

Magazine di Fitness e Cultura della Salute

# Performance

RIVISTA UFFICIALE



## Academy

*Percorsi per  
professionisti  
del fitness e  
del benessere*

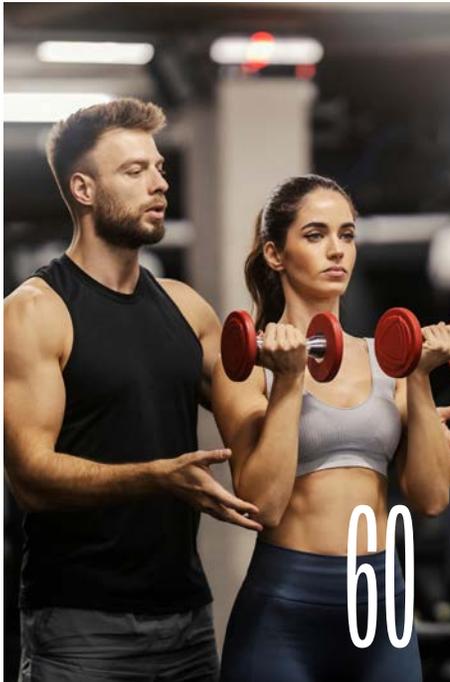
## Reformer

*Moda del momento  
o trasformazione consapevole*

## Università San Raffaele / FIF

*danno vita al primo corso di  
Tecnico del movimento  
terapeutico*

# Sommario



**4**  
**Reformer pilates**  
A CURA DI CLARISSA DAVID

**8**  
**Hybrid Training**  
A CURA DI LUCA DALSENO

**10**  
**L'ileo psoas nell'apratica yoga**  
A CURA DI RITA BABINI

**14**  
**Le dinamiche di gruppo nelle classi di functional training**  
A CURA DI EMMANUELE ROSSI

**18**  
**Farmaci per diabetici**  
A CURA DEL DOTT. MARCO NERI

**20**  
**G.A.G. vs High tabata training**  
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

**22**  
**Tecnica e consapevolezza**  
A CURA DI MIRKO ORRÙ

**26**  
**Collagene fitness e salute**  
A CURA DEL DOTT. MARCO NERI

**29**  
**FIF Academy**

**60**  
**Qualità dell'istruttore e istruttori di qualità**  
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

**64**  
**Body building "vecchia scuola"? Parliamone!**  
A CURA DI PAOLO ROCCUZZO

**68**  
**Iniziare da zero con il calisthenics**  
A CURA DI FEDERICO FIGNAGNANI DI ANDREA NEYROZ

**72**  
**Iva ed enti sportivi**  
A CURA DEL PROF. FABIO FRATERNALI

**75**  
**FIF Community**

**80**  
**Fitness News**

## Lo sport: un alleato formidabile per costruire la pace

Il corpo per troppi secoli è stato visto solo come ostacolo alla ascesi del cristiano, ma per fortuna negli ultimi tempi si è tornati a parlare con onestà ed obiettività sull'importanza centrale del corpo nella teologia cristiana: fu proprio San Paolo a parlare delle tre dimensioni dell'essere umano, ovvero corpo, mente e spirito.

Lo Stato Pontificio e lo sport ebbero una relazione complessa e ricca di sfaccettature, passando da un iniziale disinteresse a un crescente coinvolgimento ed attenzione. Lo sport, inizialmente visto come attività secondaria, iniziò ad acquisire sempre più rilevanza, sia come strumento educativo e formativo, sia come mezzo per promuovere valori di collaborazione e pace. Nella Chiesa dei giorni nostri, il corpo fisico è visto come un dono sacro e fondamentale, non più come un peso o una barriera. È considerato una parte essenziale dell'essere umano e un mezzo per esprimere la propria integrità ed interagire con gli altri.

Nelson Mandela nel maggio 2000, durante la cerimonia inaugurale dei Laureus World Sports Awards dichiarò con fermezza: "Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Lo sport ha il potere di ispirare. Ha il potere di unire le persone come poche altre cose riescono a fare. Parla ai giovani in una lingua che essi comprendono. Lo sport può creare speranza là dove prima c'era solo disperazione. Ha più potere dei governi nel rompere le barriere razziali. Irride ogni tipo di discriminazione".

Lo sport moderno è dunque frutto della rivoluzione industriale, trovando nei cambiamenti sociali, politici e economici di questo tempo un terreno fertile per la diffusione e l'affermazione a livello globale. Difatti, il 20 settembre 2023, lo sport riceve una sorta di consacrazione costituzionale: la Camera dei deputati, con la maggioranza dei due terzi dei componenti, ha approvato una riforma costituzionale che prevede il riconoscimento dei valori insiti all'interno dell'attività sportiva.

La modifica amplia l'art. 33 della Costituzione con un nuovo comma: «*La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme*».

Papa Francesco, incoraggiando all'attività sportiva, precisò che lo sport è "un generatore di comunità"... perché "crea socialità, condivisione, partecipazione e senso di appartenenza", fa "nascere amicizie". Ha una dimensione formativa, lo sport, che non può separarsi da quella ludica e "amatoriale", anche ai livelli più alti del professionismo....In questo senso, "lo sport può essere simbolo di unità per una società, un'esperienza di integrazione, un esempio di coesione e un messaggio di concordia e di pace".

Oggi abbiamo tanto bisogno di far crescere una cultura di pace, a partire dalle relazioni interpersonali quotidiane per arrivare a quelle tra i popoli e le nazioni. Se il mondo dello sport trasmette unità e coesione, può diventare un alleato formidabile nel costruire la pace e noi della FIF Academy siamo onorati di contribuire con la nostra mission al raggiungimento di questo nobile fine.



Direttore responsabile di Performance  
Presidente FIF

## Performance

Organo ufficiale della  
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXXIV

N. 1 MAGGIO 2025

**Direttore responsabile**

Claudio Vacchi

**Caporedattore**

Viviana Fabozzi

**Progetto grafico**

Christian Casadei

**Hanno collaborato a questo numero:**

Rita Babini . Luca Dalseno

Clarissa David . Viviana Fabozzi

Federico Fagnagnani

prof. Fabio Fraternali . Andrea Neyroz

Mirko Orrù . dott. Marco Neri

Paolo Rocuzzo . Emmanuele Rossi

**Fotografie**

Archivio Performance

Shutterstock . Adobe Fotostock

**Hanno collaborato all'inserto**

**Fitness Academy**

Marzia Benedetto . Roberta Fadda

Adele Di Vittorio

**Redazione di Performance:**

c/o Centro Studi "La Torre"

via P. Costa 2 . 48121 Ravenna . Tel.

0544.34124

e-mail: [performance@fif.it](mailto:performance@fif.it)

**Editore**

Centro Studi La Torre

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

# REFORMER PILATES

Moda del momento  
o trasformazione  
consapevole?



A CURA DI  
**CLARISSA DAVID**



## Un metodo che affonda le sue radici in oltre un secolo di storia

**N**egli ultimi anni, il Pilates, in particolare l'utilizzo del Reformer, ha vissuto un'esplosione di popolarità senza precedenti. Da disciplina di nicchia si è trasformato in una presenza fissa nei centri fitness, negli studi specializzati e sulle bacheche social di influencer e celebrità. Ma ciò che potrebbe apparire come una semplice moda passeggera, spinta dall'estetica e dall'effetto "Instagram", nasconde in realtà una trasformazione profonda e consapevole nell'approccio all'allenamento. Il Reformer non è solo un attrezzo sofisticato, è uno strumento straordinario per lavorare sulla qualità del movimento, sulla riorganizzazione posturale e sulla forza funzionale. Non a caso, figure pubbliche come Meghan Markle, Jennifer Aniston o Harry Styles hanno scelto di rendere pubblica la loro "devozione" al Pilates. Dietro la celebrità del metodo, però, si cela una disciplina molto più concreta, accessibile e trasformativa di quanto si possa immaginare.

La vera forza del Reformer e di tutto il metodo Pilates, sta nella sua adattabilità. È un metodo trasversale, adatto a ogni tipo di corpo e condizione. Può essere praticato da giovani sportivi, da persone sedentarie, da donne in gravidanza, da chi è in fase di riabilitazione, così come da chi semplicemente desidera ritrovare un equilibrio psico-fisico. **Non è il corpo che si deve adattare all'allenamento: è l'allenamento che si modella sulle reali esigenze del corpo.**

Oggi viviamo in una società che ci impone ritmi frenetici, esposizione costante agli schermi, notifiche continue, stress cronico. In questo contesto, allenarsi con metodologie ad alta intensità una o due volte a settimana, senza una base strutturata e senza obiettivi atletici chiari, può risultare controproducente. L'attività fisica ad alto impatto, se isolata e decontestualizzata, può generare un aumento del cortisolo (l'ormone dello stress), infiammazioni articolari, affaticamento neuromuscolare e schemi motori compensatori che peggiorano la postura e la qualità del movimento. Il corpo moderno non ha bisogno di essere sempre spinto oltre il limite, ma piuttosto di essere riorganizzato, centrato, alleggerito.

Il Pilates risponde esattamente a questa esigenza: è allenante ma non aggressivo, profondo ma non invasivo, intelligente e calibrato. Il lavoro sul Reformer, in particolare, consente un controllo



continuo e preciso, in un ambiente protetto ma estremamente efficace. Non tutti sanno infatti che il Reformer nasce nei primi decenni del Novecento grazie a Joseph Pilates, il fondatore del metodo. L'idea ebbe origine durante la Prima Guerra Mondiale, quando Pilates fu internato in un campo per prigionieri. In quelle condizioni precarie, iniziò a sviluppare esercizi di rieducazione motoria per altri prigionieri, molti dei quali allettati o feriti. Per consentire loro di muoversi e rinforzare la muscolatura senza doversi alzare dal letto, Joseph ebbe un'intuizione geniale: trasformò i letti da ospedale in dispositivi per l'allenamento, utilizzando molle di resistenza e fasce elastiche. Da questa intuizione nacque il concetto di "resistenza assistita e controllata", che sarebbe poi diventato il cuore del Reformer. Negli anni successivi, Pilates perfezionò e costruì l'attrezzo vero e proprio nel suo studio di New York, fondando così uno dei macchinari più iconici della sua metodologia. Il Reformer, nella sua forma moderna, è rimasto fedele a quell'idea originaria: un sistema che permette di eseguire movimenti fluidi, precisi e adattabili, con il supporto di molle regolabili che modulano l'intensità del lavoro muscolare senza sovraccaricare le articolazioni. Il Pilates non si limita alla tonificazione. È un metodo di educazione al movimento, che rafforza il centro del corpo (il "core"), migliora la postura, favorisce l'equilibrio muscolare e stimola la consapevolezza. Joseph Pilates lo definiva "Contrology", e il nome stesso racchiude il cuore del metodo: controllo, precisione, respirazione, fluidità, concentrazione e centratura. Il lavoro parte dalla muscolatura profonda e si espande verso una gestione globale e armonica del movimento.

Nel mio percorso personale ho avuto la possibilità di osservare da vicino come il Pilates viene vissuto

e interpretato in altri Paesi. Ho lavorato in Australia nel 2013 e nel 2015, e nel 2022 ho frequentato corsi di aggiornamento a New York e Philadelphia. All'estero ho percepito una maggiore apertura alla sperimentazione e all'innovazione, ma anche il rischio - talvolta - di una spettacolarizzazione del metodo.

Infatti, soprattutto sui social, capita sempre più spesso di vedere video in cui il Reformer viene usato per esercizi acrobatici, coreografie estreme, movimenti rapidi e caotici, completamente scollegati dai principi del Pilates. In alcuni studi si propongono addirittura lezioni con 18 Reformer e istruzioni via video. Non è il formato in sé ad essere sbagliato, ma il messaggio. Serve trasparenza: stiamo facendo Pilates o qualcos'altro? L'onestà verso l'allievo è fondamentale.

Un metodo può e deve evolvere, adattarsi ai tempi, alle nuove scoperte biomeccaniche, alle esigenze contemporanee. Ma evoluzione non significa snaturamento.

Il Pilates è una disciplina viva: richiede studio, coerenza, approfondimento. **L'approccio della Federazione Italiana Fitness (FIF)**, che ho scelto e che insegno, è proprio questo: innovare con radici salde. Rispetto per la logica originaria di Joseph Pilates, adattamento consapevole ai bisogni moderni, approccio scientifico e centrato sulla persona.

Per chi si avvicina oggi al Pilates, consiglio di affidarsi ad insegnanti qualificati, capaci di personalizzare e spiegare ogni gesto. Il Pilates non è solo una sequenza di esercizi, ma un dialogo continuo tra corpo e mente. È una pratica che può davvero migliorare la qualità della vita, ridurre dolori cronici, aumentare la consapevolezza corporea e restituire al corpo la sua funzionalità naturale.

Inoltre, è bene ricordare che il Pilates non si esaurisce esclusivamente nel Reformer. Il metodo è molto più ampio e articolato: comprende il Matwork (lavoro a corpo libero), la Cadillac, la Chair, lo Spine Corrector, il Barrel e una vasta gamma di piccoli attrezzi, spesso meno "instagrammabili", ma altrettanto funzionali per creare varietà e nuove sfide agli esercizi di tutto il repertorio tradizionale.

Il Pilates non è solo una moda effimera, ma un'espressione attuale di una disciplina in continua evoluzione. Se praticato con consapevolezza, metodo e competenza, può davvero rappresentare una trasformazione duratura nell'approccio all'allenamento. Non solo allenamento fitness, ma educazione al movimento. Non solo estetica, ma benessere. Non solo tendenza, ma rivoluzione consapevole. ■

# RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW



29  
MAG  
— 01  
GIU  
2025  
FIERA E RIVIERA  
DI RIMINI

FACE  
YOUR  
SHADES

ORGANIZZATO DA

**ITALIAN  
EXHIBITION  
GROUP**  
Providing the future

IN COLLABORAZIONE CON

 **ITA®**  
International Trade Association  
madeinitaly.gov.it

CON IL PATROCINIO DI

  
Comune di Rimini

  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

  
ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

  
SPORT  
VALLEY  
FIERA RIMINI

 #Plastic-freeER  
Regione Emilia-Romagna  
2030

  
PROVINCIA  
DI RIMINI



CAMERA DI COMMERCIO  
DELLA ROMAGNA  
FORLÌ-CESENA E RIMINI



riminiwellness.com



# HYBRID TRAINING

Nel macrocosmo dell'allenamento la tendenza del momento è unire più tipologie di attività in un'unica metodologia di Workout. Il concetto è interessante, l'importante è saper cogliere l'essenza specifica di ogni attività, saperle coniugare utilizzando la scienza a disposizione e soprattutto *rispettare* le singole attività che compongono il pool di esercizi che saranno utilizzati, approfondendo le loro origini e le mostranze scientifiche di chi quella attività la fa in modo specifico e univoco.

L'obiettivo dell'Hybrid Training non è creare semplicemente un mix di esercizi, ma utilizzarli al meglio rispettando appunto la loro origine.

L'Hybrid Training della Federazione Italiana Fitness è stato da me ideato con l'obiettivo di offrire un vero e proprio percorso formativo strutturato su più moduli/weekend, ognuno con tematiche ben specifiche, utile per chiunque sia appassionato di allenamento ma anche e soprattutto per dare la possibilità a tutti i nostri Istruttori, Personal Trainers, Preparatori Atletici che hanno già affrontato e superato i nostri corsi di avere un Upgrade formativo.

La scuola FIF è strutturata da sempre per accogliere nella propria accademia chiunque voglia diventare un professionista nei settori del Fitness e del Wellness. E continuando con questo intento è giusto dare seguito ai percorsi di studio già intrapresi.

L'unione scientifica di più metodologie di allenamento finalizzata al miglioramento della struttura, della funzione e della performance

A CURA DI  
**LUCA DALSENO**

## QUARTO MODULO

L'Hybrid Training si rivolge dunque a chi ha già acquisito determinate basi con la FIF Academy (Fitness e Bodybuilding, Personal Trainer, Functional Trainer, Preparatore Atletico) ed è determinato a crescere e fare la differenza nell'attuale panorama del Fitness di oggi. È vero che oggi è molto importante saper emergere sui social media, ma ritengo fondamentale avere contenuti da proporre, ed essere aggiornati su tutto ciò che si mette in luce. Il marketing funziona se c'è sostanza, viceversa no. Vorrei parlarvi di cosa conterrà questo fantastico e completo percorso. Ma addentriamoci insieme nel programma del corso suddiviso in 4 moduli ognuno della durata di 4 gg. analizzandone contenuti ed obiettivi. Siete pronti? Si parte!

### PRIMO MODULO

Parleremo di *Mobilità*, affrontandola in una modalità più analitica, dando strategie ed esempi per testare il livello iniziale da cui partono i nostri clienti, e offrendo successivamente protocolli di lavoro specifici per migliorare eventuali deficit emersi. Tutto sarà correlato al movimento globale, non alla singola articolazione. Vuoi migliorare ad esempio il tuo Front Squat, il tuo Overhead e molto altro ancora? Parleremo di tutto questo con approcci molto pratici e di semplice applicazione, ma altrettanto efficaci. Ed ancora affronteremo l'argomento *Core*, approfondendolo dal punto di vista teorico per comprendere la sua importanza nell'ambito della salute, della prevenzione e nella preparazione atletica. Gli aspetti teorici e pratici saranno strumenti per allenare chiunque, dal neofita al professionista sportivo. Ampia ed aggiornata eserciziologia sarà messa in pratica nella giornata specifica.

### SECONDO E TERZO MODULO

Parleremo di Forza e di Potenza, di cosa sono nello specifico e della differenza tra la Strength speed e la Speed strength, del perché e in che modo allenarle per ottenere risultati infallibili, utilizzando metodologie e progressioni finalizzate a questi obiettivi. In soldoni analizzeremo tutto ciò che li contraddistingue attraverso la pratica di esercizi del Powerlifting ed una varietà di esercizi Bodyweight alternati ad esercizi con Kettlebell, Clave, Bilancieri, Slamball, ecc... Non ultimi analizzeremo "The Strength beast 3" (Back Squat, Bench Press, Deadlift) e "The Power beast 3" (Plyo exercises, Clean, Double Kb Swing) e tutte le varianti efficaci

Parleremo di *Ipertrofia* e degli ultimi studi relativi, quali variabili entrano in gioco e come incastrarle ad hoc in un sistema di allenamento così completo e complesso. Analizzeremo molte tecniche e vedremo quali tra queste si prestano maggiormente per adattarsi a questo sistema di allenamento.

Definiremo il concetto di VBT e tutto ciò che di nuovo sta apportando in ambito di preparazione atletica multi sport.

Parleremo di Programmazione dell'allenamento, cercando di capire come coniugare tutta la teoria e pratica studiata durante il percorso Hybrid Training. Saranno analizzate anche proposte e programmi di allenamento completi per una periodizzazione di allenamenti vincenti ed efficaci.

Sono certo che adesso per ognuno di voi sia più chiaro cosa intendo personalmente per "Percorso completo"! Si tratta di 4 moduli sviluppati in altrettanti weekend, alla fine dei quali avrete arricchito le vostre competenze e la vostra crescita in termini tecnici e prestativi e soprattutto sarete aggiornati su tutto ciò che concerne i concetti principali caratterizzanti il percorso formativo. Per garantire massima serietà e per avere certezza che ognuno posseda tutti i requisiti e gli strumenti tecnici idonei per poter studiare in modo altamente professionale, i singoli moduli saranno rigorosamente a numero chiuso e potranno essere acquistati singolarmente o in un'unica soluzione con una scontistica speciale dedicata a coloro che desiderano seguire l'intero percorso.

Il percorso, inoltre prevede la possibilità di seguire in diretta live 2 dei moduli previsti (*il primo e il quarto*), mentre quelli in cui la componente pratica è dominante, è obbligatoria la partecipazione in presenza, sempre per garantire una completezza di informazioni e un'alta qualità di apprendimento. Se sei un Personal Trainer, un Istruttore di Functional Training, un Preparatore Atletico, o anche solo un Atleta o un "Appassionato" del nostro settore, questo percorso può certamente attirare la tua curiosità! L'unico consiglio spassionato è che tu abbia maturato una buona esperienza nel settore per poter riuscire a comprendere al meglio tutti gli argomenti...ma di certo il mio consiglio non vuole rappresentare un vincolo al tuo desiderio di partecipazione.

Non vedo l'ora di annoverare il tuo nome tra i miei prossimi istruttori di Hybrid Training e creare insieme a te un programma di allenamento finalizzato al miglioramento: della qualità del movimento, estetico, funzionale e prestativo! ■

# L'ILEO-PSOAS NELLA PRATICA YOGA

A CURA DI **RITA BABINI**



# La consapevolezza è l'attitudine ad ascoltare i processi fisici e mentali che caratterizzano "fare Yoga" e tutto ciò passa anche attraverso la conoscenza applicata alla pratica



L'ileo psoas, ricordato anche come il muscolo dell'anima è uno dei muscoli più importanti del nostro corpo. È molto profondo e collega la parte superiore con quella inferiore del corpo. Il benessere di questa parte del corpo è sovente legato alla qualità della nostra vita quotidiana, e alla nostra pratica yoga.

L'ileo psoas è di grande importanza per una **postura corretta**, per la stabilità della nostra colonna vertebrale e di conseguenza per il nostro **equilibrio**, non solo **fisico**, ma anche **psichico ed emotivo**. Se somatizziamo tensioni in questa zona e se il muscolo si accorcia (questo si verifica mantenendo a lungo la posizione seduta, ma anche nella pratica di alcune attività sportive e ancora sottoponendoci a ripetute situazioni stressanti) può portare ad annullare la fisiologica curva lombare e possono comparire: mal di schiena, diminuzione della forza muscolare, minore resistenza alla fatica.

## VISUALIZZIAMO LA SUA STRUTTURA E LA SUA OPERATIVITÀ

L'ileo psoas o muscolo dell'anima è, in realtà suddiviso in due strutture: il muscolo iliaco ed il muscolo psoas (che comprende il piccolo psoas e il grande psoas). Il muscolo iliaco origina nella fossa iliaca, nella parte interna della cresta iliaca, dall'ala del sacro e dai legamenti sacroiliaci ventrali e ileo lombari e si inserisce poi sul femore (piccolo trocantere), mentre lo psoas origina sopra i lati dei corpi di L1-L5 per poi unirsi all'iliaco a livello del piccolo trocantere. Nel testo "*Yoga of the Subtle Body. A Guide to the Physical and Energetic Anatomy of Yoga*" si definisce l'ileo psoas come **l'architettura che sostiene un'intera cattedrale**. Detto questo si può comprendere l'importanza di questa struttura muscolare che si rivela fondamentale nella gestione di una postura corretta. Inoltre, questo è **adiacente al diaframma** e spesso interviene nelle connessioni miofasciali: questo comporta che le fibre dello psoas maggiore si intreccino con quelle del diaframma.

Quindi se l'ileo psoas è contratto, lo sarà di conseguenza, anche il diaframma, se invece è allungato anche le fibre del diaframma saranno allungate perciò potremo **respirare meglio** e in modo più profondo. Questo muscolo è il più potente **flessore della coscia**, quindi sicuramente ha un ruolo fondamentale nella deambulazione:

- ▶ permette di flettere ed extra ruotare la coscia
- ▶ flettere il busto in avanti-basso
- ▶ inclinare lateralmente il busto
- ▶ permette di controllare l'equilibrio del bacino
- ▶ controlla retroversione e antiversione del bacino

È perciò coinvolto in moltissimi movimenti quotidiani e, di conseguenza, è di importanza fondamentale nella gestione corretta ed economica del corpo nello spazio. Inoltre, la vicinanza dell'ileo psoas al diaframma, lo collega a stati di ansia e stress.

Quando siamo sottoposti a grande stress, infatti la prima cosa che si tende a fare (inconsapevolmente) è bloccare il respiro. Si inizia a respirare con la parte alta del petto e in modo sicuramente inefficiente: è un respiro alto, veloce che aumenta l'ansia. La vicinanza fra diaframma e ileo psoas rende probabili le interconnessioni fra i due muscoli: quindi ansia e stress possono contrarre entrambi. Se la situazione di ansia e stress è prolungata nel tempo, o ancora peggio, diventa cronica,

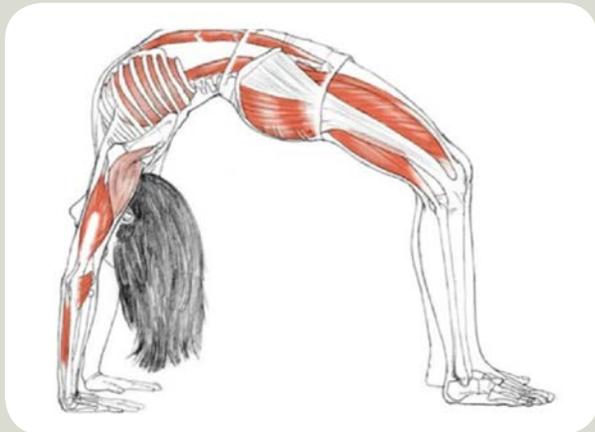
questo porta ad un accorciamento del muscolo e un conseguente cambiamento della postura con relativi potenziali problemi di tipo organico ed emozionale/comportamentale.

