Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

RIVISTA UFFICIALE
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

welcome Fitness

VI ASPETTA A
RIMINIWELLNESS
DAL 28 AL 31 MAGGIO 2015

SPECIAL EVENT

31 MAGGIO 2015
RIMINIWELLNESS
CONFERENZA
con il dott. Nader Butto

FITNESS ACADEMY

LA NUOVA PROGRAMMAZIONE CON:
CORSI . MASTER
WORKSHOP

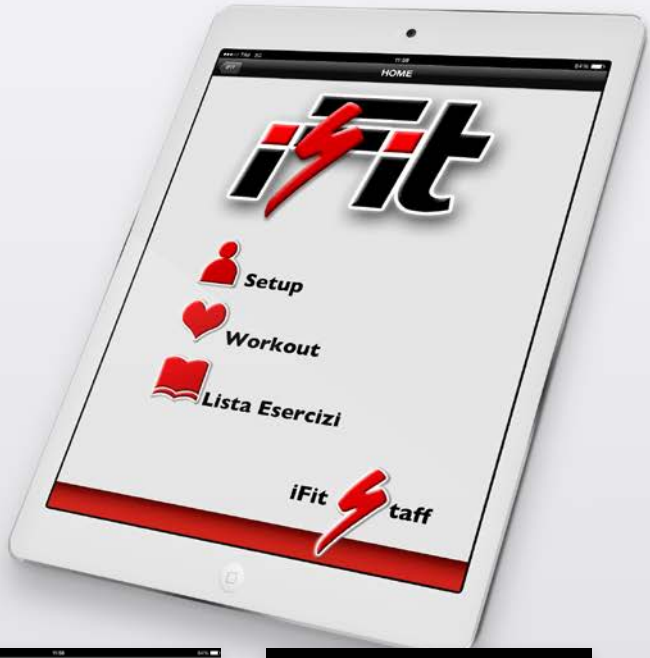
WWW.FIF.IT

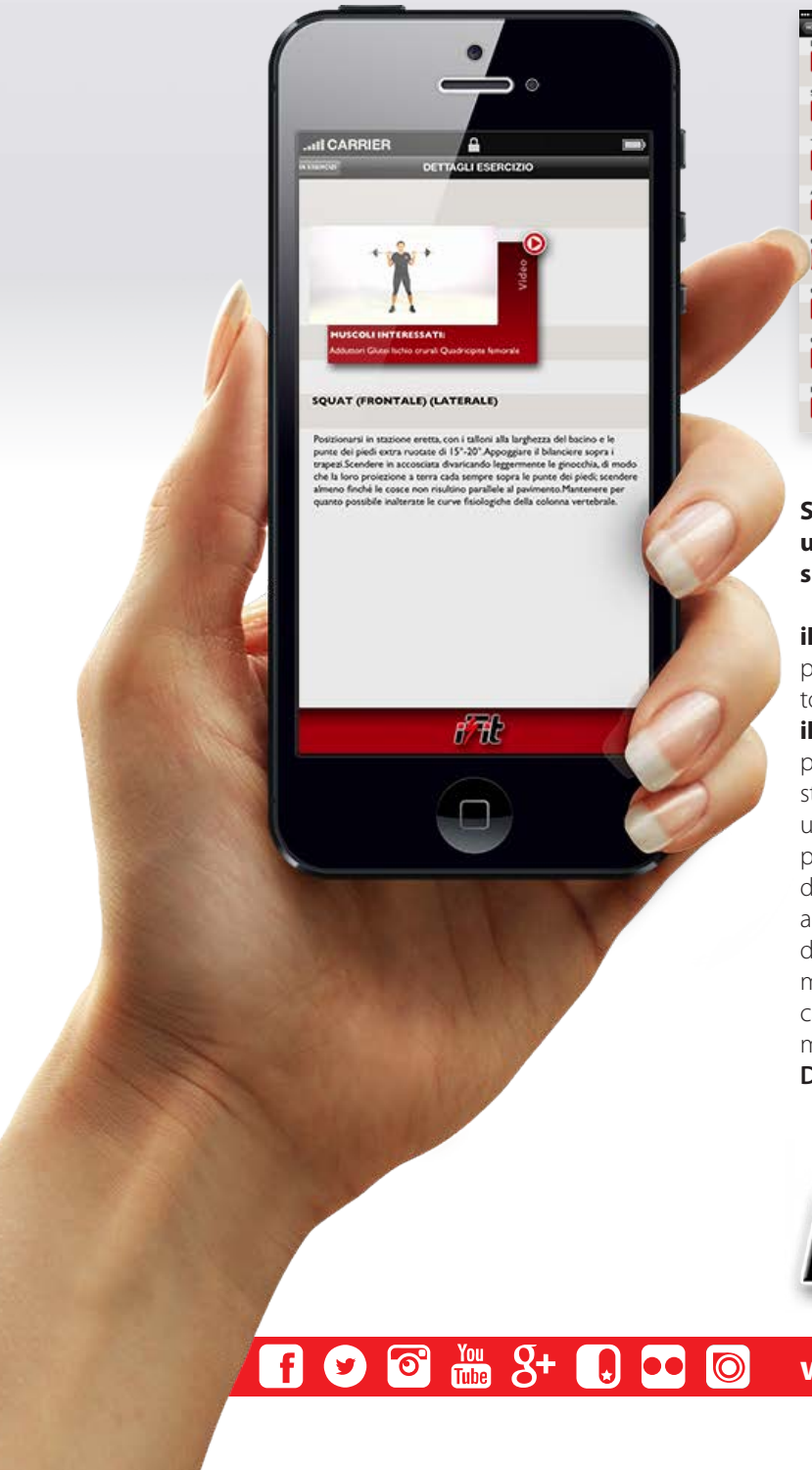
MARZO 2015 | ANNO XXVI N. 1 | CENTRO STUDI LA TORRE SRL - IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE AL CPO RAVENNA, UFFICIO DETENTORE DEL CONTO PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE, CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA DOVUTA TARIFFA.

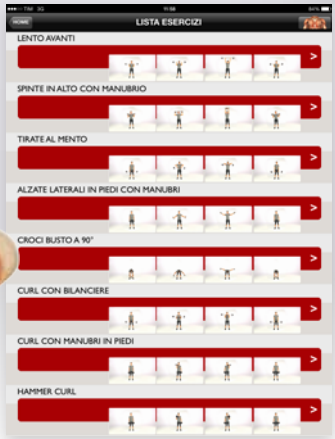
iFit

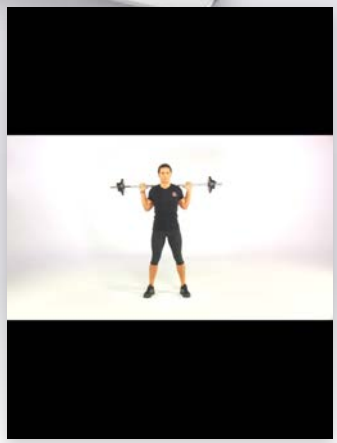
il tuo allenamento su misura ora su iPad, iPad mini e iPhone

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS









Si chiama "iFit" l'ultima novità della FIF: un'applicazione multimediale di fitness disponibile sull'Apple store

iFit è una applicazione dedicata a chi vuole una guida che proponga programmi di allenamento mirati al dimagrimento o al tono muscolare con la possibilità di una variazione sull'ipertrofia. **iFit** è dotata di 150 esercizi che spaziano dal potenziamento con pesi e macchine fino al corpo libero (anche con elastici) e allo stretching. Indicando al sistema peso, altezza ed età, **iFit** proporrà un percorso allenante che potrà essere visualizzato esercizio per esercizio con filmati corredati da spiegazione dettagliata della tecnica, numero di serie e di ripetizioni. Ciascun obbiettivo allenante è strutturato su livelli (principiante, medio o avanzato) dove completato uno si può passare all'altro. In qualsiasi momento, l'utente può modificare la propria scheda, qualora cambino le proprie esigenze. La massima libertà, dunque, per il migliore risultato finale.

Disponibile in lingua italiana e inglese

www.fif.it

Disponibile su App Store

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

www.fif.it/fiere/anticipazioni

RiminiWellness®

RIMINI
28-29-30-31
MAGGIO 2015

welcome Fitness

ARRIVA A RIMINIWELLNESS

LA STORICA
CONVENTION FEDERALE
SI TRASFERISCE
A RIMINIWELLNESS

DAL 28 AL 31 MAGGIO

LEZIONI GRATUITE

NO-STOP
DALLE 10.00 ALLE 18.30

Masterclass di:

COREOGRAFIA . STEP TONIFICAZIONE

PILATES . YOGA POSTURA

FUNCTIONAL TRAINING

KETTLEBELL
BODY WEIGHT
SUSPENSION
BARBELL . CLUBBELLS
BULGARIAN BAG . P.A.T.

special event

31 MAGGIO 2015

CONFERENZA:

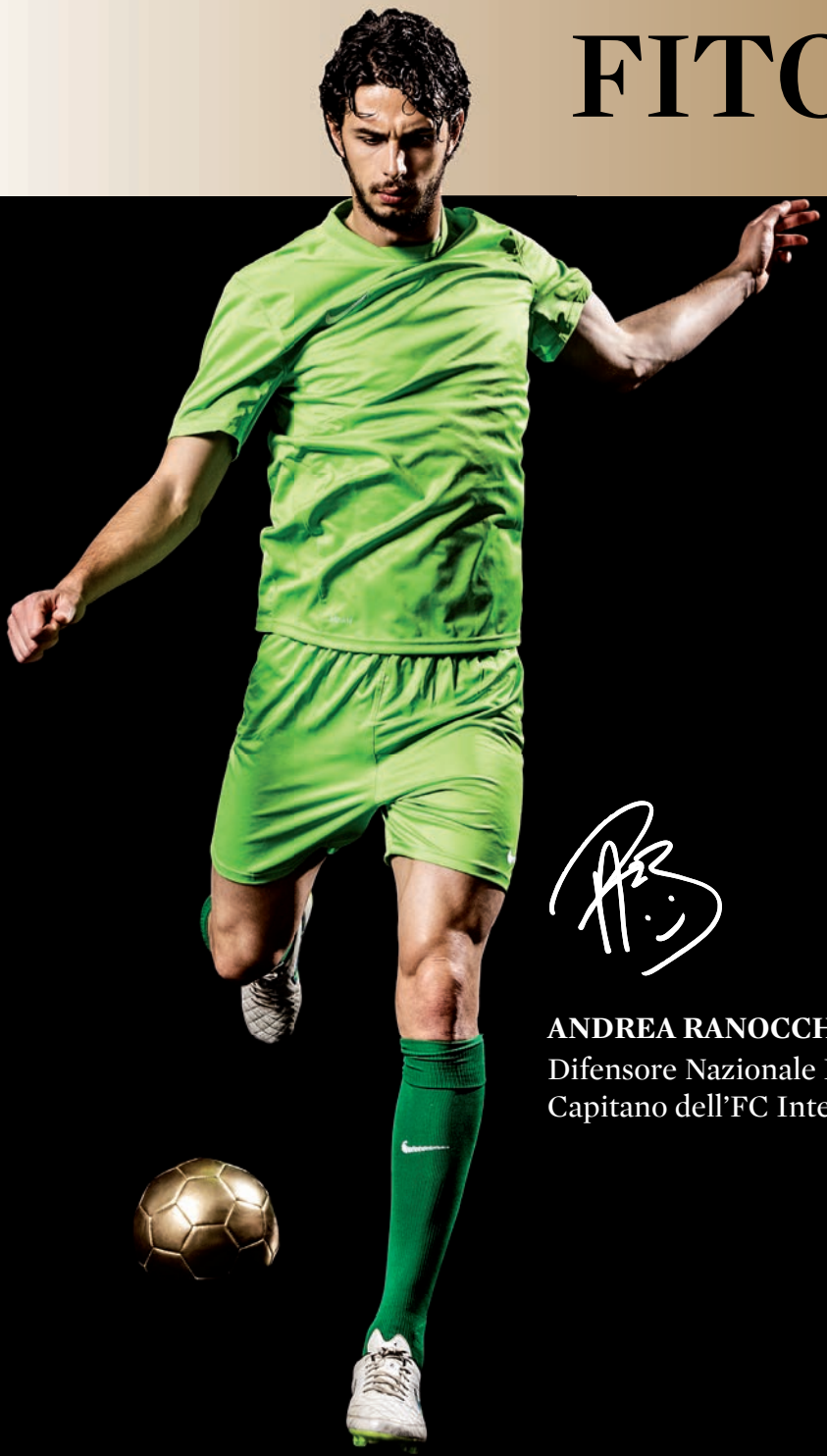
Alimentazione e costituzione biologica personalizzata

CON IL

dott. Nader Butto

SOLGAR®
Since 1947

FITORODIOLA



Difenditi da stanchezza fisica e mentale.

In campo e nella vita!

ANDREA RANOCCHIA
Difensore Nazionale Italiana e
Capitano dell'FC Internazionale Milano

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

SOLGAR | It's Your Choice.

solgar.it
800.129.444

Innovating and Producing Fine Quality Nutritional Supplements Since 1947.

L'EDITORIALE

A partire dalle parole di Virgilio: "La virtù è ancor più gradita se splende in un bel corpo" *e passando alla frase di Giovenale:* "Mens sana in corpore sano", *ciò che essi dicevano era assolutamente vero. E, la storia non li ha finora mai smentiti. Anzi, ora più che mai, l'era di una medicina in cui al centro c'è un farmaco e con il paziente convinto che ci sia una pillola buona per qualsiaisi cosa è in decadenza e questo aspetto aiuta a far crescere la nuova cultura di responsabilizzazione dell'individuo. Un diverso modo di pensare, fare e vivere per sentirsi meglio. Non più solo farmaci ma esercizi ginnici per curare l'obesità, il diabete, l'ipertensione e l'Alzheimer. Oggi, la cura del proprio corpo può intervenire su varie patologie croniche e funzionare come prevenzione di infarto, ictus e vari tipi di tumore. L'attività fisica per ogni singola persona deve essere uno strumento utile sia a combattere una serie di malattie sia a far diminuire il loro costo. È nato proprio per queste esigenze "Exercise is Medicine", un programma supervisionato dall'American College Sports Medicine, che stimola i medici di base a includere l'esercizio fisico nei trattamenti dei loro pazienti. Un metodo che prende sempre più campo e che agli stessi permette, frequentando i corsi, di ottenere le credenziali per fare "ricette" di allenamenti, tramite una prescrizione base standard a cui fare riferimento. Esistono già sedi operative che esercitano in America Latina, Africa, Asia, Australia e in Europa (Gran Betagna, Spagna, Portogallo, Germania, Austria, Svizzera, Repubblica Ceca, Ungheria, Slovacchia, Norvegia e Svezia). Anche in Italia sono presenti alcuni di questi centri, dove si apprende che un certo tipo di movimento può fare da medicina e pure che tutto questo va accuratamente dosato a seconda del caso specifico per non diventare dannoso. Una vera e propria interazione tra la scienza dello sport e lo stile di vita in cui il fitness è parte integrante a 360º e quindi a servizio di tutti coloro che necessitano di praticare una disciplina sportiva per essere o ritornare ad essere sani. Un mondo che ci appartiene e conosciamo al meglio, forti di oltre venticinque anni di esperienza e sempre più determinati nella sua divulgazione, ma che adesso va verso orizzonti molto estesi.*

Non mi rimane che citare il motto del terzo congresso europeo inerente a questo tema tenuto lo scorso anno in Ungheria: "A mile a day, keeps the doctor away".

