

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

# Performance

SPECIALE **WELCOME FITNESS** >



## FUTURO <

IL FITNESS CHE VEDREMO  
PROSSIMAMENTE

di Stefano Carlini

## FUNZIONALE <

IL TRAINING A CORPO LIBERO

di Marco Grazioli

I PALCHI FIF A  
**RIMINI**  
WELLNESS

**ACADEMY** CORSI, MASTER, CONVENTION E CONVEGNI SINO ALLA PROSSIMA PRIMAVERA

WWW.FIF.IT

25 26 27 28  
APRILE 2013

GARDEN CLUB  
TOSCANA  
SAN VINCENTO  
- LIVORNO -



*Sarà ancora una volta un apoteosi di musica, di masterclass, di nuove discipline...  
Due i palchi dai quali si proporranno lezioni di coreografia, di tonificazione e pilates. Una sala sarà dedicata all'allenamento funzionale e un'altra ospiterà due importanti convegni di fitness con gli esperti federali e alcuni ospiti.  
Quattro giorni per un aggiornamento delle discipline più attuali e divertenti, tre serate per conoscersi meglio e divertirsi insieme!*

# WELCOME FITNESS CONVENTION

Venticinquesima edizione

Gli sponsor

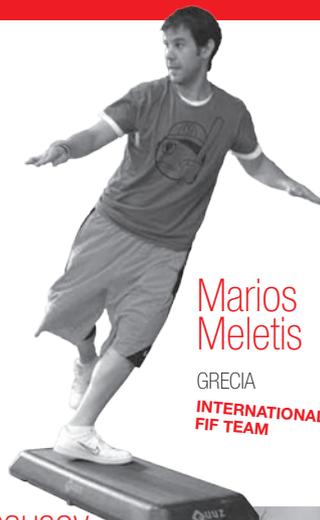


**I NOSTRI REGALI PER  
LE 25 VOLTE DI WELCOME FITNESS**

- ★ Attestato di partecipazione celebrativo
- ★ **Crediti formativi doppi**
- ★ Streaming video gratuito delle masterclass
- ★ **Assegno formativo**

**Masterclass di:**  
**coreografia . step. tonificazione**  
**pilates . fitness olistico**  
**e tante altre...**

**CON I PRESENTER INTERNAZIONALI**



**Marios Meletis**

GRECIA  
 INTERNATIONAL  
 FIF TEAM



**Maria Madrid**

SPAGNA  
 INTERNATIONAL  
 FIF TEAM

**Balazs Fuzessy**

UNGHERIA



**Benoit Mallet**

FRANCIA

**Evgeny Chausov**

RUSSIA



**David Pozos**

SPAGNA

**Romeyo Weiss**

GERMANIA



**E I PRESENTER FIF**

**Julio Papi<sup>01</sup> . David Stauffer<sup>02</sup> . Ester Albini<sup>03</sup> . Lisa Lapomarda<sup>04</sup> . Viviana Fabozzi<sup>05</sup>**  
**Elisabetta Cinelli<sup>06</sup> . Massimo Tocco<sup>07</sup> . Stefano Carlini<sup>08</sup> . Luca Ruggeri<sup>09</sup>**  
**Donato De Bartolomeo<sup>10</sup> . Roberta Campaniolo<sup>11</sup> . Patrizia Vincenzi<sup>12</sup>**



**Giovedì 25 aprile**

ORARIO	PALCO 1	PALCO 2	AREA FUNZIONALE
11.00-14.00	<b>REGISTRAZIONI</b>		
14.30-15.20	Benoit Mallet <b>French Step</b>	Stefano Carlini <b>TB Fitness</b>	Carlo Dolzan <b>Approcci Funzionali</b>
15.30-16.20	Patrizia Vincenzi <b>Aerofly</b>	Elisabetta Cinelli <b>Pilates Circuit x3</b>	Viviana Fabozzi <b>Body weight in tandem</b>
16.30-17.20	David Stauffer <b>100% Gravity</b>	Balazs Fuzessy <b>Dance Vibes</b>	Luca Ceria <b>Explosive kettlebells and body fast</b>
17.30-18.20	Marios Meletis <b>Classical Step</b>	Donato De Bartolomeo <b>Yoga per la schiena</b>	Stefano Carlini <b>Bodyweight</b>

**Venerdì 26 aprile**

ORARIO	PALCO 1	PALCO 2	AREA FUNZIONALE
10.00-10.50	Balazs Fuzessy <b>Steppin' out</b>	Elisabetta Cinelli <b>Pilates for dancers</b>	Luca Ceria <b>Crazy Ball</b>
11.00-11.50	Patrizia Vincenzi <b>Stepanther</b>	Benoit Mallet <b>French Aerobic Touch</b>	11.00-18.00 <b>PAT - Pattern Abilities Training</b>
12.00-12.50	Marios Meletis <b>Freestyle Step</b>	Donato De Bartolomeo <b>Piloga</b>	TEORIA
12.50-14.30	Break	Break	<i>Carlo Dolzan: Pattern Abilities Training (PAT)</i> <i>Viviana Fabozzi: Pattern Abilities Training (PAT)</i>
14.30-15.20	Ester Albini <b>Tricolore Tone</b>	Evgeny Chausov <b>House dance from jaks garret</b>	<i>Carlo Dolzan: Allenamento funzionale? Partiamo dagli schemi motori!</i>
15.30-16.20	Luca Ruggeri <b>GAG Fat Burner</b>	Romeyo Weiß <b>Bang da room 2013</b>	PRATICA
16.30-17.20	Massimo Tocco <b>Step Matrioska</b>	Benoit Mallet <b>Aerobic from Paris</b>	<i>Carlo Dolzan: Pattern Abilities Training (PAT)</i> <i>Viviana Fabozzi: Pattern Abilities Training (PAT)</i>
17.30-18.20	Balazs Fuzessy <b>Step flor</b>	Julio Papi <b>Yoga Asana</b>	<i>Carlo Dolzan: Functional pattern</i>

**Sabato 27 aprile**

ORARIO	PALCO 1	PALCO 2	AREA FUNZIONALE
09.00-09.50	Evgeny Chausov <b>Step Dance</b>	Marios Meletis <b>Hi-Lo Aero Free Style</b>	
10.00-10.50	Julio Papi <b>Step Must</b>	Luca Ruggeri <b>Cardio Mat Training</b>	10.00-17.00 <i>Viviana Fabozzi</i>
11.00-11.50	Massimo Tocco <b>TBW Up-down</b>	Ester Albini <b>Pilates incontra l'allenamento funzionale</b>	<b>NBA - Natural Body Art</b>
12.00-12.50	<i>Semifinali Saranno Presenter (masterclass)</i>	Romeyo Weiß <b>Dance for success</b>	TEORIA Master Natural Body Art (NBA)
12.50-14.30	Break	Break	PARTE 1
14.30-15.20	David Stauffer <b>Peak Performance Boot Camp</b>	Roberta Campaniolo <b>Hi/lo matematico</b>	Master Natural Body Art (NBA)
15.30-16.20	Maria Madrid <b>Step 2013</b>	Evgeny Chausov <b>Aero Dance</b>	PARTE 2
16.30-17.20	<i>Semifinali Saranno Presenter (masterclass)</i>	David Pozos <b>Functional body progressions</b>	Master Natural Body Art (NBA)
17.30-18.20	Romeyo Weiß <b>Disco Inferno</b>	Maria Madrid <b>Aero Pure Latin</b>	PARTE 3 Master Natural Body Art (NBA)
			Matteo Provvedi <b>Circuit training per il Fat loss</b>

**Domenica 28 aprile**

ORARIO	PALCO 1	PALCO 2	AREA FUNZIONALE
09.30-10.20	Lisa Lapomarda <b>Energy pilates</b>	Maria Madrid <b>Aero freestyle</b>	Viviana Fabozzi <b>Traditional Kettlebell Training</b>
10.30-11.20	David Pozos <b>Step classic Pozos Style</b>	David Stauffer <b>TB New Dimension</b>	Matteo Provvedi <b>Circuit Training For Mixed Martial Arts</b>
11.30-12.20	Lisa Lapomarda <b>Pilates Band workout</b>	Julio Papi <b>Integreted stretch lower release</b>	Carlo Dolzan <b>Functional lecture: scheda di allenamento</b>
12.30-13.20	Viviana Fabozzi <b>Absolute Athletic</b>	David Pozos <b>Aerobics classic Pozos Style</b>	

N.B.: Il programma può subire variazioni.



## PERCORSI DI SPECIALIZZAZIONE

**NATURAL BODY & MOTORS PATTERN** Strategie e fusioni interdisciplinari per la valutazione e l'allenamento dei movimenti funzionali di base a corpo libero (con l'utilizzo di attrezzature specifiche del functional training).

### PAT - PATTERN ABILITIES TRAINING

**VENERDÌ 26 APRILE 2013**

DALLE 11.00 ALLE 18.00

- TEORIA** **Carlo Dolzan** Master Pattern Abilities Training (PAT)  
**Viviana Fabozzi** Master Pattern Abilities Training (PAT)  
**Carlo Dolzan** Allenamento funzionale? Partiamo dagli schemi motori!
- PRATICA** **Carlo Dolzan** Master Pattern Abilities Training (PAT)  
**Viviana Fabozzi** Master Pattern Abilities Training (PAT)  
**Carlo Dolzan** Functional pattern

### NBA - NATURAL BODY ART

**SABATO 27 APRILE 2013**

DALLE 10.00 ALLE 17.00

- TEORIA** **Viviana Fabozzi** Master Natural Body Art (NBA) PARTE 1  
**Viviana Fabozzi** Master Natural Body Art (NBA) PARTE 2  
**Viviana Fabozzi** Master Natural Body Art (NBA) PARTE 3
- PRATICA** **Viviana Fabozzi** Master Natural Body Art (NBA)

*Per conseguire il diploma di specializzazione in PAT e NBA è necessario essere affiliati alla Federazione Italiana Fitness come socio istruttore e frequentare tutte le lezioni del percorso.*

## MASTERCLASS

Oltre ai percorsi di NBA e PAT, la cui piena partecipazione include un diploma di specializzazione (per i soci istruttori), si potranno frequentare liberamente le seguenti lezioni:

- GIOVEDÌ:** 14.30-15.20 **Approcci Funzionali** Carlo Dolzan  
 15.30-16.20 **Body weight in tandem** (solo corpo libero) Viviana Fabozzi  
 16.30-17.20 **Explosive Kettlebells and body fast** Luca Ceria  
 17.30-18.20 **Bodyweight** Stefano Carlini
- VENERDÌ:** 10.00-10.50 **Crazy Ball** Luca Ceria
- SABATO:** 17.30-18.20 **Circuit training per il Fat loss** Matteo Proveddi
- DOMENICA:** 09.30-10.20 **Traditional Kettlebell Training** Viviana Fabozzi  
 10.30-11.20 **Circuit Training For Mixed Martial Arts** Matteo Proveddi  
 11.30-12.20 **Functional Lecture: Scheda di allenamento** Carlo Dolzan



## PRESENTER



**Carlo Dolzan**



**Viviana Fabozzi**



**Matteo Proveddi**



**Luca Ceria**



**Stefano Carlini**



## MANAGEMENT

[COMPRESIVO NELLA FORMULA OPEN]

Sabato 27 aprile 2013

Docente: avv. Enrico Crocetti

Una intera sessione sarà dedicata agli aggiornamenti gestionali rivolti ai club manager. Diversi gli argomenti in programma fra cui:

- *obbligatorietà del defibrillatore in palestra;*
- *nuove regolamentazioni sulle certificazioni mediche da richiedere all'atto dell'iscrizione;*
- *strategie per utilizzare in modo efficace i mezzi di comunicazione correlati a internet e ai social network.*

## MARKETING & COMUNICAZIONE

[COMPRESIVO NELLA FORMULA OPEN]

Sabato 27 aprile 2013

Dopo tanta teoria sulle modalità di vendita e comunicazione si passa alla parte applicativa con una intera sessione caratterizzata da simulazioni, filmati, analisi e commenti. In campo tecnico utilizzate nel teatro improvvisazione per sbloccare le insicurezze e le emozioni, rendendo quello che si comunica con i gesti e le parole più empatico e significativo, conquistando da subito fiducia e simpatia. Come? Ve lo spiegheranno Paolo e Simone, esperti in comunicazione, professionisti di teatro improvvisazione e formatori del personale per importanti villaggi turistici, che attraverso esercitazioni pratiche di gruppo, faranno apprendere le tecniche di approccio al cliente, sviluppando con lui un rapporto empatico e amichevole, che dovrà risolversi nei primissimi secondi, breve lasso di tempo nel quale occorre essere convincenti. La simulazione è un'esperienza che tutti gli istruttori devono affrontare per completare il loro percorso. Non solo loro ma anche i responsabili del front desk, perchè spontaneità e simpatia possono fare la differenza. Il corso è impegnativo ma divertente, e insegna un modo nuovo ed efficace per relazionarsi con gli altri.



- **Trova il tuo personaggio** Simpatia? Professionalità? Carisma? Ognuno giochi la sua carta migliore e tiri fuori il suo carisma. Attraverso le maschere teatrali si lavorerà sul proprio personaggio, ovvero sulle caratteristiche che contraddistinguono ognuno di noi e ne fanno un personaggio unico.
- **Gli imprevisti** Laboratorio pratico per acquisire padronanza nella gestione delle situazioni difficili.
- **Piano d'azione personalizzato** Grazie a un piano d'azione, si incrementa la responsabilità a utilizzare e a implementare le tecniche apprese durante il corso.
- **Tavola rotonda finale.**



## b.i.s.d.

### CORSO CHE ABILITA ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

**Venerdì 26 aprile** Alla luce delle nuove normative in materia di tutela sanitaria che obbligano le palestre a dotarsi di defibrillatore, la Federazione Italiana Fitness organizza a Welcome Fitness un corso di rianimazione che abilita all'uso del defibrillatore semiautomatico.

**ISCRIZIONE: € 100** che comprende l'esame e il **rilascio di certificazione.**

**Riduzioni:** 20% soci istruttori FIF 2013 • 25% possessori di FIF CARD istruttore e FIF CARD CLUB

Per iscriversi effettuare il versamento e inviare copia insieme alla cedola debitamente compilata di pagina 12.





## EVOLUZIONE E RICERCA NEL MONDO DEGLI INTEGRATORI

Il convegno propone un aggiornamento su due tematiche affini ed in continua evoluzione come quelle della nutrizione e della integrazione. Ogni tecnico deve conoscere l'interazione che esiste fra lo stimolo dell'allenamento e l'alimentazione/supplementazione e, analogamente, come questi due fattori, con le loro varie interpretazioni, siano punti determinanti per la salute.



CHAIRMAN

**Marco  
Neri**

<b>Giovedì 25.04</b>	14.30-15.15 <b>Integratori e alimentazione post workout</b> prof. Antonio Paoli	
	15.15-16.00 <b>Alimentazione e controllo ormonale</b> prof. Antonio Paoli	
	16.15-18.15 <b>Alimentazione e ritmi biologici</b> dott. Fabrizio Duranti	
<b>Venerdì 26.04</b>	10.00-10.45 <b>Integratori e salute articolare</b> dott. Alexander Bertuccioli	14.30-15.15 <b>Integratori per memoria e concentrazione</b> prof. Mario Alberto Bargossi
	10.45-11.30 <b>Integratori e controllo del colesterolo</b> dott. Alexander Bertuccioli	15.15-16.00 <b>Anemia dell'atleta e utilità preventiva e/o curativa degli integratori</b> prof. Mario Alberto Bargossi
	11.45-12.30 <b>Vitamina D3, aggiornamenti e nuove applicazioni</b> dott. Marco Neri	16.00-16.45 <b>Micoterapia al servizio dello Sport e del benessere</b> dott. Ivo Bianchi
	12.30-13.15 <b>Equilibrio acido/base una nuova esigenza per sportivi e per la salute</b> dott. Marco Neri	17.00-18.15 <b>Alimentazione e Integratori per combattere lo stress</b> dott. Ivo Bianchi

## VALUTAZIONE E RIEQUILIBRIO POSTURALE DEL SOGGETTO SCOLIOTICO

Lo scopo di questo stage è quello di proporre una prima parte dove si analizza la grande importanza che alcune patologie e le caratteristiche soggettive possono avere sulla scelta e sull'efficacia degli esercizi proposti; nella seconda parte c'è invece una approfondita e specialistica disamina di come un dimorfismo diffuso come la scoliosi possa in realtà essere affrontato migliorando la qualità della vita ed evitando grossolani errori.



CHAIRMAN

**Luca  
Franzon**

<b>Sabato 27.04</b>	09.00-13.00 <b>Parte 1</b> Dott. Andrea Neri <b>Importanza della postura e della realtà articolare nell'efficacia dell'allenamento in sala pesi. Analisi e indicazioni per ottimizzare, selezionare e personalizzare gli esercizi per la loro massima funzionalità.</b> Analisi della articolazione della spalla: dalla anatomia funzionale alle strategie applicative; Cerniera lombo sacrale; principali problematiche e scelte allenanti; Analisi della postura anteriore e posteriore; una chiave di lettura per decidere le azioni da svolgere.	
	14.30-18.00 <b>Parte 2</b> Lisa Lapomarda <b>Soggetto scoliotico: dalla valutazione posturale ai protocolli di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi.</b> Caratteristiche morfologico strutturali del soggetto scoliotico. Generalità delle scoliosi definizione e differenze; Valutazione posturale con studio della morfologia e della funzionalità del rachide; Ruolo del sistema nervoso, muscolare- biomeccanico e della componente psicologica in relazione alla rieducazione motoria; Parte pratica: aspetti tecnico - didattici degli esercizi a corpo libero e con i piccoli attrezzi (gymball, fitball, elastiband e woodpole).	
<b>Domenica 28.04</b>	09.00-13.00 <b>Parte 3</b> Dott. Luca Franzon <b>Soggetto scoliotico: dalla valutazione posturale ai protocolli di lavoro in sala pesi.</b> Basi di posturologia; Etiologia e classificazione delle scoliosi; Le catene muscolari coinvolte nella scoliosi; Allenamenti per soggetti scoliotici.	



## ATTESTATI / DIPLOMI

Partecipando a tutte le lezioni dei convegni, ai **Soci Istruttore FIF 2013** verranno rilasciati i diplomi di specializzazione in **"Integrazione alimentare"** e **"Valutazione e riequilibrio posturale del soggetto scoliotico"** (chi è in possesso di qualifica di istruttore con altro ente potrà inviare copia di tale diploma per chiederne la convalida, affiliarsi come socio istruttore FIF e ottenere i diplomi di specializzazione, se partecipa ai convegni). Ai partecipanti in possesso della qualifica di **Socio Effettivo FIF 2013** o **Socio Praticante FIF 2013** verrà rilasciato un attestato di specializzazione in **"Integrazione alimentare"** e **"Valutazione e riequilibrio posturale del soggetto scoliotico"**.

## PRESENTER



Vincenzo  
**Calisti**



Donatella  
**Longhi**

Due mondi vicini, quelli del Fitwalk e del Fitcycle, che proporranno il meglio delle proprie potenzialità allenanti nelle quattro giornate di Welcome Fitness.

I protocolli saranno innovativi e di marca strettamente federale: dal circuito a tempo che fonde il Fitwalk all'allenamento funzionale fino alla night class nella quale si alterneranno Fitcycle e Fitwalk in una coinvolgente lezione.



### VENERDÌ 26 APRILE "RIDE TO YOUR META - METHABOLIC TRAINING AREA"

FITCYCLE		FITWALK	
15.30-16.20	C1 ATA - Aerobic Training Area	W1	ETA - Endurance Training Area
16.30-17.20	C2 STRA - Strength Training Area	W2	ITA - Interval Training Area

### SABATO 27 APRILE "MUSICAL SATURDAY RIDES"

FITCYCLE		FITWALK	
11.00-11.20	C3 Anni '70 ride	W3	Anni '90 ride
12.00-12.50	C4 Anni '80 ride	W4	Anni '70 ride
15.30-16.20	C5 Anni '90 ride	W5	Anni '80 ride
16.30-17.20	C6 Italian style ride	W6	Italian style ride
21.30-22.30	CW1 "RIDE SOTTO LE STELLE" - Cycling & Walking in the night		

### DOMENICA 28 APRILE "CIRCUIT TRAINING"

FITCYCLE		FITWALK	
10.00-10.50	C7 Short & Long circuit ride	W7	Fitcross circuit training
11.00-11.50	C8 Super Final Circuit ride	W8	Timecross circuit training

N.B.: Il programma può subire variazioni.

N.B. Le lezioni di Fitcycle e Fitwalk sono a numero chiuso. Per iscriversi è necessario barrare le caselle delle lezioni che si vogliono frequentare e allegare questo modulo alla cedola di iscrizione (a pagina 12) debitamente compilata e firmata e inviare i due moduli insieme alla copia del pagamento.



## IN REGALO LE MASTERCLASS DI WELCOME IN VIDEO STREAMING

Avere un video delle lezioni di una manifestazione alla quale si ha partecipato non è bellissimo? Così la Federazione Italiana Fitness vuole assicurare a tutti i partecipanti di Welcome Fitness un supporto visibile online che, se da una parte offre un accompagnamento didattico, dall'altra costituisce un bellissimo ricordo di una manifestazione a cui si è partecipato. Come consultare il video? È molto semplice: coloro che hanno partecipato a tutte le quattro giornate di Welcome Fitness e che ne faranno richiesta verrà inviata via mail una password e un link che consentirà di accedere ad un'area dedicata sul web.

## HAI FIGLI? PORTALI CON TE! WELCOME KIDS (AREA RISERVATA AI MINORI DI 13 ANNI)

Nelle giornate di Welcome Fitness sarà attivata l'area kids, uno spazio a misura di bimbo dove le mamme potranno lasciare in sicurezza i propri figli. L'area kids sarà gestita dal prof. Edgard Serra, che ha elaborato il progetto Bacunça Fitness Party, attività psicomotricie per bambini dai 3 ai 12 anni. Durante le quattro giornate della manifestazione, i più piccoli potranno così provare la nuova attività adatta a loro, in uno spazio appositamente circoscritto già in uso dal resort per la loro clientela, che consiste in un fitness divertente e motivante, così da poter trascorrere il tempo con una attività nuova e coinvolgente. Per accedere all'area kids è necessario segnalare sulla cedola d'iscrizione a Welcome Fitness l'uso dell'area kids indicando il numero di bambini e la loro età.



## LA NOTTE DI WELCOME

Al Garden Club di San Vincenzo, saranno tre le serate presentate da Paolo e Simone, l'ineffabile duo che da anni tiene allegri i partecipanti alle manifestazioni federali. Così, come vuole la tradizione di Welcome Fitness, il dopocena sarà allietato da spettacoli e giochi. Dopo il sudore delle masterclass e dopo una doccia, ecco cosa c'è per voi:

**GIOVEDÌ 25** Serata di benvenuto con piano bar. Musica dal vivo quindi con pianoforte e canto. Il benvenuto agli ospiti sarà anche condito con sketch e giochi.

**VENERDÌ 26** È la serata del B Show, appuntamento comico con Paolo&Simone: cabaret, improvvisazione e sorprese.

**SABATO 27** L'ultima serata è quella del "Gran varietà". Artisti si esibiranno con numeri di acrobatica, giochi col fuoco, equilibristi. Un illusionista - un mentalista - leggerà invece nella mente dei partecipanti. Una serata per dirsi "arrivederci al prossimo anno!"

## ★ SILVER CERTIFICATE

Welcome Fitness festeggia le nozze d'argento e a tutti i partecipanti sarà consegnato un attestato celebrativo per i 25 anni della manifestazione. La convention, la più longeva del panorama italiano, sarà così festeggiata con un attestato che sottolinea questa storica ricorrenza FIF. I certificati saranno numerati e autografati dagli insegnanti.

## ★ PUNTI DOPPI PER FIDELITY CARD E CREDITI FORMATIVI

Welcome Fitness assegnerà agli iscritti, il doppio dei crediti formativi quindi 8 (per chi fa quattro giorni), invece dei 4 classici per questa manifestazione e 300 punti per la Fidelity Card, invece dei 150 standard. Il bonus rientra nell'operazione vantaggi creata per i 25 anni della manifestazione.

## ★ ASSEGNO FORMATIVO DI 40€ IN REGALO

I partecipanti di Welcome Fitness con la "formula Open" (quattro giorni) avranno diritto a un assegno formativo del valore di 40 euro. Tale assegno potrà essere speso in attività e manifestazioni della Federazione Italiana Fitness, entro il 31 dicembre 2013.

## ★ LA STORIA DI WELCOME FITNESS IN UN MINIBOOK

A tutti i partecipanti di Welcome Fitness sarà offerto un minibook, a tiratura limitata, sulla storia della manifestazione: il debutto, i primi presenter, le location e alcune curiosità. Venticinque edizioni di allegria!



La convention storica della FIF ha scelto la sua nuova sede: il **Garden Club di San Vincenzo (Li)**, una struttura che per molti versi ricorda – in versione moderna – il Santa Cristiana di Numana, dove l'evento è stato di casa per anni. Direttamente sulla spiaggia, il Garden Club Toscana è adagiato tra mare e natura sullo splendido litorale toscano in un punto particolarmente suggestivo della Riviera degli Etruschi. Il villaggio si estende su 14 ettari ed è immerso nel verde e tra i fiori del proprio parco-giardino. Si suddivide in zone distinte. Le unità abitative ubicate nelle graziose palazzine a 2 piani in tipico stile toscano, il settore con i principali servizi, gli impianti sportivi, le strutture per l'animazione.

**INFO** Il Garden Club Toscana rispecchia in meglio le caratteristiche dell'ex location marchigiana (il Club Santa Cristiana di Numana), che ha ospitato 20 edizioni di Welcome Fitness. È in riva al mare; possiede spazi di lavoro per tutte le attività proposte; ospita tutti i partecipanti, i presenter e gli operatori della FIF e nei giorni della manifestazione il villaggio è riservato ai soli partecipanti di Welcome Fitness. Lasciatecelo dire: per quanto tutti fossimo affezionati a Numana, questa è tutt'altra cosa. Abbiamo a disposizione una struttura dove le palazzine che ci ospitano possono accogliere sino a 1.300 persone e sono immerse nel verde a pochi metri dalla spiaggia. Gli spazi per le lezioni sono numerosi, ampi e adatti per ogni evenienza (sole, pioggia, meditazione, relax, allenamento, ecc.) dobbiamo solo scegliere quali e in quale circostanza.

**I SERVIZI** Una grande, nuova e attrezzata palestra di fitness, una spa da 700 mq che verrà inaugurata in occasione di Welcome Fitness, con piscina coperta, sauna, bagnoturco, massaggi, zona relax, docce scozzesi, emozionali e tropicali e quant'altro si possa desiderare. Un ampio e attrezzato servizio kids con animazione e personale specializzato per permettere ai genitori di frequentare le lezioni sicuri e tranquilli. Col Garden Club, insomma, si dispone di un luogo qualificatissimo per dare continuità alla convention più longeva d'Italia, che dal 1988 offre ai professionisti memorabili giornate di fitness, che diventano divertenti serate sotto la direzione di Paolo e Simone. Questa si preannuncia essere una delle più belle, se non la più bella edizione di Welcome Fitness mai realizzata. Aspettiamo il vostro parere, ma siamo sicuri di sbalordirvi con effetti speciali.

#### **GARDEN CLUB TOSCANA**

Via della Principessa • 57027 San Vincenzo (Livorno) • Tel. 0565 708111



## PERCORSO MASTERCLASS

**140,00**  
euro

solo entro il 29.03

**160** euro  
dopo il 29.03.2013

Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di 20 euro

## PERCORSO CONVEGNI

**140,00**  
euro

solo entro il 29.03

**160** euro  
dopo il 29.03.2013

Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di 20 euro

## PERCORSO FUNCTIONAL TRAINING

**140,00**  
euro

solo entro il 29.03

**160** euro  
dopo il 29.03.2013

Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di 20 euro

## PERCORSO MARKETING E MANAGEMENT

**140,00**  
euro

solo entro il 29.03

**160** euro  
dopo il 29.03.2013

Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di 20 euro

## PERCORSO FITCYCLE E FITWALK

**140,00**  
euro

solo entro il 29.03

**160** euro  
dopo il 29.03.2013

Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di 20 euro

## OPEN CONSENTE LA PARTECIPAZIONE SENZA LIMITI A TUTTE LE LEZIONI IN PROGRAMMA (ESCLUSO FITCYCLE, FITWALK E BLSO)

**170,00**  
euro

solo entro il 29.03

**190** euro  
dopo il 29.03.2013

Le iscrizioni sul posto saranno maggiorate di 20 euro

### QUOTE 1 GIORNO\*

#### singolo percorso

giovedì	35 euro
venerdì	55 euro
sabato	55 euro
domenica	35 euro

#### open

giovedì	45 euro
venerdì	65 euro
sabato	65 euro
domenica	45 euro

### QUOTE 2 GIORNI\*

#### singolo percorso

gio+ven	90 euro
ven+sab	110 euro
sab+dom	90 euro
gio+sab	90 euro
gio+dom	70 euro
ven+dom	90 euro

#### open

gio+ven	110 euro
ven+sab	130 euro
sab+dom	110 euro
gio+sab	110 euro
gio+dom	90 euro
ven+dom	110 euro

**\*IMPORTANTE!** Coloro che si iscrivono per 1 giorno o 2 giorni devono indicare sulla cedola a pag. 12, il percorso scelto nel caso di una sola disciplina, barrando la relativa casella oppure barrare la casella open (se seguiranno più di una disciplina) e sotto barrare la casella del giorno/i e indicare quale/i.

### SCONTI

**50% sconto** FIF Card Istruttore

**50% sconto** FIF Card Club (senza limitazione di partecipanti)

**20% sconto** soci istruttori e titolari centri associati

**10% sconto** soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

\*Su queste quote (1 giorno e 2 giorni) non sono applicabili gli sconti FIF e FIF Card.

### FIDELITY CARD

**300** punti (4 giorni) • **200** punti (3 giorni)

**150** punti (2 giorni) • **100** punti (1 giorno)

### CREDITI FORMATIVI FIF

**8** (4 giorni) • **6** (3 giorni)

**4** (2 giorni) • **2** (1 giorno)

## PRENOTAZIONE ALBERGHIERA

**Garden Club Toscana\*\*\*** - 57027 San Vincenzo (Li) Via della Principessa Km. 17,500 - [www.oro vacanza.it](http://www.oro vacanza.it)

Tel. 0039 0565 708111 - Fax 0039 0565 705225 - email: [info@gardenclubtoscana.com](mailto:info@gardenclubtoscana.com)

TARIFFE SOGGIORNI DAL 24/04 AL 28/04/2013

#### SOGGIORNO 4 NOTTI

€ 248,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

#### SOGGIORNO 3 NOTTI

€ 197,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

#### SOGGIORNO 2 NOTTI

€ 139,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

#### SOGGIORNO 1 NOTTE

€ 93,00 a persona, in camera doppia in pensione completa

#### La quota comprende:

- Trattamento di pensione completa con servizio a buffet (inizio servizi cena / fine servizi pranzo)

- sistemazione in camere doppie/triple standard e duplex min. occupazione 4 persone
- bevande ai pasti (1/2 acqua, 1/4 vino)
- uso della palestra, delle piscine e la spiaggia con lettini, ombrelloni fino ad esaurimento (non ad uso esclusivo)
- teli mare a disposizione dei clienti (con cauzione)
- area kids
- ingresso ridotto in spa.