### NELLA PRATICA YOGA

Il muscolo dell'anima si attiva, distendendosi, durante la pratica di **Urdhva Dhanurasana "il ponte"** e di **Uddyana Bandha**.

**Urdhva Dhanurasana** è una posizione yoga che rientra nel gruppo delle estensioni indietro (ma che, al contempo, beneficia anche dei vantaggi delle inversioni). Si tratta di una posizione che viene eseguita in molte tipologie di Yoga, in particolare nello Hatha Yoga, nell'Asthanga Yoga e nel Vinyasa, ma anche nel metodo definito dal Maestro Iyengar. È classificato come un asana piuttosto **avanzato** che richiede una grande dose di allenamento per consentire l'espansione toracica, la mobilità delle spalle e lo stretching del muscolo psoas.

#### Tecnica di esecuzione



- I piedi sono saldamente ancorati a terra e le punte convergono leggermente
- Ruotare le cosce verso l'interno
- Attivare i muscoli posteriori delle gambe
- Attivare i glutei
- Mantenere la zona lombare più distesa possibile
- Rovesciare la testa indietro con movimenti estremamente controllati, solo dopo aver disteso la zona cervicale
- Nella posizione finale inglobare le scapole nella schiena
- Espandere la cassa toracica
- Ruotare le braccia verso l'esterno e gli avambracci verso l'interno
- Spingere i gomiti uno verso l'altro
- Spingere la parte superiore delle braccia verso la giuntura della spalla
- Ruotare le spalle indietro e allontanare il

più possibile dalle orecchie

- Distribuire equamente il peso tra mani e piedi
- Mantenere le mani distanti quanto la larghezza delle spalle.

Per praticare correttamente sfruttando tutti i benefici e senza incorrere a troppe tensioni sarebbe bene effettuare una serie di asana propeedeutici che consentano di estendere i flessori dell'anca, a cominciare dallo Psoas:

- Urdhva Mukha Svanasana (la posizione Yoga del Cane a faccia in Giù)
- Ardha Chaturanga Dandasana (la posizione Yoga della Panca)
- Chaturanga Dandasana (la posizione Yoga del Bastone a Terra o dei Quattro punti)
- Virabhadrasana 1 (la posizione Yoga del Guerriero 1)
- Bhujangasana (la posizione Yoga del Cobra)
- Ardha Bhujangasana (la mezza posizione Yoga del Cobra)
- Salamba Bhujangasana (la posizione Yoga della Sfinge)
- Setu Bandha Sarvangasana (la posizione Yoga del Ponte Contratto)
- Ustrasana (la posizione Yoga del Cammello)
- Dhanurasana (la posizione Yoga dell'Arco)
- Matsyasana (la Posizione Yoga del Pesce)
- Salabhasana (la posizione Yoga della Locusta)
- Eka Pada Rajakapotasana (la posizione Yoga del Piccione Reale su una Gamba)
- Gomukasana (la posizione Yoga del Muso di Vacca)

Un lavoro preliminare da non trascurare riguarda pertanto l'apertura dei rotatori esterni della gamba la distensione gli addominali, la sollecitazione degli elevatori, retrattori ed estensori della spalla, insieme ai muscoli flessori del polso.

**Uddyana Bandha** è un esercizio del diaframma e delle costole che può essere eseguito stando in piedi o seduti, e costituisce la tecnica di base per eseguire Nauli Kriya. Uddiyana significa "sollevamento del diaframma", mentre Bandha indica il blocco neuromuscolare nella zona dell'ombelico. La principale caratteristica di Uddiyana Bandha è quella di produrre pressioni subatmosferiche (negative) all'interno delle cavità viscerali, quali stomaco, esofago, vescica e

colon. Questa tecnica è riportata nei vari testi sotto differenti denominazioni, ma le diverse varianti hanno tutte una specifica caratteristica comune, cioè il movimento ascendente del diaframma.



### Tecnica di esecuzione

Per praticare l'esercizio in posizione seduta si assume Padmasana, con le palme delle mani posate sulle ginocchia. L'esecuzione in piedi si effettua piegandosi leggermente in avanti, flettendo un poco le gambe che devono essere tenute divaricate e appoggiando le mani sulle ginocchia o sulle cosce. La posizione delle mani è importante non solo in quanto esse fungono da sostegno, ma anche perché facilitano l'azione della gabbia toracica e immobilizzano correttamente il collo e i muscoli delle spalle.

- Dopo aver assunto la giusta posizione per la pratica di Uddiyana Bandha, si effettua un'inspirazione profonda, contraendo anche i muscoli addominali.
- Dopo aver trattenuto il respiro, si effettua una forte pseudo-inspirazione: in effetti non viene consentito all'aria di fluire nei polmoni. A questo scopo, all'inizio della pratica, è consentita anche la chiusura delle narici. Nel contempo si rilassano anche i muscoli addominali. In questo modo, nella pseudo-inspirazione l'aria atmosferica non penetra nei polmoni, ma il torace si espande come in un'inspirazione normale. Il diaframma, di conseguenza, si solleva e tutto l'addome è come risucchiato contro la spina dorsale, assumendo così un aspetto concavo.

La posizione flessa del corpo rende più

accentuata questa cavità (occorre ricordare che nell'inspirazione normale il diaframma si abbassa quando il torace si espande: durante Uddiyana Bandha, invece, il diaframma si innalza).

- La condizione descritta deve essere mantenuta finché sopravviene un forte stimolo ad inspirare. Si abbandona allora lo stato di contrazione, consentendo al petto di rilassarsi e ai muscoli addominali di ritornare gradualmente alla loro posizione normale: si effettua quindi una normale inspirazione.

Questa sequenza costituisce un ciclo di Uddiyana Bandha. Si eseguono tre o quattro cicli, con facoltà di inserire un periodo di respirazione normale tra un ciclo e l'altro. La durata ottimale di un ciclo è compresa tra 15 e 30 secondi: ciò consente di prostrarre la nauli per un tempo più lungo.

Ovviamente la pratica di Uddiyana Bandha esige che lo stomaco e l'intestino siano vuoti. Durante l'esecuzione della tecnica, la parte lombare della colonna vertebrale viene stirata, mentre la parte sacrale viene spinta verso l'alto. Detto ciò, è facile considerare l'effetto di distensione anche sull'ileo psoas.

Colui che pratica questa tecnica con un adeguato atteggiamento mentale può sperimentare le peculiari sensazioni che salgono lungo la spina dorsale. Trattandosi di un esercizio che aiuta i muscoli addominali a mantenere la loro tonicità, i benefici di Uddiyana Bandha sul piano fisico sono notevoli: la costipazione, l'indigestione e altri disturbi addominali vengono eliminati, previene in particolare la congestione della zona pelvica e rimuove il grasso in eccesso che si deposita sulla parete addominale. È stato inoltre riscontrato che Uddiyana Bandha provoca bradicardia sinusale (riduzione della frequenza cardiaca): ciò può essere dovuto alla pressione negativa all'interno del torace.

Sicuramente nella pratica yoga non solo Urdhva Dhanurasana e Uddiyana Bandha risultano essere tecniche efficaci nel "mantenimento in salute" dell'ileo psoas; consideriamole tecniche che lo esercitano in profondità favorendone la distensione soprattutto se siamo allievi esperti in grado di ascoltare il corpo consapevolmente e ... senza fretta. ■

# *le dinamiche di gruppo nelle classi di*

# **FUNCTIONAL TRAINING**

.....

A CURA DI **EMMANUELE ROSSI**

Il seguente articolo ha l'obiettivo di esplorare a fondo le dinamiche di gruppo nel contesto di allenamenti funzionali, focalizzandosi su come adattare le metodologie in base al numero di partecipanti, alla disponibilità di attrezzature e al livello di preparazione fisica degli utenti. Quando si lavora con gruppi, indipendentemente dalla loro dimensione, l'obiettivo principale è sempre quello di creare un allenamento che sia stimolante, sicuro ed efficace per tutti i partecipanti. L'allenamento funzionale mira a sviluppare forza, resistenza, flessibilità e mobilità, ma nel contesto di una classe di gruppo, è essenziale che ogni individuo possa lavorare secondo il proprio livello di capacità fisica e con la giusta attrezzatura.

Le classi funzionali, infatti, sono caratterizzate dalla presenza di partecipanti con livelli di fitness molto diversi tra loro. Alcuni possono essere principianti, mentre altri possono avere un livello avanzato. Questo richiede una progettazione dell'allenamento molto flessibile, in modo che ogni persona possa lavorare a proprio ritmo senza compromettere l'intensità dell'allenamento. Analizziamo insieme come affrontare queste sfide, integrando esercizi funzionali in modalità che rispondano a necessità specifiche dei partecipanti.

## **GESTIONE DEGLI ATTREZZI**

Un aspetto cruciale nella gestione di classi numerose è la disponibilità degli attrezzi. Con l'aumento del numero di partecipanti, diventa fondamentale avere a disposizione attrezzi dello stesso tipo con vari pesi (per esempio, kettlebell, manubri, bilancieri, ecc.). Questo è particolarmente importante per garantire che ogni partecipante possa allenarsi con un carico appropriato. In classi molto numerose, è possibile che alcuni attrezzi non siano disponibili per tutti, quindi è essenziale trovare soluzioni per evitare tempi di attesa troppo lunghi. Una strategia efficace è quella di organizzare il lavoro in stazioni. Ogni stazione può avere un esercizio diverso e un'attrezzatura assegnata.

Quando gli attrezzi sono limitati, si può ricorrere a varianti a corpo libero, che sono molto efficaci per stimolare i muscoli e aumentare la frequenza cardiaca. Esempi di varianti a corpo libero includono il burpee (al posto di un push-up tradizionale) o lo squat jump (al posto dello squat classico). Questi esercizi, pur non utilizzando attrezzatura, sono ottimi per il lavoro muscolare e cardiovascolare, aumentando l'intensità senza compromettere l'efficacia del circuito.

## **GESTIONE DEGLI SPAZI**

Gli spazi sono un altro punto importante da valutare. Quando si lavora con gruppi numerosi, è necessario organizzare lo spazio in modo tale che i partecipanti possano allenarsi e spostarsi in sicurezza, senza mai compromettere l'efficacia o la velocità dell'allenamento. La disposizione delle postazioni e delle attrezzature è fondamentale. Ad esempio, se si utilizzano stazioni, bisogna tenere conto dello spazio disponibile tra una stazione e l'altra per evitare ingorghi e permettere una buona circolazione dei partecipanti. Inoltre, in spazi ridotti, è possibile ottimizzare il lavoro con circuiti che richiedano attrezzature minime e che possano essere facilmente eseguiti anche in aree più piccole. È importante che l'allenatore monitori costantemente l'ambiente di allenamento, incoraggiando i partecipanti a mantenere una buona distanza tra loro e a evitare distrazioni.

## **METODOLOGIE DI ALLENAMENTO**

In questo articolo, esploreremo alcune delle principali metodologie di allenamento funzionale facili da organizzare, come AMRAP (As Many Reps As Possible), circuiti a tempo (ad esempio, 40 secondi di lavoro, 20 secondi di recupero), e circuiti alternati A-B-A-B (sempre a tempo). Sebbene esistano altre metodologie, queste sono particolarmente adatte a classi di qualsiasi dimensione e facilmente adattabili a qualsiasi tipo di attrezzatura.

# Come adattare le metodologie di allenamento alle peculiarità dei partecipanti e alla disponibilità delle attrezzature



- 1. AMRAP (As Many Reps As Possible):** Questo formato si concentra sulla quantità di lavoro che i partecipanti possono svolgere durante un determinato periodo di tempo. È ideale per stimolare il sistema cardiovascolare e per mantenere alta l'intensità. Ogni partecipante compete con se stesso, cercando di fare il maggior numero di ripetizioni in un tempo stabilito, aumentando così la propria resistenza e capacità di lavoro.
- 2. Circuito a Tempo:** Ogni stazione dura un determinato periodo di lavoro (es. 40 secondi) seguito da un breve recupero (es. 20 secondi). Dopo un ciclo completo di stazioni, si può ripetere il circuito. Questo formato è utile per gestire gruppi numerosi, poiché i partecipanti sono costantemente in movimento e non si verificano tempi di attesa.
- 3. Circuito Alternato A-B-A-B:** In questo formato, i partecipanti eseguono due esercizi diversi alternandoli. Ogni esercizio dura 40 secondi di lavoro e 20 secondi di recupero. L'allenatore può gestire il flusso di lavoro senza fermare l'intensità, ed è particolarmente utile per migliorare la forza e la resistenza muscolare.

## ADATTAMENTI IN BASE ALLA DISPONIBILITÀ DI ATTREZZATURE E AL LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Dunque un primo aspetto riguarda come adattare gli esercizi in base alla disponibilità di attrezzature e al livello di difficoltà. In un gruppo di principianti, ad esempio, l'allenatore dovrà proporre varianti semplificate di esercizi complessi, come una versione modificata del Push-Up o uno Squat più leggero. Al contrario, in un gruppo più esperto, si potranno proporre esercizi più complessi, come il Kettlebell Clean o i movimenti olimpici, con un focus sulla tecnica e sull'intensità. Un'altra strategia utile è quella di responsabilizzare i partecipanti più esperti, invitandoli a fungere da "tutor" per i partecipanti meno esperti. Questo approccio non solo aiuta i principianti

a migliorare più velocemente, ma favorisce anche la collaborazione e l'atmosfera di gruppo, creando un ambiente positivo in cui tutti si sentono coinvolti. Vediamolo nel dettaglio:

## RESPONSABILIZZARE I PARTECIPANTI ESPERTI: IL RUOLO DEL TUTOR

Un modo efficace per migliorare l'esperienza di allenamento è **responsabilizzare i partecipanti più esperti**, assegnando loro il ruolo di tutor per i compagni meno esperti. Questo approccio permette di creare un ambiente di supporto, favorendo l'apprendimento e la collaborazione tra i membri del gruppo. I tutor non sono insegnanti veri e propri, ma svolgono un ruolo di **supporto pratico** per i partecipanti meno esperti. È importante che i tutor siano **identificati con attenzione**, scegliendo persone che abbiano una buona conoscenza degli esercizi e che siano in grado di offrire consigli pratici in modo chiaro e motivante. Il loro compito principale è quello di aiutare i principianti a ricordare gli esercizi e fornire **consigli rapidi** sulla corretta esecuzione, come:

- ▶ **Ricapitolare** brevemente gli esercizi durante la lezione.
- ▶ **Dare piccoli consigli pratici** per migliorare la tecnica.
- ▶ **Motivare** i compagni meno esperti in modo positivo. È fondamentale sottolineare che **le correzioni tecniche** e le **modifiche più approfondite** devono sempre essere responsabilità dell'**istruttore**. I tutor possono solo offrire **suggerimenti pratici**, come ricordare l'allineamento del corpo o la posizione delle mani, ma non devono sostituirsi all'allenatore nelle correzioni tecniche complesse.

## VANTAGGI DEL TUTORAGGIO

- ▶ **Supporto rapido:** I tutor offrono un aiuto immediato durante l'allenamento, senza sovraccaricare l'allenatore.



- ▶ **Collaborazione:** I principianti si sentono più a loro agio nel chiedere aiuto a un compagno di allenamento, piuttosto che all'allenatore stesso.
- ▶ **Semplicità:** I tutor non sono responsabili di correzioni complesse, ma solo di aiuti pratici e veloci, mantenendo il flusso della lezione.

### **BENEFICI EMOTIVI E NEI RAPPORTI TRA I PARTECIPANTI**

L'uso dei tutor non solo migliora l'aspetto tecnico dell'allenamento, ma ha anche un impatto significativo sugli **aspetti emotivi e relazionali**:

- ▶ **Crea un clima di supporto:** I tutor contribuiscono a **rinforzare il legame tra i partecipanti**, rendendo l'ambiente di allenamento più inclusivo e accogliente. I principianti si sentono meno soli e più motivati a partecipare attivamente.
- ▶ **Senso di appartenenza:** sentirsi parte di un gruppo in cui tutti si aiutano a vicenda favorisce un **senso di comunità**. I partecipanti più esperti si sentono valorizzati nel loro ruolo di guida, mentre i meno esperti apprezzano l'opportunità di ricevere supporto.
- ▶ **Rafforza la fiducia:** aiutare i compagni permette di **costruire la fiducia reciproca**, non solo nei confronti delle proprie capacità, ma anche nelle relazioni all'interno del gruppo. I tutor diventano punti di riferimento positivi per i principianti, creando un ambiente di **rispetto e amicizia**.

In sintesi, i tutor sono un **supporto utile** per migliorare

l'efficacia dell'allenamento, ma il loro impatto va oltre l'aspetto tecnico: contribuiscono a **rafforzare i legami emotivi** e a **migliorare l'atmosfera del gruppo**, creando un ambiente più coeso e motivante.

### **DINAMICHE DI GRUPPO IN BASE AL NUMERO DI PARTECIPANTI**

La gestione del gruppo cambia a seconda delle dimensioni della classe. Ecco come si possono strutturare i workout a seconda del numero di partecipanti:

#### **Gruppi Piccoli (3-6 Partecipanti)**

##### **Vantaggi:**

- ▶ Maggiore attenzione individuale e possibilità di correggere la tecnica.
- ▶ L'allenatore può personalizzare gli esercizi e lavorare sui punti deboli di ciascun partecipante.
- ▶ Possibilità di includere esercizi più complessi, come i kettlebell clean o lo snatch.

##### **Svantaggi:**

- ▶ Limitata dinamica di gruppo e interazione sociale.

**Strategia suggerita:** in gruppi piccoli, l'allenatore può dedicare più tempo alla correzione tecnica e alla personalizzazione. Ogni partecipante può eseguire una versione dell'esercizio che si adatti al proprio livello, con variazioni per principianti e atleti avanzati.

#### **Gruppi Medi (7-10 Partecipanti)**

##### **Vantaggi:**

- ▶ Buon equilibrio tra attenzione individuale e dinamiche di gruppo.

- ▶ Lavoro in coppie o squadre che stimola la competizione amichevole.

#### **Svantaggi:**

- ▶ Difficoltà nel monitoraggio individuale.

**Strategia suggerita:** utilizzare circuiti a stazioni con un numero maggiore di partecipanti e assegnare “tutor” esperti per guidare i principianti.

#### **Gruppi Grandi (10-16 Partecipanti)**

#### **Vantaggi:**

- ▶ Maggiore energia di gruppo e motivazione.
- ▶ Lavoro in gruppi o coppie stimola la collaborazione.

#### **Svantaggi:**

- ▶ Limitata attenzione individuale.
- ▶ Problemi legati alla disponibilità di attrezzi.

**Strategia suggerita:** organizzare il lavoro in coppie o gruppi più grandi, utilizzare circuiti a tempo per mantenere alta l'intensità e ridurre i tempi di attesa.

### **LE PECULIARITÀ E I VANTAGGI DEL CIRCUITO ALTERNATO A TEMPO ABAB**

Il circuito alternato a tempo **ABAB** offre numerosi vantaggi in un contesto di allenamento funzionale, specialmente quando il numero di partecipanti è elevato e si cerca di massimizzare l'efficacia dell'allenamento in un tempo relativamente breve. Ecco alcuni punti aggiuntivi da considerare:

1. **Focalizzazione sui 2 esercizi:** poiché gli esercizi sono alternati in modo semplice (A e B), i partecipanti non devono preoccuparsi di ricordare sequenze complesse o fare cambiamenti frequenti tra attrezzature diverse. Questo riduce lo stress mentale e consente loro di concentrarsi sulla qualità del movimento.
2. **Meno disordine e maggiore ordine:** poiché ogni gruppo di lavoro rimane nella stessa zona della sala per tutta la durata del circuito, c'è meno bisogno di spostarsi frequentemente da una parte all'altra. Questo aiuta a mantenere l'ordine e a ridurre la confusione, soprattutto se ci sono molte persone coinvolte.
3. **Controllo facilitato da parte dell'istruttore:** con solo due esercizi alternati da osservare, l'istruttore può monitorare con maggiore attenzione la corretta esecuzione, specialmente se uno degli esercizi è relativamente semplice o un esercizio cardiovascolare a bassa intensità. In caso di esercizi tecnicamente complessi, l'istruttore può concentrarsi principalmente su quelli, garantendo la sicurezza e l'efficacia per tutti.
4. **Migliore gestione della fatica:** l'alternanza tra un esercizio più impegnativo (come un esercizio di forza o complesso) e uno meno impegnativo (come un esercizio di cardio o di mobilità) consente al corpo di recuperare parzialmente durante l'esecuzione dell'esercizio “B”. Questo permette di mantenere l'intensità complessiva alta senza compromettere la qualità del movimento.

5. **Motivazione e varietà:** alternare tra due tipi di esercizi (uno più complesso e uno più semplice o cardio) mantiene alto l'interesse dei partecipanti e favorisce la motivazione. La ripetizione di un circuito ABAB a tempo aiuta a creare un ritmo che stimola la performance, evitando noia o stanchezza psicologica.
6. **Adattabilità a diversi livelli di fitness:** grazie alla struttura semplice e alla possibilità di alternare esercizi tecnicamente più facili con altri più complessi, il circuito alternato è facilmente adattabile a gruppi di diverso livello di fitness. Gli esercizi possono essere modificati facilmente per soddisfare le necessità di ogni partecipante senza interrompere il flusso del circuito.
7. **Facilità di monitoraggio dei progressi:** poiché ogni ciclo si alterna tra solo due esercizi, gli allenamenti sono facili da monitorare nel tempo. L'istruttore può tenere traccia dei miglioramenti individuali in modo più preciso, sia che si tratti di incrementare le ripetizioni, migliorare la tecnica o aumentare l'intensità cardiovascolare.
8. **Gestione strategica degli attrezzi:** l'allenamento alternato ABAB è particolarmente utile quando si ha un numero limitato di attrezzi. Alternando strategicamente gli esercizi, è possibile far lavorare tutti i partecipanti senza che sia necessario avere attrezzatura identica per ciascuno. Ad esempio, si possono alternare esercizi di forza che richiedono attrezzi come manubri o kettlebell con esercizi a corpo libero o con attrezzi di uso comune, consentendo a tutti di lavorare senza dover aspettare il turno. Questo rende il flusso del circuito più efficiente e riduce i tempi morti tra un esercizio e l'altro.

### **CONCLUSIONI**

In un contesto di circuiti alternati a tempo ABAB, l'allenamento diventa estremamente efficace per ottimizzare il tempo e massimizzare il risultato, favorendo la progressione senza compromettere la qualità. La combinazione di varietà, controllo, recupero attivo e l'uso strategico degli attrezzi rende questo approccio ideale in classi numerose e per chi cerca un allenamento equilibrato che coinvolga forza, resistenza, capacità aerobiche e funzionalità. Per quanto riguarda la gestione di una “Functional Class”, possiamo in sintesi affermare che nei gruppi piccoli, si può lavorare su esercizi complessi e personalizzare l'allenamento per ciascun partecipante; nei gruppi medi, si può aumentare l'interazione tra i partecipanti e ottimizzare il tempo con esercizi a stazioni, mentre nei gruppi grandi, è fondamentale gestire l'attrezzatura, strutturare il lavoro a stazioni e usare varianti di esercizi per mantenere alta l'intensità e garantire il coinvolgimento di tutti. La chiave del successo risiede nell'adattamento continuo all'evoluzione della dinamica di gruppo, con attenzione alla sicurezza e all'efficacia di ogni esercizio. ■

# Farmaci per diabetici

## Efficaci sul dimagrimento e con effetti protettivi sulla salute

**D**alla comparsa sul mercato dei farmaci analoghi dell' GLP-1 (come Liraglutide e Semaglutide) si è messa a disposizione una potente arma sul controllo del diabete. Queste molecole hanno infatti una potente azione di controllo glicemico ma a catena creano i presupposti per una serie di situazioni estremamente interessanti sia sotto l'aspetto del calo di peso che salutistico in termini generali.

