

Magazine di Fitness e Cultura della Salute

Performance

RIVISTA UFFICIALE



Academy

*Percorsi
per professionisti
del fitness e
del benessere*

Lo spettacolo del cuore

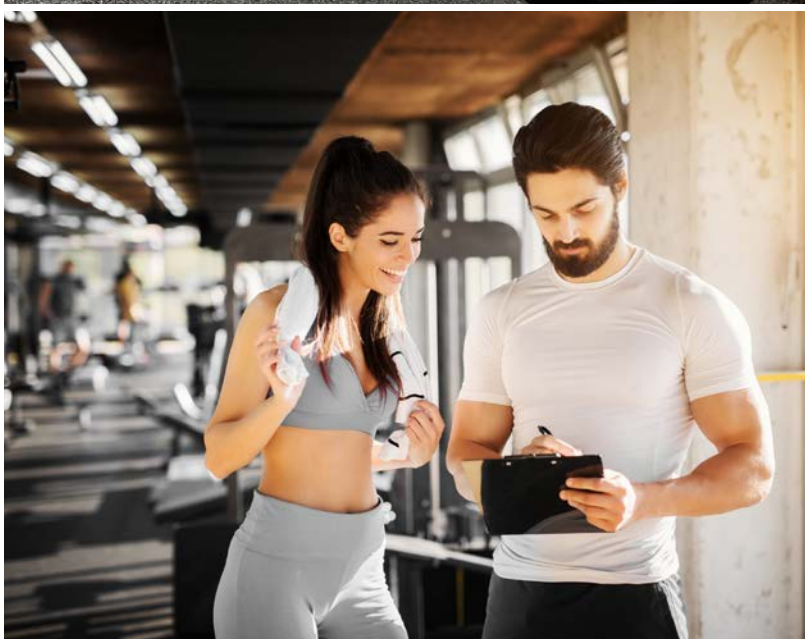
*in scena a
RiminiWellness*

Barre training evolution

*La nuova
tendenza
dove danza,
fitness e pilates
si incontrano*



Sommario



- 4 Dalla forza alla funzione: lo stacco da terra come strumento per la salute**
A CURA DI MIRKO ORRÙ
- 8 Barre training evolution**
A CURA DELLA REDAZIONE
- 10 Lo spettacolo del cuore in scena a Rimini Wellness**
A CURA DELLA REDAZIONE
- 12 La vincente generazione Z nello sport**
A CURA DELLA REDAZIONE
- 14 La nuova piramide alimentare USA: fra svolta epocale e semplice marketing?**
A CURA DEL DOTT. MARCO NERI
- 18 Calisthenics skills: l'approccio mirato per non perdere tempo**
A CURA DI FEDERICO FIGNAGNANI
- 22 Allenamento e ormoni: il muscolo come organo endocrino**
A CURA DEL DOTT. ANDREA MILITELLO
- 26 Personal Trainer o chinesiologo?**
A CURA DEL DOTT. FABIO FRATERALI
- 29 FIF Academy**
- 55 Personal Training o rieducazione funzionale?**
A CURA DEL DOTT. PAOLO ROCCUZZO
- 58 La forza nella preparazione atletica**
A CURA DI FABIO PANI
- 62 Il cancro si batte anche con lo sport**
A CURA DELLA REDAZIONE
- 64 Strength and conditioning: la base atletica di ogni sportivo**
A CURA DI NICOLA COMINI
- 66 Fitness: non solo estetica e moda**
A CURA DI DOMENICO BERNI
- 68 Functional body building, estetica e longevità: il ponte tra performance, salute e fisico**
A CURA DI SANDRO ROBERTO
- 72 Selezione del personale: istruttore simpatico o istruttore professorino?**
A CURA DI CLAUDIO VACCHI
- 74 Lipedema e movimento: dalla conoscenza alla pratica**
A CURA DELLA DOTT.SSA SARA SERGI
- 76 Neat, l'alleato "nascosto" del dimagrimento**
A CURA DI MATTIA RAVAGLI
- 78 Raggiungere i propri obiettivi: l'importanza di un piano di azione**
A CURA DEL DOTT. PAOLO ROCCUZZO
- 80 Cervicalgia: adattamenti del footwork al reformer**
A CURA DI CLARISS DAVID

L'impatto psicologico del "fake fitness" è reale!

In un mondo in cui tutto e tutti sembrano perfetti, è lecito domandarsi: "cos'è il fitness, quello vero?". Un dubbio lecito che nasce soprattutto dalla grande trasformazione che ha subito l'industria del fitness nell'ultimo decennio.

Spesso, *sembrare* in forma è un grande punto a favore per i cosiddetti "fitfluencer". Ma la verità è questa: la maggior parte degli influencer del fitness crea i propri contenuti social utilizzando regolarmente IA, filtri e immagini ritoccate, che riproducono corpi apparentemente perfetti che influiscono profondamente sulla nostra psiche, sulla nostra autostima e sulla nostra motivazione ad allenarci.

Il "fake fitness" può portare anche alla *dismorfofobia*. Siamo infatti assistendo ad un preoccupante aumento dei disturbi da dismorfismo corporeo. Il modo in cui il fitness viene rappresentato nei media e online porta a creare standard di bellezza irrealistici con cui le persone tendono a confrontarsi. Questi confronti, soprattutto in età giovanile, sono estremamente fuorvianti e possono portare a seri problemi di salute mentale, come ansia, depressione e un rapporto malsano con il proprio corpo.

E sulla motivazione quali sono gli effetti? Molte testimonianze tra gli appassionati del fitness riferiscono di avere avuto la percezione che i loro obiettivi fossero "irrealistici" dopo aver seguito degli influencer sui social. La voglia di raggiungere degli ideali corporei irrealistici può portare a comportamenti pericolosi. Purtroppo, l'*overtraining* e le *diete troppo restrittive* sono insidie comuni nella ricerca del "corpo perfetto", e possono compromettere seriamente la nostra salute. A queste si aggiunge la delusione di non assomigliare a quel modello (in realtà fake) che può portare a un circolo vizioso di *demotivazione*. Il "fake fitness" ha dunque un impatto profondo sul nostro benessere generale.

Ma c'è speranza! Basta rimanere focalizzati sul percorso verso un fitness autentico in cui la forma fisica e il benessere mentale sono affidati ad un professionista qualificato e mai improvvisato, che ha tutte le soluzioni tecniche per adottare un approccio mentale reale e positivo al fitness e alla propria immagine corporea. Accettare il tuo percorso reale e individuale così com'è! È questa la "reale vittoria" che vale molto più di qualsiasi foto ritoccata!



Direttore responsabile di Performance
Presidente FIF

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness
ANNO XXXV
N. 1 MAGGIO 2026

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Caporedattore
Viviana Fabozzi

Progetto grafico
Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:

Domenico Berni . Nicola Comini
Clarissa David . Federico Fignagnani
dott. Fabio Fraternali
dott. Andrea Militello
dott. Marco Neri
Mirko Orrù . Fabio Pani
Mattia Ravagli . Sandro Roberto
dott. Paolo Rocuzzo
dott.ssa Sara Sergi

Fotografie
Archivio Performance
Shutterstock. Adobe Fotostock

**Hanno collaborato all'inserito
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



DALLA FORZA
ALLA FUNZIONE:

LO STACCO DA TERRA COME STRUMENTO PER LA SALUTE

Un approccio educativo per
l'istruttore fitness e il
Personal Trainer

A CURA DI **MIRKO ORRÙ**



Nel panorama dell'allenamento contemporaneo, la forza non è più intesa solo come prestazione o estetica, ma come pilastro per la salute, l'autonomia motoria e la qualità della vita.

L'istruttore fitness è chiamato a diventare un educatore del movimento. In questo contesto, lo stacco da terra emerge come esercizio completo, troppo spesso relegato nell'immaginario del powerlifting. In realtà, è un movimento primario: sollevare un oggetto da terra accompagna l'essere umano fin dalle sue origini. Insegnarlo correttamente significa restituire all'individuo la capacità di interagire con l'ambiente in modo efficiente, sicuro e consapevole.

Lo stacco nel contesto del fitness

A differenza dello stacco da gara, dove regolamenti e carichi sono rigidamente definiti, nel fitness il punto di partenza è l'individuo. Non esiste una posizione standard valida per tutti: mobilità, controllo motorio, esperienza e morfologia determinano la progressione. Il ruolo dell'istruttore non è imporre un modello astratto, ma adattare il movimento alla persona, rispettando le curve fisiologiche della colonna e riducendo compensi e rigidità non funzionali.

Coinvolgimento muscolare e sinergie

Lo stacco rappresenta un sistema altamente integrato. Il gluteo maggiore è il principale motore dell'estensione d'anca. Gli ischiocrurali partecipano alla produzione di forza e al controllo eccentrico. Il quadricipite interviene nell'estensione del ginocchio, lavorando in sinergia con la catena posteriore. La muscolatura estensoria della colonna lavora in contrazione isometrica con funzione stabilizzante. Il core contribuisce alla gestione delle pressioni intra-addominali. Il cingolo scapolare e la mano garantiscono la presa e la trasmissione delle forze. Numerosi altri muscoli sinergici (adduttori, piccoli rotatori dell'anca, pavimento pelvico) partecipano alla gestione del movimento, rendendo lo stacco un esercizio a coinvolgimento globale.

Stabilità, mobilità e controllo

Un punto chiave è il rapporto tra stabilità e mobilità. Spesso questi due concetti vengono erroneamente contrapposti. In realtà, una buona mobilità senza controllo diventa instabilità; una stabilità rigida diventa limitazione. La stabilità va intesa come capacità di controllo attivo del movimento: mantenere l'allineamento articolare sotto carico e gestire le forze in modo distribuito. La progressione didattica deve partire da varianti (rialzi, bastoni, carichi nulli) che permettano di focalizzarsi sulla qualità del gesto prima del carico, consolidando le basi neuromotorie.

Forza e adattamento neuromuscolare

Forza e mobilità devono coesistere in modo

funzionale. La muscolatura va educata non solo a produrre forza in accorciamento, ma anche a tollerare l'allungamento sotto carico (tolleranza all'allungamento). Il lavoro in contrazione isometrica su angoli articolari specifici, come pause a metà discesa, fermate a pochi centimetri da terra o tempi eccentrici prolungati, consente di sviluppare controllo e fiducia nelle posizioni critiche del movimento.

Catene muscolari e qualità del movimento

La sinergia tra estensione d'anca e ginocchio (hip hinge o "cerniera d'anca") è il principio fondamentale dello stacco. La catena posteriore produce il movimento, mentre i comparti anteriori (ileopsoas, retto femorale e non solo) consentono l'escursione articolare attraverso un allungamento controllato. L'istruttore deve proporre esercizi preparatori che sviluppino la consapevolezza della cerniera d'anca, indipendentemente dal carico utilizzato.

Valutazione iniziale e varianti

Prima di proporre lo stacco è fondamentale valutare: mobilità d'anca e capacità di mantenere la curva lombare; mobilità della colonna toracica; lunghezza funzionale controllata degli ischiocrurali; controllo motorio in condizioni semplici (bastone, carico nullo). Sulla base di ciò, l'istruttore decide se partire da uno stacco da rialzo (e a quale altezza), utilizzare varianti simmetriche (carico bilaterale) o asimmetriche (unilaterali, utili per stabilità antirotazionale ed asimmetrie motorie preesistenti).

Progressione didattica strutturata

- **Base:** apprendere la cerniera d'anca e il controllo della colonna con stacco da rialzo, bastone o a corpo libero.

Focus: allineamento testa-tronco-bacino, respirazione diaframmatica.

- **Intermedio:** sviluppare stabilità sotto carico con manubri, kettlebell o bilanciere scarico. Focus: controllo eccentrico, gestione della pressione intra-addominale.
- **Avanzato:** esprimere forza in modo controllato con bilanciere e carichi progressivi.

Focus: stabilità dinamica, respirazione in apnea funzionale, velocità controllata.

La progressione non è determinata dal carico, ma dalla qualità del movimento mantenuta. Ogni livello richiede tempi diversi di apprendimento in base all'individuo.

Errori comuni: riconoscere e correggere

- **Perdita della neutralità lombare:** aumentare il rialzo, ridurre il carico, migliorare la mobilità dell'anca.
- **Iperestensione cervicale:** mantenere lo



sguardo a terra 1-2 metri davanti, ricercare l'allineamento cervicale neutro.

- **Retroversione del bacino:** ridurre l'escursione, rafforzare il controllo del core con esercizi preparatori.
- **Carico eccessivo:** enfatizzare la qualità prima del carico, introdurre scale RPE.
- **Velocità eccessiva:** introdurre fase eccentrica lenta (3-4 secondi).
- **Ginocchia che collassano medialmente:** rafforzare gluteo medio con esercizi monopodalici.

Respirazione e gestione della pressione intra-addominale

La respirazione è centrale per la stabilità del rachide.

- **Fase preparatoria:** respiro diaframmatico per attivare il core senza rigidità.
- **Discesa (eccentrica):** inspirazione controllata o apnea funzionale.
- **Risalita (concentrica):** espirazione controllata o mantenimento dell'apnea fino al superamento del momento critico.

Attenzione al giramento di testa, spesso dovuto alla manovra di Valsalva (apnea a glottide chiusa) che causa variazioni pressorie. Per prevenirlo: insegnare un'espirazione graduale, evitare apnee prolungate, monitorare il recupero. Se il giramento persiste o si associa a nausea o confusione, interrompere l'esercizio.

Conclusioni

Lo stacco da terra non è solo un esercizio di forza, ma uno strumento educativo per sviluppare un movimento globale, coordinato e controllato, in cui forza, stabilità e mobilità convivono in modo armonico. Insegnarlo significa costruire consapevolezza motoria, migliorare la qualità del gesto quotidiano, fornire un mezzo efficace per il rinforzo funzionale dell'intero sistema muscolo-scheletrico e operare con un approccio basato sulla persona. In un'epoca di crescente sedentarietà, restituire competenza nel movimento primario è una responsabilità educativa. ■

RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

GO

28–31 MAGGIO 2026 FIERA E RIVIERA
DI RIMINI

THROUGH

ORGANIZZATO DA

**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**
Providing the future

IN COLLABORAZIONE CON



Ministero degli Affari Esteri
e della Cooperazione Internazionale

ITCA
ITALIAN TRADE AGENCY

OpportunItaly
OPPORTUNITÀ INTERNAZIONALI

SCOPRI
DI PIÙ



riminiwellness.com



BARRE TRAINING EVOLUTION

La nuovissima tendenza dove danza, fitness e Pilates si incontrano

Il termine Barre deriva dalla sbarra utilizzata come supporto nelle lezioni di danza classica. Da elemento tecnico della sala danza, la sbarra si è progressivamente trasformata nel fulcro di un metodo di allenamento completo, capace di unire estetica, controllo e funzionalità. Oggi il Barre Training rappresenta una delle più recenti e interessanti tendenze nel panorama del fitness internazionale, in forte espansione grazie alla sua capacità di coniugare precisione, eleganza e allenamento funzionale.

Le origini delle moderne tecniche di lavoro alla sbarra risalgono a Lotte Berk, ballerina tedesca rifugiata in Inghilterra, che negli anni Sessanta sviluppò un metodo innovativo fondato sulla fusione tra esercizi alla sbarra e lavoro di rinforzo del core, mutuato direttamente dal mondo della

danza. Il suo approccio si diffuse rapidamente prima a New York e poi a livello internazionale, dando vita a una tendenza destinata a evolversi fino a diventare ciò che oggi conosciamo come Barre Training.

Nel tempo, numerosi trainer hanno reinterpretato e ampliato il metodo, trasformandolo in una disciplina contemporanea in continua evoluzione.

Oggi il Barre Training si afferma come una nuovissima tendenza del fitness globale, riconosciuta per la sua efficacia nel migliorare controllo motorio, stabilità, allineamento posturale e forza funzionale, mantenendo al tempo stesso grande accessibilità e adattabilità.

L'EVOLUZIONE DEL METODO L'APPROCCIO FIF ACADEMY

All'interno di questa nuova tendenza emergente, la vera innovazione è rappresentata dal percorso formativo sviluppato da FIF Academy, che introduce un'evoluzione metodologica significativa. Il metodo non si limita infatti alle tradizionali sbarre derivate dalla danza, ma integra un'ulteriore evoluzione: l'utilizzo della sbarra applicata al Pilates Reformer.

Questa integrazione amplifica in modo considerevole le possibilità di lavoro, rendendo

il sistema ancora più versatile, moderno e performante. Ne deriva un approccio evoluto che permette ai professionisti del settore di entrare pienamente in una nuova frontiera del movimento, in cui fitness contemporaneo, Pilates e Functional Training si fondono in un unico linguaggio.

RIMINIWELLNESS 2026:

IL DEBUTTO DELLA NUOVA TENDENZA

La portata innovativa di questo metodo verrà presentata in occasione di RiminiWellness 2026, presso il FIF Village (Pad B1), dove il Barre Training Evolution sarà protagonista come una delle nuovissime tendenze assolute del settore fitness e formazione professionale.

Verranno proposti quattro format distinti ma integrati, che rappresentano l'evoluzione completa del metodo:

- Pilates Barre
- Functional Barre Fusion
- Reformer Barre
- Fitness e Postural Barre

Questi protocolli delineano un percorso didattico avanzato che unisce tecnica, consapevolezza corporea e performance, posizionando il Barre Training tra le discipline più attuali e in crescita.

PILATES BARRE

Pilates Barre è un programma che integra il metodo Pilates con il lavoro alla sbarra, con l'obiettivo di tonificare il corpo e migliorare la postura senza irrigidire la struttura muscolare, ma rendendola più armoniosa, elegante e fluida.

La lezione è dinamica e guidata dalla musica, che scandisce ritmo e intensità, contribuendo anche al miglioramento della capacità cardiovascolare.

Struttura della lezione:

- Riscaldamento in piedi
- Esercizi alla sbarra a intensità crescente
- Fase finale al tappetino

Benefici principali:

- Tonificazione e allungamento muscolare
- Miglioramento della postura e della flessibilità
- Supporto alla circolazione e al benessere psicofisico
- Maggiore controllo del corpo

BARRE FUNCTIONAL FUSION

Functional Barre Fusion è una declinazione moderna e dinamica del lavoro alla sbarra, perfettamente in linea con le nuove tendenze del fitness funzionale.

Integra danza contemporanea, yoga e

condizionamento atletico, creando un allenamento altamente performante e trasferibile nella vita quotidiana e nello sport.

Struttura della lezione:

- Riscaldamento generale (mobility)
- Core stability
- Lower body
- Elementi di danza (plié, relevé, sequenze dinamiche)
- Upper body
- Core strength
- Tabata Barre workout

REFORMER BARRE

Reformer Barre rappresenta una delle innovazioni più significative di questa nuova tendenza.

Il repertorio classico del Pilates Reformer viene arricchito dall'utilizzo della sbarra come accessorio integrativo, creando un metodo completamente nuovo e altamente performante.

La combinazione tra resistenza delle molle e movimenti isometrici ad alta ripetizione tipici del Barre Training genera un lavoro preciso, profondo e a basso impatto.

Il risultato è un allenamento total body estremamente efficace, ideale per modellare il corpo e migliorare postura e controllo motorio.

FITNESS E POSTURAL BARRE

Fitness Barre rappresenta la declinazione più accessibile e diffusa di questa nuova tendenza.

Unisce Pilates, Yoga e Fitness in un sistema di allenamento funzionale con forte attenzione anche alla componente posturale.

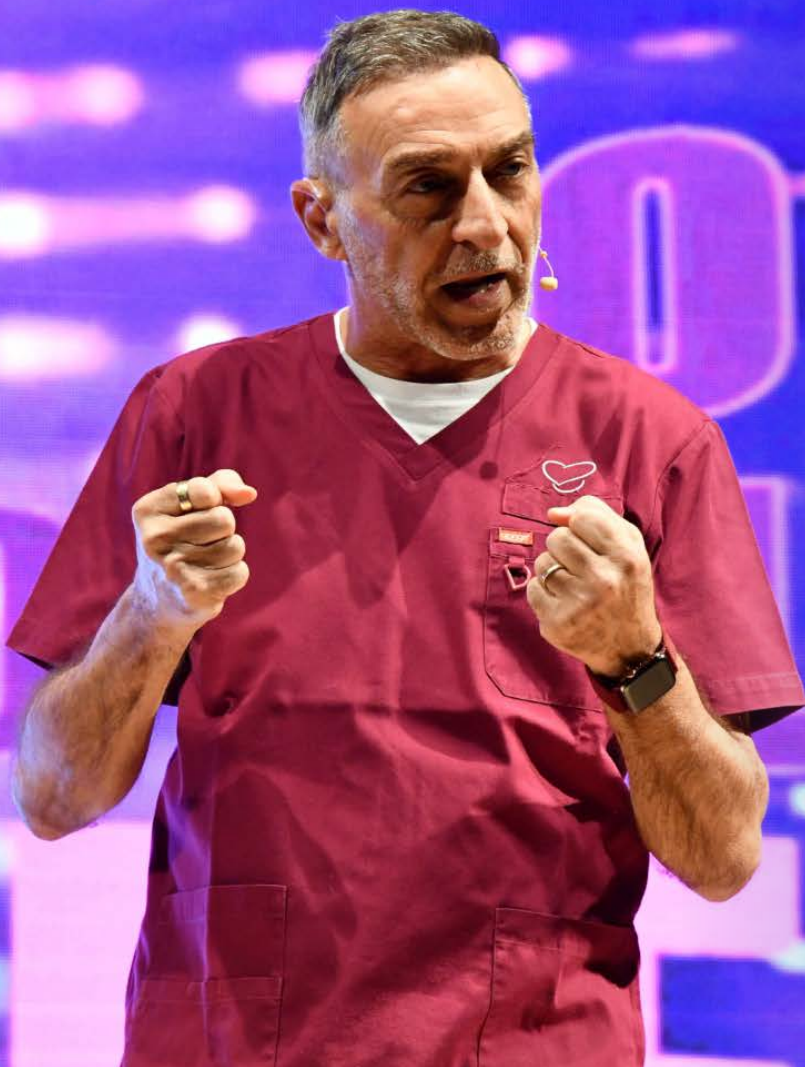
Attraverso esercizi a basso impatto, alte ripetizioni e piccoli sovraccarichi come manubri, elastici e weight ball, consente di sviluppare tono, equilibrio e resistenza senza stress articolare.

