

Magazine di Fitness e Cultura della Salute

Performance

RIVISTA UFFICIALE



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

**Palestra
tradizionale
VS
palestra aperta 24h**

Quale scegliere?

Academy

*Percorsi per
professionisti
del fitness e
del benessere*

**L'allenamento
femminile "moderno"**

*con l'utilizzo
dei sovraccarichi*

Sommario



4 L'allenamento femminile "moderno"

A CURA DI MATTIA RAVAGLI

8 New school & old school nel body building e nel fitness

A CURA DI MARCO NERI

10 Tecnico del movimento terapeutico: la mia scelta il tuo futuro

A CURA DI RITA BABINI

12 Strutturare una lezione di calisthenics di gruppo

A CURA DI FEDERICO FIGNAGNANI

14 I perchè del metodo pilates in gravidanza e post-parto

A CURA DI FEDERICO SEVERI

18 Palestra tradizionale VS palestra aperta 24h: quale scegliere?

22 La "scheda" vincente per gestire un centro di personal training

A CURA DEL DOTT. MIMMO BERNI

25 FIF Academy

60 L'esperienza immersiva del bagno sonoro, un'antica arte della guarigione

A CURA DI VIVIANA FABOZZI

62 Da ambiente domestico a studio personal training

64 Pilates reformer for senior: la nuova era della rieducazione posturale per la terza età

68 Vivere la FIF Academy come l'essenza di un giardino fiorito

A CURA DEL PROF. FABIO FRATERNALI

72 Il grande successo dei due eventi autunnali: FIF Village Palermo e Pilates Convention

74 Fitness News

...Aspettando che il fitness diventi patrimonio dell'Unesco

L'Italia ha finalmente ottenuto ciò che rincorreva da anni: l'ingresso della "cucina italiana" nel pantheon dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità. A New Delhi, il Comitato intergovernativo ha votato all'unanimità per inserire "la cucina all'italiana" nella prestigiosa lista, riconoscendola come la prima tradizione gastronomica al mondo tutelata nella sua totalità e non solo in alcune singole specialità.

Si tratta di una prima volta storica in quanto fino ad oggi erano state riconosciute pratiche gastronomiche singole, ma mai un insieme nazionale. Nella motivazione si parla di: "una miscela culturale e sociale, un modo per prendersi cura di se stessi e degli altri, esprimere amore e riscoprire le proprie radici culturali, favorisce l'inclusione sociale rafforzando i legami, incoraggiando la condivisione e promuovendo il senso di appartenenza". L'Unesco dunque sottolinea come cucinare "all'italiana" significhi molto più che preparare un piatto: è uno strumento di inclusione sociale, perché favorisce il benessere, crea occasioni di incontro e rappresenta una forma continua di trasmissione di sapori tra generazioni. Attorno a una tavola, sottolinea ancora l'Organizzazione, si rafforzano i legami e si condividono storie, si costruisce un senso profondo di appartenenza a una comunità.

Ed è proprio in questa miscela culturale e sociale che riconosciamo la stretta relazione tra Fitness, Wellness e Alimentazione, di cui la FIF sin dal 1987 è promotrice e divulgatrice, e confermiamo quanto la dieta mediterranea sia la miglior alleata dello sportivo per sostenere diverse funzioni fisiologiche, tra cui la corretta contrazione muscolare, il sostegno del sistema osseo-scheletrico e nervoso, la crescita e il recupero del tessuto muscolare. Alimentazione e Fitness sono un connubio imprescindibile per il successo fisico e mentale e la dieta mediterranea si colloca come il modello di nutrizione più versatile ed efficace.

Alcuni puristi dello Sport potrebbero puntualizzare che il fitness non indica "realmente" uno sport, essenzialmente per la mancanza di competizione tra gli individui che lo praticano se non nella sua deriva delle competizioni di fitness estetico. Tuttavia non si può negare che, esattamente come lo Sport, il fitness è l'attività dell'uomo che riesce a incrociare il maggior numero di Obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU, in quanto è capace di garantire una vita sana e il benessere di tutti a tutte le età, di favorire l'istruzione di qualità e l'uguaglianza di genere, di promuovere la crescita economica e il lavoro dignitoso, di ridurre le disuguaglianze tra i Paesi, di rendere le città resilienti, sicure e sostenibili e di rappresentare un'occasione di scambio e di cooperazione pacifica tra le comunità, favorendo processi di inclusione e coesione. Il fitness quale espressione di salute, benessere psico-fisico, rispetto e cooperazione, educazione e valori, ha dunque tutte le carte in regola per esprimere l'attività fisica "di qualità" e trasformarla in patrimonio universale e immateriale dell'umanità... È solo questione di tempo!

E aspettando che il Fitness diventi patrimonio dell'Unesco, noi della FIF continuiamo a divulgare presso i media e a sensibilizzare l'opinione pubblica sui concetti di salute, benessere, prevenzione, nutrizione e postura, garantendo il rispetto delle regole deontologiche, per tutelare e valorizzare sempre di più l'immagine e la qualità di quanti prestano la loro opera nel settore.



Direttore responsabile di Performance
Presidente FIF

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXXIV

N. 2 DICEMBRE 2025

Direttore responsabile

Claudio Vacchi

Caporedattore

Viviana Fabozzi

Progetto grafico

Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:

Domenico Berni

Federico Fignagnani

Viviana Fabozzi

Marco Neri

Mattia Ravagli

Federico Severi

Fotografie

Archivio Performance

Shutterstock. Adobe Fotostock

Hanno collaborato all'inserto

Fitness Academy

Marzia Benedetto . Roberta Fadda

Aminata Marta Sow

Redazione di Performance:

c/o Centro Studi "La Torre"

via P. Costa 2 . 48121 Ravenna

Tel. 0544.34124

e-mail: performance@fif.it

Editore

Centro Studi La Torre

www.fif.it

A full-page photograph of a young woman with long brown hair tied in a ponytail, smiling and looking towards the camera. She is wearing a light pink sports bra and a darker pink high-waisted leggings. She is holding a black barbell with both hands, positioned in front of her. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment.

A CURA DI
MATTIA RAVAGLI

L'ALLENAMENTO FEMMINILE "MODERNO" CON L'UTILIZZO DEI SOVRACCARICHI

Considerazioni e consigli per gli attuali canoni estetici femminili

Negli ultimi anni l'allenamento con sovraccarichi praticato dalle donne (anche molto giovani) è in costante e rapido aumento; questo non solo in ambito agonistico (categorie Bikini in primis), ma anche come strumento di promozione della salute, prevenzione di patologie e, perché no, per creare un visibile miglioramento estetico.

Già da molti anni l'evidenza scientifica promuove i benefici del "Resistance Training" per entrambi i sessi ma la sua applicazione nel sesso femminile è stata a lungo ostacolata da pregiudizi culturali e convinzioni errate non supportate da dati oggettivi; la principale preoccupazione è quella che l'allenamento con i pesi determini un'eccessiva ipertrofia muscolare o che questo sia meno efficace, se non controproducente rispetto alla classica aerobica per il dimagrimento.

Per capire come allenare al meglio le nostre atlete dobbiamo partire da una rapida analisi delle differenze fisiologiche tra uomini e donne per poi strutturare protocolli allenanti personalizzati, sicuri e soprattutto efficaci!

Analizziamo le principali differenze fisiche e fisiologiche della donna rispetto all'uomo:

- ▶ *Inferiore statura e peso*
- ▶ *Diversa composizione corporea con inferiore massa magra (FFM) e superiore massa grassa (FAT)*
- ▶ *Minore efficienza dei metabolismi energetici (causa < FFM)*
- ▶ *Minore Forza Massimale*
- ▶ *Inferiore capacità cardiorespiratorie e VO2 Max*
- ▶ *Inferiore Metabolismo Basale (BM)*
- ▶ *Inferiore BMD (Bone Mineral Density/Densità Minerale Ossea)*
- ▶ *Maggiori alterazioni ormonali e conseguenti alterazioni fisiche e umorali*

La buona notizia però è che molte di queste differenze con il corretto, regolare ed intenso allenamento vengono limitate se non addirittura annullate!

Tra le differenze elencate merita un approfondimento quella che riguarda la composizione corporea e di conseguenza il più lento metabolismo; se nella donna si cerca di compensare l'inferiore quantità di massa magra (nello specifico aumentando tono e quantità di massa muscolare), con l'utilizzo del "Resistance Training" si avranno molteplici benefici tra cui un aumentato metabolismo a riposo di massa grassa.

L'utilizzo di sovraccarichi, rispetto all'esercizio aerobico a bassa intensità, produce un maggiore EPOC, se questo è più intenso e prolungato vi sarà un consumo di grassi a scopo energetico superiore nei minuti ed ore successive all'allenamento.

Oltre al miglioramento di Forza, Massa Muscolare e Metabolismo Basale l'allenamento con i pesi porta altri importanti benefici come il "rimodellamento osseo" soprattutto nelle donne (particolarmente predisposte all'osteopenia e osteoporosi post-menopausale); queste traggono beneficio nell'esecuzione soprattutto di esercizi multiarticolari ad alto impatto meccanico (squat, stacchi, press), infatti la letteratura scientifica riporta incrementi significativi della BMD in donne che praticano regolarmente il resistance training abbinato alla corretta alimentazione, integrazione e, quando prescritta, la corretta terapia farmacologica.

Altri benefici da non sottovalutare, riscontrabili in entrambi i sessi, nel lavoro con i sovraccarichi sono il miglioramento della sensibilità insulinica dei muscoli (riducendo il rischio di sviluppare insulino-resistenza e diabete di tipo 2); vi è inoltre un miglioramento psicologico generale con una riduzione dei sintomi depressivi e ansiosi, questo è ancor più rilevante per le donne che si trovano spesso in un contesto sociale che le espone a stereotipi estetici a volte irrealizzabili e a pressioni psicologiche correlate all'immagine corporea.

Affrontiamo ora la principale paura dell'utente femminile in sala pesi ovvero che l'eccessiva ipertrofia Muscolare le faccia sembrare un Uomo!

Prima di tutto ricordiamo che vi sono sostanziali differenze ormonali tra i due sessi, queste

differenze riguardano ormoni come GH, Prolattina ed Estrogeni ma soprattutto il temuto Testosterone.

Il testosterone (uno dei principali ormoni ad effetto anabolico) è presente nelle donne in concentrazioni nettamente inferiori rispetto agli uomini (dalle 10 alle 30 volte in meno), di conseguenza nelle atlete vi sarà una minore capacità di stimolare ipertrofia muscolare ed una differente composizione corporea (maggiore FAT).

Gli estrogeni invece svolgono un ruolo protettivo nei confronti del danno muscolare, questi favoriscono il recupero e portano una maggiore resistenza alla fatica; infatti, le donne mostrano una maggiore resistenza muscolare generale e tollerano volumi più alti di lavoro rispetto agli uomini.

Sfatiamo quindi il mito che “Le donne diventano troppo muscolose se utilizzano i pesi”; i sopracitati limiti ormonali (testosterone) rendono impossibile una crescita muscolare eccessiva che sarà invece armonica e contenuta.

Un altro mito, forse non da sfatare ma di certo da ridimensionare, è quello che vede il cardiofitness superiore all'allenamento con i sovraccarichi per dimagrire; quest'ultimo effettivamente è interessante per produrre un importante consumo calorico immediato, ma l'allenamento con i pesi migliora il consumo di grassi post allenamento e stimola l'aumento di massa magra e tono muscolare; l'insieme di queste condizioni innesca il dimagrimento post esercizio.

SCHEDA A

Riscaldamento 5' cardiofitness al 70% FC Max

Squat	3 x 8/10	90"	
Stacco Sumo/Hip Thrust	3 x 10/12	75"	
Abductor	3 x 10/12	60"	
Slanci posteriori per gamba	3 x 10/12	00"	
Lento con manubri	3 x 8/10	90"	
Arnold press	3 x 8/10	75"	
Alzate laterali al cavo basso	3 x 10/12	60"	
Curl manubri alternato	3 x 10/12	60"	
Crunch	Max	Max	Max
Hyperextension per glutei	12/15	12/15	12/15
Crunch inverso	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

CIRCUITO 1

5' cardiofitness al 70% FC Max	1° giro	2° giro	3° giro
Squat	8	10	12
Lento con manubri	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Stacco Sumo/Hip thrust	10	12	15
Alzate laterali	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Arnold press	8	10	12
Abductor	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Slanci posteriori per gamba	10/12	10/12	10/12
Curl manubri alternato	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Crunch	Max	Max	Max
Hyperextension per glutei	12/15	12/15	12/15
Crunch inverso	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

SCHEDA B

Riscaldamento 5' cardiofitness al 70% FC Max

Panca piana bilanciere	3 x 8/10	90"	
Croci cavo alto	3 x 10/12	60"	
Pull over	3 x 10/12	60"	
Pulley presa larga al torace	3 x 8/10	90"	
Tirate al mento presa stretta	3 x 8/10	75"	
Alzate posteriori	3 x 10/12	60"	
DIP/Spinte tra 2 panche	3 x Max	90"	
Push down corda	3 x 10/12	60"	
Crunch su fitball	Max	Max	Max
Crunch inverso in sospensione	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

CIRCUITO 2

5' cardiofitness al 70% FC Max	1° giro	2° giro	3° giro
Panca piana bilanciere	8	10	12
Push down corda	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Pulley presa larga al torace	8	10	12
Croci cavo alto	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Tirate al mento presa stretta	8	10	12
Pull over	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

DIP/Spinte tra 2 panche	Max	Max	Max
Alzate posteriori	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Crunch su fitball	Max	Max	Max
Crunch inverso in sospensione	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

L'utilizzo di carichi elevati negli esercizi Multiarticolari (ovviamente utilizzati con tecnica esecutiva perfetta) portano un maggiore guadagno di forza, tono muscolare ed EPOC; questo accade soprattutto se si preferiscono gli esercizi a corpo libero rispetto ai macchinari guidati, questi ultimi saranno invece preferiti per l'esecuzione degli esercizi Monoarticolari sia per i distretti superiori sia per quelli inferiori del corpo.

Ecco una proposta allenante composta da due microcicli (uno a circuito ed uno non) split 3 di livello avanzato da alternare tra loro. L'alternanza di questi microcicli cerca di raggiungere gli obiettivi prestativi descritti precedentemente.

SCHEDA C

Riscaldamento 5' cardiofitness al 70% FC Max

Squat Sumo	3 x 8/10	90"	
Stacco alla rumena	3 x 10/12	60"	
Bulgarian squat	3 x 7/8	30"	
Slanci laterali per gamba	3 x 10/12	00"	
Lat machine avanti	3 x 10/12	60"	
Pulley triangolo	3 x 8/10	90"	
Lat machine presa inversa	3 x 10/12	75"	
Pull down corda	3 x 10/12	60"	
Crunch panca inclinata	Max	Max	Max
V-sit	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max

CIRCUITO 3

5' cardiofitness al 70% FC Max

	1° giro	2° giro	3° giro
Squat Sumo	8	10	12
Lat machine avanti	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Stacco alla rumena	10	12	15
Pulley triangolo	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Lat machine presa inversa	10	12	15
Slanci laterali per gamba	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Bulgarian squat	7/8	7/8	7/8
Pull down corda	8/10	10/12	12/15

Cardio a piacere 3' al 75% FC Max

Crunch panca inclinata	Max	Max	Max
V-sit	Max	Max	Max
Plank	Max	Max	Max

Cardio a piacere 5/10' al 65% FC Max



L'allenamento con sovraccarichi rappresenta per le donne, di ogni età e livello di allenamento, uno strumento di straordinaria efficacia per il miglioramento della performance fisica ed estetica ma anche di miglioramento della salute e della qualità della vita.

Le differenze fisiologiche rispetto agli uomini non costituiscono un limite bensì un elemento da considerare per strutturare programmi realmente personalizzati e sostenibili.

I canoni estetici moderni, più muscolosi, definiti ma sempre Femminili, necessitano di allenamenti intensi che quindi non possono prescindere dal Resistance Training svolto con sovraccarichi anche pesanti. ■

NEW SCHOOL & OLD SCHOOL *nel body building e nel fitness*

A CURA DEL DOTT. **MARCO NERI**

Non credo esista, o debba esistere, nessuna “old school” o “new school”, io credo si debba appartenere alla “vecchia via che si unisce alla nuova” (cit. Ultimo Samurai).

Vorrei fossero mie parole, ma in realtà sono del Dott. Gabriele Trapani, tecnico e uomo che apprezzo molto e con cui condivido fra l'altro un “maestro” in comune che è il compianto prof Emilio They.

Oggi con l'intelligenza artificiale e qualche abile “copia incolla” si fa presto a proclamarsi maghi dell'allenamento. All'improvviso il web è stato inondato di detentori di “nuove” verità, tanto da chiamare in causa una presunta **NEW SCHOOL**, molto più studiata e scientifica, portatrice di un verbo nuovo che deve rivoluzionare i sistemi di allenamento.

Ora per prima cosa mi copro il capo di cenere, ho avuto anche io 25 anni con baldanza e presunzione, magari dopo avere letto due libri ero certo di possedere il verbo. Ma questo va bene: è lecito lasciare spazio alla voglia di rinnovare dei giovani. Tale rinnovamento non va però mai fatto senza guardare con vero spirito di osservazione al passato.

OK, sono un vero boomer ma credo (spero) di avere la giusta esperienza ed obiettività (oltre che l'età...) per sapere ponderare questo mix. Ovviamente mi riferisco soprattutto all'allenamento in sala pesi, magari indirizzato all'ipertrofia. Quando si parla di biomeccanica degli esercizi occorrerebbe avere non solo studi (con o senza percorsi di laurea) ma una sana esperienza teorico pratica dove ad un certo punto ci si accorge che non basta sapere origine, inserzione e funzione di ogni singolo muscolo, ma occorre avere una

visione globale dove l'effetto di un movimento, sia con macchine che pesi liberi, è influenzato da tanti fattori come ad esempio la mobilità delle articolazioni chiamate in causa, delle criticità progettuali della macchina, della presenza di problematiche personali nelle catene muscolari interessate.