#### La quota non comprende:

- Tassa di soggiorno-saldo in loco;
- eventuale pranzo extra per il gg. d'arrivo, su richiesta e supplemento € 20,00 per persona;
- tutto ciò non espressamente indicato nella voce "La quota comprende".

**È necessario effettuare la prenotazione contattando direttamente il Garden Club Toscana entro e non oltre il 10/04/2013.**



## REGOLAMENTO E MODALITÀ

- **Importante:** per poter accedere a tutte le iniziative FIF, occorre essere *affiliati per l'anno in corso alla FIF* ad una delle seguenti categorie:  
Socio Effettivo (Euro 10)  
Socio Praticante (Euro 40)  
Socio Istruttore (Euro 140)  
FIF Card Istruttore  
FIF Card Club
- L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento.
- **Annullamento:** la direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso\* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF. La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.  
\* Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento della convention.
- **Rinunce:** in caso di rinuncia la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato per iscritto almeno 10 giorni prima dell'inizio dell'evento. In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione all'evento la quota eventualmente versata sarà abbontata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio dell'evento certificato medico da cui emerge l'impossibilità alla partecipazione.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- Le sedi, le date e gli orari degli eventi possono subire variazioni. Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date o orari definitivi, oppure visitare il sito internet [www.fif.it](http://www.fif.it).  
Al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a:  
CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)
- **Pagamento:** la quota deve essere versata tramite vaglia, assegno non trasferibile, c/c postale intestato al:  
**Centro Studi La Torre S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna.**  
c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi la Torre srl, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna  
**IMPORTANTE:** specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.

## NOTE

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2012/13 (valido dal 01-09-12 al 31-08-13), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento 2013;
- Le videoriprese sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impianti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni;
- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

## CEDOLA D'ISCRIZIONE A WELCOME FITNESS

Puoi trovare questa cedola all'indirizzo web [www.fif.it](http://www.fif.it) alla voce "cedole"



COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA	
CITTA'		PROVINCIA	CAP
VIA	N.	TELEFONO	
E-MAIL		CODICE FISCALE/PARTITA IVA	

### CHIEDE L'ISCRIZIONE A WELCOME FITNESS

OPEN (masterclass + convegni + functional training + marketing e management + fitcycle & fitwalk)

MASTERCLASS  FUNCTIONAL TRAINING

MARKETING E MANAGEMENT  FITCYCLE & FITWALK

B.L.S.D.

CONVEGNO "Evoluzione e ricerca nel mondo degli integratori"

CONVEGNO "Valutazione e riequilibrio del soggetto scoliotico"

1 GIORNO Indicare il giorno:  Giovedì 25.04  Venerdì 26.04  Sabato 27.04  Domenica 28.04

2 GIORNI Indicare i giorni:  Giovedì 25.04  Venerdì 26.04  Sabato 27.04  Domenica 28.04

3 GIORNI Indicare i giorni:  Giovedì 25.04  Venerdì 26.04  Sabato 27.04  Domenica 28.04

Richiedo l'accesso all'area kids per:  Bambini dai 3 ai 6 anni n. .... (indicare quanti)  Bambini dai 7 ai 12 anni n. .... (indicare quanti)

ho versato euro \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ tramite: \_\_\_\_\_

- Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
- C/C postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
- Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl  
IBAN: IT3020760113100000011233483

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

**COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE** La compilazione della presente cedola comporta l'espressa accettazione del regolamento. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

**MODALITÀ:** ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:  
CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna tel. 0544.34124 - fax 0544.34752

**DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA:** Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** Il/la sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. Consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web dell'ente, sulla Rivista edita dal medesimo ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'Associazione. Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

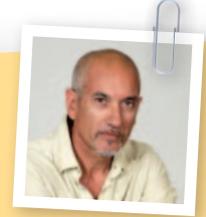
**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI:** Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i "dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI PER FINALITÀ DI MARKETING:** Esprimo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e utilizzo di immagine per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali l'ente abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti. Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**IMPORTANTE: si prega di scrivere in stampatello in modo chiaro e leggibile.**

Per ulteriori informazioni **0544 34124** cedola e regolamento su [www.fif.it](http://www.fif.it)

di Stefano Carlini



**C**on questo editoriale mi allineo anch'io alla voce di popolo che si sorprende di quanti cambiamenti siamo testimoni, in questo 2013, e che confessa la propria speranza per un futuro migliore. È cambiato il governo e ora aspettiamo i prossimi eventi, dove l'aspettativa è giustificata non dalla solita rimescolanza destra e sinistra (o centrodestra e centrosinistra, se preferite) ma è affidata a qualcos'altro, che ci ha fatto tornare la voglia di tifare per il nuovo che avanza (sono stato generico come vedete, mica ho nominato nessun movimento) così da nutrire speranze concrete di cambiamento.

Ma non è finita: cambia il Pontefice, cambierà il Presidente della Repubblica, cambierà l'umore degli italiani se le cose non miglioreranno...

Il 2013, come già sapevamo, sta portando una ventata di novità. È cambiato anche il presidente del Coni, e a Gianni Petrucci (personaggio con molto calcio e tanto basket nella sua carriera), è successo Giovanni Malagò. La sua nomina è stata inaspettata, perché il favorito era Raffaele Pagnozzi, pupillo del Presidente uscente, Petrucci, ma

Malagò, il Presidente del circolo Aniene (un circolo esclusivo che nasce come sede dei canottieri romani) ha ottenuto la nomina tra l'incredulità generale.

Tutte le speranze di noi sportivi italiani sono così risposte nelle mani di Malagò, la cui combattività ci piace. La sua prima dichiarazione da neoeletto infatti è stata: "Mi auguro che il Coni rappresenti non più in modo feudale lo sport italiano e le sue federazioni". E questo suona come un attacco al clientelismo.

Grandissimi auguri a Malagò quindi, che tra i suoi progetti c'è anche quello di potenziare lo sport nelle scuole e ridare smalto e dignità agli stadi di calcio. Si accorgerà anche del fitness? A noi piacerebbe che lo facesse. Ma non mancheremo di farci sentire per raccontare le ragioni di un settore professionale che cerca una dimensione e una collocazione.

Perché anche noi, come sempre, lottiamo per un ideale.

*Stefano Carlini*

## Performance

Organo ufficiale della  
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXIV N. 1 MARZO 2013



Associato all'Unione  
Stampa Periodica Italiana

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

DIRETTORE RESPONSABILE:  
Stefano Carlini

IN REDAZIONE:  
Claudio Vacchi

PROGETTO GRAFICO:  
Christian Casadei

STAMPA:  
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

FOTO:  
Archivio Performance . D.S. Photo  
FotoLia . iStockphoto . Pokagraphics

EDITORE:  
Centro Studi La Torre  
Via Paolo Costa 2 - Ravenna

E-MAIL:  
performance@fif.it

HANNO COLLABORATO:  
Marco Neri, Simone Moretto, Paolo Puleo, David  
Stauffer, Marco Grazioli, Alexander Bertuccioli

SI RINGRAZIA:  
Sonia Bosi, Elisa Amaducci  
Federica Sangiorgi

L'ANGOLO  
DELL'OPINIONISTA

# RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI



## Vivere per mangiare o mangiare per vivere?

**E**d eccoci ad un annoso problema; una di quelle domande che puntualmente ritornano durante corsi o convegni “cosa ne pensi della dieta del peperone piuttosto che del fantino?”. Come dice il buon Stefano Carlini, se si ascoltassero tutte le opinioni, la spesa al supermercato terminerebbe solo con una bottiglia d'acqua dentro al carrello... Da tempo asserisco che l'approccio alimentare è una scelta filosofica, etico “umorale”; questo per dire che è estremamente personale, faccio infatti sovente l'esempio del mussulmano che cerca di convincere il fervente cristiano che la religione di Maometto sia l'unica perseguibile. Sicuramente è una missione molto difficile (così come lo è il tentativo inverso del cristiano che vuole convincere il mussulmano), questo perché si va a colpire un insieme sociale, culturale e mistico molto delicato che riguarda l'intimo di ogni persona. Parlando di alimentazione subentrano anche il fattore salute, benessere, prevenzione, concetti che hanno una loro connotazione medica ma troppe volte interpretati in chiave personale. Il risultato lo vediamo quotidianamente sulle pagine delle riviste di benessere e sport, ma anche su quelle dedicate a cultura e società nonché di “gossip”. Se poi pensiamo che ci sono magazine rivolti al grande pubblico che escono periodicamente parlando solo di alimentazione, diete e scelte alimentari ecco che il quadro è completo. C'è un'osservazione che mi viene alla mente: riguarda il fatto che facendo il

solito zapping troviamo un argomento in crescita esponenziale legato a lezioni di cucina e relative ricette; dall'altra un altrettanto fiorente filone di trasmissioni legate alla forma fisica, al consiglio del dietologo, all'importanza dell'alimentazione come prevenzione e salute per non parlare dei reality televisivi dedicati ai grandi obesi o al dimagrimento, più o meno estremo. Pensandoci bene le due cose “potrebbero” andare d'accordo e, a dire il vero, molte trasmissioni riescono a conciliare salute e buona cucina, ma in altri casi ricette seppur squisite, magari anche legate alla tradizione, non sono propriamente il massimo per una sana educazione alimentare. Qui occorre usare il buon senso: se lo sgarro con ciccioli e pasta ripiena è occasionale ed il quantitativo morigerato, non è certo l'evento sporadico a creare il problema; questo anche perché molte gustosissime, ma pesanti (dal punto di vista digestivo e nutrizionale) ricette storiche, sono da inserire in un contesto lavorativo completamente diverso rispetto al passato dove la maggioranza della popolazione svolgeva lavori manuali e certamente si muoveva molto di più. E allora dove sta la verità? Fermo restando che non mi sento latore di nessuna verità assoluta e neppure portatore di verbo dogmatico, credo che occorra bilanciare gusti ed esigenze con alcuni punti fermi che ci dettano la medicina ed il buon senso. L'alimentazione non deve essere eccessivamente noiosa, ripetitiva e senza gusto; l'alimentazione è anche cultura e

con essa tutta una serie di processi produttivi legati al territorio e alle eccellenze che abbiamo nella nostra nazione. Questo deve coincidere con i bisogni del singolo, le sue caratteristiche metaboliche ed il suo stile di vita. In un mondo che diventa sempre più globale mi sembra utopico pensare che possa esistere un unico rigido modo di intendere l'alimentazione; questa deve forzatamente fondersi con le esigenze salutistiche, mantenendo criteri di qualità ma anche di ricerca delle radici e di necessità reali legate alla gestione del tempo e degli alimenti. Del resto non credo agli atteggiamenti talebani, occorre mediare anche perché sono certo che l'educazione alimentare possa passare tra la riscoperta di odori e sapori e la necessità dei ritmi moderni e del reale movimento che ciascuno di noi svolge (e qui, come sempre, lo sport diventa una componente fondamentale per ritrovare questo equilibrio). Chi si destreggia in cucina e conosce il valore nutritivo degli alimenti è sempre in grado di proporre ricette sane e gustose, senza operare rinunce o attenersi a diete squilibrate protratte per lungo tempo. Lo “sgarro” poi è lecito, ed in un certo senso anche giusto, per lasciare spazio alla socializzazione e al relax psico-fisico. Ora vi devo lasciare, è quasi mezzogiorno e mia madre ha preparato le lasagne. Vi prometto però che dopo la digestione mi sparo un'ora di palestra e che i prossimi giorni farò il “bravo”. Buon appetito!





IL FITNESS DEL PROSSIMO FUTURO

## Fitness Academy

### 35 CORSI, MASTER, CONVEGNI E CONVENTION

Tutti gli appuntamenti didattici sino a giugno 2013



Numero 01 2013  
ANNO XXIV



## Letture

### 30 Addominali di ferro

*Ecco qualche suggerimento per ottenere addominali come non avete mai avuto. Consigli dati da uno che di addominali se ne intende.*

DI DAVID STAUFFER

### 32 Il fitness del prossimo futuro

*Ogni anno l'associazione americana A.C.S.M. stila una classifica delle tendenze che ci aspettano nei fitness club del prossimo futuro. Vediamola nel dettaglio.*

DI STEFANO CARLINI

### 66 Pilates & osteoporosi

*Con una minore densità ossea, è possibile praticare pilates, ma con alcuni accorgimenti.*

DI STEFANO CARLINI

### 68 Liceo sportivo: si comincia a settembre

*È stata approvata, dal consiglio dei ministri, l'introduzione del liceo sportivo. Dal prossimo anno accademico sarà già possibile iscriversi.*

DI STEFANO CARLINI

### 71 Il functional training a corpo libero

*Ecco una proposta per tenere lontana l'eventuale monotonia delle routine di allenamento con i pesi. Una volta alla settimana, si propone un circuito di allenamento funzionale a corpo libero. I vantaggi non sono pochi: si aumenta la motivazione e si fanno apprendere nuovi schemi motori.*

DI MARCO GRAZIOLI

### 74 Una nuova frontiera nel campo dell'integrazione per lo sport e il fitness

*Si chiamano idrolizzati biologici di collagene e di elastina e contribuiscono a rendere più elastici i tessuti, per esempio dopo un forte dimagrimento. È l'ultima scoperta in fatto di benessere.*

DI ALEX BERTUCCIOLI

### 76 Arrivano i mostri!

*I mostri sono quelle attrezzature concepite per il fitness che possano annoverare nel genere "bizzarrie". Ma forse bizzarro non è il termine più adatto...*

DI STEFANO CARLINI



## Rubriche

### L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA

#### 14 Riflessioni di ghisa

DI MARCO NERI

#### 16 Pensieri sparsi

DI SIMONE MORETTO E PAOLO PULEO

#### 18 FITNESS DAL MONDO

#### 58 INFORMA

#### 59 FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS Un punto fermo

#### 78 SOCIAL CLUB Voce alla community

DI STEFANO CARLINI

#### 80 LA BACHECA DEGLI ANNUNCI

#### 82 FRONT STAGE

L'ANGOLO  
DELL'OPINIONISTA

## PENSIERI SPARSI

DI SIMONE MORETTO E PAOLO PULEO



### Quando la tecnologia inibisce il dialogo

**C**ol mutare dei tempi variano anche gli atteggiamenti. Delle persone naturalmente, quelle che si relazionano col loro habitat, sia in ambito lavorativo che legato al tempo libero. Ed è su questa seconda opzione che vorremmo spendere alcune parole: degli atteggiamenti che oggi si assumono in palestra.

Oggi i modi che si osservano in palestra sono il ricettacolo delle cattive abitudini della vita quotidiana, in un condensato che si aggrega nello spazio di una sala pesi (o cardiofitness, in quanto ormai pesi e macchine cardio sono strettamente imparentati). La cosa che colpisce di più è questa: in palestra prosperano, come i conigli in Australia, una serie di cattive abitudini che stanno togliendo il gusto di comunicare, di aprire relazioni tra persone, di conoscere chi condivide la stessa attività sportiva. Colpa di chi? Della tecnologia, probabilmente, che ha ucciso il gusto dello scambio di parole, inibendo una consuetudine antica nelle palestre, che è quella di scambiarsi opinioni, discutere delle proprie ambizioni estetiche (o emotive, se volete), ma anche delle vacanze o della macchina nuova, in un allegro cicaliccio tra la cyclette e la lat machine.

Oggi si entra in palestra armati di auricolari, collegati a un iPod (per i più trendy) e ognuno si apparta in un mondo tutto suo. E già si giunge in un

paradosso: c'è la musica diffusa dallo stereo della palestra, ma molti vogliono isolarsi con la propria compilation. È chiaro: la musica dà la carica, concede un marcia in più, però vedere delle persone perse nel loro mondo mentre sono a stretto contatto con altre a noi fa un po' tristezza. Gli cade l'asciugamano e glielo raccogli? Non ti dicono nulla, tanto non sentono. Oppure si tolgono un attimo le cuffie e "Scusa... dicevi?" Niente grazie...

C'è poi la faccenda del telefono cellulare, dispositivo che dà dipendenza e che ha rivoluzionato il modo di comunicare (se volete parlare col vostro vicino di tapis roulant è meglio che lo chiamate, forse sentirà la vibrazione mentre sta ascoltando la musica con le cuffie).

Ma è possibile che non riusciamo a staccarci mai un attimo dal telefono? Avrà cambiato anche le nostre vite... però come si stava bene quando potevi andare dove volevi e nessuno sapeva come cercarti!

Dobbiamo essere sempre reperibili, anche quando facciamo esercizio fisico, momento solenne e privato, che non dovrebbe essere inquinato da interferenze esterne. Invece anche quando siamo alla panca orizzontale il telefonino è lì, nel kit di sopravvivenza del perfetto utente, tra la borraccia coi sali minerali, l'iPod, il cronometro... dovremmo pensare solo al piacere di

curare il corpo insieme ad altre persone e invece siamo invasi da informazioni e dati. Non è forse meglio recuperare la vecchia sana propensione alle chiacchiere oziose e tornare a ridacchiare?

Dovremmo obbligarci a fare almeno 10 sorrisi al giorno, sarebbe davvero terapeutico.

La palestra è da sempre un luogo naturale dove incontrare, conoscere, corteggiare!

Eppure qualcuno è così social network-dipendente che anche in palestra chatta in continuazione. Da una sala all'altra, da una postazione all'altra, ci si manda messaggi in continuazione. Si scopre che l'amico sta provando il massimale perché lo si legge su Facebook.

È un mondo difficile, come diceva qualcuno. È un mondo che allontana le persone e forse le rende un po' più tristi. Ridateci il pettegolezzo sulle bike! Restituiteci le discussioni sanguigne nelle pause tra una serie e l'altra di addominali! Riconsegnateci il vecchio mondo che conoscevamo!

*Simone Moretto e Paolo Puleo, oltre a essere i presentatori e gli animatori ufficiali delle manifestazioni FIF, sono docenti ai corsi di comunicazione della Federazione stessa.*





Vitamina B6 - Più energia alle tue cellule!

# AMINO CARNITINA

cod. 560



## L-Carnitina e Vitamina B6

- Integratore alimentare a base di L-Carnitina
- Associazione con Vitamina B6 (Piridossina HCl) che contribuisce al normale metabolismo energetico, al funzionamento del sistema nervoso e riduce la stanchezza e l'affaticamento.



GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI COME SOSTITUTO DI UNA DIETA VARIATA, EQUILIBRATA E DI UN SANO STILE DI VITA

In farmacia, parafarmacia ed erboristeria

[www.solgar.it](http://www.solgar.it) - [info@solgar.it](mailto:info@solgar.it)

# FITNESS DAL MONDO

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS  
DA OGNI PARTE DEL GLOBO

a cura di Stefano Carlini



## LA CORSA COI GUANTI AI PIEDI 01

Il barefoot running è avviato a conquistare approvazione e popolarità. Cos'è il barefoot running? È la corsa con speciali calzature che avvolgono il piede e consentono alle dita di infilarsi in un proprio alloggiamento, proprio come un guanto.

Il prodotto si era già visto anni fa, con i modelli della Vibram. Oggi anche l'Adidas propone dei modelli e soprattutto sostiene il calendario gare che si stanno svolgendo in tutto il mondo. Tra le barefoot runner più note c'è Zola Budd, ex olimpionica sudafricana che negli anni ottanta era la più forte mezzofondista del mondo. Oggi la Budd è una sorta di testimonial di questa nuova disciplina, che a quanto pare sta diffondendosi anche a livello agonistico.



01

02



## VINCERE UNA MEDAGLIA ALLUNGA LA VITA 02

*Vincere una medaglia olimpica possiede oggi un'ulteriore convenienza (oltre alla fama e, qualche volta, il denaro): vivere qualche anno di più.*

*Un articolo apparso su BMJ.com, sito di pubblicazioni scientifiche, sembra che le medaglie olimpiche vivano qualche anno di più rispetto al resto della popolazione mondiale.*

*Un caso? Mah, sta di fatto che la ricerca (una metanalisi, non una vera ricerca) ha comparato la lunghezza della vita delle 15.174 medaglie olimpiche dal 1896 (la prima olimpiade) fino a quelle del 2008.*

*Il risultato è che i medagliati vivono dai 2 agli 8 anni in più rispetto alla vita media della popolazione di nove paesi utilizzati come confronto. Una ulteriore suddivisione all'interno della ricerca ha stabilito che vivono di più gli le medaglie olimpiche degli sport di resistenza e misti rispetto a chi pratica (o praticava) sport di potenza.*

## IL VIDEO FITNESS PIÙ VENDUTO 03

Il P90X è il programma video per il fitness più venduto al mondo. Uscito nel 2004, continua a mantenere il suo successo, grazie anche alle versioni rimodernate. Per un set di 12 dvd occorrono 120 dollari, e fino a oggi ne sono state vendute 3 milioni di copie. L'ultimo nato della serie è The Ultimate 90-day Home Fitness Boot Camp, campione di incassi.

Tony Horton, il creatore del progetto, è stato personal trainer di alcune celebrità hollywoodiane, come la cantante Sheryl Crow e Sean Connery. Grazie a questo biglietto da visita, P90X ha goduto di un fantastico successo. Ma il programma funziona davvero? Praticare gli esercizi suggeriti dai dvd, migliorano lo stato di salute? La American Council on Exercise ha testato gli allenamenti per alcuni mesi, facendoli praticare da alcuni volontari. Il risultato è stato un incremento sia del Vo2max che della forza muscolare.



03



## FITNESS HOTEL PER SOLE DONNE <sup>04</sup>

C'è un albergo, in Arabia Saudita, riservato alle sole donne. L'albergo The Luthan (Il rifugio) è destinato, infatti, esclusivamente a una clientela femminile. Bandito, dunque, qualsiasi rappresentante dell'altro sesso. In Arabia Saudita è impossibile, per una donna, soggiornare, senza essere accompagnata da un uomo (o da una sua autorizzazione scritta o della polizia locale), in qualsiasi struttura ricettiva. La Legge Islamica proibisce in modo categorico questa eventualità rendendo, di fatto, impossibile ad ogni donna adulta di viaggiare da sola. Dove c'è una esigenza, però, c'è un mercato e un'opportunità di business, basta coglierla. Così hanno fatto un gruppo di giovani imprenditrici saudite che hanno aperto il The Luthan, primo hotel per sole donne. La struttura, composta da 25 suite, è dotata anche di un'attrezzata Spa che offre trattamenti di ogni genere. Neanche a dirlo tutto il personale è femminile.

Per venire incontro alle esigenze della clientela, il The Luthan offre diete personalizzate, il supporto di dietisti ed esperti estetici e una palestra con programmi fitness su misura. Per avere tutte le autorizzazioni del caso a dirigere la struttura c'è un'amministratrice delegata che garantisce presso la corte: la principessa Madawi Al-Saud, nipote di re Abdullah.



06



## CAFFEINA CONTRO IL SOVRAPPESO <sup>05</sup>

*La buona notizia è che la caffeina aiuta a perdere peso ma c'è anche la cattiva notizia, cioè che il caffè, a causa di una serie di componenti non ancora ben conosciuti, non ha lo stesso effetto. Una équipe di scienziati australiani, in esperimenti su topi di laboratorio, ha osservato che la caffeina pura può contrastare l'aumento di peso, mentre usando un estratto di caffè i livelli di grasso non si riducono.*

*Lo studio è stato compiuto all'Università del Queensland, ed è stato pubblicato sul Journal of Nutrition: i topi sono stati alimentati con una dieta concentrata di grassi animali, latte condensato e zucchero per raddoppiare il peso corporeo e imitare i sintomi dell'obesità umana. Quando ai topi veniva somministrata una dose regolare di caffeina, il peso corporeo tornava gradualmente al normale, mentre i topi alimentati con estratto di caffè restavano in sovrappeso. Il farmacologo cardiovascolare Lindsay Brown, che ha guidato la ricerca, ha espresso sorpresa per i risultati.*

## FITBIT PER IL CONTROLLO DELL'ATTIVITÀ QUOTIDIANA <sup>06</sup>

Si chiama Fitbit ed è un piccolo ma preziosissimo oggetto che serve a monitorare i propri allenamenti. È un accelerometro che si applica con una clip ai propri abiti e calcola alcuni valori quotidiani: le calorie consumate, i passi effettuati e la qualità del sonno. Utilizza un sensore 3D motion, simile a quello del Nintendo Wii, e i dati possono essere caricati sul computer (va bene anche uno smartphone), dove un programma (che si trova sul sito fitbit.com) informa sul livello di intensità delle attività che si stanno svolgendo, gli obiettivi, la quantità di cibi da introdurre. Il Fitbit ha vinto il premio "miglior innovazione" per la categoria Health & Fitness nel 2009, al Consumer Electronics Show. Da allora l'azienda produttrice è stata inondata di ordini e ancor oggi, occorrono tre settimane prima di ricevere il dispositivo a casa propria. Fitbit costa 100 dollari e include anche la fascia per il trasferimento dei dati oltre alla polsiera che consente al dispositivo di monitorare la qualità del sonno. Curiosi? Andate a vedere il prodotto su [www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

# RIMINIWELLNESS

FITNESS | BENESSERE SPORT ON STAGE

ENERGY | WORLD

FIERA E RIVIERA DI RIMINI  
09/12 MAGGIO 2013 - 8<sup>A</sup> EDIZIONE

 RiminiWellness®

organizzato da:  
organized by:

 RiminiFiera  
business space

con il patrocinio di:  
with the patronage of:



[riminiwellness.com](http://riminiwellness.com)

a cura di **stefano carlini**

# Rimini Wellness

## SI RIAPRE LA VETRINA

Conto alla rovescia per l'ottava edizione della fiera riminese

**R**imini Wellness, si riparte! Il conto alla rovescia è iniziato e poche settimane ci separano dalla ottava edizione della vetrina riminese sul fitness. Dal 9 al 12 maggio gli organizzatori vogliono far meglio dello scorso anno, che ha contato 228.543 visitatori nelle quattro giornate della kermesse.

Nei 15 padiglioni si sono contate 400 aziende che hanno esposto prodotti e organizzato eventi, sia indoor che all'aperto. Ci saranno – nella prossima edizione – 42 palchi attivi per lezioni e dimostrazioni con 500 presenter al lavoro. Una parte preponderante va alla **Federazione Italiana Fitness**, che da Fit Gold Partner gestirà e coordinerà il palco centrale proponendo al pubblico masterclass, gare e esibizioni, dal concorso **Saranno Presenter** del giovedì mattina fino al **Club vs Club** dell'intera giornata di domenica, con una serie di eventi straordinari che dureranno per tutto il lungo fine settimana. Inoltre, la **FIF** organizzerà una serie di lezioni di carattere olistico (soprattutto di pilates) in un palco che per quattro giorni proporrà masterclass condotte dal corpo docente federale.

Ma non è finita, perché in un altro padiglione prenderà vita l'attività organizzata nell'area dell'allenamento funzionale, dove i contenuti saranno legati a lezioni condotte dai docenti federali, con l'utilizzo di attrezzi e del corpo libero. Nella stessa area ci saranno due diverse gare – **Fit Crossing** e **Bodyweight Challenge** – attese il sabato e la domenica.

La Fiera di Rimini è così pronta ad accogliere la fiumana di professionisti che vuole garantirsi la conoscenza dell'attualità del fitness, con le sue tendenze, le attrezzature, le competizioni. Rimini Wellness si è ritagliata una posizione di grandissima rilevanza nel panorama europeo delle fiere, con una grandissima frequentazione dei professionisti dell'Est Europa, là dove fitness e wellness sono emergenti e promettono un grande sviluppo. Si va a ricominciare, quindi, con un fermento europeo che porta a Rimini praticamente tutti i migliori presenter del mondo, dove è possibile provare i macchinari per l'allenamento più popolari del pianeta e dove è possibile captare nuove idee e nuovi spunti per la propria attività professionale.

Rimini Wellness arriva per l'ottava volta, tenetevi pronti!



# LA FIF A RIMINIWELLNESS 09-12 MAGGIO 2013



**TUTTI I GIORNI NO-STOP 10.00-18.30 CON LEZIONI GRATUITE, ESIBIZIONI E GARE**

Sul palco centrale di RiminiWellness il fitness d'autore targato Federazione Italiana Fitness non mancherà di dare emozioni forti. Il team internazionale sarà impegnato di fronte a un pubblico altrettanto internazionale!



PAD. B5 AREA W-FUN

**LIVE FITNESS SHOW**

	GIOVEDÌ 9 MAGGIO	VENERDÌ 10 MAGGIO	SABATO 11 MAGGIO	DOMENICA 12 MAGGIO
 Carlos Ramirez	10.30-13.00 <b>SARANNO PRESENTER</b>	10.00-10.50 <b>Saranno Presenter 2013 Champion</b> Good Morning Rimini!	10.00-10.50 <b>New Faces of Fitness 2013 Champion</b> Good Morning New Faces	
 Sasha Oshkin	5 masterclasses da 20 minuti ognuna  With the best of ITALY New coming presenters...	10.50-11.40 <b>David Stauffer &amp; Top Team</b> Tone Speed Event	10.50-11.40 <b>Roberta Campaniolo &amp; FIF TEAM 2012</b> FIF TEAM Step Choreography	
 Marios Meletis		11.40-12.30 <b>Julio Papi</b> Aerobic and Friends	11.40-12.30 <b>David Stauffer &amp; TT</b> Total Body Slow Speed Event	
 Taras Klimov	13.00-13.50 <b>Julio Papi &amp; Marios Meletis</b> Aerobic Welcome Party	12.30-13.20 <b>Marios Meletis</b> Free Style Step Chore	12.30-13.20 <b>Julio Papi</b> Step Rimini 2013	
 Mathias Dauve	14.30-18.30 <b>NEW FACES OF FITNESS (EUROPEAN FINAL)</b>	13.30-14.20 <b>Mathias Dauve</b> Aerosensation	13.30-14.20 <b>Carlos Ramirez</b> Aerobic and Style	<b>CLUB VS CLUB</b> Campionato nazionale per palestre di free style e hip hop
 Julio Papi	Italia Spagna Romania Russia Grecia Francia Repubblica Ceca Polonia	14.20-15.10 <b>David Stauffer &amp; TT</b> Total Body Cardio Event	14.20-15.10 <b>Mathias Dauve</b> Step à la française	
 David Stauffer		15.10-16.00 <b>Taras Klimov</b> TA-Aerobics	15.10-16.00 <b>Sasha Oshkin and Jack's Garrett Spirit</b> Aerobic New Style 2013	
 Viviana Fabozzi	8 Masterclasses 25 Minutes each From all Europe! Come and share ENERGY!!!!	16.00-16.50 <b>Carlos Ramirez</b> Step in Style	16.00-16.45 <b>Taras Klimov</b> TA-Step	
 Luca Ruggeri		16.50-17.40 <b>Luca Ruggeri &amp; Viviana Fabozzi</b> Tone up Rimini	17.00-18.30 <b>AEROBIC STARS MARATHON*</b> Julio Papi • Sasha Oshkin David Stauffer • Carlos Ramirez Marios Meletis • Mathias Dauve Taras Klimov	
 Roberta Campaniolo AND FIF TEAM		17.40-18.30 <b>Sasha Oshkin &amp; Taras Klimov</b> Brothers in Dance New Aerobic Dance		

Note: per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

**\*AEROBIC STARS MARATHON:** 1h30 min. di masterclass con tutti i presenter insieme. Tutti i partecipanti potranno ritirare il loro numero per la competizione al punto FIF. Favolosi premi in palio per i migliori 5, che saranno giudicati dal team dei presenter.