Performance

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVI
N. 1 MARZO 2015

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Capo redattore
Claudio Castellucci

Progetto grafico
Christian Casadei

Stampa
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

Foto
Archivio Performance . D.S. Photo
Shutterstock . FotoLia . iStockphoto
Barbara Silvestri . Marco Vacchi
Luciana Ognibene (Fibre di Luce)

Editore
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna

E-mail
performance@fif.it

Hanno collaborato
Marco Neri

Si ringrazia
Sonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi . Sara Baraccani

a cura di Claudio Castellucci

FITNESS DAL MONDO

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

LO STRESS È UNO DEI PEGGIORI NEMICI DEL GIROVITA

C'è una specifica correlazione tra lo stress e il nostro corpo poiché in uno dei pochi studi che misurano stress e reazioni metaboliche direttamente sulle persone è emerso lo stretto legame tra stato emotivo e accumuli adiposi. La ricerca, pubblicata sulla rivista "Psychoneuroendocrinology" ed eseguita da ricercatori americani, ha monitorato per dodici mesi questi fattori: centimetri del girovita, insulino resistenza, peso corporeo, radicali liberi e livelli di lipidi nel sangue su un campione di 61 donne. Tutte quante hanno assunto gli stessi alimenti e mangiato la medesima quantità di cibo, ma mentre la metà di esse conduceva una vita normale, l'altra metà aveva il compito di occuparsi di un familiare affetto da demenza. Il risultato finale ha evidenziato un rapporto stretto tra emozioni negative dovute allo stress e il metabolismo di grassi e zuccheri, legati a loro volta ai cambiamenti ormonali. Infatti, le donne che hanno assistito un familiare malato hanno subito una modificazione dell'accumulo adiposo, soprattutto il grasso addominale e tutti i parametri metabolici ad esso legati. Pertanto, lo stress è nemico del peso e del girovita e la soluzione migliore è quella di attaccare il grasso addominale. Alimenti specifici e attività fisica sono una via efficace per contrastare lo stress e possono rappresentare l'asso vincente per snellire la circonferenza-vita e migliorare sia la bellezza che la salute.

I FIOCCHI D'AVENA SONO IMPORTANTI PER LA SALUTE

Molte volte le cose più semplici sono quelle che fanno più bene alla salute. È il caso dei fiocchi d'avena che offrono tanti benefici quali la qualità della digestione e la salute cardiovascolare e metabolica. Inoltre, secondo un recente studio pubblicato sul British Journal of Nutrition, l'avena è in grado di migliorare anche il senso di sazietà. Il ricercatore Willem Klinken medico del centro della Quaker Oats ha aggiunto che l'avena ha un ruolo strategico nella promozione della salute e delle malattie croniche. Ma non solo, il consumo regolare di qualsiasi cereale integrale sembra essere strettamente correlato con un basso indice di massa corporea. Dalla ricerca in questione è emerso che le persone che assumono a colazione circa 217 calorie derivanti da farina di avena e latte scremato, hanno generalmente meno fame. L'avena, inoltre, contiene composti fenolici azonati, i cosidetti "avenantramidi". Essi svolgono un'importante azione antinfiammatoria che inibisce la proliferazione delle cellule tumorali. Da sempre, l'avena viene consigliata per i suoi benefici al tratto intestinale e anche come vitale apporto proteico e di amminoacidi essenziali.

90" DI YOGA AL GIORNO AIUTANO LA SCOLIOSI

Praticare tutti i giorni per novanta secondi una sola posizione dello yoga, aiuta a ridurre la curvatura errata della schiena fino al 50%. La posizione da svolgere è quella di "Vasisthasana" o "posizione dell'asse laterale" e consiste nel sostenere il peso del corpo con l'esterno del piede sinistro e con la mano sinistra (o piede destro e mano destra), mantenendo il corpo rivolto lateralmente e il busto teso. La conferma di questo beneficio arriva direttamente dall'Università della Columbia, dove è stata testata su 25 individui scelti tra adolescenti e adulti affetti da scoliosi. I ricercatori americani hanno pubblicato l'esito dello studio sul "Global Advances in Health and Medicine" e la curvatura scoliotica, dopo sette mesi di costante allenamento giornaliero, si è ridotta del 32% e, nel 19% dei casi è arrivata a ridursi del 50%. La ricerca è stata condotta misurando i gradi delle curve della spina dorsale con le radiografie effettuate prima, durante e al termine della pratica. Questo miglioramento è stato ottenuto sia per gli adolescenti che per gli adulti. I componenti dello staff di ricerca hanno dichiarato che: "Il potenziamento asimmetrico del lato convesso della curva, tramite l'effettuazione giornaliera della posizione dell'asse laterale dello yoga, riduce l'angolo della curva scoliotica. Uno studio su un campione piccolo ma i cui risultati sono davvero incoraggianti".

PER PREVENIRE INFIAMMAZIONI E DOLORI BASTA MEDITARE

Da tempo la meditazione è riconosciuta come una pratica in grado di favorire l'autoconsapevolezza e l'innalzamento del tono dell'umore, ma pochi studi hanno posto l'attenzione su ciò che avviene a livello biologico in chi svolge questa tecnica.
Secondo una ricerca internazionale è sufficiente una singola seduta di meditazione per modificare l'espressione di alcuni geni e dare un aiuto concreto al miglioramento di diverse funzioni del corpo. E, proprio un gruppo di ricercatori statunitensi, francesi e spagnoli ha portato avanti un esperimento su una cerchia di persone che praticano la meditazione, basata sull'attenzione consapevole. Ai volontari sono stati prelevati dei campioni biologici prima e dopo una seduta e poi sono stati messi a confronto con quelli di un gruppo di controllo, invitato a sottoporsi a una pratica ricreativa per lo stesso periodo di tempo. Il risultato finale ha sancito che la meditazione era associata a una serie di alterazioni dell'espressione genica e ha dato anche una risposta interessante come ha evidenziato il leader dello studio, Richard Davidson dell'Università del Wisconsin: "Un fatto davvero importante perché le modificazioni erano osservate in geni che rappresentano i target dei farmaci analgesici e antinfiammatori". Si tratta di una spiegazione scientifica sui molti effetti benefici della meditazione e una utile pratica preventiva contro molti disturbi dolorosi e infiammatori.

NUOVA TECNOLOGIA **PER IL FITNESS**

Al CES di Las Vegas tenuto nel mese di gennaio è stato presentato un innovativo dispositivo che si applica direttamente alle costole e quindi senza nessun tipo di ingombro come succede invece per gli smart-watch/band. Un fitness tracker davvero rivoluzionario e che sembra un semplice cerotto. Il suo nome è AmpStrip, prodotto da FitLinxx, azienda presente da oltre vent'anni nel mercato del fitness. Dispone di un accelerometro per tracciare al meglio i movimenti, funziona come monitor cardiaco e misura anche la temperatura della pelle. È un accessorio impermeabile da indossare ventiquattro ore su ventiquattro, sette giorni su sette e che si ricarica tramite induzione. Attraverso il suo Bluetooth Smart può comunicare con Android o iOS. Nonostante sia stato presentato come prototipo e che la campagna di raccolta fondi si sia conclusa da poco, AmpStrip ha vinto un premio per l'innovazione durante la manifestazione e i tempi di consegna dei primi esemplari sono previsti per il mese di luglio 2015 con un prezzo indicativo di 160 dollari.

UN METODO SEMPLICE PER BRUCIARE GRASSI? **DORMIRE!**

Da sempre il sonno è un elemento fondamentale per la nostra vita ma la sua importanza sta anche nel tenere alto il metabolismo e favorire il dimagrimento. Un argomento sempre avvincente proprio perché il semplice dormire si è rivelato un ottimo brucia grassi. Sono tante le ricerche svolte sull'argomento, i cui risultati però sono spesso trascurati dagli esperti di settore. Un recente studio ha confermato come chi più dorme più grasso elimina. La ricerca condotta dall'Università di Chicago ha confrontato il dimagrimento di due gruppi di persone che assumevano lo stesso numero di calorie al giorno. La differenza tra i due gruppi di volontari era che un gruppo dormiva 8,5 ore, mentre l'altro solo 5 ore. Il risultato finale dello studio ha rilevato che pur dimagrendo mediamente gli stessi chili, chi dormiva di più aveva perso più del 50% di grasso mentre chi dormiva meno solo il 15%. L'equilibrio ormonale che si stabilisce durante le ore di veglia, inoltre, è legato a filo doppio alla produzione ormonale delle ore notturne. Sicuramente il ritmo sonno-veglia è diverso da individuo a individuo e anche il bisogno di dormire varia da persona a persona, ma è sicuro che una cattiva qualità o una scarsa quantità delle ore di sonno

porta all'aumento di peso. Durante il sonno si producono ormoni che influenzano il metabolismo, la fame, la sazietà e pertanto potrebbe essere che l'aumento di peso in questi anni moderni sia dovuto anche alla poca e sempre meno qualità del nostro dormire. Infine, uno studio pubblicato sulla rivista Obesity, mette in luce anche il comportamento di coloro che vanno a fare la spesa dove si nota che il soggetto che dorme poco compra un quantitativo maggiore di cibo. A volte, basta poco per combattere grasso, sovrappeso e fame.

RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI

NOI SIAMO FATTI DELLA STESSA MATERIA DEI SOGNI... (William Shakespeare)

Confesso che ero alla ricerca dell'ispirazione necessaria per compilare queste righe di periodico appuntamento e, guardando un giovane Personal Trainer, di cui ben conosco la storia, mi è venuta in mente la frase del titolo e anche quella "misteriosa" che trovate di seguito; frase sempre tratta da un libro ma questa volta molto contemporaneo:
"Se un sogno è il tuo sogno, quello per cui sei venuto al mondo, puoi passare la vita a nasconderlo dietro una nuvola di scetticismo, ma non riuscirai mai a liberartene. Continuerà a mandarti dei segnali disperati, come la noia e l'assenza di entusiasmo, confidano nella tua ribellione...".
Questo collegamento mi è venuto perché l'istruttore in questione è brillantemente laureato e il padre, da sempre nel settore bancario era anche riuscito a farlo entrare in un "buon posto" all'interno di una finanziaria di respiro internazionale. Probabilmente il sogno di molti, ma non il suo. Lui da sempre è appassionato di fitness e di palestra: pratica, legge, si aggiorna e già da qualche anno ha conseguito il diploma di Personal Trainer con varie specializzazioni in funzionale e kettlebell. In famiglia e agli amici diceva che lo aveva fatto per cultura personale, per capire e svolgere meglio gli allenamenti alla base del suo hobby. Eppure sono certo che la vocina interna già si faceva sentire potente. Ogni volta che al mattino si svegliava per andare all'ufficio era colto da depressione; mi dicono che nonostante sul lavoro fosse bravo e preparato si vedeva che tutto era per dovere e che non vedeva l'ora di togliere la cravatta e andare in palestra. Facile capire che non era bravo solo sul lavoro d'ufficio, ma anche in palestra dove ormai in molti gli chiedevano consigli. E questo a tal punto che, con il consenso dei proprietari, inizia a fare qualche appuntamento di consulenza come personal. Di qui inizia una spirale che ha fatto esplodere il sogno dormiente. Ha deciso che per se stesso e per la sua vita desiderava realizzarsi con qualche cosa di diverso, era disposto a "correre dei rischi" ma voleva seguire la sua pulsione. Facile immaginare cosa possa essere successo quando ha comunicato alla famiglia che aveva deciso di licenziarsi e di iniziare a fare a tempo pieno il Personal Trainer... immagino sia scoppiata una vera bomba con frasi del tipo "dopo tutto quello che abbiamo fatto per te" ... "tu sei troppo giovane e non puoi sapere...", ma nulla è valso a fargli cambiare idea. Non chiedetemi cosa avrei fatto io…ai "miei tempi" ho dovuto decidere se optare per un tranquillo e sicuro lavoro fisso o gettarmi a capofitto (con tanto di debiti) nel realizzare la mia prima palestra, quindi so bene cosa significa perché mio padre era molto perplesso ma la firma di garanzia con la banca alla fine la fece per amore, rispetto e fiducia nei miei confronti; devo però ammettere che erano altri tempi (1983). Al nostro protagonista è successa la stessa cosa; il cuore prevale sulla logica (o sulla ragione, fate voi) e porta a seguire una strada di amore, che è veramente inteso in ogni settore sia lavorativo che sentimentale, infatti come spesso capita, tale "trasformazione" (associata a tutta una catena di eventi) ha portato il nostro novello PT a vedere troncare la sua relazione per poi (dopo il classico periodo di travaglio) trovare una nuova compagna che condivide e capisce pienamente le passioni e la scelta di vita. Non vi dico che le cose sono state facili. Le rinunce sono sempre tante anche perché a livello economico, anche nel mio caso, la differenza fra i due lavori era abbastanza consistente ed ha quindi comportato tutta una serie di rinunce e rivisitazioni del tenore di vita. So però bene che quando si fa qualche cosa che si ama il denaro rimane importante ma certamente non essenziale nel quantitativo. E' bello sentire una persona parlare della bellezza di alzarsi al mattino (anche molto presto) ma non avere l'ansia di andare al lavoro ma essere felice anche se il cliente ti ha chiesto di fargli una lezione alle 06.30 del mattino (come spesso capita ai personal...). Avere la gioia di quello che si fa credo che veramente non abbia prezzo e che aiuti anche a trasmettere agli altri una empatia positiva che trascina, motiva e convince rendendo il proprio operato estremamente efficace e gradito. Tutto questo trascende dalle conoscenze tecniche (che ci devono essere ma si possono sempre apprendere) e sfocia in un contesto di educazione alla salute che alla base deve avere la gioia di farlo. Altre volte ho scritto che troppo spesso la prima domanda che alcuni giovani si pongono è "quanto guadagno?"; domanda lecita ma che non può essere il motivo trainante, soprattutto in un settore dove è normale che all'inizio sia molto dura, sia per fare esperienza che per farsi conoscere.
Nel caso del nostro amico PT l'evoluzione della situazione lo ha portato a decidere di aprire un suo piccolo studio di Personal, scelta che in tanti stanno facendo investendo su se stessi; scelte che richiedono investimenti economici enormemente più bassi che non pensare ad una vera e propria palestra. Diventare imprenditori non è un percorso facile ma certamente con l'aiuto di qualche professionista che dia le giuste indicazioni (commercialista e/o geometra) la cosa è ben fattibile e può aprire straordinarie opportunità. Soprattutto può permettere di dare forma ad un sogno, una prerogativa che, quando realizzata, cambia la prospettiva di una vita aumentandone qualità e soddisfazione, e scusate se è poco. Riguardo al ns "protagonista", sono certo che sarà un successo, cosa quasi inevitabile quanto si agisce con amore. Che la forza e la passione siano con voi…

P.S. La citazione è presa dal libro "Fai bei sogni" di Massimo Gramellini.