Questo fa in modo che un gesto apparentemente uguale abbia ripercussioni diverse su persone differenti.

Ovvio, non stiamo disquisendo sul fatto che lavorano i quadricipiti anziché i dorsali ma magari stiamo enfatizzando il concetto che intervenga più il trapezio del deltoide o più il deltoide anteriore anziché il gran pettorale.

Scusate, mi sono lasciato prendere, ma era solo per dire che dal punto di vista degli esercizi non ne esistono di vecchi e nuovi.

Certo che l'offerta delle macchine si è ampliata e permette una grande varietà di angoli di lavoro, ma non possono essere neppure queste a fare la macrodifferenza.

Sono certo che un bel supporto può variare e magari aggirare problemi articolari o vertebrali ma non si può dire che senza 4 o 5 macchine per i pettorali non si riesce ad allenare in modo efficace quel settore muscolare: la biomeccanica di base dell'uomo non mi risulta sia cambiata negli ultimi 20 e neppure 200 anni.

Cavi, cavetti, esercizi monoarticolari sono sempre esistiti e venivano anche usati per fare lavori di rifinitura ed isolamento.

Il dubbio su queste scelte viene pensando che in qualche modo occorra attirare l'attenzione, una sorta di operazione di marketing per differenziarsi da altri tecnici che: “dai, ti fa fare sempre i soliti 15 esercizi...”.



Qui devo citare ancora le parole di Gabriele Trapani: *“Sono tutti esperti di biomeccanica che anche se fosse, non significa la sappiano applicare ad un fisico, o peggio, sappiano allenarsi loro stessi con le svariate metodologie esistenti che alla fine funzionano tutte, se sapute applicarefino ad un certo punto”.*

E qui cito e ricordo il mio Maestro Prof. Ten. Emilio They come suo ultimo “discepolo”:

“La sensibilizzazione della fase eccentrica di cui parlo spesso non implica il non saper usare cheating o cambi di velocità esecutoria per arrivare all'obiettivo (che non è per forza sempre +2 reps sul logbook). Parlano di “attivazione”, di angolazioni, prediligendo macchine e cavi...senza saper come dove e perché il sistema neuromuscolare sia “progettato”... ed è un progetto sempre soggettivo. Da qui le mille variabili ...ma la cosa agghiacciante sta nel vedere questo trend italico nell'allenarsi da “minimalista”... forse un tempo ci si allenava “troppo”... ma ora inorridisco a chi evita la fatica ed il suo accumulo come un ostacolo al risultato”.

Qui Gabriele Trapani tira fuori un altro punto legato a frequenza, intensità volume dell'allenamento:

“Certo che una serie di rematore al cavo non equivale a 1 serie di stacco o rematore bilanciere, le 2 cose possono convivere ma vanno conosciute e modulate. Se si è assolutisti non si va da nessuna parte. Poi chi mi conosce sa che ho basato tutto il mio percorso di allenatore sul modulare al meglio i parametri di allenamento. Capisco che a 20/25 anni andare in overtraining sia difficile, eppure vi devo dire che io con 2 allenamenti al giorno per 6 gg a settimana sono stato capace di farlo (linfonodi gonfi, ritenzione idrica, dolore articolare, stanchezza fisica a cui sopperivo con volontà di autodistruzione). Ma senza andare a queste

esagerazioni è vero che se non giungi a fatica non avrai adattamento e se non hai recupero no avrai adattamento. Quindi nessuno inventa nulla, c'è un tempo per il volume e la frequenza , anche 5/6 volte a settimana ma poi con il tempo si inizia ad avere gli stop dei progressi e la soluzione non è quasi mai aumentare serie e allenamenti”.

Non esiste quindi la frequenza ideale (o il N di serie) se questi parametri non sono rapportati alla situazione del singolo, ma rimane il fatto che se non hai capacità di procurare stress (con doms e infiammazione) probabile non ci saranno processi di supercompensazione.

Importante specificare che parliamo di BB Natural e che comunque siamo tutti diversi ed ho visto anche ragazzi giovani migliorare più con 3 allenamenti organizzati che con 4 o 5 senza un criterio progressivo.

Vero che il muscolo è un “bastardo” e si adatta agli stimoli, ma questo non significa fare esercizi più o meno circensi, piuttosto sapere modulare il carico, le ripetizioni, i tempi di recupero, le tecniche d'intensità. Cambiando questi parametri e mantenendo l'esercizio c'è già una gamma infinita di combinazioni.

Porte aperte senza preclusioni a chi sperimenta e cerca di rinnovare, ma questo credo difficilmente possa rimpiazzare in toto una metodica di allenamento che si è affermata, ampliata e perfezionata nel corso di quasi 1 secolo.

Che la forza sia con voi .. e questa non esiste né OLD o né NEW! ■

TECNICO DEL MOVIMENTO TERAPEUTICO:

LA MIA SCELTA,
IL TUO FUTURO



Il dott. Paolo Domeneghetti
nel suo ruolo di Tutor
universitario ci accompagna
nell'esplorazione del nuovo
Corso di Alta Specializzazione
FIF/UNI San Raffaele

Avevo un lavoro, una posizione, eppure dentro di me sentivo che non era abbastanza. C'era un sogno che continuava a bussare: quello di creare un percorso per aiutare le persone a ritrovare benessere, autonomia e qualità di vita. Quel sogno mi ha spinto a studiare, a cambiare strada, a mettermi in gioco. Perché quando senti qualcosa come davvero tuo, non ti ferma più nessuno. È con questo spirito che vi presento il Corso di Alta Formazione "Tecnico del Movimento Terapeutico: Strategie per le Malattie Neurodegenerative", organizzato dall'Università Telematica San Raffaele Roma insieme alla Federazione Italiana Fitness (FIF) e al Centro Studi La Torre. Un corso che non è solo studio, ma azione e trasformazione. Per chi, come me, crede che la formazione sia la chiave per cambiare la propria vita e quella degli altri.

Perché questo corso è diverso

Il Tecnico del Movimento Terapeutico è una figura nuova, fondamentale. Non è solo un trainer, non è un fisioterapista: è un professionista in grado di progettare e applicare protocolli di movimento specifici per persone affette da malattie neurodegenerative come Parkinson, e altre patologie congenite o acquisite. Il nostro compito non è soltanto far muovere i corpi, ma ridare autonomia, dignità e speranza. In una società che invecchia e che vede crescere queste patologie, diventare Tecnico del Movimento Terapeutico significa avere un ruolo concreto, utile, indispensabile. È un lavoro che ha un valore etico oltre che professionale: ogni esercizio, ogni protocollo, ogni scelta fatta insieme al paziente può incidere profondamente sulla sua qualità di vita quotidiana.

Un percorso strutturato e completo

Il corso è stato pensato come un vero viaggio di crescita. Dura un anno accademico, da novembre 2025 ad aprile 2026, per un totale di 250 ore e con il riconoscimento di 10 CFU.

La sua forza è l'alternanza tra teoria e pratica, tra weekend online e weekend in presenza a Roma, la nostra meravigliosa "città eterna". Cinque moduli che si completano a vicenda:

- Le metodologie neurodegenerative: capire la patogenesi e il ruolo dell'esercizio fisico.
- Valutazione funzionale e schemi di movimento: analizzare postura e cammino, correggerli e migliorarli.
- Approccio manuale e integrazione del movimento: stabilità e controllo posturale.
- Movimento, respiro e suono come terapia: tecniche di Yoga, Pilates, consapevolezza e PNEI.
- Recupero funzionale: neuroscienze e schemi motori di base, con un approccio globale corpo-mente-postura.

A questi si aggiungono un Project Work pratico e una tesi finale che non è un adempimento burocratico, ma l'occasione per dimostrare di essere pronti ad agire.

La pratica come valore

In questo corso non si impara solo con i libri. Si lavora sul campo:

- esercizi per la forza, l'equilibrio, la coordinazione;
- valutazioni funzionali e analisi del cammino;
- protocolli integrati con Pilates, Yoga, Tai Ji Quan e tecniche respiratorie;
- laboratori sul recupero e sull'integrazione mente-corpo-suono.

La differenza la fa proprio questa impostazione pratica. Non usciamo con un titolo, ma con competenze reali, subito spendibili. È ciò che rende il corso unico: la possibilità di toccare con mano quanto appreso e di riportarlo immediatamente in un contesto professionale.

Per chi è pensato

Il percorso è rivolto a chi vuole entrare nel mondo del lavoro con una specializzazione concreta, ma anche a chi già opera come tecnico, istruttore, fisioterapista o altra figura sanitaria, e desidera fare

un salto di qualità professionale.

Il Tecnico del Movimento Terapeutico apre le porte a: collaborazioni con centri riabilitativi, palestre della salute, associazioni, strutture sanitarie. Ma non solo, le competenze che si acquisiscono consentono di sviluppare progetti personali, aprire studi professionali o integrarsi in equipe multidisciplinari al fianco di medici, neurologi e terapisti occupazionali.

In un settore che evolve rapidamente e dove la differenza è data dalla specializzazione, questo corso offre una preparazione mirata, capace di trasformare la passione in una vera opportunità di lavoro. È un percorso pensato per chi vuole costruirsi un futuro solido, ma anche per chi sente la necessità di crescere professionalmente e ampliare il proprio raggio d'azione.

Un investimento sulla tua professione

Intraprendere questo cammino non significa aggiungere un titolo al curriculum, ma vivere un percorso trasformativo che arricchisce le tue competenze e ti distingue in un mercato sempre più esigente. Significa acquisire strumenti concreti, subito applicabili, per diventare un professionista capace di offrire risposte reali a bisogni sempre più diffusi. Formarsi come Tecnico del Movimento Terapeutico vuol dire dare più forza alla propria carriera, ampliare le possibilità di collaborazione e consolidare la propria autorevolezza. È un investimento che genera valore duraturo: ti permette di crescere, di essere riconosciuto e di costruire nuove prospettive professionali. La formazione non è mai un costo, ma la leva che alimenta il futuro. E chi sceglie di investire su di sé oggi, sarà la persona pronta a guidare il cambiamento domani.

La mia esperienza, la tua scelta

Io stesso ho deciso di rimettermi a studiare quando molti avrebbero pensato che non ne valesse la pena. Ma ho imparato che la formazione è l'unica vera leva di cambiamento. Oggi posso dire che quell'investimento ha trasformato la mia vita e mi ha dato gli strumenti per costruire la mia professione.

Ora tocca a te. Se hai dentro quel fuoco, se senti che è il momento di agire, se vuoi diventare un punto di riferimento in un settore che ha bisogno di professionisti preparati e motivati, questo è il percorso giusto.

Non rimandare. Quando senti che un sogno è tuo, devi avere il coraggio di andarlo a prendere. ■

STRUTTURARE UNA LEZIONE DI CALISTHENICS DI GRUPPO

APPROCCIO EQUILIBRATO E
GESTIONE DEI LIVELLI

A CURA DI
FEDERICO FIGNAGNANI

I Calisthenics è una disciplina che unisce forza, controllo e consapevolezza corporea. In una lezione di gruppo l'istruttore deve saper bilanciare le esigenze di tutti i partecipanti, garantendo un allenamento sicuro, progressivo ed inclusivo. La difficoltà sta nel riuscire a mantenere alta la qualità delle esecuzioni, stimolare il miglioramento e, allo stesso tempo, adattarsi a chi presenta livelli molto diversi di preparazione fisica. Una buona pianificazione e una gestione attenta dei dettagli fanno la differenza tra una lezione efficace ed una poco produttiva.

Per una lezione efficace, è fondamentale partire dalla **mobilità articolare**, costruire un core solido e proporre esercizi di forza e resistenza che possano essere adattati ai diversi livelli. È importante ricordare il principio medico del *primum non nocere*, evitando di introdurre esercizi troppo complessi prima di aver consolidato le basi.

Il corpo deve essere preparato a sostenere progressioni più impegnative senza rischio di infortuni, mentre il corsista deve imparare ad ascoltare le proprie sensazioni e a riconoscere i limiti del proprio corpo per poterli quindi superare.

La struttura base della lezione

1 Mobilità articolare e riscaldamento

La mobilità è essenziale per prevenire infortuni e migliorare la qualità del movimento. Si inizia con esercizi semplici, come circonduzioni delle articolazioni, mobilità dei polsi e movimenti leggeri per la colonna. Alcune posizioni di stretching, come le spaccate o il pancake, sono fondamentali perché rappresentano la mobilità di base richiesta dalla disciplina, contribuendo a sviluppare il giusto grado di flessibilità e controllo necessari per esercizi più complessi. Questo tipo di mobilità prepara articolazioni, muscoli e tessuti connettivi, consentendo movimenti più profondi e più articolati durante la fase di forza e skill. Con il tempo, si introducono movimenti più specifici, utili a preparare le articolazioni agli esercizi successivi e a prevenire rigidità che limiterebbero il gesto tecnico. Un riscaldamento accurato aiuta anche a stimolare la coordinazione e a migliorare la percezione corporea generale.

2 Core e stabilizzazione

Un core forte è alla base di qualsiasi esercizio di Calisthenics. Si inizia con esercizi statici e di resistenza come plank e sue varianti, hollow e arch body hold, per poi avanzare verso esercizi dinamici che

richiedono maggiore controllo e stabilità. Il rafforzamento del core non serve solo a migliorare la prestazione, ma anche a proteggere la colonna vertebrale durante movimenti complessi. La parte centrale del corpo funge da collegamento tra arti superiori e inferiori, ed è fondamentale per trasferire la forza in maniera efficiente. Stabilità e resistenza del core rappresentano quindi prerequisiti indispensabili per affrontare le skill più tecniche, contribuendo anche a migliorare postura e coordinazione nei movimenti quotidiani.

3 Esercizi di forza e resistenza

La fase centrale riguarda i movimenti base. Il gruppo può lavorare insieme su esercizi semplici, ognuno adattato al proprio livello, come piegamenti, trazioni o dip. La chiave è permettere a ciascuno di trovare la propria intensità, rispettando le capacità individuali e garantendo progressione senza rischi. Si può variare la velocità di esecuzione, il tempo sotto tensione e il numero di ripetizioni per modulare lo stimolo. L'attenzione alla tecnica deve rimanere costante, anche quando aumenta la fatica, perché la precisione del movimento è ciò che permette di progredire in sicurezza.

4 Skill tecniche

Le skill più complesse, come verticale, L-sit, planche, front lever, human flag, vengono proposte solo dopo aver costruito una solida base di mobilità, core e forza. L'introduzione a queste posizioni è graduale, dal semplice al complesso, mantenendo sempre come priorità la qualità del movimento piuttosto che la velocità di apprendimento. Per la verticale, ad esempio, si può iniziare con esercizi contro il muro, poi lavorare sull'equilibrio parziale e progressivamente passare alla verticale libera. Per il Muscle up si comincia con la costruzione tecnica di pull up, dip e russian push up; solo in seguito al consolidamento della resistenza di questi esercizi si passerà a movimenti di trazione e spinta combinati come Muscle up con i piedi in appoggio o con l'elastico. L'obiettivo è sviluppare controllo e consapevolezza corporea, evitando di forzare movimenti non sicuri e favorendo la costruzione di forza funzionale.

5 Programmazione e gestione del carico

Un elemento cruciale è comunicare chiaramente la sequenza di lavoro e la gestione del carico. Alla lavagna o verbalmente, l'istruttore può spiegare come modulare l'intensità in base alla complessità dell'esercizio. Movimenti più tecnici richiedono meno ripetizioni e più pause, mentre esercizi più semplici possono essere svolti con volumi maggiori per sviluppare resistenza e controllo. Questa gestione permette di adattare la lezione a tutti i livelli, senza creare sovraccarichi. Inoltre, comprendere la logica del carico e del volume aiuta

i corsisti a osservare i propri progressi, a migliorare l'autoregolazione e a consolidare la motivazione, rendendo più chiaro il percorso di apprendimento.

6 Defaticamento e feedback

Un defaticamento attivo e momenti di confronto sono essenziali per favorire il recupero e consolidare l'apprendimento. Questo momento viene spesso svolto mentre i corsisti mantengono posizioni di stretching, così da unire rilassamento muscolare e allungamento. L'istruttore in questa fase può esporre agli allievi la valutazione dell'allenamento del giorno e spiegare eventuali adattamenti da portare nelle lezioni successive. Il defaticamento permette anche di ridurre tensioni residue, favorire il ritorno alla calma del sistema nervoso e rinforzare la percezione corporea generale, migliorando la preparazione per le lezioni future.

Gestione dei livelli nel gruppo

La vera abilità dell'istruttore sta nel rendere la stessa lezione utile per tutti, dal neofita al corsista esperto. Alcuni principi pratici:

- **Creare sottogruppi** in base all'esperienza, in modo che ognuno lavori con esercizi adatti al proprio livello.
- **Proporre varianti scalabili**, permettendo ad ogni corsista di scegliere l'opzione più adatta alle proprie possibilità.
- **Utilizzare strumenti di supporto**, come elastici o rialzi, per facilitare o rendere più stimolanti i movimenti.
- **Offrire feedback personalizzati**, aiutando ciascuno a migliorare mantenendo la giusta progressività.