Benefici principali:

- Definizione muscolare armonica
- Maggiore resistenza e controllo
- Miglior equilibrio e coordinazione
- Protezione articolare

Il Barre Training Evolution di FIF Academy si inserisce oggi come una nuovissima tendenza nel panorama internazionale del fitness e della formazione professionale.

Un metodo che interpreta l'evoluzione del movimento contemporaneo, dove intensità, precisione ed eleganza si fondono in un'unica esperienza. Non più una semplice disciplina, ma un vero e proprio linguaggio del corpo in continua evoluzione. ■



LO SPETTACOLO DEL CUORE IN SCENA A RIMINI WELLNESS

PERCHÉ LA PREVENZIONE PUÒ INIZIARE DA UNO SPETTACOLO

A CURA DELLA
REDAZIONE

**Un palco, un grande schermo,
emozioni e consapevolezza per essere
sempre più "amici del nostro Cuore"**

Sabato 30 maggio andrà in scena a RiminiWellness, nella Wellness Arena (Hall Sud), "Lo spettacolo del cuore". Una collaborazione tra la FIF e il Dottor Davide Terranova, Divulgatore Scientifico, Formatore per l'Educazione Continua in Medicina e specialista in Cardiologia con particolari competenze di Nutrizione Cardiovascolare, Nutraceutica Cardiovascolare e Cardiologia metabolica. Già illustre ospite di uno dei convegni della FIF intitolato "la salute in palestra", con la sua indimenticabile relazione sulla mente e l'intelligenza emotiva il dott. Terranova ha lasciato un ricordo indelebile suscitando grande curiosità su tutti i suoi progetti di divulgazione scientifica tra cui "lo Spettacolo del Cuore". Un'idea visionaria, un progetto audace ed innovativo che anticipa il futuro, trasformando visione in realtà attraverso il carisma

e lungimiranza del suo ideatore, peculiarità che andremo certamente a riconoscere durante la sua rappresentazione multimediale, ma che abbiamo iniziato ad approfondire in questa intervista esclusiva.

Dott. Terranova, cos'è per Lei il cuore?

Il cuore non è solo una pompa: è un organo che risponde in tempo reale a ciò che mangiamo, a come viviamo e a quanto ci muoviamo. È il punto di incontro tra metabolismo, emozioni e performance. Se l'ambiente cellulare è corretto, il cuore lavora in modo efficiente. Se è alterato, prima o poi presenta il conto.

Come nasce l'idea di rappresentare il cuore attraverso una rappresentazione teatrale?

Nasce da una constatazione semplice: la conoscenza tecnica non basta. Ho voluto trasformare la cardiologia in un'esperienza, perché ciò che emoziona resta. Il teatro mi ha permesso di portare concetti complessi fuori dagli ambulatori e dentro la vita reale delle persone.

Come si articolano gli "atti" del Suo spettacolo del cuore?

È strutturato come un percorso evolutivo: prima

si capisce come funziona il cuore, poi come si ammala, infine come si protegge. Ogni atto smonta convinzioni errate e costruisce consapevolezza. È un viaggio dalla passività alla responsabilità.

Quali sono stati i principali benefici di una divulgazione scientifica fatta attraverso una comunicazione semplice e divertente?

Il beneficio più grande è il cambiamento. Quando una persona capisce davvero, modifica le proprie abitudini. La medicina efficace non è quella che informa, ma quella che trasforma comportamenti.

Le statistiche dei numeri legati alle malattie del cuore ai giorni nostri le definirebbe scoraggianti?

No, le definisco coerenti. Sono il riflesso perfetto dello stile di vita moderno: sedentarietà, alimentazione sbilanciata, stress cronico. Non sono numeri sfortunati, sono conseguenze logiche.

Le Sue competenze nel campo della Nutraceutica quanto hanno influenzato la Sua professione di cardiologo?

Profondamente. Mi hanno portato a spostare l'attenzione dal sintomo alla causa. Prima di correggere un parametro, cerco di capire perché è alterato. La nutraceutica, se usata con rigore scientifico, è uno strumento potente di medicina preventiva e funzionale.

Quali sono gli integratori che ritiene più efficaci per livelli colesterolo, per endotelio e per “calmierare” gli effetti negativi delle statine?

Non ragiono per singolo integratore ma per strategia. Berberina, fitosteroli, polifenoli, coenzima Q10 sono strumenti utili, ma il punto è un altro: migliorare la funzione metabolica e la salute dell'endotelio. Ridurre un valore senza migliorare il sistema è un'illusione clinica.

Quali sono le principali caratteristiche della Nutrizione cardiovascolare?

Non è una dieta, è un linguaggio biologico. Significa fornire alle cellule i nutrienti corretti nelle giuste proporzioni, privilegiando qualità e densità nutrizionale. Non si tratta di mangiare meno, ma di nutrire meglio.

Ci sono dei cibi che potrebbe definire CULT nella prevenzione delle principali patologie cardiovascolari?

Più che “superfood”, parlerei di “costanti”: verdure, frutta, legumi, frutta secca, olio extravergine, tè verde. Sono alimenti ricchi di molecole funzionali che modulano infiammazione, ossidazione e metabolismo. La prevenzione non è esotica, è quotidiana.

Quali sono i principali parametri del “rischio cardiovascolare”? Perché non tutti i medici fanno indagini specifiche?

Limitarsi al profilo lipidico è riduttivo. Oggi sappiamo che contano infiammazione, stress ossidativo e funzione endoteliale. Non vengono sempre valutati perché richiedono tempo, aggiornamento e un cambio di mentalità clinica.

Il colesterolo, questo sconosciuto! Come si schiera il dott. Terranova rispetto ai valori del colesterolo definiti allarmanti?

Il colesterolo non è il nemico, è un attore. Il problema è il contesto metabolico in cui si trova. Valutarlo isolatamente è come giudicare un film da una singola scena.

Come definirebbe il suo rapporto con le statine? E quali sono le analisi di ultima generazione che possono contribuire alla possibile valutazione di una sospensione dell'assunzione delle statine?

Le statine hanno un ruolo, ma non sono la soluzione universale. Oggi possiamo integrare la valutazione con marker più evoluti e decidere in modo più personalizzato. La medicina del futuro è selettiva, non automatica.

Quali consigli ritiene utili suggerire agli operatori del Fitness come personal trainer, preparatori atletici istruttori di fitness funzionale o Pilates per controllare e mantenere il proprio cuore in un buon stato di salute? Possono essere questi tecnici dei presidi di salute con cui medici e nutrizionisti possono collaborare?

Assolutamente sì. Sono figure chiave perché intercettano le persone prima della malattia. Se formati, possono diventare veri alleati della prevenzione, lavorando in sinergia con medici e nutrizionisti. Il fitness non è solo estetica: è medicina preventiva in movimento. ■



LA VINCENTE GENERAZIONE



NELLO SPORT

A CURA DELLA **REDAZIONE**



Quanto incide la figura del personal trainer, del preparatore atletico e del mental coach sui giovani talenti?



È ormai una certezza che oggi lo sport italiano vanta gemme di rara forza e bellezza anche al di fuori del confine calcistico.

È la *Generazione Z* dello sport, per i sociologi rappresentata dai ragazzi nati tra la metà degli anni '90 e il 2010, una fascia ricca di talenti purissimi, campioni in erba ma già affermati, tra cui spiccano alcune pietre grezze ancora da formare

definitivamente, ma che nascondono nel loro DNA i geni dei fenomeni destinati a resistere al tempo.

Da *Jannik Sinner* a *Lorenzo Musetti* passando per *Matteo Berrettini* accomunati da una grande voglia di arrivare che si traduce in una forza mentale, grinta e cattiveria nei colpi, e che li rendono giocatori pronti a fare il grande salto verso l'Olimpo del tennis.

Da *Larissa Lapichino* (figlia d'arte di Fiona May) lunghista italiana che a 18 anni sta inanellando record su record, tra cui il record mondiale under 20 indoor, a *Yeman Crippa*, 24 anni, bronzo agli Europei di Berlino tre anni fa e primatista italiano di 3000, 5000 e 10.000 metri, per non parlare del velocista *Filippo Tortu*, che a soli 22 anni convive con lo "scomodo" paragone con il mitico Pietro Mennea.

E ancora dalle campionesse di sci alpino *Federica Brignone*, la più vincente con 37 vittorie, *Sofia Goggia* e *Marta Bassino* che hanno ottenuto numerosi successi in Coppa del Mondo e ai Campionati Mondiali, al ciclista *Filippo Ganna*, anche lui 24 anni, oro agli scorsi Mondiali di Imola su strada a cronometro e vincitore di tre tappe nell'ultimo Giro d'Italia.



A completare questa carrellata di talenti con la meravigliosa *Sofia Raffaeli*, la prima italiana a vincere una medaglia mondiale nella ginnastica ritmica, poco più che diciottenne, onusta di podi e di riconoscimenti, e i giovanissimi talenti di *Benedetta Pilato*, nuotatrice ranista specializzata nelle brevi distanze insieme alla nuova stella *Sara Curtis* che dopo aver conquistato 24 medaglie nei campionati juniores, ha segnato il record italiano nei 50 e nei 100 metri stile libero superando la leggendaria Federica Pellegrini.

Per terminare con gli ultimi due giovani talenti del motorsport: il diciannovenne Andrea Kimi Antonelli che è stato due volte campione europeo di kart nella categoria OK e che da 2025 è attivo in formula 1 con la Mercedes, e il quattordicenne trentino *Filippo Sala* scelto dalla Scuderia Ferrari Driver Academy diventando ufficialmente membro del programma creato nel 2009 dal team di Maranello per sostenere i nuovi talenti.

Ma questi successi non sono solo il risultato di un talento innato e del duro lavoro, ma anche della gestione accurata della loro preparazione fisica e della prevenzione degli infortuni, aspetti fondamentali nello sport moderno.

Per gli atleti di élite entra in gioco l'importanza

di creare team di esperti composta oltre che da fisioterapisti e operatori medici sportivi, soprattutto da preparatori atletici, personal trainer, mental coach e nutrizionisti che li seguano costantemente, per lavorare sulla prevenzione e il recupero, riducendo il rischio di sovraccarichi muscolari e problemi articolari.

La prevenzione degli infortuni in atleti di alto livello, non si limita al trattamento dei sintomi quando si presentano. Include anche la pianificazione di strategie preventive basate su analisi biomeccaniche e test fisici specifici.

In questo contesto, già da molti anni la Federazione Italiana Fitness gioca un ruolo cruciale come "azienda leader", al servizio dello sport, nella formazione di specialisti nel personal training, nell'allenamento funzionale e nella preparazione atletica e di esperti di nutrizione e mental coach che, grazie alle competenze acquisite nella FIF Academy, possano garantire ai giovani talenti dello sport "made in Italy", infiniti successi quale risultato di un lavoro sinergico tra il talento, la preparazione fisica e l'innovazione scientifica.

Un "insieme" che consente di trasformare il potenziale in prestazioni straordinarie. ■

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE USA:

FRA SVOLTA EPOCALE E
SEMPLICE MARKETING?



A CURA DEL
DOTT. **MARCO NERI**

La nuova Dietary Guidelines ha generato un acceso dibattito tra chi la definisce vera rivoluzione scientifica e chi una mera operazione di marketing.

A gennaio 2026, l'amministrazione statunitense tramite il ministro Robert F. Kennedy ha presentato l'aggiornamento delle Dietary Guidelines for Americans 2025-2030, accompagnandolo con una rappresentazione visiva che ha immediatamente catturato l'attenzione con una piramide alimentare rovesciata.

Il dibattito che ne è seguito, anche in Italia, è stato acceso. Da una parte c'è chi ha parlato di "rivoluzione nutrizionale", dall'altra, chi ha denunciato un'operazione comunicativa più che scientifica. La verità, come spesso accade, sta nel mezzo. È indubbio che l'impatto grafico sia enorme, ma le percentuali dei macronutrienti non cambiano in modo radicale rispetto a quanto già noto in letteratura. Il vero bersaglio non sono i carboidrati in quanto tali, né una vera predominanza della carne, l'obiettivo da abbattere è il modello alimentare ultraprocessoato che domina la dieta statunitense.

Occorre quindi separare il segnale di grafica/marketing da quello che è la realtà dei numeri, quindi cosa cambia davvero rispetto ai modelli tradizionali, inclusa la Dieta Mediterranea.

PERCHÉ "CAPOVOLGERE" LA PIRAMIDE?

Qui la trovata grafica è geniale e di grande impatto emotivo (...e purtroppo la maggioranza degli utenti si ferma a questo), ma negli Stati Uniti il problema non è teorico, ma epidemiologico. Oltre il 70% degli adulti è in sovrappeso o obeso; il diabete di tipo 2 è endemico; la quota di calorie provenienti da ultra-processed foods (UPF) supera spesso il 55-60% dell'introito energetico totale. Zuccheri aggiunti, bevande zuccherate, farine raffinate, oli industriali e additivi costituiscono la base reale della dieta americana, non quella raccomandata.

La piramide rovesciata serve quindi a lanciare un allarme sociale, più che a riscrivere la biochimica

della nutrizione umana. È un gesto simbolico: “quello che consideravate marginale deve tornare centrale, e viceversa”.

PROTEINE: PIÙ CENTRALI, MA CERTO NON OLTRE LIMITI GIÀ CONOSCIUTI

Le linee guida 2026 indicano un apporto proteico di 1,2-1,4 g/kg di peso corporeo/die, rispetto allo storico 0,8 g/kg. Questo dato ha fatto discutere, ma va letto correttamente.

- 0,8 g/kg è il minimo per evitare carenze, non l'ottimale per salute metabolica, massa muscolare e invecchiamento attivo.
- La nuova forchetta riflette decenni di studi su sarcopenia, insulino resistenza e controllo dell'appetito.

In termini energetici, la quota proteica sale verso il 20-30% delle calorie totali (nella mediterranea si è sul 15%), quindi comunque dentro il range fisiologico umano, non fuori. Quindi i quantitativi veri delle proteine non sono pazzeschi (ma del resto neanche nella vera dieta chetogenica lo sono).

Un discorso a parte va poi fatto sulla qualità delle fonti, dove la realtà va ben oltre la deduzione grafica (fuorviante). Vero che il documento insiste su:

- carne (rossa e bianca)
- uova
- latticini anche interi
- legumi e frutta secca

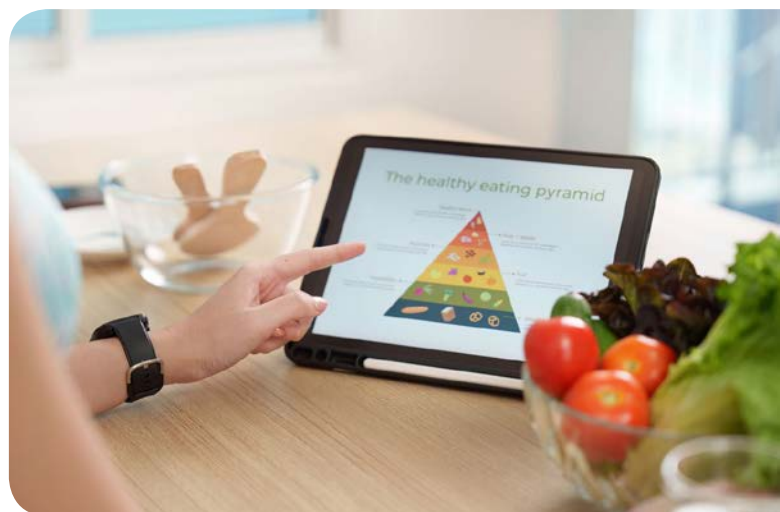
Qui emerge un punto critico spesso troppo banalizzato o sottovalutato nel dibattito sia italiano che internazionale: non tutta la carne è uguale. Infatti la Carne: pascolo non è esattamente uguale a quella da allevamento intensivo (tipicamente presente nei fast food). Mettere “la carne” al centro senza distinguere il sistema produttivo è un errore concettuale. Anche le linee guida USA, pur non essendo sempre esplicite, fanno riferimento crescente a:

- grass-fed / pasture-raised (quindi allevamenti a pascolo senza uso di cereali)
- filiere corte
- minore uso di antibiotici e mangimi raffinati

La carne ottenuta in tale modo ha differenze reali fra cui:

- profilo lipidico: carne da pascolo con più omega-3, CLA e vitamine liposolubili.
- carico infiammatorio: allevamento intensivo più omega-6, stress ossidativo, residui farmacologici.
- impatto ambientale e sanitario: sistemi intensivi peggiorano entrambi.

A nostro avviso il messaggio non è “mangiate più carne”, ma “scegliete proteine animali di qualità e in quantità coerenti con la fisiologia”.



CARBOIDRATI: MENO, MA SOPRATTUTTO MEGLIO, QUINDI NON UNA REALE DEMONIZZAZIONE

La nuova piramide nei fatti (più che nella grafica) non elimina i carboidrati. Li ridimensiona e li seleziona. La quota energetica della mediterranea è al 55/60 mentre in quella proposta è al 45-50%, quindi perfettamente compatibile con:

- attività fisica
- funzione tiroidea
- metabolismo cerebrale
- minore carico renale/epatico

Il vero bersaglio è un altro:

- zuccheri aggiunti
- farine bianche
- prodotti da forno industriali
- bevande zuccherate

I cereali integrali finiscono *simbolicamente* nella “punta stretta” della piramide rovesciata per indicare minor quantità, non esclusione, anzi grande spazio viene comunque dato a frutta e verdura, quest’ultima fortemente da riscoprire. L’obiettivo reale è portare a scelte fare una differenza chiave fra:

- selezionare carboidrati strutturali e integrali da alimento
- calare fino ad un massimo del 10% Carboidrati raffinati e liquidi che se troppo presenti portano ad uno stimolo metabolico disfunzionale

GRASSI: FINE DELLA “LIPOFOBIA” SENZA SFOCIARE IN ANARCHIA

Uno degli aspetti più discussi è la cosiddetta “fine della guerra ai grassi saturi”. In realtà la % di grassi che nella mediterranea è del 25% può salire in questa proposta anche al 30% ma al di là della grafica per i grassi saturi il limite ufficiale resta ≤10% delle calorie totali, ma spinge a cambiare il contesto in cui i grassi vengono valutati.

TAVOLA COMPARATIVA: COSA CAMBIA DAVVERO?

Macronutriente	Modello Mediterraneo	Nuove Linee Guida USA 2026
CARBOIDRATI	55-60%	45-50%
PROTEINE	15-20%	20-30%
GRASSI	25-30%	30-35%

*Quindi non è una rivoluzione Copernicana,
ma uno spostamento di equilibrio coerente con l'epidemiologia moderna.*

FOCUS SULLA MATRICE ALIMENTARE

Burro, sego, latticini interi possono non essere demonizzati se inseriti in una dieta a basso carico glicemico e soprattutto povera di cibi ultraprocesati (grassi TRANS e IDROGENIZZATI). Il problema storico non era il grasso in sé, ma:

- grassi + zuccheri
- grassi + farine raffinate
- grassi industriali ossidati

Limitando quindi gli abbinamenti di cui sopra la quota lipidica complessiva sale al 30-35% delle calorie, in linea con molte diete tradizionali sane, inclusa la mediterranea autentica dove, ovviamente, per cultura preferiamo i mono e polinsaturi derivati da olii.

Cibi "veri" come messaggio centrale

Se si elimina il rumore mediatico suscitato dalla forte immagine grafica, il cuore della nuova piramide è uno solo tornare ai cibi reali.

- Meno etichette lunghe,
- Meno ingredienti "fantasma"
- Più alimenti riconoscibili

Questo modello USA 2026 non è poi sideralmente distante dalla Dieta Mediterranea originaria e si avvicina alla famosa dieta ZONA con % del 40 per i carboidrati, 30 per le Proteine e 30 per i grassi. Si vuole però allontanare pesantemente da quella purtroppo attuata nella pratica dagli americani (e



purtroppo sempre più in tutti i paesi industrializzati) molto sbilanciata verso cibi estremamente manipolati e industrializzati.

COSA CAMBIA PER NOI ITALIANI?

In Italia non serve importare modelli americani. La nostra tradizione alimentare, se rispettata davvero, è già:

- moderata nei carboidrati raffinati
- ricca di proteine di qualità (in alcuni casi probabilmente da aumentare leggermente)
- equilibrata nei grassi

Il rischio che si corre affidandosi solo alla lettura della grafica riportata nella "piramide rovesciata" è duplice:

1. rigettare tutto per riflesso ideologico
2. adottare slogan senza contesto, trasformando il messaggio in una caricatura iperproteica.

La lezione utile è invece un'altra: aggiornare le raccomandazioni alla realtà metabolica attuale, non a quella degli anni '70.

CONCLUSIONE: PIÙ SOSTANZA, MENO SIMBOLI

La piramide rovesciata americana non va né idolatrata né derisa. È uno strumento comunicativo forte che cerca di correggere una deriva alimentare grave. Dal punto di vista scientifico:

- non stravolge i macronutrienti,
- non nega la Dieta Mediterranea
- non promuove eccessi irrazionali

Il suo valore sta nell'aver rimesso al centro tre concetti spesso dimenticati:

1. qualità prima della quantità
2. proteine adeguate come pilastro metabolico
3. cibi veri come base, non come eccezione (con un invito intrinseco a tornare a cucinare per evitare additivi e conservanti)

Il resto - piramide dritta o rovesciata - è solo grafica. La fisiologia, per fortuna, resta la stessa! ■

IL MIELE IN 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.



Libera l'ape che è in te



INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ



CALISTHENICS SKILLS:

L'APPROCCIO MIRATO PER NON PERDERE TEMPO

A CURA DI **FEDERICO FIGNAGNANI**



Allenare le skill in modo efficace richiede costanza, tecnica impeccabile e una programmazione specifica.

Nel calisthenics moderno si osserva sempre più spesso lo stesso errore: voler imparare skill avanzate senza una progressione logica. Planche, Front Lever, Verticale o Muscle-Up vengono trattati come obiettivi isolati, quando in realtà sono il risultato di un sistema. Questo approccio porta inevitabilmente a carichi troppo elevati, stalli prolungati e stress articolare inutile. Il risultato è semplice: tempo perso ed energie sprecate.

Allenare le skill in modo efficace significa invece seguire una sequenza precisa, capace di ridurre il carico percepito e rendere progressivamente accessibili movimenti complessi.