Letture

20 **Esercizi funzionali per migliorare la performance**
DI ANTONIO SQUILLANTE

24 **Pilates: allenamento, postura e movimento**
DI GIANPIERO MARONGIU

26 **L'intervista: Nader Butto**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

28 **Kardio Kombat: un nuovo format per una disciplina più eclettica**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

30 **Un gran pettorale per fare colpo**
DI MATTIA RAVAGLI

58 **Spazio reportage**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

60 **L'importanza della propriocettività**
DI DAVIDE CARLI

65 **Il tempo delle scuse è finito: in pochi minuti il vostro corpo sarà una macchina brucia grassi**
DI FRANCESCO TRIBUZIO E CLAUDIO CASTELLUCCI

68 **Facebook: essere presenti per interagire con i clienti**
DI MARCO GRAZIOLI

71 **Functional Club Training**
DI LUCA DALSENO

72 **Resistance training amico o nemico dei bambini?**
DELLA DOTT.SSA TATIANA MORO

76 **Le analisi al servizio dell'atleta**
DI ALBERTO MARIA BARGOSSI

78 **Le 4 leggi muscolari per la preparazione dei golfisti**
DI LUCA G. BOTTONI

80 **Roughtraining**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI

Rubriche

06 **FITNESS DAL MONDO**

L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA
08 **RIFLESSIONI DI GHISA**
DI MARCO NERI

10 **IL CONSULENTE DEL CLUB**
DI LUCA MATTONAI

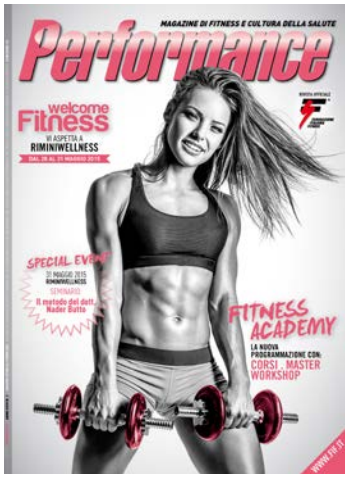
19 **COACHING UMANISTICO**
DI SIMONE POGGI

56 **INFORMA**

82 **FIF SOCIAL COMMUNITY**
DI SARA BARACCANI

20

ESERCIZI FUNZIONALI PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE



Numero 01 2015
ANNO XXVI

Fitness Academy

33 **CORSI, MASTER E WORKSHOP**
Tutti gli appuntamenti didattici da aprile fino a settembre 2015

DI LUCA MATTONAI

INTRASFERIBILITÀ DELLE QUOTE NELLE ASD E SSD

(Cessione di quote nelle SRL sportive)

È cosa nota che gli statuti sia delle ASD che delle SSD debbano conformarsi **all'art. 90 L.289/2002 ed all'art. 148 del Tuir n. 917/1986** a pena di decadenza delle agevolazioni fiscali, per questo nel precedente articolo abbiamo visto che nella denominazione degli Enti devono essere indicate sia la finalità sportiva che la parola Dilettantistica.
Le ASD devono conformare l'atto costitutivo e lo statuto alla norma suindicata. La "Quota Associativa" in queste è prevista dallo statuto e quantificata dal Consiglio Direttivo, allorchè lo statuto non ne preveda specificamente anche l'importo. Tale quota è dovuta annualmente dai soggetti che fanno domanda di accettazione e, a seguito del consenso positivo dell'organo direttivo della ASD stessa, entrano a far parte dell'associazione. Associare le persone è il fondamento su cui si basa un ente, infatti, tale attività è essenziale per non correre il rischio di essere inquadrati quali "finte Associazioni". L'utilizzo della forma associativa per un Ente dunque non deve essere una mera pratica per vedersi decommercializzare i corrispettivi specifici ma un'attività primaria. I soggetti che vogliono far parte di una ASD devono redigere una domanda rivolta all'organo direttivo che provvederà a valutarla riunendosi in forma collegiale (e redigendo il verbale del C. di A.); una volta deliberata l'accettazione della domanda i soggetti dovranno versare la quota associativa ed entreranno a far parte dell'Ente, acquisendo ogni collegato diritto. Parteciperanno, dunque, attivamente alla vita dell'associazione (che non si tratta unicamente della possibilità di accedere alle varie discipline e/o corsi sportivi) ed a perseguirne gli scopi sociali, quali a mero titolo esemplificativo, il ricevimento di informazioni o partecipazione a gruppi tematici inerenti all'oggetto della ASD, l'accesso ai locali e, comunque, ogni attività che attesti anche una pur minima vita associativa indistintamente dal pagamento dei "corrispettivi specifici". Ben diversa è la situazione nelle SSD per le quali sorge qualche perplessità nella redazione degli atti costitutivi e degli statuti.
In questa sede proviamo ad analizzare il problema riguardante la possibilità di prevedere in Statuto la cessione delle quote dei soci che costituiscono la società sportiva, su cui al momento l'Agenzia delle Entrate non ha preso una posizione ufficiale, non risolvendo pertanto la lacuna legislativa creatosi nel tempo. Il Testo Unico n. 917/1986 è stato riscritto nel 2003 ma l'art.148 è rimasto invariato rispetto al testo originale.
Di seguito andiamo ad analizzare quanto previsto dall'art. 90 legge 289/2002, modificato dal DL 22 marzo 2004 N.72, convertito con modifiche nella legge 21 maggio 2004 N. 128 – Art 4 confrontandolo con l'art. 148 del Tuir.

- *al punto "D" l'art.90 riporta l'assenza di fini di lucro (diretti ed indiretti) ma in maniera diversa rispetto a come enuncia la lett. "A" comma 8 art. 148 del TUIR,* ***non utilizzando i termini "fondi, riserve o capitale", ciò che fa sorgere il dubbio nel rispondere alla nostra domanda;***
- *l'art. 90 poi non riporta quanto previsto dalla lett. "F" comma 8 art. 148 del TUIR,* ***in merito all'intrasmissibilità della quota associativa, e pertanto nel novellato legislativo del 2002 non trova spazio la materia del trasferimento pro quota;***
- *infine, allorchè si parla alla lettera "E" del concetto di democraticità espressamente si escludono le SSD.*

I punti sopra evidenziati risultano un poco tecnici ma servono come spunto di riflessione per comprendere come il legislatore nel tempo si sia approcciato diversamente nel redigere la normativa. Infatti, ricordando che è la legge 289 del 2002 che per la prima volta inserisce nel nostro ordinamento le società sportive, è giusto pensare che quando il legislatore scrisse il precedente *art 111, che troviamo all'interno del vecchio Testo Unico*, non si riferisse ad un Ente organizzato nella forma di società di capitali. Un aiuto alle nostre perplessità giunge anche dallo studio del Consiglio del Notariato del Settembre 2004 che trattando l'argomento evidenzia come la norma predetta *escluda tassativamente* lo scopo lucrativo delle SSD e, pertanto, tutte le collegate norme che presuppongono la distribuzione di utili tra soci. Ritiene altresì che la cessione delle partecipazioni prescinda da qualsiasi collegamento con il divieto di distribuzione degli utili. Lo studio, infatti, afferma che in società senza scopo di lucro le partecipazioni sociali **possono essere trasferite ad un prezzo superiore** (o inferiore) al loro valore nominale. Mi preme sottolineare che in tema di NO PROFIT una cessione di quote a valori nominale è da ritenersi più prudenziale. È altresì corretto evidenziare che una cessione di quote ad un valore maggiore del valore nominale potrebbe essere comunque indicativa di un riparto indiretto di utili (*chi pagherebbe infatti un valore maggiore per delle quote che non daranno mai diritto ad una distribuzione di utili?*). Tale considerazione tuttavia non deve essere presa in termini assoluti perché qualcuno potrebbe sempre avere interessi nel possedere delle quote in una SSD per lo status che ne deriva, per la visibilità che lo sport a livello locale consente o per diversi motivi che possono andare oltre all'interesse strettamente economico.

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI

**28-31
MAGGIO
2015**

10ª EDIZIONE

ENERGY EVOLUTION

hoopcommunication.it

FOODWELL · RIMINI STEEL · RIABILITEC

organizzato da: green core RiminiFiera business space

con il patrocinio di: emilia romagna · Provincia di Rimini · Comune di Rimini

RiminiWellness

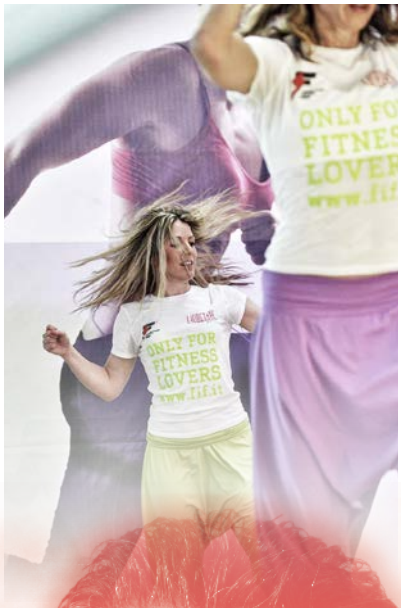
www.riminiwellness.com

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

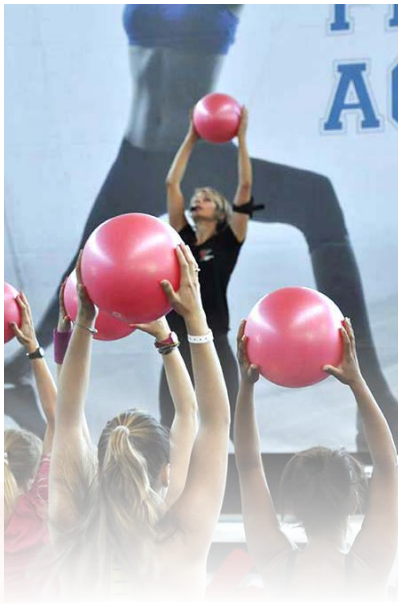
welcome Fitness

La storica manifestazione **Welcome Fitness** si fonde con **RiminiWellness** e trasferisce i suoi palchi a Rimini in occasione del più importante appuntamento europeo con il benessere e il movimento. Negli anni scorsi, la vicinanza dei due appuntamenti penalizzava infatti la partecipazione di tanti appassionati così la dirigenza federale, anche in virtù del legame di collaborazione con gli organizzatori della Fiera, ha deciso di concentrare le energie e di dare vita ad un unica manifestazione a tutto vantaggio dei partecipanti che così, **gratuitamente**, potranno aderire ai tanti eventi in programma e con tutto lo staff docenti della Federazione Italiana Fitness presente sui vari palchi. Oltre alle attività legate al fitness musicale, la manifestazione si arricchirà di nuove discipline, convegni e gare, per una kermesse ancora più ricca e prestigiosa. Welcome Fitness si rinnova e la storia continua...

AREA LIVE FITNESS SHOW



AREA PILATES E OLISTICO



AREA FUNCTIONAL TRAINING

SPECIAL EVENT

DOMENICA 31 MAGGIO 2015

Sala Neri 1 dalle ore 11.00 alle ore 13.30

La Federazione Italiana Fitness presenta la conferenza del **dott. Nader Butto**:

ALIMENTAZIONE E COSTITUZIONE BIOLOGICA PERSONALIZZATA

Componenti importanti per godere di uno stato di benessere e prevenire la malattia in ogni singolo individuo

LA PARTECIPAZIONE ALLA CONFERENZA È GRATUITA

28-29-30-31 MAGGIO: LEZIONI GRATUITE SU TRE PALCHI

NO-STOP DALLE 10.00 ALLE 18.30

AREA
LIVE FITNESS SHOW

COREOGRAFIA | STEP | TONIFICAZIONE

SPECIAL ★ GUEST

JULIO PAPI

SPECIAL ★ GUEST

KIKI CONSTANTINESCU

SPECIAL ★ GUEST

MARIOS MELETIS

SPECIAL ★ GUEST

PER MARKUSSEN

DAVID STAUFFER

ROBERTA CAMPANIOLO

PATRIZIA VINCENZI

FABRIZIO RANDISI

MONICA SCURTI

DAVIDE IMPALLOMENI

ELISABETTA CINELLI

MINO MESSURI

VIVIANA FABOZZI

DAMIANO COMUNALE

SABRINA SCARFÒ

AREA
PILATES E OLISTICO

PILATES | YOGA | POSTURA

SPECIAL ★ GUEST

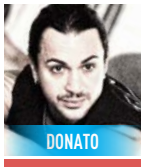
JULIO PAPI

SPECIAL ★ GUEST

ANYA GLUSHKOVA

RITA VALBONESI

ELISABETTA CINELLI



DONATO DE BARTOLOMEO

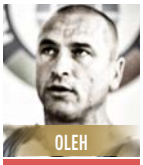
GIANPIERO MARONGIU

LUCA RUGGERI

AREA
FUNCTIONAL TRAINING

FUNCTIONAL TRAINING | KETTLEBELL | BODY WEIGHT | SUSPENSION
BARBELL | CLUBBELLS | BULGARIAN BAG | P.A.T.: PATTERN ABILITIES TRAINING

SPECIAL ★ GUEST

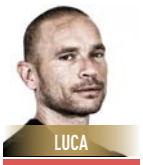


OLEH ILIKA

VIVIANA FABOZZI

CARLO DOLZAN

SANDRO ROBERTO



LUCA DALSENO

LUCA CERIA

VINCENZO CALISTI

FRANCESCO FIOCCHI

MONICA SCURTI

DONATELLA LONGHI

PROGRAMMI DELLE LEZIONI SU **WWW.FIF.IT**

SARANNO PRESENTER

— I NUOVI TALENTI —

RiminiWellness® 28 maggio 2015 dalle ore 13.30

Se hai il talento e l'energia per emozionare il pubblico questo format è il percorso migliore per ottenere il titolo di Saranno Presenter 2015. Il riconoscimento del più forte aspirante presenter sarà assegnato durante l'evento Rimini Wellness, il 28 maggio, dove i finalisti si sfideranno sul palco davanti a una giuria qualificata. Per partecipare alla nuova edizione è molto semplice: in primo luogo bisogna caricare un video di 20 minuti, di una lezione di step, aerobica o tonificazione su www.youtube.com ENTRO E NON OLTRE IL 30 aprile 2015, inserendo nel titolo del video l'hashtag #SELEZIONEPRESENTER2015 e NOME E COGNOME; una volta caricato il video, inviare via mail a fif@fif.it il link al video caricato e la cedola di adesione alla selezione correttamente compilata e firmata (scaricabile dal sito www.fif.it Eventi/Gare/Sarano Presenter), in modo tale da prendere parte alla preselezione gratuita. I video caricati verranno visionati da Roberta Campaniolo e gli aspiranti presenter selezionati potranno partecipare alla semifinale, il 28 maggio a Rimini Wellness. I primi 3 classificati si contenderanno il trofeo venerdì 29 maggio.