All'inizio si è creato un vero e proprio fenomeno "non ufficiale" dove l'uso per il calo di peso prevaricava e sottraeva il prodotto a chi ricercava il farmaco per le problematiche diabetologiche. Poi le case farmaceutiche hanno regolarizzato la produzione ed ora sembrano non esservi difficoltà di rifornimento. Questa tipologia di farmaci agisce su più settori dove si ottengono svariate modifiche metaboliche positive fra cui:

- Diminuzione dell'aggregazione piastrinica
- Diminuzione dei lipidi intestinali post prandiali (dislipidemia aterogena)
- Regolazione Glucosio e Glucagone
- Diminuzione dell'infiammazione del Fegato e del tessuto lipidico
- Calo di peso con aumento del senso di sazietà e calo dell'appetito
- Diminuzione della pressione sanguinea
- Aumento della diuresi e dell'escrezione del sodio tramite urine
- Riduzione di molteplici tipologie di tumori legati al sovrappeso

A CURA DEL  
**DOSS. MARCO NERI**

Analizzato sotto gli aspetti esposti si capisce il successo di queste molecole che possono essere assunte anche oralmente anche se gli effetti maggiori si sono ottenuti con l'assunzione di iniezione sottocutanea. Occorre però sapere che mentre per le applicazioni a fine terapeutico nel diabete è il diabetologo (ma anche il medico di medicina generale se ne ha le competenze) che stabilisce il piano terapeutico e prescrive il farmaco, nell'obiettivo del calo di peso occorre avere minimo 18 anni e presentare un indice di massa corporea (IMC) pari o superiore a 30 kg/m<sup>2</sup>. Il farmaco poi non può essere prescritto da tutti i medici ma solo da medici specializzati in endocrinologia, medicina interna, nutrizione ecc.

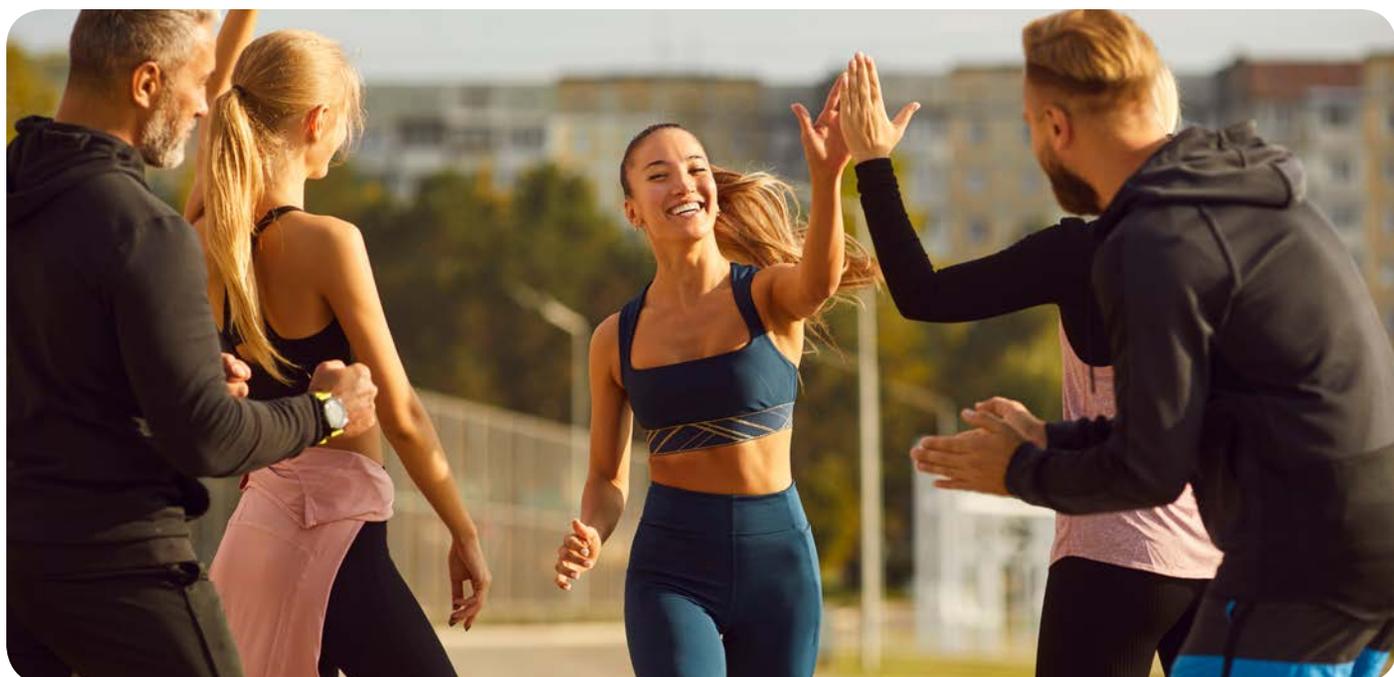
Il piano terapeutico per molte di queste molecole prevede solitamente una blanda dose iniziale che viene incrementata settimanalmente fino a raggiungere il dosaggio massimo individuato dal medico. Sempre a quest'ultimo spetta stabilire la durata della terapia (mediamente 3 mesi) e la sua interruzione nel caso non si sia raggiunto nel tempo stabilito il dimagrimento programmato. Anche la sospensione è gestita dal medico, solitamente (ma non obbligatoriamente) con un dosaggio decrescente.

Oltre a questo occorre anche sapere che questa categoria di molecole non è scevra da controindicazioni fra cui la nausea (a volte anche importante) e problematiche gastro intestinali; inoltre su una percentuale dei pazienti trattati sono state riportate problematiche più importanti che riguardano la pancreatite (soprattutto se ci sono stati episodi pregressi). Il farmaco sembra non essere adatto ai diabetici di tipo 1 ed inoltre è da segnalare come nei dimagrimenti ottenuti si siano più volte registrate anche significative perdite di massa magra. Quest'ultimo episodio è però riportabile a molte situazioni di importanti perdite di peso. Ad

onor del vero nel campo di utilizzo di farmaci regolatori della glicemia e dimagrimento/salute si ha un'ampia esperienza su una molecola usata da decenni che è la Metformina, sempre farmaco ad uso medico che stabilizza la glicemia riducendo l'impatto insulinico decretando anche un lieve calo di peso ma confermando, indipendentemente dalla problematica diabetica, un'azione di protezione cardiovascolare. Non ha però effetti significativi sulla sazietà e controllo della fame.

Tutto quanto detto sembra non centrare nulla con il FITNESS e le attività di Wellness ma in realtà c'è un'attinenza, perché anche le persone che tramite medico arrivano all'uso di farmaci DEVONO avere la consapevolezza che il risultato ottenuto con tale scelta NON È DURATURO se non accompagnato da un cambio di stile di vita rimuovendo quelle abitudini (di alimentazione e sedentarietà) che hanno portato al sovrappeso. Quindi escludendo i casi di patologie dove tali farmaci sono un'arma insostituibile occorre che le persone capiscano che il medico può aiutare farmacologicamente una prima fase (se il sovrappeso è importante) ma poi senza la giusta attività fisica ed un'alimentazione consapevole e regolata sarà comunque quasi impossibile mantenere i risultati. Inoltre il "rischio" è che più ci si rivolge frequentemente a tali terapie più se ne diventa dipendenti anche con la possibilità (oltre che degli effetti collaterali) di una sorta di assuefazione che ne determina l'inefficacia.

Sempre più spazio quindi all'informazione corretta senza demonizzare ma anche senza false illusioni. Qui la figura del PT o dell'Istruttore può avere un ruolo fondamentale nel dare consapevolezza di come movimento e nutrizione siano baluardi insostituibili e, sempre e comunque, da affiancare ad eventuali scelte che andranno fatte con il medico. ■



# Passato e presente del “Fitness Group”

## G.A.G. VS HIGH TABATA TRAINING

L'allenamento dei tre punti critici per eccellenza insieme al più gettonato degli allenamenti HIIT per un weekend di formazione in cui la storia del Fitness Group si fonde col presente.

A CURA DI VIVIANA FABOZZI

Nello storico della FIF Academy, il GAG ha senza dubbio rappresentato negli ultimi 25 anni un programma di allenamento, integrato nel Fitness Group Musicale, di grande successo commerciale grazie soprattutto agli ottimi risultati ottenuti in termini di dimagrimento e quindi definizione muscolare di glutei, addominali e gambe.

Diversi sono stati i format proposti dai tecnici federali: dal GAG 3x20 e Metabolico, al GAG CIRCUIT in tutte le sue espressioni ovvero in stile Fitness Musicale dal Total Body Workout al Total Body Funzionale, per raggiungere i tempi più moderni in cui il Functional Training e l'attività di Sala Pesi rivolta ai canoni estetici femminili rappresentano le discipline di riferimento del pubblico dei più giovani e degli over 40.

Il Master di specializzazione torna nella programmazione della FIF Academy con l'intento di ri-

percorrere tutte le peculiarità dei suoi format principali attraverso proposte pratiche di allenamento READY TO USE. Durante il corso gli esercizi saranno organizzati in workout per il dimagrimento che riprendono i fondamentali dello step e dell'aerobica, combinando il condizionamento muscolare all'attività cardio sia a corpo libero che con attrezzi specifici come manubri, pump barbell ed elastici.

Tra le principali caratteristiche del GAG vi è certamente la semplicità esecutiva, che rispetta la fisiologia dei muscoli, e la gradualità dello sforzo durante l'allenamento, che permette di applicare tecniche d'intensità specifiche dell'ipertrofia (con l'utilizzo dei piccoli attrezzi) o consente, quando eseguite a corpo libero, di rendere il protocollo adatto anche in fase riabilitativa e in presenza di qualche patologia degenerativa a carico dei muscoli degli arti inferiori. Nella formula dei mini circuiti

i workout verranno proposti con un'alternanza di esercizi base e complementari, in una perfetta integrazione tra corpo libero e piccoli attrezzi e tra i principi base del fitness group e dell'allenamento funzionale.

L'H.I.T che sta per High Intensity Tabata, è un acronimo coniato ad hoc per racchiudere il concetto dell'allenamento ad alta intensità, conosciuto come HIIT, nel termine Tabata che per antonomasia rappresenta la metodologia maggiormente riconosciuta di Alta Intensità Anaerobica.

La caratteristica principale del metodo Tabata tradizionale è di aumentare la Frequenza Cardiaca allenante (FC Max) fino a raggiungere i massimi livelli sostenibili, e questo permette di utilizzare pienamente sia il metabolismo aerobico che quello anaerobico e quindi di innalzare in breve tempo il metabolismo basale e la propria performance.





Il corso H.I.T. consiste in un programma di allenamento intervallato, breve e ad alta intensità, che si basa esclusivamente sul metodo Tabata per aumentare contemporaneamente sia la potenza aerobica, sia le capacità anaerobiche conferendo importanti benefici sulle capacità fisiche del corpo in sole 6 settimane.

Durante il master di specializzazione verranno praticati tutti i modelli del metodo Tabata dall'applicazione tradizionale, puramente a corpo libero, alle attuali variazioni didattiche non convenzionali per le quali verranno valutati i vantaggi, le limitazioni e le controverse estremizzazioni con l'utilizzo dei sovraccarichi con lo scopo di non snaturare il metodo stesso e la sua efficacia.

Per la maggior parte degli operatori del Fitness le origini del Tabata sono ormai risapute: Il protocollo originale è stato analizzato sull'utilizzo del cicloergometro, ma

è verosimile ipotizzare che si possano ottenere risultati simili anche con altre esecuzioni come la pratica dello spinning, dell'ellittica, del tapis roulant, dello stepper o del remoergometro, o altri esercizi come gli skip, i burpees, gli air squat ecc.

Al fine di adattare il protocollo a tutti i livelli di allenamento, e quindi a tutte le capacità atletiche, l'organizzazione del master si baserà in primis su due fondamentali della fase di preparazione al Tabata, per poi passare alla fase centrale vera e propria e ad un altrettanto specifico defaticamento.

La struttura tipo di una lezione di HIT prevede:

- 1. FASE DI RISCALDAMENTO AEROBICO** della durata di 10 - 15 minuti caratterizzato da:
- 2. FASE CENTRALE "TABATA"** caratterizzata da 2 format (ciascuno di max 4 minuti) da 7 o 8 intervalli di lavoro (ripetute)

della durata di 20" alternati a altrettanti pause di 10", in forma di "rest" passivo, che consentono di recuperare in maniera incompleta e smaltire "in esercizio" solo parzialmente l'acido lattico prodotto e in accumulo.

- 3. FASE DI DEFATICAMENTO** di almeno 10 - 15 minuti con pulsazioni che inquadrano l'intensità in bassa fascia aerobica. Tale fase sarà fondamentale per permettere un lavaggio dei tessuti contrattili più efficace, con maggior scarico dell'acido lattico sul metabolismo generale (epatico), invece che sul muscolo stesso.

Il GAG e l'HIT vogliono rappresentare un'esperienza formativa in cui l'intero organismo si pone in sfida con i propri limiti mentre i nostri glutei, addominali e gambe ci faranno percorrere un "intenso" viaggio, lungo un giorno, nella storia del GAG Targato FIF. ■

A woman in a white t-shirt and black sports shorts is lying on a black gym bench, performing a bench press. She is holding a silver barbell with black weights. The background is dark and out of focus, showing other gym equipment.

# Tecnica e consapevolezza

La chiave del miglioramento ad ogni età

---

A CURA DI  
**MIRKO ORRÙ**



## Dalla limitazione funzionale alla forza: il caso della signora Gianna e l'importanza del gesto corretto

**G**ianna ha 82 anni e si è presentata in palestra con una richiesta semplice ma fondamentale: riuscire a sollevare il braccio per riporre i piatti nella credenza. Un gesto quotidiano, apparentemente banale, che però per lei era diventato doloroso e impossibile a causa di un problema alla spalla.

Dopo una prima valutazione funzionale, è emerso che il problema non era una limitazione muscolare diretta del deltoide o dei flessori del braccio, bensì un'alterazione del ritmo scapolo-omerale: la scapola, invece di accompagnare il braccio nel suo movimento verso l'alto con una rotazione posteriore e una leggera elevazione, rimaneva bloccata in tilt anteriore e rotazione interna. In queste condizioni, l'omero andava ad impattare contro l'acromion, generando dolore e limitazione.

### **LA FISIOLOGIA DELLA SPALLA E DELLA SCAPOLA**

La spalla è una delle articolazioni più complesse del corpo umano, e la sua mobilità è garantita da un sistema di muscoli, tendini e legamenti che lavorano insieme. La scapola, che è la "base" su cui si muove il braccio, gioca un ruolo cruciale nella stabilità e nel movimento di quest'ultimo. L'articolazione scapolo-omerale è unica perché offre una vasta gamma di movimenti, ma proprio questa libertà di movimento la rende anche suscettibile a disfunzioni se non viene mantenuto il giusto allineamento. La spalla, quando funziona correttamente, deve avere una corretta sincronizzazione tra i muscoli che elevano e abbassano il braccio e quelli che stabilizzano la scapola. Nei casi in cui questa sincronizzazione venga a mancare, come nel caso di Gianna, si verifica un "conflitto" tra l'omero e la scapola, che genera dolore e difficoltà nei movimenti. Questo



accade principalmente quando la scapola non si alza in modo adeguato e resta in un tilt anteriore (rotazione verso l'interno), impedendo una corretta estensione del braccio.

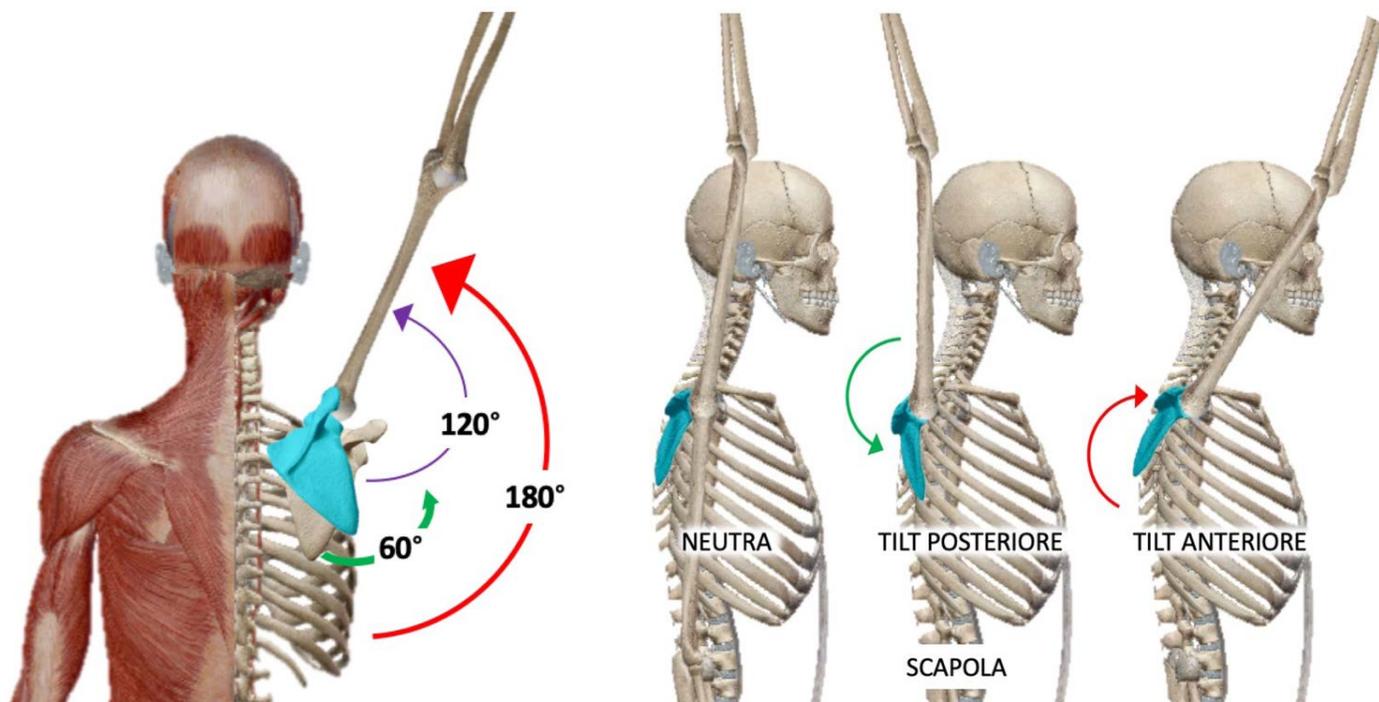
### IL RUOLO DELLA TECNICA

Il lavoro tecnico si è concentrato sull'educazione neuromuscolare della scapola, rinforzando i muscoli responsabili del tilt posteriore e della rotazione esterna, tra cui trapezio inferiore, dentato anteriore e romboidi. L'obiettivo era chiaro: ripristinare l'incastro fisiologico tra scapola e omero, evitando conflitti articolari.

Il percorso è iniziato con esercizi di *spinta su panca piana*, stimolando il controllo scapolare in condizioni stabili. Progressivamente, grado dopo grado, la panca è stata inclinata, aumentando la componente verticale del movimento. Nel giro di pochi mesi, Gianna ha recuperato completamente l'estensione del braccio verso l'alto, riuscendo infine a eseguire una vera spinta verticale con due manubri da 5 kg per lato ed una panca piana con tecnica corretta, scapole depresse e addotte con bilanciere da 10 kg tipica dei powerlifter. Questo ha permesso anche un miglioramento generale della forza e dell'autonomia nei gesti quotidiani. La tecnica non è solo una questione di "eseguire il movimento correttamente", ma è soprattutto una "chiave" per evitare l'usura delle articolazioni e migliorare l'efficacia dei movimenti. Una tecnica errata, invece,

non solo porta ad un inefficiente utilizzo della forza, ma aumenta notevolmente il rischio di infortuni, in particolare nelle persone più anziane che hanno una minore capacità di recupero.





- Legenda**
- Elevazione totale del braccio: 180° →
  - Movimento gleno-omerale (omero): 120° →
  - Rotazione scapolare (scapola): 60° →
  - Rapporto scapolo-omerale: 2:1

### L'IMPORTANZA DELLA TECNICA NELLE DIVERSE FASCE D'ETÀ

Il caso di Gianna è un esempio di come, a qualsiasi età, la tecnica giochi un ruolo fondamentale nel miglioramento delle performance fisiche. La consapevolezza corporea e l'apprendimento di una corretta esecuzione dei movimenti non sono solo per atleti professionisti o giovani appassionati, ma possono avere un impatto significativo anche su persone più mature. In particolare, per gli anziani, allenarsi con la tecnica giusta è fondamentale per mantenere l'autonomia nelle attività quotidiane e ridurre il rischio di cadute o lesioni.

Per i giovani e gli sportivi, la tecnica è un fondamento per prevenire infortuni e ottimizzare le performance. Spesso, nella fretta di ottenere risultati rapidi, si tende a trascurare la forma, ma questo approccio può portare a danni nel lungo periodo. Allenarsi con una tecnica corretta permette di esprimere al meglio la forza, evitando sovraccarichi articolari e garantendo progressi più sicuri e duraturi.

### IL MIGLIORAMENTO PSICOLOGICO ATTRAVERSO LA TECNICA

Un altro aspetto rilevante del lavoro con Gianna è stato il miglioramento psicologico ottenuto. Quando una persona si trova di fronte a una limitazione fisica, la frustrazione può essere notevole. La percezione di non poter più fare cose

semplici come sollevare un braccio può intaccare profondamente l'autostima. Tuttavia, quando viene recuperata la capacità di eseguire un movimento in modo corretto e senza dolore, il beneficio psicologico è altrettanto significativo. Gianna non solo ha recuperato la sua autonomia, ma ha anche guadagnato fiducia in se stessa, cosa che ha contribuito ad aumentarne la motivazione a continuare l'allenamento e a fare progressi. Questo effetto psicologico positivo si riflette anche nella qualità della vita, poiché l'individuo non si sente più "limitato" e può affrontare le sfide quotidiane con maggiore sicurezza.

### CONCLUSIONI

Il caso di Gianna dimostra quanto la tecnica, più dell'intensità, sia spesso l'elemento chiave per il progresso, anche e soprattutto in soggetti senior. La tecnica corretta permette non solo di evitare dolori e infortuni, ma di ricostruire movimenti naturali ormai compromessi, restituendo autonomia e fiducia in sé stessi. L'obiettivo finale non era la performance, ma la qualità del gesto e la capacità di esprimere forza in sicurezza. La tecnica è stata il mezzo, la consapevolezza il risultato più prezioso. ■

# COLLAGENE FINESS E SALUTE

A CURA DELL **DOTT. MARCO NERI**

**N**egli ultimi 2/3 anni si è parlato sempre più di collagene come di un integratore che possa essere utile e di supporto in molteplici situazioni scheletriche/metaboliche rivolte sia a sportivi che sedentari. Questo rinnovato interesse è più che giustificato anche da crescenti studi che hanno confermato prerogative che già si conoscevano e hanno aggiunto nuove potenzialità.

Il collagene è una delle proteine più diffuse nel corpo umano: si trova in abbondanza nella pelle, nelle articolazioni, tendini e connettivo in genere, nei muscoli ed in tanti altri organi. Viene prodotto in modo sistemico ed abbondante in modo endogeno dal corpo, ma, questa capacità inizia ad andare in crisi mediamente dopo i 40 anni. La capacità di produzione decresce di circa il 2% ogni anno a partire proprio da questa età. A soffrirne con l'andare del tempo sono

soprattutto le donne che accentuano enormemente questa incapacità produttiva con l'avvento della menopausa. Per questo motivo sia uomini che donne che vengono sottoposti ad una terapia ormonale sostitutiva evidenziano una maggiore capacità di produzione di questa proteina. Ci sono poi delle abitudini e stili di vita che possono danneggiare ulteriormente il collagene e la capacità di produrlo, fra questo l'uso di alcolici, il fumo di sigaretta, la mancanza di buon riposo, l'esposizione massiccia al sole.