Questa gestione permette di mantenere alta la motivazione del gruppo, ridurre frustrazione ed infortuni, e creare un percorso di crescita equilibrato per tutti i partecipanti, favorendo un ambiente sicuro, coinvolgente e rispettoso delle capacità individuali. Il principio cardine guida resta quello della sicurezza e della gradualità: non si introducono skill o esercizi avanzati senza un'adeguata preparazione. Ogni corsista deve poter crescere al proprio ritmo, rispettando i tempi del corpo e privilegiando la qualità del movimento. Così, il Calisthenics diventa non solo un percorso di forza e abilità, ma anche un'occasione per sviluppare consapevolezza, responsabilità e rispetto dei propri limiti, in un contesto di crescita condivisa e stimolante. La progressione graduale, unita a una gestione attenta del volume, dell'intensità e della tecnica, rappresenta la chiave per ottenere risultati sicuri e duraturi, garantendo al contempo la massima efficacia dell'allenamento e il miglioramento continuo delle capacità dei corsisti. ■

I PERCHÉ DEL METODO PILATES IN GRAVIDANZA E POST-PARTO

A CURA DI **FEDERICO SEVERI**

Valutazioni pratiche e linee guida per l'esperto di Pilates

Molto spesso nei nostri studi professionali o nelle nostre palestre ci ritroviamo davanti ad una grande richiesta e forte intenzione da parte delle clienti in dolce attesa, di potersi allenare con il metodo Pilates, sia all'interno di programmi one to one, sia in piccoli gruppi. Non sempre è facile trovare una valida organizzazione che possa mettere d'accordo i numerosi impegni quotidiani delle gestanti con la altrettanto ricca agenda degli istruttori di Pilates. Per capire come poter gestire il lavoro in gravidanza e post-parto cerchiamo di partire da alcuni punti fermi da cui non si può prescindere, ovvero i principali cambiamenti nel corpo della donna durante la gravidanza e le insidie del post-parto.

In gravidanza al di là dell'inevitabile aumento ponderale, non si possono di certo ignorare l'apparato circolatorio e digerente, che si ritrovano a dover sostenere un carico aumentato, sia a livello di assimilazione che distribuzione dei nutrienti, il tutto in un nuovo panorama ormonale, completamente rivoluzionato a partire dal concepimento.

In questo ambiente completamente stravolto, il sistema muscolo-scheletrico si ritrova costretto a dover innanzitutto creare spazio per l'utero in crescita, ma anche a doverlo sostenere, fino al parto.

La situazione del *post-parto* invece potrebbe essere vista come speculare, si avrà quindi un graduale ritorno allo stato pregravidico, con l'apparato digerente che ritorna ad occupare la sua sede fisiologica, il sistema cardiocircolatorio che torna a dover sostenere un solo organismo e il sistema endocrino che per ultimo tornerà al suo stato normale.

Per quanto riguarda il sistema muscolo-scheletrico si deve ricordare che le dimensioni dell'utero sono cospicue in una donna in gravidanza, e a *livello posturale* si ha, specialmente a partire dal secondo trimestre, uno spostamento del baricentro in avanti che, associato ad una carenza di tonicità della



parete addominale, determina una iperlordosi lombare, sottoponendo la cerniera lombo-sacrale ad aumento di carico e ad un affaticamento delle strutture passive di sostegno del rachide (dischi e legamenti). Questo spostamento del baricentro non è privo di conseguenze e compensazioni, che portano a modificazioni della posizione del capo, delle spalle, del bacino, delle ginocchia e della colonna in toto. Altro importante fattore da considerare è l'aumento di volume del seno, che porterà ad una anteriorizzazione delle spalle con un incremento della fisiologica cifosi dorsale. Si possono quindi riassumere questi adattamenti posturali in:

- Antiversione del bacino con nutazione del sacro
- Aumento della lordosi lombare con conseguente ipertono della muscolatura lombare e ipotono addominale
- Conseguente incremento della cifosi dorsale aggravato dall'aumento di volume del seno
- Aumento della lordosi cervicale come compenso

A livello generale gli obiettivi dell'allenamento in gravidanza saranno quindi: l'accompagnare il cambiamento e preparare la donna al parto;

mentre per quanto riguarda il periodo del post-parto ci si concentrerà sul coadiuvare il processo fisiologico di recupero.

Gli effetti della gravidanza sulla muscolatura addominale

Visti i cambiamenti del corpo della donna non si può di certo pensare che non ci siano modifiche a livello dei muscoli della parete addominale. Considerando i muscoli trasverso dell'addome, obliquo interno, obliquo esterno e retto addominale, alcuni studi hanno evidenziato come ci siano delle differenze di spessore a seconda che ci sia stato o meno un parto e quale tipo di parto sia stato effettuato.

In linea generale, nelle donne al primo parto, i muscoli del lato sinistro più sottili di quelli del destro, in modo particolare per quanto riguarda l'obliquo interno e il retto addominale rispetto alle "non madri". Ciò è particolarmente evidente riferendosi all'obliquo interno e in modo particolare per chi ha fatto parto vaginale rispetto a chi è stata sottoposta a taglio cesareo (con queste ultime che presentano muscoli dallo spessore più elevato).



L'allenamento in gravidanza e il Pilates

L'attività fisica durante la gravidanza non è sempre stata consigliata e ben compresa dalla comunità medica; in ogni caso, i cambiamenti nelle linee guida negli ultimi 30 anni hanno portato a una sua riconsiderazione con una visione meno restrittiva e più improntata ai benefici e alla sicurezza.

Ad oggi, le donne in salute sono incoraggiate a svolgere attività fisica anche quotidianamente durante la gravidanza, sia tramite allenamenti di resistenza che di forza muscolare.

In particolare, l'allenamento per sviluppare la forza addominale è importante per sviluppare i cosiddetti "muscoli del travaglio": una parete addominale forte e ben allenata migliorerebbe l'efficacia delle spinte e ridurrebbe la durata del periodo espulsivo del travaglio, inoltre riducendo il rischio di complicanze che portano a cesareo d'urgenza. Inoltre ci sono forti evidenze che attività fisica di moderata intensità riduca il rischio di eccessivo aumento di peso in gravidanza, diabete gestazionale, sintomi di depressione postpartum.

Il Pilates dopo il parto

Il Pilates è considerato dalla comunità scientifica un buon metodo per accelerare la convalescenza dopo la gravidanza e le sue caratteristiche come l'essere a non impatto o basso impatto, non aerobico e rinforzante per la muscolatura profonda del centro, gli consentono di non aver portato a nessun tipo di complicazioni legate al movimento durante la gravidanza o il post parto. Gli effetti positivi di questi esercizi, fra cui l'inevitabile rinforzo della muscolatura del core, il miglioramento di flessibilità e stabilità, come anche il lavoro mentale centrale nella disciplina, rendono il Pilates un utile e pratico mezzo per il recupero e il miglioramento della qualità della vita.

Il ruolo dell'insegnante di Pilates negli allenamenti durante e post gravidanza

Chiarita l'elevata compatibilità fra questa fase della vita della donna e le caratteristiche del metodo Pilates, che si scelga di lavorare a corpo libero o con le macchine, sarà sufficiente

tenere bene a mente i principi tradizionali (in particolare respirazione e centralizzazione) e i principi posturali (per accompagnare le variazioni posturali del corpo senza perdere di vista il focus del neutro) per fare un ottimo lavoro in sicurezza. Ricercando però non solo la sicurezza, ma anche un miglioramento o un non peggioramento dello stato di salute della donna, specialmente per quanto riguarda l'apparato locomotore, non sarà sufficiente rispettare i principi, ma l'ascolto che l'insegnante deve mettere in campo con questo tipo di clientela deve essere ancora più attento e preciso. È di fondamentale importanza capire le necessità della cliente, ascoltarla, e ancora più importante, sapersi adattare ad un corpo che cambia continuamente e che potrebbe avere necessità sempre diverse di settimana in settimana.

L'approccio psicologico dell'insegnante di Pilates in gravidanza dovrà dunque basarsi sulla creazione di fiducia e di un legame empatico con la futura mamma, fornendo supporto emotivo e incoraggiamento per affrontare le sfide fisiche e mentali che si presentano giorno dopo giorno durante la gravidanza.

L'insegnante deve promuovere l'autoconsapevolezza del corpo, la gestione dello stress e dell'ansia attraverso la pratica di tecniche di respirazione e l'applicazione del principio base della concentrazione, stimolando l'autostima e migliorando l'umore e la connessione mente-bambino.

Sarà quindi compito dell'insegnante conoscere come soddisfare queste necessità, magari date dalla posizione "scomoda" che assume il feto quel giorno, senza perdere di vista gli obiettivi dell'intero percorso:

- **Essere una costante guida**
sempre pronta ad adattare i movimenti alle esigenze del corpo che cambia, garantendo che le pratiche siano sicure ed efficaci.
- **Adattare gli esercizi**
modificando le esecuzioni standard ed evitando posizioni supine o prone prolungate.
- **Mantenere il focus sulla Respirazione e il Pavimento Pelvico**
insegnando tecniche di respirazione profonda per aumentare l'ossigenazione, migliorare la concentrazione e preparare al travaglio, oltre ad esercizi specifici per rafforzare il pavimento pelvico.
- **Correggere la postura**
attraverso esercizi mirati che aiutano a mantenere una postura corretta e a prevenire dolori e tensioni muscolari, comuni durante la gravidanza.



■ **Essere promotori del Movimento Consapevole**

incoraggiando l'attenzione e la cura del corpo, ascoltando i suoi segnali e adattando la pratica alle esigenze individuali.

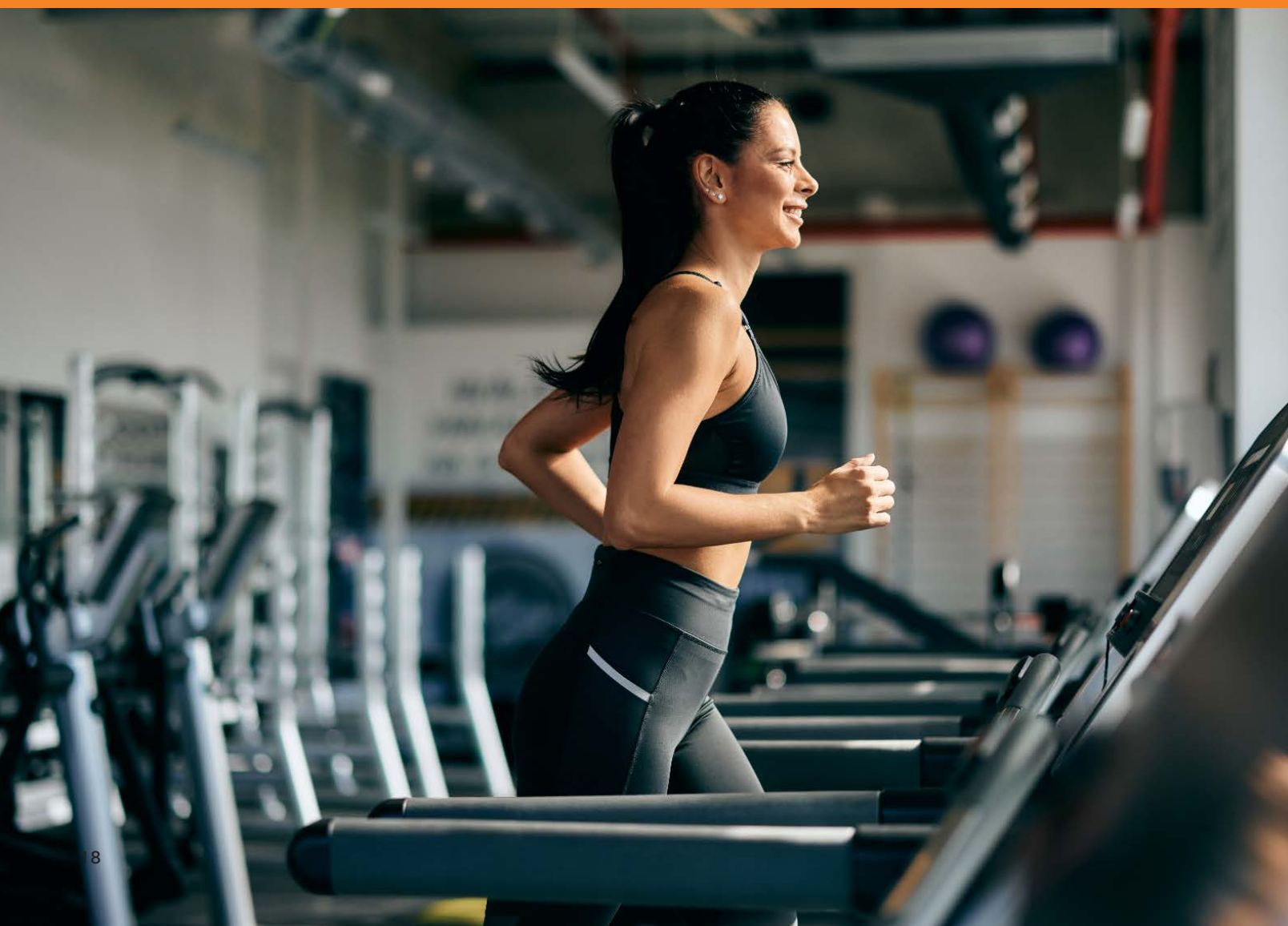
■ **Mantenere un faro sempre acceso sulle esigenze post-partum**

enfaticizzando il rinforzo del core e del pavimento pelvico al fine di ripristinare la loro funzione di transfer, e lavorando sul rinforzo degli arti superiori ed inferiori contemporaneamente al recupero di una flessibilità globale.

Il Pilates è per eccellenza un'attività a basso impatto che dunque ben si adatta alle diverse fasi della gestazione, che aiuta a migliorare la postura e a ridurre i dolori lombari, rinforza il pavimento pelvico e i muscoli del core, insegna tecniche di respirazione utili per il parto, migliora la flessibilità e promuove il benessere fisico e mentale necessari per affrontare in modo fisicamente energico e psicologicamente forte anche il periodo post-partum. ■

PALESTRA TRADIZIONALE VS PALESTRA APERTA 24H QUALE SCEGLIERE?

A CURA DELLA REDAZIONE



Vantaggi, svantaggi, gestione degli accessi e regolamentazione

Ai giorni nostri data la vasta offerta dei “servizi e prodotti” del Fitness non è sempre facile capire quale tipo di palestra aprire e soprattutto ci si trova spesso a dover capire come distinguersi dai competitor, e come rendere più performante il proprio business. Certamente le possibilità di differenziarsi non mancano: si possono offrire innovativi corsi di gruppo si può scegliere un particolare tipo di brand di macchinari, si possono prediligere arredi di design, e così via. Tra gli elementi differenzianti troviamo inoltre l'orario di apertura, nella consapevolezza che un maggiore periodo di apertura quotidiana e settimanale possa dare la possibilità di intercettare una fetta maggiore di pubblico, nonché l'opportunità di offrire ancora di più ai propri clienti. Ed è proprio seguendo questo tipo di pensiero che negli ultimi anni sono diventate molto diffuse le palestre aperte 24 ore, tutti i giorni, senza conoscere domeniche, festività o pause. Ma quali sono i vantaggi di gestire una palestra 24 ore, e quali sono gli svantaggi tali da dover ripiegare sulla classica palestra con chiusura notturna? E ancora quali sono le principali differenze nella loro regolamentazione?

I vantaggi della palestra tradizionale

I vantaggi della palestra tradizionale, che apre il mattino e chiude la sera e che nella maggior parte dei casi chiude anche la domenica non mancano di certo: non è un caso se ancora oggi la maggior parte delle palestre continua a seguire degli orari “classici”. Per prima cosa ci sono da valutare i costi di manutenzione che rispetto ad una palestra aperta 24 ore al giorno e 7 giorni su 7 sono certamente molto più contenute: pensiamo a quanto personale in più risulti necessario, ai costi energetici, e così via. Va poi detto che in generale le persone che frequentano la palestra negli orari “improbabili” come quelli notturni, sono effettivamente poche e questo vorrà dire mantenere aperta una palestra che per questi periodi di tempo sarà probabilmente semi o totalmente vuota.

I vantaggi della palestra aperta 24 ore

Tuttavia è altrettanto vero che nelle grandi città ci sono dei franchise di palestre 24H famose in tutto il mondo proprio per la loro offerta non-stop. Il vantaggio principale è chiaro: con un'apertura 24 ore si aprono le porte alle tante persone che tra impegni lavorativi e familiari non hanno tempo di allenarsi durante la giornata. Con una palestra 24H è possibile rispondere alle loro esigenze, anche nei fine settimana. Ecco che allora il numero di iscritti aumenta, compensando, almeno nelle grandi metropoli, i maggiori costi di gestione.

La gestione degli accessi senza personale

Da un lato il modello palestra H24 rappresenta dunque un'opportunità per attrarre nuovi clienti e fidelizzare gli attuali, tuttavia dall'altro richiede **un approccio gestionale completamente diverso**. L'assenza di personale in loco pone interrogativi su sicurezza, controllo degli accessi e continuità del servizio. Come affrontare queste sfide mantenendo alto il livello di qualità e sicurezza? Certo, abbiamo sottolineato che i costi minori possono spingere i gestori verso gli orari tradizionali. Ma con le tecnologie odierne è possibile tenere una palestra aperta 24 su 24 senza aumentare eccessivamente i costi del personale, automatizzando per esempio la gestione degli accessi. Questa soluzione smart è possibile attraverso l'utilizzo di una chiave magnetica, di una tessera oppure semplicemente di una app per smartphone, che 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 permettono l'accesso ai tornelli ad esempio con Qr Code identificativo, il rinnovo online degli abbonamenti, la prenotazione di lezioni o attività, ecc. ecc.