Il vincitore si aggiudicherà il trofeo "Saranno Presenter 2015", un servizio sulla rivista nazionale Performance e avrà l'occasione di salire sul grande palco FIF per tenere una lezione, il 30 maggio, nel corso di Rimini Wellness 2015 . E, guadagnerà il diritto di partecipare al concorso New Faces of Fitness 2016.

SE AMI LE SFIDE E VUOI DIVENTARE IL NUOVO PRESENTER ITALIANO NON ASPETTARE NEANCHE UN MINUTO, CARICA IMMEDIATAMENTE IL TUO VIDEO SU YOUTUBE E CREA LA TUA PERSONALE COREOGRAFIA!

NEW FACES OF FITNESS

GIOVEDÌ 28 MAGGIO 2015
SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER EUROPEI

Sul palco della Federazione Italiana Fitness di RiminiWellness si sfidano alcuni dei presenter emergenti del panorama europeo. La manifestazione infatti vede la partecipazione di rappresentanti di Russia, Polonia, Repubblica Ceca, Romania, Bulgaria, Spagna, Francia, Grecia, Ucraina unitamente a quello dell'Italia con il vincitore del concorso Saranno Presenter 2014. ***GIURIA*** *Sarà presenziata da presenter internazionali in rappresentanza delle nazioni europee partecipanti alla gara.*

PREMIAZIONI Il vincitore guiderà una masterclass sul palco della Federazione Italiana Fitness a RiminiWellness 2015. ***Ulteriori informazioni su www.fif.it***

PER INFORMAZIONI Federazione Italiana Fitness / Centro Studi La Torre, tel.+39 0544 34124, fif@fif.it

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

CLUB VS CLUB

CAMPIONATO NAZIONALE PER PALESTRE

DOMENICA 31 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . PALCO FIF LIVE FITNESS SHOW | INIZIO GARE ORE 10.00

11° TROFEO RIMINIWELLNESS

Ventesima edizione dello storico 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, che vengono assegnati nell'ultima giornata di Rimini Wellness. La gara propone le discipline di Free Style e Hip Hop, per una manifestazione che si annuncia, come al solito, altamente spettacolare.

CATEGORIE IN GARA

FREE STYLE:
- BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

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

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

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 2015 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)

NOTE
- 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.

ISCRIZIONI **Le iscrizioni si ricevono fino al 15 maggio 2015.** 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) **compilato e firmato in ogni sua parte.** È necessario allegare alla cedola la ricevuta del pagamento dell'iscrizione. I capisquadra troveranno i biglietti direttamente all'entrata della fiera. Per i biglietti degli eventuali accompagnatori, rivolgersi direttamente alla fiera: infovisitatori@riminifiera.it - Fax 0541.744255.

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 2 giugno. 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 31 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.

organizzato in collaborazione con

A.S.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

European Fitness Association®

info, modalità d'iscrizione e regolamento completo della gara su ***www.fif.it***

SOLGAR® Since 1947

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa

CAMPIONATO INDIVIDUALE DI KETTLEBELL

KETTLEBELL COMPETITION

2ª EDIZIONE

GIOVEDÌ 28 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . AREA FUNCTIONAL TRAINING | REGISTRAZIONI DALLE ORE 9.30 | INIZIO GARE ORE 10.30

Seconda edizione della gara che vede la giria come assoluta protagonista. Tre le competizioni: slancio completo(long cycle), slancio (jerk) e strappo (snatch). Il vincitore di ogni categoria di sesso ed età è determinato dal più alto numero di ripetizioni totalizzate in ogni singola alzata. La competizione è individuale maschile e femminile.

COMPETIZIONI ED ALZATE le alzate sono tre e vengono utilizzate le ghirie, da 16 e 24 kg: lo SLANCIO COMPLETO (LONG CYCLE), prevede lo SLANCIO (JERK) di due ghirie partendo dal petto, seguito dall'abbassamento in mezzo alle gambe, senza toccare il suolo, che vengono poi girate nuovamente al petto (CLEAN) per lo SLANCIO (JERK) successivo. Lo SLANCIO (JERK) per ripetizioni massime, a due braccia con due ghirie, partendo dal petto. Lo STRAPPO (SNATCH) di una ghiria per ripetizioni massima, prima con un braccio e poi con l'altro. Gli atleti sono divisi in categorie di età e di sesso: uomini under e over 40 anni e donne under e over 35 anni.

KETTLEBELL LIFTING DI GARA Gara sprint della durata di 5 minuti: Uomini con una sola possibilità di scelta: 24 kg (doppio kettlebell per Jerk e Long cycle, singolo kettlebell per Snatch). Donne con una sola possibilità di scelta: 16 kg (singolo kettlebell per Jerk, Long Cycle, Snatch). Per lo Snatch e per tutte le categorie femminili è permesso un solo cambio braccio.

SLANCIO (JERK) Il jerk dal petto è eseguito dalla posizione iniziale in cui la parte superiore delle braccia (dal gomito alla spalla) sono a contatto pieno con il torso, e le gambe sono diritte. Tramite flessione ed estensione delle gambe viene imposto alle girie un veloce movimento che culmina nella portata sopra la testa, con fermo, dove le braccia devono essere estese, e le gambe diritte. Le ghirie vengono quindi riportate al petto tramite la flessione delle braccia e delle gambe, e viene di nuovo acquisita la posizione iniziale con fermo

SLANCIO COMPLETO (Long Cycle) A differenza dello SLANCIO (jerk) le ghirie vengono abbassate in mezzo alle gambe ad ogni ripetizione, ma per la validità dell'esecuzione vengono applicate le medesime regole.

STRAPPO (SNATCH) L'alzata è eseguita in un unico movimento, portando la giria, senza toccare il suolo, da in mezzo alle gambe fin sopra la testa a braccio teso, torso eretto e gambe dritte. L'atleta deve eseguire il movimento in maniera ininterrotta, con fermo solo sopra la testa. Dopo il fermo, l'atleta abbassa in un unico movimento la ghiria senza fargli toccare alcuna parte del corpo (a parte, eventualmente l'interno delle gambe).

PRESIDENTE DI GIURIA OLEH ILIKA

PREMIAZIONI Per i prime tre classificati della classifica individuale sono previste targhe, coppe, medaglie e servizio giornalistico sulla rivista Performance. *Ulteriori informazioni su www.fif.it*

organizzato in collaborazione con

A.S.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

European Fitness Association®

info, modalità d'iscrizione e regolamento completo della gara su ***www.fif.it***

SOLGAR® Since 1947

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa

CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING

BODY WEIGHT Challenge

4ª EDIZIONE

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

VENERDÌ 29 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . AREA FUNCTIONAL TRAINING | REGISTRAZIONI DALLE ORE 9.30 | INIZIO GARE ORE 10.30

È prevista un'unica categoria che può essere mista con squadre di tre concorrenti senza limiti di età e di peso. La gara consiste nel portare a termine 3 prove: push up, 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 e 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 (è di diametro superiore per la categoria femminile). In caso contrario ci sarà 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 5 kg per gli uomini e il corpo libero per le donne. L'esecuzione valida è la seguente: 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 palmi, la palla sistemata sopra il capo. Si ha "no count" quando la palla non viene toccata con entrambi i palmi.

I PUNTEGGI Si assegnano alle prime 15 formazioni per ogni prova. Al primo vengono assegnati 25 punti, poi 21, 18 , 15, 12, 10 e così via fino al quindicesimo, che ottiene un punto. La classifica finale viene stilata sommando i punti delle singole prove. Le squadre saranno autocostituite e si presenteranno con un nome di fantasia più il nome della palestra che rappresentano.
La giuria sarà composta dallo staff docenti FIF del settore functional training.

PREMIAZIONI Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico su Performance il magazine della Federazione Italiana Fitness. *Ulteriori informazioni su www.fif.it*

organizzato in collaborazione con

A.S.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

European Fitness Association®

info, modalità d'iscrizione e regolamento completo della gara su ***www.fif.it***

SOLGAR® Since 1947

LAURETANA L'acqua più leggera d'Europa

CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS A PROVE MULTIPLE

FIT CROSSING

7ª EDIZIONE

DOMENICA 31 MAGGIO 2015

RIMINIWELLNESS . AREA FUNCTIONAL TRAINING | REGISTRAZIONI DALLE ORE 9.30 | INIZIO GARE ORE 10.30

Settima edizione della gara di fitness a prove multiple che ha riscosso grande successo nelle scorse 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. La gara è organizzata in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara è riconosciuta dall'A.S.I. come Campionato valevole per il titolo nazionale.

LE CATEGORIE Maschile e femminile. Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età (è richiesto un documento d'identità a certificazione della stessa).

LE PROVE Le prove previste sono 5: distensioni su panca orizzontale/panca piana; bike; trazioni alla sbarra (trazioni con sbarra a contrappesi per le donne); tapis roulant; salto da fermo

LE CLASSIFICHE Il vincitore della gara individuale è chi totalizza il maggior numero di punti sommando quelli ottenuti nelle quattro prove previste. I primi dodici classificati di ogni gara ottengono il seguente punteggio: 20 punti al primo, 17 punti al secondo, 14 punti al terzo, 12 punti al quarto, 10 punti al quinto, 8 punti al sesto, 6 punti al settimo, 5 punti all'ottavo, 4 punti al nono, 3 punti al decimo, 2 punti all'undicesimo, 1 punto al dodicesimo classificato.

Sarà compilata anche una classifica a squadre, dove saranno sommati i primi due migliori punteggi maschili della classifica assoluta e il miglior punteggio femminile della classifica assoluta, ove presente, appartenenti alla stessa palestra. Sarà premiata anche la palestra che avrà presentato al concorso il maggior numero di concorrenti.

La giuria sarà presenziata dallo staff docenti della Federazione Italiana Fitness del settore functional training.

Fornitore ufficiale delle attrezzature per la gara Fit Crossing

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

PREMIAZIONI Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance. Il primo classificato della categoria assoluta maschile e femminile riceverà inoltre un coupon da 500 euro per partecipare a eventi / corsi della Federazione Italiana Fitness. *Ulteriori informazioni su www.fif.it*

organizzato in collaborazione con

A.S.I.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL **C.O.N.I.**

A.S.I.: ENTE RICONOSCIUTO DAL **MINISTERO DELL'INTERNO**

European Fitness Association®

info, modalità d'iscrizione e regolamento completo della gara su ***www.fif.it***

COACHING UMANISTICO

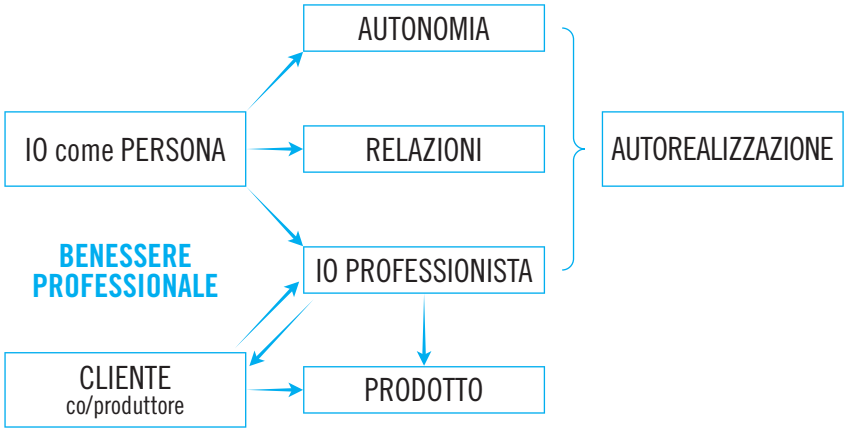
DI SIMONE POGGI

Nel precedente articolo vi ho presentato quello che viene definito "benessere organizzativo", cioè la situazione ideale in cui tutte le figure, appartenenti all'organizzazione, trovano soddisfazione e piacere personale nell'esprimersi per raggiungere gli obiettivi dell'organizzazione.
Oggi invece voglio spiegarvi quello che si definisce "benessere professionale" che riguarda soprattutto il libero professionista.
Partiamo nel capire qual' è il risultato finale che ci si attende da una situazione di "benessere professionale": siamo in una situazione di benessere nel momento in cui ci sentiamo autorealizzati perché soddisfiamo le 3 aree di autodeterminazione grazie alla massima espressione di noi stessi e delle nostre potenzialità. Andiamo ora a capirne il processo di sviluppo, che possiamo suddividere in 3 step.
Viviamo in una società che ci porta molto spesso a focalizzarci più sul nostro ruolo professionale che non sulla nostra identità personale; cerchiamo in continuazione di capire cosa la società vuole da noi e come dobbiamo adeguarci per farne parte. Tutto questo fa si che perdiamo di vista il nostro IO che è la parte più originale e creativa di noi stessi.

Ecco allora il primo step:
scoprire noi stessi.
La scoperta di noi stessi parte innanzitutto nel capire qual'è la nostra vocazione, qual'è la nostra motivazione intrinseca, motore della nostra passione e quali sono le potenzialità che posso esprimere per raggiungere quanto più desidero. Inoltre è importante riconoscere le proprie emozioni e saperle trasformare, nel modo corretto, in azioni di sviluppo.

Il secondo step:
costruzione IO professionista.
Una volta scoperta la nostra identità, con la sua vocazione e le sue potenzialità, si sceglie un sistema simbolico e un ruolo sociale (identità sociale) in cui esprimersi per il proprio piacere e per il bene altrui.
Porto all'interno della mia professione un perché vocazionale, trasformo le motivazioni estrinseche, legate magari al denaro o alla paura di non riuscire, ad una importante motivazione intrinseca e infine sarò in grado di esprimere al meglio le mie potenzialità. Tutto questo avverrà grazie ad un corretto ascolto delle proprie emozioni in quanto sono coloro che organizzano il comportamento e sono motore dello sviluppo.