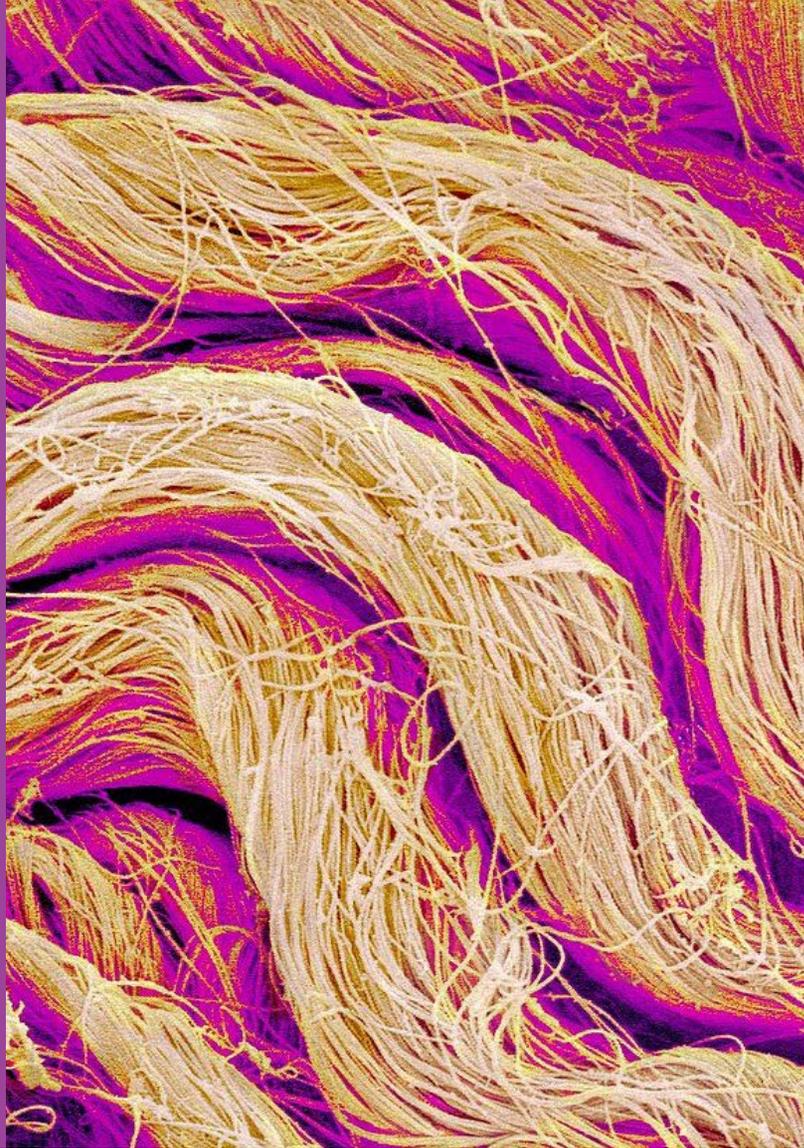
Il collagene è composto principalmente da amminoacidi fra cui Glicina, Prolina, Idrossiprolina, organizzate in una cosiddetta *tripla elica destrorsa*. La sua sintesi è a carico soprattutto dei condrociti e dei fibroblasti che, come detto, perdono con il tempo questa capacità. Ma tornando alle qualità per cui viene utilizzata questa mo-

lecola integrativa si evidenzia la sua azione sul derma, infatti il collagene è una *proteina di struttura* che serve come "impalcatura" perché sostiene appunto tutte le strutture, dando con l'elastina, un aspetto tonico e privo di avvallamenti (rughe).

Essenzialmente nel corpo abbiamo 3 tipi di collagene che, volendo semplificare, possiamo riassumere con queste funzioni:

- collagene di Tipo I fornisce forza e struttura a pelle, capelli, unghie ed ossa;
- collagene di Tipo II supporta la salute delle cartilagini e delle articolazioni;
- collagene di Tipo III aiuta a mantenere la pelle, i muscoli e i vasi sanguigni in buona salute.

Le fonti di collagene sono quasi esclusivamente animali, la presenza nel mondo vegetale è molto



## Dalla pelle al muscolo e alle articolazioni... La proteina dalle mille virtù!

scarsa, infatti la maggiore presenza si rileva nelle carni ricche di connettivo, poi in ossa, cartilagini, tendini e pelle. Ci sono poi tutte le frattaglie, diverse tipologie di pesci e le lische. Di qui si capisce che non è facile assumere con l'alimentazione adeguati quantitativi di collagene ben biodisponibile. Fra le tante domande legate all'assunzione integrativa di collagene ce ne sono alcune preponderanti fra cui la fonte, che obiettivamente non cambia molto, infatti potrebbe derivare da bovino, ovino o pollo, oppure marino, ma in fondo la struttura proteica è la medesima quindi non è fondamentale. Invece è importante la scelta tra orientarsi verso l'assunzione della *proteina intera* del collagene (a volte chiamato collagene nativo) oppure dei *peptidi idrolizzati* del collagene. La differenza si può rivelare sostanziale in quanto la proteina intera potrebbe risultare meno efficace, mentre i peptidi

idrolizzati sono già stati predigeriti, fermando il processo alla creazione di peptidi corti (di e tri peptidi) che possono essere assimilati come tali e possono quindi stimolare direttamente i fibroblasti alla produzione endogena di collagene (e acido ialuronico) fornendo anche il materiale necessario.

Questa sembra essere alla luce delle ultime ricerche la forma più efficace. I dosaggi possono andare dai 5 ai 20 g al giorno. Tale assunzione può essere unica (ideale alla sera per esaltare i processi ricostruttivi legati al sonno) ma possono anche essere distribuiti in più assunzioni durante il giorno. Le forme possono essere le più disparate: in gel, in fiale, in capsule o in polvere. L'effetto è il medesimo ed in molte forme il collagene viene arricchito con vitamina C (importante per il suo metabolismo) e direttamente anche con l'acido ialuronico. Basilare ricordare che ol-

tre che per pelle e articolazioni il collagene è un eccellente supporto per il recupero muscolare (ci sono studi sulla fibromialgia) e per la guarigione da ferite. Sta dimostrando un'efficacia anche nel contrastare l'osteoporosi e sulla salute cardiaca (supporto alla funzionalità delle valvole).

I cicli sono di 6/8 settimane a cui ne possono seguire altrettanti di sospensioni ma, in modo proporzionale allo stress, all'età e al fabbisogno non ci sono problemi anche per cicli di assunzione che possono diventare cronici, unica avvertenza che hai dosaggi più elevati possa apparire diarrea, dolori di stomaco ed in qualche caso mal di testa.

Importante concludere evidenziando che una consultazione con il medico (come per tutti i preparati e cibi proteici) soprattutto in caso di serie problematiche renali è sempre consigliata! ■



COA

[carte  
cultura]



**CARTA**  
del DOCENTE

SPENDI QUI IL TUO BUONO



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,  
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

# **USUFRUISCI DELLA TUA CARTA CULTURA E/O CARTA DOCENTE**

**per acquistare i manuali  
e i corsi marchiati FIF**

Contattaci, ti seguiremo noi passo dopo passo in tutta la procedura.

Chiamaci al numero di telefono **0544 34124**  
oppure scrivici una mail a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)

## RICONOSCIMENTI:



## PARTNERS:



I corsi  
e i diplomi rilasciati dalla  
FEDERAZIONE ITALIANA  
FITNESS

sono riconosciuti da:

- FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
- A.S.I.  
EPS riconosciuto dal C.O.N.I.
- MIM  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito.

Le certificazioni rilasciate  
hanno valore internazionale  
e sono riconosciute da:

- E.F.A.  
European Fitness Association
- IDEA  
Health & Fitness Association.



# CORSI PER PROFESSIONISTI DEL FITNESS E DEL BENESSERE

# FIF ACADEMY



**Rilascio di Diploma e Tesserino Tecnico FIF/ASI/CONI al termine del corso**



**Tutti i corsi sono acquistabili con la Carta Docente e le Carte cultura**



**Puoi utilizzare il tuo voucher aziendale per acquistare i corsi**



**Tutti i corsi sono rateizzabili con carta di credito o  PayPal senza interessi aggiuntivi**

**Inquadra il QR code per la versione digitale dell'Academy con le date e tutte le info**



**Seguici sui social:**



@fif\_it



Federazione Italiana Fitness



La FIF

**Segreteria didattica**

Centro Studi La Torre s.r.l  
Via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna  
tel. 0544 34124 • fif@fif.it

RICONOSCIMENTI:





# PERSONAL TRAINER

## PERSONAL TRAINER

Nuovo format: doppio diploma per il percorso di Personal Trainer che si completa con il Functional Training

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
8 giorni

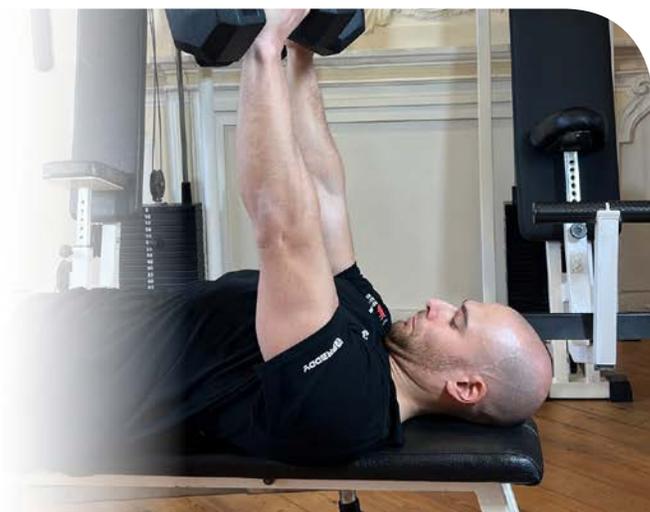
 **Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale

## ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING



## ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING

Per creare programmi di tonificazione, circuit training, cardio fitness e body building

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
6 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale

RICONOSCIMENTI:





## L'allenamento femminile con canoni estetici

Programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma  
riservata



## Allenamento in gravidanza e post parto

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma  
riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



## Allenamento per over in sala pesi

Tecniche e schede di allenamento in sala pesi per l'utenza senior

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni



## Fitness metabolico e dimagrimento

Metodiche del cardiofitness e dei circuiti per affrontare problematiche metaboliche e dimagranti

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Fitness per senior

Allenamento per over a corpo libero e piccoli attrezzi

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma  
riservata



## Forza e ipertrofia

Tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel body building

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso

RICONOSCIMENTI:





## Functional body building

Come migliorare la performance sportiva con il funzionale e la parte estetica attraverso il body building

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni



## Ginnastica dolce

La ginnastica di gruppo a bassa intensità

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Recupero funzionale

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

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Tecniche avanzate di allenamento

L'importanza delle tecniche ad alta intensità più diffuse

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno



## Valutazione della composizione corporea

Dall'antropometria semplice alla pratica applicativa di plicometria ed impedenziometria

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:



# FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION



## FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION

Lo sviluppo dell'allenamento funzionale basato sui principi fondamentali che trasformano gli schemi motori di base in movimenti efficaci e riadattabili per la vita quotidiana

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



### Barbell instructor

L'apprendimento dei modelli tecnici del bilanciere attraverso esercizi propedeutici e movimenti ausiliari

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



### Kettlebell instructor

La versatilità del kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



### Bodyweight & animal training

Lo studio della biomeccanica attraverso gli esercizi a corpo libero e la varietà delle andature degli animali

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale

RICONOSCIMENTI:





## Barbell & kettlebell training

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



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**6 MESI** DURATA  
6 mesi dal  
primo accesso



**Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



## Hybrid training

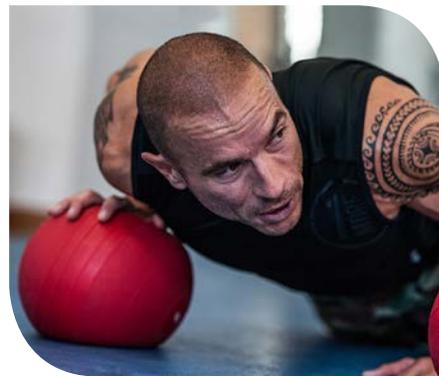
L'unione scientifica di più metodologie di allenamento finalizzata a vari tipi di miglioramento



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA** 4 moduli  
**1 modulo:** 2 giorni  
**4 moduli:** 8 giorni



## B.C.S. system training

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



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**6 MESI** DURATA  
6 mesi dal  
primo accesso



**Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



## One to one suspension training

L'allenamento funzionale in sospensione sia per il one to one sia per i piccoli gruppi



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**6 MESI** DURATA  
6 mesi dal  
primo accesso



## Body Weight Flow 360

In esclusiva per l'Italia un nuovo programma di allenamento del movimento



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**6 MESI** DURATA  
6 mesi dal  
primo accesso

RICONOSCIMENTI:



# PILATES MATWORK



## PILATES MATWORK

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

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
4 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



## Pilates props

L'applicazione dei piccoli attrezzi del pilates agli esercizi del matwork

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



## Pilates advanced training

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

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
4 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



## Pilates in gravidanza e terza età

Le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:





## Pilates barre

Il pilates incontra la danza integrando il ritmo musicale tra la sbarra e gli esercizi del repertorio matwork



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**6 MESI** DURATA  
6 mesi dal  
primo accesso



**Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



## Pilates reformer

Tecnica e didattica degli esercizi per rafforzare, tonificare, allungare e modellare il corpo



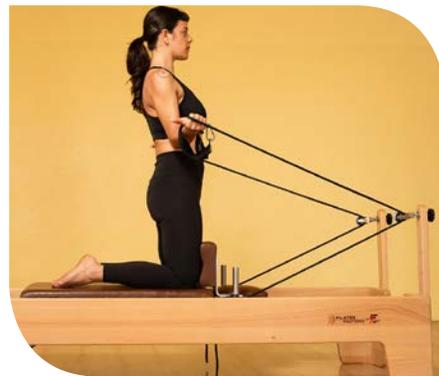
**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
2 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma  
riservata



## Reformer advanced

Il livello più alto dell'attrezzo più emblematico del pilates



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
4 giorni



## Spine corrector

Esercizi per la mobilità della colonna, il rinforzo della power house e l'allungamento delle catene muscolari



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
2 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma  
riservata



## Wunda Chair

Tecnica e didattica per migliorare il potenziamento degli arti superiori ed eseguire esercizi avanzati



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
2 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma  
riservata



## Cadillac

Tecnica e didattica degli esercizi standard per il recupero funzionale e la riabilitazione



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
2 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma  
riservata

RICONOSCIMENTI:





## Cadillac advanced

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni



## Reformer with props

L'utilizzo dei props per semplificare o incrementare la difficoltà degli esercizi tradizionale del reformer

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni



## Reformer e patologie della colonna

Adattamenti del protocollo classico al reformer in caso di problematiche muscolo-scheletriche

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



## Functional reformer

Gli schemi motori caratteristici del functional training integrati all'allenamento sul reformer

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno



## Pilates equipment circuit

Come strutturare lezioni di pilates attraverso l'utilizzo di tutte le grandi macchine

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno



## Anatomia del pilates

Anatomia e biomeccanica per l'insegnante di pilates

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

RICONOSCIMENTI:





## Pilates e pavimento pelvico

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

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Pilates e osteoporosi

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

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Pilates e lombalgia

Il metodo pilates come strumento di prevenzione nell'insorgere della lombalgia

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Pilates e cingolo scapolo omerale

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

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Pilates e fibromialgia

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

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Pilates e coxoartrosi

L'uso degli esercizi pilates per aiutare le articolazioni più colpite dall'artrosi

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso

RICONOSCIMENTI:



# INSEGNANTE DI YOGA

## (CORSO BIENNALE - 300 ORE)



### CORSO BIENNALE DI INSEGNANTE DI YOGA

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

 **PRESENZA**  
sede FIF

 **DURATA**  
2 anni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
2 anni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**

 Disponibilità di registrazioni in caso di assenza

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata



### Yoga dynamic school

La fluidità delle posture yoga ad un ritmo rapido e sportivo nel rispetto di una respirazione lenta e profonda

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



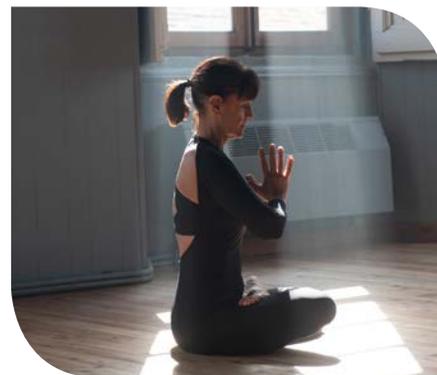
### Yoga wall

La pratica del pranayama con l'appoggio del rachide al muro

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



### Teaching for hatha yoga

Hatha yoga, la disciplina in cui tutte le dualità e gli opposti mirano ad essere riuniti e a funzionare in armonia

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:





## Yoga per bambini

Alla scoperta dello yoga attraverso giochi, favole e circuiti per bambini dai 3 ai 10-11 anni

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
4 giorni

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
4 giorni



## Yoga, videolezioni di approfondimento

10 videolezioni per gli insegnanti per approfondire molteplici aspetti dello yoga

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## La pratica yoga per le principali patologie della colonna vertebrale

Molti casi di mal di schiena possono essere prevenuti o alleviati applicando semplici metodi di yoga

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



## Yoga aereo

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

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



## Anatomia esperienziale in movimento

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
4 giorni

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
4 giorni

RICONOSCIMENTI:



# INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI



## INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI

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

### CORSO DI 1° LIVELLO



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
4 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale disponibile su propria  
piattaforma riservata

### CORSO DI 2° LIVELLO



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
4 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale disponibile su propria  
piattaforma riservata

# CERCHIO AEREO



## CERCHIO AEREO

Impara le nozioni di base, la teoria dell'allenamento e la tecnica per diventare un Istruttore di Cerchio Aereo



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
4 giorni

RICONOSCIMENTI:





## Pilates aereo

Gli esercizi del pilates incontrano l'allenamento in sospensione con l'amaca



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
2 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



## Total body workout aereo

Un programma funzionale di condizionamento muscolare total body in sospensione



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
2 giorni



**Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



## Programmazione dell'allenamento aereo

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



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**DURATA**  
1 giorno



**ONLINE**  
formazione flessibile



**6 MESI**  
**DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

# BSP BEST STRETCHING PROGRAM



## BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso di specializzazione più completo sull'allenamento della flessibilità



**ONLINE**  
formazione flessibile

**STRUTTURA**  
4 moduli



**6 MESI**  
**DURATA**  
visionabile per  
6 mesi dal primo accesso

- MODULO 1: **STRETCH AND ROLL**
- MODULO 2: **GLOBAL POSTURAL STRETCHING**
- MODULO 3: **NATURAL MOBILITY PROGRAM**
- MODULO 4: **STRETCH AND FLEX FLOW**

RICONOSCIMENTI:



# FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT



## FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

Fondamenti delle attività su basi musicali: step, aerobica, tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi

**PRESENZA**  
in tutta Italia

**DURATA**  
2 giorni

**Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

**DIRETTA LIVE**

**DURATA**  
2 giorni

**Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

**ONLINE**

**DURATA**  
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

**Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



### Fit functional kombat

Un sistema di allenamento che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group

**ONLINE**  
formazione flessibile

**DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

**Servizio di tutoraggio**  
con docente federale

### Upper body workout

Un allenamento per il miglioramento posturale ed una maggiore definizione muscolare

**PRESENZA**  
in tutta Italia

**DURATA**  
1 giorno

**DIRETTA LIVE**

**DURATA**  
1 giorno

### Step basic

Costruzioni coreografiche di livello base

**PRESENZA**  
in tutta Italia

**DURATA**  
1 giorno

**DIRETTA LIVE**

**DURATA**  
1 giorno

RICONOSCIMENTI:





## Total body band

Total body workout con l'uso di elastic band e mini band

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno



## Total body ball

Total body con l'utilizzo di soft ball e fit ball

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno



## Baby fitness

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

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata



## G.A.G.

L'allenamento per eccellenza per tonificare gambe, addome e glutei

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno



## High intensity tabata

Un protocollo per creare "short class" super allenanti e divertenti

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno



## Fitness dance

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

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
2 giorni

RICONOSCIMENTI:



# KALISTHENICS®



## KALISTHENICS

Fondamenti delle attività su basi musicali: step, aerobica, tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



## Kalisthenics 2° livello

Il programma più avanzato dell'allenamento calistenico

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale

## Flexibility

La mobilità articolare e l'estensibilità muscolare, dal corpo libero alle nuove strategie con l'uso di piccoli attrezzi

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

## Street powerlifting

Unione del lavoro a corpo libero con pesi in funzione dello street lifting

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

 **Supporti didattici**  
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:



# TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

## TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

Tecniche per il riequilibrio e il riallineamento posturale fondamentali nella programmazione dell'allenamento di tutte le discipline sportive

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
6 giorni

 **Supporti didattici**  
Contenuti digitali disponibili su propria  
piattaforma riservata



### Postural one to one

Allenamento posturale integrato le principali patologie della colonna vertebrale

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



### Ginnastica ipopressiva

Per apprendere le tecniche corrette della ginnastica ipopressiva

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso



### Full body mobility training

L'allenamento di mobilità, è l'arma segreta per tutte le discipline sportive

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
2 giorni

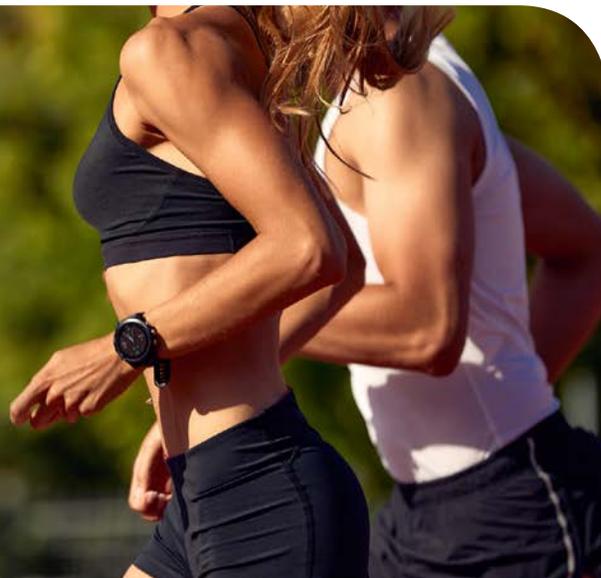
 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal  
primo accesso

RICONOSCIMENTI:



# MENTAL COACH



## MENTAL COACH

Il corso dedicato al facilitatore dei processi mentali

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
6 giorni

 **Supporti didattici**  
Dispensa digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
6 giorni

 **Supporti didattici**  
Dispensa digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata



## Il leader della squadra

La figura del leader della squadra è una posizione che negli anni sta acquisendo sempre più importanza

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno

## Mental coach e comunicazione del corpo

Focus sulla comunicazione che il corpo emana in molteplici modalità

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno

## Mental coach e disabilità

Come comunicare efficacemente con atleti "speciali"

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno

RICONOSCIMENTI:





## Mental coach e la gestione dell'infortunio

Come comunicare efficacemente con l'atleta infortunato

((101)) DIRETTA LIVE

 DURATA 1 giorno

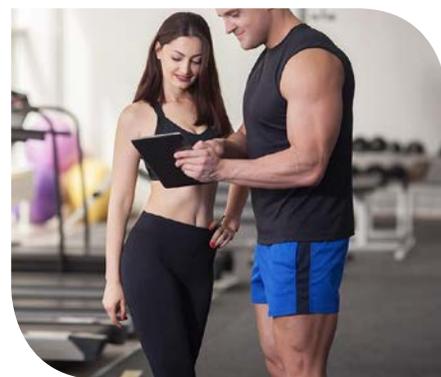


## Mental coach e gestione dello sport di squadra

Le strategie più efficaci per gestire al meglio la comunicazione negli sport di squadra

((101)) DIRETTA LIVE

 DURATA 1 giorno



## La comunicazione adeguata nei percorsi di dimagrimento

((101)) DIRETTA LIVE

 DURATA 1 giorno



# PREPARATORE ATLETICO

## PREPARATORE ATLETICO

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

 ONLINE formazione flessibile

 DURATA visionabile per 6 mesi dal primo accesso

 Servizio di tutoraggio con docente federale

RICONOSCIMENTI:



# TECNICO NUTRIZIONE

## TECNICO NUTRIZIONE

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

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso



### Analisi degli integratori alimentari

Per avere un quadro generale del vasto panorama dei supplementi rivolti agli sportivi

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno



### Principi di alimentazione e supplementazione nello sport

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno



### I consigli nutrizionali: dalla teoria alla pratica applicativa

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **DURATA**  
1 giorno

 **DIRETTA LIVE**

 **DURATA**  
1 giorno

RICONOSCIMENTI:



RICONOSCIMENTI:



PARTNERS:



