posturale. Ad maiora semper!

NOVITÀ
REFORMER WITH PROPS

Il master di specializzazione prevede l'integrazione dei props per semplificare o incrementare la difficoltà degli esercizi del repertorio tradizionale del Reformer. Il corso della durata di 2 giorni è rivolto a tutti gli istruttori di Pilates in possesso della qualifica di Reformer Instructor e consiste nell'integrare in modo strategico l'utilizzo dei piccoli attrezzi del Pilates al repertorio tradizionale del Reformer.
L'inclusione strategica dei Props ha lo scopo di migliorare la programmazione delle lezioni degli insegnanti di Pilates e di aiutare ad ampliare il repertorio degli esercizi adattandolo a tutti i livelli degli allievi, anche per un lavoro specifico one to one, oltre che ad aumentare il fattore creativo e il grado di divertimento complessivo nelle lezioni di Reformer. In questo master impareremo ad incorporare in modo intelligente: la Softball, il Magic Circle, l'Elastiband, il Foam Roller e lo Yoga Block attraverso un approccio pratico di 4 protocolli di Reformer training ready to use che seguono il metodo d'insegnamento della mappa mentale nel pieno rispetto dei principi tradizionali e posturali del metodo.
Per info *fif@fif.it*

NOVITÀ
LO STAFF DOCENTI DEL SETTORE PILATES ACCOGLIE UNA NUOVA LEVA DEL VIVAIO FIF ACADEMY: IL NOSTRO BENVENUTO A FEDERICO SEVERI

Un nuovo importante traguardo raggiunto dal nostro Federico e un nuovo grande orgoglio della federazione e della sua docente tutor Sara Sergi che lo ha accompagnato nella stesura della sua tesi per la qualifica di Pilates Specialist, intitolata **Pilates e powerlifting: l'utilizzo del reformer per migliorare la performance.** Un successo raggiunto grazie alla tenacia e alla grande preparazione

che in questi anni hanno caratterizzato la crescita tecnica di Federico che aspira a diventare un esempio per tutti i nostri diplomati desiderano far parte integrante della FIF Community. La FIF è fiera del tuo impegno ed orgogliosa della tua costante sete di sapere. A te va il nostro caldo benvenuto nella FIF Family!.

NOVITÀ
LA MAGIA DI UN RETREAT PER GLI ESAMI DELLA SCUOLA BIENNALE DI YOGA

Il corso di Yoga tradizionale rappresenta la disciplina alla quale si è ispirato l'intero settore olistico della FIF Academy. Da qui nasce la scelta di un retreat per accogliere gli studenti della scuola biennale, esaltare l'ascolto delle loro tesi e immortalare la gioia del raggiungimento del loro grande traguardo ovvero diventare Insegnanti di Yoga! Sede che farà da cornice a queste date indimenticabili è l'antico Convento San Francesco di Bagnacavallo. Situato tra il mare e la collina è un luogo risalente al XIII secolo che racconta dunque la storia di una città d'arte nel cuore della Romagna, con un singolare centro storico ad assetto medievale. A tutti gli studenti va il nostro *Namaste*!

REPORTAGE
IL GRANDE SUCCESSO DEGLI EVENTI FIF DEL 2023 – 2024

Passano gli anni, cambiano le date di programmazione, dalla primavera all'autunno, ma resta oltre tempo il grande successo degli eventi emblema della FIF Academy.

PILATES INTERNATIONAL CONVENTION

Il **18 e 19 novembre 2023** si è svolta la **Pilates International Convention**. Due indimenticabili giornate teatro di 15 masterclass e di ben 13 laboratori teorico pratici della durata minima di un'ora fino ad un massimo di due ore. Tema dell'evento l'intelligenza del movimento, dalla propriocezione al controllo neuromotorio con un focus mirato sulle capacità prestative del ballerino e in generale dello sportivo e sulla loro maestria nel controllare il movimento e trasformarlo in arte.

La varietà e la peculiarità delle scelte tecniche presentate da tutti i docenti della Pilates FIF Academy affiancati dall'ospite d'onore, l'americana Denise Small, hanno impreziosito il programma delle lezioni adattandolo a tutti i livelli di preparazione dei nostri istruttori diplomati FIF.