BENESSERE PROFESSIONALE



Il terzo step:
equilibrio delle 3 aree.
Come accennavo prima la società ci porta a focalizzarci soprattutto nell'area autodeterminante della competence perdendo di vista le altre due cioè autonomia e relazioni. Questo comporta la mancata costruzione dell'autonomia e quindi uno scarso allenamento nello scoprirci, soddisfarci e valorizzarci come persona. La conseguenza di questo può portare quindi a concentrasi sul soddisfare l'area della competence ma allo stesso tempo non ci riusciamo, perché non ci conosciamo bene e perdiamo di vista cosa ci rende veramente felici. Infine anche l'area dedicata alle relazioni rischia di risentire dell'autorealizzazione in quanto non gli dedichiamo abbastanza tempo, oppure, una poca soddisfazione nell'area competence potrebbe renderci meno aperti a socializzare con il sorriso.
Quindi è importante porsi obiettivi personali anche nelle altre due aree perché indirettamente miglioreranno la qualità del nostro lavoro e direttamente renderanno più gioiosa la nostra vita.
Nel mondo del fitness doniamo benessere e per riuscirci dobbiamo prima di tutto volerlo donare a noi stessi! Scoprirsi costa impegno, ma l'impegno è la massima espressione della soddisfazione umana in quanto è l'unione della fatica (voglia di migliorarsi) con le proprie potenzialità (voglia di esprimersi) e già questo ci rende felici!

di Antonio Squillante

L'IMPORTANZA DELLA SCELTA E DELLA COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI ADATTI AD OGNI ATLETA IN UN ALLENAMENTO PER LA FORZA.

La scelta degli esercizi rappresenta una delle variabili più controverse nella programmazione di una seduta di allenamento per la forza. Il motivo dipende da una serie di considerzioni di tipo "funzionale" che, a partire dagli anni '90 hanno portato a rivalutare gli aspetti qualitativi della prestazione sportiva preferendo ad esercizi di carattere generale una serie di movimenti di tipo funzionale in grado di migliorare, attraverso l'uso di schemi motori di base, la capacità dell'atleta di gestire il proprio peso corporeo all'interno di un sistema di riferimento di tipo inerziale in cui la forza di gravità gioca un ruolo da padrone. Funzionale, d'altronde, è qualunque esercizio in grado di migliorare la prestazione sportiva, indipendentemente o meno dal fatto che riproduca le caratteristiche del gesto tecnico di gara (M.Siff). Questo è particolarmente vero se consideriamo il funzionamento del sistema neuromuscolare e il modo in cui lo stesso interagisce con la forza di gravità grazie all'azione della muscolatura tonica – o posturale – e fasica definito da un modello di riferimento noto come paradigma della prestazione sportiva.

PARADIGMA DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA	
CONTRO GRAVITÀ	SECONDO GRAVITÀ
Concentrico	Eccentrico
Accelerazione	Decelerazione
Azione	Reazione
Superamento	Cedimento
Estensione	Flessione
Scarico	Carico
SISTEMA PROPRIOCETTIVO	

Uno schema motorio è caratterizzato da una precisa sequenza di azioni muscolari controllate a livello del sistema nervoso centrale da una serie di strutture sottocorticali. Infatti, per ogni schema motorio di base esiste un programma motorio generalizzato – pattern motorio - che

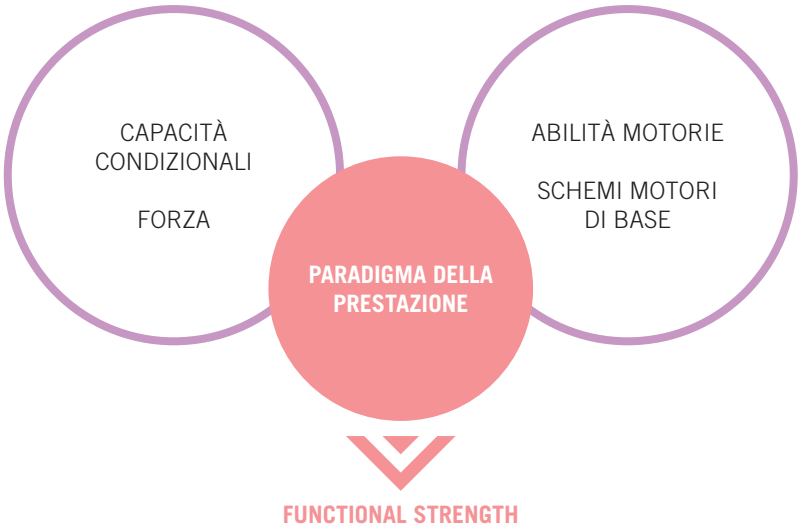
ESERCIZI FUNZIONALI PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE

conserva al suo interno la struttura ritmica del movimento determinando una serie di caratteristiche costanti in grado di definire schemi motori con una certa identità di struttura e somiglianza globale.

Queste caratteristiche – definite invarianti - sono:

- *l'ordine degli elementi, ossia la sequenza di contrazioni e decontrazioni muscolari implicata in un gesto così come il grado di coinvolgimento di ciascuna catena cinetica muscolare;*
- *la struttura temporale "phasing", ossia il tempo dedicato a ciascuna azione muscolare sia di tipo concentrico che eccentrico ed isometrico indipendentemente dalla durata complessiva del movimento;*
- *la forza relativa, cioè la proporzione costante tra la forza espressa dai vari muscoli che partecipano all'azione accelerando, decelerando o stabilizzando i diversi segmenti corporei indipendentemente dal grado di forza complessiva.*

Se definiamo con il termine capacità condizionali le componenti parziali delle abilità motorie in grado di determinare gli assetti quantitativi del movimento – forza, rapidità e resistenza altrimenti definite come parametri di superficie – gli schemi motori di base rispecchiano gli aspetti qualitativi del movimento in grado di combinarsi tra loro producendo schemi motori ben più complessi definiti abilità motorie, appresi e caratteristici per ciascuna disciplina (Schmidt, 1982). Questa considerazione, di fondamentale importanza, permette di ridurre il numero di esercizi di potenziamento muscolare necessari in una seduta di allenamento della forza ricorrendo a quelli che sono gli schemi motori di base comuni alle più diverse discipline sportive. Si parla, in questo caso, di movimenti funzionali per la forza o più semplicemente di funtional strength.



Ma vediamo ora in che modo è possibile applicare quanto visto in precedenza. Come sappiamo il sistema muscolare scheletrico è in grado di produrre tensione in risposta a stimoli di natura nervosa, riflessi o volontari. La forza prodotta dall'azione concentrica ed eccentrica della muscoltura antigravitaria si trasferisce in senso verticale e diagonale da un estremo all'altro del corpo grazie all'azione sinergica di una serie di distretti muscolari in grado di opporsi alla forza di gravità stabilizzando la posizione del baricentro corporeo nello spazio. Questi distretti muscolari prendono il nome di catene cinetiche. Esempi di catene cinetiche sono la catena statica posteriore, principalmente coinvolta in un azione di tipo antigravitario; le catene rette del tronco, con azione di tipo statico e le catene crociate, responsabili della componente dinamica del movimento a carico degli arti e del tronco.

CATENE CROCIATE	
ANTERIORE	POSTERIORE
Piccolo Obliquo	Intercostali
Intercostali Interni	Piccolo Dentato
Grande Obliquo	Quadrato dei Lombi
Intercostali Esterni	Erettore Spinale
Gran Dentato	Trapezio
Romboide	Piccolo Pettorale
Gran Pettorale	Gran Dorsale
Gran Rotondo	Gran Pettorale

La catena crociata anteriore è formata da una serie di distretti muscolari che producono movimenti di torsione sul piano anteriore durante i quali la spalla e l'arto destro si portano al ginocchio sinistro e viceversa. La catena crociata posteriore invece provoca movimenti complementari di torsione sul piano posteriore. La catena crociata anteriore e quella posteriore convergono fino a formare catene cinetiche di apertura e di chiusura, che permettono movimenti più complessi che coinvolgono la flesso-estensione degli arti superiori ed inferiori. Di seguito i principali distretti muscolari coinvolti nelle catene di apertura e chiusura.

CATENE CROCIATE	
APERTURA	CHIUSURA
Tricipite Brachiale	Bicipite Brachiale
Trapezio	Gran Dorsale e Gran Pettorale
Dentato Posteriore (f. superiore)	Dentato Poteriore (f. inferiori)
Obliquo Esterno	Obliquo Interno
Grande e Medio Gluteo	Tensore della Fascia Lata
Vasto Laterale	Vasto Mediale
Gemello Mediale	Gemello Laterale

Ciò premesso, è possibile identificare una serie di catene cinetiche complementari che sovrapponendosi al sistema di base mettono in relazione il sistema crociato del tronco con gli arti superiori ed inferiori. Si tratta, prevalentemente, di catene cinetiche aperte (OKC, Open Kinetic Chain) caratterizzate da un'azione muscolare di tipo dinamico dovuta alla presenza di un segmento distale libero e catene cinetiche chiuse (CKC, Closed Kinetic Chain) caratterizzate, invece, da un azione muscolare di tipo statico o posturale. Entrambe, partecipano vicendevolmente alla realizzazione dei più comuni schemi motori interagendo tra loro in senso verticale e diagonale grazie all'azione di una serie di distretti muscolari il cui compito è quello di stabilizzare il rachide.

Possiamo riassumere i principali distretti muscolari che compongono le catene cinetiche degli arti inferiori e superiori utilizzando un approccio proposto da Gray Cook e Michael Boyle, il quale prende come riferimento le principali articolazioni del corpo umano identificando, per ognuna di esse, una funzione di tipo statico o dinamico (joint by joint approach).

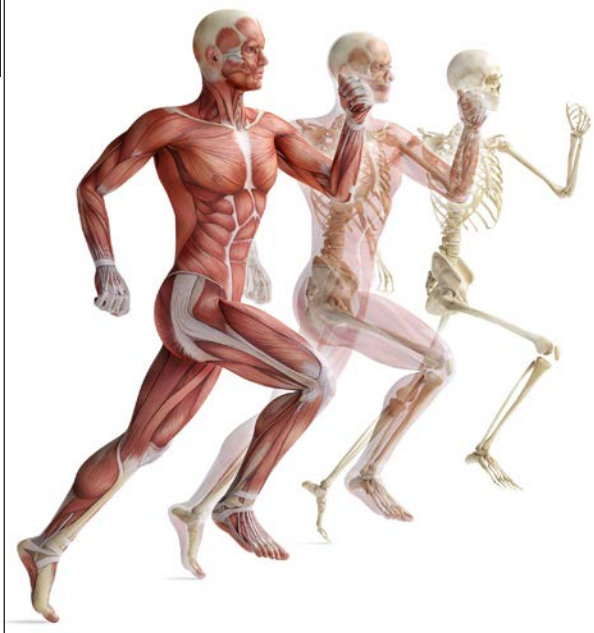
JOINT BY JOINT APPROACH	
STABILITÀ	MOBILITÀ
Ginocchio	Caviglia
Rachide Lombare	Anca
Scapolo-Toracico	Rachide Dorsale
Gomito	Spalla

Prendiamo a questo punto in considerazione le articolazioni più importanti dal punto di vista funzionale. Alla prima categoria appartengono una serie di esercizi definiti “knee dominant” a carico degli arti inferiori: l’articolazione del ginocchio assolve una funzione prevalentemente statica ammortizzando le forze di compressione che agiscono in direzione uguale e contraria lungo una linea immaginaria che collega l’articolazione coxo-femorale a quella tibio-tarsica. Ad una seconda categoria appartengono, invece, una serie di esercizi definiti “hip dominat” a carico dell’articolazione dell’anca: l’articolazione coxo-femorale che gode di notevole mobilità. Quest’articolazione rappresenta un punto cruciale nel trasferimento delle forze in senso verticale e diagonale dalla superficie d’appoggio agli arti superiori. Di seguito, i principali distretti muscolari degli arti inferiori.

LOWER BODY	
KNEE DOMINANT	HIP DOMINANT
Retto Femorale	Ischiocrurali
Vasto Laterale	Erettori Spinali
Vasto Mediale	Grande Gluteo
Vasto Intermedio	Medio Gluteo
Gemelli	Piccolo Gluteo

Ad una terza categoria appartengono una serie di esercizi di spinta e trazione a carico dell’articolazione scapolo-omerale eseguiti prevalentemente sul piano frontale e sagittale (push and pull). L’articolazione scapolo-omerale gode di un range di movimento molto ampio al quale, tuttavia, fa fronte una stabilità estremamente precaria, in parte colmata dall’attività di una serie di distretti muscolari che collaborano a rafforzare le strutture legamentose definita, complessivamente, cuffia dei rotatori. Di seguito, i principali distretti muscolari coinvolti a livello della regione scapolo-omerale.

UPPER BODY	
SHOULDER DOMINANT PUSH	SHOULDER DOMINANT PULL
Gran Pettorale	Gran Dorsale
Deltoide Anteriore	Deltoide Posteriore
Deltoide Laterale	Trapezio
Tricipite C. Lungo	Romboide
Tricipite C. Breve	Bicipite C. Lungo
Tricipite C. Intermedio	Bicipite C. Breve



Alla quarta e ultima categoria appartengono una serie di esercizi di core strenght o core stability. In questo caso parlare di stabilità o mobilità perde letteralmente significato in quanto la muscolatura del core fornisce un supporto stabile per i moivmenti dei segmenti distali del corpo. Il tratto lombare della colonna vertebrale, in modo particolare, comprende una serie di articolazioni estremamente complesse, che coinvolgono corpi vertebrali adiacenti. Nonostante sia strutturalmente più adatto ad assolvere una funzione di sostegno, il tratto lombare del rachide gode di una certa mobilità la cui espressione dipende dall’azione sinergica di articolazioni come la coxo-femorale e la scapolo-omerale, la cui mobilità è notevolmente superiore.

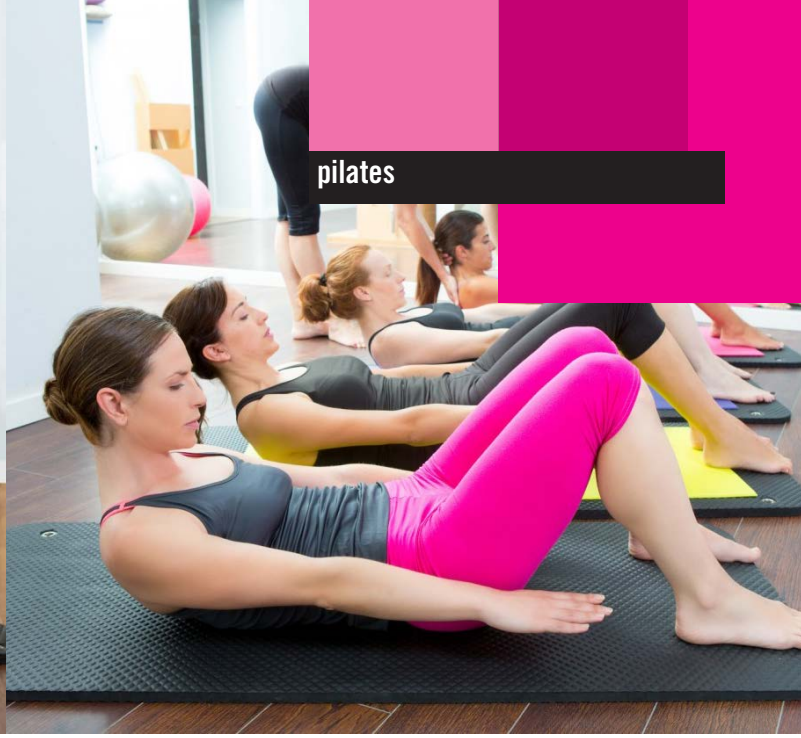
Ecco quali sono i principali distretti muscolari coinvolti a livello della regione addomino-pelvica divisi in base alla loro funzione specifica.