Su tutti i palchi della Federazione Italiana Fitness, sarà presente il nostro partner ShowOn, il social network dedicato alla Danza e il Fitness, per fare riprese video che verranno pubblicate sulla WebTV FIF



# LA FIF A RIMINIWELLNESS 09-12 MAGGIO 2013



**TUTTI I GIORNI NO-STOP 10.00-18.30 CON LEZIONI GRATUITE, ESIBIZIONI E GARE**

Quattro giornate di pilates e wellness olistico per i palati più esigenti. I docenti federali si alterneranno sul palco per dare ai professionisti masterclass di alto spessore tecnico, quello della scuola della Federazione Italiana Fitness!



**PILATES-OLISTICO**

	GIOVEDÌ 9 MAGGIO	VENERDÌ 10 MAGGIO	SABATO 11 MAGGIO	DOMENICA 12 MAGGIO
<b>Julio Papi</b> 		10.30-11.30 <b>Pilates Challenge</b> Gianpiero Marongiu	10.30-11.30 <b>Reformer on the mat</b> Lisa Lapomarda	10.30-11.30 <b>Hatha Yoga for fitness</b> Julio Papi
<b>Lisa Lapomarda</b> 		11.45-12.45 <b>Natural Motion Pilates Training</b> Ester Albini 	11.45-12.45 <b>Piloga</b> Donato De Bartolomeo	11.45-12.45 <b>Cardio Pilates Circuit</b> Lisa Lapomarda
<b>Luca Ruggeri</b> 	13.00-14.00 <b>Pilates per la schiena</b> Stefano Carlini	13.00-14.00 <b>Pilates Circuit</b> Donato De Bartolomeo	13.00-14.00 <b>Tonic Pilates</b> Luca Ruggeri	13.00-14.00 <b>Pilates for man and woman</b> Luca Ruggeri
<b>Donato De Bartolomeo</b> 	14.15-15.15 <b>Pilates circuit</b> Gianpiero Marongiu	14.15-15.15 <b>Integrated Stretch 2013</b> Julio Papi	14.15-15.15 <b>Circuito Stretching 3D</b> Ester Albini	14.15-15.15 <b>Abdominal Core Circuit</b> Lisa Lapomarda
<b>Viviana Fabozzi</b> 	15.30-16.30 <b>Natural Body Art (elemento acqua)</b> Viviana Fabozzi 	15.30-16.30 <b>Crazy Pilates</b> Ester Albini	15.30-16.30 <b>Pilates Roller</b> Donato De Bartolomeo	15.30-16.30 <b>Postural Dynamics</b> Viviana Fabozzi
<b>Ester Albini</b> 	16.45-17.45 <b>Power Stretch</b> Gianpiero Marongiu	16.45-17.45 <b>Yoga: la dinamica del respiro</b> Donato De Bartolomeo	16.45-17.45 <b>Pilates Boot Camp</b> Ester Albini	
<b>Gianpiero Marongiu</b> 				

Note: per motivi organizzativi il programma può subire variazioni



# LA FIF A RIMINIWELLNESS 09-12 MAGGIO 2013



**TUTTI I GIORNI NO-STOP 10.00-18.30 CON LEZIONI GRATUITE, ESIBIZIONI E GARE**

Due giornate di allenamenti rivolte agli appassionati di training funzionale che ormai sono migliaia. I training saranno a corpo libero, con piccoli attrezzi e bilancieri, per una fusion di diversi stili, nel pieno rispetto dei canoni del functional training della scuola FIF.



Carlo Dolzan



Viviana Fabozzi



Stefano Carlini

## GIOVEDÌ 09 MAGGIO

## VENERDÌ 10 MAGGIO

	10.30-11.20 <b>Stefano Carlini</b> Bodyweight
	11.30-12.50 <b>Carlo Dolzan</b> Kettlebell e Joint Mobility
13.00-14.20 <b>Viviana Fabozzi</b> N.B.A. Natural Body Art + lecture	13.00-13.50 <b>Viviana Fabozzi</b> N.B.A. Natural Body Art + lecture
14.30-15.20 <b>Stefano Carlini</b> Med Ball a coppie	14.00-14.50 <b>Stefano Carlini</b> Bootcamp
15.30-16.20 <b>Viviana Fabozzi</b> Basic Kettlebell	15.00-16.20 <b>Viviana Fabozzi</b> Functional Training
16.30-17.20 <b>Stefano Carlini</b> Bodyweight	16.30-17.20 <b>Carlo Dolzan</b> P.A.T. Pattern Abilities Training

Note: per motivi organizzativi il programma può subire variazioni



## TAVOLA ROTONDA

SABATO 11 MAGGIO, ORE 14.30

## ALIMENTAZIONE, SPORT E SALUTE: UN TRINOMIO IN CONTINUA CRESCITA E DI SEMPRE MAGGIORE ATTUALITÀ



Quali le innovazioni e le linee guida che la ricerca apporta come contributo nell'individuare le scelte alimentari o integrative più appropriate per ottimizzare sia la salute che la pratica sportiva. Un semplice ma certamente stimolante confronto per una panoramica sulle ultime tendenze e sulle prospettive del mondo legato alla nutrizione, allo sport ad al benessere. In questo contesto le figure professionali coinvolte nella divulgazione e nella consulenza sono diverse e si profilano nuovi interessanti strumenti che integrino le opportunità all'interno del mondo dello sport.

### Saranno presenti:

dott. Fabrizio Duranti • dott. Paolo Alberati • dott.ssa Susanna Messaggio • prof. Antonio Paoli • dott. Marco Neri  
dott. Pierluigi Gargiulo • avv. Giancarlo Rizzieri **MODERATORE:** dott.ssa Sonia Grey

**Durante la tavola rotonda sarà presentato il primo corso formativo per la figura professionale del NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT con conseguimento di un diploma europeo rilasciato dal CNM The College of Naturopathic Medicine - UK.**

SE HAI TALENTO E CREATIVITÀ E AMI LE SFIDE:

# SARANNO PRESENTER I NUOVI TALENTI



## 11ª EDIZIONE DELLA SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER ITALIANI

Saranno Presenter vuole il nuovo campione! Il titolo 2013 del miglior aspirante presenter sarà assegnato a Rimini Wellness, giovedì 9 maggio, dove i finalisti si sfideranno sul palco davanti a una giuria qualificata.

### Modalità di partecipazione

Come arrivare alla finalissima di Rimini? Il percorso verso la sfida decisiva inizia con una preselezione, ecco cosa fare per potervi partecipare:

- 1) compilare la cedola che trovi a pag. 55 e barrare la casella Saranno Presenter 2013 (la cedola la trovi anche sul sito [www.fif.it](http://www.fif.it) alla voce Cedole).
- 2) effettuare il pagamento di € 10,00 su c/c postale n. 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna - causale: Concorso Saranno Presenter 2013.
- 3) caricare su Youtube il video nominandolo come segue: **Selezione Saranno Presenter 2013 + nome e cognome del partecipante**. Una volta caricato il video, inviare via mail il link a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it) specificando nell'oggetto SARANNO PRESENTER 2013 + IL VOSTRO NOME E COGNOME unitamente alla cedola compilata e alla ricevuta di pagamento scansionate entro e non oltre il 22 marzo 2013 (cedola di iscrizione e ricevuta di pagamento possono essere inviate anche via fax allo 0544 34752).

### Modalità di selezione

Il regolamento del concorso è visionabile sulla pagina web: [www.fif.it/eventi/gare/saranno\\_presenter](http://www.fif.it/eventi/gare/saranno_presenter)

**PRIMA SELEZIONE** I video verranno esaminati dalla commissione della Federazione Italiana Fitness che ne selezionerà otto. I selezionati saranno contattati dalla segreteria federale.

**SECONDA SELEZIONE** Gli OTTO selezionati si affronteranno in **semi-finale** nel palco della più grande convention FIF di primavera: Welcome Fitness (Livorno, 25-26-27-28 aprile 2013). Alla semifinale i concorrenti dovranno tenere una lezione di aerobica-step-gag di quindici minuti sul palco principale e saranno giudicati da una commissione federale e dal

**9 MAGGIO  
2013**

**PALCO LIVE  
FITNESS SHOW**

**RiminiWellness®**

pubblico. Ne saranno selezionati TRE.

**FINALISSIMA** I finalisti si contenderanno il successo sul palco centrale FIF di RiminiWellness, il 9 maggio 2013. Il vincitore assoluto 2013, che avrà accesso al concorso internazionale NEW FACES OF FITNESS 2014, contest che vedrà sul palco le giovani promesse del fitness mondiale.

### Per ulteriori informazioni

Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre tel. **+39 0544 34124** oppure scrivi a [ff@fif.it](mailto:ff@fif.it). (Sonia). La gara inizierà alle ore 10.15 di giovedì 9 maggio 2013 ed i candidati si esibiranno sul palco centrale della FIF a RiminiWellness.

**PREMIAZIONI** Il vincitore si aggiudicherà un servizio sulla rivista nazionale Performance, avrà l'occasione di salire sul grande palco FIF venerdì 10 maggio per tenere una lezione nel corso di Rimini Wellness e vincerà, inoltre, una lezione sul palco alla EURGYM EMOTION SUMMER FIT CONVENTION, 31 maggio 1-2 giugno 2013 Fregene (Roma). Il 2° e il 3° classificato riceveranno una borsa di studio per la partecipazione gratuita a convention/master.

### NEW FACES OF FITNESS 2013

#### Sfida fra i migliori aspiranti presenter europei

La prossima edizione di New Faces of Fitness si annuncia particolarmente affollata di concorrenti internazionali. Il concorso, in programma nel pomeriggio di **giovedì 9 maggio**, presso il palco della FIF di RiminiWellness, prevede un acceso confronto tra alcuni dei presenter emergenti del panorama europeo. La manifestazione, organizzata dalla FIF ormai da alcuni anni, vede la partecipazione dei rappresentanti di Russia, Polonia, Repubblica Ceca, Romania, Bulgaria, Spagna, Francia, Grecia e probabilmente Ucraina. Oltre alla partecipazione dell'Italia, ovviamente. Il vincitore guiderà una masterclass sul palco FIF di Rimini Wellness 2013 e una convention internazionale in Germania.

**FAI VEDERE QUANTO VALI, IL PALCO DI RIMINIWELLNESS TI ASPETTA!**



## Campionato Nazionale per Palestre

**RIMINIWELLNESS 12 MAGGIO 2013** PALCO LIVE FITNESS SHOW

### 8° TROFEO RIMINIWELLNESS

Diciottesima edizione di un'evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il Campionato Italiano per Palestre, mette in palio dodici titoli tricolore, assegnati nell'ultima giornata di Rimini Wellness. La gara propone le discipline di Free Style e di Hip Hop, per una manifestazione che si annuncia, come al solito, spettacolare.

PER INFORMAZIONI E REGOLAMENTO [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT)



### FREESTYLE

Il concorso è a routine libera: dall'aerobica allo step, alla danza, ad altre discipline coreografiche. Le squadre potranno rappresentare qualunque stile e qualunque disciplina. La giuria valuterà tecnica, sincronismo, originalità e coreografia.

### HIP HOP

Ammessi tutti gli stili dell'hip hop, old e new school.

### UNDER 11

L'edizione 2013 riconferma la categoria baby nelle competizioni di Free Style e Hip Hop. I piccoli ballerini (età non superiore a 11 anni) faranno infatti parte di questa categoria.

- BABY (fino a 11 anni)
- JUNIOR (da 12 a 15 anni)
- OVER (da 16 anni in su)

### GIURIA DI CLUB VS CLUB (anticipazione)

**Giuria free style:** Roberta Campaniolo, David Stauffer, Sasha Oshkin, Viviana Fabozzi

**Giuria hip hop:** Daniele Baldi, Sasha Oshkin



### PROGRAMMA

- ore 10.00 Inizio gare
  - Free Style BABY
  - Free Style JUNIOR
  - Free Style OVER
- ore 18.00 Premiazioni
  - Hip Hop BABY
  - Hip Hop JUNIOR
  - Hip Hop OVER

L'orario è indicativo e può variare a seconda del numero di squadre iscritte.

**Nota:** l'area di gara misura 13mt x 8mt.

[\*] La durata della routine è di 2' e 30" minuti con tolleranza (in più o in meno), di 10" secondi.

### CATEGORIE IN GARA

#### FREE STYLE:

- Free Style BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

#### HIP HOP:

- HIP HOP BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

**Importante:** lo stesso gruppo non può fare 2 esibizioni all'interno della stessa categoria.

### ISCRIZIONI

**Le iscrizioni si ricevono fino al 26 aprile 2013.** Inviare via fax 0544.34752 o via posta presso Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, modulo d'iscrizione alla gara specificando palestra, capogruppo, categoria, numero componenti, **ed allegando per ogni componente del gruppo il modulo consensi** (scaricabile dal sito [www.fif.it](http://www.fif.it)) **compilato e firmato in ogni sua parte.**

I capisquadra troveranno i biglietti direttamente all'entrata della fiera. Per i biglietti degli eventuali accompagnatori, rivolgersi direttamente alla fiera: [infovisitatori@riminifiera.it](mailto:infovisitatori@riminifiera.it) - Fax 0541.744255. È necessario allegare alla cedola la ricevuta del pagamento dell'iscrizione.

### COSTI ISCRIZIONE

**Fitness club affiliati alla FIF:** nessuna tassa di iscrizione. Ogni concorrente pagherà € 20,00, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 12 maggio. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente.

**Fitness Club non affiliati:** € 60,00 a formazione più € 20,00 ogni concorrente, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 12 maggio. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente. Se è la stessa formazione a fare le 2 esibizioni, non dovrà ripagare le € 60,00. Se sono 2 formazioni diverse, ognuna pagherà le € 60,00 d'iscrizione.

### CEDOLA DI PARTECIPAZIONE CLUB VS CLUB

IMPORTANTE: SI PREGA DI SCRIVERE IN STAMPATELLO IN MODO CHIARO E LEGGIBILE

NOME DEL GRUPPO	N° COMPONENTI	
NOME PALESTRA	NOME DEL CAPOGRUPPO	
CITTÀ	PROV.	CAP
VIA	N°	TELEFONO
E-MAIL		

#### CHIEDO L'ISCRIZIONE AL CAMPIONATO NAZIONALE CLUB VS CLUB DI:

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Free Style BABY SMALL TEAM   | <input type="checkbox"/> Free Style JUNIOR LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop BABY SMALL TEAM   | <input type="checkbox"/> Hip Hop JUNIOR LARGE TEAM |
| <input type="checkbox"/> Free Style BABY LARGE TEAM   | <input type="checkbox"/> Free Style OVER SMALL TEAM   | <input type="checkbox"/> Hip Hop BABY LARGE TEAM   | <input type="checkbox"/> Hip Hop OVER SMALL TEAM   |
| <input type="checkbox"/> Free Style JUNIOR SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Free Style OVER LARGE TEAM   | <input type="checkbox"/> Hip Hop JUNIOR SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop OVER LARGE TEAM   |

ho versato euro \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ tramite:  vaglia postale intestato a: Centro Studi la Torre srl

c/c postale n° 11233483 intestato a: Centro Studi la Torre srl Via P. Costa, 2 - 48121 Ravenna

assegno non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre srl data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

**DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA:** Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**Modalità:** ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:

CENTRO STUDI LA TORRE srl - Via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna - tel. 0544.34124 - fax 0544.34752



# FIT CROSSING

5° CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS

SABATO 11 MAGGIO 2013  
RIMINIWELLNESS



Quinto appuntamento di questa gara a prove multiple che ha riscosso molto successo nelle passate edizioni. Appuntamento sportivo di grande carica agonistica che desidera creare un momento di confronto tra gli appassionati delle discipline da palestra. La gara verterà sulle seguenti prove: **panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant**. Sono ammessi atleti, uomini e donne, che abbiano compiuto il sedicesimo anno d'età. Informazioni più dettagliate su modalità d'iscrizione, regolamento, classifiche e premi, sono

disponibili sul sito [www.ff.it](http://www.ff.it) La gara è organizzata in collaborazione con MSP Italia, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara è riconosciuta dall'MSP come Campionato valevole per il titolo nazionale.

**Premiazioni:** per i primi 3 classificati (singolo maschile, singolo femminile, palestre) sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance, oltre al titolo di "Campione Italiano di Fit Crossing".



INFORMAZIONI PIÙ DETTAGLIATE SU MODALITÀ D'ISCRIZIONE E REGOLAMENTO SONO DISPONIBILI SUL SITO

[WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT)



# BODY WEIGHT Challenge

## 2ª EDIZIONE DEL CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING RIMINIWELLNESS 12 MAGGIO 2013

La seconda edizione del Body Weight Challenge cerca la sua squadra campione. Dopo il debutto dello scorso anno, la competizione di functional training a corpo libero ritorna a proporsi a Rimini Wellness. Spirito di squadra e forma fisica saranno ancora una volta le caratteristiche di questa gara a squadre.

La gara è riservata a team di tre concorrenti. È prevista un'unica categoria che può essere mista. Le donne godranno di una facilitazione nelle prime due prove (push ups e squat). Nella composizione dei team non ci sono limiti di età e di peso.

**LA GARA** Occorre portare a termine 3 prove: **push ups, squat con palla medica, addominali in sit up**. Le tre prove andranno completate a staffetta. Ognuna di esse è una gara a sé stante. La classifica finale deriva dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove.

### LE PROVE

**Push ups** La squadra deve completare l'esecuzione di 500 push ups nel minor tempo possibile. Esempio: il primo concorrente ne esegue 28, il secondo continua e si arriva a 47, il terzo porta il conto a 70, poi riparte il primo e così via fino ad arrivare a 500. Esiste una postazione specifica nella quale eseguire l'esercizio, e i cambi dovranno essere eseguiti velocemente per risparmiare tempo. Un giudice cronometrerà in quanto tempo verranno completati i push ups. Il push up è valido se eseguito correttamente, con la massima distensione delle braccia e il petto che toccherà una pallina da tennis col petto (una palla di diametro superiore per la categoria femminile). In caso contrario si chiamerà il "no count", e la ripetizione sarà dichiarata nulla.

**Squat con palla medica** La squadra deve completare l'esecuzione di 500 squat nel minor tempo possibile. Stessa modalità precedente. Si usa una palla di 3 kg per gli uomini e il corpo libero per le donne. L'esecuzione valida è: l'accosciata deve essere eseguita fino a portare i glutei a contatto con la palla medica posta dietro al concorrente, per poi ridistendere completamente le anche. In caso contrario si ha un "no count".

**Addominali** La squadra deve completare l'esecuzione di 400 sit ups nel minor tempo possibile. Esecuzione dei sit ups: si parte da posizione distesa (supini) con una palla medica tra i malleoli e l'altra tra i palmi delle mani (le braccia sono distese). Si solleva il busto e si tocca con i palmi la palla posta tra i malleoli, per poi tornare e toccare, sempre con i malleoli, la palla sistemata sopra il capo. Si ha "no count" quando la palla non viene toccata con entrambi i palmi.

Si assegnano dei punteggi alle prime 15 formazioni per ogni prova. Al primo classificato vengono assegnati 25 punti, 21 al secondo, 18 al terzo, 15 al quarto, 12 al quinto, 10 al sesto e così via fino al quindicesimo, che ottiene un punto. La classifica finale viene stilata sommando i punti delle singole prove. Le squadre saranno autocostruite e si presenteranno con un nome di fantasia e la palestra che rappresentano (è necessario indicare nome del team e della palestra sulla cedola d'iscrizione alla gara). Se alcuni atleti non riescono a formare una squadra da tre elementi, sarà cura della FIF far incontrare persone attraverso il sito federale per creare un team.

**PREMIAZIONI** Per le prime 3 squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance.

Il video dimostrativo con gli esercizi da effettuare durante la gara è visibile all'indirizzo [www.fif.it/eventi/gare/body\\_weight\\_challenge](http://www.fif.it/eventi/gare/body_weight_challenge)



INFORMAZIONI PIÙ DETTAGLIATE SU MODALITÀ D'ISCRIZIONE E REGOLAMENTO SONO DISPONIBILI SUL SITO

[WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT)

# ADDOMINALI DI FERRO

di David Stauffer

**S** spesso gli esercizi per l'addome parlano inglese: crunch, flex, sit-up, core, 6-pack... questi sono termini che indicano esercizi per gli addominali, che tante volte vengono svolti in modo errato: si vedono ancora molte persone, per esempio, che afferrano un appoggio per fissarsi così da sollevare le gambe. Tali esercizi danno la possibilità di allenare l'addome ma spesso attivano fortemente i muscoli flessori della coscia, in particolar modo l'ileopsoas. Semplificando un concetto, si allenano correttamente gli addominali spostando (con una flessione, estensione, rotazione e inclinazione) il busto o il bacino. Si utilizza il movimento del bacino o del busto

**ECCO QUALCHE  
SUGGERIMENTO PER  
OTTENERE ADDOMINALI  
COME NON AVETE  
MAI AVUTO.  
CONSIGLI DATI DA UNO  
CHE DI ADDOMINALI  
SE NE INTENDE...**

(l'input è "costole verso il bacino") e non delle gambe verso la testa o le spalle. Oppure si possono allenare gli addominali fissando il bacino in una posizione, introducendo movimenti destabilizzanti. L'obiettivo è quello di tenere il bacino stabile nonostante questi gesti che rendono difficile il mantenimento di una posizione. Non importa se il bacino è in posizione "neutra" o "imprint" (zona lombare al suolo), perché la posizione del bacino deve essere mantenuta stabile attraverso una contrazione isometrica degli addominali.

*Seguendo questi semplici, ma fondamentali concetti, vi propongo una serie di esercizi per gli addominali.*



## CRUNCH INVERSO SULLA STABILITY BALL

Dalla posizione piedi a terra si solleva una gamba alla volta per stimolare la stabilità. Sollevando il piede si espira, premendo la zona lombare contro la ball.

Dopo aver acquisito un discreto senso di stabilità - con i piedi sollevati dal suolo - espirare eseguendo un crunch inverso. Provare a diminuire il contatto della parte bassa della zona lombare chiudendo, anche di poco l'angolo tra il bacino e le costole.

Eseguire un crunch inverso a suolo è molto più facile rispetto allo stesso esercizio su superficie instabile: si spinge giù contro il pavimento e si ottiene un appoggio stabile. Con la ball, la superficie non è stabile, quindi il movimento procede lentamente.

È consigliato svolgere questo esercizio sempre in presenza di un'altra persona, in modo da creare una situazione di sicurezza.

## CRUNCH INVERSO IN TRAZIONE



Tanta gente chiama questo esercizio “knee to chest” (ginocchio al petto). È importante però capire che “knee to chest” descrive il movimento più visibile durante le ripetizioni. Come dicevo prima, si deve eseguire una flessione del bacino (e non solamente delle cosce). Per assicurare un movimento controllato, tenete le gambe piegate e concentrate so-

lamente ed esclusivamente sulla flessione del bacino. Dopodiché potrete estendere le gambe ma molto lentamente così da non dondolare. La successiva flessione delle cosce (knee to chest) deve essere svolta in modo lento ed evitare che l'inerzia creata dallo “slancio” delle gambe, fletta il bacino. Quindi: lento & controllato, grazie.



## PLANK CON LEVA LUNGA

Si può utilizzare un bilanciere (per la massima instabilità), oppure si possono appoggiare le mani a suolo (massima stabilità) o si possono utilizzare i glide (dischi che scivolano) per eseguire questo esercizio. L'obiettivo è quello di mantenere le curve fisiologiche della schiena durante l'esercizio. Più le mani sono “sopra” le spalle, più gli addominali devono lavorare per sopportare il carico imposto

da una leva lunga. Spostando le mani da sotto le spalle a sopra le spalle e viceversa, in modo lento, aumenta l'intensità del plank.



## “A” FRAME (PERCHÉ LA POSIZIONE SOMIGLIA ALLA LETTERA “A”)

Tenendo in considerazione le tre variazioni dell'appoggio delle mani nel plank con leva lunga, nel “A” frame si spostano i piedi. Alla massima chiusura pensate di fare un “crunch abbinato con un crunch inverso” per poi estende-

re le gambe (con piccoli passi) per arrivare alla posizione di plank con le tre curve fisiologiche della schiena corrette.



## CRUNCH E CRUNCH INVERSO CON I CAVI

Con i piedi in una maniglia e la mani sul cavo, si flettono sia il busto sia il bacino. Ci si deve concentrare intensamente per mantenere quasi invariati gli angoli tra la gamba e la coscia e tra la coscia e busto. Il bacino si sposta per primo insieme con il busto. Pensate di chiudere l'angolo tra le costole e il bacino. Non serve un carico importante. Qualità e non quantità ragazzi!



*In conclusione non si può parlare degli “addominali di ferro” senza ricordare che se il vostro obiettivo è di ottenere un 6-pack, dovete dedicarvi a una corretta alimentazione e al lavoro cardiovascolare. Un strato di grasso sopra gli addominali non sparisce nemmeno con tutti i crunch nel mondo! Sorry... <sup>FINE</sup>*



— IL FITNESS —  
DEL

# PROSSIMO FUTURO

OGNI ANNO L'ASSOCIAZIONE AMERICANA A.C.S.M. STILA UNA CLASSIFICA DELLE TENDENZE CHE CI ASPETTANO NEI FITNESS CLUB DEL PROSSIMO FUTURO.

VEDIAMOLA NEL DETTAGLIO.

di Stefano Carlini

**Q**uali sono le tendenze del fitness più in voga e più praticate ce lo dicono gli americani, che dedicano risorse e tempo per individuare dove si sposta il gusto degli utenti. L'iniziativa è lodevole e lontana dal sistema adottato dal resto del mondo: non fare alcuna ricerca. Così, ci si fida di quello che pensano e fanno gli americani, prendendoli come punto di riferimento. Cosa peraltro affatto strana, visto che così siamo abituati a fare. Si analizzano – o meglio, si discutono – allora i dati provenienti dal sondaggio fatti dalla ACSM (American College of Sport Medicine), associazione statunitense che dal 2006 stila delle classifiche di gradimento – relativamente ai settori e alle discipline – dopo un sondaggio piuttosto articolato. La ricerca non vuole valutare la vendita degli attrezzi o la quantità presente nei club, e nemmeno il volume di affari relativo alle attrezzature per l'allenamento vendute durante gli infomercial, le vendite televisive. L'ACSM tiene a precisare che la valutazione è compiuta su precisi trend (e non mode passeggere) così da avere un barometro il più preciso possibile su dove sta andando l'industria del fitness. Quelle che seguono sono le previsioni dei manager dei fitness club, imprenditori, top trainer, su quello che presumibilmente sarà l'andamento del 2013, nei club americani (e probabilmente anche in quelli europei).

## Chi sale e chi scende

Alcune discipline perderanno un po' di appeal mentre altre rappresentano il rinnovamento, dando ossigeno al mercato.

Quali discipline scendono? Quelle che hanno conosciuto una parabola ascendente straordinaria e che inevitabilmente cedono un po' il passo alle nuove entrate. È il caso del pilates, per esempio, che dopo una smisurata crescita durata almeno cinque anni, vede calare un po' la frequentazione.

Oltre al pilates, si nota una leggera discesa delle lezioni con la stability ball e del settore spinning, che non appaiono più nella lista delle prime 20 discipline più praticate, mentre vi figuravano lo scorso anno.

Una caduta decisa l'ha subita lo sport-specific training, l'allenamento mirato a sport come baseball, tennis e golf, che non ha avuto il successo del 2010, quando figurava ottavo in classifica.

Una lieve flessione, dopo molte ascese, l'ha registrata anche il boot camp, che ha avuto questi piazzamenti in classifica: 26° nel 2008; 23° nel 2009; 16° nel 2010, 8° nel 2011, 13° nel 2012 e una previsione per il 2013 che lo mette al 16° posto, in una posizione comunque più che onorevole.

Chi figura nei primi 20? Discipline che forse

- 01 Fitness professionale certificato
- 02 Allenamenti per la forza
- 03 Body weight training, a corpo libero
- 04 Programmi per bambini e obesi
- 05 Programmi dimagranti
- 06 Programmi per adulti
- 07 Personal training
- 08 Functional fitness
- 09 Core training
- 10 Group personal training
- 11 Promozione della salute sul lavoro
- 12 Zumba
- 13 Attività outdoor
- 14 Yoga
- 15 Programmi per incentivare i lavoratori
- 16 Boot camp
- 17 Valutazione dei risultati fisici
- 18 Circuit training
- 19 Raggiungimento di nuovi mercati
- 20 Wellness coaching

verranno dimenticate tra un paio di anni o che resisteranno per decenni. È difficile, infatti, riuscire a capire se alcune nuove tendenze si radicheranno o si dimostreranno mode passeggera.

Comunque, scorrendo la classifica, si nota subito come l'allenamento funzionale la faccia oggi da padrone. Più di una voce infatti richiama questo modo di intendere l'allenamento, come il bodyweight training (l'allenamento a corpo libero) che schizza al terzo posto, ma anche come il functional fitness (8°) e il core training (9°). Diciamo quindi che l'allenamento funzionale sarà l'allenamento più praticato dagli americani, nel 2013.

Primo in classifica risulta l'allenamento professionale, che di per sé non significa nulla, ma negli USA si intende quell'aspetto che colloca l'istruttore in una sfera qualificata, dando a questo lo status di tendenza. L'istruttore specializzato e carico di esperienza, ha valore di trend.

L'allenamento per la forza figura al secondo posto per il secondo anno consecutivo, a dimostrazione che tutta la scuola del West Side ha convinto i frequentatori delle palestre a dedicarsi a questo fronte. Al terzo posto una sorpresa, il bodyweight, l'allenamento a corpo libero, quello a carattere funzionale, però. Sono inclusi programmi come "Insanity", suspension training, P90x (definito "l'allenamento estremo"). Ottima posizione anche per la Zumba (12° nelle previsioni) che solo nel 2010 era 31° su 37 voci. C'è da dire che lo scorso anno era 9°: si intravede un leggero calo?



*La mia personale opinione su questa lista? Che alcune voci sono incomprensibili (tipo "raggiungimento di nuovi mercati", che nella lista originale era "reaching new markets"). Inoltre – e mi scommetto la mia camicia buona – sono certo che il wellness coaching avrà un decollo da qui a due anni. Vedremo... FINE*



La **Federazione Italiana Fitness** ha messo a punto un innovativo sistema di **e-learning**, un nuovo modo di fare formazione che utilizza la rete internet come canale di comunicazione e apprendimento on-line. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei **corsi di formazione on-line** che assicurano agli istruttori un alto livello di aggiornamento attraverso un comodo modello educativo. Il percorso di studio è agevolato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti. Per tutta la durata del master, i corsisti possono usufruire di un servizio di tutor e di test di autovalutazione. A conclusione del master viene rilasciato al corsista un **attestato di aggiornamento**.