Le differenze nella regolamentazione

La questione maggiormente sollevata riguarda la regolamentazione delle palestre che operano 24 ore su 24, con particolare attenzione alla sicurezza e alla presenza di personale qualificato durante le ore notturne. Nel diritto amministrativo, la sicurezza dei locali aperti al pubblico, come le palestre, è regolamentata da una serie di normative che hanno l'obiettivo di garantire la sicurezza degli utenti. Queste normative possono variare a seconda della regione e possono includere requisiti specifici per la presenza di personale qualificato, misure di sicurezza e procedure di emergenza. Possiamo dunque affermare centri fitness h24, pur seguendo le normative generali per l'apertura di una palestra intesa come tradizionale, include specifici



requisiti di sicurezza e automazione per garantire l'accesso controllato e la sorveglianza continua anche in assenza di personale. È necessario rispettare le norme urbanistiche, ottenere le certificazioni di agibilità e sicurezza, e implementare sistemi di controllo accessi basati su badge o app, oltre ad un sistema di videosorveglianza e assistenza virtuale per gli utenti. Ma entriamo nel dettaglio.

I Requisiti generali applicabili a tutte le palestre riguardano:

■ **Permessi e Certificazioni**

Sono necessari permessi comunali, certificazioni sanitarie dall'ASL e certificazioni di sicurezza dai Vigili del Fuoco.

■ **Destinazione d'Uso**

Il locale deve avere una destinazione d'uso compatibile con un'attività sportiva, solitamente la categoria catastale D6.

■ **Struttura e Locali**

È necessaria una licenza di agibilità, un impianto di ventilazione meccanica e una valutazione positiva dell'impatto acustico.

■ **Personale qualificato**

Deve essere presente almeno un istruttore provvisto di un diploma rilasciato dallo IUSM o vecchio ISEF.

Per le palestre H24 a quelli sopra elencati si aggiungono i seguenti requisiti specifici:

■ **Controllo Accessi Intelligente**

Sistemi automatici di riconoscimento tramite badge RFID, codici QR o app mobile che verificano abbonamenti e certificati medici, consentendo l'accesso solo agli utenti autorizzati.

■ **Gestione Automatizzata**

Piattaforme cloud per la gestione autonoma degli abbonamenti, prenotazioni e pagamenti da parte degli iscritti, eliminando la necessità di personale di reception.

■ **Monitoraggio e Video sorveglianza**

Telecamere e sensori per il controllo in tempo reale degli ambienti, la segnalazione di anomalie e la possibilità di intervento da remoto.

■ **Assistenza Virtuale**

Chatbot, notifiche push e sistemi di allerta automatici per fornire supporto agli utenti e gestire le emergenze anche durante le ore notturne.

■ **Controllo e Vigilanza**

Il Nucleo Antisofisticazioni e Sanità (NAS) vigila sul rispetto delle normative igienico-sanitarie, di sicurezza sul lavoro e commerciali. Questi sistemi assicurano che la struttura sia sicura e conforme, proteggendo la salute pubblica e prevenendo frodi.

In conclusione

In assenza di specifiche normative regionali che disciplinano la presenza obbligatoria di personale qualificato nelle palestre durante tutte le ore di apertura, la questione si concentra sulla valutazione della sicurezza complessiva offerta agli utenti. È fondamentale che la palestra rispetti le normative vigenti in materia di sicurezza e salute, anche durante le ore notturne, per garantire la protezione degli utenti.

Ne consegue che La scelta tra una palestra tradizionale e una H24 dipende dal target di clientela e dal budget: la palestra H24 è ideale per chi non ha tempo durante il giorno e può aumentare gli iscritti sfruttando l'economia notturna, mentre la palestra tradizionale è più adatta per offrire corsi e servizi personalizzati con costi di gestione inizialmente inferiori. Una palestra 24h richiede un investimento maggiore in tecnologia per la gestione degli accessi e la sicurezza, compensato però dalla possibilità di attirare una clientela più vasta e diversificata, anche grazie a formule di accesso smart. ■

IL MIELE NEL NUOVO FORMATO ON THE GO

Oggi c'è un nuovo modo per gustare i prodotti delle api, anzi due: **SportPocket Miele Italiano** e **SportPocket Miele, Polline e Pappa Reale Italiani Mielizia**.

Ideali per uno stile di vita **dinamico** e per chi fa **sport**, uniscono il buono della natura al bello della comodità.



Nei pratici formati **doypack** **eco-friendly** e **100% riciclabili** per un pieno di gusto e benessere da portare sempre con sé.

Miele, polline e pappa reale italiani dei nostri soci apicoltori.



SCELTO E
CONSIGLIATO DA



**Libera l'ape
che è in te**

Mielizia

INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ



LA "SCHEDA" VINCENTE PER GESTIRE UN CENTRO DI **PERSONAL TRAINING**

A CURA DEL DOTT. **MIMMO BERNI**

MASTER TRAINER FIF E FONDATORE MBSTUDIOTRAINING



Il metodo per trasformare il tuo sogno in una realtà che ispira la tua città.

Gestire un centro di personal training non è solo un lavoro: è una missione. Io sono Mimmo Berni, Master Trainer FIF dal 2003. Dopo vent'anni di esperienza come personal trainer nelle palestre, nel 2019 ho deciso di aprire il mio centro. È stata una scelta coraggiosa, piena di paure, ma anche di sogni. Oggi, dopo anni di sfide e successi, condivido con te la mia formula vincente.

«Se l'ho fatto io, puoi farlo anche tu. Non aspettare il momento perfetto: crealo!»

1. **SII UN LEADER, NON SOLO UN PERSONAL TRAINER**

Il tuo centro è lo specchio della tua energia. Arriva per primo, sorridi per primo e non arrenderti mai. Essere leader significa ispirare chi ti circonda, far sentire ogni membro del team parte di una missione comune. Investi nella tua formazione e in quella dei tuoi collaboratori: un team preparato e motivato è la tua migliore pubblicità.

2. **DEFINISCI UN CONCEPT E UN'IDENTITÀ UNICA**

Il tuo centro deve avere un'anima. Scegli un nome che rimanga impresso, un logo che parli di te, un messaggio chiaro che dica ai clienti cosa troveranno da te e perché dovrebbero scegliere proprio te. Un concept chiaro ti permette di differenziarti dalla concorrenza e di creare un legame con la tua community.

3. **PERSONALIZZA OGNI PERCORSO**

Dimentica le schede standard. Ogni cliente è unico, con obiettivi, limiti e motivazioni differenti. Inizia sempre con una valutazione accurata e crea programmi su misura. Celebra ogni piccolo progresso: ogni traguardo raggiunto è un passo verso la fidelizzazione.

4. **OFFRI UN'ESPERIENZA, NON SOLO UN ALLENAMENTO**

Il tuo centro deve essere un luogo in cui le persone si sentano bene. Cura l'atmosfera: musica adatta, attrezzature ordinate, ambienti puliti e accoglienti. Sorprendi i tuoi clienti con piccoli dettagli: asciugamani, bevande, un messaggio motivazionale. Ogni allenamento deve essere il momento migliore della loro giornata.

«La costanza batte il talento, ogni singolo giorno.»

5. **RACCONTA LA TUA STORIA**

La tua storia è potente: raccontala. Mostra sui social i risultati dei tuoi clienti, momenti di allenamento, consigli pratici. I tuoi clienti diventano i tuoi ambasciatori: la loro trasformazione ispira altre persone e fa crescere il tuo centro.

6. **SEMPLIFICA LA VITA AI TUOI CLIENTI**

Più è facile allenarsi, più i clienti saranno costanti. Offri prenotazioni online, reminder automatici, abbonamenti flessibili. Riduci ogni ostacolo: il tuo compito è far sì che i clienti possano concentrarsi solo sul loro percorso.

7. **OFFRI SERVIZI INNOVATIVI**

Non fermarti al classico personal training one-to-one. Crea piccoli gruppi personalizzati, introduci allenamenti tematici, collaborazioni con nutrizionisti, fisioterapisti e mental coach. Offri soluzioni online per chi viaggia o ha poco tempo: il fitness deve diventare parte della loro vita, non un peso.

8. **TRASFORMA IL CENTRO IN UNA COMMUNITY**

Le persone hanno bisogno di sentirsi parte di qualcosa. Organizza eventi, challenge mensili, workshop e momenti di socialità. Una community forte motiva, fidelizza e trasforma il tuo centro in un luogo speciale.

9. **PIANIFICA E ORGANIZZA**

Un centro di successo è un centro ben organizzato. Prepara un business plan, analizza i dati ogni mese, scegli orari che si adattino ai tuoi clienti. Ricorda: quando i clienti hanno tempo, tu devi essere pronto.

10. **ALLENATI ANCHE TU**

«Un leader non chiede mai nulla che non sia disposto a fare per primo.»

Un cliente si fida di te se vede che vivi ciò che insegni. Un personal trainer che si allena, che sperimenta su di sé le metodologie proposte e che mantiene uno stile di vita sano diventa una fonte di ispirazione. Essere un esempio crea un legame più profondo con i clienti: li motiva a non mollare e li fidelizza. La coerenza è la tua arma più potente: quando vedono che anche tu ti metti in gioco ogni giorno, il tuo messaggio diventa credibile e trasformativo.

Conclusione

Gestire un centro di personal training è molto più di un lavoro: è una sfida che ti mette alla prova ogni giorno. Con passione, organizzazione e visione, puoi creare un luogo dove le persone cambiano non solo il corpo, ma anche la mente e lo spirito. Questa è la mia "scheda" personale. Naturalmente, come tutte le schede di allenamento, va cambiata e aggiornata.

«Il miglior giorno per iniziare era ieri. Il secondo miglior giorno è oggi!». ■



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/ - Whatsapp +39.349.5579993 - teamwear@freddy.com - Telefono + 39 01855910200

RICONOSCIMENTI:



PARTNERS:



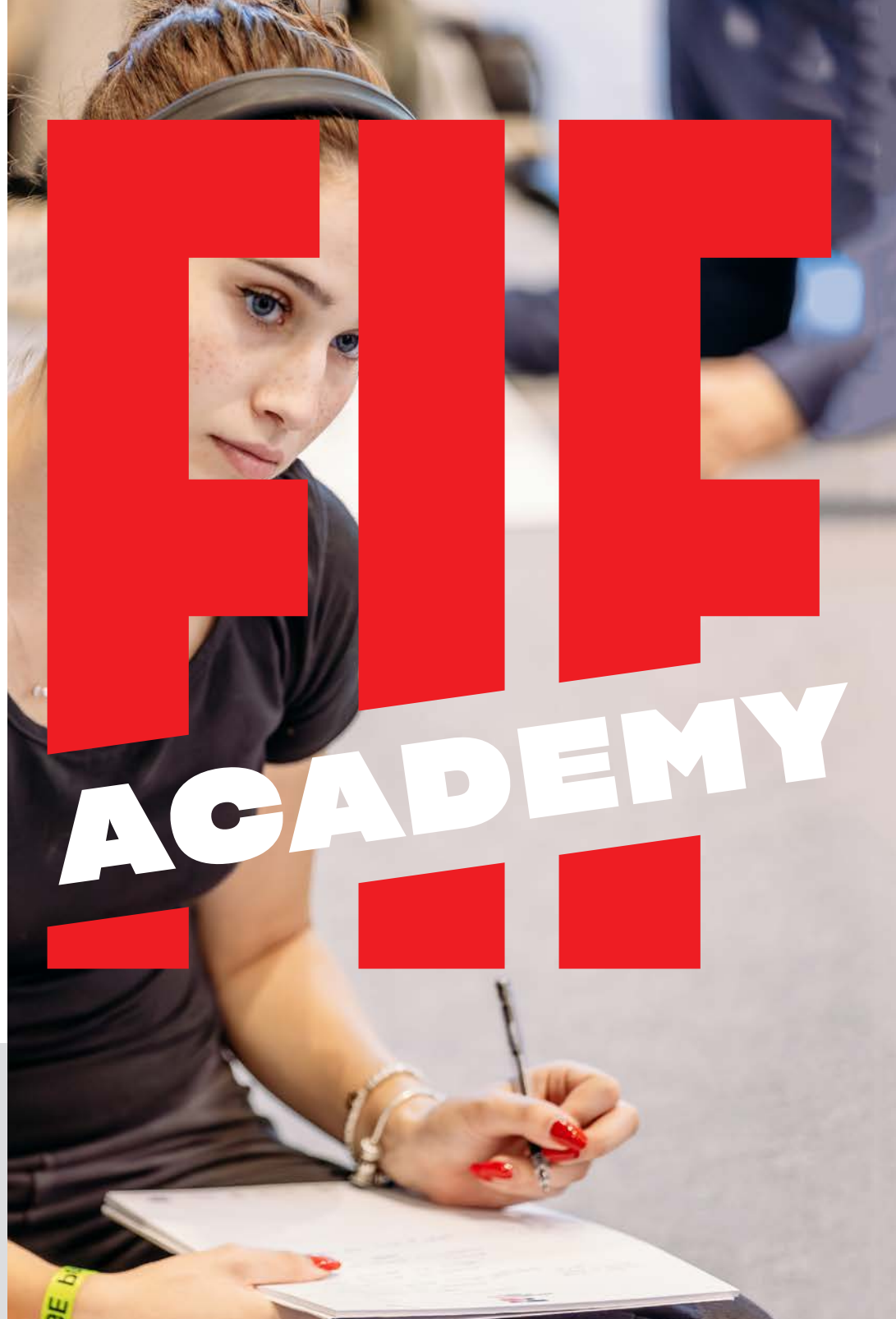
I corsi
e i diplomi rilasciati dalla
FEDERAZIONE ITALIANA
FITNESS

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  PayPal
senza interessi aggiuntivi**

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

DOPPIO DIPLOMA PER IL PERCORSO DI PERSONAL TRAINER CHE SI COMPLETA CON IL FUNCTIONAL TRAINING

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Parma	17-18 gennaio
M. Ravagli	31 gen. - 1 febbraio
	14-15 febbraio
Martina Franca (TA)	31 gen. - 1 febbraio
S. De Matteis	14-15 febbraio
G. Piscopo	28 feb. - 1 marzo
	7-8 marzo
Salerno	31 gen. - 1 febbraio
D. Berni	21-22 febbraio
S. Roberto	28 feb. - 1 marzo
	14-15 marzo
Cagliari	7-8 febbraio
F. Pani	21-22 febbraio
	7-8 marzo
Milano	14-15 febbraio
P. Rocuzzo	7-8 marzo
N. Comini	14-15 marzo
	28-29 marzo
Bologna	7-8 marzo
M. Ravagli	14-15 marzo
N. Comini	28-29 marzo
	18-19 aprile

Palermo	7-8 marzo
F. Amante	21-22 marzo
	28-29 marzo
	18-19 aprile
Roma	7-8 marzo
M. Orrù	14-15 marzo
S. Roberto	28-29 marzo
	18-19 aprile
Genova	11-12 aprile
M. Orrù	18-19 aprile
N. Comini	9-10 maggio
	16-17 maggio
Vicenza	12-13-14 giugno
M. Ravagli	20-21 giugno
N. Comini	26-27-28 giugno
Ravenna (corso intensivo)	
M. Ravagli	dal 20 agosto
N. Comini	al 26 agosto

Quota presenza*
515€ anziché 715€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi

Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★

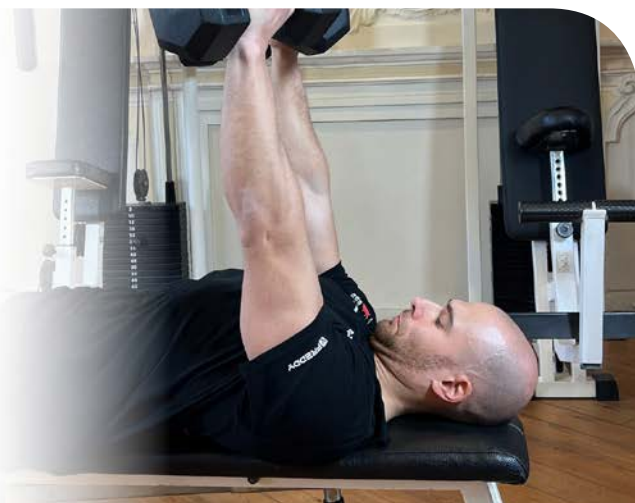
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online

660€

528€ SOCIO GOLD

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING



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

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Milano	17-18 gennaio
P. Rocuzzo	31 gen. - 1 febbraio
	7-8 febbraio
Bologna	24-25 gennaio
M. Ravagli	7-8 febbraio
	21-22 febbraio

Napoli	24-25 gennaio
D. Berni	7-8 febbraio
	14-15 febbraio
Palermo	17-18 gennaio
F. Amante	14-15 febbraio
	28 feb. - 1 marzo
Roma	31 gen. - 1 febbraio
M. Orrù	7-8 febbraio
	21-22 febbraio
Ravenna (corso intensivo)	
M. Ravagli	dal 27 luglio al 1 agosto

Quota*
428€ anziché 595€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi

Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★

tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online

560€

448€ SOCIO GOLD



Postural One to One

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

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Fitness Metabolico e Dimagrimento

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

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Forza e Ipertrofia

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

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Recupero Funzionale

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

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



L'allenamento femminile con canoni estetici

programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

230€

184€ SOCIO GOLD



Tecnico Nutrizione

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

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

230€

184€ SOCIO GOLD



Allenamento in gravidanza e post parto

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

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

525€

420€ SOCIO GOLD

FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION



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

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Martina Franca (TA)	14-15 febbraio
Salerno	21-22 febbraio
Milano	7-8 marzo
Bologna	14-15 marzo
Palermo	21-22 marzo
Roma	14-15 marzo
Genova	18-19 aprile
Vicenza	20-21 giugno
Ravenna	22-23 agosto

G. Piscopo
S. Roberto
N. Comini
N. Comini
F. Amante
S. Roberto
N. Comini
N. Comini
N. Comini

Quota*

252€ anziché 350€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online

350€

280€ SOCIO GOLD



Kettlebell Instructor

l'esplorazione della versatilità del Kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici che migliorano simultaneamente forza, flessibilità, destrezza, capacità di presa, coordinazione ed equilibrio