CORE		
STABILIZZATORI LOCALI	STABILIZZATORI GLOBALI	MOBILIZZATORI GLOBALI
Trasverso Addominale	Obliquo Esterno	Retto Addominale
Multifido e Interspinali	Obliquo Interno	Piriforme
Psoas	Medio Gluteo	Quadrato dei Lombi
Diaframma	Quadrato dei Lombi	Ileocostale

Dalla combinazione di queste quattro tipologie di movimenti è possibile costruire esercizi funzionali adatti ad ogni atleta e in grado di sviluppare un potenziale motorio completo ricorrendo ai più semplici schemi motori di base. FINE

PILATES: ALLENAMENTO, POS

Il Pilates è un metodo di ginnastica posturale, atto a ridare il giusto equilibrio al corpo, il quale, si sa, si adatta all'ambiente che lo circonda, costringendolo ad assumere una serie di atteggiamenti errati, viziati, che col tempo potrebbero trasformarsi in vere e proprie patologie.
Il termine *Pilates* deriva dal suo creatore, **Joseph Hubertus Pilates,** che in origine chiamò il suo metodo ginnastico "Contrology" e che ne definì in questo modo la filosofia:
"sviluppa il corpo in modo equilibrato, corregge le posture sbagliate, rinvigorisce il fisico e la mente ed eleva lo spirito".
Ormai, a livello internazionale, sono svariate le scuole che promuovono il metodo Pilates. Ogni scuola ha apportato delle modifiche, delle variazioni a quello che era il metodo originale: tutte, in ogni caso, rispettano quelli che sono i principi che lo stesso Joseph Pilates ci ha trasmesso.
Il corpo umano è uno strumento complesso, ma estremamente affascinante, che può essere paragonato nella composizione e nella funzione ad una catena dai molteplici anelli: la **catena cinetica.**
Ogni corpo è diverso dall'altro, anche se tutti condividono gli stessi modelli dimovimento: nel compiere un determinato movimento i muscoli vengono attivati seguendo un certo modello. Se questo è difettoso, il movimento sarà eseguito ugualmente, ma con una efficacia decisamente inferiore, provocando anche possibili infortuni.
Lo scheletro rappresenta l'*infrastruttura* su cui è costruito il tutto: si tratta di un telaio ben strutturato e bilanciato sul quale sono distribuiti i muscoli, che provvedono al sostegno e al movimento. Le ossa fungono da leve e i muscoli da cavi che fanno muovere il corpo nella direzione desiderata. È grazie a questa struttura geniale che la muscolatura riesce a lavorare efficacemente; al contrario, se il telaio non è allineato, l'azione dei muscoli risulterà inefficace. Due famosi istruttori di Pilates della prima generazione, Eve Gentry e Bruce King, descrivevano, invece, i movimenti come movimenti delle ossa. È come se le ossa si muovessero grazie ad una forza interna intangibile. Concentrarsi sulla struttura scheletrica implica, inoltre, una maggiore attenzione all'allineamento (principi della **concentrazione** e del **controllo**).
Da un punto di vista anatomico, ma anche energetico, tutto il movimento proviene dal centro. Il sentiero percorso dal movimento è come l'effetto a catena che si produce quando un sasso viene gettato in acqua. Questo crea un'increspatura che a sua volta ne crea molte altre, spostandosi verso l'esterno in cerchi progressivamente più ampi. Allo stesso modo ogni movimento parte dal centro (primo cerchio di energia) e va verso l'esterno; il busto è il secondo cerchio di energia, seguito dalle braccia e dalle gambe, per finire con le estremità, le mani e i piedi (principio



STURA E MOVIMENTO

Un metodo in cui gli esercizi coinvolgono il corpo umano in tutti i suoi aspetti e permette di funzionare come un sistema integrato.

■ di Gianpiero Marongiu

della **centralizzazione**). Un movimento inefficace manca di fluidità, forza e ampiezza di movimento e, generalmente, si affida ad uno schema motorio basato sulla sostituzione di alcuni muscoli (compensazione) per eseguire il movimento (principio della **fluidità**). Affinché un movimento sia efficace è fondamentale che l'articolazione, che muove i capi ossei, sia ben stabilizzata. Quanto più solide saranno le fondamenta, tanto più preciso ed efficace potrà essere il movimento (principio della **precisione**). La stabilizzazione del corpo durante l'esercizio si ottiene attraverso la coordinazione e il reclutamento nelle regioni chiave o nel centro, il *core* (principio dell'**isolamento**) Ma ciò che deve differenziare il Pilates dalla ginnastica e dalla fisioterapia tradizionale è l'abbandono della concezione analitica, e, ahimè, troppo semplicistica, del corpo umano: il *corpo umano non è un aggregato di parti danneggiate* (Mary Bond). I protocolli di lavoro sono, purtroppo molto spesso, mirati ad una singola parte del corpo, come se la spalla, ad esempio, debba funzionare indipendentemente dal resto del corpo. Questa concezione tradizionale ormai è anacronistica: il corpo funziona come un sistema integrato, in cui *"i vari elementi comunicano costantemente, influenzandosi vicendevolmente. L'uomo è un complesso biologico integrato, dove ogni suo organo, o funzione, è totalmente compartecipe e adattato agli 'eventi' sensitivi, motori ed emozionali che lo coinvolgono"* (Riccardo Capanna).

La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il proprio corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre succede. In questo modo è possibile comprendere esattamente ciò che la mente ordina al corpo e imparare a percepire come questo si sta muovendo. Gli esercizi del metodo Pilates non presuppongono una ripetizione esasperata, finalizzata a se stessa: con una logica sequenza conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati a una giusta respirazione (principio della **respirazione**). Partendo dal presupposto, quindi, che il corpo è un tutt'uno, possiamo tranquillamente affermare che ogni movimento, di qualsiasi parte del corpo, comporta degli aggiustamenti d delle compensazioni in altre parti. Secondo la **Mézières**, una persona che manifesta del dolore evidenzia un'algia che è la conseguenza di altri dolori nascosti, occultati da precedenti riflessi antalgici. Tali riflessi sono i responsabili di una serie di compensazioni che il corpo mette, in maniera inconscia, in atto per non soffrire. A questo punto... buon Pilates a tutti. FINE

— L'INTERVISTA —

Nader Butto

di Claudio Castellucci

Da una sua esemplare e importante conferenza alla bellissima intervista il passo è breve, ma il risultato finale è davvero interessante e stimolante. Domande e risposte in cui si respira un'aria di spiritualità che è il filo conduttore della vita del dott. Nader Butto, medico cardiologo israeliano, laureato in medicina e chirurgia a Torino e in seguito specializzato in cardiologia in Israele.
Il paese nel quale risiede e lavora come specialista in angioplastica coronaria presso il Rabin Medical Centre di Petah Tikva. È membro sia della FIHS (Israel Heart Society) dal 1993, sia della FESC (European Society of Cardiology) dal 2004 e ha conseguito il Diploma Europeo di Cardiologia nel 2003. Grazie alla sua ricerca sull'anima umana ha sviluppato un suo personale sistema denominato ***"Il metodo del Dottor Nader Butto"****, tenendo conferenze e seminari in Europa e proprio in Italia, a Brescia, nel 2006, ha condotto il primo Convegno Internazionale annuale sul "metodo del Dottor Nader Butto" che è accreditato dal Ministero della Salute per l'educazione continua in medicina (ECM) per medici, psicologi e fisioterapisti e dove raduna, ogni anno, i massimi esperti del settore.*
Un metodo che vuole integrare la medicina convenzionale con le millenarie discipline orientali basate sul modello energetico e ad esse aggiungere l'aspetto psicologico come radice delle alterazioni patologiche fisiche.

Cosa è per lei il benessere?
«È il concetto centrale e principale in quanto dobbiamo mirare ad ottenerlo per arrivare alla salute, che può essere definito come uno stato d'animo con il quale la persona si sente in grado di realizzare i suoi progetti nella vita con un senso d'amore, felicità e libertà».

Qual è il concetto di salute?
«Per salute torniamo alla definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: è uno stato di completo benessere fisico, psichico, sociale; e aggiungo anche spirituale e non solo per l'assenza di infermità. L'essere umano è fatto da corpo, psiche e anima quindi quando definiamo salute prendiamo in considerazione questi tre componenti. Lo stato di armonia e risonanza fra tre aspetti e la presenza di una buona vitalità del corpo e della psiche permette di garantire lo stato di benessere. Quindi, possiamo definire lo stato di salute come uno stato di risonanza fra l'energia che anima il corpo (lo stato psicospirituale) e il corpo fisico che permette al sistema difensivo di affrontare gli stimoli esterni ed interni in maniera efficiente per riportare all'equilibrio l'omeostasi».

Come si può descrivere l'anima?
«Ogni essere umano presenta un complesso biologico sottoposto alle forze energetiche che dirige le sue funzioni genetiche, fisiologiche, metaboliche, psicologiche e queste forze si chiamano *anima*. Le forze energetiche sono di tre tipi:

1. *una forza ereditata dai nostri genitori chiamata "anima animale", presente in tutti gli animali;*
2. *uno stato quantico (forza divina spirituale) acquisito durante o poco prima del parto chiamato "anima umana";*
3. *uno stato quantico (spirituale) acquisito nel momento dell'attribuzione del nome, chiamato "spirito guida" che è la fonte dell'intuizione e della genialità.*

L'anima animale non è altro che il campo magneto-elettrico derivata dall'attività elettromagnetica delle cellule, organi e tessuti che emergono per costruire il campo magneto-elettrico. È la forza motrice della vita, che organizza e controlla le funzioni fisiologiche del corpo fisico. L'anima umana è presente solo negli esseri umani, conferisce la coscienza e consapevolezza all'essere umano, responsabile della mente razionale e logica. Lo spirito guida è la fonte della nostra intuizione e creatività che permette di rinnovare ed arricchire il corredo informativo e consente all'anima umana di crescere ed evolvere.

fonte: convegno-parapsi.com

Come si arriva al benessere?
«Per avere una qualità di vita che permette il benessere, la persona deve sentirsi in grado di realizzare i suoi progetti nella vita, avere un rapporto personale sano basato sul principio dell'amore, avere una situazione economica minima che consente di assicurare le neccessità di base, di assicurarsi una sua crescita intellettuale e sentirsi libero e infine, di avere il controllo della sua vita».

Qual è la funzione dell'alimentazione?
«L'alimentazione è una componente importante per godere di uno stato di benessere e prevenire la malattia che influisce sullo sviluppo psicofisico, sul rendimento, sulla produttività delle persone, sulla qualità della vita e longevità e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento. Per cui possiamo usare il cibo come parte della terapia che ha lo scopo di aumentare la vitalità e armonizzare il corpo».

Un'alimentazione che gioco forza non può essere uguale per tutti, giusto?
«Esatto. Tutti noi siamo diversi come lo è il nostro terreno biologico, la capacità digestiva, il ciclo ormonale e di conseguenza anche l'alimentazione deve essere guidata dal fabbisogno individuale, il quale deve essere adattato alla costituzione biologica della persona. *E per poter sapere questo dato, abbiamo bisogno di determinare il Codice Umano».*

Di cosa si tratta?
«La Costituzione Biologica della persona può essere ricavata dall'osservazione attenta dell'individuo. Sarà sufficiente guardare la persona esternamente e considerare i suoi tratti fisici per stabilire il Codice della sua Costituzione. Ci sono 60 Costituzioni biologiche di base e tipologie fisiche di persone; ognuna corrisponde ad uno stato magnetico o un codice, che descrive il suo stato attuale, la sua mente ed il carattere, il comportamento, le attitudini e le facoltà, quindi il temperamento, le sue tendenze dinamiche e le *sue predisposizioni a certe malattie* e infine, il cibo adeguato alla sua costituzione. Dal codice umano possiamo classificare le persone in dodici gruppi principali, dei quali quattro sono carnivori, quattro vegetariani e altri quattro misti. La seconda cosa è determinare la qualità del cibo richiesto in relazione ai quattro elementi contenuti nel cibo, fuoco, aria, acqua e terra. Questa scelta è guidata dalle quantità degli stessi elementi presenti nel corpo fisico e appare nel suo codice. Prendiamo in considerazione anche l'età della persona e la stagione per determinare il cibo più adeguato. Inoltre, bisogna tenere in considerazione la vitalità del sistema digestivo, che varia da un giorno all'altro a seconda della risonanza o della dissonanza con la frequenza energetica del giorno. La dieta diventa strettamente individuale come è unica la sua costituzione biologica e la sua vitalità».

Cosa pensa, a proposito, dell'attività fisica?
«L'attività fisica è un aspetto fondamentale per la salute. Ci sono due modalità diverse che possono influenzare il nostro stato di benessere: esercizi aerobici, che possono ridurre lo stato di stress ed esercizi anaerobici, che portano ad aumentare la massa muscolare, la quale è un tessuto attivo che produce energia vitale».

Qual è il ruolo della meditazione?
«Si tratta di un ruolo molto importante perché ti permette di capire la vera essenza spirituale della tua anima e il significato della tua vita. Infatti, puoi renderti conto di qual è il tuo scopo in questa vita, imparare dagli errori compiuti, arrivare ad un rilassamento fisico e vitale e migliorare la qualità della vita riducendo lo stato di stress».

Essere davvero felici è possibile?
«Tutti i giorni bisogna chiedersi: *"Sei felice oggi?"*. E se non lo sei: *"Cosa non hai fatto per esserlo?"*. Noi siamo responsabili della nostra felicità e tale mancanza non è mai il risultato del comportamento di altre persone verso di noi. La felicità è il segnale che stiamo facendo e andando nella direzione che corrisponde alla retta via del nostro cammino basandoci sul principio dell'amore».