RIDURRE IL CARICO: IL VERO OBIETTIVO

Ogni skill ha un costo neurale e meccanico. Se viene affrontata senza i prerequisiti adeguati, il corpo compensa: aumenta il reclutamento inefficiente e sovraccarica le strutture passive. Il punto non è “provare di più”, ma costruire le condizioni affinché il movimento diventi sostenibile. In altre parole si deve rendere facile ciò che oggi è difficile.

LE SKILL APPARTENGONO A SPECIFICI SISTEMI

Le principali Skill del Calisthenics si organizzano in pattern motori:

- **Spinta:** Verticale, Planche
- **Trazione:** Front Lever, Muscle-Up
- **Controllo corporeo e coordinazione:** transizioni fra posizioni e skill dinamiche

Allenare una skill senza sviluppare il sistema di appartenenza è uno degli errori più comuni. La forza specifica non nasce dal gesto finale, ma dal lavoro che lo precede.

L'ORDINE CORRETTO: DALLA STRUTTURA FISICA ALLA SKILL

1. Struttura fisica

Alla base del *lavoro di spinta* avremo la padronanza del plank e delle sue varianti (statiche o dinamiche) insieme ad un'ottima forza e gestione di alti volumi su esercizi come push up e dip.

Alla base del *lavoro di trazione* avremo la padronanza di esercizi come australian pull up, chin up, e pull up.

Alla base del *controllo corporeo* ci sono mobilità, gestione scapolare, attivazione del core in allineamento, controllo del bacino. Esercizi come plank avanzati, hollow body, lavori scapolari, posizioni di stretching e esercizi di mobilità attiva riducono drasticamente il carico delle skill future.

2. Fondamenta meccaniche

Le progressioni non sono casuali: ogni skill nasce da una catena precisa. Ognuno degli step seguenti potrebbe essere a sua volta “spezzato” in ulteriori parti per poter comprendere al meglio le attivazioni e non incappare in futuri stalli o infortuni. Ogni esercizio deve essere padroneggiato senza sforzo percependo le attivazioni necessarie in sinergia per erogare sempre più forza in modo consapevole. Per imparare una cosa che sembra impossibile bisogna partire con pazienza dall'inizio.

VERTICALE

Superman plank

- Verticale a 45°
- V-Push Up
- Verticale a 90° su box
- Verticale al muro
- Esercizi di propriocezione dell'equilibrio
- Costruzione salita in verticale
- Verticale libera.

La verticale si costruisce sviluppando progressivamente, nel tempo necessario, la capacità di gestire il peso corporeo in spinta verticale. Il risultato di questa lenta progressione sarà percepire il carico sempre più leggero per potersi concentrare senza fatica muscolare sui dettagli di allineamento e controllo. Attivazione addominale, allineamento dei segmenti corporei, percezione del bacino sulle spalle, forza di spinta verticale, tecnica di salita in verticale, timing corretto e ottimizzato nel recupero dell'equilibrio con spalle, polsi, mani e dita.

PLANCHE

L-sit

- Lean Planche
- Frog Stand

- Pike Press
- Lean Push Up
- Progressioni Intermedie statiche e dinamiche (raise, stacchi, push up)
- studio parallelo dello skin the cat e del back lever (progressioni intermedie adeguate)

Anche in questo caso come per la Verticale la progressione deve essere lenta: questo ci darà risultati in minor tempo. Fondamentale la costruzione della forza della stabilità del fulcro (scapole protratte e depresse, pettorali e dorsali attivi) e della compressione addominale sommata alla retroversione del bacino. Partendo dal L-Sit e dal Pike Press si passa alla gestione dell'equilibrio prima a braccia piegate poi tese nel Frog Stand per poi costruire forza di spinta a braccia tese e controllo corporeo nella Lean Planche e nei Planche Lean Push up.

FRONT LEVER

Dragon Flag pike extension e isometrie propedeutiche

- L-sit a sbarra e Toes to bar
- Tuck Front Lever e tuck front lever raise
- Australian Front Lever Pull Up
- Front Lever Lean e candela dragonflag fra parallele o anelli
- Progressioni Intermedie statiche e dinamiche (raise, stacchi, pulls, pull up)

Come per la Planche si parte dallo studio dell'assetto corporeo in modo facilitato, si costruisce stabilità del fulcro di leva e del core per poi costruire forza di tirata specifica alla posizione. Fondamentale il mantenimento della retrazione scapolare e dell'estensione dorsale e del bacino, senza le quali il Front Lever collaserebbe nei compensi.

MUSCLE UP

Trazioni e dip solidi

- trazioni esplosive e trazioni modalità muscle up
- transizione e dip su attrezzo specifico
- muscle-up

Il muscle-up è il risultato di forza e velocità, non un gesto da imparare direttamente. In tutti i casi il principio è lo stesso: ogni passaggio riduce il carico della fase successiva. Partendo dalla padronanza delle trazioni aggiungere la tecnica di false grip e lavorare alla sbarra sull'esplosività della trazione al petto e agli anelli o alle parallele (russian dip facilitati) sulla forza di transizione con i piedi in appoggio; parallelamente lavorare sulla profondità del dip partendo dalle parallele per poi passare ai dip alla sbarra e agli anelli. Quando ci saranno tutti i requisiti di forza necessari con piccoli elastici si cercherà lo studio della tecnica diretta di muscle up.

3. Prerequisiti di forza

Questo è il vero spartiacque. Tantissimi atleti alle prime armi non riuscendo negli step precedenti cercano

di saltarli sfruttando legature folkloristiche di elastici (consigliati dall'influencer di turno) per tentare cose al di fuori della loro portata. Ricordiamo invece sempre che:

- Planche → verticale stabile, handstand push-up controllati, controllo scapolare e compressione addominale (l-sit e planche lean)
- Muscle-up → trazioni solide, esplosività, rinforzo di polsi e gomiti per i lavori di transizione
- Front lever → forte trazione, controllo scapolare, forza di estensione dorsale (dragonflag)

Senza questi prerequisiti, la skill diventa inefficiente e altamente stressante per le articolazioni.

4. Progressioni intermedie

Tuck e Tuck One Leg Adv

- Advanced Tuck
- One Leg e One Leg Advanced
- Half lay Straddle e Half Lay Full
- Straddle
- Full

Qui la forza generale diventa specifica. Si parte dalla stabilità del fulcro di leva, aggiungendo carico in modo progressivo fino all'apertura dei vari segmenti corporei mantenendo le attivazioni corrette.

Si possono usare facilitazioni come piedi leggermente in appoggio o elastici ma senza che la posizione perda il suo carico, si ricerca la minima assistenza per rendere il tutto sostenibile ma senza saltare step. L'obiettivo è sempre eliminare l'elastico nella propedeutica studiata prima di passare alla successiva. Saltare queste fasi porta a compensi tecnici e blocchi nel progresso.

5. Skill completa

Solo a questo punto ha senso lavorare sulla skill completa. Il carico non è più eccessivo, ma gestibile. La skill non viene forzata: emerge.

IL VERO SPRECO DI TEMPO

Molti atleti credono che lavorare sulle basi sia una perdita di tempo. In realtà è il contrario. Saltare le progressioni porta a mesi di stallo. Seguire una sequenza logica garantisce adattamenti continui. Il tempo non si perde nelle regressioni. Si perde quando si ignorano. Una progressione lenta porta a risultati veloci, una progressione veloce porta solo a risultati lenti.

La regola d'oro è: Se non controlli una versione più semplice, non sei pronto per quella successiva. Senza verticale stabile, la planche diventa frustrazione. Senza trazioni forti, il muscle-up diventa slancio. Le skill dunque non si improvvisano, ma si costruiscono.

ALLENARSI MEGLIO, NON DI PIÙ

Il calisthenics è un processo di costruzione progressiva. Non si tratta di forzare il corpo, ma



di creare le condizioni per esprimere movimenti complessi con efficienza. Un approccio mirato permette di evitare infortuni, risparmiare energie e accelerare i progressi reali. Perché, alla fine, la differenza non la fa chi si allena di più, ma chi segue la giusta direzione. L'errore più comune è allenare tutto insieme senza una gerarchia. Un approccio efficace prevede invece due livelli distinti, in cui il secondo esiste solo grazie al primo.

ESEMPIO PRATICO SU COME COSTRUIRE LE SKILL IN MODO PROGRESSIVO

LIVELLO 1 - Costruzione delle fondamenta

Obiettivo: creare le basi strutturali e di forza per rendere le skill sostenibili.

Frequenza: 3-4 volte a settimana

1. Verticali propedeutiche (spinta e allineamento)

Focus: controllo scapolare e linea corpo

- Superman plank → 3×20-30"
- Verticale a 45° → 3×20"
- Verticale 90° su box → 4×15-20"
- Verticale al muro → 4×30-45"

2. Core e compressione

Focus: stabilità addominale e tenuta in allineamento corporeo

- L-sit → 4×10-20"
- Hollow body → 3×20-30"
- Dragon flag (progressioni) → 4×3-6 reps

3. Trazione e spinta base

Obiettivo: costruire forza reale, non compensi

- Pull-up → 4×6-10
- Dip → 4×6-10
- Australian row → 3×10-15

4. Lavoro accessorio

- Scapular push/pull → 3×12-15
- Core → Circuito misto da 200/300 rep

Quando passare al livello 2?

Verticale al muro solida (45-60")

L-sit stabile

Dragon flag controllato

Pull-up e dip almeno 8-10 puliti

LIVELLO 2 - Sviluppo delle skill

Obiettivo: trasformare le basi in abilità specifiche.

Frequenza: 3-5 volte a settimana

1. Verticale (equilibrio e controllo)

Focus: equilibrio, non resistenza

- Verticale libera → 10-15 min lavoro tecnico
- Entrate e uscite controllate

2. Planche (progressioni)

Mantieni sempre qualità e proiezione in avanti

- Lean planche → 4×15-25"
- Tuck planche → 4×8-15"
- Studio Advanced tuck → 3-4 serie
- Lean Planche push up → 3x6

3. Front lever

Focus: scapole e tenuta del core

- Tuck front lever → 4×10-15"
- Studio Advanced tuck / one leg → 3-4 serie
- Pulls o raise in front tuck → 3×5-8
- Australian Front lever Pull up → 3x6

4. Muscle-up (transizioni ed esplosività)

Priorità: velocità + controllo

- Pull-up esplosive → 4×3-6
- Transizioni → 4×3-5
- Muscle-up (assistiti o liberi) → 3-5 serie da 2 tentativi (nel caso non vengano) high pull up

5. Complementari

- Dip zavorrati → 3×5-8
- Pull-up zavorrati → 3×5-8

Struttura della seduta

Skill (alta qualità, bassa fatica)

Forza specifica

Complementari

La tecnica viene sempre prima della fatica.

Principio finale

Questo protocollo segue una logica precisa: "prima rendi il corpo capace, poi gli chiedi la performance". Saltare il primo livello significa aumentare il carico senza avere la struttura per sostenerlo. Le skill non si raggiungono quando inizi a provarle, ma quando smettono di essere troppo pesanti per il tuo corpo. ■

ALLENAMENTO E ORMONI:

IL MUSCOLO COME ORGANO ENDOCRINO

A CURA DEL **DOTT. ANDREA MILITELLO**



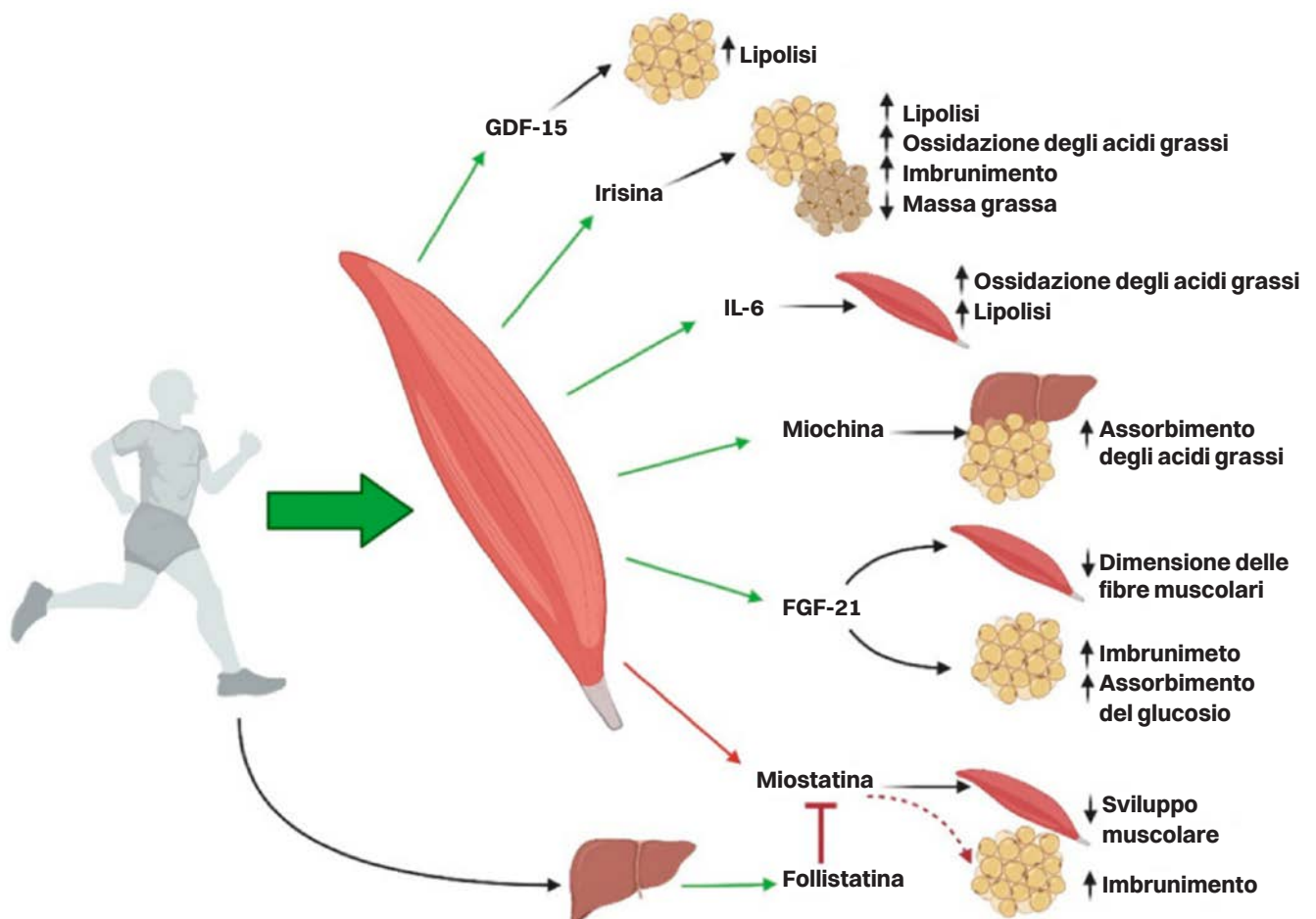
Le miochine prodotte, gli ormoni stimolati e gli adattamenti avanzati all'allenamento

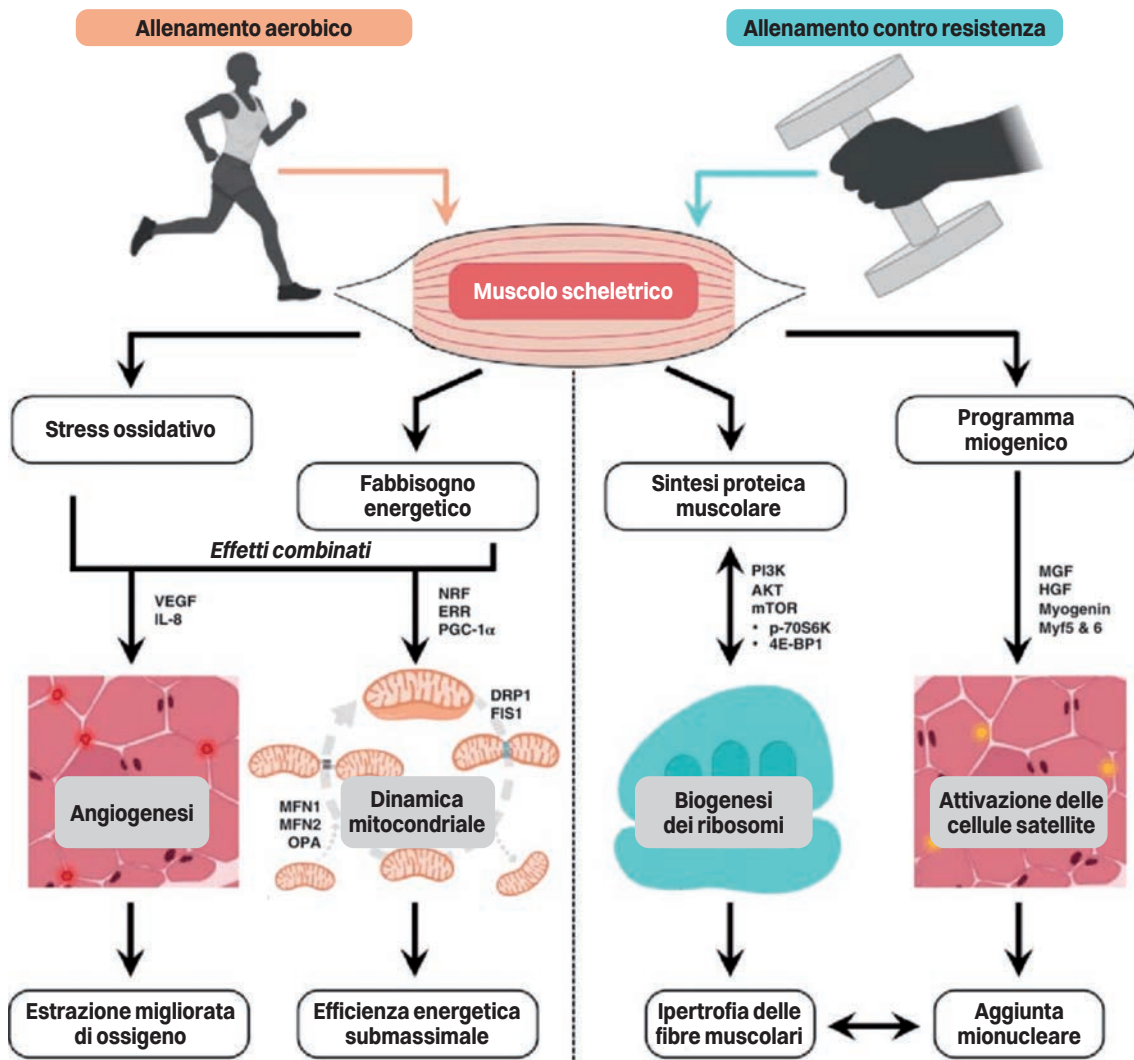
Per lungo tempo il muscolo scheletrico è stato interpretato come un semplice esecutore meccanico del movimento, un tessuto deputato alla produzione di forza sotto il controllo del sistema nervoso e degli ormoni prodotti da altre ghiandole. Oggi questa visione è ampiamente superata. Il muscolo è a tutti gli effetti un organo endocrino dinamico, capace di produrre e rilasciare un complesso insieme di molecole bioattive in risposta alla contrazione, influenzando metabolismo energetico, infiammazione, assetto ormonale, recupero e adattamento all'allenamento. Comprendere questo ruolo è centrale per chi si allena ad alti livelli e per chi progetta programmi orientati alla performance e alla sostenibilità nel tempo. Durante l'attività fisica, le fibre muscolari secernono numerose citochine e peptidi, definiti miochine, che agiscono secondo modalità autocrine, paracrine ed endocrine. Attraverso questi segnali il muscolo comunica con fegato, tessuto adiposo, sistema immunitario e cervello, trasformando la contrazione

in uno stimolo biologico complesso. L'allenamento non rappresenta quindi solo un carico meccanico, ma un vero evento endocrino sistemico. È la qualità del segnale molecolare generato, più che la quantità di lavoro svolto, a determinare l'adattamento.

Tra le miochine più studiate spicca l'interleuchina-6 (IL-6), rilasciata in modo proporzionale all'intensità e alla durata della contrazione muscolare. Sebbene tradizionalmente considerata una citochina pro-infiammatoria, l'IL-6 prodotta dal muscolo durante l'esercizio ha un significato profondamente diverso: migliora l'assorbimento del glucosio, aumenta l'ossidazione degli acidi grassi e contribuisce a un effetto antinfiammatorio sistemico. Questo spiega perché l'infiammazione acuta indotta dall'esercizio rappresenti un fenomeno ormetico, necessario per l'adattamento, e perché l'interferenza farmacologica con questa risposta possa ridurre la sintesi proteica e i processi rigenerativi muscolari.

Un altro regolatore chiave è la miostatina, noto inibitore della crescita muscolare. L'esercizio di forza tende a ridurne l'espressione, mentre altre miochine, come la decorina, ne antagonizzano direttamente l'azione, creando un ambiente biologico favorevole all'ipertrofia. Questo equilibrio dinamico chiarisce perché la crescita muscolare non dipenda da un singolo ormone o da una singola via di segnalazione, ma dall'integrazione di stimoli meccanici, metabolici ed endocrini.





L'irisina, rilasciata in risposta alla contrazione, è stata associata a miglioramenti del metabolismo energetico e a potenziali effetti pro-miogenici, mentre la mionectina svolge un'azione insulino-simile facilitando l'assorbimento degli acidi grassi nei tessuti periferici. L'interleuchina-15 contribuisce al mantenimento della massa muscolare e alla modulazione della composizione corporea, risultando particolarmente rilevante negli adattamenti cronici all'allenamento regolare. A queste si affiancano fattori angiogenici come il VEGF, coinvolti nel rimodellamento vascolare e nel miglioramento della perfusione muscolare, elementi fondamentali per la performance e per il recupero.