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Barbell Instructor

l'apprendimento dei modelli tecnici del bilanciere attraverso esercizi propedeutici e movimenti ausiliari per migliorare l'espressione di forza e potenza nel rispetto dei principi anatomici e biomeccanici fondamentali

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Palermo	24-25 gennaio	F. Amante
Ravenna	estate	

Quota*

208€ anziché 290€

IN PRESENZA

Roma	13-14 dicembre	S. Roberto
Padova	24-25 gennaio	N. Comini
Palermo	21-22 febbraio	F. Amante
Ravenna	estate	

Quota*

208€ anziché 290€

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

Academy



Barbell & Kettlebell Training

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

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Bodyweight & Animal Training

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

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



B.C.S. System Training

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

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Functional group training

approfondimento delle dinamiche tecniche e organizzative delle classi di allenamento funzionale in gruppo

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD

IN PRESENZA

Ravenna 2-3 agosto

E. Rossi

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€

195€ SOCIO GOLD

IN PRESENZA

Milano 18-19 aprile
Ravenna 3-4 settembre

E. Rossi
E. Rossi

Quota*
208,8€ anziché 290€



Body Weight Flow 360

con Israel Mallebre

IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

un nuovo programma di allenamento del movimento

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
380€

320€ SOCIO GOLD



One to One Suspension Training

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

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
180€

145€ SOCIO GOLD

KALISTHENICS®



LE BASI DELLA PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in
formato elettronico
+ video didattico

IN PRESENZA

Milano 28 feb. – 1 marzo
Ravenna 17 – 18 luglio

F. Fignagnani
F. Fignagnani

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
245€

195€ SOCIO GOLD



Kalisthenics 2° livello

il programma più avanzato
dell'allenamento calistenico

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

**SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 7 – 8 agosto F. Fignagnani

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€

195€ SOCIO GOLD



Street powerlifting

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

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

IN PRESENZA

Ravenna 31 gen. – 1 febbraio F. Fignagnani

Quota*
281€ anziché 390€

PILATES MATWORK



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

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in
formato elettronico
+ video didattico

IN PRESENZA

Bari M. Manca	24-25 gennaio 7-8 febbraio	Salerno M. Alampi	21-22 marzo 11-12 aprile
Roma M. Alampi	24-25 gennaio 7-8 febbraio	Padova S. Sergi	28-29 marzo 18-19 aprile
Bologna S. Sergi	7-8 febbraio 28 feb. - 1 marzo	Napoli M. Alampi	13-14 giugno 27-28 giugno
Milano E. Cinelli	7-8 febbraio 7-8 marzo	Gallipoli M. Manca	dal 8 luglio al 11 luglio
Catania A. Trimarchi	14-15 marzo 28-29 marzo	Ravenna S. Sergi	dal 1 luglio al 4 luglio
		Bergamo V. Riva	dal 27 luglio al 30 luglio

Quota*
425€ anziché 590€

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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
590€

472€ SOCIO GOLD



Pilates Props

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

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

**SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Napoli	13-14 dicembre	M. Alampi
Nardò (LE)	21-22 febbraio	M. Manca
Bologna	24-25 gennaio	S. Sergi
Lecco	28-29 marzo	C. David
Roma	21-22 febbraio	M. Alampi
Salerno	9-10 maggio	M. Alampi
Ravenna	31 lug. - 1 agosto	E. Cinelli

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

Academy

PILATES ADVANCED TRAINING



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

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in
formato elettronico

IN PRESENZA

Milano E. Cinelli	17-18 gennaio 24-25 gennaio	Roma M. Alampì	17-18 gennaio 31 gen. - 1 febbraio
Napoli M. Alampì	28 feb. - 1 marzo 14-15 marzo	Bologna S. Sergi	21-22 marzo 11-12 aprile
Nardò (LE) M. Manca	14-15 marzo 28-29 marzo	Padova S. Sergi	9-10 maggio 16-17 maggio
Rimini F. Severi	21-22 marzo 28-29 marzo	Ravenna S. Sergi	dal 2 settembre al 5 settembre
		Lecco C. David	26-27 settembre 17-18 ottobre

Quota*
389€ anziché 540€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi

Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★

tutor selezionabile
tra il team docenti
dell'Academy FIF

Quota online
520€

416€ SOCIO GOLD

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



Pilates in Gravidanza e Terza Età

le tecniche del metodo
pilates applicate in gravidanza
e terza età

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

SUPPORTI
DIDATTICI
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 23-24 maggio S. Sergi

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD



Pilates Barre

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

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

SUPPORTI
DIDATTICI
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 4-5 luglio E. Cinelli

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
260€

208€ SOCIO GOLD

PILATES REFORMER



TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES PER RAFFORZARE, TONIFICARE, E MODELLARE IL CORPO

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

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Rimini F. Severi	17-18 gennaio 14-15 febbraio	Monopoli M. Manca	9-10 maggio 23-24 maggio
Roma F. Severi	24-25 gennaio 21-22 febbraio	Milano E. Cinelli	23-24 maggio 6-7 giugno
Padova V. Riva	31 gen. - 1 febbraio 28 feb. - 1 marzo	Milano V. Riva	20-21 giugno 4-5 luglio
Palermo A. Trimarchi	7-8 febbraio 28 feb. - 1 marzo	Roma (Cerveteri) F. Severi	16-17-18-19 luglio
Milano E. Cinelli	14-15 febbraio 14-15 marzo	Ravenna E. Cinelli	22-23-24-25 luglio
Reggio Emilia F. Severi	18-19 aprile 9-10 maggio	Ravenna E. Cinelli	2-3-4-5 settembre

Quota*

504€ anziché 700€



Spine Corrector

*Iscrizioni a numero chiuso

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

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

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Gallipoli	31 genn. - 1 febbraio	M. Manca
Milano	28-29 marzo	E. Cinelli
Rimini	16-17 maggio	F. Severi
Ravenna	28-29 agosto	E. Cinelli

Quota*

316,8€ anziché 440€



Reformer with props

*Iscrizioni a numero chiuso

l'utilizzo dei props per
semplificare o incrementare
la difficoltà degli esercizi del
repertorio tradizionale del
Pilates Reformer

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

IN PRESENZA

Foggia	17-18 gennaio	V. Fabozzi
Cesena	21-22 marzo	V. Fabozzi

Quota*

280,8€ anziché 390€

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

Academy

PILATES CADILLAC



TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES PER IL RECUPERO FUNZIONALE E LA RIABILITAZIONE

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

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Roma	31 gen. – 1 febbraio	F. Severi
Napoli	14 – 15 marzo	V. Riva
Padova	28 – 29 marzo	V. Riva
Catania	18 – 19 aprile	E. Cinelli
Milano	18 – 19 aprile	V. Riva
Ravenna	18 – 19 luglio	E. Cinelli

Quota*

324€ anziché 450€



Wunda Chair

*Iscrizioni a numero chiuso

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

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

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Siracusa	24 – 25 gennaio	A. Trimarchi
Lecco	28 feb. – 1 marzo	C. David
Gallipoli	28 feb. – 1 marzo	M. Manca
Milano	9 – 10 maggio	E. Cinelli
Ravenna	30 – 31 agosto	E. Cinelli

Quota*

316,8€ anziché 440€



Reformer e patologie della colonna

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

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

IN PRESENZA

Roma	17 – 18 gennaio	V. Riva
Napoli	24 – 25 gennaio	C. David
Lecco	31 gen. – 1 febbraio	C. David

Quota*

280,8€ anziché 390€

PPP

POSTURAL PHYSIO PILATES



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

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

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

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

Docente: Sara Sergi
Insegnante per i corsi di formazione della FIF ACADEMY per i settori: Pilates e Tecnico di Educazione Posturale. Laureata in Fisioterapia presso l'Università degli Studi di Trieste. Massaggiatrice sportiva.



Pilates e Pavimento Pelvico

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



Pilates e Osteoporosi

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



Pilates e Lombalgia



Pilates e Coxoartrosi

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



Pilates e Cingolo Scapolo Omeroale

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



Pilates e Fibromalgia

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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

INSEGNANTE DI YOGA

(CORSO BIENNALE - 300 ORE)



IL CORSO DI YOGA TRADIZIONALE SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO

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

dispensa in formato
cartaceo

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

CORSO IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

1° ANNO ACCADEMICO (2025 / 2026)

Ravenna	10 – 11 gennaio 2026
R. Babini	7 – 8 febbraio 2026
C. Rizzu	7 – 8 marzo 2026
G. Boccali	11 – 12 aprile 2026
R. Valbonesi	9 – 10 maggio 2026
	23 – 24 maggio 2026
	20 – 21 giugno 2026

Quota per anno di corso*
1044€ anziché 1450€



CARTA
del DOCENTE



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



Yoga Dynamic School

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

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



SUPPORTI
DIDATTICI
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Palermo	28 – 29 marzo
E. Vetro	11 – 12 aprile

Quota*
367,2€ anziché 510€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
510€

430€ SOCIO GOLD



Anatomia esperienziale in movimento

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER BAMBINI

Ravenna	11 – 12 aprile	R. Valbonesi
---------	----------------	--------------

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER ADULTI

Ravenna	21 – 22 marzo	R. Valbonesi
---------	---------------	--------------

Quota singolo corso*
180€ anziché 250€

Entrambi i corsi
330€



Yoga per bambini

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

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 29-30-31 agosto R. Valbonesi

Quota*

389€ anziché 540€

BSP

BEST STRETCHING PROGRAM



IL PERCORSO DI PIÙ COMPLETO SULL'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ

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

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

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

slide in pdf per ogni
master

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Singolo corso
210€

190€ SOCIO GOLD

Percorso completo
550€

490€ SOCIO GOLD

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

Academy

INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI



TECNICA E DIDATTICA PER POTER INSEGNARE ACROBATICA AEREA
(TESSUTI/CORDA)

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

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Rimini 7-8 marzo
M. Belletti 21-22 marzo
Rimini 8-9 agosto
M. Belletti 22-23 agosto

Quota*
302€ anziché 420€



Insegnante di Tessuti Aerei 2° livello

il livello avanzato per
l'insegnamento con i tessuti
aerei

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Rimini 11-12 aprile M. Belletti
Rimini 5-6 settembre M. Belletti

Quota*
209€ anziché 290€



Programmazione dell'allenamento aereo

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

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€

160€ SOCIO GOLD



Cerchio aereo

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

IN PRESENZA

Palermo	13 – 14 – 15 febbraio
M. Belletti	
Rimini	4 – 5 luglio
M. Belletti	18 – 19 luglio

Quota*
302€ anziché 420€



Pilates Aereo

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

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

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Palermo	24 – 25 gennaio	E. Vetro
Trieste	24 – 25 gennaio	V. Fabozzi
Lecco	7 – 8 febbraio	V. Fabozzi

Quota*
209€ anziché 290€



Yoga aereo

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

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

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Palermo	28 feb. – 1 marzo
E. Vetro	14 – 15 marzo

Quota*
281€ anziché 390€

FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT



FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO SU BASI MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE A CORPO LIBERO

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in
formato elettronico
+ video didattico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE*

Palermo 9 – 10 maggio
F. Amante
Ravenna* 27 – 28 giugno
M. Roda

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Fit Functional Kombat

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

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

**SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Baby Fitness

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

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

**SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
200€

160€ SOCIO GOLD



Fitness Dance

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

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Padova^{LIVE} 24 – 25 gennaio M. Roda

Quota*

180€ anziché 250€



Functional Step Advanced

strategie e metodiche per creare sequenze di allenamento funzionale con l'utilizzo dello step

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

190€

152€ SOCIO GOLD

FULL BODY MOBILITY TRAINING



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

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

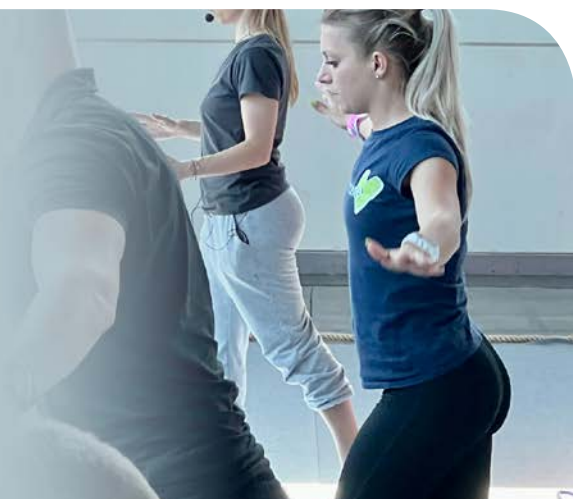
IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Padova	7 – 8 febbraio	M. Roda
Bologna	16 – 17 maggio	M. Roda
Ravenna	31 luglio – 1 agosto	M. Roda

Quota*

187€ anziché 260€

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE



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

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

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna	31 gen. – 1 febbraio	Ravenna	27 – 28 – 29 agosto
S. Sergi	14 – 15 febbraio	S. Sergi	10 – 11 – 12 settembre
M. Betti	7 – 8 marzo		

Quota*
353€ anziché 490€



Ginnastica dolce

la ginnastica di gruppo a
bassa intensità

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

IN PRESENZA

Quota*
180€ anziché 250€



Pilates e pavimento pelvico

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

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

IN PRESENZA

Roma	17 gennaio	S. Sergi
Milano	19 settembre	S. Sergi

Quota
190€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€



Ginnastica ipopressiva

per apprendere le tecniche
corrette della ginnastica
ipopressiva

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

IN PRESENZA

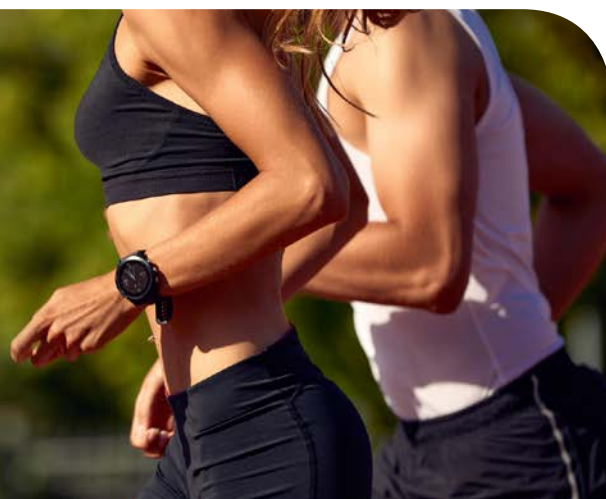
Roma	18 gennaio	S. Sergi
Milano	20 settembre	S. Sergi

Quota
190€

PROMOZIONE SPECIALE

PILATES E PAVIMENTO PELVICO + GINNASTICA IPOPRESSIVA	Quota 340€
---	----------------------

MENTAL COACH



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

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

IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 7-8 marzo
21-22 marzo
18-19 aprile

Quota*

864€ anziché 1200€

PREPARATORE ATLETICO



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

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in
formato elettronico
+ video didattico

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
510€

430€ SOCIO GOLD

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

RICONOSCIMENTI:



PARTNERS:



I corsi
e i diplomi rilasciati dalla
FEDERAZIONE ITALIANA
FITNESS

sono riconosciuti da:

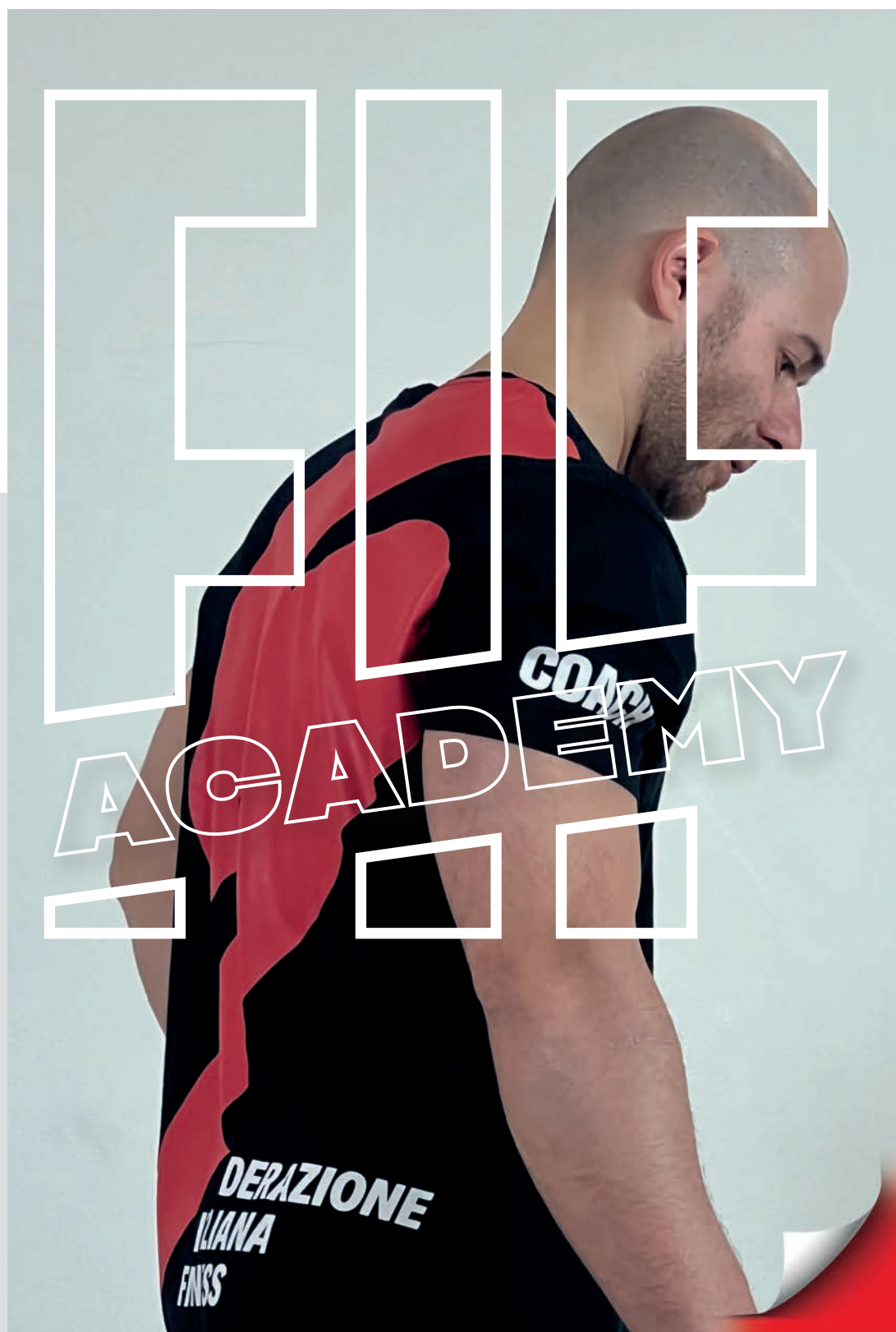
- FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
- A.S.I.
EPS riconosciuto dal C.O.N.I.
- MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito.