E infine il dott. Nader Butto conclude il nostro incontro con la frase che racchiude il suo pensiero: *"L'amore è la via, la felicità è il segno, la luce è lo scopo. Dalla luce siamo venuti e alla luce torneremo"*. FINE

RIMINIWELLNESS
SALA NERI 1

DOMENICA 31 MAGGIO
dalle ore 11.00 alle ore 13.30

La Federazione Italiana Fitness presenta il dott. Nader Butto:
ALIMENTAZIONE E COSTITUZIONE BIOLOGICA PERSONALIZZATA
Componenti importanti per godere di uno stato di benessere
e prevenire la malattia in ogni singolo individuo
LA PARTECIPAZIONE ALLA CONFERENZA È GRATUITA

di Claudio Castellucci

KARDIO KOMBAT

UN NUOVO FORMAT PER UNA DISCIPLINA PIÙ ECLETTICA

UN CAMBIAMENTO RISPETTO AL PASSATO PER DARE UN MAGGIORE IMPULSO AL PRESENTE E CONTINUARE AD ESSERE VINCENTI IN FUTURO.

Il Kardio Kombat è una tra le attività collettive più coinvolgenti che ci sia nel mondo del fitness!
Ora, questa disciplina prende una nuova strada per dare sempre più entusiasmo a tutti gli appassionati del settore.

E la Federazione Italiana Fitness, che da tanti anni propone una convention di **"Kardio Kombat"**, ha deciso di cambiare verso all'ormai famoso e consolidato format con una vera e propria rivoluzione. Così pur seguendo delle linee guida, il Kardio Kombat viene reinterpretato con una diversa versione che si può definire come l'inizio di un inedito mondo:
Fitness Musicale, Arti Marziali, Functional Training e Tonificazione sono concentrate in un unico corso.

Tutto ciò ha permesso di sviluppare questa disciplina grazie alla suddivisione in quattro aree tematiche specifiche, fuse tra loro in modo assolutamente fluido e molto allenante.
Kardio, tecniche a corpo libero o con sacchi a tempo di musica;
Tone, elementi di tonificazione muscolare propri del Total Body Workout;
Functional, esercizi e tecniche allenanti proprie dell'allenamento Funzionale e delle Arti Marziali Miste; **Training**, le migliori metodologie utilizzate nelle accademie marziali per la preparazione degli atleti alle gare.
Le quattro sezioni hanno come comune denominatore la musica, capace di dare ritmo esecutivo, stimolare e accompagnare la lezione e, soprattutto, essere un veicolo d'energia durante i workout.

In ogni nuova area ci saranno notevoli differenze rispetto alle precedenti sessioni di lavoro dei percorsi di formazione.
Infatti, a partire dal *"Kardio"* ci sono programmi ricchi di proposte relative alle tecniche marziali in grado di essere inserite nelle sequenze cardiovascolari.
Nel *"Tone"* vengono presentate delle lezioni che utilizzano le nuove tecniche marziali associate ai principali esercizi di tonificazione muscolare, mentre nel *"Functional"* si può assistere a delle lezioni accattivanti che presentano dei circuiti in cui al centro ci sono le tecniche marziali ed i principali esercizi funzionali. In ultimo nel *"Training"* la novità è il lavoro a coppie o a piccoli gruppi per creare maggiore coinvolgimento emotivo, ma allo stesso tempo molto allenante per tutti i partecipanti alle lezioni.
Come si può notare un vero e proprio rinnovamento, utile e necessario per diventare una moderna e poliedrica attività sportiva. Per dare vita a questa tipologia di corso di formazione sono stati coinvolti tre docenti federali aventi ognuno un background ben definito in ogni tematica: **Luca Ceria**, **Luca Dalseno e Fabrizio Randisi.**

L'incontro e la fusione di questi mondi apparentemente così distanti ha portato ad una originale lezione assolutamente in linea con le recenti tendenze del mercato fitness: musica, tecnica, efficacia del metodo, divertimento, energia, fatica.
Pertanto il **Kardio Kombat** rappresenta un'assoluta novità nel fitness di oggi ed è accompagnato dall'immancabile professionalità e qualità della scuola federale e dei suoi docenti. FINE

Luca Dalseno

Docente FIF per i settori Functional Training, Kettlebell, Bodyweight, Suspension Training e Barbell oltre che ex atleta di Yoseikan Budo.

Fabrizio Randisi

Docente FIF per i settori Fitness Musicale, Kardio Kombat e Power Pump.

Luca Ceria

Docente FIF per i settori Functional Training, Kettlebell, Suspension Training e Preparatore Atletico.

UN ALLENAMENTO SPECIFICO PER AUMENTARE L'IPERTROFIA

Da sempre il desiderio di molti ragazzi che si allenano con i pesi è quello di aumentare l'ipertrofia del gran pettorale. Questo muscolo nell'immaginario collettivo rappresenta la virilità maschile e forse proprio per questo motivo migliaia di maschietti si accingono tutti i sacrosanti lunedì a spingere tonnellate di ghisa sopra ad un bilanciere distesi su una panca piana. Si preferisce allenare questo gruppo muscolare quando si ritorna in palestra dopo due giorni di recupero e ben riposati dal weekend. E, non è un caso che il primo giorno della settimana nelle sale pesi di tutta Italia (e probabilmente anche altrove) viene denominato "San Pettorale"! Per allenare questa parte anatomica richiestissima dall'utenza maschile, propongo una metodica specifica che non è certo il *sacro graal* del bodybuilding, ma un allenamento da svolgere ogni 3/4 microcicli di training, alla fine dei quali si consiglia una settimana di scarico (totale o parziale). Ovviamente, il seguente protocollo è da seguire solo da atleti esperti sia per evitare infortuni sia per poterne apprezzare appieno gli effetti a lungo termine. Gli esercizi proposti sono volontariamente semplici e ben noti a tutti. Consiglio di evitare esercizi troppo coreografici, belli da vedere ma che spesso si prestano

un gran pettorale PER FARE COLPO

DEL GRAN PETTORALE CON ESERCIZI MIRATI.

DI MATTIA RAVAGLI

poco alle metodiche di alta intensità. Ad essi si abbinano varie tecniche per provare di dare uno stimolo multilaterale al muscolo cercando inoltre di sovraccaricare le fibre bianche e le fibre rosse ma pure i capillari, i mitocondri e il sarcoplasma (questo dovrebbe accadere in ogni buon allenamento per l'aumento muscolare).
Inoltre, bisogna cercare la massima deplezione dei substrati energetici per stimolare anche la secrezione di ormoni che innescano l'ipertrofia muscolare e per finire, tentare di isolare uno specifico gruppo muscolare (muscolo bersaglio).

Le metodiche inserite in questo allenamento specifico sono:

- ✔ **Superset con pre-affaticamento:** si eseguono due esercizi di seguito. In questo caso per lo stesso distretto muscolare, il primo esercizio è **complementare** per isolare e pre affaticare il muscolo che andrà poi a "sfinire" con il secondo esercizio **base**. Questa metodica evita che durante l'esecuzione degli esercizi Base si esauriscano i muscoli ausiliari e se questo accadesse, il movimento sarebbe interrotto impedendo al muscolo agonista primario la massima resa.
- ✔ **Rest Pause:** dal 50% al 70% di ATP e PC utilizzati durante l'esercizio viene reintegrato nei muscoli dopo 20-30 secondi dalla fine della serie. Quindi una volta raggiunto l'esaurimento e lasciato l'attrezzo per 20 secondi è possibile riprendere l'esercizio ed eseguire ancora alcune ripetizioni.
- ✔ **Stretch Contrastato:** raggiunto l'esaurimento si resta alcuni secondi (15/20) nella posizione di massimo stiramento del ventre muscolare sempre tenendo il carico e costringendo quindi il muscolo a mantenere la tensione; danno cellulare creato è uno dei fattori determinanti la liberazione di ormoni responsabili dell'ipertrofia muscolare.
- ✔ **Blocco Circolatorio:** eseguito il numero di ripetizioni previsto si tiene il muscolo in contrazione volontaria per parte del recupero (20/30 secondi) e anche questa metodica aiuta ad ottenere la massima deplezione dei substrati energetici (fosfati e glicogeno).
- ✔ **Superset Pesante Pompante:** come nel superset con pre affaticamento si eseguono due esercizi di seguito. In questo caso il primo esercizio da fare è Base (Pesante) mentre il secondo è Complementare (Pompante). Di seguito si esegue l'esercizio pluriarticolare con un carico abbastanza pesante (poche ripetizioni) e velocità esecutiva elevata, mentre per l'esercizio di isolamento (pompante) utilizziamo un carico leggero (ripetizioni medio alte) con una esecuzione lenta del gesto. Tutto ciò permette in un'unica serie il coinvolgimento tanto delle fibre veloci (tipo 2) quanto delle fibre resistenti (tipo 1).

ALLENAMENTO SPECIFICO PER IL PETTORALE		
SUPERSET 1		
Pectoral o croci panca piana	3 x 12/15 lente	
Distensione manubri su panca declinata	6/8 esplosive	120”
Croci panca inclinata cavo basso	3 x 8/10 + 20” max+	90”
SUPERSET 2		
Distensioni manubri su panca inclinata	3 x 6/8 esplosive	
Croci cavo alto	10/12 lente	120”

Alla fine della serie e dopo avere eseguito il rest pause, è necessario restare quindici/venti secondi con il peso che “tira” in allungamento, dopodiché si lasciano le maniglie e si eseguono venti/trenta secondi di contrazione isometrica. A seguire una pausa di settantacinque/novanta secondi.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
1ª e 5ª	A	B	-	C	-	P
2ª e 6ª	B	-	A	-	C	-
3ª e 7ª	A	-	B	-	C	-
4ª e 8ª	Scarico 1	-	-	Scarico 2	-	-

Legenda

Scheda A: pettorali + tricipiti
Scheda B: dorsali + bicipiti
Scheda C: gambe + deltoidi
Scheda P: allenamento specifico per i pettorali

Scarico 1: pettorali + deltoidi + tricipiti (intensità e volume inferiori)
Scarico 2: gambe + dorsali + bicipiti (intensità e volume inferiori)

Da notare come nella seconda settimana e pure nella settima, l’allenamento B vada ad alternarsi all’allenamento A proprio per concedere più giorni di riposo al distretto già allenato il sabato della prima settimana con l’allenamento specifico.
Infine, per un buon sviluppo muscolare sono fondamentali diversi fattori tra cui la mobilità articolare, la scelta degli esercizi con la loro perfetta tecnica esecutiva, la giusta e corretta alimentazione ed il recupero. Oltre a ciò, il nostro organismo non cresce naturalmente in modo disomogeneo e pertanto nel micro ciclo non devono essere tralasciati gli altri gruppi muscolari. L’ultimo consiglio è quello di provare in prima persona le metodiche prima di inserirle negli allenamenti degli allievi e capire come modificare le schede di allenamento adattandole al soggetto, alle esigenze e alla struttura in cui svolgete le lezioni. Non rimane che fare un energico allenamento. FINE

European Fitness Association®

IDEA HEALTH & FITNESS ASSOCIATION

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FITNESS ACADEMY

SINCE 1989

LA SCUOLA LEADER SCELTA DAI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

FORMIAMO ECCELLENZE NEL SETTORE BENESSERE

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, 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 e dall'IDEA Health & Fitness Association.

ITALIA

A.S.I.: Ente di Promozione Sportivo riconosciuto dal **Coni**

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

A.S.I.: 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. 461/2014
ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008

WWW.FIF.IT

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd
e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS

SPECIALIZZATO IN:
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS
CON TUTOR ON-LINE

8 CREDITI FORMATIVI

NOVITÀ

sedi e date dei corsi

AGRIGENTO	18-19 aprile 16-17 maggio 13-14 giugno	*R. Provenzano*
MILANO	13-14 giugno 20-21 giugno 27-28 giugno	*P. Roccuzzo e M. Grazioli*
ROMA	16-17 maggio 13-14 giugno 20-21 giugno	*D. Berni*
TORINO	16-17 maggio 23-24 maggio 06-07 giugno	*P. Roccuzzo*
UDINE	25-26 aprile 16-17 maggio 06-07 giugno	*W. Stacco*
VICENZA	25-26 aprile 09-10 maggio 23-24 maggio	*C. Dolzan*

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA	dal 27 giugno al 3 luglio	*M. Ravagli*

oppure

RAVENNA	dal 22 agosto al 28 agosto	*R. Provenzano e L. Franzon*

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

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione e presentazione • Teoria dell'allenamento •Concetto di Battito cardiaco massimo e formula di Cooper con esempi e implicazioni delle varie percentuali cardiache allenanti • Teoria della parte pratica con visione di filmati di esercizi e commenti • Parte pratica spalle/petto/dorso • Proposte schede 1ª parte • Allenamenti a circuito CFT-AAS-AC-PAC • Analisi e confronto sulla parte on line • Schede di allenamento 2ª parte • Parte pratica braccia, lombari, addominali • Concetto di intensità (2 tecniche come stripping e rest pause), tono, forza, rapporto ripetizioni/fibre percentuali di carico • Costruzione schede • Parte pratica femorali, quadricipiti, polpacci • Ripasso parti on line e della pratica con domande • Cenni di teoria e pratuca delle Stretching e statico • Concetti macro e micro nutrimenti. Dieta mediterranea e altre filosofie alimentari • Test scritto • Esame teorico pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS

590€ ***FORMULA WEEK-END*** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

530€ ***FORMULA FULL-IMMERSION*** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

Docenti responsabili del corso: *M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, M. Grazioli. P. Roccuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS 2º LIVELLO

SPECIALIZZATO IN:
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS

11 CREDITI FORMATIVI

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
- PHYSIOFITNESS
- SPECIAL TRAINING

I corsi di 2º 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 1º livello di Fitness o Personal Trainer.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2º LIVELLO

100€ QUOTA D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello l'ultimo giorno del corso, previa domanda inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima (il modulo di richiesta è scaricabile direttamente su www.fif.it).

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 1º livello.

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 50 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 54

— AREA FITNESS —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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.** Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'**EFA** ed in ambito nazionale dal **ASI**, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal **CONI** e dal **Ministero dell'Interno**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

NUTRIZIONE

LINEE GUIDA E PROTOCOLLI ALIMENTARI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

NAPOLI	11-12 aprile	*D. Berni*
PALERMO	23-24 maggio	*R. Provenzano*
RAVENNA	11-12 aprile	*A. Bertuccioli*
RAVENNA	20-21 luglio	*R. Provenzano*
RAVENNA	03-04 settembre	*A. Bertuccioli*
VERONA	16-17 maggio	*M. Ravagli*

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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie 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.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

TECNICHE E METODOLOGIE IN SALA PESI

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

ALESSANDRIA	09-10 maggio	*P. Roccuzzo*
MILANO	11-12 aprile	*M. Ravagli*
NAPOLI	23-24 maggio	*D. Berni*
RAVENNA	18-19 aprile	*M. Ravagli*
RAVENNA	18-19 luglio	*R. Provenzano*
RAVENNA	29-30 agosto	*F. Pani*
VERONA	25-26 aprile	*M. Ravagli*

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 ciclizzazione 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF 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.