Accanto agli effetti periferici, alcune miochine stabiliscono un collegamento diretto tra muscolo e sistema nervoso centrale. Il BDNF, prodotto anche dal muscolo in risposta alla contrazione, è coinvolto nei processi di neuroplasticità, nella regolazione dell'umore e nella funzione cognitiva. Questo contribuisce a spiegare perché l'allenamento contro resistenza produca benefici che vanno oltre la prestazione fisica, influenzando concentrazione, resilienza allo stress e benessere psicologico. Il sistema miochinico non agisce in isolamento, ma dialoga costantemente con l'assetto ormonale classico. Allenamenti ad alta intensità stimolano

testosterone, GH e IGF-1, mentre il cortisolo, spesso considerato un antagonista, svolge in realtà un ruolo fisiologico fondamentale nella fase acuta, facilitando la disponibilità energetica, la lipolisi e la protezione dei tessuti. È il cortisolo cronico da stress e sovrallenamento, non quello acuto indotto dall'esercizio, a rappresentare un limite per l'adattamento e la performance.

Diventa quindi centrale il concetto di dose biologica dell'allenamento. Intensità, volume, densità e tempi di recupero determinano profili miochinici ed endocrini differenti. Allenamenti brevi e intensi generano segnali diversi rispetto a lavori prolungati o ad alto volume, e non esiste uno stimolo universalmente ottimale. L'adattamento emerge dall'equilibrio tra stimolo e recupero, tra attivazione endocrina e capacità dell'organismo di integrare il segnale.

Allenarsi significa dunque attivare consapevolmente un sistema endocrino diffuso, in cui il muscolo rappresenta uno dei principali regolatori dell'adattamento. Comprendere il ruolo delle miochine consente di programmare l'allenamento non solo per migliorare la prestazione immediata, ma per costruire salute metabolica, resilienza e longevità atletica. In questa prospettiva, il muscolo non è più soltanto il mezzo della performance, ma uno dei suoi principali architetti. ■

IL MIELE IN FORMATO ON THE GO

Energia naturale
da portare sempre con sé

Mielizia è il marchio storico di CONAPI, Consorzio Nazionale Apicoltori, una cooperativa apistica, la più grande **filiera del miele** in Italia con oltre **600 apicoltori** e **100.000 alveari** su tutto il territorio nazionale. Alleviamo e tuteliamo oltre **5 miliardi di api**, contribuendo all'impollinazione di una grande parte dell'Italia.

Crediamo in quello che facciamo, siamo in prima linea nella battaglia per proteggere questi meravigliosi insetti, coltiviamo la biodiversità del nostro territorio e garantiamo **prodotti buoni, tracciati e di alta qualità**, proponendo un nuovo modo di alimentarsi e di vivere, che guardi al futuro, nella salvaguardia dell'ambiente e delle api. I prodotti Mielizia, infatti, nascono da un processo produttivo delicato e rispettoso delle proprietà organolettiche e nutrizionali, come **SPORTPOCKET**, il **miele in formato on the go** ideale per gli sportivi. Disponibile in pratici doypack, la linea propone due ricette: **miele 100% italiano nel formato da 100g** e **miele, polline e pappa reale italiani nei formati da 80g e 30g**.

Pensato per chi ha uno stile di vita attivo e dinamico, SportPocket unisce **praticità e qualità** in un formato innovativo, con **pack ecofriendly** e **tappo unito**, facile da portare con sé e pronto all'uso in qualsiasi momento della giornata. Una soluzione ideale per chi cerca energia immediata senza rinunciare alla naturalità.

Il miele è infatti una **fonte naturale di carboidrati semplici**, capace di fornire energia prontamente disponibile.

Grazie alla presenza di flavonoidi e composti fenolici, contribuisce inoltre a **contrastare lo stress ossidativo** e a **supportare il recupero**



muscolare dopo l'esercizio. Per questo è indicato sia negli sport caratterizzati da sforzi di breve durata ma ad alta intensità, sia nelle attività che richiedono sforzi di minore intensità e maggiore durata.

Mielizia crede nell'energia che nasce dalle buone abitudini ed è per questo al fianco della FIF, punto di riferimento per chi ama muoversi e prendersi cura di sé.

Sportpocket è scelto e consigliato da FIF perché offre ciò che serve durante l'attività fisica: **energia naturale, ingredienti di qualità e un formato pratico da portare sempre con sé**.

Sportpocket è un **alleato naturale** per ogni allenamento, ogni sfida e per le giornate piene di movimento.



A CURA DEL
PROF. DOTT. **FABIO FRATERALI**



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

PERSONAL TRAINER O CHINESIOLOGO?

La riforma dello sport ha fissato in modo chiaro chi sia il "chinesiologo" (art. 41 del D.lgs. 28.02.2021 n.36). Il "personal trainer", contrariamente, resta una professione non regolamentata ai sensi della Legge 4/2013. Due mondi che spesso si incontrano nelle nostre palestre, ma che non vanno confusi. Ecco cosa cambia davvero per società sportive, tecnici e utenti.

CAPIRE
LE DIFFERENZE
PER SCEGLIERE
BENE

PERCHÉ OGGI SE NE PARLA COSÌ TANTO

Se chiedete a un gestore di palestra qual è la figura più richiesta dai clienti, con ogni probabilità vi risponderà: il *personal trainer*. È il professionista che accompagna la persona durante l'allenamento, la motiva, la guida nella corretta esecuzione degli esercizi e la aiuta a mantenere costanza. Allo stesso tempo, il mondo dello sport ha visto consolidarsi una figura diversa, forse più "accademica": il *chinesiologo*, espressamente prevista dalla legge, con percorsi universitari dedicati e compiti ben definiti. La riforma del 2021 (D.lgs. 36/2021) ha scritto in modo nero su bianco chi è il chinesiologo e cosa fa; la Legge 4/2013 ha invece ricordato che esistono professioni non organizzate in ordini o collegi, che possono operare liberamente entro limiti precisi. È qui che troviamo il personal trainer.

DUE PAROLE CHIAVE: CHIAREZZA E SICUREZZA

La prima parola è chiarezza. Chiarezza nei titoli, nelle competenze, nei confini dell'attività. Non è solo una questione di etichette: scegliere il professionista giusto vuol dire sapere di cosa ha davvero competenza. La seconda parola è sicurezza: avere di fronte un professionista che rispetta i propri limiti, che sa quando fermarsi e indirizzare al medico, che firma contratti corretti e adeguati, rende l'allenamento più sereno e tutelante per tutti.

CHI È IL CHINESIOLOGO IN PRATICA

La legge lo individua e ne delinea i percorsi di studio: laurea triennale L-22 per il chinesiologo di base; laurea magistrale LM-67 per le attività motorie preventive e adattate; laurea magistrale LM-68 per l'ambito sportivo, la preparazione e la direzione tecnica. In parole semplici: il chinesiologo progetta in modo tecnico-scientifico i programmi di attività motoria, valuta le caratteristiche della persona, struttura l'allenamento nel tempo, monitora i risultati. Se si tratta di soggetti con condizioni cliniche stabilizzate o fragilità, il profilo LM-67 lavora con particolare attenzione all'adattamento e alla prevenzione; se si parla di performance e direzione tecnica, entra in gioco il profilo LM-68.

E IL PERSONAL TRAINER? UNA PROFESSIONE "NON REGOLAMENTATA", MA NON IMPROVVISATA

A differenza del chinesiologo, il *personal trainer* non è una figura "protetta" da un albo né da un titolo legale esclusivo. La Legge 4/2013 consente a queste

professioni di operare liberamente, chiedendo però trasparenza verso il cliente: indicare il proprio percorso formativo, aderire (se lo si desidera) ad associazioni professionali di settore che fissano codici etici, e soprattutto non sconfinare in attività riservate ad altre professioni. Essere “non regolamentati” non significa essere “non professionali”: significa, piuttosto, assumersi la responsabilità di spiegare bene cosa si sa fare e cosa no.

UN ESEMPIO DAL CAMPO

Immaginiamo Martina, 42 anni, impiegata, nessuna patologia, obiettivo: tornare in forma. Il suo bisogno principale è costanza, sicurezza nell'esecuzione, un programma semplice ma sostenibile. Qui il *personal trainer* può essere la scelta naturale: accompagna Martina, la motiva, adatta gli esercizi in base ai progressi, senza entrare in valutazioni cliniche o protocolli complessi.

Prendiamo invece Luca, 55 anni, iperteso ben controllato, con esiti di una vecchia lesione alla spalla. Il suo percorso richiede una progettazione più approfondita, una valutazione funzionale puntuale e un programma “adattato”. In questo caso la figura di riferimento è il chinesiologo (in particolare il profilo LM-67), che costruisce un percorso mirato, dialoga - quando necessario - con il medico e garantisce il rispetto dei protocolli.

DOVE SI INCONTRA IL CONFINE

Il confine tra le due figure sta nella natura dell'intervento. Quando parliamo di programmazioni complesse, test e misurazioni sistematiche, adattamenti a condizioni cliniche, direzione tecnica di squadre o atleti, ci muoviamo nel territorio del chinesiologo. Quando invece parliamo di accompagnamento alla pratica, di benessere generale, di esecuzione corretta degli esercizi in persone sane e motivazione personale, siamo nel campo tipico del personal trainer. La qualità nasce dal riconoscere questo confine e dal rispettarlo.

COSA DEVONO FARE PALESTRE E ASD/SSD

Per i gestori, tutto si traduce in scelte concrete. Se il centro richiede figure che progettano l'attività motoria o che svolgono ruoli di direzione tecnica, occorre verificare i titoli di studio del chinesiologo. Se invece il servizio è centrato sull'accompagnamento e sul coaching per utenti sani, si può prevedere il personal trainer. La comunicazione al pubblico deve essere onesta: evitare titoli altisonanti, spiegare con parole semplici quali servizi si offrono, indicare i limiti dell'intervento. Anche i contratti fanno la differenza: un buon mansionario, la descrizione delle responsabilità, gli obblighi di sicurezza, la privacy, le coperture assicurative. Sono dettagli? No: sono le fondamenta di un servizio serio.

UNA PAROLA SULLE ASSICURAZIONI E SUI MODULI

Sia il chinesiologo sia il personal trainer dovrebbero prevedere una copertura di responsabilità civile adeguata.

Non serve spaventare il cliente con burocrazia, ma qualche documento essenziale migliora la sicurezza: un questionario pre-attività, un'informativa chiara su cosa fa e cosa non fa il professionista, un consenso all'attività non sanitaria.

Sono strumenti semplici che prevengono incomprensioni e tutelano tutti.

LE DOMANDE CHE ARRIVANO PIÙ SPESSE

“Serve la laurea per fare il personal trainer?”

No. La legge non la impone per usare quella denominazione. Questo però non vuol dire che la formazione non conti: contano eccome i corsi seri, l'aggiornamento, l'esperienza sul campo.

“Le certificazioni private valgono come una laurea?”

No. Possono essere molto utili, soprattutto se rilasciate da soggetti autorevoli del settore, ma non equivalgono ai titoli accademici richiesti al chinesiologo.

“In una società sportiva è sempre ‘lavoro sportivo’?”

Dipende dalle mansioni e da come è organizzata la collaborazione. Qui è bene farsi seguire da chi conosce la normativa: un inquadramento corretto evita problemi futuri.

UN INVITO ALLA COLLABORAZIONE

Nelle migliori realtà, *chinesiologi* e *personal trainer* collaborano. Il primo costruisce l'ossatura tecnico-scientifica del percorso, il secondo la rende vivibile e quotidiana per l'utente, aiutandolo a trasformare un programma in un'abitudine.

È una staffetta virtuosa: meno contrapposizioni, più risultati.

IN CONCLUSIONE

La riforma dello sport ha il merito di aver dato nome e contenuto alla figura del chinesiologo.

La Legge 4/2013 ha ricordato che esistono anche professioni non regolamentate, come il personal trainer, che possono portare grande valore se lavorano con trasparenza e dentro i propri confini. Per chi gestisce una palestra o un'associazione, la scelta giusta è quella che parte dalle esigenze reali degli utenti: se serve progettazione e direzione tecnica, chiamate un chinesiologo; se serve accompagnamento, motivazione e presenza costante, un personal trainer può essere la figura più adatta.

Per tutti, la bussola resta la stessa: *chiarezza nei ruoli, rispetto dei limiti, attenzione alla sicurezza.*

Il resto - motivazione benessere, risultati - arriverà di conseguenza. ■



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

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

PER INFORMAZIONI: chiamaci al numero di telefono **0544 34124**
oppure scrivici una mail a fif@fif.it

FITNESS ACADEMY

CORSI PER
PROFESSIONISTI DEL
FITNESS E DEL BENESSERE



Seguici sui social:



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 VAUCHER AZIENDALE
PER ACQUISTARE I CORSI



TUTTI I CORSI SONO RATEIZZABILI CON CARTA DI CREDITO O  **PayPal**
SENZA INTERESSI AGGIUNTIVI

Inquadra il QR code
per la versione digitale
con le date dei corsi e tutte le info

Academy



I CORSI E I DIPLOMI RILASCIATI DALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS
SONO RICONOSCIUTI DA:



PERSONAL TRAINER

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
8 giorni



OPPURE

ONLINE
formazione flessibile



DURATA
12 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

ISTRUTTORE DI FITNESS BODY BUILDING

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
6 giorni



OPPURE

ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

NEW FORZA AL FEMMINILE

Questo corso fornisce strumenti pratici e competenze tecniche per insegnare e programmare la forza nelle donne attraverso il lavoro con bilanciere, kettlebell e corpo libero



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

NEW FORZA FUNZIONALE E PROGRAMMAZIONE TECNICA

Un approccio trasversale e centrato sui principi generali della forza: leggere il gesto tecnico, correggere eventuali compensi o inefficienze, selezionare le varianti più adatte, costruire forza in modo progressivo e infine programmare il lavoro in maniera efficace e sostenibile nel tempo.



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni



PERSONAL TRAINER E FITNESS



FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE

formazione flessibile



DURATA

6 mesi dal primo accesso

FORZA E IPERTROFIA

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE

formazione flessibile



DURATA

6 mesi dal primo accesso

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

Dall'antropometria semplice alla pratica applicativa di plicometria ed impedenziometria

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA

in tutta Italia



DURATA

1 giorno

L'ALLENAMENTO FEMMINILE CON CANONI ESTETICI

Programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA

in tutta Italia



DURATA

2 giorni

OPPURE



ONLINE

formazione flessibile



DURATA

6 mesi dal primo accesso

RECUPERO FUNZIONALE

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE

formazione flessibile



DURATA

6 mesi dal primo accesso

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE MIRATA IN SALA PESI

Strumenti teorico-pratici per la riattrezzazione e il recupero post-infortunio



PRESENZA

in tutta Italia



DURATA

6 giorni





PILATES MATWORK

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
4 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
4 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

PILATES PROPS

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Il metodo pilates applicata a gravidanza e terza età

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

FLOW FASCIALE

Comprendere le dinamiche fasciali, esplorando le interazioni tra fascia, movimento e benessere fisico



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

ANATOMIA E PILATES: STUDIO DI SPALLA E ARTO SUPERIORE

Instabilità e rigidità; quali connessioni anatomiche con testa e bacino? Proposte pratiche da integrare nelle tue lezioni di pilates



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
4 giorni

GRANDI ATTREZZI



PILATES REFORMER

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
4 giorni

REFORMER ADVANCED

Il livello più alto dell'attrezzo più emblematico del pilates



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

SPINE CORRECTOR

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

WUNDA CHAIR

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

CADILLAC

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

CADILLAC ADVANCED

Il livello più alto dell'attrezzo più emblematico del pilates



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni



REFORMER WITH PROPS

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


 **PRESENZA** in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**


 **DURATA**
2 giorni

FUNCTIONAL REFORMER

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


Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata


 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
1 giorno

PILATES EQUIPMENT CIRCUIT

Come strutturare lezioni di pilates attraverso diverse e innovative forme di circuit training all'unisono con l'utilizzo di tutte le grandi macchine

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
1 giorno

REFORMER E PATOLOGIE DELLA COLONNA

Adattamenti del protocollo classico al reformer in caso di problematiche muscoloscheletriche


Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
2 giorni

REFORMER IN GRAVIDANZA E POST PARTO

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
1 giorno

REFORMER FOR BEGINNERS

Il primo approccio teorico-pratico al grande attrezzo "principe" del pilates

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso



PHISIO PILATES



PILATES E PAVIMENTO PELVICO

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



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

PILATES E OSTEOPOROSI

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



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

PILATES E LOMBALGIA

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



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE

Il lavoro di pre-pilates in aiuto a questa articolazione complessa



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

PILATES E FIBROMIALGIA

A supporto delle persone affette da questa malattia reumatica



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

PILATES E COXOARTROSI

Il pilates per aiutare le articolazioni più colpite dall'artrosi



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

NEW DIASTASI ADDOMINALE

Strumenti per riconoscerla e lavorare sul core con esercizi sicuri, efficaci e progressivi, focalizzati su respirazione e controllo.



PRESENZA in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**



DURATA
1 giorno

NEW PILATES WITH BIG BALL

Per ampliare il repertorio del Pilates con uno strumento versatile e accessibile, applicabile a diversi livelli di allenamento



PRESENZA in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**



DURATA
1 giorno

ANATOMIA DEL PILATES

I principi posturali FIF applicati alla biomeccanica del movimento

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso





CORSO BIENNALE DI INSEGNANTE DI YOGA

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
sede FIF



DURATA
2 anni

OPPURE



DIRETTA LIVE



DURATA
2 anni

YOGA DYNAMIC SCHOOL

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

LA PRATICA YOGA PER LE PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

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



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO

Un percorso pratico per scoprire l'anatomia attraverso il movimento, ascoltando il proprio corpo



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
4 giorni

YOGA PER BAMBINI

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



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
4 giorni

YOGA, VIDEOLEZIONI DI APPROFONDIMENTO

10 videolezioni per gli insegnanti per approfondire molteplici aspetti dello yoga



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso



AEREO



YOGA AEREO

La pratica delle posizioni dello yoga attraverso l'uso delle amache
Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
4 giorni

PILATES AEREO

Il pilates incontra l'allenamento in sospensione con l'amaca
Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
2 giorni

TOTAL BODY WORKOUT AEREO

Un programma funzionale di condizionamento muscolare
total body in sospensione

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata


 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
2 giorni

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO AEREO

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

 **ONLINE**
formazione flessibile


 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI 1° LIVELLO

Tecnica e didattica per insegnare l'acrobatica aerea

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
4 giorni

INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI 2° LIVELLO

Il livello avanzato dell'acrobatica aerea

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **PRESENZA**
in tutta Italia


 **DURATA**
2 giorni

INSEGNANTE DI CERCHIO AEREO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
4 giorni





FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION

L'allenamento funzionale basato su schemi motori trasformati in movimenti efficaci e utili nella vita quotidiana

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



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

Servizio di tutoraggio con docente federale

BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



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

Servizio di tutoraggio con docente federale

KETTLEBELL INSTRUCTOR

La versatilità del kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



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

BARBELL INSTRUCTOR

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



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

FUNCTIONAL GROUP TRAINING

Focus sulle dinamiche dell'allenamento in gruppo

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'allenamento funzionale in sospensione one to one

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



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

BODYWEIGHT FOR KIDS

Ogni limitazione al gioco ha influenze negative all'apprendimento



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

BODY WEIGHT FLOW 360

Un nuovo programma di allenamento del movimento

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



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



FITNESS GROUP



FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

FITNESS DANCE

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



PRESENZA in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**



DURATA
2 giorni

FIT FUNCTIONAL KOMBAT

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

BABY FITNESS

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

FUNCTIONAL STEP ADVANCED

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

FITCYCLE

Tecnica e didattica per condurre con successo classi di indoor cycling

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso





KALISTHENICS 1° LIVELLO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

KALISTHENICS 2° LIVELLO

Il programma più avanzato dell'allenamento calistenico

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

FLEXIBILITY

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

PRE-ACROBATICA

Come migliorare le capacità coordinative del corpo per realizzare elementi acrobatici

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

STREET POWERLIFTING

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



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

NEW HANDSTAND

Un corso completo sui fondamentali per allenare ed insegnare la verticale



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

POSTURA



TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
6 giorni

POSTURAL ONE TO ONE

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

GINNASTICA IPOPRESSIVA

Per apprendere le tecniche corrette della ginnastica ipopressiva

CORSO DISPONIBILE IN:

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
1 giorno

OPPURE

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

FULL BODY MOBILITY TRAINING

L'allenamento di mobilità utile per tutte le discipline sportive

CORSO DISPONIBILE IN:


 **PRESENZA** in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**

 **DURATA**
2 giorni

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica di gruppo a bassa intensità

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso più completo sull'allenamento della flessibilità

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST-PARTO

Per affrontare problematiche metaboliche e dimagranti

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso



PILATES BARRE

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



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

Servizio di tutoraggio con docente federale

NEW REFORMER BARRE

Un corso che unisce il lavoro del Reformer alla fluidità e al controllo della Barre, creando un metodo dinamico. Il percorso fornisce esercizi, progressioni e combinazioni pratiche per integrare le due discipline in lezioni efficaci, armoniose e coinvolgenti



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

NEW BARRE FUNCTIONAL FUSION

Un corso che fonde tecnica Barre e allenamento funzionale per creare lezioni dinamiche, complete e ad alta intensità controllata. Focus su, controllo, forza, resistenza e fluidità del movimento attraverso esercizi innovativi e combinazioni efficaci adatte a diversi livelli di allenamento.



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

NEW FITNESS POSTURAL BARRE

Un corso che integra principi di postura, controllo e allineamento con il metodo Barre, creando un allenamento armonioso ed efficace.



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni



MENTAL COACH

Il professionista che attraverso una metodologia dedicata si affianca al cliente per raggiungere uno o più obiettivi concordati di tipo personale, professionale, sportivo

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**



DURATA
6 giorni

PREPARATORE ATLETICO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
6 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

TECNICO NUTRIZIONE

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DISPONIBILE IN:



PRESENZA in tutta Italia
oppure **IN DIRETTA LIVE**



DURATA
2 giorni

OPPURE



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso



PERCORSI FORMATIVI 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.