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

SCOPRI DI PIÙ 

PERSONAL TRAINER (comprensivo di Functional Training Foundation) + FITNESS E BODY BUILDING

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ♦ Personal trainer
(comprensivo di Functional training foundation)
- ♦ Fitness e body building

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

 **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

 **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

SCOPRI DI PIÙ 

PERSONAL TRAINER ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ♦ Personal trainer
(comprensivo di 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

SCOPRI DI PIÙ 

PERSONAL TRAINER SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Personal trainer**
(comprensivo di Functional training foundation)
oltre a 4 dei seguenti corsi/master a scelta:
- ◆ **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

SCOPRI DI PIÙ 

TECNICO DI ALLENAMENTO FUNZIONALE

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

SCOPRI DI PIÙ 

BARBELL INSTRUCTOR + KETTLEBELL INSTRUCTOR + BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ♦ 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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

CALISTHENIC SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ♦ Kalisthenics
- ♦ Kalisthenics 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

 **ONLINE**
formazione
flessibile

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

 **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

SCOPRI DI PIÙ 

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

 **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

 **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

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

SCOPRI DI PIÙ 

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:



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



**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





POSTURA 4D

Equilibrio, respiro, emozione e movimento:
un approccio multidimensionale
al benessere corporeo.



14-15 MARZO | Ravenna

Convegno teorico-pratico

L'ESPERIENZA IMMERSIVA DEL **BAGNO SONORO** UN'ANTICA ARTE DELLA GUARIGIONE



A CURA DI VIVIANA FABOZZI

Evidenze scientifiche, benefici psicofisici e connessioni con le onde cerebrali

I pensieri si rallentano, la mente si svuota e l'anima si quietava! Questa è l'essenza del bagno di suoni: un'esperienza che ti permette di raggiungere uno stato di profondo rilassamento e connessione **interiore** senza dover fare alcuno sforzo fisico o mentale. Tutto ciò che devi fare è lasciarti andare e permettere alle vibrazioni degli strumenti di avvolgerti completamente, trasportandoti in un viaggio interiore ogni volta unico e trasformativo.

Il bagno sonoro è una pratica antica le cui origini risalgono a migliaia di anni fa. Gli aborigeni in Australia sono stati i primi a utilizzare il suono come strumento curativo 40.000 anni fa. Gli egiziani ricorrevano a canti vocalici per la guarigione in quanto ritenevano che le vocali fossero sacre. Nell'antica Grecia i medici usavano strumenti musicali per sfruttare l'influsso positivo delle loro vibrazioni e curare i pazienti.

Cos'è il bagno sonoro?

Si chiama bagno, ma il corpo non viene letteralmente immerso in acqua, bensì avvolto da onde sonore. Il bagno sonoro è perciò una vera e propria esperienza immersiva in suoni prodotti da strumenti particolari che producono vibrazioni, risonanze e frequenze stimolando la guarigione naturale di corpo e mente. È importante considerare che il nostro corpo è composto per il 70% da acqua e di conseguenza è molto sensibile ai modelli vibratori e pertanto diffonde facilmente le onde sonore influenzando la ripresa psicofisica, riducendo lo stress cellulare e a migliorando la funzione cellulare.

Come si svolge la seduta?

Questa pratica deve svolgersi in locali adeguati, ovvero in ambienti al chiuso che diffondono il



suono e che hanno un'illuminazione naturale. L'esperienza va affrontata con abiti comodi e in fibre naturali per evitare che si creino ostacoli alla propagazione nel corpo delle vibrazioni. Durante il bagno sonoro, ci si sdraia in posizione Shavasana dello yoga su un tappetino e con la testa appoggiata su un cuscino, mentre un terapeuta del suono pratica con gli strumenti. Ogni sessione può durare da trenta minuti fino anche a tre ore.

Quali strumenti si utilizzano nel bagno sonoro?

Nel bagno sonoro vengono utilizzati strumenti particolari, che nulla hanno a che vedere con quelli musicali. Analizziamo le peculiarità delle diverse tipologie.

■ Campane tibetane

Le campane tibetane sono ciotole di ottone o cristallo, disponibili in varie dimensioni che producono vibrazioni

uniche e suoni profondi. Il suono induce il rilassamento, uno stato di sonno leggero che aiuta a mitigare stati di ansia, rabbia, depressione e affaticamento.

■ **Diapason**

Un diapason emette vibrazioni positive che favoriscono il superamento di tensioni e lo sblocco dei canali energetici. I suoni che emette sono utili per ritrovare l'equilibrio emotivo e provare sollievo da stati di sofferenza.

■ **Gong**

Il gong produce diversi suoni, schemi sonori e vibrazioni così intense e profonde che si raggiunge in fretta uno stato di rilassamento e meditazione, il cosiddetto stato Theta dell'ipnosi e della fase R.E.M. del sonno. Questo strumento è indicato per superare blocchi emotivi, paure e per rilassare i muscoli, ma anche per il benessere di fegato e reni.

■ **Voce**

Anche la voce può diventare un potente strumento di rilassamento. Usando un tono vocale costante si riesce a rilassarsi, a provare sollievo e a liberare le proprie energie. Di solito si impiegano 7 toni basati sulle vocali che danno accesso a un punto particolare del corpo per iniziare il processo di guarigione.



Risonanza e allineamento delle frequenze

I risultati della ricerca sulla guarigione tramite frequenze dimostrano che le frequenze tra 40 e 150 Hz stimolano il nervo vago, che, secondo gli scienziati, governa alcune delle funzioni corporee più critiche e quelle legate alle emozioni e ai livelli di stress. In particolare, gli scienziati hanno sviluppato teorie sull'esistenza di suoni che possono aiutare a evocare sensazioni di rilassamento e facilitare un sistema immunitario potenziato.

Le frequenze possono inoltre aiutare a migliorare le relazioni, affrontare la paura e il cambiamento, gestire emotività e disagi interiori. Le frequenze maggiormente praticate per tali benefici sono sette:

- 396 Hz Liberazione dal senso di colpa e dalla paura
- 417 Hz Stimolazione del cambiamento
- 528 Hz Trasformazione e miracoli
- 639 Hz Relazioni
- 741 Hz Risveglio dell'intuizione
- 852 Hz Ritorno all'ordine spirituale
- 963 Hz Coscienza Divina o Illuminazione

Sincronizzazione delle onde cerebrali

Ultime evidenze scientifiche hanno dimostrato che la sincronizzazione delle onde cerebrali riduce l'ansia e promuove il rilassamento. Attraverso specifiche frequenze, la guarigione tramite il suono può indirizzare il cervello verso stati più favorevoli. La guarigione tramite il suono può dunque influenzare l'attività delle onde cerebrali: le onde cerebrali hanno frequenze diverse a seconda dello stato mentale. Le frequenze sonore possono sincronizzare il cervello, spingendolo in stati che incoraggiano la guarigione e il rilassamento.

Ad esempio:

■ **Onde Delta (0,5-4 Hz):**

Sono associate al sonno profondo e al ripristino fisico.

■ **Onde Theta (4-8 Hz):**

Sono associate al profondo rilassamento e alla creatività, spesso raggiunti durante la meditazione.

■ **Onde Alpha (8-14 Hz):**

Tendono ad essere associate al rilassamento e alla riduzione dello stress, quest'ultimo essendo l'obiettivo principale della guarigione tramite il suono.

■ **Onde Beta (14-30 Hz):**

Rappresentano il pensiero attivo e la vigilanza; la guarigione tramite il suono aiuta a ridurre delicatamente queste onde per uno stato di calma



Gli effetti del bagno di suoni sul sistema nervoso e sugli ormoni

La guarigione tramite il suono ha scoperto l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, che incoraggia il riposo e il recupero, riducendo i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. In questo modo, stimola la risposta naturale di rilassamento del corpo. Gli scienziati hanno scoperto che le frequenze sonore lenitive aumentano i livelli di endorfine, serotonina e dopamina nel cervello. Questi neurotrasmettitori aiutano a promuovere la sensazione di benessere e a ridurre lo stress, il che favorisce sia la guarigione mentale che fisica. Il bagno sonoro è dunque un vero toccasana per la mente e per il corpo, tutti dovrebbero provarlo almeno una volta nella vita, soprattutto se si sta vivendo un periodo difficile, molto stressante e doloroso a livello emotivo. I benefici che apporta questa pratica sono diversi e importanti:

■ **Rilassamento**

Il bagno sonoro contribuisce a **liberarsi dalle tensioni emotive, dallo stress e anche dall'insonnia**. Un'immersione in suoni e vibrazioni aiuta a recuperare le energie e a dormire bene la notte.

■ **Stato di coscienza profondo**

Il bagno sonoro è un ottimo modo per riuscire a **raggiungere uno stato di coscienza profondo**, a staccare la mente

da qualsiasi stimolo esterno, rallentando il lavoro delle onde cerebrali fino a raggiungere una condizione molto simile a quella che si ha nella meditazione.

■ **Abbattimento delle tensioni muscolari**

Le vibrazioni emesse da uno degli strumenti usati nel bagno sonoro contribuiscono a **distendere i muscoli e ad eliminare le tensioni fisiche**.

■ **Raggiungimento di un senso di pace**

Il bagno sonoro fa sentire emotivamente meglio, più sereni e propositivi. **Dona un senso di benessere** che riduce ansia e depressione.

■ **Allevia cefalee ed emicranie**

Il bagno sonoro liberando da tensioni e agitazioni, contribuisce ad **attenuare cefalee ed emicranie**, inducendo uno stato di relax assoluto e tranquillità.

Le principali controindicazioni del bagno di suoni

I bagni sonori sono generalmente considerati sicuri, ma possono avere effetti collaterali o controindicazioni in specifici casi, come persone con pacemaker o altri dispositivi medici che creano impulsi elettrici, o donne in gravidanza a causa della sensibilità del feto alle vibrazioni. Alcune persone potrebbero inoltre provare ansia, flashback traumatici o altri effetti temporanei, come a volte accade con pratiche meditative intense.

Conclusioni

Il bagno sonoro rappresenta uno stile di pratica unico ma complementare basato su origini antiche e ulteriormente supportato dai risultati della scienza moderna. È una **terapia alternativa** che crea effetti fisiologici e psicologici che arrivano fino agli stati cellulari e molecolari, risuona con frequenze naturali del corpo e influenza e cambia il modello di attività delle onde cerebrali.

Che si stia cercando una guarigione precisa o semplicemente un momento di relax e rigenerazione, le terapie sonore contribuiscono in modo molto potente ad una buona pratica di benessere. Tale pratica, migliorando l'umore, rende perciò più predisposti ad affrontare la vita con determinazione e positività.

Integrando la saggezza antica con le intuizioni scientifiche, la guarigione tramite il suono offre l'accesso a una trasformativa pace interiore e al benessere. ■

DA AMBIENTE DOMESTICO A STUDIO PERSONAL TRAINING



A CURA DELLA REDAZIONE

È sempre più in aumento il numero di personal trainer che aprono studi di piccole dimensioni in appartamento, una tendenza supportata dalla tendenza del mercato che evidenzia una forte domanda di allenamenti personalizzati e flessibili. Questi studi offrono senza dubbio molti vantaggi rispetto alle palestre tradizionali insieme ad una maggiore efficacia e praticità:

- **Maggiore flessibilità:** offrono la possibilità di allenarsi a casa propria o in un piccolo studio, risparmiando tempo sugli spostamenti.
- **Costi contenuti:** rispetto all'iscrizione in una palestra, si evitano spesso abbonamenti e costi elevati.
- **Ambiente personalizzato:** l'allenamento avviene in un ambiente più intimo e dedicato, potenzialmente più confortevole e meno affollato.
- **Attrezzatura essenziale:** anche senza macchinari complessi, è possibile svolgere sessioni efficaci utilizzando attrezzi semplici e versatili come bilancieri, manubri, kettlebell, elastici, tappetini e piccoli "fitness tools".

Intervista al Dottore Commercialista Andrea Salvotti per conoscere cosa fare e quali permessi richiedere

In ogni caso l'efficacia dell'allenamento sia esso di Fitness o Wellness, dipende sempre dalla qualità del programma e quindi dalle competenze tecniche del trainer.

Per svolgere l'attività di Personal Training (PT) in uno studio situato in un appartamento, l'immobile deve tuttavia rispettare specifici requisiti.

Per sapere come aprire uno studio professionale nella propria abitazione ci siamo rivolti alle competenze del dott. Andrea Salvotti Consulente Commerciale della Federazione Italiana Fitness e Revisore dei Conti: *"ciò dipende dal tipo di attività che si svolge e dalla tipologia di immobile che si possiede; inoltre - continua il dott. Salvotti - si deve valutare quando è necessario cambiare*

la destinazione d'uso e quali autorizzazioni sono necessarie e cosa prevede un eventuale regolamento condominiale”.

Ecco dunque i principali quesiti posti al nostro esperto che possono aiutare tutti i trainer che tra i nostri affiliati ed affezionati lettori siano orientati verso la scelta di una totale autonomia ed indipendenza professionale.

Quali sono i campi di applicazione dei suddetti requisiti?

Il locale di destinazione dell'attività deve rispettare i requisiti previsti per la licenza di agibilità e che sia a norma di legge. Il locale in cui sarà svolta l'attività dovrà avere una destinazione d'uso compatibile con quella prevista dal piano urbanistico comunale e la licenza di agibilità.

Devono essere rispettate tutte le norme e le prescrizioni specifiche dell'attività come: urbanistica, igiene pubblica, igiene edilizia, tutela ambientale, tutela della salute nei luoghi di lavoro, sicurezza alimentare, regolamenti locali di polizia urbana annonaria).

L'attività deve avvenire anche nel rispetto dei limiti previsti dalla normativa vigente in materia di inquinamento acustico.

Come ottenere il Cambio di destinazione d'uso da abitazione residenziale a studio professionale?

Le varie autorizzazioni necessarie possono cambiare da regione a regione. Per questo si consiglia di avvalersi di un professionista (Geometra o Architetto) e di una ditta di impiantisti competente che dovrà certificare gli impianti elettrici e tecnologici.

Quali tipologie di Autorizzazioni è necessario richiedere?

Il Personal Trainer è una figura professionale con competenze tecnico-scientifiche e altamente specializzata che si occupa del benessere psico-fisico del cliente attraverso un'organizzazione di tipo professionale. La sua attività consiste nello stilare piani di allenamento personalizzati, finalizzati al raggiungimento dei diversi obiettivi dei singoli clienti, e nel seguire e aiutare il cliente nel raggiungimento di quest'ultimi.

Non esiste in Italia alcuna legge che riconosca e che disciplini in modo specifico la figura del personal trainer, tranne per alcune leggi regionali.

Per esercitare la professione non è prevista l'iscrizione ad un albo particolare. Di conseguenza non sussistono tutti quegli obblighi previsti invece per i professionisti iscritti ad albi o ordini di categoria. Le professioni non organizzate sono regolamentate dalla Legge 4/2013 e secondo quest'ultima i

Personal Trainer possono esercitare la loro attività professionale senza l'obbligo di dover conseguire una laurea specifica o di doversi iscrivere ad un albo nazionale.

Da un punto di vista giuridico, esso viene inquadrato come lavoratore autonomo in quanto vende lezioni private e consulenze di personal training.

Ci sono delle speciali Regolamentazioni provinciali /regionali?

Certamente Sì! Per aprire uno studio di personal training sono richieste una serie di autorizzazioni e documenti di tipo amministrativo. È comunque necessario sottolineare il fatto che ogni Regione ha promulgato o può promulgare normative ad hoc: questo rende più difficile una completa trattazione dell'argomento.

Quali sono i principali Requisiti igienico-sanitari ed edilizi?

Abbiamo appena detto che le varie autorizzazioni necessarie possono cambiare da regione a regione. Per questo consigliamo sempre di avvalersi di un professionista, Geometra o Architetto e di una ditta di impiantisti competente che dovrà certificare gli impianti elettrici e tecnologici.

I requisiti igienico sanitari di mia conoscenza fanno riferimento a studi personal in locali di uso commerciale ed includono oltre alla conformità alle normative locali, la presenza di spogliatoi e servizi igienici separati per genere, l'illuminazione e la ventilazione adeguate, pavimenti e pareti lavabili e disinfettabili, e non ultimo requisito in termini di importanza, l'attività deve avvenire nel rispetto dei limiti previsti dalla normativa vigente in materia di inquinamento acustico.

Quali spese fiscali si possono dedurre in generale per lo studio professionale in casa?

Il Testo Unico delle Imposte sui Redditi (nel caso in cui non si abbia nello stesso comune un altro immobile ad uso esclusivo dell'attività professionale) prevede la possibilità di adibire ad uso promiscuo lo studio-abitazione.