## LE SPECIALIZZAZIONI DISPONIBILI

### FITNESS

- Esercizio, ipertrofia e risposta ormonale
- La scheda di Allenamento
- Circuit training e cardiofitness
- Supplementazione
- Allenamenti al femminile
- Alimentazione
- Educatore Alimentare

### FITNESS MUSICALE

- Aerobic Choreography
- Step Choreography
- Resistance Training Program 3
- Total Body Advanced

### FISIOFITNESS

- Recupero funzionale
- Algie e paramorfismi
- Patologie in palestra
- Biomeccanica

La formazione sul computer di casa vostra

1 master euro 89

5 master euro 350

5 master euro 400

SOCI ISTRUTTORI FIF

SOCI PRATICANTI FIF

Per informazioni:  
tel. 0544 34124  
mail: fif@fif.it

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





LAURETANA



# FITNESS ACADEMY

LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE E NELL'AGGIORNAMENTO DEI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con M.S.P., Movimento Sportivo Popolare, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dal Ministero dell'Interno. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association.



M.S.P. ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL

C.O.N.I.

M.S.P. ENTE RICONOSCIUTO DAL  
MINISTERO DELL'INTERNO



SEGRETERIA DIDATTICA **Centro Studi La Torre s.r.l.**

**Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 168/2009  
ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008**



## CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS

SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

08 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici



dispensa



dvd



learning

edizione n. 568

L'allenamento in sala attrezzi è in continua evoluzione e rappresenta la costante in tutti i fitness club. Per questo motivo la figura dell'insegnante richiede una serie di competenze in grado di soddisfare una clientela dalle diverse esigenze e aspettative. Attraverso il corso si apprenderanno in modo valido i principi per garantire programmi di allenamento efficaci e sicuri.



### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

### STRUTTURA DEL CORSO

#### 1° WEEK END

• Presentazione del corso • Teoria dell'allenamento • Principi della corretta progressione del carico • Anamnesi della costruzione della scheda base • Pratica pettorali e dorsali • Costruzione scheda del principiante uomo e donna • Costruzione schede intermedie uomo e donna • Pratica deltoidei • Pratica Addome e lombari • Teoria dello stretching (FNM/OTG e Riflessi) • Pratica dello stretching

#### 2° WEEK END

• Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Costruzione schede per avanzati uomo e donna • Controllo della FC e formule • Cardio fitness e circuit training • Pratica quadricipiti • Schede di allenamento a circuito e per dimagrimento • Pratica femorali e polpacci • Paramorfismi e dismorfismi • Costruzione schede in presenza di paramorfismi • Pratica bicipiti e tricipiti • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Ripasso teoria o pratica

#### 3° WEEK END

• Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Concetti di antropometria e uso del plicometro con applicazione formule antropometriche • Costruzione schede ipertrofia con tecniche • Ripasso costruzione schede e metodologie di allenamento • Ripasso generale • Test scritto • Esami teorico pratici (previo superamento test scritto)

#### TEORIA (CON SUPPORTO ONLINE)

• Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, QR • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • IG e CG • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

**Docenti responsabili del corso:** M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, M. Grazioli.

**Quote:** Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 330 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 330 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

<b>BARI</b>	09-10 marzo 23-24 marzo 13-14 aprile
<b>MILANO</b>	18-19 maggio 25-26 maggio 01-02 giugno
<b>PARMA</b>	20-21 aprile 04-05 maggio 25-26 maggio
<b>POTENZA</b>	20-21 aprile 04-05 maggio 18-19 maggio
<b>ROMA</b>	25-26 maggio 01-02 giugno 08-09 giugno

### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## FITNESS 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

11 crediti formativi

100€ quota d'esame

I corsi di 2° livello garantiscono una preparazione tecnico - didattica di qualità superiore, per un percorso formativo capace di fornire un bagaglio specialistico in sala attrezzi. La qualifica si acquisisce attraverso un percorso che prevede la partecipazione obbligatoria a 3 master di specializzazione a scelta tra quelli elencati. Per accedere è necessario il diploma di 1° livello.



### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 2° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

**PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME** Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati: NUTRIZIONE • PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO • FISIOFITNESS • SPECIAL TRAINING

**Esame** Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello, previa domanda inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima. L'esame verterà sull'intero programma del corso di 1° livello, più gli argomenti inerenti ai master di specializzazione sopraelencati, è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di Fitness 1° livello.



## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in scienze motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

### NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari per una corretta alimentazione

<b>BOLOGNA</b>	16-17 mar.	M. NERI, L. PIOLANTI
<b>CAGLIARI</b>	18-19 mag.	F. PANI
<b>MILANO</b>	04-05 mag.	F. MACCHIA
<b>PALERMO</b>	16-17 mar.	R. PROVENZANO

#### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso si sviluppa in due giornate e garantisce una serie di nozioni e informazioni per fornire indicazioni di carattere nutrizionale alla clientela che frequenta le palestre. Il corso ha infatti la finalità di diffondere all'interno dei fitness club le linee guida per una corretta alimentazione da abbinare all'allenamento, al fine di ottimizzare i risultati.

**Programma** Analisi di macroelementi e microelementi • sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione • metabolismo basale e peso forma • l'anamnesi • antropometria e metodi di valutazione • le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento • il principio delle diete hi-low • analisi di varie tipologie di diete • l'etichetta e gli additivi alimentari • cenni su OGM, cibi bio e sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali  
**Esoneri** Tutti coloro che hanno già frequentato il master (anche on line) in alimentazione possono partecipare solo alla seconda giornata di studio. In questo caso anche la quota di partecipazione è ridotta del 50%.

**Titolo rilasciato** Tutti coloro che sono in possesso di una qualifica come istruttore e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Educazione Alimentare". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione in Nutrizione.

### PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie in sala pesi

<b>BOLOGNA</b>	25-26 mag.	M. RAVAGLI
<b>CAGLIARI</b>	25-26 mag.	F. PANI
<b>CATANIA</b>	18-19 mag.	R. PROVENZANO
<b>MANTOVA</b>	06-07 apr.	M. RAVAGLI
<b>NAPOLI</b>	23-24 mar.	D. BERNI
<b>PERUGIA</b>	18-19 mag.	M. RAVAGLI
<b>ROMA</b>	20-21 apr.	M. RAVAGLI

#### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso si propone di fornire le informazioni base che regolano il complesso mondo della costruzione e programmazione dell'allenamento. L'obiettivo è quello di analizzare gli strumenti (macchine cardiofitness o tecniche di intensità) e di spiegare i meccanismi dell'ipertrofia, della forza e del dimagrimento. Si affronterà la progressione delle sedute anche con esempi pratici e con la comprensione dei meccanismi legati alla cicizzazione ed ai concetti di carico e recupero del lavoro e dello stress (correlati anche all'azione del sistema endocrino).

**Programma** Teoria dell'allenamento e principi fondamentali dell'allenamento • la programmazione ed i parametri dell'allenamento • analisi del sistema ormonale e risposta all'allenamento • le motivazioni all'ipertrofia • tecniche di specializzazione muscolare per l'ipertrofia • analisi della forza • fisiologia del dimagrimento • analisi delle macchine cardiofitness • proposta di schede per forza, ipertrofia, dimagrimento • principali test di valutazione fisica

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

### FISIOFITNESS

Il corretto approccio alla rieducazione funzionale e posturale

<b>CAGLIARI</b>	04-05 mag.	F. PANI
<b>FIRENZE</b>	18-19 mag.	A. BERTUCCIOLI
<b>MILANO</b>	20-21 apr.	L. FRANZON
<b>PALERMO</b>	25-26 mag.	R. PROVENZANO
<b>ROMA</b>	25-26 mag.	R. MASTROMAURO

#### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso ha come obiettivo quello di analizzare una serie di problematiche (sia traumatiche che posturali) legate alla struttura del rachide e delle articolazioni. L'analisi non si limita alla semplice descrizione ma anche a chiarire al tecnico i limiti della sua operatività e fornire i protocolli base legati ad un intervento basato sull'allenamento, questo da svolgere sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza dell'istruttore.

**Programma** Definizione di trauma e di rieducazione funzionale in sala pesi • richiami anatomici e di fisiologia articolare di spalla, ginocchio e caviglia • traumi più frequenti e protocolli di lavoro per spalla, ginocchio e caviglia • ontogenesi (analisi dello sviluppo dell'individuo) • scoliosi / ipercifosi / iperlordosi • protocolli di lavoro per paromorfismi e dismorfismi • cervicalgia / dorsalgia / lombalgia • ernia del disco • protocolli di lavoro per le algie vertebrali • ergonomia (interazione fra gli elementi del sistema corporeo)

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Fisiofitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

### SPECIAL TRAINING

Allenamento per tipologie speciali e particolari patologie

<b>GENOVA</b>	23-24 mar.	F. MACCHIA
<b>MILANO</b>	08-09 giu.	L. FRANZON
<b>NAPOLI</b>	01-02 giu.	R. PROVENZANO
<b>VICENZA</b>	25-26 mag.	L. FRANZON

#### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come: gravidanza, 3ª età, o persone con patologie che richiedono un approccio particolare. Il tecnico dovrà conoscere le problematiche fisiologiche che si generano da determinate situazioni e ricavare le linee guida su cui strutturare il giusto allenamento.

**Programma** Limiti dell'operato dell'istruttore • allenamenti in presenza di diabete mellito: eziopatogenesi e approccio fitness • asma, ipertensione e cenni sulle patologie cardiovascolari • osteoporosi e artrosi • approccio alla paziente in gravidanza e supporto motivazionale • modificazioni posturali e ormonali in gravidanza • anamnesi, test di valutazioni e linee guida • training routines durante la gravidanza: programmazione (1°, 2°, 3° trimestre, post partum) • alimentazione e integrazione in gravidanza e allattamento • modificazioni fisiologiche legate all'invecchiamento • principali patologie nell'anziano • grado di allenabilità dei soggetti over 50 • benefici e rischi degli esercizi di potenziamento e di endurance nell'anziano • l'alimentazione e integrazione nell'anziano • linee guida per la stesura di un corretto e mirato protocollo allenante

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



## CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP E TONIFICAZIONE**

10 crediti  
formativi

SERVIZIO DI  
TUTOR ON-LINE

supporti  
didattici

dispensa

dvd

learning

edizione n.  
**518**

La più recente necessità del mercato delle palestre, richiede una figura operativa a 360° capace di insegnare con competenza, e in grado di trasmettere professionalità e carica emotiva. Il corso garantisce l'apprendimento delle forme più diffuse di fitness musicale programmate nei club, attraverso un validissimo percorso formativo.



\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in aerobica, step e tonificazione

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

### STRUTTURA DEL CORSO

- 1° WEEKEND • Introduzione al corso e metodi di lavoro • Introduzione e concetti teorici di anatomia di base • Teoria della musica • Musica e Cueing base I • Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo: masterclass di step e hi-lo • Passi base nella ginnastica aerobica e nello step • Sistemi d'insegnamento motorio I • Concetti base per un riscaldamento efficace • Esercizi di potenziamento per il cingolo addominale.
- 2° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa I • Ripasso cueing e sistemi d'insegnamento specifico per il riscaldamento • Comunicazione specifica TBW • Esercizi multiarticolari per gambe in stazione eretta, il metodo delle 5 fasi di sviluppo • Sistemi d'insegnamento motorio II • Lezione a circuito e piccoli attrezzi • Esercizi di stabilizzazione per il cingolo addominale.
- 3° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa II • Ripasso dei sistemi d'insegnamento per il riscaldamento • Ripasso del metodo delle 5 fasi di sviluppo • Condizionamento muscolare e piccoli attrezzi, concetti RTP • Sistemi d'insegnamento motorio III • Teoria sulle basi neurofisiologiche dello stretching.
- 4° WEEKEND • Ripasso teorico • Ripasso pratico • Esame: test scritto, prova pratica.
- TEORIA (CON SUPPORTO ONLINE) • Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, qr • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • Ig e cg • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

**Docenti responsabili del corso:** D. Stauffer, V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. De Bartolomeo, D. Impalomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, S. Nocerino, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca.

**Quote:** Euro 690 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 370 da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

<b>PERUGIA</b>	13-14	aprile
	18-19	maggio
	15-16	giugno
	29-30	giugno
<b>ROMA</b>	04-05	maggio
	08-09	giugno
	22-23	giugno
<b>MILANO</b>	06-07	luglio
	18-19	maggio
	25-26	maggio
	08-09	giugno
	22-23	giugno

### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE**

09 crediti  
formativi

100€ quota  
d'esame

L'istruttore di 2° livello acquisisce un ambito professionale più ampio e specialistico. La qualifica di 2° livello si può ottenere attraverso un percorso di 3 master monotematici obbligatori. Per accedere all'esame è necessario il diploma di 1° livello di Istruttore di Fitness Musicale.



### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS MUSICALE DI 2° LIVELLO specializzato in Choreography o Total Body Workout o Postural Dynamics

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

**PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME** Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati.  
CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE • TOTAL BODY WORKOUT • POSTURAL DYNAMICS

**Esame** verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato.



## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS MUSICALE

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

### CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE

Tecniche per la costruzione delle coreografie di aerobica e step

BARI	01-02 giu.	M. MESSURI
CAGLIARI	08-09 giu.	M. TOCCO
CATANIA	13-14 apr.	P. VINCENZI
PADOVA	25-26 mag.	P. VINCENZI
ROMA	18-19 mag.	M. MESSURI
TORINO	23-24 mar.	P. VINCENZI

#### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Due giorni dedicati alla coreografia e ai sistemi di costruzione coreografica. Il primo giorno è dedicato alle frasi incomplete, le frasi incrociate. Il secondo giorno completa la panoramica a 360° adattando i sistemi a diversi tipi di lezione sempre coreografate. Il corso più completo e appassionante per approfondire la scuola FIF "No Tap" che ha conquistato il mondo del fitness nell'ultimo decennio.

#### Programma

GIORNO 1: • Introduzione alla scuola FIF di coreografia. I concetti di "metodologia" e "difficoltà tecnica" • Masterclass di coreografia: metodologia - media. Difficoltà tecnica - facile/media • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: variazioni, sostituzioni, aumento di struttura, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, fasi incrociate, schema aperto • Mini-masterclass - GAG: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di GAG • Mini-masterclass di coreografia. GIORNO 2: • Masterclass di coreografia: metodologia - complessa. Difficoltà tecnica - facile • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: inserzioni • Mini-masterclass - TBW: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di TBW • Mini-masterclass di coreografia.

NB. Il programma è prettamente pratico con supporto teorico applicato. È fondamentale la predisposizione alla pratica e una corretta base metodologica "Tap Free" per la completa riuscita negli esercizi proposti. Una sfida posta a migliorare il profilo didattico e metodologico dell'istruttore più esigente.

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

### TOTAL BODY WORKOUT

Nuovi ed aggiornati concetti di tonificazione: GAG, RTP e TBA

BARI	06-07 apr.	M. MANCA
CAGLIARI	20-21 apr.	M. TOCCO
FIRENZE	18-19 mag.	V. FABOZZI
MILANO	25-26 mag.	D. STAUFFER
RIMINI	04-05 mag.	M. SCURTI
ROMA	08-09 giu.	V. FABOZZI

#### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Un primo modulo dedicato al total body in sedute di fitness groups: 3 ore d'introduzione teorico pratica con esempi per tanti tipi di lavoro. Seguono 3 moduli (o workshop) di 3 o 4 ore ciascuno per descrivere diversi modi d'intendere il lavoro di condizionamento. GAG Intensity Progression, RTP Challenges, Total Body Evolution; sono i nomi dei lavori presentati in questo nuovo workshop dedicato al più puro condizionamento "made in Italy".

**Programma** GIORNO 1: • Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout; • Spiegazione dei concetti: funzionale, allenamento, allenamento integrato, allenamento metabolico; • Sviluppo pratico sulla resistenza aerobica/anaerobica (fartlek), forza massima, resistenza e esplosività-velocità; • il concetto di "capacità" articolare e l'importanza di una lezione funzionale; • Analisi del muscolo profondo della schiena con esempi pratici sul raddrizzamento della schiena, overflow e equilibrio; • Advanced Total Body e le catene muscolare e il lavoro diagonale. Esempi pratici; • 3 masterclass/workshop con analisi profonda, sulla didattica, teoria dietro la scelta dei gesti, modifiche e costruzione degli esercizi; **GAG Intensity Evolution** • Masterclass; • Analisi teorica sui concetti della lezione; • Analisi della progressione delle sequenze: comunicazione, modifiche e correzioni.

GIORNO 2: **Rtp Challenges** • Masterclass; • Presentazione delle tecniche prese dall'RTP; • Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche; • Analisi della costruzione della lezione a livello globale; **Total Body Circuit** • Masterclass; • Analisi della lezione; • Workshop: applicazione di diverse tecniche (RTP, GAG, TBA) sulla stessa struttura.

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

### POSTURAL DYNAMICS

Miglioramento del condizionamento posturale attraverso tre diverse tecniche

BOLOGNA	01-02 giu.	V. FABOZZI
CAGLIARI	01-02 giu.	G. MARONGIU
CATANIA	16-17 mar.	D. IMPALLOMENI
GENOVA	25-26 mag.	V. FABOZZI

#### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poter integrarlo progressivamente in chiave posturale neutra. Il corso inizia con una introduzione pratica al concetto di catena muscolare basata sui lavori di "overflow" per la stabilizzazione ed il potenziamento. Segue un modulo basato sulle tecniche PNF per la mobilizzazione e il lavoro con resistenze in diagonale. Si finisce con un elenco di esercizi ispirati alla ginnastica posturale per il cingolo scapolare. Il secondo giorno è dedicato a due proposte pratiche ispirate allo stretching PNF e a diverse forme di ginnastica posturale adattate al fitness.

**Programma** • Breve accenno allo storico dei master rachiusi nel corso: Stretch and strength, Postural gym, Power stretch, Yogaflex • **Teoria** La postura: definizione. Paramorfismi e dismorfismi. Le catene muscolari. La flessibilità e il metodo PNF. Il riflesso miotatico. Tecniche di allungamento pnf. Pratica: Esempi di lavori analitici e globali • Pratica: lavori a coppie con tecniche di allungamento PNF **Postural gym** • Workshop 1: l'equilibrio e le diagonali di Kabat • Workshop 2: esercizi ad indirizzo posturale (Pivetta) e tecniche di lavoro in super set • Workshop 3: esercizi ad indirizzo posturale, tecniche alternative e lavoro in super set **Power Stretch** • Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch e suoi obiettivi • Masterclass 1 • Analisi della masterclass e pratica sulle sequenze della stessa • Workshop 1: nuove sequenze Power Stretch **Yogaflex** • Breve introduzione allo Yogaflex • Masterclass 2 • Analisi della lezione e relativo approfondimento delle posizioni • La respirazione • Domande aperte.

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer, Pilates Matwork, Hatha Yoga o Body Mind (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Postural Dynamics". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



# TOP TRAINER

## FITNESS E FITNESS MUSICALE

150€ quota d'esame

Il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF nei settori fitness e fitness musicale e può essere selezionato come assistente ai corsi prima di intraprendere la carriera di formatore. La certificazione si ottiene attraverso la presentazione di titoli acquisiti presso la FIF e la discussione di una tesi. Il Top Trainer rappresenta un titolo riservato a chi dimostra di possedere le conoscenze e le competenze idonee. Il percorso per ottenere il diploma di Top Trainer richiede il raggiungimento di 35 crediti formativi sia per il settore Fitness Musicale che per il settore Fitness.

### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TOP TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

QUESTO È LO SCHEMA DEL PERCORSO CHE OGNI ASPIRANTE TOP TRAINER DEVE SEGUIRE PER RAGGIUNGERE IL TITOLO.

#### SETTORE FITNESS SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS 1° livello = 8 crediti formativi  
FITNESS 2° livello = 11 crediti formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

NUTRIZIONE  
PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO  
FISIOFITNESS  
SPECIAL TRAINING  
(3 di questi, a scelta, sono obbligatori per il percorso di 2° livello)

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

#### SETTORE FITNESS MUSICALE SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS MUSICALE 1° livello = 10 crediti formativi  
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 crediti formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

ADVANCED CHOREOGRAPHY  
ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT  
ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

**Requisiti richiesti:** essere in possesso del diploma di 2° livello. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

**Struttura del corso:** aver seguito il percorso didattico indicato.

**Esame:** presentazione e discussione tesi. Il titolo della tesi verrà assegnato, dietro richiesta del candidato, dalla segreteria a compimento del ciclo di studi.

**Team docenti responsabile dei corsi:** commissione d'esame FIF.





## CORSO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE

10 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici



dispensa



dvd



learning

edizione n.  
**167**

Questo programma focalizza lo studio alla formazione di Personal Trainer che offrono il loro servizio presso centri fitness, nei loro studios o a domicilio e pertanto specializzati negli esercizi con gli attrezzi isotonici e le macchine cardio, allenamenti di fitness funzionale e a corpo libero con o senza attrezzi.



\*Non cumulabile con altre riduzioni F.F.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

### STRUTTURA DEL CORSO

#### 1° WEEK END

Presentazione finalità del corso • Le 10 regole del PT • La scheda di anamnesi e colloquio iniziale • Teoria dell'allenamento • Esempi pratici di schede di allenamento (tonificazione e dimagrimento) • Pratica spalle • L'importanza della comunicazione e della risorsa umana • Pratica addominali e lombari • Allenamento per senior • Pratica pettorali e Dorsali • Pratica braccia

#### 2° WEEK END

Ripasso • Principi del controllo della FC e formule cardiache • Macchine cardio e allenamenti a circuito • Protocolli di lavoro per il recupero funzionale di spalla e ginocchio • Basi di posturologia • Protocolli di lavoro per principali problematiche del rachide • Pratica Femorali e polpacci • Pratica quadricipiti • Teoria e pratica base dello stretching

#### 3° WEEK END

Ripasso • I 10 concetti di comunicazione • Motivare all'esercizio • Esercizi di stabilizzazione per il "core" • Esercizi di condizionamento muscolare per il "core" • Stretching statico (attivo / passivo) • Strategie per creare un lavoro ad alta intensità anche con utilizzo dei piccoli attrezzi • Sequenze/Circuiti di lavoro condizionamento muscolare a corpo libero • Esercizi a corpo libero di fitness funzionale • Workshop sulla comunicazione applicato agli esercizi svolti nei 2 giorni

#### 4° WEEK END

Ripasso • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche • Allenamento pre e post gravidanza (anche schede) • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Strutturazione di un programma di consigli alimentari • Esami teorico pratici

#### Teoria (con supporto online):

- Caratteristiche tecniche, etiche e professionali del pt
- Anatomia dell'apparato locomotore
- Biomeccanica di base e terminologia
- Anatomia del tessuto muscolare
- Fisiologia della contrazione muscolare
- Tipi di fibre muscolari
- Concetto di unità motoria
- Tipi di contrazione muscolare
- Principali leggi muscolari
- Fisiologia dei sistemi energetici
- Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
- Test cardiovascolari
- Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
- Parametri cardiaci e respiratori
- Principi di controllo della fc
- Allenamenti cardiovascolari e a circuito per il dimagrimento
- Classificazione delle principali biotipologie
- Antropometria e analisi della composizione corporea
- Morfopatologia dell'obesità
- Aspetti fiscali per il pt
- Principi di alimentazione
- Analisi delle principali diete
- Principali integratori alimentari

**Docenti responsabili del corso:** L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, A. Paoli, D. Stauffer, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano.

**Esame:** Prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

**Quote:** Euro 690\* in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 370 da versarsi almeno 15 giorni prima della data d'inizio del corso e Euro 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Il costo è comprensivo di quota d'esame, dispense, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista"; 440 pagine con oltre 200 foto e 100 tabelle. Iscrizione all'A.I.P.T., Tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

**Note:** per creare un'uniformità didattica, si consiglia la partecipazione al corso a coloro che hanno già una conoscenza dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

**MANTOVA** 20-21 aprile  
04-05 maggio  
01-02 giugno  
08-09 giugno

**ROMA** 08-09 giugno  
15-16 giugno  
29-30 giugno  
13-14 luglio

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.



## CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

### TECNICHE ED ESERCIZI PER IL PROGRAMMA FITNESS RIVOLTO ALLA POSTURA

04 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici

dispensa

dvd

learning

edizione n.  
159

È il programma di maggior successo degli ultimi anni. Forza e flessibilità migliorano attraverso sequenze di esercizi di allungamento, stabilizzazione, tonificazione. Nata come ginnastica riabilitativa, oggi il metodo Pilates si è arricchito di nuovi protocolli di lavoro per un approccio "morbido" al movimento. Garantisce l'apprendimento di elementi nuovi e funzionali al fitness moderno.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso. • Teoria, il metodo: cosa è il Pilates, breve storia, definizione del metodo; I principi Fondamentali e i principi Posturali.
- Masterclass 1: introduttiva con esercizi propedeutici e prepilates: lezione principianti didattica ed analitica nei contenuti: ritmo, cueing.
- Workshop 1: analisi della masterclass. Teoria a pratica sull'informazione propriocettiva e percorso didattico dei principi posturali: respirazione, allungo assiale, collo testa, cingolo scapolare, curva neutra ed imprint; attivazione del pavimento pelvico, movimenti vertebrali e concetto di bilanciamento, cueing specifico ed immagini.
- Masterclass 2 lezione principianti intermedi, workshop 2: Breve analisi. Concetti di progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi
- Masterclass 3 e Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione; nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello
- Masterclass 4: struttura di lezione per allievi intermedi; • Workshop 4: analisi esercizi visti a lezione
- Workshop 5. Programmazione e didattica del cueing specifico, le transizioni, lavori a gruppi pre esame
- Esame: test scritto, prova pratica, prova orale.

**Docenti responsabili del corso:** E. Cinelli, E. Albini, G. Marongiu, M. Alampi, S. Carlini, L. Ruggeri, L. Lapomarda, D. De Bartolomeo, V. Fabozzi, M. Manca.

**Quote:** (comprensiva di quota d'esame) Euro 490 (Corso Base) in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 250 da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 250 da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

**Note:** per poter accedere al corso di Pilates Livello Base è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (fif@fif.it) alla segreteria del Centro Studi La Torre. Il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

MILANO	09-10 marzo 06-07 aprile
PERUGIA	09-10 marzo 23-24 marzo
POTENZA	20-21 aprile 25-26 maggio
ROMA	09-10 marzo 06-07 aprile
SALERNO	06-07 aprile 27-28 aprile

### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## CORSO DI QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

### UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

02 crediti formativi

supporti didattici

dispensa

edizione n.  
95

Il weekend si distingue per l'apprendimento di dieci nuove tecniche e per le variazioni di esercizi del programma Matwork Base.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK® ADVANCED

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso: strutture tipo di allenamento • Masterclass 1: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi. Breve analisi. Concetti importanti: ritmo della lezione, progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi elementi o esercizi, respirazioni alternative • Workshop 1: analisi esercizi visti a lezione. Collegamento con i principi fondamentali, di immagini, cueing specifico per respirazione, preparazione, movimento • Workshop 1 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 2: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 2: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 2 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 3: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 3 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 4: struttura di lezione tipo 5 per intermedi/avanzati • Workshop 4: analisi esercizi visti a lezione • Riepilogo e riassunti

**Docenti responsabili del corso:** L. Lapomarda, E. Albini, E. Cinelli, L. Ruggeri, G. Marongiu, S. Carlini, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca.

**Requisiti richiesti:** essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

**Quote:** Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

BARI	20-21 aprile
CAGLIARI	13-14 aprile
COSENZA	18-19 maggio
FIRENZE	20-21 aprile
MILANO	04-05 maggio
NAPOLI	06-07 aprile
PALERMO	13-14 aprile
PERUGIA	04-05 maggio
ROMA	25-26 maggio
SALERNO	08-09 giugno
VICENZA	20-21 aprile

### RISPARMIA IL 10%\*

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.



# PILATES MASTER TEACHER

100€ quota d'esame

È il livello più alto di qualifica del percorso Pilates della Federazione Italiana Fitness. Si ottiene sostenendo un esame, dopo aver concluso un ciclo di studi che comprende i corsi di Pilates Matwork, Pilates Matwork Advanced e due master di specializzazione.



## TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

**PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME** Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati. PILATES TRAINING SPECIALIST • PROPS SPECIALIST • SPECIAL LIFE FORM • REFORMER • CADILLAC

**Esame** Potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, durante Welcome Fitness o la Pilates Convention, dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.

## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie **e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

### PILATES TRAINING

Il pilates nella sua forma più intensa

BOLOGNA	20-21 apr.	L. LAPOMARDA
FIRENZE	18-19 mag.	E. CINELLI
ROMA	01-02 giu.	L. RUGGERI

**RISPARMIA IL 10%\***

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Le due giornate saranno centrate su quello che si potrebbe definire "Pilates più avanzato", per un percorso che possiede un obiettivo allenante. All'interno del corso si svilupperanno concetti correlati a "schede specifiche di allenamento". È richiesto il diploma di Pilates Matwork Advanced.

**Programma** Osservazione e pratica di 9 nuovi esercizi Matwork di livello più avanzato; • schede di allenamento per diverse tipologie: base, intermedio e avanzato

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

### PILATES PROPS

Lezioni con i piccoli attrezzi

CAGLIARI	25-26 mag.	G. MARONGIU
MILANO	20-21 apr.	E. ALBINI
POTENZA	01-02 giu.	M. ALAMPI
ROMA	04-05 mag.	E. CINELLI
SALERNO	04-05 mag.	M. ALAMPI

**RISPARMIA IL 10%\***

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il weekend è organizzato per l'apprendimento delle tecniche di esercizio relative a una serie di piccoli attrezzi molto popolari nel Pilates: foam roller, ring, soft ball ed elastiband. Grazie alle tecniche e alle sequenze fornite durante il corso, si potranno strutturare lezioni col supporto dei props, per assicurare nuove motivazione e maggior intensità nei propri workout.

**Programma** analisi dei piccoli attrezzi; • il lavoro col ring e roller; • il lavoro con la gym ball e gli elastiband; • il lavoro combinato; • protocolli di lezione

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

### PILATES SPECIAL LIFE FORM

Le tecniche per terza età e gestanti

BOLOGNA	01-02 giu.	E. CINELLI
MILANO	18-19 mag.	E. ALBINI

**RISPARMIA IL 10%\***

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il master garantisce la conoscenza delle tecniche specializzate applicabili a popolazioni speciali, quali terza età e gestanti. Queste tipologie di persone richiedono la conoscenza delle problematiche di base e degli esercizi più idonei da utilizzare nei confronti di anziani e donne in dolce attesa.