I corsi  
e i diplomi rilasciati dalla  
FEDERAZIONE ITALIANA  
FITNESS

sono riconosciuti da:

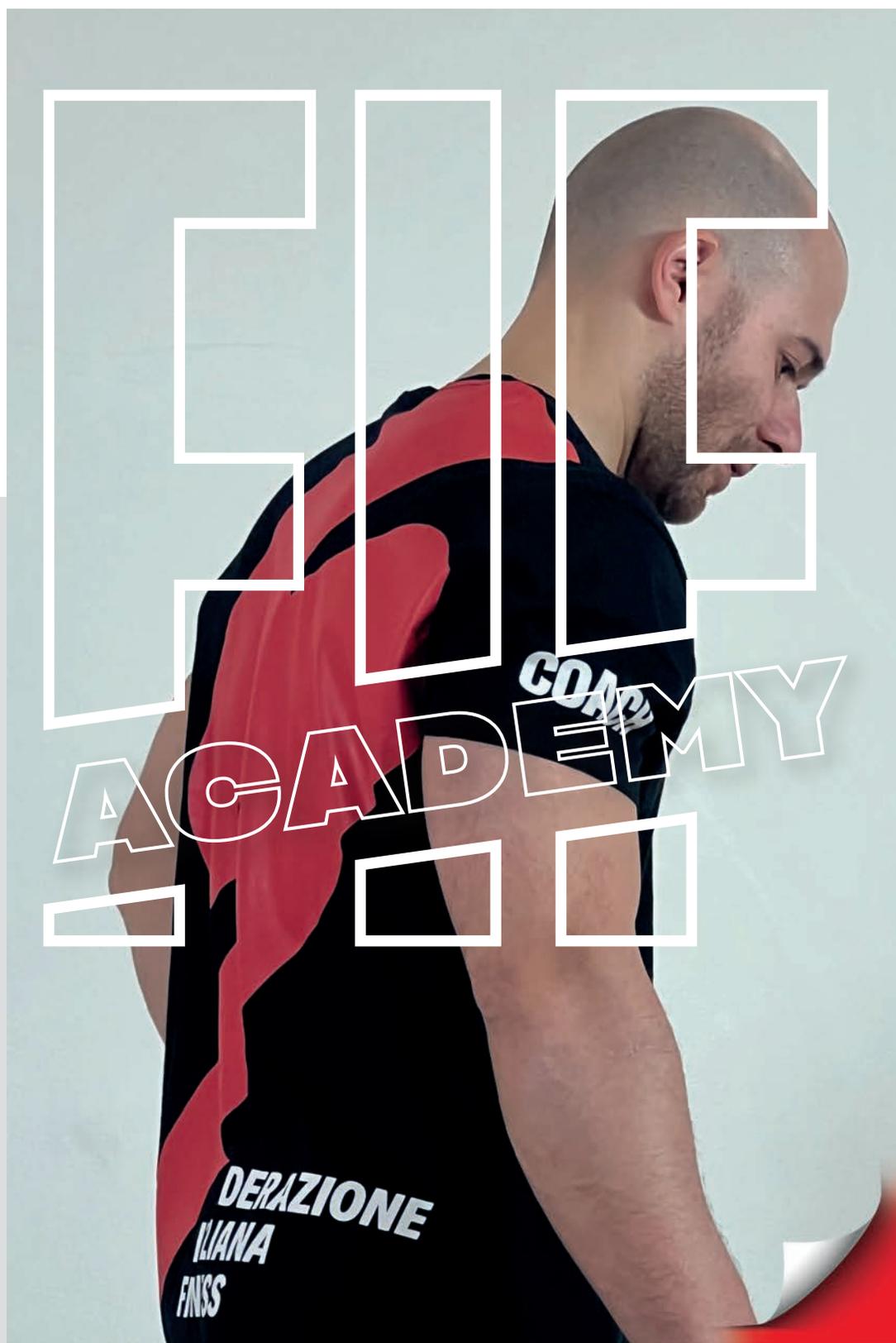
- FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
- A.S.I.  
EPS riconosciuto dal C.O.N.I.
- MIM  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito.

Le certificazioni rilasciate  
hanno valore internazionale  
e sono riconosciute da:

- E.F.A.  
European Fitness Association
- IDEA  
Health & Fitness Association.

# PERCORSI FORMATIVI DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

RISPARMIA OLTRE IL 30%  
CON I PERCORSI FORMATIVI COMPLETI  
PER INSEGNANTI DI QUALITÀ.  
TALI PERCORSI HANNO L'OBIETTIVO DI PROPORRE AD UN PREZZO  
RIDOTTO UNA FORMAZIONE COMPLETA IN TUTTI I SETTORI.



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## PERSONAL TRAINER + FITNESS E BODY BUILDING + FUNCTIONAL TRAINING

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Personal trainer
- ◆ Fitness e body building
- ◆ Functional training foundation

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

### Fitness e body building

oltre a 4 dei seguenti corsi/master:

- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

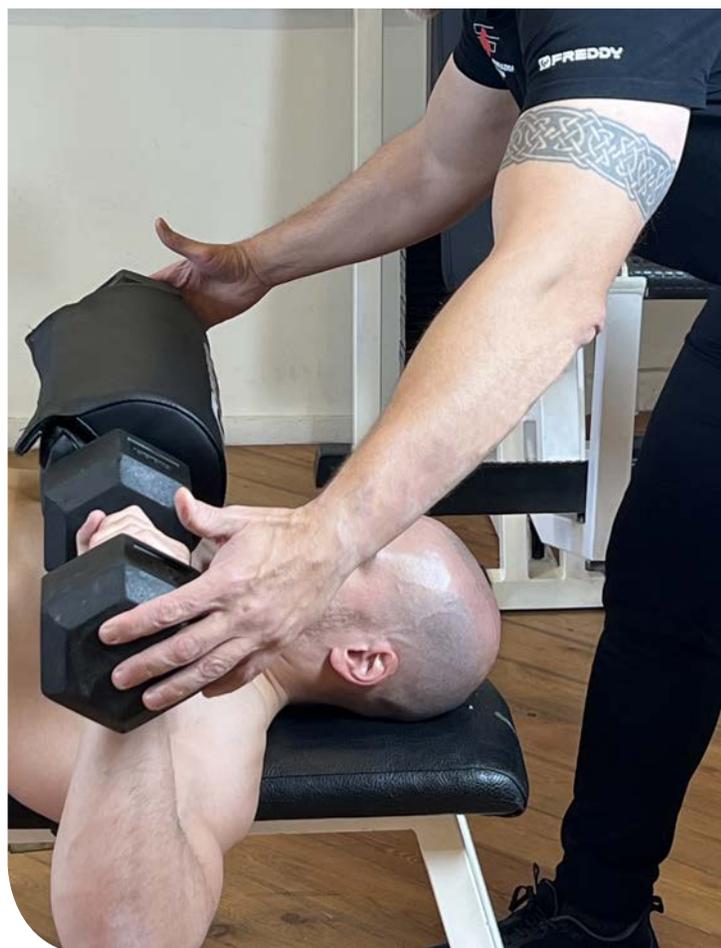
 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Fitness e body building
- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## PERSONAL TRAINER ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Personal trainer
- ◆ Functional training foundation
- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## PERSONAL TRAINER SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Personal trainer
- ◆ Functiona training foundation  
oltre a 4 dei seguenti corsi/master:
- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST NEW EDITION

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Functional training foundation
- ◆ Barbell instructor
- ◆ Kettlebell instructor
- ◆ Bodyweight & animal training

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

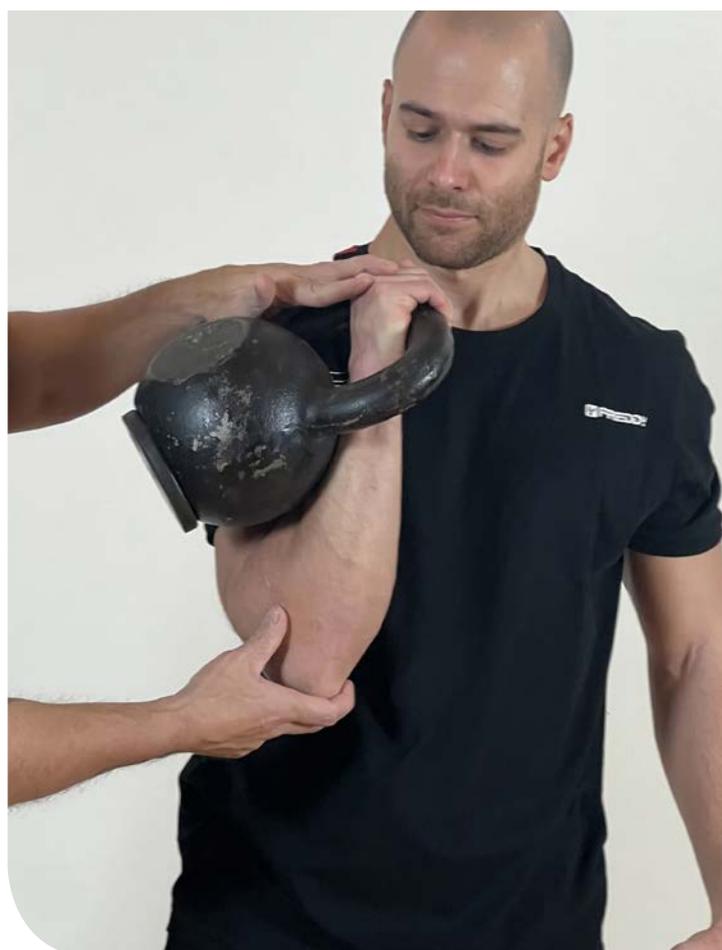
 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## PILATES MATWORK SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Pilates matwork basic
- ◆ Pilates advanced training
- ◆ Pilates props
- ◆ Pilates in gravidanza e terza età

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI**  
**DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## PILATES APPARATUS

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Reformer
- ◆ Cadillac
- ◆ Wunda chair
- ◆ Spine corrector

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## POSTURAL PHYSIO PILATES

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Pilates e pavimento pelvico
- ◆ Pilates e lombalgia
- ◆ Pilates e osteoporosi
- ◆ Pilates e cingolo scapolo omerale
- ◆ Pilates e coxoartrosi
- ◆ Pilates e fibromialgia

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## EDUCATORE POSTURALE SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ **Tecnico di educazione posturale**  
oltre a 4 dei seguenti corsi/master:
- ◆ Pilates e pavimento pelvico
- ◆ Pilates e lombalgia
- ◆ Pilates e osteoporosi
- ◆ Pilates e cingolo scapolo omerale
- ◆ Pilates e coxoartrosi
- ◆ Pilates e fibromialgia

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## EDUCATORE POSTURALE ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ **Tecnico di educazione posturale**
- ◆ **Pilates e pavimento pelvico**
- ◆ **Pilates e lombalgia**
- ◆ **Pilates e osteoporosi**
- ◆ **Pilates e cingolo scapolo omerale**
- ◆ **Pilates e coxoartrosi**
- ◆ **Pilates e fibromialgia**

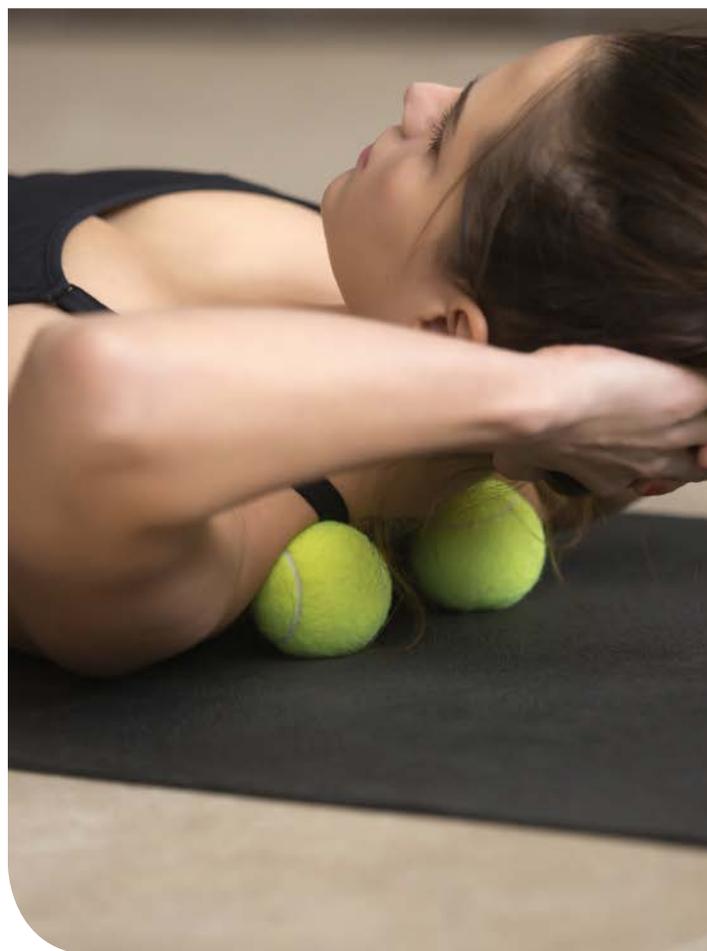
*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## FITNESS GROUP 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ **Fitness group e total body workout**
- ◆ **Fit functional kombat**
- ◆ **5 Masterclass per istruttori con melissa roda**

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## FLYING BODY TRAINING® SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Total body workout aereo
- ◆ Pilates aereo
- ◆ Yoga aereo

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## TESSUTI AEREI SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Insegnante di tessuti aerei 1° livello
- ◆ Insegnante di tessuti aerei 2° livello

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## CALISTHENIC SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ **Kalistenics**
- ◆ **Kalistenics 2° livello**

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
8888 in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

## WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

MODULI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ **Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione**
- ◆ **Alimentazione: equilibrio di corpo e mente**
- ◆ **Integratori alimentari**
- ◆ **Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica**
- ◆ **Fitoterapia applicata allo sport**
- ◆ **Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente**
- ◆ **Performance nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico**
- ◆ **Super food, prevenzione a tavola**

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso



RICONOSCIMENTI:





**QUALITÀ**  
**DELL'ISTRUTTORE**  
**E ISTRUTTORI**  
**DI QUALITÀ**

A CURA DI  
**VIVIANA FABOZZI**

# Negli ultimi 10 anni nel mondo del fitness l'offerta dei corsi, già precedentemente molto varia, ha subito una variazione brusca (complice anche la pandemia) verso l'online e le varie forme comunicative sui social. Riconoscere e Parlare di qualità degli istruttori è sempre più difficile in quanto spesso non ben quantificabile!

**D**a un punto di vista "giuridico", secondo l'ultima riforma dello sport (Art. 42), i corsi di attività motoria e sportiva offerti all'interno di palestre, centri e impianti sportivi di ogni tipo....devono essere svolti con il coordinamento di un *chinesiologo*, oppure di un *diplomato* ISEF o di un *Laureato in Scienze motorie* e poi di un *istruttore di specifica disciplina* in possesso dei requisiti abilitanti previsti per le singole attività motorie e sportive dalle relative Federazioni Sportive Nazionali, dalle Discipline Sportive Associate o dagli Enti di Promozione Sportiva, anche paralimpici, riconosciuti dal CONI e dal CIP: ergo basta che una certificazione sia avallata da un FSN e EPS del CONI per essere valida all'insegnamento. Un primo problema che ci si deve porre è che, a garanzia della validità e della qualità delle accademie di fitness, mancano legislativamente delle linee guida minime per fare la formazione. Il sano buon senso delle accademie come la FIF a fronte di questa mancanza ha indotto la commissione tecnica a definire necessariamente, per ogni corso, un monte ore (seguendo il modello universitario dei crediti formativi) che devono essere composte da un certo numero di ore di formazione in presenza, da remoto oppure online, con test verifica per l'apprendimento e servizio di tutoraggio, il tutto con un esame finale sia scritto sia teorico/pratico. Da qui si evince certamente che un solo WE formativo non può assolutamente essere sufficiente per gettare le basi per iniziare un percorso che dovrà essere ricco di pratica, esperienze in campo, confronto. Per non parlare poi del rischio dei nuovi istruttori. Entra in gioco anche l'umiltà dei nuovi

istruttori nel non sentirsi arrivati dopo il primo corso, questo è appunto solo la prima tappa.

## **Un cliente non esperto come può riconoscere la qualità di un istruttore in una variegata gamma di proposte tecniche?**

Certamente per prima cosa l'utente finale può **verificare** che l'istruttore o chi per lui (datore di lavoro, direttore tecnico del centro ecc.) posseda un diploma di Enti di formazione accreditati e riconosciuti, con apposito rilascio di un tesserino tecnico. Successivamente deve accertarsi del **costante aggiornamento tecnico** dell'istruttore o dell'intero staff del centro a testimonianza della loro crescita formativa che sia al passo con i tempi e in grado di offrire proposte di allenamento altamente qualitative.

A proposito di aggiornamento tecnico, pochi conoscono **la legge 4/2013 sulle professioni non organizzate**, questa legge vuole tutelare tutti gli utenti che si rivolgono ai professionisti e che vogliono esser certi del percorso formativo che hanno fatto, e delle garanzie che possono dare, dando la possibilità di avere uno sportello a cui rivolgersi in caso il professionista non si comporti in modo corretto (secondo un codice deontologico). Si tratta di un registro delle associazioni che hanno prodotto tutta la documentazione presente sul sito del MINISTERO DELLE IMPRESE E DEL MADE IN ITALY (ex MISE); basta digitare "ministero legge 4/2013" per accedere all'elenco nel quale gli organismi che aderiscono certificano il percorso minimo di formazione che i tecnici devono fare **e soprattutto, che per il mantenimento**



**della certificazione ci sia un aggiornamento periodico dei tecnici.**

Quanto detto sopra da' una certa garanzia sulla formazione erogata e quindi sulla qualità tecnica di un istruttore, ma da sola non crea certo *il tecnico di qualità*. Per farlo occorre motivazione e passione che nel tempo consentono ai Personal Trainer o agli istruttori di costruirsi un bagaglio di esperienza che però non deve essere "una tantum" ma costantemente rinnovato e messo in discussione alla luce di continui progressi che il mondo dello sport e della salute fanno anno dopo anno.

*L'istruttore di qualità* è colui che sa essere:

- ▶ **autorevole** - ovvero credibile, un punto di riferimento per i suoi allievi che assume per loro un significato di verità;
- ▶ **emozionante** - con una presenza attiva, animata dalla voglia di fare sempre meglio, di dare e di arricchire;
- ▶ **coinvolgente e affascinante** - con una partecipazione condizionata dallo sforzo di far percepire qualsiasi esercizio o gioco in modo accattivante, interessante, curioso, in una versione sempre nuova, in un ambiente dove regna l'ordine, la giustizia, la stima, la collaborazione, la creatività e la voglia di sicuro di farli imparare;

- ▶ **di ruolo** - indossare un abito consono alla cerimonia, alla cerimonia dell'insegnamento e dell'apprendimento; fare il direttore d'orchestra dove ognuno degli orchestrali suona il proprio strumento (chi bene e chi male, ma tutti suonano) con il solo scopo di accompagnarli e di farli "crescere".

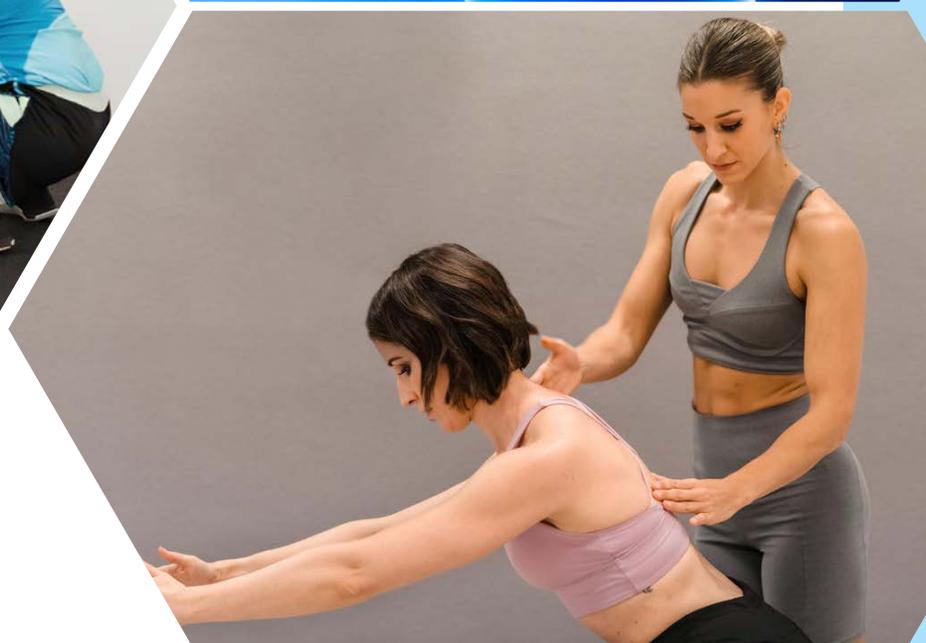
Se il tuo istruttore ti lascia in eredità la gioia di giocare, di divertirti e la voglia di migliorare allora hai avuto la fortuna di incontrare un istruttore di qualità!

Concludendo possiamo certamente affermare che la qualità dell'istruttore si riconosce con l'analisi della sua esperienza professionale, ma l'essere un istruttore di qualità si riconosce con le sensazioni di pancia, ovvero con il cuore! ■



Università  
San Raffaele  
Roma

*in collaborazione con*



**ANNO ACCADEMICO  
2025-2026**



## **TECNICO DEL MOVIMENTO TERAPEUTICO: STRATEGIE PER LE MALATTIE NEURODEGENERATIVE**

**OBIETTIVO FORMARE TECNICI SPECIALIZZATI IN PROGRAMMI DI  
ALLENAMENTO E MOVIMENTO DI SOGGETTI CON DISTURBI MOTORI  
ACQUISTI IN AMBITO NEUROLOGICO**

Tutte le info su: [www.fif.it](http://www.fif.it) | [www.uniroma5.it](http://www.uniroma5.it)

# Dal fascino degli allenamenti tradizionali alle innovative tecniche di esecuzione

La Vecchia Scuola, così si usa chiamare, anche affettuosamente, quell'epoca mitica e ancor oggi ricordata nelle narrazioni di alcuni, del body building degli anni '70 e '80.

In parte per l'aura quasi mistica che tale "epopea" ha realmente assunto per chi l'ha vissuta in prima persona, in parte per il carattere altamente sperimentale che l'allenamento in sala pesi ha acquisito, stante la gran mole di informazioni travasata dagli Stati Uniti prima, e dai Paesi dell'Est successivamente.

Molto di buono rimane, soprattutto grazie alle conoscenze che dai paesi dell'ex "cortina di ferro" abbiamo ricevuto sia da tecnici che da sportivi fuoriusciti; altrettanto per l'esperienza americana che ha invaso la sala pesi tradizionale con il body building.

Ma di tanta tradizione passata, quanto oggi si è mantenuto in essere nell'allenamento con i pesi?

Non possiamo negare il fascino degli allenamenti tradizionali: bilancieri, manubri, piastre in ghisa da caricare, il cinturone da pesista, le fasce sulle ginocchia...

La conoscenza però, corre spedita verso chissà dove, e alcuni esercizi così come alcune tecniche di esecuzione devono essere abbandonati o quantomeno ridimensionati.