In questo caso quindi, se sei un lavoratore autonomo, potrai dedurre ai fini fiscali una somma pari al 50% della rendita catastale (o il 50% del canone di affitto/leasing) e il 50% delle spese per la manutenzione, l'ammodernamento e la ristrutturazione dello stesso.

In qualità di consulente Commerciale quali consigli ritiene sia utile suggerire?

Di farsi seguire sin dai primi passi da personale esperto del settore. Ma non scoraggiatevi! Con i giusti consulenti e la giusta motivazione potrete aprire il vostro studio personal presso il vostro appartamento in pochi mesi. ■

PILATES REFORMER FOR SENIOR

LA NUOVA ERA DELLA RIEDUCAZIONE POSTURALE PER LA TERZA ETÀ

A CURA DI **VIVIANA FABOZZI**

Le caratteristiche distintive del Reformer e la sua versatilità sono strumenti essenziali per creare allenamenti efficaci e divertenti rivolti al miglioramento della postura dei clienti senior

È ormai noto che in generale l'attività fisica applicata ad un pubblico senior porta benefici su molti fronti, migliorando la salute fisica (cardiovascolare, muscolo-scheletrica, respiratoria), quella mentale (umore, stress, funzione cognitiva) e sociale, aumentando l'autonomia e riducendo il rischio di cadute, malattie croniche e isolamento. Diverse sono le discipline suggerite per gli anziani, ma tra le attività fisiche più funzionali distinguiamo quelle che migliorano l'equilibrio, la forza e la flessibilità, ossia quei parametri che rappresentano i principali obiettivi della ginnastica posturale. La ginnastica posturale è diventata sempre più popolare tra gli anziani come una forma efficace di esercizio fisico, una risorsa preziosa per mantenere una buona postura, migliorare la mobilità e godere di una migliore qualità di vita.

La ginnastica posturale intesa come rieducazione al movimento, ha iniziato a guadagnarsi la sua popolarità a partire dalla metà del XX secolo. Uno dei precursori della ginnastica posturale moderna è stato Philippe Emmanuel Souchart, un fisioterapista francese che ha sviluppato il "Metodo Mézières" negli anni '50. Successivamente, sono emerse altre metodologie e approcci alla rieducazione posturale da parte di professionisti e esperti di tutto il mondo. Alcuni di questi includono il "Metodo Feldenkrais" sviluppato da Moshe Feldenkrais, il "Metodo Alexander" sviluppato da Frederick Matthias Alexander e il "Metodo Pilates" creato da Joseph Pilates. Un metodo quest'ultimo di grande successo nelle moderne strutture dedicate alla ginnastica posturale grazie alla sua indiscussa efficacia e varietà delle proposte tecniche dal Matwork ai grandi attrezzi.



Ed è proprio tra i grandi attrezzi del metodo Pilates che distinguiamo il Reformer come lo strumento, insieme alla Cadillac, più idoneo ad un pubblico di “anziani”. Per comprendere la sua specifica efficacia sui clienti senior è opportuno conoscere tutte le sue peculiarità e rapportarle alle caratteristiche morfologiche e strutturali dei soggetti “anziani”. Le principali modifiche posturali nell’anziano sono spesso accompagnate da dolore e indebolimento muscolare che come conseguenza portano al rischio di cadute, a deficit funzionali e ad una peggiore qualità della vita. Per capire quali scelte tecniche e strategie di allenamento applicare è fondamentale conoscere tipicità e cause principali delle modifiche di un corpo over 70 sia esso uomo o donna.

Le principali modificazioni posturali e morfologiche dell’anziano

- **Atteggiamento ipercifotico:**
è l’alterazione più comune, caratterizzata da una curvatura eccessiva della colonna toracica, che porta il busto ad assumere una postura curva e accasciata.

- **Instabilità e riduzione dell’equilibrio:**
l’invecchiamento del sistema nervoso centrale e periferico, insieme a problemi di vista e articolari, causa instabilità, aumentando il rischio di cadute.
- **Rigidità e riduzione della mobilità:**
la perdita di elasticità della cartilagine e dei tessuti connettivi riduce la flessibilità della colonna vertebrale e delle articolazioni, limitando il movimento.
- **Alterazione delle curve fisiologiche:**
oltre all’ipercifosi, possono verificarsi variazioni nell’atteggiamento lordotico e scoliotico, alterando l’assetto complessivo della colonna.

Le principali cause depotenzianti

- **Degenerazione tissutale:**
le vertebre e i dischi che le separano si assottigliano e si deteriorano nel tempo, perdendo spessore ed elasticità.
- **Indebolimento muscolare:**
la sedentarietà e la riduzione della massa muscolare privano la colonna del supporto necessario, indebolendola ulteriormente.

- **Patologie:**
condizioni come l'artrosi, l'osteoporosi, la stenosi contribuiscono all'alterazione posturale e causano dolore.
- **Fattori ambientali:**
una ridotta qualità del sonno dovuta ad un materasso non adeguato può peggiorare il problema, così come attività quotidiane possono sovraccaricare i muscoli della schiena.

Una volta chiaro il quadro morfologico del soggetto senior è doveroso in qualità di operatori della rieducazione posturale conoscere tutte le caratteristiche e le differenze tra il lavoro Pilates a corpo libero (Matwork) e quello con il grande attrezzo per eccellenza che è il Reformer.

LE PRINCIPALI DIFFERENZE TRA IL REFORMER E IL MATWORK

Caratteristica	Pilates Matwork (Tradizionale)	Pilates Reformer
Attrezzatura	Tappetino, peso del corpo, piccoli attrezzi (props)	Macchina specifica (Reformer) con carrello scorrevole, molle, cinghie
Resistenza	Data dal peso del corpo	Fornita dalle molle regolabili, che offrono sia resistenza con possibile integrazione dei props
Supporto e Postura	Minore supporto, richiede maggiore controllo del peso corporeo	Maggiore supporto grazie al carrello e alle molle, molto utili per mantenere la corretta postura
Intensità ed Esercizi	Allenamento a bassa intensità, focalizzato su flessibilità e postura	Allenamento "potenzialmente" più intenso, con una gamma più ampia e precisa di esercizi
Flessibilità	Permette di praticare ovunque e con una maggiore varietà di esercizi a corpo libero	Consente movimenti più fluidi e assistiti, e offre maggiore precisione nell'esecuzione
Ideale per	Principianti, chi preferisce lavorare senza macchinari, o per chi ha problemi posturali che richiedono un allenamento più controllato	Chi necessita di un lavoro muscolare più profondo, di un maggiore controllo motorio ed assistenza nella ricerca della precisione negli esercizi

L'approfondimento delle caratteristiche sopra elencate e la capacità applicativa del metodo Pilates per il raggiungimento dei suoi principali benefici, rendono possibile la creazione di protocolli di allenamento mirati a rispondere alle principali esigenze biomeccaniche delle *classi senior* che si trovano a fronteggiare modificazioni morfologiche altamente destabilizzanti e depotenzianti sia nella sfera motoria che psicologica ed emozionale. Il Pilates Reformer attraverso movimenti fluidi e controllati, rafforza il core, correggendo la postura, allineando la colonna vertebrale e riducendo rigidità e dolori articolari contrasta le modificazioni morfologiche e strutturali legate all'invecchiamento

nei senior migliorando la **flessibilità**, **forza muscolare**, e **mobilità articolare**, e grazie al conseguente incremento del **tono muscolare**, la **prevenzione dell'osteoporosi** e il miglioramento della funzione del **pavimento pelvico**, contribuisce al benessere psicofisico.

Possiamo perciò concludere affermando che il Pilates Reformer offre senza dubbio un allenamento versatile e più guidato, ideale per costruire una maggiore e più solida consapevolezza del corpo necessarie per ottimizzare i tempi di apprendimento dell'anziano per una più rapida ed efficace rieducazione motoria. ■

PILATES FACTORY



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

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

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

ESPERIENZA PERSONALE

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

CONSULENZA PRÉ E POST VENDITA

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



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

VIVERE LA FIF ACADEMY COME L'ESSENZA DI UN GIARDINO FIORITO

**La vitalità della crescita,
l'abbondanza e la ricchezza dei
contenuti, l'armonia dei percorsi**

Intervista a Carla Passanti allieva storica della FIF ACADEMY che ci racconta la sua esperienza e l'impatto dei percorsi formativi della FIF Academy sulla sua storia personale e professionale.

A CURA DELLA **REDAZIONE**

Come sei approdata a FIF e in quale occasione è avvenuto il tuo "primo appuntamento con la nostra accademia di formazione?

Era appena iniziato l'anno 2010 quando frequentavo la palestra dove insegnavo Acquagym ed un giorno, spinta da una importante esigenza personale, mi sono trovata in sala pesi a bombardare l'istruttore di sala di domande specifiche sul funzionamento di questa macchina perfetta che si chiama CORPO UMANO; e così feci nei giorni a seguire finché non arrivò la domanda che svoltò la mia vita: *"Quale corso mi avrebbe potuto offrire l'opportunità di conoscere al meglio il mio corpo?"*. La risposta fu altrettanto certa: *"naturalmente il corso di Personal Trainer della Federazione Italiana Fitness"*.

Così chiesi informazioni alla segreteria della FIF che mi propose l'edizione del corso nel format "full immersion" che a quei tempi durava la bellezza di 10 giorni. Benché avessi abbandonato i libri da più di vent'anni per superare la paura di non riuscire a studiare argomenti come la Fisiologia e la Biomeccanica, chiesi ad un mio grande amico fisioterapista, Piero, di aiutarmi in questo percorso perché: *"me lo dovevo!... il mio corpo aveva bisogno di me"*. Così mi iscrissi subito al corso intensivo di Personal Trainer previsto nell'agosto del 2010 e nel

febbraio 2010, iniziammo con le ripetizioni. Mi alzavo la mattina a studiare per circa un'ora, prima di andare in ufficio e due volte a settimana ci incontravamo per ripassare e farmi dare spiegazioni sugli argomenti che non mi erano chiari. Arrivò agosto e mi recai in FIF per seguire il corso. Venni abbracciata ed accompagnata in un percorso fantastico, adrenalinico e curioso. Un corso strutturato ed organizzato con i migliori docenti, ognuno specializzato nel proprio settore. E' stata dura, più volte mi sono abbattuta, ma il mio corpo diceva sempre: *"Eh no! Non puoi arrenderti adesso, LO SAI CHE IO HO BISOGNO DI TE!"*. Così, nell'agosto 2010 presi il diploma di Personal Trainer. Fu il primo di tanti altri diplomi.

Quali sono state le tappe che ti hanno portato alla scoperta della tua patologia? E quali sono stati i tuoi primi pensieri?

In realtà la scoperta è stata "forzata" dagli "attacchi" inaspettati notturni: al mattino mi svegliavo con *"alcune parti del corpo che non rispondevano"*. Ero una ragazzina. Mi svegliai con dei formicolii





intensi su tutto il corpo, riuscivo a stare seduta solo sulla punta della sedia svestita (fortunatamente era inizio estate ed era caldo).

In quegli anni, non si sapeva nulla della malattia e noi non sapevamo a chi rivolgerci; nessuno si sbilanciava nel poter ipotizzare un'eventuale diagnosi; allora cominciai il mio calvario di visite mediche da cui vennero fuori diagnosi letteralmente azzardate ed espresse in modo diretto e brutale giacché rivolte ad una ragazza ancora minorenne: "si tratta certamente di un tumore! Anche se ancora non ci sono prove"; e ancora: *"I sintomi che la ragazzina accusa potrebbero essere inventati e dettati da una sua esigenza psicologica"*.

Purtroppo tutto questo mi portò a dubitare di me stessa e delle mie reali percezioni e inventavo e ben presto caddi in depressione. Fu quindi la volta di un bravo neurologo di Bologna, che mi prescrisse delle dosi di cortisone, ma i sintomi che inizialmente si alleviarono, ritornarono più forti di prima richiedendo dosi di cortisone via via più elevate. A quel punto il neurologo mi consigliò una risonanza con mezzo di contrasto e l'esito evidenziò *"...malattia demielinizzante..."* ma cosa voleva dire? Il medico disse che confermava la sua diagnosi di *"nevrassite"*. Non mi spiegò mai il significato!

Tutto il percorso ebbe una durata di circa 8 anni

mentre io continuavo a non capire.

Il mio primo pensiero a ormai 17 anni fu: *"Perché proprio a me? Cosa ho fatto di male per meritarmi tutto ciò?"*. Domande e quesiti che ritengo fossero assolutamente lecite per un a ragazza così giovane e piena di sogni da realizzare.

Nella tarda primavera del 1988 mi svegliai cieca all' occhio sinistro. Fui ricoverata in ospedale per fare nuovamente delle flebo di cortisone. Un ulteriore grave episodio che spinse la mia mamma a documentarsi in modo sempre più approfondito finché incappò in un articolo su Famiglia Cristiana che spiegava che a Milano c'era un centro specializzato sulla sclerosi a placche (a quei tempi la chiamavano così) e mentre ero ricoverata, mio babbo con il mio fidanzato si recarono a Gallarate dal Dott. Cazzullo e gli sottoposero il referto della mia risonanza: *"la voglio ricoverare con urgenza presso il mio ospedale, per procedere ad una serie di esami"*. E così il 17 luglio del 1988 fui ricoverata per 3 settimane presso l'IRCCS S. Maria Nascente, Fondazione Don Carlo Gnocchi di Milano. Fu un'esperienza meravigliosa, conobbi ragazzi formidabili che erano come me, ovvero affetti dalla mia stessa patologia, anche io mi sentivo diversa perché loro stavano peggio di me! Terminate le 3 settimane di ricovero dove mi hanno *"rovesciata come un calzino"* non volevo tornare a

casa, perché avevo trovato in quell'ambiente una famiglia con la quale condividere tutte le paure, le preoccupazioni, ma anche le gioie, e che mi faceva sentire "Importante".

Sono stata dimessa con la diagnosi di sclerosi multipla.

Come gestisci oggi il rapporto con la tua malattia?

Ora, io e la mia malattia conviviamo, siamo diventate "Amiche", ci rispettiamo e non ci diamo fastidio a vicenda, perché la convivenza con un nemico sarebbe impossibile ma con una grande amicizia tutto è più semplice. I ricercatori dell'IRCCS S. Maria Nascente di Milano, mi hanno chiesto di entrare nel gruppo di ricerca per essere studiata, al fine di capire, tramite dei macchinari specifici, come è possibile che tutto lo sport e il movimento che svolgo durante le mie giornate, possa influire così positivamente nella mia salute psico-fisica.

Attualmente assumo solo integratori di Omega 3, Vitamine C, D, E, seguo la dieta mediterranea e insegno Attività Fisica, che svolgo da sempre con grande costanza quotidiana.

Quali azioni e strategie hai messo in campo per reagire al cambiamento?

Quando mi è stata comunicata la diagnosi e dimessa con terapia di immunosoppressori per 5 anni, mi sono detta: *"voglio vedere cosa c'è al di là di questi 100 km che mi circondano"*. Così ho iniziato a viaggiare con il mio fidanzato, facendo viaggi piuttosto lunghi e impegnativi, imparando a convivere con l'incertezza di come mi sarei svegliata e come mi sarei sentita l'indomani, visto che nel mio caso, gli "attacchi" si scatenano di sempre di notte. Abbiamo viaggiato per il mondo, visitato posti incantevoli, paesi da scoprire ed esplorare, dove ho potuto sognare, nella speranza di potere nuovamente godere di tanta bellezza che porto ancora nel cuore, se un giorno lontano non potessi più farlo.

Hai cambiato in qualche modo il tuo stile di vita?

Certamente Sì! Ho iniziato a documentarmi sugli alimenti che potevano essere più giusti per me e ho continuato a ballare, in special modo a ritmo della disco dance commerciale degli anni 80-90. Ho iniziato a frequentare una prima palestra ma subii quasi subito una battuta d'arresto con un infortunio ad un muscolo profondo dell'anca a seguito del quale ebbi l'esigenza di cercare una palestra con piscina,



che fortunatamente trovai fra il luogo di lavoro e la mia abitazione, dove iniziai a frequentare i corsi di acquagym. Galeotta fu una sostituzione di uno dei miei istruttori a cui ne seguirono molte altre, e così decisi di prendere i primi brevetti per insegnare attività in acqua.

Dopo circa una decina di anni, stanca di "sniffare" del cloro, mi avvicinai alla ginnastica "terrestre" ed e da lì seguirono i miei incontri prima con il metodo Pilates, poi con il Festival del Fitness, e fu proprio in questo formidabile evento che conobbi la grande famiglia della FIF.

La FIF Academy in che modo ti ha accompagnato in questi anni e come ha influito sulle tue scelte professionali?

Da quel momento non mi sono più allontanata dalla FIF che mi ha accompagnata ancora oggi, offrendomi tanto, veramente tanto e continuerò a seguirla. Ho iniziato nel 2008 con la Total Body Convention, per poi passare all'International Pilates, alla FIF

Annual, alla In Corpore Sano, al Blu Fitness e al Methabolic Tour, eventi che si sono alternati per molti anni. Nel frattempo dal 2011, ho iniziato a fare i Corsi di Istruttore in molte discipline tra cui Power Pump, Allenamenti al Femminile, Functional Training, Bodyweight, Suspension Training, Fitwalk, fino al Pilates Reformer acquisito nel 2024.

Non mi sono mai fermata nemmeno con i corsi di aggiornamento, soprattutto nel campo del Pilates, che ad oggi è la disciplina che insegno maggiormente, seguendo Master di Pilates Props, ma anche Master in Alimentazione, di Power Pump, Fitness Metabolico, ma soprattutto non ho mai saltato quella che per eccellenza "è la Fiera del Fitness", ovvero Rimini Wellness, dove la FIF è il mio grande ed importante punto di riferimento.