**Programma** Cambiamenti ormonali e fisici. Il pavimento pelvico. Indicazioni e controindicazioni; • analisi esercizi: warm-up, gravidanza; • caratteristiche dell'anziano; • masterclass; • piccoli attrezzi da utilizzare con l'utenza senior; • workshop: analisi degli esercizi di Matwork, con relativi adattamenti alla terza età, il defaticamento

**Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.



# REFORMER

CORSO DI PILATES **TIPOLOGIE D'USO DI UN GRANDE ATTREZZO**

03 **crediti formativi** supporti **didattici** dispensa dvd

edizione n. **12**

Due giornate nelle quali si imparerà a utilizzare il reformer nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Grazie al reformer si può individualizzare l'allenamento sulle caratteristiche del cliente. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI PILATES REFORMER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

**STRUTTURA DEL CORSO**

- 1° GIORNO • Cosa è l'universal reformer. Pratica all'uso tecnico della macchina: preparazione e transizioni • Workshop teorico pratico: 1° gruppo di esercizi - riscaldamento e cueing; 2° serie di esercizi - il core; 3° serie di esercizi - la capacità di dissociare e la specificità; 5° serie di esercizi - il box (long box e short box intro); 6° serie di esercizi - split series and stretch • Lavori a gruppi; modifiche, variazioni e controindicazioni • Programmazione delle lezioni (personal o di gruppo).
- 2° GIORNO • Pratica: mini lezione di gruppo introduzione dell'elemento fluidità e propedeuticità • Workshop pratico: lezione avanzata nuovi esercizi • Pratica: lavori a gruppi e workshop teorico (il cingolo scapolo omerale) • Pratica: il box, esercizi advanced • Lavoro a gruppi con mini lezioni; serie di esercizi e workshop teorico • Programmazione del lavoro: rispettare la propedeuticità e le modifiche necessarie; come integrare il livello necessità; lavoro con un personal o di gruppo - differenze.

**Docenti responsabili del corso:** L. Lapomarda, G. Marongiu.  
**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**SEDI E DATE**

**CAGLIARI** 04-05 maggio  
**CESENA** 13-14 aprile  
oppure  
04-05 maggio

**Requisiti richiesti:** essere in possesso del diploma di Pilates Base.

**RISPARMIA IL 10%\***

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

# CADILLAC

CORSO DI PILATES **L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI**

03 **crediti formativi** supporti **didattici** dispensa dvd

edizione n. **5**

L'attrezzo presenta numerose possibilità di utilizzo grazie alla sua struttura a baldacchino: le due giornate di corso forniranno le competenze per l'uso del cadillac nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Il cadillac permette un lavoro esternamente particolare sull'utente. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI PILATES CADILLAC

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

**STRUTTURA DEL CORSO**

- Caratteristiche del cadillac • esercizi base • tecniche di lavoro • tecniche di assistenza all'allievo • esercizi complessi con l'uso del trapezio e delle molle • esercizi per la forza e per la flessibilità.

**Docenti responsabili del corso:** L. Lapomarda. **Requisiti richiesti:** essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Training.

**SEDI E DATE**

**CESENA** 18-19 maggio

**RISPARMIA IL 10%\***

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

# REFORMER ADVANCED + WUNDA CHAIR

CORSO DI PILATES **EQUIPMENT ADVANCED**

03 **crediti formativi** supporti **didattici** dispensa dvd

edizione n. **2**

Per una specializzazione avanzata, il weekend è finalizzato all'apprendimento delle tecniche di insegnamento applicate a due attrezzi estremamente versatili: il reformer e la wunda chair. Grazie a questi due attrezzi sarà possibile avere un quadro completo del pilates. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI PILATES REFORMER ADVANCED E DIPLOMA DI WUNDA CHAIR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

**STRUTTURA DEL CORSO**

- 1° GIORNO (REFORMER ADVANCED) • Introduzione al corso: differenze pratiche e teoriche degli esercizi da repertorio avanzati • Workshop pratico e teorico sugli esercizi classificati per categorie • Pratica al jump board • Metodologia di insegnamento e comunicazione (cueing verbale e tattile) • Progressione e programmazione delle lezioni.
- 2° GIORNO (WUNDA CHAIR) • Introduzione al corso: WC attrezzo versatile e impegnativo; la sua storia • Workshop teorico pratico: esercizi - footwork - abdominal series-hip work-spinal articulation-arm work-leg work-lateral flexion and rotation-back extension • Cueing specifico e programmazione del lavoro.

**Docenti responsabili del corso:** L. Lapomarda.  
**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**SEDI E DATE**

**CESENA** 25-26 maggio  
**Requisiti richiesti:** essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Cadillac, Pilates Training.

**RISPARMIA IL 10%\***

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.



## CORSO DI KARDIO KOMBAT

BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS

02 crediti **formativi** supporti **didattici** dispensa

edizione n.  
**127**

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, Cardio Kombat rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può creare una lezione suggestiva e divertente, alla quale vanno applicati i concetti base del fitness: insegnamento, musica, coreografia e cueing.



\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

**STRUTTURA DEL CORSO**

■ Introduzione • Musica, cueing e movimenti base • Guardie, Diagrammi • Tecniche di braccia • Tecniche di gambe • Paunching ball workout • Sequenze

**Docenti responsabili del corso:** F. Randisi.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**SEDI E DATE**

MILANO	06-07 aprile
NAPOLI	23-24 marzo
ROMA	25-26 maggio

**RISPARMIA IL 10%\***

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## CORSO DI POWER PUMP®

LEZIONI DI TONIFICAZIONE DI GRUPPO CON L'USO DI MANUBRI E BILANCIERI

02 crediti **formativi** supporti **didattici** dispensa

edizione n.  
**163**

Il corso dura un weekend, dove si apprenderanno le tecniche base per costruire una lezione di Power Pump: struttura della lezione, traiettorie di movimento del bilanciere e dei manubri, metabolismi energetici e combinazioni allenanti. Durante il weekend si forniranno gli elementi per poter insegnare il Power Pump grazie ai programmi appresi durante il corso.



\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

**STRUTTURA DEL CORSO**

■ Introduzione • meccanica degli esercizi base • effetti allenanti • musica ed esercizio • combinazioni e sequenze • programmazione di una lezione • metodi di insegnamento • masterclass.

**Docenti responsabili del corso:** S. Carlini, S. Nocerino, M. Tocco.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**SEDI E DATE**

BARI	23-24 marzo
CATANIA	20-21 aprile
MILANO	01-02 giugno
RAVENNA	06-07 aprile
ROMA	04-05 maggio

**RISPARMIA IL 10%\***

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.



## CORSO PER LA QUALIFICA DI EDUCATORE POSTURALE

### TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

08 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
**24**

Il corso ha l'obiettivo di formare il professionista di educazione posturale, attraverso nozioni teoriche e protocolli pratici funzionali per dare all'istruttore di fitness le basi per riconoscere le principali patologie posturali e gli strumenti per affrontarle in maniera intelligente e consapevole. Il corso qualifica come Educatore Posturale e non come Posturologo.



### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE

Rilasciato dall'AWI (Associazione Wellness Italia) organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

### STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione alla postura e alla posturologia; differenze tra posturologo e educatore posturale; postura corretta e patologica; neurofisiologia del sistema tonico posturale; studio analitico dei recettori posturali periferici (apparato vestibolare, stomatognatico; appoggi podalici, recettori oculari, cute). La valutazione posturale; pratica dell'analisi posturale guidata; pratica dell'analisi posturale a gruppi.
- La componente psicologica sulla postura; bioenergetica di Alexander Lowen; l'ascolto e la comunicazione col cliente affetto da problematiche posturali; il diaframma e la respirazione; anatomia, fisiologia e implicazioni posturali; protocolli di lavoro sulla respirazione. Le catene muscolari; tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souchard, stretching globale attivo); ginnastica posturale e allungamento.
- Le algie del rachide: protrusioni e ernie; scoliosi, ipercifosi e iperlordosi; rieducazione funzionale e propriocettiva; esercizi di propriocettività; protocolli di lavoro. La postura al servizio del fitness; postura e performance sportiva; la prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale.
- Analisi di casi clinici; ripasso generale; Esame: test scritto, prova orale e pratica.

**Docenti responsabili del corso:** L. Franzon, R. Mastromauro.

**Quote:** Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 320 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 320 da versarsi 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig. na Elisa).

**Note:** Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

**NAPOLI** 16-17 mar. 06-07 apr.  
20-21 apr. 04-05 mag.

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

### PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
**63**

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di Tecnico Specializzato in Allenamento al femminile. Ne risulta un corso completo e specialistico che fornisce gli strumenti per operare in modo professionale con l'utenza femminile in costante crescita all'interno dei fitness club.



### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

### STRUTTURA DEL CORSO

- Presentazione del corso • Differenze anatomo-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestantive • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica e ciclo mestruale • Attività fisica in gravidanza • Precauzioni e accorgimenti • Problematiche particolari: cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro.

**Docenti responsabili del corso:** F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

### SEDI E DATE

**CAGLIARI** 01-02 giugno  
**CATANIA** 11-12 maggio  
**MANTOVA** 18-19 maggio  
**PERUGIA** 01-02 giugno  
**ROMA** 06-07 aprile

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.



## CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO

PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIE SPECIFICHE PER OTTIMIZZARE LE PERFORMANCE ATLETICHE

02 crediti  
formativi

supporti  
didattici dispensa

edizione n.  
**01**

Il corso offre le conoscenze tecniche per poter creare protocolli di preparazione fisica per gli atleti da combattimento. Oggi il profilo professionale di questo tipo è di forte tendenza e riscuote successo sia negli ambienti agonistici che in quelli amatoriali, nei fitness club.



\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

### STRUTTURA DEL CORSO

- General Physical Preparation (G.P.P) • Tests per la Flessibilità • Tests per la Potenza • Tests sulla Forza • Allenamenti pre-riabilitativi • Il Warm-up e il Defaticamento • La Perdiodizzazione dell'allenamento • Il Core: teoria e pratica • L'Allenamento Funzionale: teoria e pratica • Esercizi Speciali per la Preparazione Atletica • La Forza e le altre qualità (Ipertrofia, Forza Massima e Forza Relativa, Forza di Endurance) • La Potenza: teoria e pratica • Allenamenti da Strongman: Teoria e Pratica • I Grandi 3: Squat, Stacco da Terra, Panca Piana • Costruzione del programma di potenziamento muscolare: teoria e pratica • Recupero e Rigenerazione

**Docenti responsabili del corso:** M. Provvedi, A. Pellacani.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

### SEDI E DATE

MODENA 13-14 aprile

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## CORSO PER LA QUALIFICA DI KOMBAT TRAINING

STUDIO, ANALISI E APPLICAZIONE DELLE PRINCIPALI TECNICHE DI COMBATTIMENTO

02 crediti  
formativi

supporti  
didattici dispensa

edizione n.  
**01**

Tecniche di allenamento funzionale che si ispirano al combattimento, soprattutto quello in stile MMA, oggi estremamente popolare nelle palestre. Il corso prepara ad affrontare in modo diverso e moderno le sessioni di allenamento sia per chi combatte sia per chi desidera solamente rimanere in forma.



\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI KOMBAT TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

### STRUTTURA DEL CORSO

- RISCALDAMENTO: Corsa; Andature; Burpees, rocciatore, Squat Jump, Push-up, affondi • PROPEDEUTICA AI COLPI: Corda; Touch-touch (gambe, braccia, gambe+braccia); Tubi gommati; Calci; Impostazione della guardia; Equilibrio e bilanciamento del corpo; Studio dei principali colpi di braccia; Colpi con elastici; Colpi con uso dei sovraccarichi; Esercizi con la palla medica per la scapolo-omerale; Lavoro al sacco, pao, focus; Tecnica dei calci; Calci ai colpitori e ginocchiate • PROPEDEUTICA ALLA LOTTA: Battaglia dei galli; Battaglia dei piegamenti; Cobra-mangusta; Stella marina; Camminate in quadrupedia; Pre-acrobatica: capriola avanti-dietro, cavallina, scivolamento+cavallina, cintura, cintura dinamica, camminata sposa, pompiere, carriola in 4 modi, marsupiale, albero; Addominali all'albero • ESERCIZI TECNICI SULLA LOTTA: Ponte a vuoto; Ribaltamento + arrivo in ginocchio; Propedeutico della croce della monta; Schrimp; Passo pattinato; Sprawl • ESERCIZI TECNICI A COPPIE A TERRA: Spiegazione delle principali posizioni; Propedeutica della croce dalla guardia; Propedeutica della kimura; Passaggio di posizione; Propedeutica per il ribaltamento; Stacco dell'uomo dalla guardia; Dalla guardia Turkish get up; Controllo delle anche dalla guardia; Toreada • ESERCIZI TECNICI A COPPIE IN PIEDI: Spinte; Cintura e stacchi; Entrata sulla gamba; Entrata sulla gamba + pompiere; Presa thai per collo; Presa thai laterale per collo; Spinta frontale per collo; Push Push più tutta la propedeutica (prese); Attrezzi (elastici per ribaltamenti e per entrate); Esercizi con palla medica (rotazioni più schiacciate); Sprawl a coppie; Esercizi con i Foam Roller • PROGRAMMI DI LAVORO A CIRCUITO

**Docenti responsabili del corso:** M. Provvedi, L. Golinelli, E. Lanci.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

### SEDI E DATE

MODENA 25-26 maggio

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.



## CORSO DI

## FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
34

Il training funzionale è un allenamento di estrema completezza e grande impatto emotivo, che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo. Gli esercizi sono di carattere globale e funzionale, l'attivazione metabolica raggiunge alti livelli e si allena forza, coordinazione e destrezza. L'allenamento funzionale è la risposta a ciò che la tendenza del fitness richiede a un programma di esercizi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

## STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al Functional Training • Bodyweight Exercises: Joint Mobility; Push Ups + Variations; Squat+Variations; Lunge + Variations; Workout #1 • Kettlebell Training: Deadlift; Swing; Clean; Press; Squat; Workout #2 • Medball Training: Deadlift; Deadlift+High Pull; Clean; Squat; Thruster; Push ups + Variations; Workout #3 • Barbell Training: Deadlift; Clean; Press; Push press; Jerk; Frontal squat, Overhead squat; Thruster; Workout #4 • Progettazione di protocolli di lavoro di training funzionale: Workout #5 • Esame: prova pratica.

**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan, E. Vinante, L. Ceria, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese, M. Provvedi.

**Quote:** Euro 290 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

## SEDI E DATE

BARI	13-14 aprile
CATANIA	04-05 maggio
MODENA	04-05 maggio
ROMA	01-02 giugno

## RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## CORSO DI

## KETTLEBELL

CORRETTO UTILIZZO DELLE GYRIA PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
45

È il programma più attuale e gradito, garantisce una nuova versione di allenamento con il sovraccarico. Le sfere con le maniglie offrono numerose opportunità allenanti e un formato di lavoro entusiasmante, che assicura miglioramenti fisici e soprattutto rappresenta una novità nel fitness, per dare un nuovo elemento di motivazione a clienti, vecchi e nuovi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

## STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al corso • Esercizi propedeutici di mobilità articolare (a corpo libero e con kettlebell) • Esercizi di tonificazione con kettlebells • Deadlift • Swing • Workout #1 • Clean • Military Press • Workout #2 • Squat • Snatch • Workout #3 • Linee guida per la creazione di protocolli di lavoro • Esercitazione - ripasso tecniche esecutive • Workout #4 (Grad Workout) • Esame: prova pratica.

**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan, E. Vinante, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese.

**Obiettivi del corso:** Il corso ha l'obiettivo di far apprendere le tecniche relative all'uso dei kettlebells e la programmazione degli allenamenti con questo attrezzo che garantisce esclusivi protocolli di lavoro.

**A chi si rivolge:** Agli istruttori di sala pesi, ai personal trainer, ai preparatori fisici, agli insegnanti specializzati in programmi di tonificazione e a tutti coloro desiderino apprendere l'uso di questo eccezionale attrezzo.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

## SEDI E DATE

BOLOGNA	06-07 aprile
FIRENZE	13-14 aprile
MILANO	16-17 marzo
PALERMO	20-21 aprile
ROMA	15-16 giugno
SALERNO	23-24 marzo

## RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.



## CORSO DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

### ESECIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
**8**

Si apprenderanno le tecniche essenziali dell'allenamento funzionale a corpo libero, grazie alla pratica di una serie di esercizi che garantiscono la specificità del training. Oltre agli esercizi per il potenziamento, il master include una parte dedicata alla joint flexibility, cioè gli esercizi per la flessibilità relativi all'allenamento funzionale.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione alla Mobility Training • Mobilità articolare di base • Mobilità articolare dinamica • Mobilità articolare avanzata • Introduzione al Bodyweight Training • Esercizi di base • Progressione degli esercizi • Esercizi Complessi • Cardiovascular Workout • Defaticamento

**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, E. Vinante, S. Palma.

**Quote:** Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**La quota comprende:** Partecipazione alle lezioni, dispensa.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

MILANO	20	aprile
ROMA	16	marzo
VICENZA	23	marzo

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

## CORSO DI SUSPENSION WORKOUT

### ESECIZI E STRATEGIE ALLENANTI

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
**7**

L'allenamento in sospensione sfrutta il peso del proprio corpo per un training funzionale efficace e sicuro ed è particolarmente gradito per la sua originalità e per i risultati che sono apprezzati solo dopo poche sedute. Durante il corso saranno apprese le tecniche e gli esercizi fondamentali applicabili a questo attrezzo.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN SUSPENSION WORKOUT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al Suspension Workout • Caratteristiche tecniche e funzionali dell'attrezzo e sue peculiarità • Principali posizioni di lavoro rispetto all'attrezzo • Esercizi di Core training • Mini Workout #1 • Esercizi per arti inferiori • Mini Workout #2 • Esercizi per torace, schiena ed arti superiori • Mini Workout #3 • Esercizi complessi • Mini Workout #4 • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout finale

**Docenti responsabili del corso:** L. Ceria.

**Quote:** Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**La quota comprende:** Partecipazione alle lezioni, dispensa.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

BIELLA	25	maggio
MILANO	21	aprile
MODENA	24	marzo
ROMA	17	marzo

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.



## CORSO DI BARBELL TRAINING

### L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

02 crediti  
formativi

supporti  
didattici dispensa

edizione n.  
**5**

Si apprenderanno le tecniche base per sollevare il bilanciere nelle modalità funzionali: power lifting e olympic lifting. Nel primo caso si tratta di stacchi da terra, squat e panca orizzontale, nel secondo di strappo e slancio.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI BARBELL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

- PRIMO GIORNO: • Introduzione al Barbell Training • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Deadlift (stacco da terra) • Varianti del Deadlift (Sumo Deadlift, Romanian Deadlift, One Leg Deadlift, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Squat • Varianti dello Squat (Zercher Squat, Frontal Squat, Sumo Squat, Overhead Squat, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Press • Varianti del press (Military Press, Bench Press, Floor Press, ecc.) • Cenni sulla "Old Strongmen School"
- SECONDO GIORNO: • Introduzione all'Olympic Lifting • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean (girata) • Varianti del Clean (Hanged Clean, Power Clean, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Jerk • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean & Jerk (Slancio) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Snatch (Strappo)

**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**La quota comprende:** Partecipazione alle lezioni, dispensa.

**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

### SEDI E DATE

MILANO 22-23 giugno

ROMA 18-19 maggio

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

\*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

## MASTER FUNCTIONAL TRAINING

### LA QUALIFICA CHE DEFINISCE L'ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING AL PIÙ ALTO LIVELLO

100€ quota  
d'esame

È il corso di studi più vicino alle attuali tendenze vigenti nei fitness club. Per ottenere la qualifica di Master, oggi estremamente richiesta, è necessario aver ottenuto il diploma del corso base di Functional Training e aver partecipato a tre corsi di specializzazione.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MASTER FUNCTIONAL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

**PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME** Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 corsi tra quelli elencati.

KETTLEBELL INSTRUCTOR • SUSPENSION WORKOUT INSTRUCTOR • BARBELL TRAINING INSTRUCTOR • POWERBAG & WATERBAG INSTRUCTOR  
MEDBALL & WALL BALL INSTRUCTOR • BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY INSTRUCTOR

**Esame** potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. L'esame è pratico e nel corso dell'esecuzione delle prove, il docente potrà porre, a suo piacimento, domande relative all'esercizio in fase di esecuzione.

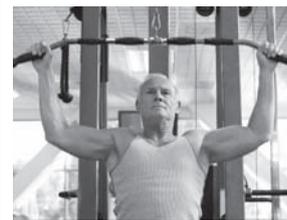


## CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR

### PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

04 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
43

L'utenza senior nelle palestre occupa una parte sempre più preponderante. Gli "over" di oggi rappresentano una clientela facilmente fidelizzabile ma sono anche i soggetti che richiedono maggiori attenzioni e conoscenze tecniche. Il corso è finalizzato a fornire tutti gli elementi che possano formare un istruttore qualificato.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ L'attività fisica negli anziani e qualità dell'invecchiamento ■ psicomotricità e anziano ■ anatomia e fisiologia (apparato respiratorio, cardiovascolare, muscolare e osteoarticolare) ■ programmazione dell'allenamento per senior ■ importanza dell'uso della fc ■ struttura della lezione ■ Riscaldamento ■ defaticamento e stretching ■ ginnastica posturale ■ ginnastica dolce ■ tecniche di rilassamento ■ esercizi di respirazione ■ Cenni di alimentazione per anziano ■ anziano e musica ■ t.b.w.® per la terza età ■ L'allenamento aerobico ■ esercizi di tonificazione ■ allenamento con piccoli attrezzi ■ metodologia di allenamento alle macchine isotoniche e a quella di cardiofitness ■ Back School principi della scuola della schiena ■ esempi di lezione per senior ■ Programmazione di un allenamento per senior ■ Esercizi da evitare e accorgimenti da adottare ■ La comunicazione dell'insegnante in una classe senior ■ Effetti psicologici dell'attività fisica sugli anziani ■ Esame: test scritto, prova pratica e orale.

**Docenti responsabili del corso:** R. Valbonesi, L. Lapomarda, G. Marongiu.

**Quote:** Euro 370 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 200 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 200 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

### SEDI E DATE

ROMA

06-07 aprile  
20-21 aprile

## CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO

### PERCORSI AVANZATI RIVOLTI ALL'UTENZA SENIOR

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
01

Reinventare, rinnovare e rigenerare l'energia attraverso un giocoso movimento. Aggiornamenti per gli istruttori senior con proposte mirate.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ Rigenerare la postura del senior attraverso allenamenti che agiscono sulle catene muscolari.  
■ Rinnovare la flessibilità articolare per ridurre i dolori articolari con proposte di apprendimento di nuovi movimenti.  
■ Reinventare un allenamento mirato a migliorare il sistema cardiovascolare.

**Docenti responsabili del corso:** R. Valbonesi.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

### SEDI E DATE

RAVENNA

06-07 aprile



## CORSO PER ISTRUTTORE DI FITCYCLE

### TECNICHE E DIDATTICA PER CONDURRE CLASSI DI INDOOR CYCLING

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
**203**

Il corso è indirizzato a tutti coloro che vogliono avere una solida base, teorico pratica, con cui poter insegnare un'attività indoor coinvolgente ed entusiasmante. Fitcycle, nasce da una ormai ventennale esperienza nel settore, da un Team di istruttori altamente specializzati, convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs.



### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ Presentazione del corso • LECTURE: Storia dell'indoor cycling • Analisi delle bikes sul mercato dalle caratteristiche tecniche alla manutenzione • WORKSHOP: Regolazione della bike e corretto posizionamento di piedi e mani • LAB: Esercitazioni pratiche sul posizionamento della bike • MASTERCLASS 1: Lezione per principianti • LECTURE: Musica e cadenza della pedalata • Struttura della lezione • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di pianura con relativi RPM ed associazione delle posizioni delle mani, seated plain - suspended plain - alternated plain • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di pianura • MASTERCLASS: Lezione con tecniche di pianura • LECTURE: Biomeccanica, gruppi muscolari ed articolazioni nella pedalata • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di salita con relativi rpm ed associazioni delle posizioni delle mani, hill & mountain, seated hill/mountain, suspended hill/mountain, alternated hill/mountain • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di salita • MASTERCLASS 2: Lezione con tecniche di salita • LECTURE: I sistemi energetici • Valutazione dell'intensità dell'allenamento, la scala di Borg, la frequenza cardiaca, il cardiofrequenzimetro • Principi, tipologie e zone di allenamento, costruire una base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la forza • MASTERCLASS 3: Lezione ad intervalli • LECTURE: Profilo, competenze tecniche e didattiche dell'istruttore, la comunicazione, il cueing • Motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • Alimentazione ed integrazione nell'indoor cycling • Marketing • MASTERCLASS 4: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti

**Docenti responsabili del corso:** V. Calisti, D. Longhi.

**Quote:** Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

### SEDI E DATE

<b>BOLOGNA</b>	09-10	marzo
	13-14	aprile
<b>MILANO</b>	04-05	maggio
	08-09	giugno
<b>SIENA</b>	18-19	maggio
	15-16	giugno
<b>VICENZA</b>	23-24	marzo
	20-21	aprile

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Note:** è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

## CORSO PER ISTRUTTORE DI FITWALK

### UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
**79**

Il tapis roulant meccanico garantisce la pratica di una delle discipline più attuali, acclamate e popolari nel mercato del fitness. Durante il corso si apprenderanno le tecniche di camminata e le sue varianti, per guidare una lezione di Fitwalk, disciplina adatta a tutti, facile, naturale e di grande gradimento nei fitness club.



### TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ Presentazione del corso e dei corsisti • LECTURE: l'idea, la filosofia dell'attività e il suo sviluppo fino ad oggi • Panoramica e analisi comparativa dei tappeti meccanici esistenti sul mercato • WORKSHOP: la camminata, analisi della deambulazione come gesto motorio, corretto appoggio del piede e assetto posturale • LAB: esercitazione pratica e correzioni posturali • WORKSHOP: analisi delle tecniche di base del programma Fitwalk • LAB: studio e analisi tecniche base • MASTERCLASS: tecniche base e valutazione iniziale dei corsisti • LECTURE: Struttura della lezione • WORKSHOP: Musica, cadenza del passo, scelte musicali e ascolti • LECTURE: la figura dell'istruttore Fitwalk, competenze, comunicazione, cueing • LAB: esercitazione pratica sulla musica con identificazione bpm/ppm e lavoro a gruppi sulla didattica dell'istruttore Fitwalk • WORKSHOP: athletics basic techniques • MASTERCLASS: tecniche atletiche e didattica applicata • LECTURE: biomeccanica del passo, gruppi muscolari e articolazioni coinvolte • WORKSHOP: impostare un profilo di allenamento • LAB: esercitazione a piccoli gruppi con creazione di miniclass a obiettivo e presentazione finale del lavoro • LECTURE: i sistemi energetici, valutazione dell'intensità dell'allenamento, la Frequenza Cardiaca, scala di Borg e cardiofrequenzimetro; principi, tipologie e zone di allenamento, costruire la base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la resistenza • MASTERCLASS: lezione ad intervalli • LECTURE: La sala, disposizione dei tappeti, impianto luci e audio; motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • WORKSHOP: tecniche avanzate • LAB: esercitazione sulle tecniche avanzate • LECTURE: Alimentazione, idratazione e integrazione, Marketing • MASTERCLASS: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

**Docenti responsabili del corso:** V. Calisti, D. Longhi.

**Quote:** Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

### SEDI E DATE

<b>PALERMO</b>	01-02	giugno
	22-23	giugno
<b>RAVENNA</b>	25-26	maggio
	22-23	giugno
<b>ROMA</b>	23-24	marzo
	20-21	aprile

### RISPARMIA IL 10%\*

**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

**Note:** è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.



## CORSO DI A.T.P.<sup>®</sup> AQUATIC TRAINING PROGRAM

### ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
126

Il corso vuole fornire le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale in quella che è considerata una delle discipline più attuali nel mondo del fitness. Un lavoro specifico con esercitazioni in acqua e insegnamento a terra. Tutto ciò che occorre per avere le chiavi giuste e determinare l'accesso al programma di una specialità molto apprezzata.



\*Non cumulabile con altre riduzioni F.F.

### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al corso: presentazione della scuola e di tutto l'iter formativo, requisiti base per l'esame e i master monotematici di specializzazione ■ Il corpo in acqua, adattamenti fisiologici; Leggi fisiche; Piani ed assi Acquaticità e galleggiamento ■ Musica, ritmo, comunicazione e gestualità tecnica ■ Acqua 1 - Workshop, Ritmo, percezione della pressione e della spinta idrostatica posizioni base in acqua media ■ Masterclass, Ambientamento (riscaldamento), allenamento aerobico, ritmi e spostamenti ■ Analisi della lezione - ripasso delle posizioni base a terra - gestualità e compenetrazione - Didattica (addizione - layer piramidale) - Lo spostamento in acqua, resistenze, controcorrente, vortici, spirali ■ Acqua 2 - Workshop, Ambientamento - musica (ritmo e cadenza) - Utilizzo delle leve e elia mano per le resistenze ■ Masterclass, allenamento in circuito ■ Workshop a terra - posture differenze ed applicazione del protocollo acquatico ■ Acqua 3 - Workshop, Esercitazione pratica a gruppi di massimo 3 elementi, prima guidata e poi assistita. Masterclass avanzata ■ Esame: prova pratica.

**Docenti responsabili del corso:** L. Ridolfi.

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

**Note:** è obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

### SEDI E DATE

<b>BARI</b>	18-19 maggio
<b>FIRENZE</b>	04-05 maggio
<b>NAPOLI</b>	20-21 aprile
<b>ROMA</b>	16-17 marzo
<b>VICENZA</b>	06-07 aprile

### RISPARMIA IL 10%\*

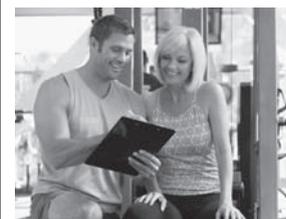
**Come?** È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

## CORSO PER LA QUALIFICA DI SPORT MANAGER

### CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

02 crediti  
formativisupporti  
didattici dispensaedizione n.  
28

Il corso ha rinnovato i suoi contenuti improntando il modulo didattico verso le esercitazioni pratiche, come il role playing e le simulazioni, così da creare una figura professionale di grande rilevanza nelle palestre, come quella dello Sport Manager, ruolo di estrema importanza per la coesione dello staff in palestra e per la motivazione degli istruttori.



### TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI SPORT MANAGER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

#### STRUTTURA DEL CORSO

■ Prodotto e servizio: progettazione ed erogazione ■ Esercitazione pratica sul miglioramento dei servizi nel proprio club ■ Customer satisfaction ■ Concetto di qualità e gli standard minimi ■ Esercitazione pratica: role play ■ La C.R.M. per pianificare attività e palinsesto ■ Esercitazione: pianifichiamo un nuovo esercizio ■ Team building: organizzazione, metodo e basi comportamentali ■ Esercitazione: formuliamo il mansionario dell'istruttore del club ■ Il reclamo: come gestirlo e trasformarlo in una possibilità di fidelizzazione ■ Motivare il club e guidarlo verso gli obiettivi ■ Organizzazione delle sale.

**Docenti responsabili del corso:** L. Paparelli

**Quote:** Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. La quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

### SEDI E DATE

<b>BOLOGNA</b>	06-07 aprile
----------------	--------------



## WORKSHOPS € 120 CAD.

I workshops sono creati e condotti dai docenti che li conducono, hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante. Rilasciano un attestato di partecipazione e 1 credito formativo. Per informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale [www.fif.it](http://www.fif.it)

### Allenamento in gravidanza



**Ravenna 24 marzo** R. Provenzano

La donna gravida presenta delle caratteristiche posturali ben definite e che si modificano durante ogni singola fase della gestazione. È auspicabile pertanto una conoscenza approfondita di tali cambiamenti per una personalizzazione mirata della ginnastica pre- e post partum, al fine di garantire le condizioni essenziali per prevenire gran parte delle potenziali patologie correlate allo stato gravidico sia a carico della mamma sia del nascituro.