EFES

ACADEMY



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

Fitness e body building

oltre a 4 dei seguenti corsi/master:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

BARBELL KETTLEBELL 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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES MATWORK SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES APPARATUS

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

POSTURAL PHYSIO PILATES

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

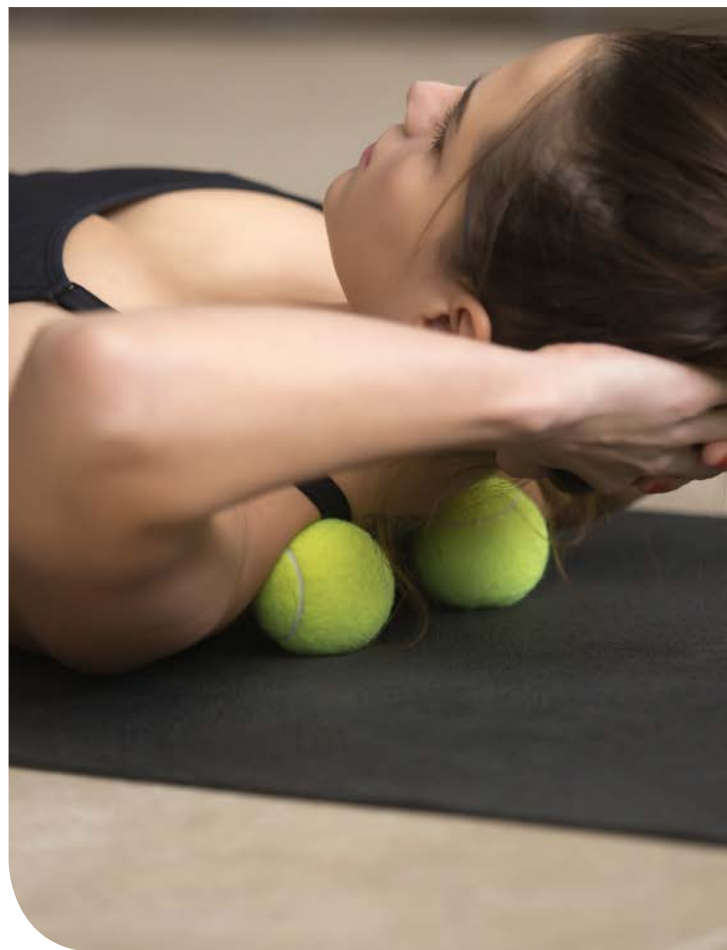
- ◆ **Tecnico di educazione posturale**
- ◆ **Pilates e pavimento pelvico**
- ◆ **Pilates e lombalgia**
- ◆ **Pilates e osteoporosi**
- ◆ **Pilates e cingolo scapolo omerale**
- ◆ **Pilates e coxoartrosi**
- ◆ **Pilates e fibromialgia**

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FITNESS GROUP 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

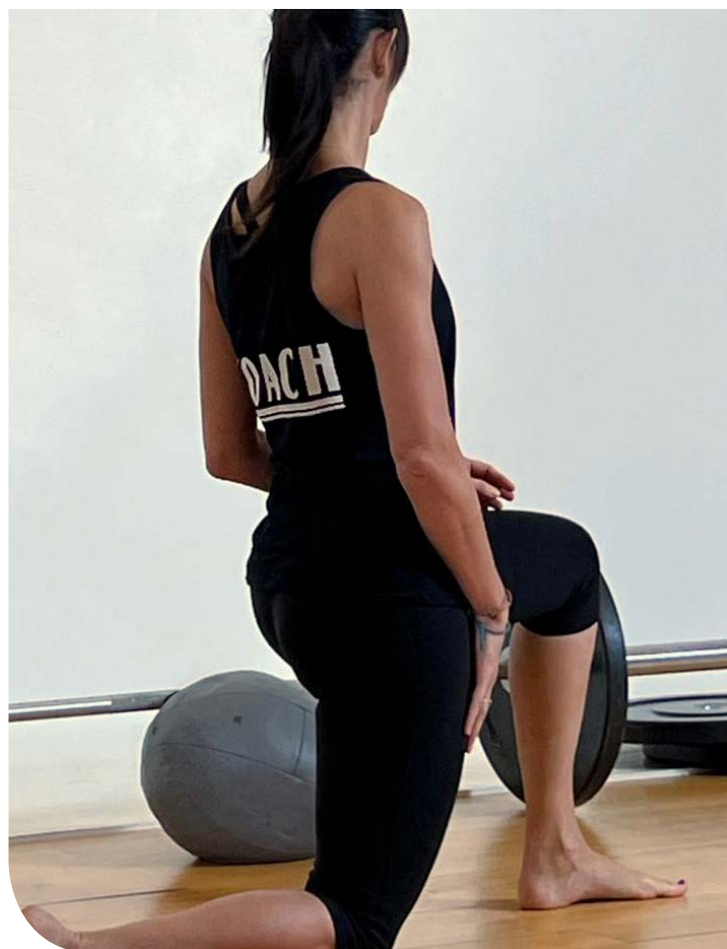
*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online,
oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FLYING BODY TRAINING® SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

TESSUTI AEREI SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

MODULI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo accesso
per ogni modulo



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

BARRE EVOLUTION

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Pilates barre
- ◆ Reformer barre
- ◆ Functional barre fusion
- ◆ Fitness e postural barre

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERSONAL TRAINING O RIEDUCAZIONE FUNZIONALE?

La formazione continua e multidisciplinare del professionista del fitness è un'esigenza di mercato sempre più evidente per rivedere, riorganizzare e risolvere situazioni legate alla salute della clientela oggi più che mai bisognosa di attenzioni e di competenze tecniche specialistiche.

A CURA DEL **DOTT. PAOLO ROCCUZZO**



Oggi più che mai, la figura del personal trainer, risulta nota e integrata nel tessuto sociale delle professioni; gli ultimi venti anni hanno visto affermarsi ed evolversi tale professionista che, sia detto, spesso anticipa tendenze di mercato mediante una formazione continua e sempre più a 360°. Il problema nasce proprio dalle caratteristiche di tale figura professionale: risulta insito nel suo DNA il dover affrontare esigenze che spaziano a livello multidisciplinare, incontrando spesso sul suo cammino l'ostacolo degli albi professionali. Ancor più evidente oggi la presenza di un'utenza sempre più bisognosa di attenzioni e dunque di competenze tecniche specialistiche. Se un tempo, i sani erano più dei non sani ed era pensabile frequentare uno studio di PT o un centro sportivo per preparare la maratona di New York, oggi e sempre più di frequente, la clientela si rivolge al professionista del fitness per rivedere, riorganizzare, risolvere situazioni legate a una salute oggettivamente bisognosa di attenzione o percepita come tale. Si potrebbe dire dunque come oggi più che mai siamo chiamati come categoria, a essere solidamente preparati a intervenire. Gli infortuni (figure 1 e 2) da attività sportiva o da gesto professionale sono frequenti e vedono ai primi posti gli sport da contatto (il gioco del calcio al primo posto con un 53 % di incidenza) e le attività professionali con reiterazione di gesti obbligatori. I professionisti che per primi se ne occupano e che spesso cooperano in equipe sono quelli sanitari, ma anche il personal trainer che li affianca ha grande responsabilità proprio perché nella catena di comando dopo la fase acuta e quella subacuta, inizia quella riabilitativa e infine quella di riattrezzatura, e proprio in queste due può dare grande apporto

facendo la differenza. Queste due fasi ultime, dicevamo, sono fondamentali perché il corpo rimesso in condizione di funzionalità quotidiana possa rivolgersi al ripotenziamento per riprendere un gesto tecnico specifico.

La rieducazione funzionale coincide con il periodo della parte riabilitativa, allorché la lesione, messo in sicurezza il segmento offeso, ha assunto carattere di remissione per cui si può metter mano ai processi che dalla forza conducono all' ipertrofia e da questa condizione a qualsivoglia qualità (ricordiamo come nell' arco del macrociclo annuale ogni sportivo in preparazione atletica coltivi funzionalmente queste due qualità importantissime che possono poi essere piegate alle esigenze di tutte le discipline sportive). Alla base di tale processo virtuoso abbiamo il concetto di lesione reversibile, che interrompe evidentemente un percorso virtuoso ma sempre riconquistabile. Quel che dovremmo chiarire a tal proposito è il ruolo che il PT, inserito in un progetto di lavoro, riveste al fianco del fisioterapista o dell'osteopata.

Questi, può essere visto come un "traduttore" perché dovrà curare un parte di lavoro propriocettiva, una di auto-massaggio, una di rinforzo (la rieducazione funzionale appunto), una di stretching.

Le fasi, inquadrare in un percorso di rieducazione funzionale, tengono conto della necessità di costruire l'edificio-corpo in post-infortunio dopo il primo doveroso periodo demandato alla perizia dell'operatore sanitario.

La soglia del dolore e dell'infiammazione devono necessariamente essere attenzionate e contenute fino al momento in cui una ripresa di lavoro più tecnico e con i sovraccarichi, in cui le catene cinetiche più ampie vengono sollecitate, vada a

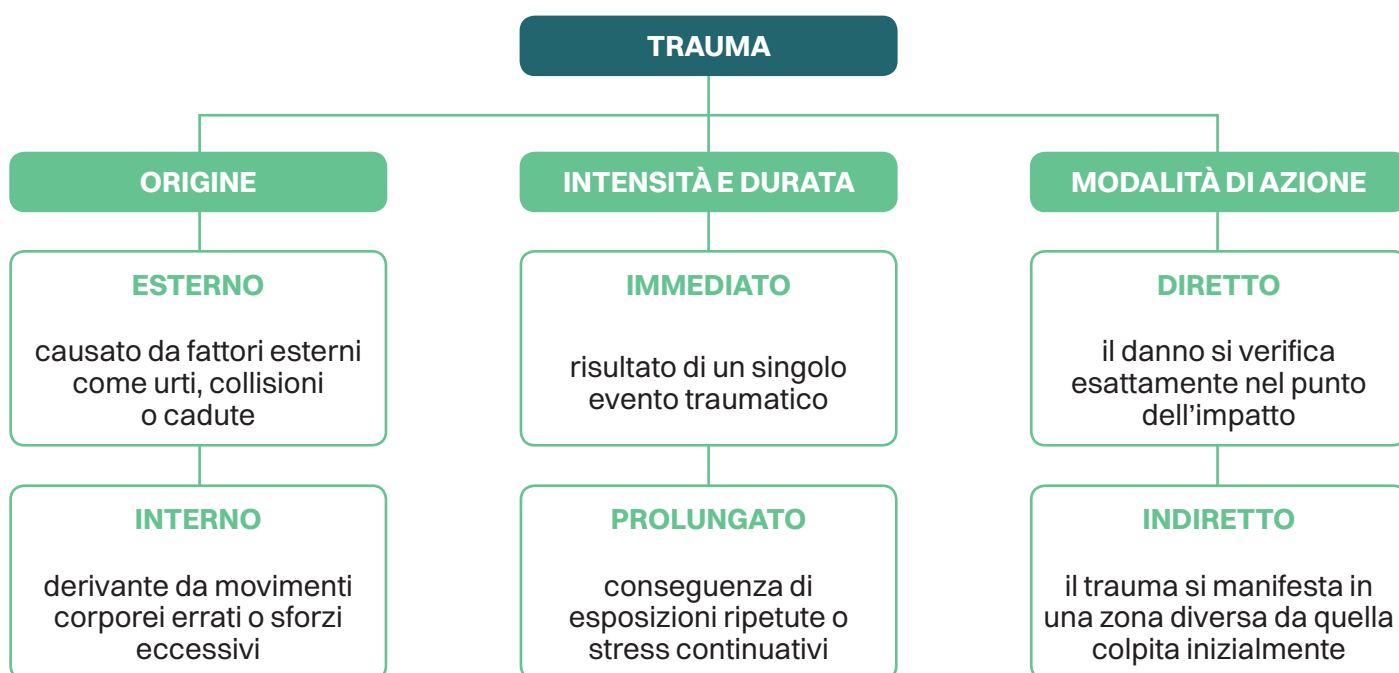


Figura 1 • Il concetto schematizzato di trauma



Adeguate

Ritorno alle attività e diminuzione del rischio di nuovi traumi

Inadeguata

Atrofia persistente e rischio di reinfortunio durante la fase riabilitativa

Figura 2 • Il post-infortunio in uno schema-tipo

innestarsi sui segmenti ricondizionati, innescando a cascata i primi meccanismi ormonali di costruzione. Il lavoro, come accennato, deve essere per cicli

sovrapposti incrementali che partono dall'aspetto propriocettivo (con palloncini ufo, bosu, ring del pilates, foam roller di varia densità, elastiband ecc.) e vengono affiancati da quello dell'auto-massaggio (con palline da tennis, siluri morbidi, palline a riccio ecc.) e solo successivamente da quello della ripresa muscolare pura (in principio con lavori di tonificazione circuitati con carichi modesti e ripetizioni medio-alte) che viene a essere completato dal lavoro di stretching (inizialmente statico, in seguito dinamico e di tipo P.N.F.).

La capacità organizzativa del PT (magari con l'ausilio del lavoro di mental coaching, oggi sempre più indispensabile) consiste nell'innestare gradualmente con un modello di piano di azione ad hoc creato (figura 03), le quattro fasi ogni due settimane senza eliminarle, una dopo l'altra, arrivando a distanza di 12 settimane dal passaggio di consegna da parte dei sanitari a gestire un lavoro multidisciplinare che consti di 4-5 sessioni settimanali da circa un'ora o poco più ciascuna.

Il lavoro di riatletizzazione sarà poi l'ultima tappa di tale processo, e a questo dedicheremo altro approfondimento doveroso, stante la notevole completezza richiesta come qualità acquisite, perché si possa pensare di ritornare a indossare i panni dell'atleta che si possedevano prima dell'evento lesivo.

OBIETTIVO	Cosa vuoi migliorare nel dettaglio?
AZIONI CONCRETE	Cosa puoi iniziare a fare o cambiare per avvicinarti all'obiettivo?
TEMPO	Entro quando vorresti raggiungere il tuo obiettivo?
RISORSE	Elenca le capacità che già possiedi per raggiungere il tuo obiettivo: 1. 2. 3. 4.
ALLEATI	Quali persone possono esserti d'aiuto e perchè? • • • •
OSTACOLI	Chi ti può ostacolare verso il raggiungimento del tuo obiettivo. Perchè?
VALORE	Percè è così importante raggiungere il tuo obiettivo?
LINEA DEI TEMPI	Rispetto al raggiungimento del tuo obiettivo, dove sei ora? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 →

Figura 3 • Esempio di piano d'azione

LA FORZA NELLA PREPARAZIONE ATLETICA

A CURA DI **FABIO PANI**



Due scuole di pensiero a confronto: Alta Intensità e Buffer per allenare la capacità condizionale più determinante nell'ottimizzazione della performance e delle funzionalità sistemiche dell'atleta

L'allenamento della forza fa parte dell'ampia famiglia delle capacità motorie condizionali, che nello sportivo, come del resto in qualsiasi altro campo (ipertrofia, dimagrimento, antiaging, osteoporosi, etc.), risulta determinante all'ottimizzazione di performance e funzionalità sistemiche. Nell'ottica di questo articolo, che riguarda la preparazione atletica, ciò che spesso si sottovaluta, non si comprende, o semplicemente non si conosce, è che questa capacità è davvero cruciale nell'atleta, tanto che si suole sottolineare che a parità di preparazione tecnica, vince sempre l'atleta più forte. Questo a ribadire che la forza muscolare, sia negli sport individuali che di squadra, vada allenata con particolare attenzione e scrupolo. Tale capacità condizionale si può allenare in due modi diversi: uno di questi è probabilmente il più conosciuto poiché il più utilizzato. Viene realizzato con un abbassamento delle ripetizioni entro una forbice di 6 - 1 reps che permette l'aumento del peso sul bilanciere. In tal modo la caricabilità degli esercizi aumenta significativamente e ciò agisce per l'appunto sull'incremento della forza muscolare. Il concetto può anche essere espresso in termini ancora più semplicistici rimandando al fatto che maggiore sarà il carico sollevato in quel dato esercizio e maggiore sarà l'incremento della forza muscolare. In tal senso occorrerà scegliere esercizi multiarticolari, dove cioè si attivano più articolazioni contemporaneamente, si utilizzano molti muscoli (alta sinergia), si seguono traiettorie rettilinee e perpendicolari al piano di appoggio e infine si hanno movimenti a catene cinetica chiusa dove cioè gli arti che lavorano lo fanno in stretta interdipendenza per cui è impossibile muoverne uno senza coinvolgere anche l'altro.

Quando si lavora sotto le sei ripetizioni si dice che il lavoro sia superiore al 90% del massimale (1RM), raggiungibile appunto con una singola ripetizione volontaria e senza assistenza. Se certamente tale metodo risulta efficace, va anche fatto presente che espone il corpo al rischio di infortunio (muscolare e articolare), in quanto ci si avvicina al proprio limite.

Esiste tuttavia anche un'alternativa che tiene conto piuttosto che dalla singola serie portata a percentuali vicine al massimale (oltre il 90% di 1RM), del tonnellaggio totale allenante che può essere raggiunto. Ecco che l'intensità può scendere al 75%/80% di 1RM, poiché il focus non sarà l'intensità ma il volume.

Per completezza espositiva vediamo entrambe le scuole di pensiero utilizzando delle tabelle di riferimento esplicative. Partiamo, non in ordine di importanza ma semplicemente didattico, con la *scuola di pensiero dell'alta intensità*.

Come detto con questo metodo occorre andare a cedimento o comunque avvicinarsi tanto, con percentuali sempre alte che vanno da un minimo dell'85% e sino al 100% (singola ripetizione massimale o 1RM). I recuperi sono alti e completi. Inoltre nell'arco delle settimane il volume di lavoro (serie e ripetizioni) deve abbassarsi, seguendo il principio che l'intensità è inversamente proporzionale al volume: se si lavora ad alte intensità si devono eseguire poche serie e poche reps! Anche la densità di lavoro deve ridursi, poiché a parità di durata della seduta allenante si recupera di più e si fanno appunto meno serie e meno ripetizioni (quindi si produce meno volume di lavoro, ma più intenso).

Di seguito, un esempio di mesociclo con progressione specifica che utilizza tale principio.

1° SETTIMANA

Esercizio	Serie	Reps	Rec
Stacco da terra	5	6 all'85%	3 min
Panca piana bilanciata	5	6 all'85%	3 min
Rematore bilanciata	5	6 all'85%	3 min
Lento avanti	5	6 all'85%	3 min
Curl bilanciata	5	6 all'85%	3 min
Dip parallele	5	6 all'85%	3 min

2° SETTIMANA

Esercizio	Serie	Reps	Rec
Stacco da terra	5	5 all'88%	4 min
Panca piana bilanciata	5	5 all'88%	4 min
Rematore bilanciata	5	5 all'88%	4 min
Lento avanti	5	5 all'88%	4 min
Curl bilanciata	5	5 all'88%	4 min
Dip parallele	5	5 all'88%	4 min

3° SETTIMANA

Esercizio	Serie	Reps	Rec
Stacco da terra	4	4 al 90%	5 min
Panca piana bilanciata	4	4 al 90%	5 min
Rematore bilanciata	4	4 al 90%	5 min
Lento avanti	4	4 al 90%	5 min
Curl bilanciata	4	4 al 90%	5 min
Dip parallele	4	4 al 90%	5 min

4° SETTIMANA

Esercizio	Serie	Reps	Rec
Stacco da terra	4	3 al 93%	5 min
Panca piana bilanciata	4	3 al 93%	5 min
Rematore bilanciata	4	3 al 93%	5 min
Lento avanti	4	3 al 93%	5 min
Curl bilanciata	4	3 al 93%	5 min
Dip parallele	4	3 al 93%	5 min

5° SETTIMANA

Esercizio	Serie	Reps	Rec
Stacco da terra	3	2 al 95%	5 min
Panca piana bilanciata	3	2 al 95%	5 min
Rematore bilanciata	3	2 al 95%	5 min
Lento avanti	3	2 al 95%	5 min
Curl bilanciata	3	2 al 95%	5 min
Dip parallele	3	2 al 95%	5 min

6° SETTIMANA

Esercizio	Serie	Reps	Rec
Stacco da terra	3	1 al 100%	5 /6 min
Panca piana bilanciata	3	1 al 100%	5 /6 min
Rematore bilanciata	3	1 al 100%	5 /6 min
Lento avanti	3	1 al 100%	5 /6 min
Curl bilanciata	3	1 al 100%	5 /6 min
Dip parallele	3	1 al 100%	5 /6 min



L'altra scuola di pensiero propone un lavoro a intensità più basse (dal 70 al 75 % di 1RM) e dunque con un *buffer*, che significa non raggiungere il cedimento muscolare. Tale lavoro si basa sul volume piuttosto che sull'intensità, quindi i recuperi saranno più bassi e incompleti. Nell'arco delle settimane il volume di lavoro (serie) aumenterà, ma il carico del bilanciata resterà sempre lo stesso e non subirà incrementi, seguendo ancora una volta il principio che il volume è inversamente proporzionale all'intensità: se si lavora con alto volume (molte serie) si devono eseguire poca intensità (carico ridotto)! Questa volta la densità di lavoro aumenterà, poiché a parità di durata della seduta allenante si faranno più serie (quindi si produce più volume di lavoro).

Con tale metodo si lavorerà sull'aumento del tonnellaggio allenante. Con questo termine intendiamo il carico (kg) sollevato sia per ogni singolo esercizio che dell'intera seduta. Ecco un esempio di mesociclo con progressione specifica che utilizza tale principio. Per fare un esempio di calcolo, ipotizziamo un carico diverso per ogni esercizio espresso in kg totali compresi di bilanciata.