Queste stesse caratteristiche saranno i pilastri portanti della nuova edizione che si svolgerà sempre nella meravigliosa location della sede ufficiale della Federazione nella città di Ravenna il **16 e 17 novembre 2024** che oltre allo staff docenti federale avrà l'onore di ospitare direttamente dagli USA la trainer internazionale **Kesa Huey**: una ballerina ed insegnante di Pilates, certificatasi presso la scuola di Ellie Herman, che vive e lavora a Brooklyn e che educa il movimento attraverso il metodo Pilates da oltre 20 anni alla costante ricerca di modi per rimanere sani e forti.

12° CONVEGNO A.I.P.S. "POSTURALMENTE"

In un mondo sempre più connesso il **16 e 17 marzo** si è svolto il 12° convegno AIPS intitolato "Postural...mente": due giornate dedicate rispettivamente agli aspetti teorici e pratici in cui abbiamo scoperto il legame sempre più profondo tra la postura e il benessere mentale. Attraverso la lente della scienza e dell'esperienza pratica di tutti i docenti federali e gli illustri ospiti esterni, il nostro convegno ha esplorato il ruolo cruciale della postura nel modellare la salute della mente: un viaggio emozionante che ci ha svelato come piccoli aggiustamenti posturali possono avere un impatto significativo sulla nostra prospettiva mentale e sulla gestione dello stress. Un'opportunità che tantissimi operatori della rieducazione posturale hanno scelto di cogliere con l'intento di cercare la chiave di accesso ad un equilibrio mente-corpo ottimale. Se avete perso questa meravigliosa opportunità per accrescere le vostre conoscenze la FIF ha pensato anche a voi, rendendo disponibile Il convegno on line, sempre **valido come aggiornamento tecnico**, con acquisto on demand. Con un solo click il convegno è a casa tua! *https://www.fif.it/convegno-aips-posturalmente-on-demand*

CONVEGNO ANTIAGING

L'antiaging come sommatoria di salute, efficienza, longevità e qualità della vita. Questo il tema dell'ultimo convegno del settore Fitness e Personal Trainer della FIF ACADEMY svoltosi a Rimini lo scorso 4 novembre. Obiettivo del convegno, fornire linee guida sul movimento fisico orientato all'antiaging a tutti gli operatori del Fitness e del Wellness. Un'occasione unica per acquisire un bagaglio di informazioni, che sarà al centro dell'interesse nei prossimi anni e che la FIF Academy mette a disposizione sul suo sito con la possibilità di acquistarlo on demand garantendo la sua validità di **aggiornamento tecnico**. Visita la nostra pagina web (*https://www.fif.it/online-antiaging-convegno?type=23-CVS-00-000994*) e fai un primo passo verso l'era dell'allenamento antiaging...

E per tutti i fedelissimi soci FIF ecco alcune anticipazioni sulla prossima edizione che si terrà il 9 novembre presso il Centro Congressi SGR di Rimini. Titolo del convegno **"Ricomposizione corporea e allenamento: dal dimagrimento all'aumento di muscolatura, scelte in equilibrio fra il Body Building ed il Fitness".**

Ospiti d'eccellenza tra cui il vice presidente della FIF Marco Neri, Antonio Paoli, Fabio Zonin e i nostri docenti Mattia Ravagli e Sandro Roberto, e non ultimo lo special guest dott. Enrico Dell'oliosi, si alterneranno in una serie di interventi teorici con specifica applicazione pratica rivolti sia all'uomo che alla donna. Un appuntamento assolutamente da non perdere. Vi aspettiamo!

PILATES FACTORY

Siamo un'azienda giovane e dinamica di professionisti accomunati dalla passione per il Pilates.
Dopo aver sperimentato sulla nostra pelle i vantaggi che questa disciplina porta alla mente e al corpo abbiamo pensato di restituire a questa meravigliosa tecnica una parte di ciò che ci ha dato realizzando macchinari di alta qualità a costi sostenibili.

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

ESPERIENZA PERSONALE

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

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

Residuo fisso
14 mg/l

Sodio
0,88
mg/l

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

SCELTA E CONSIGLIATA DA
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FIT GOLD PARTNER
RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

FIT YOUR LIGHT NESS

Segui la leggerezza

www.lauretana.com

SGLTO.IT