**Programma** ▪ Principali modificazioni posturali e ormonali in gravidanza ▪ Valutazione dei fattori di rischio e igiene in gravidanza ▪ Alimentazione in gravidanza e allattamento PRE-PARTUM ▪ Esercizi di preparazione al parto: attività dei muscoli addominali e respiratori ▪ Presa di coscienza e reclutamento dei muscoli pelvi-perineali ▪ Esercizi di rinforzo del pavimento pelvico a scopo protettivo delle problematiche perineali e lombari PARTO ▪ Conoscenza delle presentazioni ottimali e come favorirle ▪ Come evitare le spinte eccessive e non fisiologiche ▪ Corretto utilizzo della respirazione POST-PARTUM ▪ Mobilizzazione precoce del perineo ▪ Valutazione posturale ▪ Allenamento della muscolatura addominale e respiratoria TRAINING ROUTINES: PROGRAMMAZIONE ▪ Primo trimestre ▪ Secondo trimestre ▪ Terzo trimestre ▪ Post-partum.

### Allenamento metabolico



**Napoli 11 maggio** D. Berni

L'allenamento metabolico garantisce l'attivazione di meccanismi che sollecitano il consumo energetico sia in fase di esercizio che nelle ore postallenamento. Il workshop illustra le varie metodiche per ottenere questo risultato, metodiche che inducono l'aumento del metabolismo grazie a esercizi multiarticolari, di carattere globale.

**Programma** ▪ Definizione di allenamento metabolico ▪ Concetto di metabolismo basale ▪ Fattori modificabili e non modificabili del metabolismo basale ▪ Test per valutare il M.B. Calorimetria ▪ Secrezioni endocrine e metabolismo basale ▪ Allenamento e metabolismo basale ▪ EPOC ▪ Interval training/endurance training/ormoni ▪ Esercizi per alterare il M.B.: Multiarticolari/esercizi ad alto impatto metabolico ▪ Alimentazione e metabolismo ▪ Integrazione e metabolismo ▪ Farmaci e metabolismo ▪ Una lezione pratica da 45' con fit ball ad alto impatto metabolico ▪ Metodiche ad alta intensità in sala pesi ▪ Una lezione da 45' corpo libero ad alto impatto metabolico con utilizzo di esercizi in stabilizzazione ▪ Analisi delle 2 lezioni + le metodiche in sala pesi.

### Allenamento per cardiopatici



**Napoli 15 giugno** D. Berni

Qual è l'approccio al cliente cardiopatico in palestra attraverso l'allenamento. Le linee guida saranno espresse attraverso questo aggiornamento che offre le basi per poter lavorare con clienti che presentano disturbi cardiaci.

**Programma** ▪ Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare ▪ Cause e fattori del rischio delle patologie cardiovascolari ▪ Coronopatie, aritmie, cardiopatie congenite ▪ Effetti fisiologici di un regolare esercizio fisico sull'organismo ▪ Test per i soggetti cardiopatici ▪ Screening dei cardiopatici in un centro fitness ▪ Consigli alimentari per i soggetti cardiopatici.

### Mini ball training



**Cagliari 25 maggio** M. Tocco

Pratica esauriente di esercizi con miniball. Due masterclasses di riferimento e un workshop pratico con oltre 50 esercizi diversi. Come altri attrezzi propriocettivi, può essere un validissimo mezzo con il quale integrare protocolli di condizionamento muscolare in palestra. Il corso è adatto e consigliato anche ai PT.

**Programma** ▪ Breve presentazione dell'attrezzo e possibilità di lavoro ▪ masterclass 1 di condizionamento muscolare totale ▪ workshop pratico sviluppato dalle differenti posizioni di lavoro sull'attrezzo ▪ masterclass 2 di condizionamento e stretching integrato ▪ workshop pratico integrativo.

### Pilates big ball



**Vicenza 19 maggio** D. De Bartolomeo

**Napoli 14 aprile** D. De Bartolomeo

La big ball risulta un valido attrezzo per arricchire le lezioni di Pilates. Se da un lato il suo utilizzo aiuta a migliorare e a perfezionare l'esecuzione degli esercizi, dall'altro incrementa l'intensità muscolare. Durante il workshop verranno analizzati gli esercizi tipici del matwork e verranno presi in esame esercizi tipici del Reformer e della Cadillac.

**Programma** ▪ Presentazione della big ball ▪ Diversi utilizzi della big ball ▪ Lezione pratica ▪ Analisi degli esercizi ▪ Sequenze di lavoro.

### Pilates per la schiena



**Napoli 13 aprile** D. De Bartolomeo

**Ravenna 21 aprile** D. De Bartolomeo

**Mantova 19 maggio** S. Carlini

Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro, soprattutto a corpo libero, sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

**Programma** ▪ Analisi biomeccanica della colonna vertebrale ▪ Il core stability ▪ La catena cinetica posteriore ▪ Esercizi in flessione-estensione-torsione ▪ Gli esercizi.

CEDOLA  
D'ISCRIZIONEPuoi trovare questa cedola all'indirizzo web [www.fif.it](http://www.fif.it) alla voce "cedole"

## CORSI . MASTER DI SPECIALIZZAZIONE . WORKSHOP

COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA
CITTÀ		PROVINCIA CAP
VIA	N.	TELEFONO
E-MAIL		CODICE FISCALE/PARTITA IVA

## CHIEDE L'ISCRIZIONE A

## CORSO ISTRUTTORE DI:

che si terrà nella città di \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_\_

Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente  (aggiungere € 35,00). Se nel corso dell'anno di affiliazione si ottengono più diplomi FIF, nel caso in cui si volesse anche il diploma EFA, il primo ha un costo di euro 35 mentre i successivi hanno un costo di soli euro 10.

## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE:

che si terrà nella città di \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_\_

## WORKSHOP:

che si terrà nella città di \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_\_

ho versato euro \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ tramite:

Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)

C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna

Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT30Z076011310000011233483

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

## STAGE, CONVENTION E CONVEGNI

COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA
CITTÀ		PROVINCIA CAP
VIA	N.	TELEFONO
E-MAIL		CODICE FISCALE/PARTITA IVA

## CHIEDE L'ISCRIZIONE A

 SARANNO PRESENTER 2013

ho versato euro \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ tramite:

Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)

C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna

Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl  
IBAN: IT30Z076011310000011233483

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

**COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE** La compilazione della presente cedola comporta l'espressa accettazione del regolamento. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

**MODALITÀ:** ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:

CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna tel. 0544.34124 - fax 0544.34752

**DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA:** Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** Il/la sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. Consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web dell'ente, sulla Rivista edita dal medesimo ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'Associazione.

Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI:** Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i dati "i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI PER FINALITÀ DI MARKETING:** Esprimo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e utilizzo di immagine per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali l'ente abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti.

Firma \_\_\_\_\_ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

**IMPORTANTE: si prega di scrivere in stampatello in modo chiaro e leggibile.**



## INFORMAZIONI SU

## REGOLAMENTO E MODALITÀ

Infoline  
**0544 34124**

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 - 13.30 e dalle 15.00 - 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento alla segreteria organizzativa:  
**CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna**  
oppure via fax allo 0544.34752 o via e-mail: [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)

**REGOLAMENTO**

**L'iscrizione e/o il pagamento comporta automaticamente l'accettazione del presente regolamento dei corsi e modalità d'iscrizione.** Per poter accedere ai corsi e ai master di specializzazione è obbligatoria l'iscrizione di Euro 40 alla FIF per l'anno in corso da versare contemporaneamente alla quota corsi e Master (vedi note). La quota corsi o master comprende dispense e materiale didattico. La quota è da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio di ogni corso, master o workshop al Centro Studi La Torre. Dopo tale termine la quota subirà un aumento di Euro 20. L'iscrizione sul posto comporta un ulteriore aumento di Euro 20. Non potrà essere applicato nessun tipo di sconto per le iscrizioni sul posto. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

**NOTE**

- Al fine del raggiungimento di un'uniformità didattica è obbligatorio che i partecipanti ai corsi di primo livello abbiano acquisito un'esperienza pratica di base in palestra.
- I partecipanti ai corsi e ai master dovranno essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso: Euro 40.
- I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
- Le sedi, le date e gli orari dei corsi possono subire variazioni. **Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date e orari definitivi, oppure visitare il sito internet [www.fif.it](http://www.fif.it)**
- Al superamento dell'esame e/o al termine dei corsi, è obbligatorio il versamento di Euro 100 come integrazione della quota associativa alla FIF, per ottenere il diploma e l'affiliazione in qualità di socio istruttore. *N.B. Ad eccezione dei corsi di Club Manager, Sport Manager, Massaggio Base e Massaggio Avanzato.*
- La quota d'iscrizione versata, è da considerare quale deposito cauzionale costituito dall'aspirante corsista a favore dell'organizzazione medesima a garanzia dell'esatta dazione del corrispettivo dovuto e quale preventiva liquidazione dei danni subiti dalla stessa in caso di mancato adempimento dell'obbligo di corresponsione. La somma così versata è da computare nell'ammontare del corrispettivo pattuito.
- Per accedere agli esami è obbligatorio frequentare almeno il 75% delle lezioni.
- Le lezioni perse non vengono rimborsate e recuperate e costituiscono ugualmente materia d'esame.
- È obbligatorio saldare l'intero corso anche in caso di abbandono e/o mancata partecipazione. Nel caso di abbandono determinato da un documentato giustificato motivo, e previa accettazione dell'organizzatore Centro Studi La Torre, se il corsista decide di riprendere, entro un anno dalla data dell'inizio del corso, è possibile farlo senza pagare alcuna quota.
- Non è consentito fare videoriprese durante i corsi e i master di formazione, nemmeno da parte dei corsisti.**
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promozionali, immagini scattate durante i corsi, gli stage, i convegni, i master, ecc.
- Al fine di creare uniformità didattica per la partecipazione al corso di

Personal Trainer, i candidati devono essere in possesso di una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.

- Per sostenere gli esami di 2° livello è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di 1° livello.

**ANNULLAMENTO**

La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso\* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF.

La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.

\* Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.

**CONFERME**

La conferma dei corsi, agli iscritti, verrà comunicata due giorni prima della data dell'inizio del corso. Si prega di fornire l'indirizzo di posta elettronica in quanto **le comunicazioni saranno effettuate solamente attraverso l'email.** Nel caso tale indirizzo non venisse fornito, la segreteria non si ritiene responsabile del mancato preavviso o di omessa comunicazione e, in tal caso, l'iscritto dovrà contattare la segreteria organizzativa, oppure consultare il sito [www.fif.it](http://www.fif.it)

**RINUNCE**

In caso di rinuncia lo si dovrà comunicare per iscritto almeno 10 gg. prima dell'inizio del corso/master, indicando se si intende tenere la quota in abbuono (da utilizzarsi entro un anno per altre iniziative FIF) o si intenda chiedere rimborso. In caso contrario non verrà abbonata né rimborsata la quota. Il corsista che intende non sostenere l'esame nella sessione prevista dal corso lo dovrà comunicare per iscritto almeno 10 giorni prima della data fissata per lo stesso (in caso contrario si riterrà non superato l'esame) e solo in tal caso potrà sostenerlo entro un anno dalla data della fine del corso, oltre questo limite temporale dovrà pagare una tassa di esame di € 60 (iva inclusa). In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione al corso la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio del corso certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.

**MANCATO SUPERAMENTO ESAME (CORSI E SCUOLE)****CORSI ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO**

Il corsista ha un anno di tempo per ripetere l'esame gratuitamente, previa comunicazione scritta alla segreteria organizzativa entro 10 giorni dalla data di esame. Qualora il candidato non riuscisse a superare nemmeno il secondo esame, per sostenerne un terzo, dovrà pagare una tassa d'esame di € 60 (IVA inclusa). Chi desidera invece ripetere il corso, potrà farlo usufruendo di una riduzione del 50%.

**CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, TEACHER PILATES**

Quota d'esame per i corsi di 2° livello di Fitness e Fitness Musicale, Master Functional Training e Teacher Pilates: € 100

Quota d'esame per il Top Trainer: € 150

Per ripetere l'esame dei corsi di specializzazione, il corsista è tenuto a versare nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.

**Avvertenze relative agli esami:** il successo nella prova scritta e il mancato



superamento della prova orale (o pratica), rimanda l'allievo alla ripetizione della sola prova orale (o pratica). Il mancato superamento della prova scritta non consente l'ammissione della prova orale (o pratica).

#### NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamenti tecnico e pertanto consentono il rinnovo della qualifica e del brevetto d'abilitazione all'insegnamento. Se in regola con il tesseramento di istruttore tecnico per l'anno in corso potranno frequentare altri corsi e master di specializzazione usufruendo di una riduzione del 20%. I partecipanti devono essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness come "Soci Istruttori" per l'anno 2012/2013 (Euro 140).

#### NOTE PER GLI ALLIEVI

- **Crediti formativi** Gli allievi, per quanto riguarda l'iscrizione ai corsi, potranno presentare i crediti formativi, cioè i corsi e i master Federazione Italiana Fitness ai quali si è precedentemente partecipato. Tali crediti, che vanno inviati alla segreteria Federazione Italiana Fitness, saranno valutati da una apposita commissione e daranno la possibilità di escludere, dal nuovo percorso formativo al quale ci si vuole iscrivere, le giornate relative alle lezioni precedentemente frequentate e che hanno garantito il montecrediti.
- Gli accompagnatori non sono assolutamente ammessi ai corsi.
- **Numero chiuso** Per garantire un rapporto ottimale tra docente e allievo, i corsi sono riservati ad un numero prestabilito di allievi. Alcuni corsi prevedono una selezione per titoli e curricula, mentre altri chiudono le iscrizioni in base al numero dei partecipanti.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- **Riduzioni** Per avvantaggiare coloro che hanno già ottenuto una certificazione e che hanno regolare affiliazione come istruttore della Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso, è prevista una riduzione del 20% sulla quota di partecipazione a ulteriori corsi istruttori o master di specializzazione.

#### MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER AFFILIAZIONI FIF

Tutte le quote di affiliazione dovranno essere versate tramite c/c postale n° 11234481 intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2 - 48121 Ravenna. È necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

#### MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI - MASTER - WORKSHOPS

- Tutte le quote dovranno essere versate tramite: vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna oppure tramite c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna, almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione di Euro 20.
- Ai fini dell'accettazione dell'iscrizione, è necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

#### NOTA

- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

#### TUTOR

- È sempre a disposizione dei corsisti un servizio di tutoraggio tecnico on line tramite il quale si possono rivolgere domande direttamente ai coordinatori dei corsi scrivendo una e-mail al seguente indirizzo: [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)
- Per informazioni di tipo logistico (come raggiungere la sede del corso, informazioni relative al soggiorno, ecc.), i corsisti potranno consultare il sito internet: [www.fif.it](http://www.fif.it) o telefonare al numero: **0544.34124**.

#### CONVENTION • CONVEGNI • STAGE

- **Importante:** per poter accedere a tutte le iniziative FIF, occorre essere affiliati per l'anno in corso alla FIF ad una delle seguenti categorie:  
**Socio Effettivo (Euro 10)**  
**Socio Praticante (Euro 40)**  
**Socio Istruttore (Euro 140)**  
**FIF Card Istruttore**
- L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento.
- **Annullamento:** La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso\* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF. La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.  
*\* Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.*
- **Rinunce:** in caso di rinuncia la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato per iscritto almeno 10 giorni prima dell'inizio dell'evento. In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione all'evento la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio dell'evento certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- Le sedi, le date e gli orari degli eventi possono subire variazioni. Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date o orari definitivi, oppure visitare il sito internet [www.fif.it](http://www.fif.it). Al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.

#### MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a:  
**CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 RAVENNA, oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)**
- Pagamento: la quota deve essere versata tramite vaglia, assegno non trasferibile, c/c postale intestato al:  
**Centro Studi La Torre S.r.l., via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna.**
- **c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi la Torre srl, via P. Costa 2 - 48121 Ravenna**  
**IMPORTANTE: specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.**

#### NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- Per le lezioni a terra munirsi di un tappetino;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2012/13 (valido dal 01-09-12 al 31-08-13), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento 2013;
- Le videoriprese sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impianti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni;
- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

# informa

## FIF E OK SALUTE

COLLABORAZIONI

OK Salute è un mensile di divulgazione scientifica, che vanta la direzione scientifica del dottor Umberto Veronesi. La rivista ha anche un sito di consulenza scientifica dove i lettori possono rivolgere domande agli esperti. Tra gli esperti che rispondono ai quesiti del pubblico c'è anche il nostro Stefano Carlini, docente federale, che da due anni collabora con l'iniziativa online, oltre che partecipare alla realizzazione degli inserti cartacei della rivista, l'ultimo, sul metodo Pilates.

[www.ok-salute.it/Medicina-dello-sport/Stefano-Carlini.shtml](http://www.ok-salute.it/Medicina-dello-sport/Stefano-Carlini.shtml)



## FIF TEAM CONVENTION

FIF

La "FIF Team Convention" si è svolta il 27 gennaio al Centro Sport Palladio di Vicenza. La manifestazione, guidata da componenti del team e da Roberta Campaniolo, ha riscosso un grande successo, con 150 iscritti.

Le offerte raccolte dalla FIF Team Convention sono state versate a favore della LILT- Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori.



## FIF E INSTAGRAM

WEB

Le foto degli eventi della Federazione Italiana Fitness sono disponibili su Instagram, l'applicazione gratuita che permette agli utenti di scattare foto, applicare filtri e condividerle su numerosi servizi di social network, come Facebook, Twitter, Tumblr, Flickr e altri. Compatibile con qualsiasi smartphone o tablet, permette in maniera facile e intuitiva di consultare le foto degli eventi federali ovunque vi troviate.



## UN PIENO DI CONSENSI PER IL FITNESS IN SICILIA

CONVENTION

L'appuntamento siciliano di riferimento, per il sud dell'Italia – la XXL Fitness Convention – si è chiuso con un bilancio lusinghiero: a Palermo 250 iscritti - il 9 e 10 febbraio - hanno seguito le masterclass di fitness musicale e il convegno, che trattava sull'argomento dimagrimento. Per il fitness musicale è stato proposto un format ormai collaudato: percorsi monotematici che assegnano un certificato di specializzazione. Grande l'entusiasmo e il successo che conferma questa convention come un punto focale per i professionisti.



## IN CORPORE SANO E IL CONVEGNO FORZA E DINTORNI

FIF

A Bologna, il weekend del 16 e 17 febbraio, la palestra Record è stata invasa da centinaia di persone che hanno partecipato a una delle convention storiche della FIF: In Corpore Sano. L'evento ha rimarcato la tendenza federale a proporre miniclassi "ready to use", tendenza apprezzata in quanto in poco tempo è possibile ottenere utili feedback per costruire le proprie lezioni. A guidare le masterclass, oltre ai docenti federali, c'erano anche due rappresentanti dell'International FIF Team: il greco Dimitris Gorgous e il francese Mathias Dauve. Sabato 16 marzo, concomitante con la convention, si è aperto il convegno "Forza e dintorni", giornata di approfondimento scientifico su un tema caro a chi allena (e si allena) con i carichi. Tra i docenti presenti alcuni tra i più accreditati esperti della materia.

## SUCCESSO DI PRESENZE PER IL FITNESS IN SARDEGNA

CONVENTION

Oltre 150 le persone che hanno partecipato alla Focus Convention organizzata dalla FIF a Cagliari, lo scorso 10 marzo. Gli appassionati di fitness dell'isola hanno

mostrato grande entusiasmo per le masterclass dei docenti, apprezzandone la grande professionalità. In particolare, si è fatta notare la presenza del francese Mathias Dauve, esclusiva FIF per l'Italia e che fa parte dell'International FIF Team. In contemporanea si è tenuto il convegno "Slim Program" incentrato sul dimagrimento, argomento di principale interesse per chi lavora nei fitness club. Il pubblico ha seguito con entusiasmo sia la parte pratica che teorica, dall'allenamento alle tabelle nutrizionali.



# F.I.F., un punto fermo

**È** indiscutibile come la instabilità economica e politica possa abbassare il livello di sicurezza nelle persone. Questo ci insegna - e mi riferisco a noi della Federazione Italiana Fitness - che chi gravita attorno al nostro mondo necessita di punti fermi ai quali riferirsi.

E noi lavoriamo per crearne, di punti inamovibili: come Welcome Fitness, per esempio, che si apre in uno scenario che ha il sapore del vecchio Santa Cristina, luogo che per anni è stato il nostro quartier generale a Numana, prima che lo demolissero, nella nuova sede di San Vincenzo, in Toscana, un resort che possiede gli spazi di lavoro e gli spazi comunitari che danno l'idea del college.

Altro punto inamovibile sono le nostre manifestazioni a Rimini Wellness, dove per il diciottesimo anno - oltre al resto - presentiamo Club vs Club, concorso che non si stanca mai e regala le stesse emozioni del primo anno.

Ma le iniziative federali impongono anche delle novità, soprattutto se queste consistono nel fornire un vantaggio economico a chi segue l'attività federale.

Dopo la FIF Card - iniziativa che ha ottenuto un successo sopra le aspettative - la federazione istituisce l'"assegno formativo", un benefit che consiste in un vero e proprio credito che è possibile spendere nelle manifestazioni della Federazione Italiana Fitness sia convention che corsi di formazione.

Nel settore educazione, possiamo dire che è stato chiuso con successo il primo corso di Medical Wellness, al quale hanno partecipato istruttori davvero preparati ed esperti, provenienti da percorsi federali.

Come si può notare, le iniziative che avvantaggiano gli operatori non mancano, perché la Federazione Italiana Fitness vuole essere un riferimento solido e credibile per chi fa del fitness la sua professione.

**Nella grande incertezza che regna nel mercato e nella società, la FIF tende a garantire certezze.**



# I VANTAGGI DI ESSERE SOCIO

# 2012 2013

## Socio EFFETTIVO\*

QUOTA // EURO 10,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2012/2013.
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- \* Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a convegni ed eventi.

## Socio PRATICANTE\*

QUOTA // EURO 40,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Tessera F.I.F. 2013.
- \* Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a corsi e master.

## Socio ISTRUTTORE\*

QUOTA // EURO 140,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
- ♦ Assicurazione di responsabilità civile.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 20%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
- ♦ Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito F.I.F.
- ♦ Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- ♦ Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Riduzione del 20% per la partecipazione a Corsi e Master.
- ♦ Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.
- \* Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

“ il plus:  
streaming  
gratuito di mini  
workshop ”

### CEDOLA D'ISCRIZIONE 2012/13

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome \_\_\_\_\_ nome \_\_\_\_\_  
 città \_\_\_\_\_ provincia \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_  
 via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_  
 e-mail \_\_\_\_\_ codice fiscale / partita iva \_\_\_\_\_

**CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:**

- SOCIO EFFETTIVO** (Euro 10)  
 **SOCIO PRATICANTE** (Euro 40)  
 **SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 140)

- DIPLOMA EFA** (Euro 35)

Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming):  
 Personal Trainer e Fitness  Fitness Musicale  Pilates  Funzionale

Ho superato l'esame per la qualifica di istruttore e richiedo il diploma EFA (i successivi diplomi EFA richiesti entro l'anno sportivo di affiliazione hanno un costo di euro 10). Indica in quale disciplina vuoi il diploma EFA: .....

Indicare la taglia della t-shirt (è prevista per i soci Praticante o Istruttore):  S  M  L  XL

Sono stati versati Euro ..... il ..... tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 01131 000000 11 234481

Data ..... Firma ..... **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT) ALLA VOCE "CEDOLE"

## FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

centro  
**ASSOCIATO\***

QUOTA // **EURO 200,00**

COMPRENDE:



**36 motivi**  
per entrare nel circuito FIF



**Centro Associato FIF affiliazione anno 2012 / 2013 comprende:**

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 10% sugli articoli del nostro catalogo di vendita "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100€ anziché 140€.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

**Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D.**

previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti (art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze

- 124/e/98) - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale (art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (iva al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.

- Newsletter periodiche con aggiornamenti giuridico-fiscali inerenti la gestione delle palestre.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5-18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue (comma 319 legge 27/12/2006 n. 296).
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Commi 25 e 26).

\* Possono iscriversi come "Centro Associato" i centri che vogliono entrare a far parte di un importante network nazionale.

**CEDOLA D'ISCRIZIONE 2012/13**

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

il Sottoscritto \_\_\_\_\_ in qualità di Direttore del Centro  
 città \_\_\_\_\_ provincia \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_  
 via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_  
 e-mail \_\_\_\_\_ codice fiscale / partita iva \_\_\_\_\_

**CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:**

**CENTRO ASSOCIATO** (Euro 200) Indicare la taglia della t-shirt:  S  M  L  XL

SonostativatiEuro.....il.....tramite C/C postale n.11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 0113 1 000000 11 234481

Data ..... Firma ..... **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"



# FIF CARD istruttore

a **29,00** euro  
AL MESE\*

\* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



## I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD ISTRUTTORE

- *Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni: FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness e Focus\**.
- *Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati agli istruttori del circuito FIF Card.*
- *Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).*
- *Partecipazione gratuita a 1 master di specializzazione a scelta\**.
- *Diploma internazionale EFA (European Fitness Association) in omaggio.*
- *Sconto del 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.*
- *Libero accesso alle lezioni riservate agli istruttori in occasione delle convention e dei convegni.*
- *Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti l'anno).*
- *Invio delle riviste: Performance, P.T. Journal, Kinesis.*
- *Consulenza on-line tecnica e didattica.*
- *Consulenza on-line giuridico/fiscale.*

La **FIF Card Istruttore** prevede anche i servizi assicurati al "socio istruttore", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione. Pertanto, la quota di 140 euro di socio istruttore è già compresa nei 29 euro mensili. Resta inteso che si può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come socio istruttore (usufruendo solo dei servizi elencati nello schema). La **FIF Card Istruttore** è di grandissima convenienza per gli istruttori che intendono mantenere un aggiornamento costante e continuo, a un costo davvero contenuto. La modulistica per la sottoscrizione si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

### SERVIZI PER IL SOCIO ISTRUTTORE (già compresi nella FIF Card Istruttore)

- Assicurazione contro gli infortuni.
- Assicurazione di responsabilità civile.
- Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito della Federazione Italiana Fitness
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- Tesserina di insegnante tecnico F.I.F.
- T-Shirt ufficiale della Federazione Italiana Fitness
- Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.

*Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione del primo pagamento.*

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Annual	ottobre	gratis	4	convention
Functional Training	novembre	50%	3	stage
Kardio Kombat	novembre	50%	2	stage
Aquawellness	novembre	50%	2	stage
Personal Trainer	novembre	50%	2	stage
Body&Mind	novembre	50%	2	stage
In Corpore Sano	16-17 febbraio 2013	gratis	3	convention
XXL Fitness (Sicilia)	09-10 febbraio 2013	gratis	2	convention
Welcome Fitness	25-26-27-28 aprile 2013	50%	5	convention
Pilates Convention	15-16 giugno 2013	50%	2	convention
Focus (Sardegna)	10 marzo 2013	gratis	1	convention
Blue Fitness	30-31 ago. 1 set. 2013	50%	4	convention
Appuntamenti di fitness	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Annual	ottobre	gratis	4	convegno
In Corpore Sano	16-17 febbraio 2013	gratis	3	convegno
XXL Fitness (Sicilia)	09-10 febbraio 2013	gratis	2	convegno
Focus (Sardegna)	10 marzo 2013	gratis	1	convegno
Welcome Fitness	25-26-27-28 aprile 2013	50%	5	convegno

★ **C.F.:** crediti formativi

★ **Stage:** un giorno di aggiornamento specialistico

★ **Convention:** due giorni di specializzazione multidisciplinare

★ **Convegno:** aggiornamento mono e pluri tematico

CONVENTION E CONVEGNI GRATUITI SCONTI SULLE M



# FIF CARD club

## I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD CLUB

- Partecipazione gratuita alla convention e ai convegni: **FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness, Focus** riservato a tre partecipanti per evento (che possono variare ad ogni evento).\*
- Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati ai Club del circuito FIF Card
- Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF senza limitazione di iscritti (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).
- N° 3 iscrizioni gratuite al convegno "Fitness Marketing Summit".\*
- Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione\*.
- Partecipazione gratuita per 2 persone ai corsi "Club Manager" e "Sport Manager"
- Sconto del 25% (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.
- Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti).
- Invio periodico di newsletter di aggiornamento giuridico-fiscale.
- Invio delle riviste: *Performance, Expression, P.T. Journal, Kinesis.*
- Consulenza on-line tecnica e amministrativa.

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione e del primo pagamento.

## Come si ottiene la FIF Card?

È sufficiente compilare in ogni sua parte la cedola che trovate all'indirizzo [www.fif.it/cedole](http://www.fif.it/cedole) e spedirla alla Federazione Italiana Fitness. E per il pagamento? È molto semplice: nel caso in cui si scelga la soluzione del **versamento rateale** è necessario compilare in tutte le sue parti il modulo SSD (lo trovate sul sito [www.fif.it](http://www.fif.it)). Una copia dovrà essere portata alla propria banca e una copia compilata e controfirmata dovrà essere tempestivamente inviata alla FIF con raccomandata (via P. Costa 2, 48121, Ravenna). In questo modo, ogni mese la banca effettuerà un accredito (29 euro per l'istruttore o 49 euro per il club) alla Federazione Italiana Fitness per 12 mesi (per un totale di 348 euro per l'istruttore o 588 euro per il club). In caso di **versamento in un'unica soluzione** si può scegliere di pagare con bollettino di c/c postale, bonifico, vaglia postale o assegno bancario, risparmiando così le commissioni che la banca applica sull'operazione.

a **49,00** euro  
AL MESE\*

\* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



La **FIF Card Club** prevede anche i servizi assicurati ai "Centri associati", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione. Pertanto, la quota di 200 euro (iscrizione come Centro Associato) è già compresa nei 49 euro mensili. Resta inteso che il club può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come Centro Associato (usufruendo solo dei servizi elencati nello schema. La modulistica si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

## SERVIZI PER I CENTRI ASSOCIATI (già compresi nella FIF Card Club)

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito [www.fif.it](http://www.fif.it) e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito [www.fif.it](http://www.fif.it)).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 12% sugli articoli del catalogo "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (IVA al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.
- Newsletter periodiche con aggiornamenti giuridico-fiscali inerenti la gestione delle palestre.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5-18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue (comma 319 legge 27/12/2006 n. 296).
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Commi 25 e 26).

## Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D. previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti (art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale (art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.

## ForumClub-ForumPiscine 2013 che la ripresa abbia inizio

*L'abbondante nevicata non basta a spegnere l'entusiasmo di operatori e professionisti del settore.*

### EXPO, IL CALORE DEL SUCCESSO

La parola chiave di questa edizione è **partecipazione**: imprenditori, manager, tecnici e amministratori pubblici hanno sfidato il maltempo pur di essere presenti al Salone internazionale di ForumClub-ForumPiscine e vedere dal vivo attrezzature, tecnologie, prodotti e servizi per la gestione, la realizzazione e il mantenimento di centri fitness, wellness club, piscine, Spa, aree benessere e impianti sportivi.