1° SETTIMANA	Esercizio	Serie x reps	tonnellaggio	Rec
	Stacco da terra	5 x 2 al 75% con 70 kg	700 kg	2 min
	Panca piana bilanciata	5 x 2 al 75% con 70 kg	700 kg	2 min
	Rematore bilanciata	5 x 2 al 75% con 50 kg	500 kg	2 min
	Lento avanti	5 x 2 al 75% con 40 kg	400 kg	2 min
<i>Tonnellaggio tot</i> 3.400 kg	Curl bilanciata	5 x 2 al 75% con 40 kg	400 kg	2 min
	Dip parallele	5 x 2 al 75% con 70 kg	700 kg	2 min
2° SETTIMANA	Esercizio	Serie	Reps	Rec
	Stacco da terra	6 x 2 al 75% con 70 kg	840 kg	2 min
	Panca piana bilanciata	6 x 2 al 75% con 70 kg	840 kg	2 min
	Rematore bilanciata	6 x 2 al 75% con 50 kg	600 kg	2 min
	Lento avanti	6 x 2 al 75% con 40 kg	480 kg	2 min
<i>Tonnellaggio tot</i> 4.080 kg	Curl bilanciata	6 x 2 al 75% con 40 kg	480 kg	2 min
	Dip parallele	6 x 2 al 75% con 70 kg	840 kg	2 min
3° SETTIMANA	Esercizio	Serie	Reps	Rec
	Stacco da terra	7 x 2 al 75% con 70 kg	980 kg	2 min
	Panca piana bilanciata	7 x 2 al 75% con 70 kg	980 kg	2 min
	Rematore bilanciata	7 x 2 al 75% con 50 kg	700 kg	2 min
	Lento avanti	7 x 2 al 75% con 40 kg	560 kg	2 min
<i>Tonnellaggio tot</i> 4.760 kg	Curl bilanciata	7 x 2 al 75% con 40 kg	560 kg	2 min
	Dip parallele	7 x 2 al 75% con 70 kg	980 kg	2 min
4° SETTIMANA	Esercizio	Serie	Reps	Rec
	Stacco da terra	8 x 2 al 75% con 70 kg	1120 kg	2 min
	Panca piana bilanciata	8 x 2 al 75% con 70 kg	1120 kg	2 min
	Rematore bilanciata	8 x 2 al 75% con 50 kg	800 kg	2 min
	Lento avanti	8 x 2 al 75% con 40 kg	640 kg	2 min
<i>Tonnellaggio tot</i> 5.440 kg	Curl bilanciata	8 x 2 al 75% con 40 kg	640 kg	2 min
	Dip parallele	8 x 2 al 75% con 70 kg	1120 kg	2 min
5° SETTIMANA	Esercizio	Serie	Reps	Rec
	Stacco da terra	9 x 2 al 75% con 70 kg	1260 kg	2 min
	Panca piana bilanciata	9 x 2 al 75% con 70 kg	1260 kg	2 min
	Rematore bilanciata	9 x 2 al 75% con 50 kg	900 kg	2 min
	Lento avanti	9 x 2 al 75% con 40 kg	720 kg	2 min
<i>Tonnellaggio tot</i> 6.120 kg	Curl bilanciata	9 x 2 al 75% con 40 kg	720 kg	2 min
	Dip parallele	9 x 2 al 75% con 70 kg	1260 kg	2 min
6° SETTIMANA	Esercizio	Serie	Reps	Rec
	Stacco da terra	10 x 2 al 75% con 70 kg	1400 kg	2 min
	Panca piana bilanciata	10 x 2 al 75% con 70 kg	1400 kg	2 min
	Rematore bilanciata	10 x 2 al 75% con 50 kg	1000 kg	2 min
	Lento avanti	10 x 2 al 75% con 40 kg	800 kg	2 min
<i>Tonnellaggio tot</i> 6.800 kg	Curl bilanciata	10 x 2 al 75% con 40 kg	800 kg	2 min
	Dip parallele	10 x 2 al 75% con 70 kg	1400 kg	2 min

In ultima analisi appare evidente che vi sia un incremento del tonnellaggio costante a partire dalla prima e sino all'ultima settimana grazie a un aumento del volume di lavoro (serie) mantenendo

invariato il carico sollevato. Anche questo approccio apporterà un incremento della forza muscolare utile alla performance atletica. ■

IL CANCRO SI BATTE ANCHE CON LO SPORT

Oggi, numerosi studi dimostrano che l'esercizio fisico regolare non solo aiuta a contrastare gli effetti collaterali delle terapie oncologiche, ma migliora anche il benessere complessivo del paziente, favorendo il recupero fisico e psicologico. Questo libro offre una guida chiara e accessibile su come implementare l'attività fisica adattata in ambito oncologico, approfondendo basi biologiche, aspetti clinici e le più recenti evidenze scientifiche. Quali sono gli obiettivi da raggiungere affinché l'attività fisica diventi parte integrante della cura del cancro? Lo domandiamo direttamente agli autori portando l'attenzione non soltanto sul loro profilo professionale nel campo della ricerca ma soprattutto sugli aspetti pratici della prevenzione e della gestione della malattia.

SULLA FIGURA DEGLI AUTORI E IL CONTESTO

Qual è stato il percorso personale e/o professionale che vi ha portati a scrivere a quattro mani un libro su questo argomento?

Nel 2024 abbiamo vinto un bando del ministero della Salute (CCM2014), che ci ha consentito di realizzare in Italia il primo programma di esercizio fisico adattato ai pazienti emato-oncologici, affetti da linfoma. Il programma è stato svolto durante le terapie, l'età media dei pazienti era 69 anni e il più anziano aveva 78 anni. E' stato un lavoro entusiasmante, in quanto abbiamo visto come i pazienti, che spesso all'inizio erano scettici, diventavano sempre più desiderosi di proseguire, perché constatavano i benefici sul senso di benessere psico-fisico e l'energia.

Qual è il principale obiettivo del vostro libro e a quale pubblico si rivolge principalmente?

Il nostro obiettivo è di fornire un manuale completo ma sintetico, è indirizzato a tutti gli operatori sanitari (chinesiologi, medici, infermieri,

fisioterapisti) e abbiamo cercato di usare un linguaggio abbastanza semplice per renderlo accessibile anche ai pazienti e ai loro caregiver che vogliono approfondire l'argomento.

SULLA PREVENZIONE E LA RICERCA

Quali sono gli studi scientifici più rilevanti che supportano il legame tra attività fisica e prevenzione dei tumori, e quali percentuali di rischio si possono ridurre con stili di vita attivi?

Ormai gli studi epidemiologici che comprovano l'efficacia di una vita attiva come arma di prevenzione sono molti e pubblicati su riviste di primaria importanza. I tumori in cui l'attività fisica incide di più per la prevenzione sono: tumore del seno e del colon con un abbattimento del rischio tra il 10% e il 20%. Inoltre, si è osservata una riduzione dell'incidenza anche per i tumori dell'endometrio, rene, vescica, esofago e stomaco. Ci sono evidenze, anche se ancora i dati raccolti non sono sufficienti, per il tumore del fegato, il mieloma, le leucemie mieloidi e i linfomi. Inoltre i benefici dell'esercizio nella fase della prevenzione, come in chi ha o ha avuto un tumore, sono dose-dipendenti, quindi più attività equivale a maggiori benefici.

Certamente i benefici dello sport sono universali per tutte le patologie oncologiche, ma su quali tipi di tumore si è concentrata la vostra narrazione?

Il testo focalizza meccanismi biologici innescati dalla contrazione muscolare e dall'aumento della portata cardiaca e del flusso vascolare, che sono comuni a tutti i tumori. I tumori che vengono poi più specificatamente trattati nel libro sono: mammella, prostata e tumori ematologici. Infatti, i primi due sono molto frequenti e i dati disponibile numerosi. Mentre i tumori del sangue hanno delle peculiarità che era importante mettere a fuoco.

Intervista alla

Dott.ssa Maria Christina Cox e al Prof. Renato Manno, autori di un manuale che fornisce un approccio scientifico e pratico per integrare il movimento nel percorso di cura dei pazienti oncologici ed ematologici.

A CURA DELLA REDAZIONE

SULL'IMPATTO DURANTE LA MALATTIA

L'esercizio fisico può avere un ruolo nel rafforzare il sistema immunitario dei pazienti durante i trattamenti?

L'esercizio fisico, durante e dopo le terapie, determina delle azioni importanti sul sistema immunitario. Infatti, il muscolo contraendosi secerne miokine importanti che innescano l'attività dei linfociti Natural killer (NK) e delle cellule T citotossiche. Queste cellule possono infiltrare i tumori e uccidere direttamente o indirettamente le cellule tumorali.

In che modo l'attività fisica agisce sulla loro sfera psicologica, ad esempio riducendo stress e ansia legati alla malattia?

L'effetto positivo sull'ansia e la depressione sono marcati e si riscontrano nella maggioranza dei pazienti oncologici che fanno un programma di esercizio. Consideriamo che gli aspetti emotivi e psicologici hanno poi anche ricadute biologiche, infatti la salute è una: corpo e mente non possono essere scisse.

SUGLI ASPETTI PRATICI

Ci sono stati casi studio o esperienze dirette che hanno ispirato la stesura del libro?

Questo libro parte da un'importante esperienza che abbiamo fatto sul campo. Infatti, grazie ai fondi del bando ministeriale precedentemente menzionato, abbiamo realizzato il primo studio in Italia di un programma di esercizio fisico adattato ai pazienti oncologici. Da questa bellissima esperienza e dall'entusiasmo dei pazienti che hanno partecipato, prima è scaturito un piccolo manuale e poi un vero e proprio manuale.

Quali sono i principali consigli pratici che il libro offre ai pazienti per integrare l'attività fisica nella loro quotidianità, tenendo conto delle loro

condizioni fisiche e dei trattamenti in corso?

Il libro è principalmente indirizzato a chinesiologi, fisioterapisti, medici e infermieri e speriamo di averlo comprensibile per i pazienti e i loro caregiver. È un manuale in cui si parte da cosa è come si sviluppano i tumori e si alcune terapie, quali sono le principali e gli effetti collaterali a breve e lungo termine. I successivi capitoli illustrano le basi biologiche che spiegano gli enormi benefici dell'esercizio nei pazienti oncologici. Infine, una parte consistente del libro è dedicata ai principi e metodologia con cui si applica l'esercizio adattato al paziente oncologico in generale e nei casi specifici delle pazienti con tumore mammario, prostata, neoplasie del sangue e nei pazienti anziani.

CONCLUDENDO

Come può l'attività fisica migliorare la qualità di vita delle persone che stanno affrontando le terapie oncologiche?

Migliora l'efficienza fisica, la funzionalità del cuore e l'ossigenazione dei tessuti, contrasta la perdita di massa muscolare. Riduce sensibilmente ansia e depressione, migliora la qualità del sonno.



In che modo il vostro libro può stimolare un cambiamento a livello culturale e sociale riguardo al ruolo dello sport nella lotta al cancro?

Questo libro riporta e sintetizza le evidenze scientifiche anche molto recenti. Infatti, la conoscenza e la sua divulgazione sono uno step fondamentale per promuovere

un cambiamento culturale che deve raggiungere medici e pazienti. ■



STRENGTH AND CONDITIONING

LA BASE ATLETICA DI OGNI SPORTIVO

A CURA DI
NICOLA COMINI

Un corso specifico su come allenare gli aspetti strutturali e neurali nella preparazione fisica di un atleta.

Ogni anno che passa assistiamo ad una crescita esponenziale delle capacità atletiche degli sportivi: record distrutti anno dopo anno, necessità di fisicità sempre più importanti per esprimere in toto il valore dell'atleta. Al giorno d'oggi parlare solo del lavoro sport-specifico diventa riduttivo e quindi è necessario essere al corrente di come si deve allenare un atleta per performare al meglio nel proprio sport. In primis è necessario capire che tipo di stimolo stiamo dando al corpo col nostro sport, con che frequenza si presenta un gesto atletico e con che intensità è necessario eseguirlo. Queste sono solo alcune delle domande che ci permettono di indirizzare il nostro lavoro in palestra.

Entriamo nel vivo della preparazione atletica andando ad analizzare quali sono gli stimoli che possiamo dare ai nostri atleti e capire il perché siano così importanti.

Quando parliamo di Strength and Conditioning ci riferiamo alla preparazione fisica degli atleti e ciò comprende sia aspetti strutturali come ipertrofia, mobilità, adattamento anatomico, ma anche e soprattutto adattamenti neurali.

Gli adattamenti strutturali sono tutti i cambiamenti che ci permettono di costruire una base forte e solida del corpo, alcuni di questi adattamenti sono per esempio: adattamento tendineo, articolare, sopportazione maggiore al volume. L'adattamento anatomico è quella fase nella quale si prepara il corpo in toto tipica della fase di pre-season, di conseguenza diventiamo più bravi a gestire carichi di volume maggiori per adattare muscoli, tendini ed articolazioni al lavoro fisico, e viene svolta con esercizi classici di palestra dove la specificità è molto bassa in relazione allo sport praticato. L'ipertrofia invece è la ricerca di una crescita muscolare dei muscoli motori del nostro sport o anche di muscoli che sono relativamente carenti per creare una struttura armoniosa e che non presenti compensi marcati a livello muscolare. L'ipertrofia nella preparazione atletica deve andare di pari passo con le richieste dello sport, dato che abbiamo alcune discipline dove la richiesta fisica è molto importante, come ad esempio il Rugby e il Football americano, mentre in altri sport questa richiesta è meno marcata, come le discipline della

danza, Pallavolo, Tennis ecc.

Infine la parte di mobilità è sempre essenziale perché permette a tutti gli atleti di muoversi nello spazio con maggior fluidità ed inoltre consente la possibilità di esprimere forza e potenza in molti angoli articolari senza incorrere in infortuni. Possiamo definire questi adattamenti la base fisica sulla quale costruire le nostre prestazioni, però lavorare solo su questi aspetti non basta per rendere un atleta competitivo.

Gli adattamenti neurali invece sono adattamenti che non si manifestano a livelli strutturali, come per esempio la crescita di un muscolo, il raggiungimento di un nuovo ROM, ma sono gli adattamenti forse più importanti perché sono proprio quelli che ci permettono di elevare la nostra prestazione in maniera significativa.

Con adattamenti neurali intendiamo la capacità del nostro sistema nervoso di migliorare la connessione con le strutture muscolari e tendinee che ci permettono di eseguire un gesto atletico con un determinato livello di forza e potenza.

Citando alcuni di questi adattamenti come la frequenza di scarica dei nostri motoneuroni e la capacità di attivazione delle unità motorie, capiamo quanto siano fondamentali quando dobbiamo esprimere le due capacità fondamentali della prestazione, ovvero forza e potenza.

Forza e potenza hanno sicuramente bisogno di una base strutturale fisica per la loro massima espressione, ma il fattore decisivo è la capacità del sistema nervoso di permettere tutte le attivazioni necessarie tra motoneurone e fibra muscolare. Quando puntiamo a migliorare nella nostra disciplina abbiamo due strade da percorrere:

- **Migliorare il nostro livello tecnico**
- **Migliorare il nostro rendimento fisico**

Nel primo caso l'unica possibilità è lavorare sul gesto sport-specifico, mentre nel secondo caso l'unico allenamento possibile è attuare un programma di Strength and Conditioning dove si va a massimizzare la produzione di forza e potenza e a lavorare sulle nostre lacune fisiche.

Allenare queste due capacità ci permette di migliorare: salto verticale, sprint, velocità, forza di un gesto motorio e prevenzione della struttura a 360 gradi per permettere all'atleta di essere più duraturo possibile nella propria disciplina.

Oltre ad aver analizzato gli adattamenti fisici e neurali che avvengono con lo Strength and Conditioning bisogna analizzare un altro grande vantaggio, ovvero la possibilità per l'atleta di esplorare e conoscere più gesti motori. Vedere la preparazione atletica solo come allenamento delle capacità di forza, potenza

e resistenza potrebbe non farci vedere l'altro lato della medaglia. Quando ci alleniamo in palestra, in particolare col fine di migliorare la nostra prestazione sportiva, non possiamo come allenatori non valutare ogni schema motorio della persona.

La preparazione atletica deve permettere all'atleta di essere abile nel gestire tutti i movimenti che il nostro corpo può eseguire. Nel caso in cui ci focalizzassimo solo su schemi motori presenti nello sport stiamo limitando l'apprendimento e la sicurezza dei nostri atleti. Un'atleta abile in tutti gesti motori sviluppa le capacità di movimento e muscolari per attuare quel gesto, questo significa in primo luogo sicurezza e prevenzione muscolare nel caso in cui un determinato gesto si presenti. Tutto ciò al quale non siamo adattati è potenzialmente causa di infortuni.

I gesti ai quali facciamo riferimento sono hinge, squat, pull, push, rotate, in tutte le loro varianti monolaterali e con movimenti complessi che comprendono più schemi motori al loro interno. L'ottimizzazione di questi gesti insegna al nostro corpo ad utilizzare sinergicamente più muscoli e catene muscolari che sono la base di ogni disciplina sportiva.

Collegato a quanto finora evidenziato, dobbiamo anche analizzare eventuali errori che possono accadere quando si parla di preparazione atletica, ovvero paragonare l'attività di Strength and Conditioning alla disciplina del bodybuilding. L'ipertrofia nello Strength and Conditioning è una fase del programma e non sempre necessaria, dipende dalle richieste dello sport e dalla situazione dell'atleta in quello sport specifico, al contrario nel bodybuilding l'ipertrofia è il fine ultimo e si lavora solo in direzione di quell'obiettivo. Inoltre un eccessivo lavoro di volume potrebbe portare ad affaticare l'atleta a tal punto da non renderlo performante, ecco perché siamo ben lontani dal concetto di bodybuilding.

Lo stesso discorso vale per l'allenamento della forza massima, ovviamente legata ai gesti del powerlifting, nella frequenza settimanale di allenamento di squat, panca e stacco, ma senza la necessità di raggiungere determinati livelli di forza: questi saranno decisi dalla nostra disciplina. Inoltre nel nostro caso l'obiettivo ultimo è rendere forte uno schema motorio e non un gesto singolo, quindi diventa fondamentale anche spaziare all'interno dello schema motorio. Tutto questo ci fa comprendere che nella preparazione atletica è importante prendere i concetti di varie discipline per renderli funzionali al nostro sport.

La preparazione atletica è dunque un passo importante per ogni atleta per eccellere nel proprio sport, ma anche una possibilità per saper gestire il movimento a 360 gradi. migliorare le proprie capacità come forza e potenza e migliorare il proprio movimento sono un connubio perfetto per diventare atleti d'elite. ■

FITNESS: NON SOLO ESTETICA E MODA

IL FITNESS COME PREVENZIONE E TRATTAMENTO DI DIVERSE PATOLOGIE CARDIOMETABOLICHE

A CURA DI **DOMENICO BERNI**

Nel contesto contemporaneo molto spesso il fitness continua ad essere interpretato come un fenomeno legato all'estetica, alla performance o alle tendenze del momento. Tuttavia, la letteratura scientifica più recente e le politiche sanitarie internazionali dimostrano come l'esercizio fisico rappresenti uno dei pilastri fondamentali della prevenzione e del trattamento delle patologie cardiometaboliche, configurandosi come un vero e proprio strumento terapeutico.

FITNESS E SALUTE CARDIOMETABOLICA: BASI FISIOPATOLOGICHE

Le patologie cardiometaboliche, tra cui obesità, diabete mellito di tipo 2, ipertensione arteriosa, dislipidemie e sindrome metabolica, condividono una base fisiopatologica comune caratterizzata da insulino-resistenza, infiammazione cronica di basso grado e disfunzione endoteliale.

L'esercizio fisico regolare interviene positivamente su tutti questi meccanismi.

L'allenamento aerobico migliora la capacità ossidativa mitocondriale, aumenta il consumo di glucosio insulino-indipendente e favorisce il controllo pressorio.

L'allenamento contro resistenza, tradizionalmente sottovalutato in ambito clinico, si è dimostrato

cruciale nel migliorare la sensibilità insulinica, preservare la massa muscolare e contrastare la sarcopenia, fattore di rischio indipendente per mortalità cardiovascolare.

ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA NON FARMACOLOGICA

Le principali linee guida internazionali (OMS, ACSM, ESC) riconoscono l'esercizio fisico come una terapia non farmacologica di prima linea. Numerosi studi randomizzati controllati evidenziano come programmi di allenamento strutturati siano in grado di ridurre l'emoglobina glicata nei pazienti diabetici, abbassare la pressione arteriosa sistolica e diastolica e migliorare il profilo lipidico.

In ambito di prevenzione secondaria, l'esercizio fisico supervisionato riduce il rischio di recidive cardiovascolari e migliora la qualità della vita, confermando il ruolo centrale del fitness all'interno dei programmi di *cardiac rehabilitation*.

MODELLI INTERNAZIONALI DI INTEGRAZIONE DEL FITNESS

Il Giappone rappresenta un esempio storico di integrazione dell'attività fisica nella vita quotidiana. Il programma "Radio Taiso", praticato



quotidianamente nei contesti lavorativi, ha dimostrato effetti positivi sulla salute cardiovascolare, sulla mobilità articolare e sul benessere psicologico.

In Svezia, il modello "Physical Activity on Prescription" (FaR®) consente ai medici di prescrivere formalmente l'esercizio fisico come trattamento clinico. Tale approccio ha prodotto una riduzione significativa dei costi sanitari e dell'assenteismo lavorativo, sottolineando il valore del fitness come investimento sociale.

Un ulteriore modello emergente è quello cinese, che integra il fitness all'interno di una visione olistico-preventiva della salute.

Discipline come il Tai Chi, il Qigong e le moderne forme di fitness funzionale vengono utilizzate non solo per migliorare i parametri cardiometabolici, ma anche per ristabilire l'equilibrio psicofisico, riducendo stress, ansia e *burnout lavorativo*.

CONCLUSIONI

Il fitness deve essere definitivamente riconosciuto come strumento di sanità pubblica e medicina preventiva. Superare la visione estetica e modaiola significa valorizzare l'esercizio fisico come terapia, prevenzione e mezzo di equilibrio psicofisico.

I modelli giapponese, svedese e cinese dimostrano che integrare il fitness nella quotidianità e nei luoghi di lavoro è una strategia efficace e sostenibile. In questo scenario, il personal trainer rappresenta una figura chiave per il futuro della salute collettiva. ■

IL RUOLO CENTRALE DEL PERSONAL TRAINER NEL PRESENTE E NEL FUTURO

Alla luce di queste evidenze, la figura del personal trainer assume un ruolo sempre più strategico nel sistema salute.

Non più semplice istruttore, ma professionista del movimento con competenze scientifiche, cliniche e relazionali, capace di interfacciarsi con il mondo medico e sanitario.

Il personal trainer diventa un anello di congiunzione tra prevenzione primaria e secondaria, contribuendo alla personalizzazione dell'esercizio fisico in soggetti sani, sedentari o affetti da patologie croniche.

La formazione continua, la conoscenza delle linee guida cliniche e la capacità di monitorare i parametri di sicurezza risultano elementi imprescindibili.

FUNCTIONAL BODY BUILDING, ESTETICA E LONGEVITA':

IL PONTE
TRA PERFORMANCE,
SALUTE E FISICO

A CURA DI **SANDRO ROBERTO**



L'allenamento "regolare ed intelligente" come "farmaco naturale" che rallenta l'invecchiamento biologico, riduce il rischio di malattie croniche e preserva l'autonomia funzionale.