Ad oggi come si svolge la tua attività?

Oggi sono una felice pensionata che collabora con un Centro Trainer, una Scuola di Danza ed un Centro Benessere, insegnando alle persone cosa significa star bene e sentirsi in forma con il Fitness, ma soprattutto con il Pilates in tutte le sue sfumature. Faccio ciò che più mi piace. Cerco di trasmettere le mie esperienze unitamente a ciò per cui mi sono formata.

A quale Master Trainer federale dei tempi odierni ti ispiri principalmente e perché?

La Master Trainer alla quale mi ispiro maggiormente è la TEACHER Elisabetta Cinelli, perché ammiro la sua competenza, professionalità, eleganza, positività, bellezza e simpatia.

La sua capacità di rendere ogni lezione unica, apparentemente semplice e invece molto complessa, attenta ai dettagli che spiega sempre con molta attenzione.

Tra le nuove proposte formative della FIF c'è un corso di specializzazione che possa completare le tue già tante e consolidate competenze?

Effettivamente dopo aver spaziato su ogni disciplina e valutando che la nostra società necessita di un contributo costante alla salute per tutte le persone, ad oggi vorrei volgere uno sguardo speciale ai Senior e quindi sto dirigendo la mia formazione verso la specializzazione in Fitness per Senior ed Educazione Posturale.

Quali successi puoi annoverare tra i tuoi traguardi più importanti?

Grazie alla FIF Academy oggi *"Sono diventata quell'istruttrice che avrei voluto avere al mio fianco quando mi sono infortunata"*. Come tale cerco di trasmettere ai miei allievi le mie modeste esperienze di vita, le mie conoscenze, la mia positività e la mia voglia di vivere bene e in salute, contestualmente all'attività che svolgono: *"Loro sono il risultato di me, sono le mie bimbe ed i miei bimbi"*. All'età 28/29 anni, sulla base delle evidenze scientifiche di quel tempo, mi sconsigliarono di mettere al mondo un bimbo in quanto gli episodi della malattia potevano avere un effetto irreversibile. Ecco perché amo tantissimo i miei allievi. Sono i miei cuccioli.

Per me la vita è straordinaria, con i suoi lati positivi e negativi, dove ognuno potrebbe avere una "croce" propria da sopportare, ma come dice il proverbio: *"Se ognuno di noi portasse la propria croce in piazza, dopo aver visto quella degli altri, riporterebbe a casa la propria!"*. Quindi a queste persone mi sento di dire: "coccolate la vostra croce, fatevela amica, sarà tutto più leggero!".

Sulla base della tua esperienza vissuta qual è il consiglio più prezioso che vorresti dare ai tuoi allievi?

Abbiate cura e rispetto del vostro CORPO, della vostra SALUTE e di voi stessi. Loro sono UNICI come voi. Vogliatevi bene dai piedi alla testa. Vi voglio bene.

Hai ancora un sogno nel cassetto?

Vorrei riuscire a mantenere questo mio sogno che è lo "star bene" più a lungo possibile.

Se dovessi definire la nostra accademia con una frase, quale sarebbe la più appropriata?

L'accademia della Federazione Italiana Fitness è quel giardino fiorito ove poter raccogliere profumi e fiori da spargere nel corso della vita. ■

IL GRANDE SUCCESSO DEI DUE EVENTI AUTUNNALI



FIF VILLAGE PALERMO: IL RITORNO AL FUTURO

Il 25 e 26 ottobre sono state due giornate di aggiornamento tecnico multidisciplinare che la FIF, nella calorosa città di Palermo, ha dedicato agli operatori del Fitness e Personal Trainer, del Pilates, dell'allenamento Funzionale ed Aereo.

Il FIF Village Palermo si è svolto con il patrocinio del Comune, dell'Assessore allo Sport Alessandro Anello, del Consigliere Comunale Viviana Raja e con la preziosa collaborazione delle palestre Body Studios, a conferma dell'impegno della città nel promuovere la cultura dello sport, della salute e della formazione professionale, ospitando così nella sede del Palamangano una manifestazione assolutamente unica nel suo genere e trasformando Palermo in un importante polo di attrazione per circa duecento partecipanti tra appassionati e professionisti del mondo del Fitness e Wellness. Due giornate interamente dedicate al movimento, alla crescita professionale e alla condivisione, con un programma ricco di lezioni esclusive, workshop formativi e allenamenti innovativi. Grande protagonista di rilevanza scientifica nella giornata di sabato è stato il Convegno Medico intitolato "Training evolution", totalmente dedicato a istruttori, personal trainer e preparatori atletici interessati a

scoprire le innovazioni nell'allenamento della forza, dal bodybuilding tradizionale alle nuove strategie funzionali e salutari. Un programma ricco di interventi che ha visto come principali protagonisti i dottori Fabio Amante, Marco Neri, Andrea Militello e Marco Guercioni, che hanno brillantemente presentato relazioni sulla programmazione, l'ipertrofia, le specializzazioni muscolari, la funzione ormonale, il recupero e l'allenamento femminile, con uno spazio per domande e approfondimenti specifici. Contemporaneamente nella giornata di sabato e proseguendo la domenica, si assaporava un'atmosfera magica fatta di alta competenza tecnica mescolata a profonde emozioni di gioia e senso di appartenenza, il tutto condito con un alto grado di divertimento. Nell'area multidisciplinare si è svolto un evento formativo dinamico e appassionante. Tra le discipline protagoniste di questa grande kermesse hanno brillato: il Pilates Matwork e Reformer, lo Yoga Dinamico, il Total Body Workout, il Functional Training, l'Allenamento Aereo nei suoi tre format Pilates, Total Body Workout e Yoga; tutte egregiamente rappresentate dall'alta professionalità dei docenti federali e dei loro assistenti tecnici che con grande esperienza formativa e competenza tecnica sono stati fonte di ispirazione per tutti i soci istruttori partecipanti.

FIF VILLAGE PALERMO E PILATES CONVENTION

A CURA DELLA **REDAZIONE**



LA MAGICA ATMOSFERA DELLA PILATES CONVENTION

Il Sold Out raggiunto in una sola settimana dalla pubblicazione ufficiale del programma è la testimonianza tangibile del grande successo dell'ultima edizione della Pilates Convention riconosciuta, oggi più che mai, come tra i più prestigiosi appuntamenti formativi del panorama italiano ed internazionale dedicati ai professionisti non soltanto del metodo Pilates, ma anche del Fitness, della preparazione atletica e di tutto il mondo olistico.

Nel meraviglioso scenario del Palazzo Spreti, che ormai da decenni ospita la sede ufficiale della Federazione Italiana Fitness, si sono svolte due indimenticabili giornate, il 22 e 23 novembre, durante le quali si sono alternate 9 Masterclass e di ben 19 workshop teorico-pratici.

Tra quest'ultimi di grande rilievo sono stati i laboratori realizzati in collaborazione con alcuni professionisti esterni che con il team docenti della federazione hanno portato interessanti approfondimenti alla pratica del metodo Pilates, spaziando dalla preparazione atletica, con l'esperienza del Prof. Giovanni Bonocore e del dott. Marco Milani, alle strategie posturali cranio-sacrali,

con l'intervento del dott. Federico Senofieni, per terminare alle pratiche alternative del bagno di suoni, con la performance musicale del Maestro Gabriele Poggiali.

Oltre 37 ore di lezione magistralmente condotte dai docenti della Pilates Academy che ci hanno accompagnato in un lungo viaggio fatto di diverse tappe: dal pilates Matwork al Posturale, dal Reformer al Cadillac, dallo Spine Corrector alla Wunda Chair.

Un'immersione completa nell'approfondimento del metodo Pilates tra tradizione e innovazione che ha presentato per la prima volta in convention la nuova tendenza della Techno Pilates Matwork. Una lezione guidata dalla rappresentante in Italia, Francesca Scagliola, che unisce controllo, ritmo e musica techno in un'esperienza multisensoriale con DJ set dal vivo e luci immersive che hanno trasformato l'allenamento in un flusso coinvolgente ed energetico.

Una esperienza unica che ha poi accompagnato con le sue note un memorabile aperitivo con tutti i nostri soci istruttori, i grandi protagonisti dell'evento.

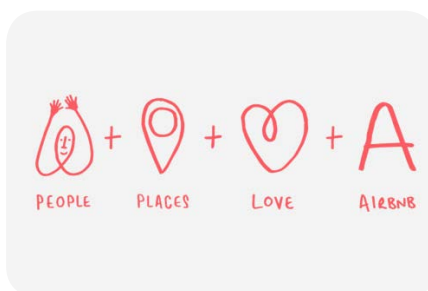
Arrivederci al prossimo anno! ■

LA GEN Z VIVE L'ALLENAMENTO DIVERSAMENTE DAI MILLENNIALS



La nostra società sta cambiando profondamente. I parametri economici, culturali, estetici mutano per adattarsi alle richieste, ai gusti e alle passioni dei Gen Z (i nati tra il 1997 e il 2003). Immersi 24 ore al giorno nella infosfera e costantemente connessi ai social network, nell'ambito del Wellness la Gen Z chiede sempre di più e di meglio e lo fa da una posizione privilegiata: rispetto alle generazioni dei Millennials hanno accesso immediato e illimitato a tutte le informazioni. Scelgono una palestra dopo aver confrontato centinaia di offerte, grazie a recensioni, consigli e scambi sui social network. "Il loro approccio è ibrido", vale a dire che spesso arrivano in sala pesi, ma con una scheda ottenuta su un'app per body building. Secondo una recente ricerca di CivicScience sul rapporto tra Generazione Z e attività fisica, quando si tratta di impostare l'allenamento, è naturale per loro combinare offerta IRL (in real life), contenuti digitali e social. Questo modello "misto" risponde anche a esigenze di flessibilità e comodità: il 40% di loro afferma di allenarsi sia in palestra sia a casa per poter scegliere sempre dove e come fare esercizio. Circa il 50% ha un abbonamento a qualche piattaforma digitale di fitness oppure una sottoscrizione ai canali dei guru del wellness, i cosiddetti fit-fluencer. Secondo un'indagine del **NY Times** solo su Instagram sono più di 50mila. Un Gen Z su quattro segue un influencer, mentre il 46% ne segue più di dieci. Il problema è riuscire a schivare gli esperti improvvisati. La regola resta sempre la stessa: "Meglio affidarsi esclusivamente a divulgatori seri!".

AIRBNB: IL NUOVO COMPETITOR DEL PERSONAL TRAINER?



Il noto portale online statunitense Airbnb che mette in contatto persone in cerca di un alloggio o di una camera per brevi e lunghi periodi, ha da poco annunciato il lancio della funzione "Airbnb Services", che permette agli utenti di prenotare direttamente a casa (o nell'alloggio in affitto) figure come chef, truccatori, fotografi... e personal trainer. Il servizio di personal training parte da 50 dollari ed è disponibile già in 260 città. È pensato specificatamente per chi cerca esperienze personalizzate di fitness su misura anche quando viaggia per lavoro o per le vacanze. In pratica Airbnb sta cercando di colmare il divario di servizi di personal training rispetto agli hotel, offrendo così esperienze ancora più personalizzate e di qualità. Questo nuovo servizio rappresenta una grande opportunità per i professionisti del fitness di ampliare la propria clientela e offrire servizi personalizzati direttamente a casa dei clienti o nei loro alloggi temporanei. Un'occasione d'oro per innovare e adattarsi alle nuove esigenze dei clienti. Questa mossa di Airbnb apre un nuovo modello di business per chi fa personal training: offrire i propri servizi attraverso piattaforme digitali non convenzionali, raggiungendo così persone poco avvezze ad inchiodarsi in una palestra e che vogliono prendersi cura della propria salute magari proprio in quei momenti in cui hanno più tempo: in vacanza, in smart working o in trasferta per lavoro.

GLI "SNACK EXERCISES": ALLENARSI OVUNQUE E IN POCHISSIMO TEMPO!



Chiamateli come più vi piace: spuntini ginnici, merende atletiche, pause attive, in ogni caso parliamo di esercizi che impegnano un brevissimo lasso di tempo, senza necessità di attrezzature. Gli snack exercises sono molto in voga perché sfruttano al meglio i tempi e gli spazi: si possono fare praticamente ovunque e sono alla portata di tutti. Gli snack exercises derivano dalla tecnica High-intensity-interval-training e sono l'ideale per chi vuole rimettersi in moto dopo un periodo di inattività, un infortunio o una malattia, ma ha poco tempo a disposizione nell'arco della giornata. Salire e scendere rapidamente le scale, correre sul posto, saltare la corda sono soltanto alcuni esempi. E quei 20 secondi di massima esplosività, impiegati per salire rapidamente le scale, eseguiti più volte nell'arco di alcune ore, possono essere già sufficienti per migliorare la forma. A confermarlo, uno studio pubblicato su *Physiology, Nutrition and Metabolism*.

Gli esperti consigliano di totalizzare mediamente almeno 150 minuti di attività fisica moderata in una settimana.

Gli snack exercises possono essere divisi in sessioni singole da trenta minuti dal lunedì al venerdì, ad esempio, o comunque per cinque giorni su sette. *Have a good break with your special Snack Exercise*

NUTRIZIONE MINDFULNESS PER RAGGIUNGERE IL MASSIMO LIVELLO DELLE PERFORMANCE SPORTIVE



Nel mondo dello sport, ogni atleta cerca continuamente di ottimizzare le proprie prestazioni.

Tuttavia, c'è un aspetto spesso trascurato ma estremamente potente che può fare la differenza: la nutrizione mindfulness.

Si tratta di un approccio che va oltre il semplice conteggio delle calorie o la pianificazione dei pasti. Si tratta di una **pratica che mette in evidenza la consapevolezza del cibo e del proprio corpo**, promuovendo un rapporto sano ed equilibrato con il cibo stesso. Quando applicata allo sport, la nutrizione mindfulness diventa un potente strumento per migliorare le prestazioni atletiche e favorire il benessere generale.

In riferimento alla consapevolezza del cibo, la nutrizione mindfulness invita gli atleti a rallentare e ad essere consapevoli di ciò che mangiano. Ciò significa prestare attenzione ai sapori, alle consistenze e alle sensazioni fisiche associate al cibo. Questa consapevolezza può aiutare gli atleti a fare **scelte alimentari più intelligenti** e a sviluppare una migliore comprensione di come il cibo influisce sul loro corpo e sulle loro prestazioni. Un altro elemento chiave della nutrizione mindfulness è poi l'ascolto del corpo. Gli atleti imparano a riconoscere i segnali che il loro corpo invia riguardo al cibo.

Questo può includere segnali di fame, sazietà, desiderio di cibi specifici o reazioni negative a determinati alimenti. Imparare ad ascoltare il proprio corpo consente agli atleti di soddisfare le proprie esigenze nutrizionali in modo

più efficace, migliorando così le prestazioni e il recupero.

Ancora la nutrizione mindfulness può essere un'utile strategia per gestire lo stress in modo più efficace.

Fare scelte alimentari consapevoli può contribuire a ridurre lo stress sul corpo, migliorando il recupero, in quanto l'attenzione consapevole ai segnali del corpo può aiutare gli atleti a evitare il sovrallenamento, e migliorando la resistenza, perché influisce su una maggiore fornitura di nutrienti di cui il corpo ha bisogno per recuperare in modo ottimale dopo gli allenamenti e le competizioni.

Incorporare la consapevolezza del cibo, l'ascolto del corpo e la gestione dello stress nella routine quotidiana può dunque fare la differenza tra un'ottima prestazione e una prestazione mediocre.

SI È CELEBRATA LA GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE



Il 14 novembre, è stata celebrata la **Giornata Mondiale del Diabete**, un'occasione per sensibilizzare l'opinione pubblica su una delle patologie croniche più diffuse al mondo, dove si è evidenziato quanto l'attività fisica regolare svolga un ruolo cruciale nella **prevenzione e gestione** del diabete. Praticare esercizi che aumentano la frequenza cardiaca e stimolano il metabolismo – come **camminate veloci, ciclismo o nuoto** – può fare la differenza, così come gli **esercizi di forza, lo yoga e le passeggiate quotidiane** contribuiscono a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e a promuovere il benessere generale.

I benefici specifici dell'esercizio fisico per chi soffre di questa patologia riguardano principalmente:

- 1. Miglioramento della sensibilità all'insulina:** l'esercizio fisico regolare aumenta l'efficienza con cui le cellule utilizzano l'insulina, contribuendo a ridurre i livelli di glicemia nel sangue.
- 2. La gestione del peso:** mantenere un peso corporeo sano è essenziale per ridurre significativamente il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.
- 3. Il benessere cardiovascolare:** il diabete è spesso associato a un rischio più elevato di malattie cardiovascolari. L'attività fisica aiuta a mantenere il cuore in salute, migliorando la circolazione e la funzione cardiaca.
- 4. La riduzione dello stress:** l'esercizio stimola la produzione di endorfine, ormoni che migliorano l'umore e aiutano a gestire lo stress, un fattore che può influire negativamente sui livelli di zucchero nel sangue.

AL PRIMO POSTO. PER NATURA.

L'ACQUA PIÙ LEGGERA D'EUROPA

Residuo
fisso
14
mg/l



Tra tutte le acque d'Europa, solo una è la più leggera. Lauretana è un dono della natura che ha origine in un territorio incontaminato e con un **residuo fisso di soli 14 mg/l**, è particolarmente **indicata per chi conduce uno stile di vita attivo e attento al benessere**. Lauretana, grazie alle sue caratteristiche è **scelta e consigliata dalla Federazione Italiana Fitness**. Le sue proprietà la rendono un'acqua **ideale per i neonati, le donne in gravidanza e per il benessere di tutta la famiglia**.

SCELTA E CONSIGLIATA DA:



LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza    www.lauretana.com