**150 aziende** provenienti dalle principali regioni italiane oltre che da Austria, Canada, Francia, Germania, Olanda, Portogallo, Repubblica Ceca, Russia, Spagna, Svizzera e Ungheria, hanno presentato a un pubblico altamente qualificato di oltre **5.500 operatori** tutte le principali novità del settore.

Numeri che da soli non rendono giustizia a una tre giorni quanto mai caratterizzata dal desiderio di esserci e dare un segno concreto e positivo al mercato: operatori e aziende tornano a casa con grande determinazione e ottimi risultati.

### CONGRESSO: IL CAMBIAMENTO PREMIA

Partecipazione particolarmente sentita anche durante le **40 sessioni del Congresso** internazionale che hanno brillato non solo per la qualità degli interventi ma anche per l'atmosfera propositiva che si è respirata tra gli iscritti.

La nuova impostazione per **percorsi profilati in base al target** (manageriale, commerciale, accoglienza, istruttori e aquatic) si è dimostrata utile ed efficace, permettendo ai congressisti di scegliere e orientarsi con più facilità nell' articolato programma congressuale.

Quest'anno sarà probabilmente ricordato per la presenza del



campione del mondo **Gianluca Zambrotta** alla sessione dedicata al rilancio e agli investimenti nel mercato degli impianti natatori e per la nascita del **ForumSport Congress**. La nuova iniziativa, frutto della collaborazione con lo **Studio Ghiretti & Associati**, ha beneficiato fin dalla prima edizione del patrocinio di enti di promozione sportiva, federazioni ed enti di formazione.

L'intera giornata di lavori ha visto la partecipazione di amministratori pubblici e gestori, dimostrandosi occasione importante per rilanciare la formazione e il dialogo tra PA e privati sulle politiche sportive territoriali e sulla gestione degli impianti.

Tra le sessioni più seguite citiamo quella tenuta da **Nerio Alessandri**, che ha spiegato come far crescere le iscrizioni nei club, ampliando la popolazione coinvolta.

**GLI OSCAR DEL FITNESS**  
A ForumClub sono stati assegnati i riconoscimenti per il **Club Award** da un lato e per l'**Italian Pool Award** dall'altro.

Il premio per il Club dell'Anno è andato a Starbene di Roberto Travan, quello Innovazione al Camuzzago Fitness Club di Gloria Cappai e



Giannandrea Brambilla, mentre al club Gymnica di Antonio Orrù è andato il premio Speciale.

### I PARTNER

**Provincia di Bologna e Regione Emilia-Romagna** hanno patrocinato per il quarto anno ForumClub-ForumPiscine, **Matrix e Technogym** sono stati top sponsor di ForumClub mentre **Castiglione - Acquaparchi e Scivoli** lo è stato di ForumPiscine, organizzando con successo anche la prima Convention nazionale sui parchi acquatici.

### ARRIVEDERCI AL 2014

A ForumClub-ForumPiscine il tempo dei bilanci passa però rapidissimo; lo sguardo è già rivolto alla prossima edizione: **l'appuntamento è in Fiera a Bologna dal 20 al 22 febbraio 2014.**



# Corso Biennale

## Diploma Europeo Nutritional Sport Consultant

rilasciato dal CNM-UK

### 7 WEEK-END DI LEZIONI FRONTALI

l'ultimo week-end è comprensivo di esame finale

+ MODULI DI STUDIO ON-LINE

La **Federazione Italiana Fitness**, e in particolare il Presidente e l'equipe che costituisce l'anima creativa, operativa e risolutiva dell'Associazione, offre la possibilità di perfezionare la propria formazione con un corso biennale. Dalla collaborazione con **CNM - College di Medicina Naturopatica**, che ha sede a Londra e che in Italia è rappresentato da **CNM ITALIA\*** che ha sede a Padova, nasce l'istituzione di un corso biennale con rilascio del Diploma "Nutritional Sport Consultant", che prevede moduli di studio on-line e lezioni frontali (7 week-end) con sedi a Ravenna e prossimamente a Milano e a Roma. Questo corso formerà figure professionali che avranno la possibilità di suggerire integratori e consigli alimentari in ambito sportivo per il soggetto sano. Scopo del corso è infatti illustrare come l'integrazione e la nutrizione possano essere applicate ad un'utenza particolarmente attenta alle tematiche sportive. Il corso mira a sostenere lo sport, la promozione della salute e l'educazione ad una corretta alimentazione, ed è aperto sia a Istruttori Sportivi, a Personal Trainer (purché in possesso di diploma di Scuola Media Superiore), a laureati in Scienze Motorie, in Scienze Biologiche e in altre lauree di ambito scientifico, sia a chi eserciti regolarmente un'attività sportiva. Il corso fornisce una pluralità di strumenti finalizzati a raggiungere il benessere dell'organismo, un patrimonio che interessa ogni persona. Poiché per raggiungere competenze professionali è necessario rivolgersi ad enti che garantiscano il massimo rigore e serietà, la F.I.F. ha deciso di collaborare con il CNM Italia, sede italiana di uno dei più rinomati collegi di Scienze Naturopatiche del Regno Unito. Il Diploma di Nutritional Sport Consultant permette di essere ammessi all'esame e alla successiva iscrizione all'European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BCMA) che garantisce un'elevata professionalità degli Operatori del Benessere iscritti. Ora tale professionalità è regolata dalla legge n. 4 del 14 gennaio 2013 in GU n. 22 del 26 gennaio 2013 che attribuisce loro legittimità operativa. Auspichiamo che questa iniziativa possa come in passato dare risultati di grande rilievo per l'arricchimento professionale e umano dei propri soci!

#### ISCRIZIONE

- Primo anno: € 1.400,00 (Iva 21% inclusa laddove prevista);
- Secondo anno: € 1.400,00 (Iva 21% inclusa laddove prevista).

I costi saranno rateizzati secondo le modalità indicate dalla segreteria nel modulo di iscrizione.

- Termine delle iscrizioni: 26 settembre 2013.

#### I COSTI INCLUDONO

- 13 giornate di lezioni frontali;
- Approfondimenti on-line;
- Dispense sugli argomenti trattati nelle lezioni frontali;
- Esame finale scritto e discussione dell'elaborato finale avanti alla Commissione;
- Rilascio CNM Diploma.

#### SEDE DELLE LEZIONI

Centro Studi La Torre, via P. Costa 2, Ravenna

#### PROGRAMMA LEZIONI FRONTALI

**26 ottobre 2013**

#### ELEMENTI DI NUTRIZIONE UMANA

Dr.ssa Lucia Baciottini

**27 ottobre 2013**

#### ERBORISTERIA APPLICATA FITOTERAPIA

Prof. Ivo Bianchi

**25 gennaio 2014**

#### NORMATIVA ITALIANA ED EUROPEA SUGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Dr.ssa Silvia Vitturi

#### DEONTOLOGIA PROFESSIONALE

Avv. Giancarlo Rizzieri

#### DISBIOSI E DEPURAZIONE

Dr.ssa Silvia Vitturi

**26 gennaio 2014**

#### NUTRIZIONE E SPORT

Dr.ssa Lucia Baciottini

**22 marzo 2014**

#### NUTRIZIONE E SPORT

Dott. Fabrizio Duranti

**23 marzo 2014**

#### INTEGRAZIONE A BASE PROTEICA/ AMINOACIDA INTEGRAZIONE A BASE GLUCIDICA INTEGRAZIONE A BASE LIPIDICA

Dott. Pierluigi Gargiulo

#### SUPPORTI NUTRIZIONALI

Dott.ssa Francesca Carapellese

**24 maggio 2014**

#### STRATEGIE INTEGRATIVE PER IL DIMAGRIMENTO

Dott. Antonio Paoli

**25 maggio 2014**

#### STRATEGIE INTEGRATIVE PER IL TONO MUSCOLARE

#### ALIMENTAZIONE, SUPPLEMENTAZIONE, ALLENAMENTO E BIOMECCANICA

Dott. Marco Neri

**27 giugno 2014**

#### CENNI DI ANATOMIA E FISILOGIA FISILOGIA DELLO SPORT

Dott. Antonio Paoli

**28 giugno 2014**

#### ELEMENTI DI PATOLOGIA GENERALE SQUILIBRI ALIMENTARI E RELATIVI SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI E NUTRACEUTICI

Dott. Marco Stegagno

**09 novembre 2014**

#### ANALISI, APPROFONDIMENTO E DIBATTITO SU CONSULENZE NUTRIZIONALI DEGLI SPORTIVI

Dott. Fabrizio Duranti

Dott. Gian Luigi Foschi

**10 novembre 2014**

#### CRITICITÀ NELLO SPORTIVO MOTIVAZIONE ED EFFICACIA NELLO SPORT: TEORIA E TECNICHE

Dott. Marilù Mengoni

**21 marzo 2015**

#### PROTOCOLLI DI INTEGRAZIONE NUTRILIPIDOMICA

Dott.ssa Maria Chiara Nardi

**22 marzo 2015**

#### SESSIONE D'ESAME\*

Esame scritto e discussione dell'elaborato finale

# PILATES &

# OSTEOPOROSI



di Stefano Carlini

**CON UNA MINORE DENSITÀ OSSEA, È POSSIBILE PRATICARE PILATES, MA CON ALCUNI ACCORGIMENTI.**

**L** osteoporosi è una patologia strisciante e sempre in agguato nelle persone over 50, specialmente se il soggetto è donna.

Gli istruttori di pilates devono così essere consci che almeno una donna su due, tra quelle presenti nella propria classe, soffre di diminuita densità ossea. A queste persone va rivolta un'attenzione particolare, sulla scorta di alcune informazioni. Si sappia intanto che la densità ossea si misura attraverso un esame che si chiama MOC (mineralometria ossea computerizzata) e che fornisce un Tscore, un risultato che se inferiore a -1 indica osteopenia (una forma meno grave di demineralizzazione) oppure osteoporosi (quindi una situazione decisamente più difficile) se il valore è inferiore a -2,5.

Molti medici sconsigliano il pilates a chi soffre di osteoporosi. In realtà questa disciplina non è da evitare, anzi garantisce benefici, ma non tutti gli esercizi sono indicati, in quanto alcuni possono danneggiare le già fragili strutture ossee. Gli istruttori devono quindi conoscere i movimenti – e le posizioni – che possono essere praticati e quelli che possono nuocere a chi ha una densità ossea compromessa.

Per una valutazione più precisa e attenta, si consideri quali sono le aree più vulnerabili: nella spina dorsale il rischio maggiore di fratture

è individuabile tra la sesta e l'ottava dorsale (più o meno in mezzo alle scapole). Lì i corpi vertebrali sono più piccoli e fragili e meno resistenti alle sollecitazioni esterne. Le anche e i femori sono tra le aree più facilmente demineralizzate, ma non costituiscono un serio problema nel pilates, in quanto si pratica quasi sempre distesi o seduti. Il punto fondamentale è decidere se sia meglio far eseguire esercizi in flessione o in estensione, per chi ha una ridotta densità ossea. A questo proposito, ci viene in aiuto una ricerca che, anche se datata 1984, ho rilevato che è continuamente presa come riferimento da tutte le maggiori e accreditate associazioni che si occupano di osteoporosi.

Prendiamola quindi per buona. La ricerca, durata alcuni anni e condotta dalla Mayo Clinic grazie a ai responsabili dello studio Sinaki e Mikkelson, consisteva nel dividere i volontari (ovviamente osteoporotici) in quattro gruppi, sottoponendoli a un periodo di allenamenti a corpo libero, distesi a terra. Il gruppo 1 praticava esercizi in estensione (del tipo double leg kicks); il secondo in flessione (come i crunch, per esempio); il terzo eseguiva esercizi misti (flessione più estensione) mentre il quarto costituiva il gruppo controllo, che non praticava esercizio. I risultati furono evidenti: i componenti del gruppo 1 (estensione) hanno accusato (negli anni in cui si esercitavano) il 16% di fratture da compressione. I componenti del gruppo 2 (flessione) arrivavano all'89%, nel gruppo 3 (misto) la percentuale era del 53 mentre nel 4 (assenza di esercizio) le fratture incidevano per il 67%.

Si fa quindi presto a concludere che sarebbe meglio evitare gli esercizi in flessione e prediligere quelli in estensione. Perché è meglio un esercizio in estensione? Perché la parte posteriore del rachide, l'arco vertebrale, è composto prevalentemente di osso corticale (più compatto e più

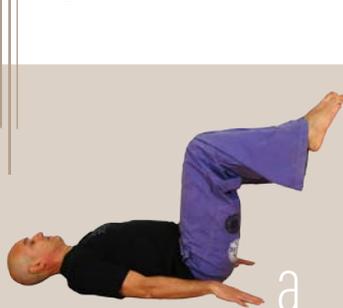
Occorre quindi educare il cliente osteoporotico (o osteopenico) a familiarizzare con queste posizioni mentre l'insegnante deve far rispettare alcuni parametri del movimento:

- ✓ accertarsi che il cliente fletta le anche senza ruotare la bassa schiena, usando il pivot lombare (quando l'esercizio lo richiede, se si solleva una gamba per esempio);
- ✓ richiedere sempre la posizione neutra della zona lombare. Se per qualcuno questa è impossibile, si chiedi di cercare di avvicinarsi il più possibile a questa curva;
- ✓ è meglio ricorrere a una respirazione costale (quella a "branchie di squalo") per evitare una eccessiva espansione dell'addome, che causerebbe eccessiva pressione sulle vertebre lombari;
- ✓ enfatizzare sempre l'allungamento vertebrale;
- ✓ mai ricorrere ai crunch;
- ✓ eseguire esercizi di estensione toracica (back extension, per esempio);
- ✓ evitare tutti gli esercizi di rotolamento e torsione spinale.

difficilmente demineralizzabile rispetto al trabecolare) ed è formato da apofisi e faccette articolari che lo rendono più resistente. Il problema – in una classe di persone con problemi di ossa e che probabilmente non sono troppo in forma – è quello che istintivamente l'allievo tende a preferire un esercizio in flessione (da decubito supino, quindi) rispetto a quelli in estensione, più scomodi e faticosi.

## Gli esercizi

Per avere un'idea migliore, ecco una breve sequenza di esercizi proponibili a un soggetto osteoporotico (presumibilmente donna, over 50, decondizionata).



01



b

**LEG EXTENSION**



02

**TOE TAP CERCANDO IL NEUTRO**



03

**SCISSORS FACILITATO**  
(schiena a terra, neutro lombare)



04

**ESTENSIONI DORSALI**  
(seduti ginocchia piegate, mani alla nuca)



05

**BIRD DOG EXTENSION FACILITATO**



06

**BACK EXTENSION**



07

**SWIMMING FACILITATO**



# LICEO SPORTIVO

**SI COMINCIA  
A SETTEMBRE!**

**È STATA APPROVATA,  
DAL CONSIGLIO DEI MINISTRI,  
L'INTRODUZIONE DEL LICEO  
SPORTIVO. DAL PROSSIMO  
ANNO ACCADEMICO SARÀ GIÀ  
POSSIBILE ISCRIVERSI.**



di Stefano Carlini

Arriva il Liceo Sportivo. Per la prima volta, in Italia, nel nostro ordinamento viene inserito quindi un nuovo indirizzo di studi nell'ambito del liceo scientifico. Un indirizzo ben preciso che – nelle intenzioni – dovrebbe restituire dignità alla pratica dello sport per porre le basi alla creazione di una classe di tecnici e allenatori che potrebbe risollevarne le sorti dello sport italiano che, per il momento, è affidato all'entusiasmo di pochi con il denaro di nessuno (o quasi). L'introduzione del Liceo Sportivo è stata approvata l'11 gennaio dal Consiglio dei Ministri. Era una decisione già nell'aria da tempo (risale al 2008, quando la Gelmini era ministro dell'istruzione), tanto che esistevano già scuole sperimentali di questo tipo, incluse alcune di gestione privata. Tra quelle pubbliche si distingue il Liceo Pacinotti di Roma che già da anni include un indirizzo sportivo nella sua proposta didattica. L'obiettivo del provvedimento, così come recita il testo pubblicato dal MIUR (Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca) è: “portare a sistema esperienze didattiche già condotte in molte scuole avvalendosi dell'autonomia e implementare allo stesso tempo il ventaglio dell'offerta

formativa rafforzando il ruolo dello sport nella scuola”. Ovvero? Che viene aumentato il monte ore relativo alla pratica sportiva ma non solo, in quanto viene introdotto anche un modulo teorico da sviluppare in aula. Sostanzialmente quindi, rispetto alle discipline dell'ordinario liceo scientifico sono introdotte due nuove materie: “diritto ed economia dello sport” e “discipline sportive” che vanno a sostituire “disegno e storia dell'arte” e “lingua e cultura latina”. Ovviamente la sostituzione avviene solo nel programma dei Licei Sportivi. È previsto anche un potenziamento delle ore di pratica delle attività motorie e sportive. Così, per l'anno accademico 2013-2014 il Ministero della Pubblica Istruzione garantirà la possibilità di avviare una sezione di Liceo Sportivo per ogni provincia italiana, anche se nelle aree più popolate sarà possibile aprire anche due sezioni, tenendo presente il numero degli iscritti.

L'iscrizione è aperta a tutti, anche ai soggetti disabili naturalmente, e non sono previste prove selettive d'ingresso. La scuola, occorre dire, non è finalizzata solo alla prestazione sportiva, ma si rivolge anche agli studenti particolarmente interessati ai valori propri della cultura sportiva. Si spera, insomma, che i quadri tecnici e dirigenziali siano occupati da persone competenti, in un prossimo futuro, e che questo si rifletta in un miglioramento delle condizioni in cui versa lo sport italiano. Nei programmi didattici, rileviamo, è prevista l'introduzione – solo nel quinto anno – del fitness, dell'educazione posturale e delle tecniche fisioterapiche. Facciamo gli auguri al progetto e a coloro che – con entusiasmo – lo stanno seguendo. **FINE**

# WELLNESS POINT

## Summer offers

### Offerta Pacchetti Cardio

Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

#### Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (7 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n. 1 Stepper + n.1 Glidex + n. 1 Rotex + n. 1 Top della linea XT PRO 600

**Totale pacchetto in promo € 8.500,00**

#### Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (5 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n. 1 Stepper + n.1 Glidex della linea XT PRO 600

**Totale pacchetto in promo € 6.500,00**

#### Promo TECHNOGYM serie XT - (6 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale+ n.1 Bike Recline + n. 1 Stepper + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT

**Totale pacchetto in promo € 6.500,00**

#### Promo TECHNOGYM serie RACE - (3 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n. 1 Stepper della linea RACE

**Totale pacchetto in promo € 3.500,00**

#### Promo LIFE FITNESS serie 95



Il pacchetto comprende n.1 Run 95 + n.1 Cross-Trainer 95 xi

**Totale pacchetto in promo € 5.000,00**

#### Offerta TECHNOGYM serie XT PRO 600

Tappeto XT PRO 600 + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper/ Top / mod. XT PRO 600

**€ 3.000,00**

#### Offerta TECHNOGYM serie XT

Tappeto XT + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper / Top / mod. XT

**€ 2.500,00**

#### Offerta TECHNOGYM serie RACE

Tappeto RACE + a scelta Bike RACE / Stepper RACE

**€ 3.000,00**

#### Offerta TECHNOGYM serie EXCITE 700 (5 pezzi)

Tappeto EXCITE 700 + Bike EXCITE 700 + Recline EXCITE 700 + Synchro EXCITE 700 + Step EXCITE 700

**€ 10.000,00**

Aggiungendo al pacchetto un CARDIO WAVE EXCITE 700 (6 pezzi)

**€ 12.000,00**

#### Offerta LIFE FITNESS serie 95 classic

Tappeto 95 + Bike 95 + Recline 95 + Stepper 95 + Ellittica 95

**€ 9.000,00**

#### Offerta LIFE FITNESS serie NEXT GENERATION 9500

Tappeto NEXT GENERATION 9500 + CROSSTRAINER REAR DRIVE

**€ 4.000,00**

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

Telefoni e prenoti una gradita visita allo + 39 0823/422787 oppure Ci invii la sua richiesta via e-mail al seguente indirizzo info@wellness-point.it. Saremo lieti di ospitarla o risponderà anche con materiale fotografico.

### Wellness Point S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - San Marco Evangelista 81020 San Marco Evangelista - Caserta - Italia

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



\* N.B. Importi imponibili. Offerta non cumulabile con i pacchetti cardio - I prezzi indicati si intendono IVA e trasporto esclusi e sono validi fino ad esaurimento scorte.

# GO&FUN

L'ENERGIA NATURALE CHE FA LA DIFFERENZA.



Per la tua attività fisica, scegli i prodotti naturali formulati sulle esigenze dei professionisti.

[www.goandfun.it](http://www.goandfun.it)  
GREEN ENERGY SPORT

In farmacia, parafarmacia,  
erboristeria... e da oggi anche  
nel tuo centro fitness.

di Marco Grazioli

**V**oglia di allenamento funzionale? Effettivamente la richiesta aumenta in maniera davvero significativa. E se questo allenamento non viene proposto in contesti specializzati (intendo dire vere e propri classi di functional training in una sala apposita) nulla vieta di suggerirlo in sala pesi, come alternativa alle schede tradizionali di allenamento.

L'idea è quindi quella di fornire al cliente quella motivazione in più che deriva dal fatto di eseguire un training diverso che rompa la (presunta) monotonia di un allenamento

fatto di panca orizzontale e trazioni alla lat machine. Ecco allora una scheda che può essere definita "transitoria", cioè di passaggio tra un allenamento tradizionale e l'altro, per creare schemi motori diversi e per fornire un adattamento muscolare di altra natura, con esercizi ispirati alla scuola israeliana di allenamento funzionale, quella che viene utilizzata nell'addestramento militare. La scheda, che dura sei settimane, può essere inserita come seconda seduta, se ci si allena tre volte alla settimana. Darà stimoli nuovi e migliorerà gli schemi motori.

# IL FUNCTIONAL TRAINING a corpo libero



Ecco una proposta per tener lontana l'eventuale monotonia delle routine di allenamento con i pesi. Una volta alla settimana, si propone un circuito di allenamento funzionale a corpo libero. I vantaggi non sono pochi: si aumenta la motivazione e si fanno apprendere nuovi schemi motori.



	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
<i>Crosser</i>	10 min	-				
<i>Quad press</i>	10	10	10	8	8	-
<i>Revolving tripod</i>	10	10	10	8	8	-
<i>Plank push knee</i>	10	10	10	8	8	-
<i>Spinal rock</i>	10	10	10	8	8	-
<i>Bike</i>	5 min	-				
<i>Crosser</i>	10 min	-	-	-	-	-
<i>Quad hop</i>		5	5	5	6	6
<i>Swinging tripod</i>		5	5	5	6	6
<i>Plank push</i>		5	5	5	6	6
<i>Spinal rock pike</i>		5	5	5	6	6
<i>Bike</i>		5 min				
<i>Crosser</i>		10 min	-	-	-	-
<i>Quad hop-squat</i>			4	4	5	5
<i>Springing tripod</i>			4	4	5	5
<i>Swing plank</i>			4	4	5	5
<i>Spinal rock drop</i>			4	4	5	5
<i>Bike</i>			5 min	5 min	5 min	5 min
<i>Crosser</i>			10 min	10 min	10 min	10 min

## QUAD PRESS

SI TRATTA DI APPOGGIARE A TERRA MANI E PIEDI

### [LIVELLO 1]

*Si piegano braccia e gambe.*



### [LIVELLO 2]

#### Quad hop

*Si piegano braccia e gambe e si spicca un balzo.*



### [LIVELLO 3]

#### Quad hop squat

*Si parte da accosciata (foto sotto) per poi fare un quad hop.*



## GLI ESERCIZI

La logica della scheda è questa: si utilizzano quattro esercizi funzionali che, nell'ambito di ogni allenamento, vengono eseguiti

in tre differenti livelli di intensità, dal più basso al più alto. I quattro esercizi di partenza sono il quad press, il tripod, il plank push e lo spinal rock.

### [LIVELLO 1]

#### Revolving tripod

*Si appoggiano a terra le mani alternatamente col busto eretto.*



### [LIVELLO 2]

#### Swinging tripod

*Come per il livello 1, ma col busto inclinato a 45°.*



### [LIVELLO 3]

#### Springing tripod

*Come per il livello 2, ma col busto parallelo al terreno.*



## TRIPOD

SI PARTE DA APPOGGIO SUPINO CON MANI E GAMBE

## PLANK PUSH

LA POSIZIONE DI PARTENZA →



### [LIVELLO 1]

#### Plank push knee

Si estende il busto in avanti.



### [LIVELLO 2]

#### Plank push

Si parte da sospensione e ci si allunga in avanti.



### [LIVELLO 3]

#### Swing plank

Si aggiunge una torsione prima dell'estensione del busto.



## IL FUNCTIONAL TRAINING A CORPO LIBERO

Nelle foto sono indicati gli esercizi per gruppi, dal livello 1 (il più basso) al livello 3.

### [LIVELLO 1]

#### Spinal rock squat

Si rotola all'indietro estendendo le gambe al soffitto.



### [LIVELLO 2]

#### Spinal rock pike

Le gambe vengono portate oltre il capo.



### [LIVELLO 3]

#### Spinal rock drop

È un mix tra il livello 2 e 3, prima si portano le gambe oltre il capo e poi si estendono in alto.



## SPINAL ROCK

SI PARTE DA POSIZIONE SEDUTA →

BENESSERE

# UNA NUOVA FRONTIERA NEL CAMPO DELL'INTEGRAZIONE PER LO SPORT E IL FITNESS

Si chiamano idrolizzati biologici di collagene e di elastina, e contribuiscono a rendere più elastici i tessuti, per esempio dopo un forte dimagrimento. È l'ultima scoperta in fatto di benessere.

DI ALEX BERTUCCIOLI

**T** *Tra le tante proposte costantemente formulate dall'industria farmaceutica e dell'integrazione alimentare, una in particolare spicca sia per le notevoli potenzialità che per l'originalità del meccanismo d'azione proposto: quella che prevede l'utilizzo degli idrolizzati biologici di collagene e di elastina. Due domande sorgono immediatamente spontanee: quali sono le principali applicazioni di queste tipologie di prodotti? Perché l'utilizzo degli idrolizzati biologici si rende particolarmente interessante e vantaggioso?*

Per poter rispondere a queste domande è necessario chiarire brevemente qual è il meccanismo d'azione di questi formulati: nel corso di una infezione, i batteri si "fanno strada" all'interno dei nostri tessuti utilizzando degli enzimi che idrolizzano la componente connettivale denominati appunto "collagenasi" ed "elastasi", producendo delle piccole sub-unità di 2 o 3 aminoacidi. Il nostro organismo in risposta a queste situazioni utilizza diversi meccanismi di difesa tra cui quello che prevede il riconoscimento delle piccole sub-unità di 2 o 3 aminoacidi a livello dei condrociti e dei fibroblasti che si "attivano" aumentando esponenzialmente la produzione di collagene ed elastina in tutto il corpo. Proprio utilizzando questo fisiologico processo di risposta, è possibile, somministrando analoghe sub unità di 2 o 3 aminoacidi ottenute per idrolisi biologica,



“ingannare il sistema” simulando un'infezione batterica e causando di conseguenza un' aumentata sintesi di collagene ed elastina. Tra le principali applicazioni di questa tipologia di prodotti sono particolarmente interessanti per il mondo dello sport e del fitness quelle a livello articolare/ legamentoso e quelle a livello estetico.

È superfluo ricordare come articolazioni e legamenti siano particolarmente sollecitate in soggetti che si sottopongono a movimenti ripetitivi e usuranti in particolare sotto carico. A questo proposito uno studio pubblicato nel 2008 su *Current Medical Research Opinion* da Clark et al è stato messo in evidenza come l' utilizzo per 24 settimane di idrolizzato biologico di collagene abbia portato nel gruppo di atleti monitorizzati una riduzione del dolore articolare, sia a riposo che in carico, con ripercussioni estremamente positive sulla performance atletica. Ma anche l'estetica vuole la sua parte, infatti sono innumerevoli i soggetti che si avvicinano al mondo del fitness per eliminare qualche chiletto di troppo e migliorare l'aspetto fisico generale, spesso però alla perdita di tessuto adiposo non si accompagna un adeguato recupero del tessuto cutaneo,



## ANCHE L'ESTETICA VUOLE LA SUA PARTE: SONO INFATTI NUMEROSI I SOGGETTI CHE SI AVVICINANO AL MONDO DEL FITNESS PER MIGLIORARE L'ASPETTO FISICO GENERALE.

soprattutto in caso di forti perdite di peso, anche in questo caso il contestuale utilizzo di idrolizzati biologici di collagene potrebbe avere riscontri estremamente positivi. Rimane ora da chiarire il perché l'uso degli idrolizzati biologici di collagene ed elastina si rende particolarmente vantaggioso. Come precedentemente illustrato, il “segnale” che attiva la risposta da parte dei fibroblasti e dei condrociti è legato al riconoscimento di unità composte da 2 o 3 aminoacidi caratteristici dell'idrolisi biologica, ma non può essere detta la stessa cosa per idrolizzati ottenuti con altre metodiche, come per esempio quelli lavorati con acido cloridrico, che generalmente portano alla produzione di singoli aminoacidi e non delle unità riconoscibili dalle cellule deputate alla sintesi di collagene ed elastina. Come ben sappiamo, l'integrazione di singoli aminoacidi non è detto che conduca al risultato voluto, in quanto il nostro organismo li utilizzerà in relazione alle necessità biologiche del momento. Un nuovo strumento di dimostrata efficacia porta a nuove possibilità per tutti gli appassionati che gravitano intorno al mondo del fitness con interessanti sviluppi tutti da seguire. **FINE**

### Legenda

**Idrolizzato di collagene** è un collagene (ottenuto dal tessuto cutaneo, osseo o cartilagineo) frammentato con un processo naturale (idrolisi) per facilitarne l'assorbimento nel torrente sanguigno. L'idrolizzato di collagene stimola la sintesi di collagene, come evidenziato da studi di laboratorio di Oesser et al. (*Cell & Tissue Research* 311: 393.9; March 2003)

**Elastina** è una proteina costituente il tessuto connettivo che è elastica e permette a molti tessuti dell'organismo di tornare alla loro forma originaria dopo essere stati sottoposti a forze di stiramento o di contrazione. L'elastina è un costituente fondamentale della pelle, conferendole la caratteristica risposta elastica quando il tessuto è sottoposto a tensioni meccaniche.



ARRIVANO I

# MOSTRI!

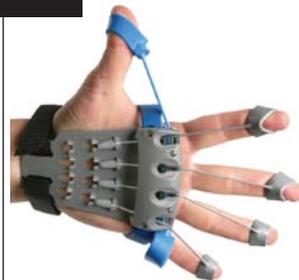
I MOSTRI SONO QUELLE ATTREZZATURE CONCEPITE PER IL FITNESS CHE POSSIAMO ANNOVERARE NEL GENERE "BIZZARRIE". MA FORSE BIZZARRO NON È IL TERMINE PIÙ ADATTO...

di

stefano  
CARLINI

È

il caso di dirlo: non ci abitueremo mai alla nevrosi del mercato del fitness, che sforna continuamente nuovi e miracolosi prodotti. E detta così, potrebbe anche sembrare che questo sia un fattore di positività, ma se si guarda più da vicino quello che nasce dalla mente dei creativi del fitness, si scopre che la maggior parte delle volte vengono partoriti dei mostri. Diventa così divertente andare a rovistare tra le nefandezze presentate sul mercato e che naturalmente non hanno avuto alcun successo. Inizialmente l'idea era quella di stilare una classifica, ma direi che un pari merito risulta più che salomonico, per una lista che fa davvero sorridere. Ecco allora una top eight dei mostri, gli otto attrezzi che meritano una vetrina guadagnata grazie all'avventatezza e la spregiudicatezza dei loro creatori, sperando in fondo al cuore che nessuno dei lettori ne possenga uno (ma sono quasi sicuro di no...).