Tra i tanti:

- Il pulley con il busto in completa antiflessione
- Lo squat con il bilanciere senza scarpe con un carico submassimale

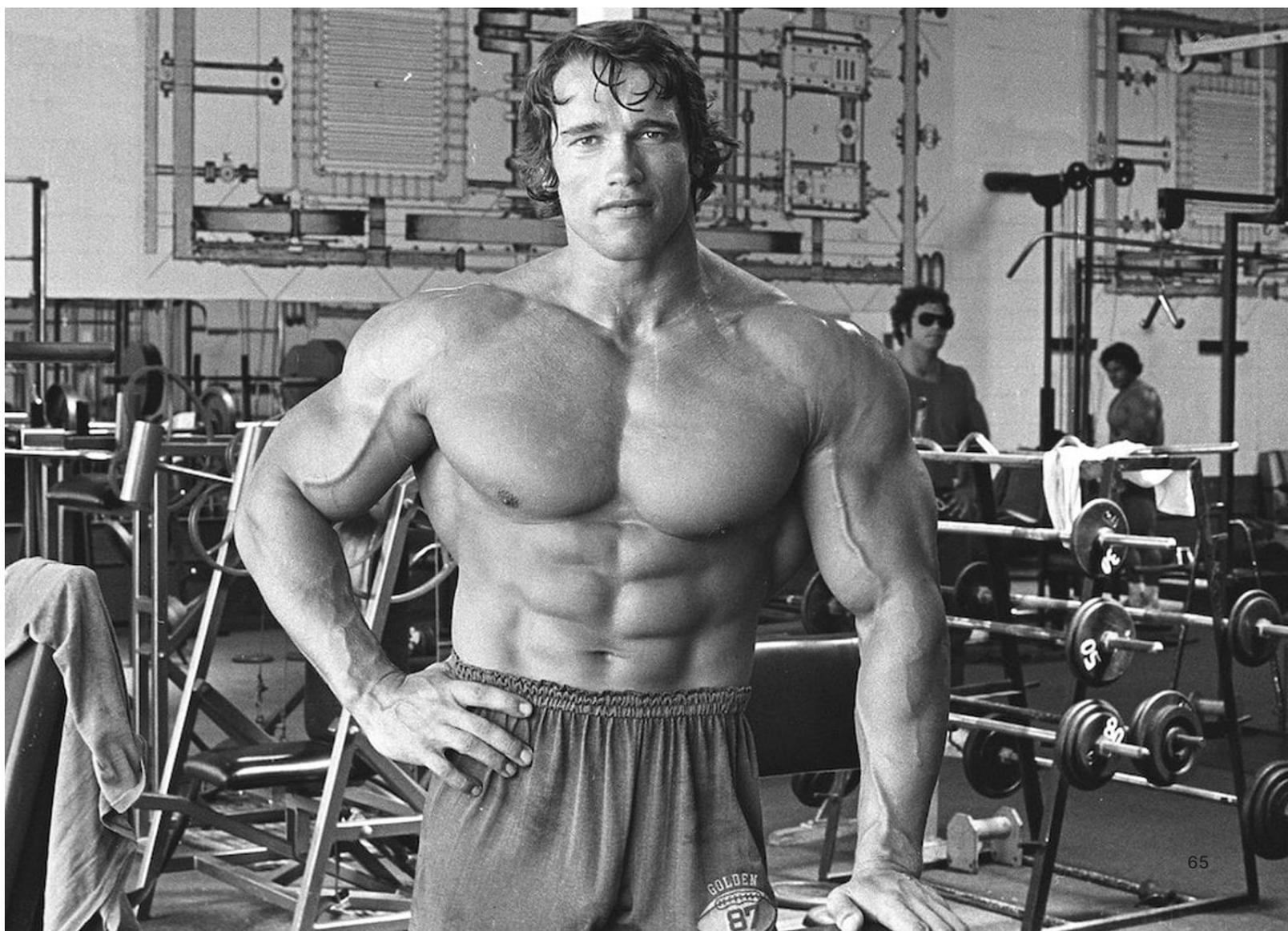
- Il leg extension con la gamba in iperestensione nel ginocchio
- Il rematore con il bilanciere con il busto a 90°
- Le alzate laterali con gli arti superiori uniti in alto a 180°
- Le camminate in accosciata con bilanciere sulle spalle
- La distensione bilanciere su panca piana con rimbalzo sullo sterno
- Il curl al Multipower
- Il rematore al Multipower
- Il lento bilanciere al Multipower
- I dips alle parallele con catena in vita (e tonnellate di dischi appesi)
- Le trazioni alla sbarra con presa stretta e in completo accorciamento
- Il lat machine con presa sui bordi inclinati della sbarra
- Le spinte alla pressa con iperestensioni della gamba nel ginocchio
- Le croci con manubri con arti superiori flessi
- Il crossover ai cavi con il busto a mezzo metro da terra

Questi sono solo alcuni degli esercizi che un tempo si vedevano realizzare in sala pesi con buona pace di tutti; le conoscenze biomeccaniche (e posturali ancor più direi) erano sì definite, ma non così complete, e i praticanti imparavano dall'insegnante in sala, spesso volenteroso e praticante dell'Ortodossia del sollevamento pesi che arrivava dalla DDR e dalla Florida, in una commistione ai tempi quantomeno affascinante.

I giornali più in voga erano Cultura Fisica e Fitness, Muscle and Fitness del patron del Mr. Olympia Joe Weider (oramai defunto),

# BODY BUILDING "VECCHIA SCUOLA"? *PARLIAMONE!*

A CURA DI  
**PAOLO ROCCUZZO**



Musclemag International, Flex (successivamente), e non di rado venivano immortalati in servizi fotografici da conservare come reliquie i grandi campioni prodursi in gesti atletici oggi molto spesso da rivedere.

Non si mette in dubbio o sotto esame la validità di un'epoca gloriosa, ma oggi la ricerca della prestazione non può più essere solo fine a se stessa, ma deve tenere conto della longevità dell'atleta, il che passa anche dalla ricerca delle armonie osteo-artro-muscolari.

Nel film *Pumping Iron* un giovane e plurititolato Arnold Schwarzenegger viene ripreso su un pulley dove, a pieno carico, si flette completamente per poi contrarsi in vita ed esegue un buon numero di ripetizioni con movimenti esplosivi e di rimbalzo; successivamente nello stesso meraviglioso lungometraggio di George Butler esegue molte ripetizioni di squat, scalzo e sempre a pieno carico, in perfetta accosciata.

Nello stesso documentario Arnold, come altri culturisti, prosegue eseguendo delle croci ad arti superiori flessi (avambraccio-braccio molto flessi) più definibili come delle distensioni... Che dire di Tom Platz, the Golden Eagle, ripreso sul leg extension, tante e tante volte, ad iperestendere, e per giunta rimbalzando, le gambe con forza stupefacente; oppure lo stesso eseguire il rematore con il bilanciere con tonnellaggi a tre cifre, a 90° e velocità di esecuzione rabbiosamente balistica.

Ai tempi, parlare di forze di taglio, di predisposizione all'erniazione discale, di lesioni connettivali, non si usava, ed è piuttosto comprensibile il fatto che il focus fosse sulle masse e sul concetto di forza massimale (spesso quest'ultima fatta coincidere erroneamente con l'ipertrofia secondaria).

D'altronde, il cinema ha spesso proposto modelli di fisicità rimasti nell'immaginario collettivo! Dagli uomini forti delle pellicole girate a Cinecittà (Ercole, Maciste...tutti atleti di bell'aspetto e che praticavano il sollevamento pesi senza troppi fronzoli e senza macchinari guidati) fino all'arrivo di Stallone con i suoi Rocky e Rambo, l'immagine del corpo muscoloso ha seguito un lento ma inesorabile cambiamento, figlio dei tempi mi verrebbe da dire.

Gli allenamenti di Rocky toccano cuore e cervello, ma agli occhi del tecnico puro del corpo, molto ci sarebbe da dire sulle alzate laterali complete che nel dietro le quinte dei suoi film Franco Columbu gli faceva eseguire (era suo insegnante personale e consulente per il corpo); altrettanto diremmo per il lento avanti-dietro con il bilanciere che Stallone

in Rocky 2 esegue senza troppi complimenti e controllo, e per le trazioni alla sbarra con un arco complessivo della colonna assolutamente esagerato.

In un dietro le quinte del film Rocky, Columbu spiega a Stallone come eseguire la camminata in accosciata profonda con bilanciere ben più che carico sulle spalle e come eseguire la distensione su panca piana usando la cassa toracica come superficie su cui far rimbalzare balisticamente il bilanciere per eseguire la contrazione più facilmente.

L'attore in questione è in terapia chiropratica da più di trent'anni, così come Franco Columbu (R.I.P.) è diventato lui stesso chiropratico dopo aver iniziato a studiare in seguito alla frattura esposta della sua tibia successiva a una caduta mentre correva con un frigo sulle spalle, invitato ad una trasmissione in cui doveva dimostrare di essere uno degli uomini più forti del mondo.

Negli anni che furono, due importanti aziende produttrici di attrezzatura da palestra si sono contese il mercato portando nei centri sportivi i macchinari isotonici: il Multipower è uno di questi. Apparteniamo un po' tutti alla generazione cresciuta su tale strumento: "grande il carico sollevato, molto il volume di lavoro sviluppato". Ma con una fatica percepita molto lontana da quella effettiva, e una dispercezione pericolosa legata al tonnellaggio dovuta ad una errata e carente stimolazione dei recettori corporei: ecco dunque assistere a veri e propri scempi come il rematore, il lento e il curl eseguiti su tale postazione, con l'avallo di coloro che tali sciocchezze "insegnavano".

Il compiere correttamente un gesto passa attraverso la comprensione dei meccanismi interessati: perché allora eseguire i dips appesantendosi con dischi su dischi tenuti insieme da una catena ferma in vita, se poi il risultato era di compiere in discesa una traiettoria dall'escursione minima? Certo, scendere fin oltre i 90° avrebbe comportato una mancata risalita... appunto! Così come nella trazione alla sbarra era frequente vedere atleti sollevarsi con presa ben stretta fin oltre la sbarra con il capo e talvolta mantenere la contrazione, in un certo senso predisponendosi ad atteggiamenti posturali di chiusura della catena cinetica anteriore ancor oggi osservabili soprattutto nei giovani praticanti.

La lat machine, insostituibile apparecchio nella costruzione della prima vera muscolazione della schiena in attesa di cimentarsi nelle trazioni, veniva spesso usata con una presa che definire



larghissima è un eufemismo; la tecnica consisteva nell'eseguire 3-4 trazioni per poi avvicinare le mani di 10 cm e così via per 5-6 volte fino a raggiungere una presa strettissima e pronata di circa 15 cm di distanza tra le mani (visto eseguire personalmente da Edward Kawak, Rich Gaspari, Tom Platz, Daniele Seccarecci). Ma ciò che mi impressionò fu vedere l'esecuzione della pressa a 45° (a pieno carico) con iperestensione del ginocchio e tenuta isometrica di 2-3 secondi per ripetizione in diversi filmati dedicati a Gary Stridom, Bertil Fox, Dorian Yates, Flex Wheeler, Ronnie Coleman, impegnati in prodezze del genere.

Altrettanto stupore provocò in me il vedere Mike Mentzer (in video) impegnato a spiegare a un suo allievo il crossover ai cavi con una gamba ben avanti rispetto ai cavi e il busto proiettato verso il terreno in maniera esagerata per usare una leva favorevole (con tutto il pacco pesi). Naturalmente questi sono solo alcuni esempi di esercizi eseguiti anche e soprattutto da qualche personaggio famoso del BB o del cinema. A chi ha 20 o 30 anni oggi, buona parte di questi nomi non diranno nulla o quasi; a chi ha sempre e solo "spinto" questo mio articolo sembrerà una critica blasfema a un'epoca da non toccare. Io posso solo dire che, con la conoscenza maturata

ad oggi, non solo amo quel periodo a cavallo degli anni '80 (quando ho iniziato ad allenarmi) ma ringrazio per aver assaporato quella sua essenza; certi momenti storici però non torneranno più e oggi purtroppo viviamo l'epoca dell'eccesso di informazione che un po' scolorisce l'emozione dei ricordi, in nome di un novello illuminismo della cultura del corpo.

Questo articolo dunque vuole essere motivo di riflessione per chi oggi inizia ad allenarsi, ma anche spunto per i praticanti e gli insegnanti maturi, per migliorare sempre, adottando il buono della didattica della vecchia scuola (e ve ne è realmente molto) e accogliendo allo stesso tempo le correzioni e i suggerimenti del nuovo orientamento che la "Muscolazione" ha adottato tramite le Scienze Motorie. ■

# INIZIARE DA ZERO CON IL CALISTHENICS

## Come avvicinarsi da neofiti al mondo dell'allenamento a corpo libero

A CURA DI **FEDERICO FIGNAGNANI** DI **ANDREA NEYROZ**

I Calisthenics è un allenamento "total body" a corpo libero, finalizzato a potenziare il fisico contrastando la sola forza peso del proprio corpo e sfruttando la dinamica delle leve; esso coinvolge tutti i distretti muscolari del corpo (tronco, braccia, lombari, addominali e gambe) attraverso esercizi dinamici e isometrici, che si presentano inizialmente come movimenti semplici e comuni. Ciò che si deve prediligere nel Calisthenics è la qualità di ogni esecuzione rispetto alla quantità delle ripetizioni; in sostanza, l'obiettivo è allenarsi in maniera intelligente focalizzandosi sul corretto svolgimento di ogni singolo esercizio, dal più basilare al più complesso, con la massima cura della propria condizione fisica e con dedizione costante nel tempo. Un preconcetto errato e comune è il pensare che esso sia rivolto solo a persone ben allenate o addirittura ad atleti, classificandolo dunque come attività di nicchia. Questo tipo di allenamento

è adattabile a tutti, perché parte da esercizi base e solo successivamente arriva ad esercizi che richiedono molta forza e grandi capacità coordinative. Infatti esso, diversamente da come molti credono, non si limita allo studio di movimenti estremamente complessi (definiti nel gergo calistenico "Skills") come Human Flag, Muscle Up, Planche, Front / Back Lever, ma si compone principalmente di esercizi basilari come Push Up, Pull Up, addominali, Squat e altri fondamentali del corpo libero che si possono adattare a tutte le esigenze ed obiettivi. Tale disciplina è, pertanto, praticabile da qualsiasi soggetto, poiché segue la logica di adattamento dell'individuo: essa prevede vari esercizi progressivi che porteranno ad un adattamento articolare e neurofisiologico, iniziando con allenamenti generali caratterizzati da esercizi classificabili in quattro categorie suddivise per tipologia e gruppo muscolare: esercizi che coinvolgono il tronco

(di spinta e tirata), core e gambe. Una volta raggiunta una buona condizione fisica in resistenza e forza (valutabile in numero di ripetizioni eseguibili e capacità di intensità di esecuzione), si potrà passare allo studio di progressioni e allenamenti per Verticale, Front e Back Lever o altri movimenti più complessi. Inizialmente per quanto riguarda le serie e le ripetizioni non c'è un metodo magico, bisogna giocare con volume ed intensità, cercando di giungere ad un buon compromesso: raggiunta la tecnica perfetta si dovrà percepire il carico, ma sempre eseguendo un numero minimo di ripetizioni allenanti in base all'esercizio (tra le 3 e le 5 ripetizioni minimo). Converterà fare diverse serie con ripetizioni a "buffer" (non andando a cedimento) degli esercizi più impegnativi mentre si può ricercare il quasi cedimento tecnico (limite dove la tecnica esecutiva inizia a sporcarsi) con quelli meno impegnativi.

Vediamo, dunque, alcuni degli esercizi principali con i quali chiunque può iniziare ad allenarsi in chiave calistenica.

## ESERCIZI PER IL CORE



Esercizi di base fondamentali per il Calisthenics sono il Plank, inizialmente eseguibile con le ginocchia in appoggio a terra, e la Barchetta, detta anche Hollow Position: qui l'atteggiamento del corpo è in leggera retroversione del bacino e dorso curvo, in modo che durante la barchetta si mantenga sempre la zona lombare aderente al pavimento.

Questi movimenti aumentano molto la forza e resistenza del core e sono indispensabili, poiché utilizzati nella maggior parte degli esercizi avanzati del Calisthenics come la Planche e il Front lever, che prevedono, appunto un atteggiamento corporeo specifico con costante contrazione addominale e lombare.

La Hollow Position all'inizio si può allenare in forma più semplice con gambe flesse e braccia lungo i fianchi, per poi passare alla versione intermedia con una gamba tesa e una piegata, ed infine a gambe completamente distese e braccia tese sopra la testa. Qui sarà fondamentale eseguire cir-

cuiti di resistenza in cui si alternano movimenti dinamici come ad esempio barchette dondolate in Hollow, Chiusure a Libretto ritornando sempre in Hollow, sollevamenti da barchette laterali con tenute isometriche a fine serie.

Un altro esercizio molto utile per rinforzare gli ABS e allo stesso tempo richiamare elementi e skills tipiche di questa disciplina (come ad esempio L-sit e V-sit), sono i Leg Raises, o chiusure a gambe tese in sospensione alla sbarra o spalliera (più semplici, ed inizialmente da eseguire a gambe flesse) e in appoggio sulle parallele.

Oltre agli esercizi in Hollow è importante rinforzare i lombari con esercizi semplici come l'Arch body (sollevamento del busto con gambe e braccia tese partendo da distesi proni, con ventre aderente al suolo) o i lombari su rialzo.

## ESERCIZI DI SPINTA



I primi movimenti di spinta saranno ovviamente i piegamenti classici o Push Up a terra, eventualmente con le ginocchia in appoggio al suolo per facilitare l'esecuzione e

riuscire ad eseguirne già un buon numero (8/10 reps).

Questi poi si potranno evolvere in Planche Lean Push Up, con più accentuata retroversione del bacino (e forte contrazione del core), un impostazione scapolare di spinta più ricercata e spalle proiettate in avanti oltre il punto d'appoggio delle mani.

Un altro esercizio di spinta tipico del Calisthenics, leggermente più avanzato, sono i V-push up, in cui il piegamento delle braccia si esegue mantenendo il bacino alto e il corpo chiuso (tronco verso le gambe) facendo scendere verticalmente le spalle ed il busto verso terra; questo movimento nella sua progressione porta a sviluppare forza per i piegamenti in verticale, ed il passaggio intermedio è rappresentato dai V-push up con i piedi rialzati, aumentando in tal modo il peso che si imprime su spalle e braccia.

I Dip, inizialmente con i piedi in appoggio a terra (bench dip) o con elastico di ausilio sotto le ginocchia e poi, successivamente, in appoggio alle parallele, rappresentano l'altro esercizio di spinta simbolo del Calisthenics; qui si vanno a sollecitare principalmente i pettorali, i deltoidi, e i tricipiti.

Una volta che si diventa più pratici e resistenti nell'esecuzione dei suddetti movimenti, si potranno aggiungere varianti come i Push Up a braccia larghe per coinvolgere principalmente i muscoli pettorali, Diamond Push Up (mani vicine tra loro e braccia aderenti al busto) per un focus maggiore sui muscoli tricipiti brachiali, Tiger Push Up (utili ad allenare la fase di transizione del muscle up), e altre tipologie più complesse come Archer push up (propedeutici al One arm push up) o i Push Up Jump con fase concentrica esplosiva per l'allenamento della potenza di spinta.

## ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI



Sicuramente meno ostile al neofita rispetto all'allenamento degli arti superiori, l'allenamento degli arti inferiori prevede esercizi che coordinino forza e mobilità all'interno di schemi motori che diventano via via sempre più complessi. È bene ricordare che se si vuole sviluppare un buon lavoro sulle skills calisteniche è controproducente stimolare un'eccessiva ipertrofia delle gambe ma allo stesso tempo è importante allenarle per il benessere e lo sviluppo globale delle potenzialità corporee.

Si partirà da Squat, Affondi Bulgari e Laterali per poi arrivare ai Pistol Squat (piegamenti in equilibrio su una sola gamba) inoltre è necessario allenare i Gluteus Bridge e gli Slanci sia a gambe flesse che tese per rinforzare la muscolatura del bacino e prendere conoscenza del muovere le gambe nello spazio; questo controllo tornerà utile poi nello studio delle coreografie in verticale sulle mani.

## COME APPROCCIARSI A QUESTI ESERCIZI

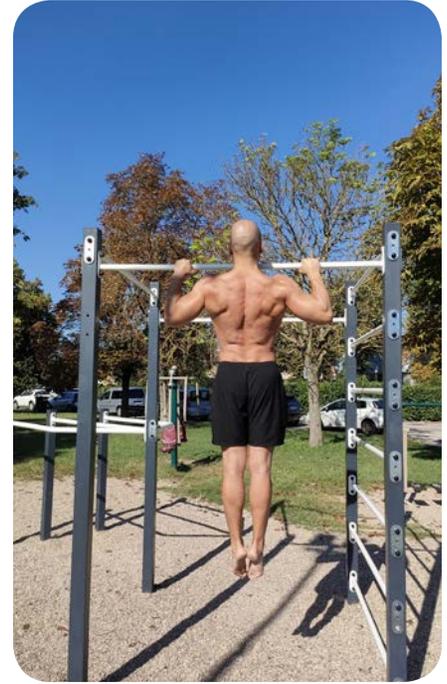


L'allievo neofita dovrà innanzitutto interrogarsi su quante ripetizioni degli esercizi sopra citati è in grado di eseguire, sentendo bene le attivazioni muscolari corrette senza compensazioni e da qui poi aumenterà progressivamente il numero di ripetizioni e di serie di ciascun movimento.

Nelle prime sedute l'allenamento deve essere finalizzato a raggiungere un numero minimo di ripetizioni e serie, eventualmente anche semplificando l'esecuzione: ad esempio nel caso dei Dip e dei Push Up uno dei primi obiettivi è raggiungere le 10 ripetizioni minime, ma inizialmente per chiudere questi numeri in maniera corretta si potranno compiere con un elastico sotto le ginocchia, nel caso dei Dip, e con le ginocchia a terra per i piegamenti.

Per un principiante si consiglia, inoltre, l'alternanza di esercizi di spinta ad esercizi di tirata all'interno della stessa seduta, in questo modo ad esempio: Trazioni - Dip - Australian Pull Up - Piegamenti a terra.

## ESERCIZI DI TIRATA



L'allenamento per sviluppare forza in tirata parte dagli Australian Pull Up ovvero da trazioni a corpo teso inclinato con piedi in appoggio a terra. In questo esercizio ci serviranno degli anelli ginnici vincolati a una sbarra o un trx o anche una semplice sbarra bassa; da questa situazione di sospensione controllata andremo ad eseguire un rematore con la stessa traiettoria dei gomiti che cerchiamo anche in un push up ma con la differenza che le scapole saranno nell'assetto specifico di tirata. Con lo stesso attrezzo e la stessa impostazione scapolare si passerà poi agli Australian Pike Pull Up, una trazione ancora con piedi in appoggio ma questa volta con corpo squadrato in modo che il bacino pesi di più sotto le mani e ci sia meno peso scaricato a terra dai piedi. Attenzione ai prerequisiti di mobilità che richiede la situazione di partenza delle trazioni verticali anche se ancora con una parte di peso corporeo scaricato a terra. La trazione deve essere eseguita senza fastidi articolari.

Mentre alleniamo questi primi due esercizi è necessario allenare anche la forza di presa della mano e dei muscoli dorsali rimanendo appesi alla sbarra almeno 30 secondi (Dead Hang) in modo da condizio-

nare e rendere confortevole la posizione di partenza alla sbarra. Infine si arriverà alla vera e propria trazione verticale sospesa alla sbarra: Chin Up/Pull Up. Inizialmente è consigliabile, se non obbligatorio, utilizzare Loop Band per scaricare il proprio peso corporeo in modo da perseguire nel ricercare il movimento corretto studiato con l'esercizio precedente. All'aumentare delle ripetizioni con un determinato elastico si potrà

poi gradualmente diminuire la resistenza della Loop Band e attraverso gli allenamenti giungere ad eseguire trazioni alla sbarra senza aiuti. Le trazioni che siano orizzontali o verticali si possono eseguire con impugnatura neutra, supina o prona a seconda degli obiettivi che si vogliono perseguire nella programmazione, ma è consigliabile nel neofita dedicarsi alla riuscita delle trazioni con l'impugnatura naturale più intuitiva per lui in modo da non

complicare il gesto fin da subito. Un buon allenamento della forza in tirata porterà a risultati come il poter allenare la salita di forza a sbarra o anelli (Muscle Up) o all'allenamento del Front Lever e dei suoi movimenti dinamici (Pull, Pull Up e Raise). Per quanto riguarda i coinvolgimenti muscolari saranno stimolati da questi esercizi principalmente i muscoli dorsali e bicipiti, oltre che a rinforzare la presa e la muscolatura degli avambracci.