Per anni l'allenamento è stato associato quasi esclusivamente all'estetica e alla performance sportiva. Due obiettivi apparentemente diversi, ma spesso trattati come mondi separati. Oggi sappiamo che non è così. L'allenamento rappresenta uno dei principali strumenti che abbiamo a disposizione per influenzare, oltre ai due precedenti, direttamente la nostra longevità. Il problema è che molte persone si allenano, sì, ma senza una reale strategia. Accumulano volume, cercano intensità sempre più elevate, spingono costantemente il corpo al limite senza considerare un fattore determinante: la sostenibilità nel tempo. Questo approccio, nel lungo periodo, non solo rallenta i risultati, ma può addirittura compromettere salute e performance.

La vera domanda oggi non è più soltanto **"come posso migliorare il mio fisico?"**, ma piuttosto: **"come posso vivere meglio e più a lungo, mantenendo allo stesso tempo estetica e capacità performative?"**.

Quando parliamo di longevità, infatti, non ci riferiamo semplicemente al numero di anni vissuti, ma alla qualità di quegli anni. Esiste una differenza sostanziale tra *lifespan* e *healthspan*. Il primo indica quanto viviamo, il secondo come viviamo. Arrivare a 80 anni con forza, energia e autonomia è completamente diverso rispetto a farlo in condizioni di fragilità, perdita muscolare e limitazioni funzionali.

In questo contesto, l'allenamento assume un ruolo centrale, quasi biologico. Non è più solo uno strumento estetico, ma un vero e proprio mezzo di regolazione fisiologica. Due parametri, in particolare, emergono come fortemente correlati alla longevità: *la massa muscolare* e *la capacità aerobica*. La prima rappresenta un

organo metabolico attivo, in grado di influenzare la sensibilità insulinica, il profilo ormonale e la gestione energetica. La seconda, spesso sottovalutata, è uno dei predittori più forti di sopravvivenza e salute cardiovascolare. In particolare, valori elevati di VO2 max sono associati ad una significativa riduzione del rischio di mortalità per tutte le cause, rendendolo uno dei marker più potenti in ambito clinico e sportivo. Costruire e mantenere massa muscolare significa proteggersi dalla sarcopenia, migliorare la stabilità articolare e mantenere un metabolismo efficiente. Allo stesso tempo, lavorare sulla componente aerobica permette di sviluppare un sistema energetico più resiliente, migliorando l'efficienza mitocondriale e la capacità del corpo di gestire lo stress metabolico.

A livello cellulare, questo si traduce in una maggiore densità mitocondriale e in una migliore capacità ossidativa, con un impatto diretto sulla produzione di ATP e sulla gestione dei substrati energetici.

Ma c'è un aspetto spesso trascurato: non basta allenarsi. Bisogna allenarsi nel modo giusto. Uno degli errori più diffusi oggi è l'eccesso: troppo allenamento, troppa intensità, troppo poco recupero.

Questo porta ad uno stato di stress cronico, caratterizzato da livelli elevati di cortisolo, peggioramento della qualità del sonno, calo delle performance e, paradossalmente, difficoltà nel migliorare la composizione corporea. Uno stato prolungato di iperattivazione del sistema nervoso simpatico può portare a una riduzione della sensibilità anabolica e a un aumento dell'infiammazione sistemica di basso grado.

È qui che entra in gioco un concetto fondamentale: non è l'allenamento a migliorarti, è la capacità di recuperare da esso.

Il recupero non è un momento passivo, ma una fase attiva di adattamento. Parametri come la qualità del sonno, la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e la gestione dello stress diventano elementi chiave per comprendere quanto e come il corpo stia realmente migliorando.

L'HRV (Heart Rate Variability) rappresenta la variazione tra un battito cardiaco e l'altro ed è un indicatore diretto dell'equilibrio tra sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

Valori più elevati sono generalmente associati ad una migliore capacità di recupero e adattamento, mentre valori cronicamente bassi possono indicare stress accumulato o recupero insufficiente.

Allo stesso modo, il sonno gioca un ruolo determinante: durante le fasi profonde (*slow wave sleep*) avviene il maggior rilascio dell'ormone



della crescita (GH), fondamentale per il recupero muscolare e la rigenerazione tissutale. La qualità del sonno influenza anche la sensibilità insulinica, la regolazione del cortisolo e l'equilibrio ormonale complessivo. Dormire poco o male compromette direttamente sia la performance che la composizione corporea.

In questo scenario si inserisce il **Functional Bodybuilding**, un approccio che rappresenta un vero e proprio ponte tra estetica, performance e longevità. Non si tratta semplicemente di mescolare esercizi funzionali e bodybuilding, ma di creare un sistema coerente in cui ogni stimolo ha un obiettivo preciso.

L'allenamento viene strutturato attraverso volumi intelligenti, evitando accumuli inutili di fatica, e attraverso l'utilizzo di superset funzionali che permettono di aumentare la densità del lavoro, migliorando contemporaneamente componente cardiovascolare e metabolica. I movimenti multiarticolari diventano centrali, non solo per il loro impatto muscolare, ma per il coinvolgimento sistemico che generano.

Questo tipo di organizzazione aumenta l'EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption), contribuendo a un maggiore dispendio energetico anche nelle ore successive all'allenamento.

Allo stesso tempo, il lavoro metabolico viene dosato con attenzione.

Non si cerca il massimo sforzo a ogni sessione, ma lo stimolo minimo efficace per generare adattamento. Questo permette di mantenere alta la qualità dell'allenamento nel tempo, riducendo il rischio di sovraccarico e migliorando la sostenibilità.

L'utilizzo di parametri come il RIR (Reps In Reserve) consente di autoregolare l'intensità, mantenendo uno stimolo efficace senza entrare costantemente

in zone di cedimento sistemico.

In questo contesto, anche la mobilità e il controllo motorio assumono un ruolo fondamentale. Non si tratta semplicemente di "allungarsi", ma di migliorare la capacità del corpo di muoversi in modo efficiente, riducendo dispersioni energetiche e rischio di infortunio.

Un corpo che si muove bene, a parità di lavoro, consuma meno energia e riesce a mantenere performance più elevate nel tempo.

Dal punto di vista neurologico, questo significa migliorare il reclutamento motorio e la coordinazione intermuscolare, rendendo il movimento più economico ed efficace.

Accanto all'allenamento, però, esiste un altro livello: quello dell'ottimizzazione. Ed è qui che entra in gioco il **biohacking**.

Intervenire su fattori come il sonno, il ritmo circadiano, il timing dei nutrienti e la gestione dello stress permette di amplificare gli effetti dell'allenamento. L'esposizione alla luce naturale nelle prime ore del giorno, una corretta distribuzione dei macronutrienti in funzione dell'attività fisica e strategie di respirazione per modulare il sistema nervoso autonomo sono tutti strumenti che, nel lungo periodo, fanno la differenza.

Ad esempio, l'esposizione alla luce mattutina contribuisce a sincronizzare il ritmo circadiano attraverso la regolazione della melatonina e del cortisolo, migliorando sia la qualità del sonno che i livelli di energia durante la giornata.


Il timing dei carboidrati nel post-allenamento può favorire il ripristino del glicogeno e ridurre il cortisolo, mentre strategie respiratorie come la respirazione diaframmatica o il lavoro sul tono vagale possono facilitare il passaggio a uno stato parasimpatico, migliorando il recupero.

Il corpo non migliora solo durante l'allenamento, ma nelle 24 ore.

Ed è proprio nella capacità di integrare questi aspetti che si costruisce un sistema realmente efficace.

Allenarsi oggi non significa più solo migliorare il proprio aspetto fisico o aumentare le proprie performance. Significa investire sulla propria longevità, costruendo un corpo che sia forte, efficiente e resistente nel tempo.

Il vero obiettivo non è ottenere risultati rapidi e temporanei, ma creare una struttura fisica che permetta di vivere meglio, più a lungo, senza dover rinunciare né all'estetica né alla performance. Perché è in questo equilibrio che l'allenamento smette di essere una semplice abitudine... e diventa una strategia. ■



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



SELEZIONE DEL PERSONALE: ISTRUTTORE SIMPATICO O ISTRUTTORE PROFESSORINO?

A CURA DI **CLAUDIO VACCHI**

Le tendenze delle palestre nella scelta delle figure professionali più gradite dal pubblico del fitness

Trovare la strategia più vincente per fidelizzare i propri clienti è certamente un'impresa non facile, così come non è semplice analizzare le loro preferenze in termini di gradimento. Alla base della scelta tra un istruttore simpatico e ancor più empatico, e un istruttore molto esperto, tecnico e talvolta rigido, ci deve essere principalmente un'analisi accurata delle dinamiche di sala:

- *L'istruttore "simpatico"* è preferito per la sua capacità di costruire un **rapporto di fiducia** e di spronare costantemente i clienti durante l'allenamento, mantenendo alta la motivazione. Infatti un atteggiamento positivo è fondamentale, specialmente per il livello principianti o per chi si sente intimidito dalla palestra.
- La preparazione tecnica dell'*'istruttore "professorino"* è essenziale per i clienti che desiderano soprattutto un istruttore che conosca le scienze motorie, sappia adattare l'allenamento e corregga la postura per prevenire infortuni. Tuttavia, un approccio troppo "professorino" o eccessivamente rigido, se percepito come intimidatorio o sprezzante, si può trasformare in un'arma a doppio taglio e quindi allontanare la clientela.

La ricerca mostra che la preferenza del pubblico fitness cade su quel *mix ideale*, ovvero su quei trainer "fermi" ma "positivi e amichevoli", che mantengono alta la professionalità senza mai far sentire il cliente a disagio.

La verità sta come sempre nel mezzo, il pubblico cerca un professionista che sappia **ascoltare e motivare** (istruttore simpatico) ma che sia anche in grado di **garantire risultati** attraverso una solida

competenza tecnica (istruttore professorino), adattandosi alle necessità del cliente. Non si tratta di una scelta netta tra solo simpatia o solo competenza, ma di una miscela che crea un ambiente motivante e non intimidatorio.

Avere delle competenze tecniche ben definite e soprattutto certificate è fondamentale per emergere nel mondo del Fitness e dello sport in generale ma purtroppo non basta! Per evidenziare e trasmettere le proprie abilità professionali è necessario possedere attitudini e competenze comunicative, fondamentali per instaurare una relazione positiva con gli altri. Si tratta di quelle che vengono definite *competenze trasversali*, ovvero quel bagaglio di conoscenze e qualità che portiamo con noi tanto nelle esperienze personali quanto professionali.

Le competenze relazionali sono perciò fondamentali nel mondo del lavoro, motivo per cui oggi moltissime aziende del Fitness, prima di selezionare un candidato, cercano di analizzare e comprendere la sua personalità, per valutare se è in grado di integrarsi in quel contesto professionale, e per far questo si avvalgono di test psicoattitudinali che evidenziano le caratteristiche delle quattro macro aree in cui si dividono le competenze trasversali: cognitive, organizzative, relazionali e personali.

Le **competenze cognitive** fanno riferimento alle attitudini intellettuali di una persona e alle sue capacità di gestire e utilizzare un flusso di informazioni. In un contesto come quello attuale, in cui siamo bombardati dalle informazioni, risultano assolutamente fondamentali per analizzarle in modo critico e sintetizzarle in modo funzionale alle proprie esigenze. Pensiamo a tutte quelle informazioni che un Personal trainer o un Istruttore deve essere in grado di percepire (a volte anche in maniera indiretta), decodificare e filtrare in maniera costruttiva. Tra queste competenze spiccano il *problem solving* insieme all'*innovazione*, ovvero la capacità di scomporre un problema in piccole parti ed affrontarlo trovando una soluzione nuova ed originale.

Le **competenze organizzative**, sono quelle che ci permettono appunto di organizzare il lavoro ed avere il pieno controllo della propria attività. Tra queste quelle più utili nel settore Fitness sono:

- Lo *spirito d'iniziativa*, ovvero l'attitudine alla proattività e all'intraprendenza. Pensiamo alla formazione continua e al procacciamento dei propri clienti.
- L'*orientamento al risultato*, cioè la capacità



di lavorare per raggiungere un obiettivo prefissato.

Un istruttore come un PT pianifica e raggiunge i risultati insieme al cliente attraverso l'utilizzo di tutti i mezzi a sua disposizione.

- La *capacità di controllo*, ossia l'attenzione ai dettagli e al monitoraggio dello svolgimento delle attività, per essere sempre pronti a correggere il tiro quando necessario.

Le **competenze relazionali** sono senza dubbio le più importanti per un PT o un istruttore per riuscire a comunicare in maniera coinvolgente e travolgente.

Si tratta infatti delle capacità di gestire in maniera ottimale e fruttifera i rapporti con i propri clienti, analizzando le esigenze e modulando il comportamento in base all'interlocutore.

Tra le più importanti vanno sottolineate la *capacità di comunicazione* (verbale e non verbale), *l'attitudine al lavoro in team*, *l'empatia* e la *capacità di ascolto*.

Le **competenze personali** indicano quelle abilità che ci valorizzano e ci consentono di integrarci con gli altri. Tra queste è importante evidenziare: la fiducia in se stessi, la flessibilità, l'autocontrollo e la leadership.

Possedere un bagaglio di *competenze trasversali* è dunque un fattore chiave per il successo e soprattutto il gradimento di istruttori e personal trainer all'interno di un'azienda del Fitness, in quanto evidenzia tutti i vantaggi delle *soft skills* fondamentali per una comunicazione funzionale ed efficace nel costruire relazioni con clienti e colleghi. ■

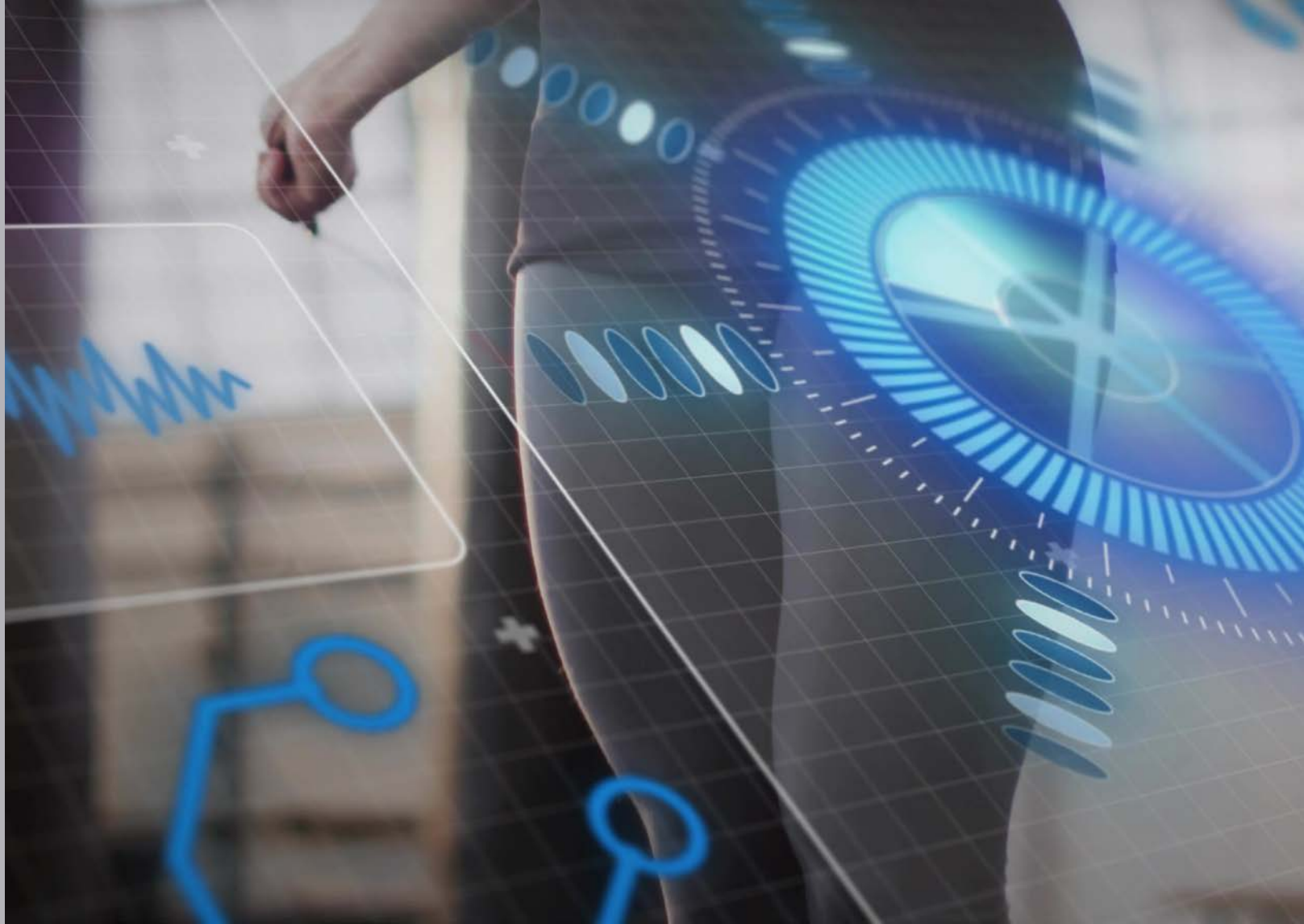
LIPEDEMA E MOVIMENTO: DALLA CONOSCENZA ALLA PRATICA

QUANDO IL CORPO NON RISPONDE
A DIETA ED ESERCIZIO, NON È SEMPRE
UNA QUESTIONE DI IMPEGNO,
MA DI COMPrensIONE.

A CURA DELLA **DOTT.SSA SARA SERGI**
Fisioterapista, insegnante di Pilates e ginnastica posturale

Molte donne convivono per anni con la sensazione di non fare mai abbastanza. Si allenano, modificano l'alimentazione, cercano soluzioni, ma il corpo non cambia nella direzione attesa. A questo si aggiungono sguardi, commenti, suggerimenti non richiesti: serve più volontà, più disciplina, più costanza. Nel tempo, questa narrazione si trasforma in frustrazione, senso di colpa, perdita di fiducia. Eppure, il problema non è lì. Quella che viene spesso interpretata come una difficoltà legata allo stile di vita è in realtà una condizione clinica chiamata Lipedema riconosciuta anche dall'OMS nella classificazione ICD-11. Si tratta di una patologia cronica e progressiva del tessuto adiposo sottocutaneo, caratterizzata da un accumulo anomalo, simmetrico e bilaterale di grasso, localizzato prevalentemente negli arti inferiori e talvolta superiori, con risparmio di piedi e mani. Ne deriva una sproporzione evidente tra la parte superiore e quella inferiore del corpo, spesso accompagnata da dolore, senso di pesantezza e facilità alla comparsa di ematomi nelle aree interessate. Il tessuto coinvolto non è semplicemente in eccesso, ma presenta caratteristiche alterate: è infiammato, meno efficiente nel drenaggio dei fluidi e associato a modificazioni del microcircolo. In questo contesto, la mancata risposta a dieta ed esercizio rappresenta uno degli aspetti più disorientanti per chi lo vive.

Nel tempo, il quadro tende ad evolvere, spesso in concomitanza con momenti chiave della vita ormonale femminile, come pubertà, gravidanza o menopausa. Nelle fasi iniziali la superficie cutanea può apparire ancora regolare, ma il tessuto sottostante è già sensibile e modificato. Con il progredire, emergono irregolarità sempre più evidenti, nodularità più profonde e una progressiva componente fibrotica. Negli stadi avanzati, il tessuto può organizzarsi in veri e propri lobuli, modificando in modo più marcato il profilo corporeo e, in alcuni casi, associandosi a un coinvolgimento del sistema linfatico, con edema persistente e maggiore limitazione funzionale. Anche la distribuzione non è uniforme. In alcune persone il tessuto si concentra prevalentemente a livello di bacino e glutei, in altre si estende alle cosce fino al ginocchio o lungo tutta la gamba fino alla caviglia, mantenendo il tipico risparmio del piede; talvolta può interessare anche gli arti superiori. Non si tratta di categorie rigide, ma di diverse espressioni della stessa condizione. Tuttavia, la localizzazione può influenzare in modo significativo il movimento: una distribuzione più prossimale può incidere sul controllo del bacino e sulla stabilità lombare, mentre una distribuzione più distale può alterare l'appoggio, la gestione del carico e la dinamica della deambulazione. Nella pratica quotidiana, alcuni segnali possono



orientare l'osservazione dell'occhio non esperto: sproporzione tra tronco e arti inferiori, presenza di nodularità palpabili, facilità agli ematomi e una sensazione costante di tensione o pesantezza. Il ruolo del professionista del movimento non è fare diagnosi, ma riconoscere un possibile quadro e indirizzare la persona in modo adeguato. Accanto agli aspetti fisici, esiste un impatto profondo sul vissuto. Molte donne si sentono fraintese, giudicate, non credute. Il corpo viene percepito come un problema da correggere, più che come uno spazio da abitare. Questo influisce direttamente sulla relazione con il movimento, che può essere vissuto come fatica, fallimento o obbligo. Ed è proprio qui che il ruolo del movimento cambia significato. Non si tratta più di uno strumento per modificare l'aspetto, ma di un mezzo per migliorare la funzione e la qualità della vita. In questo contesto, l'obiettivo non è la perdita di peso, anche perché il tessuto adiposo patologico risponde poco agli stimoli lipolitici. Il movimento diventa invece un alleato per sostenere la circolazione, ridurre il dolore, mantenere attiva la muscolatura e migliorare l'organizzazione del gesto. Il lavoro deve essere costruito in modo progressivo, rispettando la risposta del corpo. Le attività a basso impatto risultano generalmente più tollerate, così come i contesti che favoriscono il drenaggio, come l'ambiente acquatico. Al contrario,

intensità elevate non adatte possono aumentare dolore e gonfiore. Non è raro che alcune persone riferiscano un peggioramento dopo l'attività: per questo diventa fondamentale modulare il carico e integrare momenti di recupero. Un elemento centrale è la percezione. Il corpo, spesso vissuto come distante o poco affidabile, ha bisogno di essere nuovamente ascoltato. Lavorare sulla consapevolezza, sulla respirazione e sulla qualità del gesto permette di costruire un movimento più accessibile e sostenibile. In questo senso, la precisione diventa più importante dell'intensità: non si tratta di fare di più, ma di fare meglio. La gestione richiede uno sguardo integrato. Il movimento si inserisce all'interno di un percorso più ampio che coinvolge intervento medico, terapia compressiva, linfodrenaggio e supporto nutrizionale. Il professionista del movimento ha il compito di tradurre queste indicazioni in esperienza concreta, accompagnando la persona verso un corpo più funzionale e meno doloroso. Non è una condizione da combattere, ma da comprendere. E il movimento, quando è guidato con consapevolezza, può diventare uno strumento per ritrovare fiducia, autonomia e una nuova relazione con il proprio corpo.