## HAWAII CHAIR

**1** È un attrezzo imperdibile per chi vuole mantenersi tonico e sodo anche nelle ore di ufficio. La Hawaii Chair è una sedia con l'appoggio per la seduta che si muove in senso rotatorio, così chi si siede si contorce come se facesse girare un hula hoop attorno alla vita. Pubblicizzata negli USA come prodotto che salverà la salute degli americani, viene venduta al costo di 249 dollari. Gli americani comprano di tutto, sicuramente qualcuno comprerà anche questa chicca...

## DUMBBELL PHONE

**2** Questa è davvero leggendaria: il dumbbell phone, il telefono che ha un simpatico manubrietto agganciato alla presa per la cornetta. Quindi più telefoni più ti rassodi, avrà pensato la mente suprema che lo ha ideato. Non ho idea se si possa scegliere il peso del manubrio, ma qualunque sia il carico disponibile vedrei bene, in ufficio, l'uso di un dumbbell phone abbinato alla Hawaii Chair. Anzi, quasi quasi li compro.

## OSIM IGALLOP

**3** Già il nome meriterebbe un applauso, perché sembra un anagramma. Il termine Osim IGallop, occorre notare, non fornisce nemmeno una vaga indicazione di cosa si tratti. Allora ve lo spiego io: è una sedia che simula il movimento della cavalcata (e in effetti la parola "gallop" avrebbe dovuto destarmi sospetti). Ondeggiando sulla seggiola come lap dancers, si ottiene una contrazione muscolare di risposta che attiva i distretti addominali e del pavimento pelvico. Come avete vissuto senza, finora?

## FACE TRAINER

**4** Anche in questo caso faccio fatica a capacitarmi di come si è arrivati fino ad oggi senza usare questo attrezzo insostituibile (infatti, non lo vuole sostituire nessuno...). È una specie di maschera da Hannibal Lecter che consente di sviluppare tono muscolare a tutti i muscoli della faccia e del collo. Non usate il face trainer alle ore 13.00 di fine luglio. I suddetti muscoli potrebbero squagliarsi. Ma soprattutto non presentatevi in un asilo nido indossando l'attrezzo, i bambini potrebbero ricevere traumi psicologici permanenti.

## HAND FITNESS TRAINER

**5** Se avete finito di fare esercizi per la faccia, allora potete iniziare a fare quelli delle mani (perché perdere tempo con glutei e pettorali?). Con lo Hand Fitness Trainer, che è prodotto tedesco (se hanno perso la guerra un motivo ci sarà), è possibile variare il carico applicato alle dita. Se avere dita forti e palmo della mano robusto è quello che avete sempre sognato, questo è l'attrezzo che fa per voi!

## UNDER CLOTHING RESISTANCE WEIGHTS

**6** Pensate un po': per soli 60 dollari vi potete portare a casa questo simpatico oggettino per l'allenamento mimetizzato. Nel senso che voi vi allenate e nessuno se ne accorge! Sono delle fasce del peso di 2 kg circa, che si possono avvolgere attorno al polpaccio, nascoste dai calzoni. Voi, zitti zitti, le indossate tutti i giorni e in breve avrete un fisico statuariale, senza che nessuno si sia accorto come. Geniale!

## SPEED FIT

**7** Questa, francamente, sono indeciso se considerarla una stupidaggine totale o un fervido lampo di intelligenza. L'inventore, intanto, è un rumeno che si chiama Alex Astilean e l'attrezzo è un tapis roulant dove la forza impressa sul tappeto viene trasmessa alle ruote. Va usato in strada quindi. Ma non capisco perché a questo punto non si possa direttamente correre in strada. All'indecisione iniziale, quindi, prevale la prima ipotesi. Date un'occhiata qui, per scoprire qualcosa di più: <http://www.youtube.com/watch?v=XUuwEq98ByM>

## TONGUE PATCH

**8** Concludiamo con quella che considero una perla. Anche se non parliamo di un attrezzo ma di un ingegnoso quanto astuto sistema per dimagrire. Ascoltate un po', ma senza distrarvi: intanto sappiate che tongue significa "lingua" e "patch" vuole dire pezza. La faccenda l'ha inventata un chirurgo plastico americano, Nikolas Chugay, che naturalmente lavora - strapagato - con le star di Beverly Hills, in California. Il nostro dottore, senza battere ciglio e con piglio da salvatore dell'umanità, applica una specie di topa sulla lingua, cucendola, ai malcapitati che si rivolgono a lui per dimagrire. Il buon Chugay, che non esiterei a candidare al Nobel per la medicina, ritiene che il tongue patch produca un tal fastidio alla masticazione, che piuttosto si evita di mangiare. Come non rimaner ammirati di fronte a tanto intuito? Il trattamento dura un mese, ovvero tanto quanto il periodo di detenzione che darei all'amico Chugay. Proprio a favore di questo brillante alfiere del benessere e della salute, propongo una standing ovation arricchita da una ola e da diversi, rispettosi inchini.

# QUALI SARANNO LE MAGGIORI TENDENZE DEL 2013

a cura di Stefano Carlini

*Prendendo spunto dalla ricerca compiuta dall'ACSM (la trovate a pagina 32 della rivista), che ha rilevato quali sono le maggiori tendenze che si apprestano a dominare la scena nella prossima stagione, anche noi ci siamo presi la responsabilità - attraverso coloro che seguono la nostra pagina Facebook - di individuare le tendenze che caratterizzeranno il palinsesto dei fitness club.*

La faccenda delle tendenze è forse la più dibattuta nel fitness. Ci si chiede sempre cosa succederà domani nelle palestre. L'informazione (più o meno precisa) sarebbe un fantastico strumento per molti: per le palestre che possono sapere per quale settore devono attrezzarsi e per arrivare prima degli altri; per le riviste che possono scrivere su di una nuova tendenza; per i gruppi di formazione (come noi, per esempio) che possono sapere dove concentrarsi e via dicendo. Purtroppo, solo mago Merlino e l'esigua quantità di persone che possiedono la sfera di cristallo possono dare una risposta alla domanda: quali saranno le prossime tendenze del fitness? Noi proviamo a sondare le percezioni dei professionisti che gravitano attorno al mondo FIF, così per farci un'idea.

*Questa intanto è una classifica degli iscritti alla pagina facebook della FIF, che ha dato la preferenza a una lista predefinita. Ma in questa pagina, potrete trovare anche le opinioni pubblicate sulla nostra pagina.*

## LE TENDENZE PER L'ANNO 2013:

- 1** Personal training con l'allenamento funzionale
- 2** Tonificazione (TBW, power pump, ecc.)
- 3** Allenamento funzionale a corpo libero (bodyweight, suspension training, ecc.)
- 4** Zeromax
- 5** Pilates
- 6** Aerobica e step coreografati/zumba



- Rosanna Giuffrida** Pilates
- Annalisa Deiana** Pilates
- Anna Schettino** Pilates
- Spinello Marcello** Kickboxing, Ki, Muay Thai
- Giovanni Manzone Pandorone Over** Come sempre il fitness musicale in tutte le sue accezioni. Se parliamo di fitness naturalmente:)
- Sonia Cananà** Zumba...
- Carmine Fico** Zumbaaaaaaa.
- Paola Antoniotti** Pilates.
- Gelsomina Panariello** Pilatesssssss.
- Irene Margiore** Purtroppo tra le prime troveremo la zumba, chiamiamola disciplina... Poi direi functional training.
- Maurizio Leonese** Dopo Zumba, il ritorno del fitness choreography!!!
- Fabioanthony Fermo** Crossfit, zumba, pilates, step e walking.
- David Stauffer** H.I.I.T (High Intensity Interval Training).
- Mauro Bongiovanni** Group cycling.
- Daniela Lasciarrea** Allenamento funzionale...
- Samantha Spagnul** Allenamento funzionale.
- Anna Turturo** Allenamento funzionale, lo dice la parola stessa.
- Roberto Brigadoi** Nordic walking escursionistico e winter nordic walking... con rak... zumba, pilates, aquafitness, ecc.
- Annalisa Tasca** Pilates e power yoga!!!
- Anika Cisotto** Zumba, step, pilates, acqua fitness!
- Gaetano Marco Iacona** Il fitness funzionale.
- Alessandra Ale** Funzionale!
- Paolo Puleo** Lababumba con gli istruttori

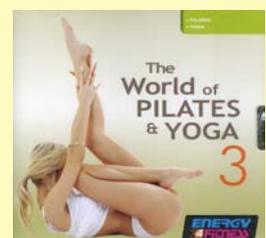
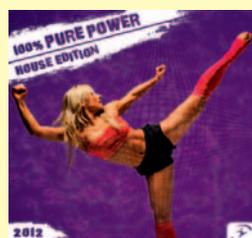
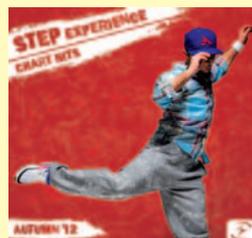
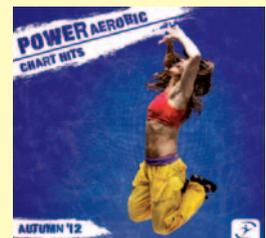
**TOP TEN**

dall'aerobica al pilates

Paolo Puleo e Simone Moretto! hihihhi

**Roberto Papale** Tutto ma non zumba vi prego!**Lenka Matasova** Purtroppo! Zumba al primo posto :((( !!! Ma solo per qualche altro anno, per fortuna. Non penso che passerà mai GAG, step coreography, TBW, interval training, functional training. Spero che presto un posto importante lo avrà il postural gym e che il pilates non sarà solo una moda. Poi walking e magari Bosu (se ne parla poco, ma vale tantissimo) e Jump sta prendendo piede. Chissà? Ahh, dimenticavo: boot camp!**Annalisa Deiana** Il Pilates non è una moda, è uno stile di vita! La moda lasciamola ai vip.**Silvia Portera** Zumba malefica...**Silvia Portera** Wlo step!**Jenny De Federicis** Pilates, zumba, ginnastica posturale... (sono tutti a pezzi!) anche se quest'ultima più che essere in voga sarà una scelta obbligata per molti, per stare meglio! Quindi includerei tutto il fitness olistico!**Tony Melis** Lo scrivo anche di quà: 1° Zumba, 2° Functional training, 3° Crossfit, 4° Trx, 5° Powerlifting, 6° Vari corsi Les Mills, 7° Pilates/yoga/piloga, 8° Bodybuilding, 9° Spinning/corsi aerobica in generale, 10° Kettlebell training. Queste saranno le tendenze per il 2013, non certo quello che mi piacerebbe accadesse.**Tatiana Bellani** Zumba fitness, ma solo l'originale! E tutte le discipline del fitness musicale!**Ivo PT Santoro** Les Mills, cross fit e functional training.**Giovanni Manzone Pandorone Over** Ovviamente lo step sempre intramontabile, al primo posto nei secoli dei secoli che da, e darà sempre, la birra a tutti:)**Francesca Perfetto** Functional training, crossfit e pilates.**Domenico Ristallo** Divertimento = sudore = jump e tutto ciò che è socializzare.**Anna Step Lorenzini** Lo steeeeeep!**Corsano Massimo Max Corsa** Lo zeromaxi ovviamente.**Matteo Lucchini** Allenamento funzionale, TRX e kardio kombat!**Serena Spanu** Zumba.**Roberta Botos** Zumba.**Ida Lepore** Walking!**Manuela Rippa** Zumba, funzionale, walking, pilates, posturale, power yoga, spinning, fitness musicale (GAG, tone up, step, aerobica).**Catia Berni** Zumba e step. Adoro lo step!!!**Cristina Isidori** Zumba, pilates, posturale e functional training.**Alex Thor Cuppini** Crossfit su tutte!

La classifica è stata stilata dal team docenti della Federazione Italiana Fitness del settore musicale, che ha valutato le compilation dance oggi sul mercato assegnando una valutazione in base al gradimento. Al primo posto si piazza la raccolta *Most Wanted Chart Step 2012*, che contiene brani di grande popolarità come *Whistle dei Flo Rida*, *Turn me on di David Guetta*, *Levels degli Avicii* e altri ancora. Al secondo posto sempre un prodotto della Move ya: *Most Wanted Chart Toning 2012*, con *Pitbull*, *Rihanna*, *David Guetta* e altre star della musica dance. Quella che appare, è la classifica delle prime dieci compilation più gradite.

1. **2012 Most Wanted Chart Step/Dance**2. **2012 Most Wanted Chart Toning**3. **All The Hits! Step Now 13**4. **Italo Beats**5. **2012 Most Wanted Chart High Impact**6. **Step Experience Chart Hits Autumn '12**7. **100% Pure Power House Edition 2012**8. **Power Aerobic Chart Hits Autumn '12**9. **Clubstyle Deluxe Ibiza Edition 2012**10. **The World of Pilates & Yoga 3**

FederazioneItalianaFitness

Tutte le compilation presenti in questa classifica le trovate su [www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it)



## Vendo - Compro Palestre

- > **Vendo**, per cause familiari, quota di avviata palestra situata in Mirandola (Modena), presente sul mercato da venti anni e attualmente molto attiva. Chi fosse interessato può contattare il 339 6215647 (Mara).
- > **Cedesi** gestione, per l'anno 2013/2014 e seguenti, palestra sita in Ascoli Piceno di mq. 400, modernamente attrezzata e dotata di ottima clientela selezionata e fidelizzata. Struttura munita di parcheggio e ubicata nel centro storico. Per chiarimenti 338 8906949 (Lucio Nardi).
- > **Cerco** palestra, centro fitness, studio personal o studio pilates già avviato per acquisto, zona Milano città o Bergamo città. Inviare info per primo contatto a [projectwell@hotmail.it](mailto:projectwell@hotmail.it) Si richiede massima serietà.
- > **Cedesi**, causa trasferimento all'ester, piccola palestra situata in provincia di Milano sud, ben avviata. Attrezzature Technogym, spogliatoi, sala corsi, ampio parcheggio, aria condizionata. Per contattarci anche per un sopralluogo: [contifitnesslibertas@libero.it](mailto:contifitnesslibertas@libero.it) oppure 3383439095.

## Cerco - Offro Lavoro

- > **Palestra** vicino a Cremona cerca con urgenza istruttore o istruttrice sala pesi con esperienza di funzionale e recupero patologie. Inviare curriculum a: [palestragenesi2003@libero.it](mailto:palestragenesi2003@libero.it)
- > **Palestra** in provincia di Napoli seleziona istruttrice di fitness musicale, step, aerobica e TBW per eventuale collaborazione. Inviare cv con referenze a [lufal@inwind.it](mailto:lufal@inwind.it) per eventuale colloquio conoscitivo. Requisito richiesto per colloquio diploma FIF. Info cell. 349 6535900
- > **Rinomato** centro fitness con due sedi in Novara, cerca istruttori di yoga e pilates e per corsi di gruppo in generale. Per contatti chiamare il 346 0993955 oppure 0321-691240
- > **Istruttrice** di Fitcycle cerca lavoro zona Brescia, Mantova, Verona. Disponibile da subito. Esperienza decennale nello spinning. Info [patrizia.bignotti@fastwebnet.it](mailto:patrizia.bignotti@fastwebnet.it) oppure 346 3643028 (Patty)
- > **Laureata** magistrale, scienze

motorie in attività fisiche adattate con brevetto istruttore di sala pesi, pilates, aerobica/gag, acquafitness, rieducazione in acqua. cerca lavoro a tempo pieno in palestre/piscine della provincia di Vicenza. Per contatti [valeriana\\_gio84@yahoo.it](mailto:valeriana_gio84@yahoo.it) oppure 349 2629316 (Valeria)

- > **Nuovo centro** personal e functional training, centro pilates, centro spinning ufficiale in Nembro (BG) cerca receptionist di bella presenza, istruttore/ice di pilates (corsi e reformer), personal trainer e istruttore/ice di spinning con comprovata esperienza. Inviare curriculum a [osvi79@libero.it](mailto:osvi79@libero.it)
- > **Istruttore** FIF 1° livello in body building, cardiofitness, circuit training, con master in special training e in fisiofitness. Disponibile a lavorare in palestre dell'agrigentino e del nisseno. Per contatti 320 7760986 [alessio285@hotmail.com](mailto:alessio285@hotmail.com)
- > **Centro Sportivo** a Cesano Maderno cerca istruttori di fitness musicale, pilates, fitboxe, acquagym, da inserire nel proprio organico. Inviare CV all'indirizzo: [carlottacorrias@libero.it](mailto:carlottacorrias@libero.it)
- > **Rinomato** centro fitness con due sedi in Novara cerca istruttori di yoga e pilates per corsi di gruppo. Per contatti 346 0993955.
- > **Istruttrice** F.I.F con esperienza ventennale nel settore, master in personal tainer della tecnica Pilates con piccoli e grandi attrezzi (reformer, cadillac e chair) cerca collaborazioni presso studi e centri sportivi nell'interland milanese. Per contatti [crindi7@gmail.com](mailto:crindi7@gmail.com) - tel. 320 7229523.

## Vendo - Compro Attrezzature

> **Vendo** sauna Effegibi 120x120 h. 208. Nuova, mai usata, ancora da montare. Euro 2950. Per info 338 7129403

- > **Vendo** Tapis Roulant linea Technogym Mod 700 Excite anno 2010 al prezzo di Euro 2.500,00. Per informazioni contattare il 331 9465765.
- > **Vendo** 6 Step Rebook anno 2010 a 60,00 euro cadauno (Iva inclusa). Per informazioni contattare il 331 9465765.
- > **Vendo** in blocco o separatamente attrezzatura Technogym (settembre

2011, ancora in garanzia): 3 Run Jog 700; 1 Wave 700; 1 New Recline 700; 1 Vario 700; 1 Top 700 con seduta; 1 Bike 700. Linea Selection: 1 Chest press; 1 Glute; 1 Cable jungle; 1 Total abdominal; 1 Leg curl; 1 Leg extension; 1 Lat machine; 1 Shoulder press; 1 Pulley; 1 Adductor; 1 Cavi incrociati; 1 Upper back; 1 Leg press. Pure Strength: 1 panca regolabile; 1 panca crunch; 1 panca lower; 1 panca scott; 1 panca flat.

- Per informazioni: 347 9361309 (Mirko) o [mirkomenin@gmail.com](mailto:mirkomenin@gmail.com)
- > **Vendo** 5 tappeti Walking Exercise come nuovi a 380 euro l'uno. Vendo anche pedana vibrante professionale DKN XG10 e macchina a cavi Freedom della Oemmebi con leve indipendenti ed orientabili su 2 piani. Per contatti: cell. 327 0126638, [marclend@libero.it](mailto:marclend@libero.it)
- > **Vendo** per sovrannumero n. 4 tappeti walking in ottimo stato, usati pochissimo, marca F. Walker, consegna gratuita in provincia di Ascoli Piceno. Prezzo € 550 cadauno. Sconto se acquistati in blocco. Per chiarimenti 338 8906949 (Lucio Nardi).
- > **Vendo** Peak Pilates Deluxe (mat, cadillac, reformer) con box della Life Fitness usato poco. Costo 1.800 euro. Per info 347 5327079 Vicenza.
- > **Vendo** lettino Reformer della ditta Pilatech ancora imballato e mai utilizzato, 1.000€ trattabili. Per informazioni scrivere a [franziskaceli@gmail.com](mailto:franziskaceli@gmail.com)
- > **Vendo** la seguente attrezzatura: 11 walking Rizzato in buonissime condizioni solo in blocco a 3.300 euro; 27 colonne armadietto doppie per un totale di 54 posti a 2.000 euro. Chi acquista entrambi i lotti in vendita prezzo complessivo di 5.000 euro. Per informazioni: [flexus.club@libero.it](mailto:flexus.club@libero.it) o telefonare al 333 8964180 (Marcello).
- > **Vendo** 12 spin bike marca Schwinn in ottime condizioni (manutenzione originale annuale). Regalo assieme alle biciclette due cuscinetti e dieci portaborracce. Il prezzo è di 250 euro cadauna, trattabili se vengono acquistate tutte e 12 in blocco. Per info contattare Giulio Grossi al 328 0386465 oppure all'indirizzo [giulio.grossi@libero.it](mailto:giulio.grossi@libero.it)

Per i vostri annunci [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)

Per motivi di spazio, non si accettano annunci che superino i 350 caratteri di lunghezza.

DVD . MUSICA . LIBRI . ATTREZZATURE

ABBIGLIAMENTO . ACCESSORI

ordina on-line

## Video

La Federazione Italiana Fitness promuove la formazione anche su dvd, le ultime due proposte di tonificazione coniugano l'allenamento tecnico con il divertimento. Due nuovi dvd a cura di David Stauffer, FIF Master Trainer per i corsi di Fitness Musicale e Personal Trainer.



### R.T.P. 2 RESISTANCE TRAINING PROGRAM

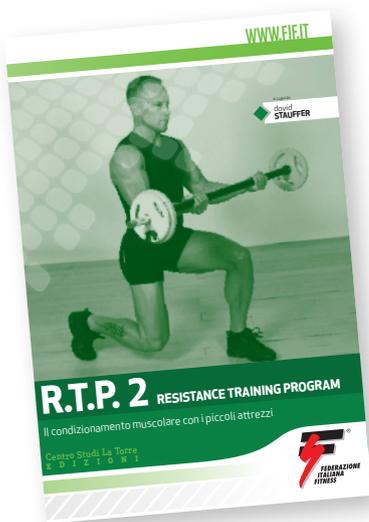
CODICE  
DRTP2

€ 19.00

Il condizionamento muscolare con i piccoli attrezzi

Resistance Training Program 2 è un allenamento completo diviso in quattro parti di circa un quarto d'ora l'una: gambe, Floorwork, Upper Body e Abbinamento, Total Body Circuiti. Il punto di forza di questo dvd è la flessibilità d'uso, perché i quattro circuiti possono essere utilizzati insieme, come sequenza di un unico allenamento, oppure per workout separati. Tutti gli esercizi proposti seguono le tecniche RTP sviluppate dal docente FIF David Stauffer durante il master RTP, incluse le tecniche di allenamento con i piccoli attrezzi. Questo dvd si rivolge sia agli istruttori sia agli appassionati di fitness che desiderano allenarsi a casa.

Durata: 60 minuti



### T.B.C. TOTAL BODY CARDIO

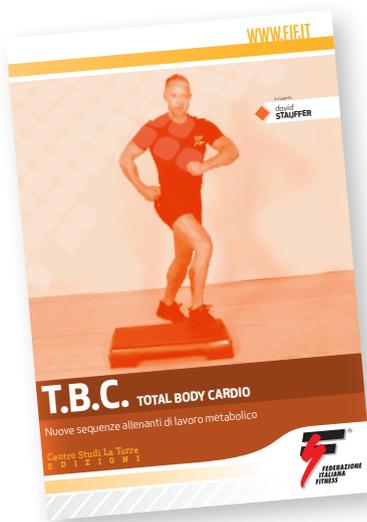
CODICE  
DTBC

€ 19.00

Nuove sequenze allenanti di lavoro metabolico

È una novità assoluta questo dvd di Total Body Cardio che si rivolge principalmente agli istruttori di fitness musicale. Il docente della Federazione Italiana Fitness David Stauffer propone alcuni protocolli di lavoro metabolico, ossia di Total Body Workout, che sono l'ideale per chi è alla ricerca di nuovi modelli d'esercizio per sé oppure da proporre agli allievi durante le proprie classi. In totale, sono dodici le sequenze presentate: sei di lavoro a corpo libero hi-lo e sei di lavoro con lo step. Dodici sequenze pronte per l'uso, semplici, efficaci, allenanti e proponibili.

Durata: 60 minuti



## LE ULTIME NOVITÀ

### Musica

CODICE  
CMW12H

€ 24.00

### 2012 MOST WANTED CHART - HIGH IMPACT

MUSICA IDEALE PER HI-LO



**NOVITÀ** 01 Intro 0.12 02 140 David Guetta ft. Nicki Minaj - Turn Me On 3.12 03 140 DJ Antoine ft. The Beatshakers - Ma Chérie 3.25 04 140 Pitbull - Back In Time 1.49 05 140 Pitbull ft. Chris Brown - International Love 2.15 06 141 Flo Rida ft. Sia - Wild Ones 2.15 07 141 Flo Rida - Whistle 2.57 08 141 Usher - Scream 3.10

[www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it) per l'elenco completo dei brani

CODICE  
CMW12S

€ 24.00

### 2012 MOST WANTED CHART - STEP/DANCE

MUSICA IDEALE PER STEP



**NOVITÀ** 01 Intro 0.11 02 130 PSY - Gnam Style 3.27 03 130 Robbie Williams - Candy 3.12 04 130 Likke Li - I Follow Rivers 3.26 05 131 Gotye ft. Kimbra - Somebody That I Used To Know 3.10 06 131 Carly Rae Jepsen - Call Me Maybe 2.26 07 132 Gossip - Move In The Right Direction 3.10 08 132 Usher - Scream 3.24

[www.fit-shop.it](http://www.fit-shop.it) per l'elenco completo dei brani

### Libri

CODICE  
LFITO



### INTEGRAZIONE NATURALE E FITOTERAPIA

di Alexander Bertuccioli e Marco Neri

€ 14,50 . 144 PAGINE



Un'analisi semplice, diretta ed essenziale delle principali caratteristiche e potenzialità delle specie vegetali che oggi si prestano all'utilizzo e alle applicazioni più innovative. Il testo è ampiamente arricchito da supporti grafici quali fotografie, diagrammi e tabelle, che guideranno il lettore verso una maggiore conoscenza e comprensione di quel meraviglioso mondo che è la natura.

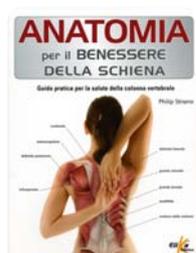
CODICE  
LSCHIENA



### ANATOMIA PER IL BENESSERE DELLA SCHIENA

di Philip Striano

€ 18,50 . 160 PAGINE



Il libro vi aiuterà a migliorare le condizioni della vostra schiena mostrandovi come funziona la colonna vertebrale e quali sono muscoli e legamenti coinvolti. Apprenderete un'ampia gamma di esercizi per allungare, rinforzare e stabilizzare questi muscoli e legamenti così importanti. Il libro si completa fornendo semplici istruzioni per la corretta esecuzione degli esercizi.





## LA DISCIPLINA SUP FITNESS

Si chiama SUP (acronimo che sta per "stand up paddling"), un'attività sportiva che si pratica in mare pagaiando su una specie di tavola da surf, rimanendo in piedi. L'attività ha assunto negli ultimi anni il ruolo di sport di tendenza, per la sua facilità di pratica e per le belle sensazioni che regala. Si svolge normalmente su acque lisce e piatte, anche se esiste una versione "strong" da onda. Da qualche anno qualcuno ha pensato bene di eseguire esercizi fisici sulla tavola da SUP. Sono così nati lo SUP yoga, il SUP pilates, dove le posizioni vengono eseguite sulla tavola, rese più difficili dal fatto che il SUP è instabile sull'acqua. Esistono oggi moltissime scuole di SUP fitness, la maggioranza delle quali negli USA, ma anche in Italia: a Roma con Corinna Betti e a Rimini con Maurizio Carlini, per citare le più note.



## L'INIZIATIVA UN PARCO SPORTIVO

*Al parco Ferrari di Modena sorge una zona, voluta dal comune, a disposizione di chi voglia praticare attività fisica. Per i più piccoli c'è un castello con scivolo e corde, e per gli adolescenti un impianto di skysurf che permette di volteggiare in aria. Gli adulti, invece, possono utilizzare le cinque piazzole attrezzate per la corsa a ostacoli, una con le parallele, una per gli esercizi degli addominali, e una con vogatore, cyclette e tapis roulant, che funzionano senza energia elettrica. Per la realizzare l'area sono stati investiti circa 80,000 euro, di cui quasi 18 mila provenienti dalla Regione. Il parco Ferrari (dedicato a Enzo, il fondatore della casa automobilistica) è un bellissimo esempio di investimento a vantaggio della cittadinanza, esempio che qualche amministrazione segue ma non troppo. La salute dei cittadini, evidentemente, non sta così a cuore...*

## L'ATTREZZO IL FITCRAWL

Si chiama Fitcrawl ed è un attrezzo prodotto e commercializzato dai cinesi. Il suo inventore, Mr Minghu Rao, ha ideato questa macchina per porre riparo al suo fortissimo mal di schiena. Essa consiste in una pedana scorrevole che si muove su due binari (su questa si appoggiano le ginocchia) e altre due per l'appoggio delle mani. In pratica ci si muove da posizione quadrupedica facendo slittare le pedane, per un movimento che assomiglia alla nuotata a stile libero. Da qui il nome dell'attrezzo. Viene utilizzato per la riabilitazione ma anche per l'allenamento cardiovascolare, in una posizione orizzontale che consente uno scarico gravitazionale e che non produce danni alla schiena, così come avviene durante il nuoto. Ha un display per il controllo dell'intensità e del consumo calorico ed è consigliato - per la posizione che si assume - alle donne gravide. Il prodotto ha una grande diffusione in Cina ed è stata presentata anche all'ultima edizione dell'ISPO. Il Fitcrawl è commercializzato in tutto il mondo.



## IL LIBRO ATTIVITÀ MOTORIE PER SENIOR

*Ecco un bel libro sull'attività fisica rivolta agli anziani, edito dalle edizioni Correre e scritto da Italo Sannicandro, docente alla facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Foggia e autore di numerosi testi sull'allenamento e sul fitness. Il testo è suddiviso in sezioni che ne facilitano la comprensione: una parte è dedicata agli effetti del processo di invecchiamento sui principali apparati e sistemi, poi prosegue con l'approccio allenante di alcune popolazioni speciali. Infine, nella terza parte si affronta una breve analisi della letteratura per comprendere se è possibile incrementare la capacità di forza nel soggetto senior. Il libro di Sannicandro risulta oggi davvero utile ai professionisti del fitness in quanto l'utenza della popolazione non più giovane nelle palestre sta incrementando in maniera significativa.*



Residuo fisso <b>14</b> mg/l	Sodio <b>1,2</b> mg/l	Durezza <b>0,44</b> gradi francesi
------------------------------------	-----------------------------	--

**I numeri uno  
scelgono  
il meglio**

**LAURETANA**

**L'acqua più leggera d'Europa**

Lauretana, prima in classifica in Europa per leggerezza,  
è Partner Ufficiale delle Squadre Nazionali Sci Alpino



www.lauretana.com

Numero Verde  
**800-233230**

*consigliata a chi si vuole bene*

www.sgit.it