## ESEMPI DI PROGRESSIONE

PROGRAMMA 1	Serie x ripetizioni	Rec.	GUARDA IL VIDEO
Australian Pull Up corpo teso	3X5/10	90"	INQUADRA IL QR CODE  
Push Up	3X5/10	90"	
Dead Hang alla sbarra	3X20/30"	60"	
Bench Dip	3X5/10	90"	
Squat + Affondo dietro alternato	3X10 sequenze	45"	
Sit Up + Hollow Position facilitata	3X8/10 + 10" tenuta	30"	
Gluteus Bridge	3X15 + 15" tenuta	30"	
Plank	3X20"/30"	30"	
Iperestensioni Arch Body	3X10/15	30"	
PROGRAMMA 2	Serie x ripetizioni	Rec.	GUARDA IL VIDEO
Australian Pull Up corpo squadrato	3X5/10	90"	INQUADRA IL QR CODE  
V- Push Up	3X5/10	90"	
Leg Raise alla sbarra gambe raccolte	3X6/10	60"	
Diamond Push Up	3X5/10	90"	
Leg Raise a parallele a gambe raccolte	3X8/12 + 10"	60"	
Affondi laterali + slanci frontali	3X6/10 a gamba + 12 a gamba	40" a fine circuito	
Plank + chiusure a libretto gambe raccolte	3X30" + 10	60"	
Lombari a una gamba su rialzo + slanci laterali in piedi	3X15 + 12/15 a gamba	45"	
PROGRAMMA 3	Serie x ripetizioni	Rec.	GUARDA IL VIDEO
Chin Up / Pull Up	5X3/5	120"	INQUADRA IL QR CODE  
Dip	5X3/5	120"	
Leg Raise a sbarra gambe tese	3X5/8	60"	
Lean Planche Push Up+ Lean Planche	3X6/8+10"	90"	
V-Push Up piedi su rialzo	3X5/8	90"	
Pistol Squat Assisted da rialzo	3X4/8 a Gamba	60" fra le gambe	
Chiusure a libretto gambe tese + Hollow Position	3X8/12 + 15"	45" alla fine del superset	
Glute Bridge One Leg	3X8/12 + 10" tenuta	20" fra le gambe	
Lombari su rialzo gambe unite + Arch Body + recuperi obliqui in barchetta	3X15 + 20" tenuta + 12 Dx + 12 sx	10" fra esercizi	

# IVA ED ENTI SPORTIVI

## LA DIMENSIONE DELL'ENTE DETERMINERÀ L'APPLICAZIONE DELLE NUOVE DISPOSIZIONI AGEVOLATIVE



In materia di Iva, afferente agli enti sportivi dilettantistici, a tempi pressoché scaduti il Viceministro dell'Economia e delle Finanze, Avv. Maurizio Leo, risponde all'accorato appello da parte delle numerose realtà sportive. Dalle prime indiscrezioni pare che il Governo intenda varare un provvedimento teso a modulare l'applicazione del regime in esenzione o in esclusione Iva in ragione ad indici dimensionali dell'ente, con l'intento, così, di agevolare i sodalizi di minori dimensioni.

La soluzione su cui i tecnici del Ministero dell'Economia e delle Finanze sono al lavoro sembra andare verso questa direzione con il considerevole vantaggio di escludere le formalità amministrative a carico di queste entità.

Corre l'obbligo precisare, che qualsiasi provvedimento governativo che verrà emanato si dovrà inserire in un contesto di reciproco confronto con l'Unione Europea. L'IVA è un tributo comunitario armonizzato, pertanto soggiace alle disposizioni sovraordinate ed in conformità alle disposizioni "unionali".

Più compiutamente, per quanto riguarda il mondo degli enti non commerciali sportivi, la disciplina attualmente in essere è quella dell'esclusione dal campo di applicazione dell'Iva, cosicché le difficoltà per l'esecutivo, nell'ambito di un clima di dialogo con l'Ue, saranno nel consolidare tale assetto, seppur ancorandolo a limiti dimensionali.

In attesa di conoscere come le novità abbiano ad incidere concretamente nel mondo dello

sport dilettantistico, **analizziamo di seguito il susseguirsi delle norme nell'ultimo triennio e quanto sarebbe accaduto dal primo gennaio 2025, in assenza dell'intervenuta proroga!**

Al fine di porre rimedio alla procedura di infrazione, n.2008/2010 di cui alla direttiva n.112/CE/2006, il governo ha emanato alcune norme, tra cui il D.L. 21.10.2021 n.146/2021 per effetto del decreto Milleproroghe 2024 art. 12-sexies, sarebbe entrato in vigore dal 01.01.2025 ed il D.L. 22.06.2023 n. 75 art. 36 bis ed ancora il successivo D.L. 9 agosto 2024 n.113, che ha di fatto disposto e ratificato la coesistenza e la coerenza di entrambe le norme ovvero sia l'esclusione che l'esenzione dall'IVA.

La tutela del benessere psico-fisico, del tutto affine alla prestazione medica (prestazioni sanitarie in esenzione Iva Art. 10 C.18), ha portato agevolmente il legislatore a ricomprendere lo sport dilettantistico al regime di esenzione (Art.10). Con una pregiudiziale, l'attrazione delle attività sportive dilettantistiche al "regime d'impresa", prima escluso ai sensi dell'Art. 4 del D.p.r. 633/72. Gli effetti della predetta disposizione sarebbero stati forieri di sgradite conseguenze. Sia i contributi che i corrispettivi per quote specifiche versate dai soci o tesserati, per quanto in esenzione Iva, sarebbero confluiti nei ricavi ad incremento del plafond dei 400.000 euro, di cui alla Legge 398/91 (vedi paragrafo di seguito). Viepiù all'ente sportivo dilettantistico sarebbe altresì ascritto l'obbligo di osservare tutta una serie di adempimenti formali di carattere



A cura del **Prof. Fabio Fraternali**

fiscali tipici dell'impresa: quali l'apertura della partita Iva, certificazione dei corrispettivi, emissione fattura elettronica, registrazione delle operazioni attive e passive, tenuta e conservazione delle scritture contabili previste da norme fiscali, invio telematico delle dichiarazioni infrannuali e annuali, ecc. Con l'introduzione poi, del D.L. 146/2021, il nuovo art. 10 (operazioni esenti) è intervenuto con un'ulteriore disposizione, piuttosto insidiosa: l'ente sportivo, nell'esercizio della propria attività sportiva dilettantistica non-profit, non dovrebbe insidiare attraverso una concorrenza sleale, con un dumping fiscale, attività analoghe ma gestite for-profit. Un tema che sarà oggetto di non poche conseguenze interpretative! Pare altrettanto acclarato che l'applicazione della sunnominata esenzione dipenda anche da ulteriori requisiti, ovvero che l'ente associativo non abbia a perseguire finalità lucrative e si conformi alle disposizioni di cui al D.lgs. 28.02.2021 n. 36. A titolo esemplificativo, l'obbligo di devolvere il patrimonio nel caso di liquidazione dell'ente, uniformità dei diritti e doveri per tutti i soci, effettiva partecipazione alle decisioni e alla vita dell'associazione da parte dei soci, democraticità e diritto di voto garantito a tutti i soci, libera eleggibilità alle cariche sociali, sovranità assembleare, obbligo di redigere il rendiconto annuale.

Per concludere, occorre dare un cenno alla nota legge 398/91, che consente alle ASD e SSDARL, che abbiano conseguito nell'anno di riferimento non oltre 400mila euro

di ricavi commerciali, di accedere, previa opzione, al regime forfetario. A tal riguardo, vige il principio secondo cui le transazioni economiche di un ente sportivo dilettantistico, devono essere contabilizzate sulla base del flusso di cassa effettivo, ossia in base al momento in cui le somme di denaro vengono effettivamente incassate o pagate. (Cass. n.22440/2022 contraria alla Circolare 18/E/2018 nella parte in cui l'Ag. Entrate). Detto regime agevolativo prevede una tassazione agevolata Ires calcolata sul 3% dei proventi commerciali unitamente all'abbattimento del 50% dell'Iva sulle operazioni attive. Di particolare apprezzamento, per le sole ASD, l'esonero dalla tenuta di scritture contabili, dei registri previsti da norme fiscali, dal rilascio di certificazione dei corrispettivi, esonero da dichiarazioni Iva periodiche e annuale, dalla emissione della fattura elettronica fatta eccezione per le operazioni inerenti a contratti di sponsorizzazione.

A tal punto, occorre verificare come l'esenzione prevista articolo 10 Dpr 633/72 di nuovo conio, oggi comunque rinviata, andrebbe a confluire all'interno del regime agevolato 398/91.

Fermo restando la non applicazione dell'Iva sulle operazioni esenti art. 10, e alle agevolazioni correlate alla pratica sportiva dilettantistica in opzione al regime 398/91, si può ora ritenere, salvo il caso di contratti di sponsorizzazione, che si è esonerati dai seguenti vincoli:

- *certificazione dei corrispettivi per i corsi e abbonamenti sottoscritti da soci e tesserati*
- *emettere fattura elettronica*

- *tenere i registri e le scritture contabili previste da norme fiscali,*
- *predispore e inviare le dichiarazioni Iva periodica o annuale.*

Si giungerebbe a detta conclusione in quanto i ricavi inerenti a corsi e abbonamenti attratti in regime d'impresa saranno da annoverarsi fra i ricavi commerciali connessi all'attività sportiva, per i quali risulta applicabile la Legge 398/91.

Da ultimo, per completezza di informazione, occorre ora richiamare il D.Lgs 36/2021, più compiutamente alla distinzione fra attività sportiva in via stabile e principale di cui all'art. 7 comma 1 lettera b) e le attività natura diversa di cui al successivo art. 9. Si prospetta un nuovo scenario di natura tributaria, da cui ne potrebbe discendere che tutte le attività diverse siano ascrivibili per natura, all'area commerciale e, come tali, se non strettamente connesse all'attività sportiva, siano da assoggettarsi ad IVA con la conseguente applicazione dell'aliquota prevista dalle Tabelle allegate al Dpr 633 (in linea generale 22% e 10% per la somministrazione di alimenti e bevande presso il punto di ristoro del Club).

Ne può derivare che il plafond dei 400mila euro di proventi commerciali entro cui poter fruire del regime 398/91 debba ora ricomprendersi anche i ricavi da corsi e abbonamenti e dei proventi da attività diverse strettamente connesse. La conseguenza? Sarà molto più probabile fuoriuscire dal regime forfetario per il superamento della franchigia. Non rimane che attendere urgenti ed auspicabili chiarimenti! ■



# 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

## DUE NUOVI TRAGUARDI RAGGIUNTI DAL NOSTRO DOCENTE FABIO PANI



L'inizio del nuovo anno ha suggellato due importanti traguardi della carriera del nostro carissimo Fabio Pani che da oltre un decennio è referente per la regione Sardegna dei corsi di Fitness, Body Building e Personal Trainer.

A partire da gennaio 2025 la commissione tecnica federale ha attribuito a Fabio la qualifica di Master Trainer ovvero la carica più alta dei docenti della FIF, un riconoscimento che premia il suo impegno rigoroso e la sua inestimabile etica professionale.

Il titolo di Master Trainer ha anticipato il traguardo ancor più ambito della sua "Terza Laurea Magistrale" in Scienze della Nutrizione Umana. Un Percorso accademico molto impegnativo ma estremamente bello e affascinante, durato 2 anni e conclusosi con una tesi sui disturbi del comportamento alimentare discussa il 12 marzo a Roma presso l'Università San Raffaele.

Con fierezza ed immenso orgoglio i nostri complimenti a Fabio, in attesa del suo prossimo obiettivo che sarà "l'esame di stato" per conseguire il titolo di Biologo Nutrizionista e per il quale auguriamo un grande in bocca al lupo!

## ACCORDO TRA LA F.I.F. E IL CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS

Fra le molteplici collaborazioni e sinergie che la FIF ha in essere (mirate ad amplificare ed affermare la professionalità degli istruttori/trainer) è stata aggiunta quella siglata con il prestigioso consorzio universitario Humanitas. Questa dinamica realtà racchiude al suo interno istituzioni di altissimo profilo come Università Cattolica del Sacro Cuore, l'Università Telematica San Raffaele Roma, l'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, l'Università degli Studi di Enna "Kore", l'Università degli Studi LINK, l'Università E-Campus, l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, l'IRCCS. Il consorzio Humanitas svolge attività di ricerca scientifica e alta formazione post-laurea a forte impatto professionalizzante, svolgendo numerosi Master Universitari e Corsi di alta formazione, tutti mirati ad accrescere le conoscenze, proponendo temi in linea con quanto richiesto da un mercato del lavoro sempre più necessario di approfondimenti specialistici. In questo contesto il dott. Neri Marco, vice presidente FIF, è entrato a far parte del dipartimento Sport e Scienze Motorie del consorzio universitario Humanitas. La filosofia del consorzio, mirata anche alla prevenzione e supporto alla salute dell'attività fisica, dopo un'importante presentazione avvenuta presso la Camera dei deputati, si andrà a concretizzare con FIF tramite diverse iniziative mirate, questo sia con corsi di alta formazione universitaria su discipline come il Pilates e, sabato 30 alla fiera di Rimini, sarà presentato un corso specifico per "Tecnico del Movimento terapeutico nei disturbi neurologici". Siamo certi che questa nuova collaborazione potrà fornire sempre nuove possibilità di aggiornamento e specializzazione che aprono nuove prospettive ai tecnici del fitness e benessere.



## IL FITNESS AL LICEO: 11 NUOVI ISTRUTTORI CERTIFICATI FIF A CESENA!

Anche quest'anno si è concluso con grande successo il progetto formativo promosso dalla F.I.F. in collaborazione con il **Liceo Scientifico Sportivo L. Almerici** di Cesena (FC). Un percorso entusiasmante che ha portato i ragazzi della classe **5<sup>A</sup>** ad ottenere il titolo di **Istruttore Fitness e Bodybuilding certificato FIF**. Il progetto, partito tre anni fa, ha accompagnato gli studenti dalla terza alla quinta superiore con un programma strutturato su circa **30 ore di lezione**, suddivise tra teoria e pratica. A guidare la formazione è stato il docente **Mattia Ravagli**, affiancato dal prezioso supporto dei professori **Manuela Amaducci e Maurizio Camaeti**, che hanno arricchito il percorso con approfondimenti di anatomia, fisiologia e test periodici che incidono anche sulla valutazione finale scolastica.

L'11 marzo scorso si è svolta la prova finale, articolata in una parte teorica e una orale-pratica. Il risultato? **Undici studenti** hanno brillantemente superato l'esame, entrando ufficialmente nell'**Albo Istruttori Federale FIF**. Un traguardo che non solo certifica la loro preparazione tecnica, ma offre anche vantaggi concreti: sconti su corsi avanzati, master, attrezzature, testi specialistici e abbigliamento tecnico.

Il progetto, giunto ormai alla sua **10<sup>a</sup> edizione**, continua a coinvolgere anche le attuali terze e quarte, pronte a raccogliere il testimone nei prossimi anni. Un'opportunità straordinaria per chi sogna di trasformare la passione per il fitness in una professione, iniziando già durante il percorso scolastico a costruire solide basi per il futuro universitario e lavorativo.

**Complimenti ai nuovi Istruttori FIF** e un sentito ringraziamento al corpo docente e a tutto il personale del **Liceo Scientifico Sportivo L. Almerici di Cesena**, per l'impegno e la professionalità dimostrati.



## LA FEDERAZIONE ENTRA NEL MERCATO DEL WELFARE AZIENDALE

### TANTOSVAGO

La FIF Academy con i suoi corsi professionali è presente anche nella piattaforma tantosvago - azienda leader nella promozione dei servizi di welfare aziendale. Da oggi tutti i possessori di un voucher aziendale possono scegliere di acquistare in maniera semplice, veloce e sicura il corso FIF più adatto alle proprie esigenze.

## CARTA DEL DOCENTE E ACCREDITAMENTO AL MIUR

La Carta del docente è un'iniziativa del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR). Del valore nominale di 500 EURO annui per ciascun anno scolastico, la Carta è assegnata ai docenti di ruolo a tempo indeterminato delle Istituzioni scolastiche statali, sia a tempo pieno che a tempo parziale, compresi i docenti che sono in periodo di formazione e prova, i docenti dichiarati inidonei per motivi di salute, i docenti in posizione di comando, distacco, fuori ruolo o altrimenti utilizzati, i docenti nelle scuole all'estero, delle scuole militari. Il MIUR anche quest'anno, in base alla direttiva ministeriale 21 marzo 2016 n.170, ha riconosciuto la validità formativa di alcuni dei corsi promossi dal Centro Studi La Torre, l'Ente di Formazione a cui fa capo la Federazione Italiana Fitness (FIF). I corsi FIF segnalati con il logo "Carta del docente" sono acquistabili, a decorrere dal 1 settembre, con il bonus della "Carta docente" tramite la piattaforma Sofia (accreditata dal Ministero) da tutti i docenti di ogni ordine e grado residenti in Italia



## FREDDY DIVENTA SPONSOR DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS



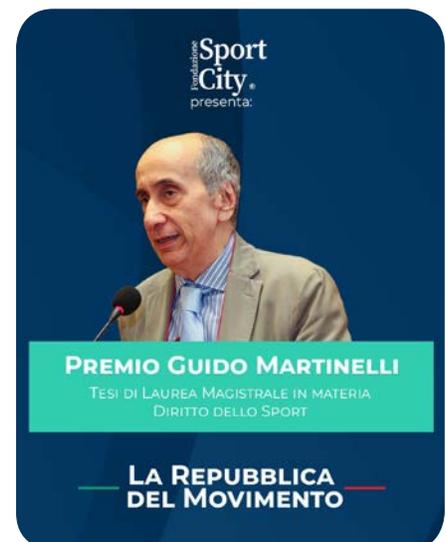
La FIF è orgogliosa di annunciare la nuova partnership con Freddy in qualità di sponsor tecnico e fornitore ufficiale. Una collaborazione che rappresenta un importante passo avanti a supporto del mondo del fitness italiano di alta qualità! Freddy ha creato la linea "Freddy x F.I.F." pensando ad atleti, coach e appassionati. Capi di alta qualità, progettati per unire performance, innovazione e stile. Protagonista assoluta la S rossa di "Sport", simbolo di energia e dinamismo, per un design innovativo e unico, in linea con la filosofia The Art of Movement. La T-shirt FIF by FREDDY è un omaggio esclusivo per i soci Gold Istruttore! Simbolo di passione, movimento e appartenenza alla grande community FIF e per chi vive lo sport con determinazione. Se desideri averla anche tu diventa subito SOCIO GOLD FIF ed entra nel meraviglioso mondo della FIF Academy!



## DALLA FONDAZIONE SPORTCITY IL PREMIO DI LAUREA "GUIDO MARTINELLI"

Il riconoscimento, istituito per promuovere e valorizzare gli studi in materia di diritto sportivo in ricordo dell'Avvocato Guido Martinelli, è stato assegnato, per la prima volta, nel corso della terza edizione dello Sportcity Meeting, svoltasi ad Assisi e Spello dall'11 al 13 aprile scorsi.

Il Premio di Laurea "Guido Martinelli" è stato istituito dalla **Fondazione Sportcity** per promuovere e valorizzare gli studi in materia di diritto sportivo in ricordo dell'Avvocato Guido Martinelli, figura di riferimento che ha dedicato la propria carriera allo sviluppo e alla diffusione della cultura giuridica nello sport, storico collaboratore e socio fondatore della F.I.F. Il riconoscimento, rivolto a tesi magistrali discusse nelle Università italiane, ambisce a diventare un punto di riferimento per i giovani giuristi che scelgono di approfondire queste tematiche legate al mondo sportivo. Nel corso della terza edizione dello Sportcity Meeting, svoltasi ad Assisi e Spello dall'11 al 13 aprile scorsi, il riconoscimento è stato conferito, da Marilisa Rogolino, moglie di Guido Martinelli, e Roberto Lamborghini, presidente *SG Plus - Ghiretti & Partners*, alla dott.ssa Irene Valeri per la sua tesi intitolata "Sport e Fisco: Le problematiche derivanti dall'attività internazionale degli sportivi".



## FIF ACADEMY ECCO TUTTE LE NOVITÀ FORMATIVE

Dai webinar di aggiornamento gratuiti ai nuovi corsi e master di specializzazione, la FIF Academy continua la sua evoluzione confermando la sua leadership nella formazione del Fitness & Wellness. Tante le novità formative che vedranno impegnati i docenti di tutti i settori. Ecco di seguito riportati i titoli e i docenti delle principali novità:

- **FUNCTIONAL BODY BUILDING** a cura di SANDRO ROBERTO
- **ALLENAMENTO PER OVER IN SALA PESI** a cura di MATTIA RAVAGLI
- **VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA** a cura del Dott. GIORDANO ZONZINI
- **HYBRID TRAINING** a cura di LUCA DALSENO
- **REFORMER E PATOLOGIE DELLA COLONNA** a cura di CLARISSA DAVID
- **I CONSIGLI NUTRIZIONALI: DALLA TEORIA ALLA PRATICA APPLICATIVA** a cura del Dott. GIORDANO ZONZINI
- **PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE NELLO SPORT** a cura del Dott. GIORDANO ZONZINI
- **GAG + HIT (HIGH INTENSITY TABATA)** a cura di VIVIANA FABOZZI
- **CADILLAC ADVANCED CON SIMONA DI TUCCI (SPECIAL GUEST)**
- **CERCHIO AEREO** a cura di MICHELA BELLETTI
- **ANALISI DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI PER LA SALUTE E LO SPORT** a cura del Dott. MARCO NERI
- **YOGA WALL (yoga al muro)** a cura di RITA BABINI
- **UPPER BODY WORKOUT** a cura di MELISSA RODA
- **ANATOMIA DEL PILATES** a cura di ELISABETTA CINELLI e della Dott.ssa RITA VALBONESI

Per tutte le info sui programmi e i dettagli tecnici visita il nostro sito [www.fif.it](http://www.fif.it)

## CORSO DI ALTA FORMAZIONE UNIVERSITARIA: TECNICO DEL MOVIMENTO TERAPEUTICO: STRATEGIE PER LE MALATTIE NEURODEGENERATIVE



Università  
San Raffaele  
Roma



Nasce una nuova sinergia accademica che vede protagonisti i docenti della FIF e i professori dell'Università San Raffaele di Roma in un corso di Alta formazione senza eguali il cui obiettivo è formare esperti del movimento terapeutico, in grado di sviluppare protocolli di allenamento personalizzati per preservare e migliorare le capacità motorie e funzionali dei pazienti, favorendo il loro benessere fisico ed emotivo e contribuendo al mantenimento della loro autonomia. L'esercizio fisico rappresenta un elemento essenziale per la promozione della salute, contribuendo al benessere psicofisico e alla prevenzione di numerose patologie croniche. In presenza di condizioni cliniche specifiche, l'attività motoria deve essere attentamente personalizzata allo scopo di assicurarne sicurezza ed efficacia. Ruolo nodale ricopre la prescrizione medica, la quale definisce i criteri di inclusione ed esclusione, in base alla valutazione dei rischi e dei benefici. Di primaria importanza è anche la valutazione funzionale del soggetto,

utile a identificare capacità residue e limitazioni. La programmazione e somministrazione dell'esercizio adattato, affidata al chinesiologo, permette di perseguire obiettivi terapeutici mirati. L'approccio deve essere multidisciplinare, coinvolgendo tutte le figure professionali che ruotano attorno al soggetto con patologia. È quindi indispensabile che il trainer, forte di una solida conoscenza delle condizioni cliniche, sviluppi competenze specifiche per personalizzare l'esercizio come un vero e proprio farmaco a risposta dose-dipendente. Le sinergie tra medico, chinesiologo e team sanitario garantisce interventi sicuri, efficaci e basati su evidenze scientifiche.

Il corso, diretto dalla prof.ssa Elvira Padua, ha una durata annuale e le attività didattiche sono distribuite in 5 fine settimana (2 interamente online e 3 in presenza), a partire da novembre 2025, salvo eventuali deroghe o spostamenti, fino a marzo 2026. Le lezioni si terranno online in modalità sincrona (sempre disponibili per lo studio su piattaforma) e in presenza a Roma, per un totale di 250 ore.

Sono ammessi al corso:

- Laureati o studenti dei corsi di studio universitari in Scienze Motorie (laurea triennale o magistrale)
- diplomati ISEF o lauree affini
- Istruttori Tecnico Federali FIF
- Fisioterapisti o Tecnici di elevata qualificazione di altre Federazioni Sportive Nazionali in possesso di diploma di scuola media superiore di durata quinquennale, previa valutazione di ammissione della commissione didattica



## CONVEGNO FIF / UNI SAN RAFFAELE ROMA A RIMINIWELLNESS: UN AGGIORNAMENTO GRATUITO RIVOLTO A TUTTI GLI APPASSIONATI



Il sodalizio tra FIF e UNI San Raffaele di Roma continua con il Convegno intitolato: **“I processi di invecchiamento e l'esercizio fisico”**, con il patrocinio e la partecipazione del Consorzio Universitario Humanitas.