“Quando il movimento diventa ascolto, il corpo smette di essere un limite e torna a essere un luogo da abitare”. ■

NEAT

L'ALLEATO "NASCOSTO" DEL DIMAGRIMENTO

Aumentare il NEAT è una strategia efficace per la perdita di peso e il miglioramento della salute generale

Molti, anzi troppi, parlano di dimagrimento, e molto spesso si porta l'attenzione solo sull'allenamento. In realtà, la maggior parte delle calorie consumate quotidianamente non dipende dall'attività in palestra o all'aperto ma da componenti meno visibili (e più difficilmente misurabili) del dispendio energetico totale detto **TDEE** (Total Daily Energy Expenditure).

Per calcolare il **TDEE**, e di conseguenza capire come muoversi riguardo l'introito calorico in base agli obiettivi desiderati bisognerà calcolare il **MB** (Metabolismo Basale), il **NEAT** (Non-Exercise Activity Thermogenesis), la **TI** (Termogenesi Indotta dagli alimenti); nei giorni di allenamento a questi parametri andranno aggiunti l'attività fisica programmata detta **EAT** (Exercise Activity Thermogenesis) e di conseguenza l'ormai

famosissimo (e forse sopravvalutato) **EPOC** (Excess Post-exercise Oxygen Consumption).

Per il calcolo del consumo calorico giornaliero potremmo quindi ricavare la seguente formula:

$$\mathbf{TDEE = MB + NEAT + TI + EAT (+ EPOC)}$$

Il metabolismo basale (**MB**), nei soggetti normopeso rappresenta mediamente il 60-75% del **TDEE**.

La **FFM** (massa magra o "massa senza grasso") è la principale determinante del **MB** con un importante impatto che può arrivare anche all'80% sul calcolo finale.

Di tutte le componenti che formano la **TDEE** sicuramente la variabile più sottovalutata, ed ultimamente più valorizzata, è la **NEAT**. Con "Non-Exercise Activity Thermogenesis" si includono tutte le "Attività non strutturate" come ad esempio: camminare, stare in piedi, cambiare postura, gesticolare, svolgere attività quotidiane dinamiche ecc; fondamentalmente tutto quello che si fa nel quotidiano escluso mangiare, dormire e fare attività sportiva.

Diversi studi hanno dimostrato che, in condizioni di "Sovralimentazione" le differenze nel **NEAT** tra individui possono superare anche le 700 Kcal al

giorno; praticamente due persone con stesso **BMI** e stesso allenamento avranno un'importante differenza nel dispendio energetico quotidiano in base a quanto "si muovono spontaneamente o involontariamente".

È fondamentale ricordare che a riposo, in condizioni fisiologiche normali, si utilizza prevalentemente il Metabolismo Aerobico che, a bassa intensità porterà una maggiore ossidazione lipidica rispetto a quella degli altri macronutrienti (questo confermato da un quoziente respiratorio vicino al valore di 0,7); il che si traduce non solo ad un maggiore consumo calorico ma ad un maggiore utilizzo di grassi a scopo energetico!

Durante una dieta ipocalorica il **NEAT** tende a ridursi spontaneamente diminuendo dalle 100 ad oltre 300 Kcal al giorno, questo soprattutto quando la percentuale di grasso corporeo (FAT%) scende; questo calo è spesso inconscio e di conseguenza si avranno: meno passi, meno micromovimenti, si passerà più tempo seduti, diciamo più "pigrizia" in generale. Se si parla di allenamento però dobbiamo dare anche uno sguardo all'**EPOC** (l'aumento del consumo di ossigeno post esercizio); questo ovviamente sarà maggiore dopo lavori ad alta intensità soprattutto con l'utilizzo di sovraccarichi elevati.

Questo parametro è interessante ma il suo ruolo negli ultimi anni è stato parecchio ridimensionato; studi recenti hanno concluso che l'**EPOC** rappresenta il 6-15% dell'energia spesa dopo la sessione allenante, ad esempio se un allenamento consuma 400 Kcal l'**EPOC** può aggiungere indicativamente dalle 24 alle 60 Kcal supplementari; da questo si evince che è un fenomeno interessante, ma relativamente secondario rispetto al dispendio totale giornaliero.

In un soggetto attivo con **TDEE** di 2.180/2520 kcal, una distribuzione plausibile potrebbe essere:

- 1.400 kcal da MB
- **400-600 kcal da NEAT**
- 200-300 kcal da attività sportiva strutturata di medio/bassa intensità
- 180-220 kcal da TI

Piccole variazioni nel **NEAT** o nel **MB** adattativo possono quindi avere un impatto maggiore rispetto alla sola manipolazione dell'**EPOC**.

Come possiamo quindi aumentare il **NEAT**?

A parte i soliti consigli come utilizzare il meno possibile l'automobile e i mezzi pubblici e di utilizzare maggiormente la bicicletta o camminare di più per gli spostamenti (molti consigli sono spesso inapplicabili); una buona accortezza potrebbe essere quella di svolgere gli esercizi in sala pesi sempre in piedi (nei limiti del possibile) e

ove disponibili, utilizzare superfici instabili (fitball, bosu, skimmer ecc.).

Quando si crea un protocollo di allenamento per il dimagrimento in sala pesi è quindi fondamentale considerare anche l'impatto che potrebbe avere la scelta degli esercizi da svolgere; sarà quindi fondamentale preferire esercizi **Multiarticolari** e a **Corpo Libero** in modo da utilizzare al meglio i muscoli stabilizzatori che invece vengono poco ingaggiati con l'uso di macchinari guidati. Con quest'accortezza, che però non aumenterebbe il **NEAT** (perché si è durante l'allenamento), si avrà un incremento di **EAT** e dell'**EPOC** con un importante impatto sul consumo calorico, ma ancor di più sull'ossidazione lipidica. La chiave del successo per il dimagrimento sarà controllare il movimento quotidiano, allenarsi costantemente e preservare (o aumentare) la massa magra; tutto questo è fondamentale sempre e solo se si segue una dieta controllata, sia dal punto di vista quantitativo sia qualitativo (distribuzione dei macronutrienti).

Ovviamente anche lo stile di vita è fondamentale per tenere sotto controllo la produzione di ormoni che potrebbero ostacolare il dimagrimento; tra questi troviamo il famoso Cortisolo e l'Insulina, ma ci sono anche ormoni meno conosciuti come quelli tiroidei (soprattutto T3) e la Grelina che andrebbero sempre considerati.

L'obiettivo è sempre quello di rispettare il "Triangolo Equilatero dell'Allenamento" dove ai tre lati troviamo Allenamento, Alimentazione e Recupero; sarà quindi interessante monitorare oltre alla frequenza cardiaca durante e dopo l'allenamento anche tutti i parametri sopracitati. ■



RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI: L'IMPORTANZA DI UN PIANO DI AZIONE

A hand holding a glowing target with a dart in the bullseye. The target is a circular graphic with concentric rings, and the dart is a small object with a white body and a blue tail, positioned in the center of the bullseye. The background is a dark blue, slightly blurred image of a person's face and hand.

Analizziamo le peculiarità del processo di goal setting

Ogni persona ha obiettivi da raggiungere, talvolta vaghi e nebulosi, talaltra chiari e definiti. Nel *coaching*, definire un piano di azione per raggiungere obiettivi espressi uno per uno dal *coachee* fa parte del processo di settaggio o *goal setting*. Nel corso di questo processo, occorre ragionare sul fatto che alcuni obiettivi non sono acquisibili e che gli ostacoli che si interpongono potrebbero costituire una problematica. La chiarezza nella comunicazione è fondamentale, a maggior ragione se si vuole determinare ciò a cui si ambisce: ti interessa migliorare un tempo sui 100 metri o vuoi solo divertirti? Si tratta di obiettivi diversi, oggettivi e soggettivi, la cui logica si riconduce a finalità differenti: per cui io potrei correre perché voglio vincere la gara, o potrei correre per fare una buona prestazione e classificarci fra i primi tre, o potrei correre per migliorare il gesto della corsa. Gli ostacoli

tra noi e l'obiettivo sono di diverse tipologie: sentirsi poco capaci, aver subito un infortunio, attraversare una crisi personale, aver perso l'interesse per lo sport; si tratta di quattro esempi appartenenti ad aree diverse.

Nel mondo dello sport ci si allena per mantenersi in forma, o per questioni di salute, o per avere più prestazione, ma ci si può anche allenare per tutti e tre gli obiettivi, così come insegna la "Teoria dell'Allenamento". La psicologia evidenzia il cambiamento o l'adeguamento del comportamento umano a seconda dell'obiettivo, ma anche l'influenzabilità del comportamento umano rispetto all'obiettivo. Essere più orientati alla performance non è uguale ad essere maggiormente orientati al risultato: alcuni di noi parteciperanno ad una competizione per confrontarsi con i migliori, altri per vincere la gara. Queste riflessioni sono molto importanti per comprendere come sia basilare capire l'orientamento del *coachee*, per evitare fraintendimenti. Il lavoro condiviso fra *coach* e *coachee* prende il nome di "piano d'azione", alla cui base deve esserci una precisa strategia, un focus chiaro, l'individualizzazione attorno alla persona del *coachee*. Esso può essere considerato come un tracciato che vincola sia il *coach* che il *coachee* nei modi, nei tempi, nella ricerca degli obiettivi stabiliti.

Capita spesso che ciò che trasmettiamo non venga interpretato correttamente e tendiamo ad attribuire la colpa all'ascoltatore, dando per scontato che l'errore sia suo. A volte, ignoriamo completamente ciò che l'interlocutore sta dicendo e lo interrompiamo con le nostre parole, generando solo confusione. Comunicare significa condividere con gli altri un messaggio con l'intento di ottenere una determinata reazione, che può essere una risposta verbale o un'azione specifica. Se chiediamo a qualcuno di svolgere un'attività e otteniamo un consenso, il nostro obiettivo è raggiunto. Se invece riceviamo un rifiuto, la risposta non è quella desiderata.

Il riscontro ottenuto da un'interazione comunicativa è noto come feedback, ovvero una reazione al messaggio trasmesso. Il termine "feedback", ampiamente utilizzato non solo in ambito comunicativo ma anche in discipline tecniche e scientifiche come la medicina e la cibernetica, indica un processo in cui l'effetto generato da un'azione influisce sul sistema stesso, correggendone o modificandone il comportamento. Un riscontro negativo mantiene la stabilità interna del sistema (concetto di omeostasi), mentre uno positivo lo induce a cambiare. Nel contesto della comunicazione, un feedback è considerato negativo quando il messaggio ricevuto produce l'effetto desiderato, mentre è positivo quando la risposta non corrisponde alle aspettative e si rende necessaria una modifica del messaggio per ottenere il risultato voluto.

Tra i principali studiosi della comunicazione, uno dei più influenti è stato Claude Elwood Shannon, ingegnere e matematico statunitense, noto come il padre della teoria dell'informazione. In un celebre articolo, poi trasformato in libro, Shannon ha identificato i componenti fondamentali della comunicazione: la fonte (origine del messaggio), il messaggio stesso (contenuto, codificato in un certo modo), il canale di trasmissione e il destinatario. Quest'ultimo decodifica il messaggio, lo interpreta e produce una reazione, che per la fonte rappresenta un feedback.

Nel processo comunicativo, possono intervenire diversi fattori di disturbo che ostacolano la chiarezza della trasmissione. Tra questi, si annoverano lo stato emotivo di chi comunica e di chi ascolta (che potrebbe non essere predisposto al dialogo in quel momento), l'uso di un linguaggio poco comprensibile, il volume della voce inadeguato, problemi fisici come la sordità, rumori ambientali o altre distrazioni. Un buon comunicatore deve essere consapevole di questi elementi e pronto a riconoscerli mentre dialoga. Uno dei principi cardine della programmazione neuro-linguistica afferma che il significato di una comunicazione dipende dall'effetto che produce. Per valutare l'efficacia di

un messaggio, è essenziale stabilire in anticipo l'obiettivo che si vuole raggiungere, ovvero la reazione desiderata nel destinatario. Il feedback ricevuto può manifestarsi in forme diverse: verbale (una risposta parlata), paraverbale (tono e ritmo della voce), non verbale (gesti, espressioni, postura) o una combinazione di queste. Si può scegliere tra un approccio comunicativo unidirezionale, ignorando le reazioni dell'interlocutore, oppure un atteggiamento interattivo, in cui si presta attenzione ai segnali di ritorno. Valutare attentamente i feedback consente di misurare l'efficacia del proprio messaggio, adattarlo alle circostanze e massimizzare le possibilità di ottenere la risposta desiderata. Un feedback ben interpretato può persino indurre a rivedere il proprio punto di vista su un argomento, arricchendo così la propria prospettiva. Mantenere un atteggiamento di ascolto attivo, come sosteneva lo psicologo Thomas Gordon, è utile sia nella vita personale che in ambito professionale. Tuttavia, per essere efficace, un feedback deve rispettare alcune condizioni: deve essere richiesto e non imposto, deve stimolare il miglioramento anziché concentrarsi sull'errore, deve suggerire alternative piuttosto che giudicare, deve essere obiettivo e non condizionato da elementi personali, deve essere tempestivo, descrittivo anziché etichettante e deve essere formulato con un linguaggio comprensibile per il destinatario.

Chi si occupa di cultura del corpo oggi, diversamente anche solo da una decina di anni addietro, non può ignorare questi elementi che sottopongo alla vostra attenzione: il personal trainer, il preparatore atletico, l'osteopata, il nutrizionista... sono tutte figure che si confrontano con una clientela che deve essere motivata con strumenti attuali e rispetto ad esigenze mutate.

Ma se la nostra attenzione ai casi clinici non è supportata da strumenti adeguati a lavorare sulla mente delle persone, anche il miglior lavoro tecnico potrà servire solo fino ad un certo punto. ■



CERVICALGIA: ADATTAMENTI DEL FOOTWORK AL REFORMER

A CURA DI **CLARISSA DAVID**



Analisi delle varianti del lavoro di footwork tradizionale più adatte per ridurre i disagi causati dalla posizione supina e dal movimento del carrello nei casi di cervicalgia cronica.

Legli ultimi anni, l'interesse verso il Pilates e le sue applicazioni terapeutiche è cresciuto notevolmente, grazie alla sua capacità di promuovere un miglioramento globale della funzionalità muscolo-scheletrica.

Il corso "Reformer e patologie della colonna" prevede l'analisi del protocollo classico al Reformer per le principali problematiche muscolo-scheletriche con un approccio contemporaneo e adattato.

Si propone di fornire un approfondimento sulle strategie di adattamento e modificazione dei protocolli tradizionali di Pilates, specificamente focalizzati sull'uso del Reformer in caso di problematiche alla colonna vertebrale.

È un percorso formativo rivolto ai professionisti della salute e del movimento, come fisioterapisti, osteopati, insegnanti di Pilates e professionisti del fitness, che desiderano arricchire le proprie competenze nell'affrontare e gestire problematiche muscolo-scheletriche comuni.

Attraverso un approccio pratico e teorico, esploreremo come il Reformer possa essere utilizzato per creare esercizi personalizzati, in grado di rispondere alle esigenze di ciascun individuo, favorendo il recupero funzionale e il benessere generale.

Nel corso delle lezioni, analizzeremo le principali problematiche muscolo-scheletriche, imparando a riconoscere le indicazioni e le controindicazioni negli interventi di Pilates.

Approfondiremo le tecniche di adattamento degli esercizi classici e forniremo strumenti pratici per la valutazione e la pianificazione di un programma personalizzato. Concluderemo il nostro viaggio formativo con casi studio e sessioni pratiche, per assicurare l'applicazione dei concetti appresi in un contesto reale.

È importante ricordare che il nostro ruolo di

chinesiologi o insegnanti Pilates non è quello di proporre il Pilates come cura o tanto meno diagnosticare una patologia, ma avere gli strumenti per permettere una pratica sicura agli allievi che soffrono di determinate problematiche e aiutarli a trarre molteplici benefici che indirettamente andranno a giovare anche alla sintomatologia. La collaborazione con diverse figure come fisioterapisti, fisiatristi e ortopedici può essere indispensabile e di grandissimo aiuto per aiutare i nostri allievi.

CERVICALGIA

La cervicalgia è una condizione caratterizzata dalla presenza di dolore localizzato nella regione cervicale del rachide.

Può manifestarsi in forma acuta o cronica ed essere accompagnata da irradiazioni verso il capo, le spalle e gli arti superiori, con un impatto significativo sulla funzionalità quotidiana. In ambito motorio e rieducativo, una corretta valutazione delle cause e della sintomatologia risulta fondamentale per strutturare protocolli di lavoro efficaci e sicuri, in particolare nell'utilizzo del Reformer.

Le cause della cervicalgia possono essere suddivise in strutturali e funzionali. Tra le cause funzionali rientrano le tensioni muscolari, spesso correlate a stress, posture scorrette o movimenti ripetitivi.

Le cause strutturali includono traumi, processi degenerativi come l'artrosi cervicale, ernie e protrusioni discali, patologie infiammatorie e in alcuni casi può essere presente una rettilineizzazione del rachide cervicale.

Il quadro sintomatologico può comprendere dolore al collo localizzato o irradiato, rigidità articolare, cefalea muscolo-tensiva, formicolii agli arti superiori e, nei casi più complessi, riduzione della forza muscolare.

Il Pilates Reformer rappresenta uno strumento efficace nella gestione della cervicalgia se utilizzato con consapevolezza.

Il lavoro sul Reformer favorisce il miglioramento dell'allineamento della colonna, la riduzione dei carichi compressivi sulla regione cervicale e l'attivazione della muscolatura profonda del core.

IL LAVORO DI FOOTWORK E LA CERVICALGIA

Il footwork costituisce spesso il punto di partenza nei protocolli di lavoro.

Tuttavia, nei soggetti con cervicalgia cronica, la posizione supina e il movimento del carrello possono indurre sensazioni di nausea o disorientamento, rendendo necessaria una valutazione attenta e l'eventuale utilizzo di varianti.

PRIMA VARIAZIONE:

ABBINAMENTO CON LA MOBILIZZAZIONE DEGLI ARTI SUPERIORI

Un ulteriore aspetto rilevante riguarda la correlazione tra articolazione tibiotarsica e colonna vertebrale.

Limitazioni di mobilità a livello delle caviglie possono generare compensi lungo la catena cinetica, influenzando anche la regione cervicale.

Abbinare al classico footwork esercizi sugli arti superiori, ad esempio, semi circle, supine opening senza cinghie, e mobilizzazione generale dell'articolazione scapolo omerale. Ricercando l'apertura della catena miofasciale e la dissociazione dell'omero si inizia a creare movimento, vascolarizzazione e scarico, in una zona che soffrirà sicuramente di una forte retrazione muscolare:

- footwork supino con attivazione degli arti superiori

SECONDA VARIAZIONE:

SITTING FOOTWORK

La gestione della cervicalgia richiede un approccio progressivo e personalizzato.

Il Pilates Reformer, se utilizzato con competenza, rappresenta uno strumento valido per migliorare la funzionalità, ridurre il dolore e prevenire le recidive. In soggetti con cervicalgia cronica, la posizione supina associata al movimento del carrello può indurre sensazioni di nausea o disorientamento, legate a fattori vestibolari o a un'eccessiva tensione cervicale preesistente.

È pertanto necessario monitorare attentamente la risposta dell'allievo ed evitare stimolazioni che possano aggravare la sintomatologia.

Se l'oscillazione del Reformer Aumenta la sintomatologia o provoca disturbi correlati lavorare da seduti con gli stessi obiettivi del footwork classico può essere una valida alternativa:

- footwork da seduti con box (con o senza props)



TERZA VARIAZIONE:

STANDING FOOTWORK

Spesso la cervicalgia è correlata a uno stile di vita sedentario, caratterizzato da molte ore trascorse in posizione seduta, in particolare di fronte al computer. Questa condizione favorisce alterazioni posturali, ridotta mobilità e un'inefficiente distribuzione dei carichi lungo la colonna vertebrale. In un'ottica di riequilibrio posturale personalizzato e di stimolazione della circolazione globale, può risultare particolarmente utile iniziare il lavoro in posizione eretta.

Considerando gli obiettivi del footwork classico, è possibile riadattarne i principi in modalità standing, consentendo non solo un miglior controllo posturale, ma anche una maggiore attivazione della microcircolazione e dei sistemi di equilibrio, con benefici sull'organizzazione del movimento e sulla percezione corporea complessiva.

- standing footwork



Corso di

REFORMER E PATOLOGIE DELLA COLONNA

Se ti interessa approfondire diversi approcci del lavoro classico al Reformer in modo da adattarli ad ogni problematica il corso di Reformer e patologie della colonna rappresenta un percorso di formazione specialistica dedicato agli insegnanti che desiderano approfondire la gestione delle principali problematiche del rachide attraverso il Pilates Reformer. Il programma affronta l'analisi delle patologie più comuni del rachide, tra cui la cervicalgia, lombalgia, osteoporosi, integrando aspetti di biomeccanica, valutazione funzionale e applicazione pratica degli esercizi. L'obiettivo è fornire strumenti operativi per strutturare protocolli di lavoro sicuri, progressivi e personalizzati.

 **FREDDY**

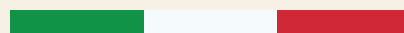


TARA DRAGAS X FREDDY



IL VOSTRO
LOGO QUI

HIGH QUALITY MADE IN ITALY



HIGH QUALITY MADE IN ITALY

**CREA LA DIVISA PERSONALIZZATA
DELLA TUA SQUADRA**

[HTTPS://WWW.FREDDY.COM/PAGES/TEAMWEAR-SPORT](https://www.freddy.com/pages/teamwear-sport) - WHATSAPP +39.349.5579993 - TEAMWEAR@FREDDY.COM

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

BEVI
RESPIRA
RIPARTI



FIT GOLD PARTNER
RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

SCELTA E CONSIGLIATA DA