L'evento si svolgerà in occasione della fiera di RIMINIWELLNESS sabato 31 Maggio dalle ore 10:45 alle 12:30 presso la sala Ravezzi 1, primo piano (Hall Sud). Un confronto stimolante tra relatori di alto profilo per offrire contenuti di valore, ispirazione e aggiornamento reale. Durante l'evento verrà presentato il nuovo corso di alta formazione con l'Università San Raffaele: **“Tecnico del movimento terapeutico nei disturbi neurologici”**.

All'apertura dei lavori presenzieranno il Magnifico Rettore San Raffaele Roma Prof. Vilberto Stocchi - **“Modificazioni molecolari indotte dall'esercizio fisico”**- la Prof.ssa Elvira Padua, Professore Ordinario i metodi e didattiche delle attività motorie e sportive e Presidente Del Corso Di Studi In Scienze Motorie San Raffaele, il Dott. Marco Neri, Vicepresidente FIF - **“Il ruolo del tecnico di attività motorie e del nutrizionista nell'antiaging e qualità della vita”**. Con i saluti istituzionali del Responsabile Relazioni Istituzionali Consorzio Universitario Humanitas Roma Dott. Vincenzo Aloisantonio che introdurrà i protagonisti del cuore del programma:

- Prof. Fabrizio Stocchi  
**Patologie neurologiche e movimento: “Physical exercise a**

### **neuroprotective therapy”**

- Prof. Massimiliano Caprio  
**Nutrizione nei processi di invecchiamento: “Nutrizione ed aging, quali nuove sfide”**
- Prof. Renato Manno e Prof.ssa Maria Cristina Cox  
**Patologie Oncologiche e movimento “Il cancro si batte con lo sport”**
- Prof. Piero Barbanti  
**Sonno e invecchiamento “Solo il sonno ci salverà”**
- Prof. Ennio Tasciotti  
**Approcci integrati per la gestione della longevità attiva**
- Prof.ssa Francesca Lollobrigida  
**L'idea di longevità attraverso gli occhi di un atleta**

A conclusione del convegno il segretario nazionale della Federazione Italiana Fitnss **Roberta Fadda** e il **dott. Paolo Domeneghetti** referente per la UNI San Raffaele presenteranno il corso di Alta Formazione realizzato in collaborazione con FIF: **“Tecnico del Movimento terapeutico nei disturbi neurologici”**.

## SI TIENE A TIRANA, IN ALBANIA UN NUOVO CORSO FIF DI PERSONAL TRAINER



ISPORT con sede a Tirana, in collaborazione con FIF, lancia in Albania un'iniziativa senza precedenti per il settore del fitness: un programma accreditato per la formazione dei Personal Trainer, valido e riconosciuto a livello europeo e internazionale. Un'occasione imperdibile per chi desidera trasformare la propria passione in una carriera, acquisendo competenze e certificazioni che aprono le porte a nuove opportunità professionali nel mondo dello sport.

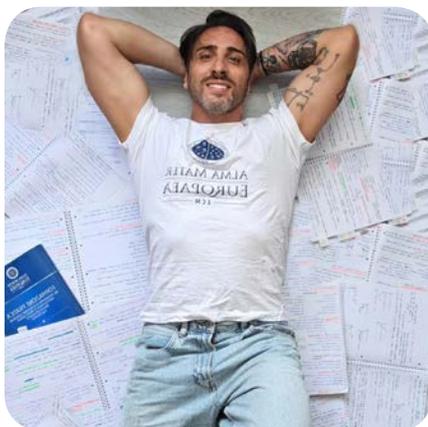
I docenti federali coinvolti per questo primo appuntamento sono Mattia Ravagli e Luca Dalseno, impegnati in un calendario intensivo previsto per le date del 10-11, 17-18 e 24-25 maggio. Il corso, con posti limitati, promette di elevare gli standard della formazione sportiva albanese, offrendo ai partecipanti strumenti pratici e teorici per distinguersi in un mercato sempre più competitivo. E questo solo l'inizio!

## YOUR PERSONAL TRAINER UNA STARTUP CHE VUOLE RIVOLUZIONARE IL FITNESS

Quando la sharing economy conquista il mondo del fitness nasce Your Personal Trainer, startup innovativa che mira a rivoluzionare l'esperienza di fitness di professionisti ed utenti finali attraverso un vero e proprio **coworking del fitness**. Fondata a Roma dalla giovane imprenditrice **Valentina Righetti**, ha raggiunto in pochi anni migliaia di utenti e ben 25 centri operativi sul territorio nazionale. L'idea alla base di Your Personal Trainer è quella di offrire a professionisti del fitness e gym lovers spazi allestiti dove svolgere allenamenti personalizzati con una formula pay per use. Immaginate piccoli studi allestiti con domotica, prenotabili ed accessibili in maniera automatizzata tramite l'APP YP Trainer. Basta **scaricare l'app** su qualsiasi device, scegliere lo spazio in cui ci si intende allenare e prenotarlo, in esclusiva o in sharing. Gli spazi sono allestiti per diverse discipline, dall'allenamento di forza o funzionale, fino allo yoga ed al Pilates Reformer. Ci si può allenare da soli, con un amico, o con il proprio PT oppure si può scegliere un professionista tra i circa **2000 disponibili** in app. Infatti YP Trainer da anche la possibilità di aprire un centro con una formula chiavi in mano ed un supporto a 360°, minimizzando costi e tempi per la realizzazione dello studio e veicolando un nuovo modello di fitness sostenibile e accessibile che mette al centro la figura del PT e dell'Insegnante.



## LAUREA UN FISIOTERAPIA PER IL NOSTRO DOCENTE SENIOR FABIO AMANTE

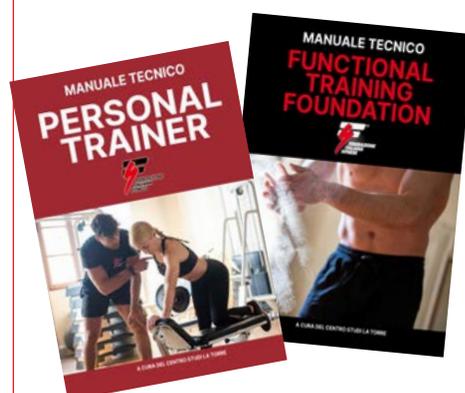


Il corso di laurea di Fisioterapia in lingua italiana della Alma Mater Europaea University, ha rappresentato per il nostro caro Fabio un cammino lungo e impegnativo, che ha richiesto energia, costanza e tanta determinazione. Un percorso di studi che intrapreso a 40 anni, ha avuto tutto il sapore della sfida: con le responsabilità di padre, professionista e uomo sempre in bilico tra mille incastri quotidiani. Tante le notti insonni passate a seguire lezioni, prendere appunti, ripassare ad ogni ora libera, tanti i ricordi delle trasferte in Slovenia, a Koper, vissute con l'inseparabile gruppo di amici ed inquilini: routine "scaramantiche", serate trascorse tra il ripasso degli esami a raffica - cinque in cinque giorni - i momenti di studio per fissare ogni dettaglio tecnico, e i momenti ludici come vedere un film insieme o cucinare la mitica pasta col tonno, conditi da immancabili e genuine risate. La discussione della tesi è l'ultimo passo di un viaggio percorso con fatica, passione e tanta voglia di crescere, peculiarità che non a caso gli hanno attribuito il privilegio di essere rappresentante degli studenti in questi tre anni accademici, tutte qualità che noi della FIF Academy conosciamo e abbiamo la fortuna di apprezzare in ogni suo impegno formativo.

I nostri complimenti più sentiti a Fabio Amante con l'augurio di continuare a scrivere nuovi ed entusiasmanti capitoli nella sua vita di uomo e professionista.

## IL NUOVO FORMAT DEL CORSO DI PERSONAL TRAINER

Nuovo format, stessa missione: "farti diventare un PT di successo"! Un percorso entusiasmante che integra in maniera efficace le peculiarità dell'allenamento in sala pesi ai fondamentali del Functional Training. La prima edizione speciale del 2025 si è conclusa lo scorso mese di marzo e ha visto protagonisti tutti i docenti Junior, Senior e Master che si sono alternati in una "battle" di esperienze tecniche che hanno attribuito un valore inestimabile all'intero percorso didattico. Quattro weekend formativi, tre dei quali dedicati alla pratica del personal training in sala pesi ed uno totalmente dedicato all'acquisizione degli schemi fondamentali dell'allenamento funzionale. Ogni incontro diventa propedeutico al successivo attraverso una serie di "trick tecnici" con una costante attenzione ai principi funzionali. Un percorso completo che comprende il rilascio di un doppio diploma, quello di Personal Trainer e quello di Istruttore di Functional Training, perché la figura professionale del PT oggi deve essere in grado di seguire ogni tipologia di cliente adeguando le progressioni di allenamento alle esigenze funzionali del corpo umano strettamente correlate agli schemi motori di base. Il fine ultimo del Personal Trainer in tal senso sarà sempre più rivolto a migliorare stato di salute e di forma fisica degli utenti finali, oltre che la loro performance in tutte, ma proprio tutte, le attività quotidiane. Molti allievi "eletti" alla prima edizione del nuovo format lo hanno già testato e amato. Ora tocca a te!



## ALAIN PEYROT: IL "VECCHIO" CHE NON VUOLE INVECCHIARE!



Se si è degli assidui frequentatori dei canali Instagram dedicati al mondo del Fitness è possibile essere incappati nel profilo di **Alain Gustave** seguito da poco meno di 200.000 followers. Il suo vero nome è **Alain Peyrot** e si tratta di un pensionato svizzero di 78

anni che pubblica i video dei propri allenamenti quotidiani, a partire dalla routine mattutina. Nei vari resoconti visivi, lo si vede impegnato a sollevare pesi, fare flessioni, trazioni e esercizi di callistenia, dimostrando una forma fisica che poche persone della sua età possiedono. Il segreto del suo "viaggio" verso la longevità è il suo mantra: *«invecchiare bene sul cammino della felicità è l'obiettivo ultimo»*. Tra i suoi numerosi video, il nonno più muscoloso e stimolante dei social ha postato un Reel molto interessante in cui descrive la sua routine mattutina che inizia con una sveglia all'alba. La sua giornata inizia con una doccia fredda. Per lui è una questione di disciplina. Un'abitudine facile da mettere in pratica che offre, tra gli altri, una serie di benefici: aumento dell'energia, iniezione di ormoni, migliore recupero sportivo. *«Ha un effetto benefico che dura per l'intera giornata»*, spiega. Alla doccia super energizzante segue poi una colazione salata, di solito composta da due uova sode o fritte e un pezzo di formaggio. A volte aggiunge un frullato proteico, qualche mandorla e una tazza di caffè, o anche un po' di miele come sfizio. Ha bisogno di mantenersi in forze in vista dell'intensa giornata che lo attende. Ecco come **Alain Gustave** affronta la prima sessione di allenamento del nuovo giorno verso l'obiettivo della longevità!

## "ADELE E OLIVER. IL VENTO DEI SOGNI": L'ULTIMO ROMANZO DI P. STERLING



Una storia a metà tra realismo e fiaba, un manifesto potente per un mondo più **inclusivo**. La prefazione è a cura di **Eugenio Finardi** che con il suo pensiero mira

a sottolineare come nei momenti bui, che fanno parte delle vite di tutti, sia essenziale affrontare la tempesta con coraggio e determinazione; inoltre il romanzo contiene l'**invito alla lettura** di 50 notissimi Campioni dello Sport con **50 frasi** motivazionali sulla vita e lo sport. Una parte del ricavato è devoluta all'**Associazione Alex Zanardi BMBINGAMBA Odv** che realizza protesi per i bambini provenienti da ogni parte del mondo che hanno subito amputazioni e che non possono usufruire dell'assistenza sanitaria. "Adele e Oliver" è una storia emozionante che racconta il viaggio straordinario della vita di una bambina, nata e cresciuta in un piccolo paese chiamato "La collina del miele", che diventa ragazza e poi donna e affronta le sfide e le difficoltà della vita trasformandole in opportunità e in successi, grazie al potere della resilienza. Nell'infanzia, **Adele** subisce un terribile incidente a causa del quale le viene amputata una gamba. Insieme a lei, in questo percorso fatto di sacrifici, timori ma anche successi e gioie, il suo **cane Oliver** è un magico compagno di viaggio. La giovane protagonista, giorno dopo giorno, lotterà con coraggio e determinazione per realizzare il suo grande sogno: **la partecipazione alle Paralimpiadi**.

Un messaggio emerge forte e chiaro: la **disabilità** non è un limite, ma una caratteristica che può arricchire la nostra comune umanità. La vera forza risiede nel cuore e nella mente e ogni individuo, nella sua particolarità, racchiude in sé un potenziale infinito.

## LA NUOVA VESCOVA DI OSLO HA I RASTA E FA YOGA SOTTO L'ALTARE



A fine febbraio, nella chiesa di Fagerborg a Oslo, il giorno prima di essere ordinata vescova alla presenza del re di Norvegia, Sunniva Gylver si è sdraiata a piedi nudi davanti all'altare, guidando una funzione che combinava liturgia ed esercizi di yoga. Per Sunniva Gylver non è certo un problema **mescolare yoga e cristianesimo** anzi afferma: *«Da insegnante di Yoga mi sono resa conto che per molte persone lo yoga è il modo principale per rilassarsi, essere presenti, stare in silenzio, fermarsi e accogliere qualcosa di più grande di sé»*. La teologa di 57 anni ha una lunga chioma di dreadlocks e il piercing al naso, si veste spesso con una t-shirt nera con la scritta "Prest", che in norvegese significa "Pastore", e non prende aerei per tutelare l'ambiente. Nel 2006 è diventata la prima pastora a tenere un discorso in una moschea norvegese. Dopo essere diventata vescova, Gylver si è rifiutata di trasferirsi nella grande casa che funge da residenza ufficiale del vescovo di Oslo, preferendo rimanere nel suo piccolo monolocale di poco più di 30 metri quadrati che condivide con la sua Jack Russell Terrier, Milla. **Per lei l'anticonformismo è fondamentale nella religione cristiana** ed è un esempio di progressismo nel cristianesimo: **sostiene il matrimonio tra persone dello stesso sesso e il diritto all'aborto**. È anche molto attenta al dialogo interreligioso e sostiene fermamente che: *«è davvero importante che noi, come chiesa, alziamo le nostre voci per la giustizia, per la solidarietà, per l'accoglienza dello straniero tra noi, per una minore differenza tra poveri e ricchi!»*.

## LA GRASSOFOBIA NEL FITNESS: COS'È E PERCHÉ LE PERSONE OBESE SCELGONO DI NON ISCRIVERSI IN PALESTRA?



Molte persone obese evitano palestre e corsi di ginnastica, nonostante il desiderio di allenarsi, a causa di una serie di **barriere pratiche** che vanno ben oltre il semplice aspetto fisico:

- Le attrezzature per il fitness, dai tapis roulant alle macchine isotoniche, spesso presentano limiti tecnici che non tengono conto delle dimensioni e dei pesi delle corporature più robuste
- L'abbigliamento sportivo è ancora oggi scarsamente rappresentato nelle taglie forti costringendo chi ne ha bisogno a cercare soluzioni costose o poco confortevoli.

Ma sono soprattutto giudizi e discriminazioni nei loro confronti che rendono il percorso delle persone obese verso il fitness in palestra ancora più impegnativo. Una mentalità «grassofobia» diffusa che vede i corpi grassi come incompatibili con l'idea stessa di fitness.

La grassofobia trova la sua manifestazione concreta nel **fat shaming**. Ovvero: l'atto di deridere, criticare o colpevolizzare qualcuno per il suo peso. Può avvenire in modo esplicito, con insulti o prese in giro, oppure in forme più subdole.

Questa grassofobia diffusa nel mondo del fitness è la più difficile da sconfiggere perché ha origini storiche e culturali molto radicate e per comprenderla al meglio bisogna spostarsi in America. Negli Stati Uniti esiste da sempre un forte legame tra **salute e moralità**: fin dai tempi dei Padri Fondatori l'essere magri era considerata un segno di purezza, disciplina e forza morale. Per contro, le persone sovrappeso o obese rappresentavano l'esatto contrario.

Le mutevoli percezioni sull'obesità si sono ben presto intrecciate con un nuovo concetto: **la forma fisica**. Questa visione del fitness come sinonimo di magrezza, disciplina e mero numero sulla bilancia, tuttora profondamente radicata nella nostra cultura, è **ciò che porta a considerare le persone sovrappeso o obese estranee al fitness stesso**.

Eppure, è proprio ripensando a questi pregiudizi che possiamo trasformare le palestre in spazi davvero inclusivi, dove chiunque abbia il desiderio di allenarsi, indipendentemente dal peso corporeo, possa sentirsi davvero accolto. Il cambiamento è già in atto, ma per rendere il fitness davvero inclusivo per le persone obese sono necessari interventi più concreti.

- **Strategie di marketing e comunicazione:**
  - Rappresentazione autentica. La comunicazione dovrebbe riflettere una **reale diversità**
  - Riformulazione del linguaggio. È fondamentale adottare un **linguaggio che non stigmatizzi**
- **Formazione inclusiva degli istruttori fitness:** Introdurre **corsi certificati di "body positivity" con moduli dedicati su: comunicazione inclusiva**, approccio non giudicante, adattamenti degli esercizi per corpi non normopeso, gestione dei disturbi alimentari.
- **Indicatori di salute oltre il peso:** Superare il "fuorviante" indice BMI o il peso corporeo ed implementare valutazioni che considerino in modo più incisivo parametri come: capacità cardiorespiratoria, forza muscolare relativa, flessibilità e mobilità articolare, equilibrio e coordinazione, benessere psicologico e percezione della propria immagine corporea.

## BAMBINI E ADOLESCENTI ITALIANI TROPPO SEDENTARI



La sedentarietà sembra dilagare fra adolescenti e bambini italiani. Mentre il **90% dei giovani** tra gli 11 e i 15 anni non pratica alcuna attività sportiva quotidiana, **meno del 10%** segue la raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) di fare movimento per almeno **60 minuti al giorno**. La situazione non è migliore per i **bambini tra gli 8 e i 9 anni: 1 su 5 è in sovrappeso, e 1 su 10 è obeso**. Questi e altri dati sono stati diffusi dalla Rete Italiana Città Sane (iniziativa promossa dall'OMS) in occasione della **Giornata Mondiale della Salute** celebrata il 7 aprile.

Oggi più che mai è importante ricordare che le abitudini sane si costruiscono nei luoghi della vita quotidiana. L'obiettivo di Rete Italiana Città Sane è pertanto quello di creare relazioni strutturate tra chi amministra i territori, chi li studia e chi li vive, promuovendo lo sviluppo di una visione integrata e territoriale della salute pubblica, valorizzando il ruolo strategico dei Comuni come laboratori di innovazione, rafforzando le sinergie tra scienza, istituzioni e comunità, e costruendo reti stabili e "modelli di governance" condivisa. Perché il **benessere si costruisce sui territori attraverso politiche intersettoriali e relazioni collaborative**: solo così possiamo trasformare il principio *Health for All* in realtà quotidiana.

## FORZA E FEMMINILITÀ: IL BOOM DELLE DONNE IL SALA PESI



Negli ultimi anni il mondo del fitness femminile ha subito un **cambiamento radicale**: sempre più donne preferiscono allenarsi tradizionalmente **in sala pesi** piuttosto che frequentare i corsi fitness musicali di gruppo. Questo cambiamento affonda le sue radici in vari fattori legati ovviamente alla **salute**, ma soprattutto **storici** e **sociali**. Un fattore chiave di questo cambiamento è sicuramente la crescente consapevolezza della importanza dell'allenamento con i pesi per migliorare la salute. Moltissimi studi scientifici hanno ormai dimostrato i benefici dell'allenamento della forza per migliorare la salute **fisica e mentale**. Questa ha spinto le donne a rivedere la forza non solo come un obiettivo estetico ma come una componente essenziale di uno stile di vita sano e duraturo. A partire dagli anni 2000, iniziative come la **body positivity** e l'**empowerment femminile** hanno ulteriormente incoraggiato le donne a focalizzarsi sulla salute e sulla fiducia in se stesse piuttosto che aderire a ideali corporei irraggiungibili, rendendo il concetto di forza più accettato e desiderabile. Questi movimenti hanno cambiato il dialogo culturale sul corpo femminile. Si possono evidenziare alcuni dati significativi sulla crescita dell'interesse della donna nell'allenare la Forza in ambito Fitness:

- Dal 2010 la partecipazione femminile nelle palestre è aumentata del 32,2%, superando nel 2020 quella maschile a

livello globale. Questo aumento riflette un cambiamento significativo nelle priorità delle donne verso uno stile di vita forte e sano.

- Secondo uno studio del 2023 condotto da ASICS in 16 paesi, il 40% delle donne pratica regolarmente il sollevamento pesi, rispetto a meno del 10% nei primi anni 2000.
- Anche con così tante opzioni di modalità di allenamento a loro disposizione, tra cui yoga, barre, allenamento a intervalli ad alta intensità, Pilates e Danza, nel 62% dei casi le donne scelgono comunque allenamenti di allenamento della forza.

E cosa aggiungere sull'influenza dei social media? Certamente Fitness Influencer e Personal Trainer molto attivi su blog e social media hanno contribuito a rendere il fitness femminile più popolare e accettato nella società rispetto agli anni precedenti, ispirando così milioni di donne a sollevare pesi senza timore di perdere la loro femminilità. Ad esempio: le gare di bodybuilding femminile hanno visto un aumento della partecipazione e dell'interesse, con nuove categorie create ad hoc che hanno portato in evidenza un approccio ben più bilanciato tra forza e bellezza: la categoria Wellness o Bikini è stata creata per attrarre atlete che desiderano competere senza dover raggiungere livelli estremi di definizione muscolare.

## LA GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA 2025: "È TEMPO DI MUOVERSI"

L'Agenzia di Salute Pubblica della Catalogna (ASPCAT) ha promosso l'edizione 2025 della **Giornata Mondiale dell'Attività Fisica**, che come ogni anno è stata celebrata il **6 aprile**, con lo slogan **"È tempo di muoversi!"**.

Questa importante iniziativa, nata nel 2002 per ribadire quanto sia importante promuovere uno stile di vita fisicamente attivo, è stata sostenuta dall'**ONU** come **"Giornata internazionale dello sport per lo sviluppo e la pace"**.

Per l'edizione 2025, l'ASPCAT ha realizzato un decalogo per riscoprire il piacere di muoversi:

1. *Utilizza le scale ogni volta che puoi e, se devi farne molte, alternale con l'ascensore*
2. *Trascorri del tempo libero attivamente, a contatto con la natura e in compagnia. Si riduce lo stress, si consolidano le relazioni sociali e migliora il benessere psico-fisico*
3. *Rendi le tue vacanze più attive con passeggiate, cicloturismo, itinerari culturali da percorrere a piedi*
4. *Le attività per una casa pulita e organizzata, gli hobby come il bricolage o il giardinaggio sono opportunità per mantenersi attivo*
5. *Effettua i tuoi spostamenti quotidiani a piedi o in bicicletta. Se utilizzi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima e completa il percorso a piedi*
6. *Tieni traccia dell'attività fisica che fai ogni giorno su un diario o con un APP: adottare comportamenti attivi diventerà un'abitudine*
7. *Resta seduto non più di 2 ore consecutive. Durante la giornata, spezza il tempo trascorso seduto con pause attive: esercizi di stretching e di rafforzamento muscolare, brevi camminate.*
8. *Inserisci nella tua giornata almeno 30' di attività fisica, anche gradualmente. Ogni minuto conta e ti fa sentire bene*
9. *Inserisci esercizi di rafforzamento muscolare 2 volte durante la settimana, anche gradualmente*
10. *Al lavoro, quando studi, quando sei a casa, riduci il più possibile le azioni sedentarie e riscopri, poco per volta, quanto sia piacevole il movimento.*



IL TUO  
LOGO QUI

Alessia Maurelli per FREDDY TEAMWEAR

QUALITÀ MADE IN ITALY

# FREDDY

CREA LA DIVISA PERSONALIZZATA DELLA TUA PALESTRA

[https://www.freddy.com/ita\\_it/teamwear/](https://www.freddy.com/ita_it/teamwear/) - Whatsapp +39.349.5579993 - [teamwear@freddy.com](mailto:teamwear@freddy.com)

# BE LIGHT STAY FIT



Residuo  
fisso  
**14**  
mg/l

Sodio  
**0,9**  
mg/l



FIT GOLD PARTNER  
**RIMINIWELLNESS**  
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW



SEGUI LA LEGGEREZZA  
[WWW.LAURETANA.COM](http://WWW.LAURETANA.COM)

# LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa  
*consigliata a chi si vuole bene*