PHYSIOFITNESS

IL CORRETTO APPROCCIO ALLA RIEDUCAZIONE POST-TRAUMA E POSTURALE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

MANTOVA	30-31 maggio	*P. Roccuzzo*
PALERMO	06-07 giugno	*R. Provenzano*
RAVENNA	16-17 maggio	*L. Franzon*
RAVENNA	07-08 luglio	*R. Provenzano*
RAVENNA	01-02 settembre	*F. Pani*
VERONA	23-24 maggio	*L. Franzon*

Il corso ha come obbiettivo 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 paramorfisimi 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Tecnico specializzato in Physiofitness"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPECIAL TRAINING

ALLENAMENTI SPECIALI PER TIPOLOGIE DI CLIENTELA

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

CAGLIARI	25-26 aprile	*F. Pani*
CATANIA	20-21 giugno	*R. Provenzano*
NAPOLI	18-19 aprile	*D. Berni*
PALERMO	11-12 aprile	*R. Provenzano*
RAVENNA	25-26 luglio	*M. Grazioli*
RAVENNA	05-06 settembre	*L. Franzon*
VERONA	06-07 giugno	*M. Ravagli*

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come gravidanza, 3ª età, o persone con patologie particolari, per poter 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF 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.

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 50 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 54

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd
e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN:
COREOGRAFIA, STEP E TONIFICAZIONE
CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI

CAGLIARI	11-12 aprile 09-10 maggio 23-24 maggio	*M. Tocco*
LIVORNO	25-26 aprile 09-10 maggio 23-24 maggio	*O. Colella*
PERUGIA	11-12 aprile 25-26 aprile 09-10 maggio	*P. Vincenzi*
POTENZA	11-12 aprile 25-26 aprile 16-17 maggio	*L. Inglese*
UDINE	18-19 aprile 16-17 maggio 06-07 giugno	*P. Vincenzi*

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA	dal 24 giugno al 30 giugno	*R. Campaniolo*

oppure

RAVENNA	dal 22 agosto al 28 agosto	*V. Fabozzi*

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.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al corso e presentazione percorso accademico FIF • Teoria della musica • Musica e cueing (teoria e pratica) a corpo libero e allo step • Passi base dello step e dell'aerobica • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di aerobica e step • Metodi di insegnamento motorio di base finalizzati alla preparazione della fase centrale di una lezione di aerobica e step • Masterclass di hi-lo e step base • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 1° weekend • Biomeccanica degli esercizi di condizionamento muscolare muscolare del distretto inferiore e superiore • Comunicazione specifica nel TBW • Teoria ed esempi pratici dell'allenamento metabolico e del core training: esercizi di stabilizzazione e potenziamento addominale • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di condizionameto muscolare • Metodo delle 5 fasi per l'allenamento in piedi per il distretto inferiore • Teoria e pratica delle tecniche RTP base con l'utilizzo dei piccoli attrezzi • Masterclass di TBW metabolico progressivo a corpo libero e di TBW metabolico in circuito PHA per stazioni miste all'unisono con l'utilizzo dello step e dei piccoli attrezzi • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 2° weekend • Teoria della neurofisiologia dello stretching • Pratica degli esercizi di stretching statico • Miniclass per il "Core Training" e miniclass per "RTP Training" • Ripasso teorico • Rafforzamento pratico • Esame: test scritto e prova pratica.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

590€ ***FORMULA WEEK-END*** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

530€ ***FORMULA FULL-IMMERSION*** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

Docenti responsabili del corso: *V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE
2° LIVELLO

SPECIALIZZATO IN:
COREOGRAFIA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE

9 CREDITI FORMATIVI

percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati:

- NOVITÀ CHOREOGRAPHY
- NOVITÀ TOTAL BODY WORKOUT
- NOVITÀ POSTURAL TRAINING CONCEPT

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 ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

100€ QUOTA D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento per l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

L'esame verterà in una prova pratica e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello (nel pomeriggio del sabato relativo al week-end degli esami o il penultimo giorno in occasione della sessione full-immersion), dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame e i requisiti necessari sono scaricabili direttamente su www.fif.it

— AREA FITNESS MUSICALE —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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.** Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'**EFA** ed in ambito nazionale dal **ASI**, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal **CONI** e dal **Ministero dell'Interno**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

CHOREOGRAPHY

L'ORIGINALE METODO SEQUENCES SYSTEM E LA TECNICA SLIDING MOVEMENTS PER COREOGRAFIE ALLENANTI, SEMPLICI E DI SUCCESSO

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

BOLOGNA	25-26 aprile	*R. Campaniolo*
CATANIA	06-07 giugno	*R. Campaniolo*
MILANO	11-12 aprile	*R. Campaniolo*
RAVENNA	08-09 settembre	*R. Campaniolo*
ROMA	09-10 maggio	*M. Messuri*

Il master si presenta in una formula totalmente rinnovata. Tutto il lavoro verrà realizzato applicando l'innovativo metodo a blocchi (Sequences System) e la tecnica Sliding Movements per garantire la realizzazione di una Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) che darà vita a una grande quantità di sequenze Ready to Use adattabili a qualsiasi livello, in qualunque momento dell'anno. Imparare ad applicare il metodo garantirà classi sold out.
PROGRAMMA • Introduzione al metodo Sequences & Sliding System • Presentazione della Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) e del concetto di insieme relativo al numero di battute musicali e alla conduzione singola o alternata • Sequenze ready to use di step e hi-lo a schema aperto e chiuso per sviluppare fasi di riscaldamento adatte a questo tipo di allenamento • Laboratorio guidato per imparare ad insegnare le sequenze di lavoro • Applicazione pratica delle frasi incrociate con numeri dispari e dell'incremento di struttura di difficoltà tecnica - medio/avanzata.
TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Choreography"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

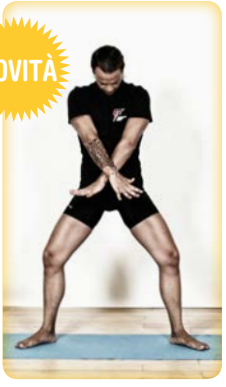
TOTAL BODY WORKOUT

LA BIOMECCANICA FUNZIONALE APPLICATA ALLA TONIFICAZIONE

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

MILANO	25-26 aprile	*V. Fabozzi*
NAPOLI	06-07 giugno	*V. Fabozzi*
RAVENNA	09-10 maggio	*V. Fabozzi*
RAVENNA	10-11 settembre	*V. Fabozzi*

Il master rappresenta una vera evoluzione del total body nelle sedute di fitness groups. Le novità principali vertono sull'applicazione pratica della biomeccanica funzionale agli esercizi della tonificazione, sull'utilizzo di strategie che rendono più efficace l'applicazione della stessa biomeccanica degli arti superiori e inferiori, sui lavori integrati della pliometria e dell'isometria, e sull'innovativo utilizzo del metodo delle strutture incomplete nel total body, oltre all'analisi attenta dell'allenamento metabolico attraverso l'integrazione di movimenti specifici del functional training.
PROGRAMMA • La specificità del riscaldamento nel TBW • Definizione di resistenza muscolare specifica, forza e pliometria • Nuove metodologie di costruzione per l'allenamento metabolico • La biomeccanica applicata alla tonificazione e strategie per il suo potenziamento • Definizione di allenamento funzionale e analisi della struttura standard del TBW bootcamp • Analisi delle progressioni e studio delle tecniche d'intensità avanzate RTP • Strategie di sviluppo degli schemi motori di base dal TBW al Functional Training con l'utilizzo di attrezzi convenzionali della tonificazione.
TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Total Body Workout"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



POSTURAL TRAINING CONCEPT

TECNICHE DI RIEDUCAZIONE POSTURALE INTEGRATE

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

CATANIA	09-10 maggio	*D. Impallomeni*
RAVENNA	03-04 luglio	*D. Impallomeni*
ROMA	23-24 maggio	*D. Impallomeni*

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poterlo integrare progressivamente in chiave posturale neutra.
PROGRAMMA • Definizione di: postura • Paramorfismi e dismorfismi • Catene muscolari maestre • La respirazione • Analisi delle strutture di lezione postural training "A" (retrazione anteriore), "P" (retrazione posteriore), "M" (retrazioni miste) • Applicazione tecniche PNF contemplate nelle diagonali del kabat • Applicazione della legge Borrelli Weber Fick (B.W.F.) al postural training • Esercizi ad indirizzo posturale per il cingolo scapolo omerale del Pivetta, tecniche di lavoro in super set • Esercizi propriocettivi per l'allenamento dell'equilibrio.
TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Postural Training Concept"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

È il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF nei settori fitness e fitness musicale e permette la selezione 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. Sono necessari 35 crediti formativi.

QUOTA D'ESAME: 150€

Requisiti richiesti: *essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.*
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.*

QUESTO È IL PERCORSO PER RAGGIUNGERE IL TITOLO DI TOP TRAINER:

SETTORE FITNESS
sono necessari 35 crediti formativi
È necessario possedere il diploma di:
FITNESS 1° livello = 8 cr. formativi
FITNESS 2° livello = 11 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:
- **NUTRIZIONE**
- **PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO**
- **PHYSIOFITNESS**
- **SPECIAL TRAINING**

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 cr. formativi
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:
- **CHOREOGRAPHY**
- **TOTAL BODY WORKOUT**
- **POSTURAL TRAINING CONCEPT**

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.

Le sessioni ufficiali per discutere la tesi "Top Trainer Fitness Musicale" e la tesi "Top Trainer Fitness" saranno in occasione delle convention "In Corpore Sano" e "FIF Annual".
Il modulo per la richiesta d'esame (scaricabile direttamente su www.fif.it) deve essere inviato almeno 2 mesi prima della data scelta, correttamente compilato e firmato.
La copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data dell'esame.

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd
e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI

CAGLIARI	11-12 aprile 25-26 aprile 09-10 maggio 23-24 maggio	*F. Pani e M. Tocco*
MILANO	09-10 maggio 23-24 maggio 13-14 giugno 20-21 giugno	*M. Ravagli e G. Ventura*
ROMA	18-19 aprile 25-26 aprile 16-17 maggio 06-07 giugno	*F. Pani e M. Messuri*

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA	dal 18 luglio al 26 luglio	*C. Dolzan, V. Fabozzi e M. Ravagli*

oppure

RAVENNA	dal 5 settembre al 13 settembre	*C. Dolzan, V. Fabozzi e M. Ravagli*

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.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del percorso PT elite e finalità del corso • La comunicazione efficace • Basi di teoria dell'allenamento e introduzione schede • Pratica degli esercizi base per: arti inferiori, petto 2 • Principi del controllo della Frequenza Cardiaca e formule cardiache di: Cooper, Karvonen, Tanaka • Macchine cardio e allenamenti a circuito per il dimagrimento e la Tonificazione: CFT-PHA-AAS-SR-WHIC-HIT • Comparazione fra circuiti "convenzionali" e con ex di funzionale • Pratica degli esercizi base per: dorso, press • Esempi pratici di schede di allenamento per la tonificazione • Workshop teorico pratico sui principi base del Pilates e sulle diverse tipologie di respirazione • Workshop teorico pratico sugli esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare per il "core" • Workshop teorico pratico sulle strategie per creare un lavoro ad alta intensità con l'utilizzo dei piccoli attrezzi e analisi di un riscaldamento specifico • Esercitazione pratica dei principi base della comunicazione di un Personal Trainer applicati alla didattica e alla motivazione all'esercizio • Definizione e analisi delle caratteristiche principali dell'allenamento funzionale • Workshop teorico pratico sulla costruzione di sequenze total body funzionali a corpo libero e analisi di un riscaldamento specifico • Workshop pratico a coppie e all'unisono sull'esecuzione degli esercizi di stretching statico attivo e passivo e il PNF contrai e rilassa, mantieni e rilassa, C.R.A.C. • Verifica pre esame pratico sulla didattica, esecuzione e comunicazione di squat, stacco e push-up • Ripasso teorico sui possibili dubbi interpretativi del supporto on line • Basi di posturologia • Teoria dello stretching • Paramorfismi e protocolli di lavoro per le principali problematiche del rachide • Analisi dei fari tipi di forza e rapporto fra N di ripetizioni svolte, % di carico e strutture muscolari e metaboliche allenate • Allenamento per Senior • Allenamento post gravidanza • Pratica agli attrezzi 1 • Pratica agli attrezzi 2 • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche e cenni su altre tecniche di valutazione antropometrica • Principi alimentari, strutturazione di un programma di consigli alimentari, integratori base (maltodestrine, ramificati, proteine, creatina) • Varie tipologie di forza e test base per la valutazione del massimale teorico • Prova pratica di costruzione di una scheda di allenamento • Ripasso generale sulla teoria del supporto on line • Test scritto • Esame teorico pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

690€ ***FORMULA WEEK-END*** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 365euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 365euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.*

630€ ***FORMULA FULL-IMMERSION*** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 330euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*

N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

***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.*

** Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).*
L'iscrizione è comprensiva di quota d'esame, dispense, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista" (536 pagine con oltre 350 foto e 400 tabelle), iscrizione all'A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.
***Docenti responsabili del corso:** L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, M. Grazioli, P. Roccuzzo, M. Orrù, M. Tocco.*
***Esame:** prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.*

QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER ELITE

L'ALLENAMENTO "ONE TO ONE" AI MASSIMI LIVELLI

9 CREDITI FORMATIVI

percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer di 1° livello e partecipare obbligatoriamente ad almeno 3 dei corsi elencati:

- RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
- POSTURAL ONE TO ONE
- SPORT COACH
- FUNCTIONAL TRAINING

Il percorso prevede una specializzazione prevalentemente pratica del settore personal training attraverso l'analisi di protocolli di allenamento specifici nelle principali aree professionali.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE

150€ QUOTA D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

Esame: *l'esame verterà nella discussione di una tesi teorico-pratica relativa a un caso di studio assegnato (da inviare in forma cartacea in duplice copia alla segreteria organizzatrice **almeno 20 giorni** prima della discussione della stessa) e potrà essere sostenuto in occasione della FIF Annual Convention o di In Corpore Sano, dopo aver frequentato i 3 corsi obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame (scaricabile direttamente su www.fif.it) deve essere inviato almeno 2 mesi prima della data scelta, correttamente compilato e firmato. La copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data dell'esame.*

— AREA PERSONAL TRAINER —

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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.** Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'**EFA** ed in ambito nazionale dal **ASI**, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal **CONI** e dal **Ministero dell'Interno**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE

PATTERN ABILITIES TRAINING

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa | dvd

MILANO	02-03 maggio	*C. Dolzan e V. Fabozzi*
RAVENNA	14-15 settembre	*V. Fabozzi*

Un programma che elabora una serie di allenamenti rieducativi rivolti al miglioramento degli schemi motori e posturali del corpo umano. Si sviluppa attraverso lo studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica dei test di valutazione e dei relativi esercizi rieducativi.

STRUTTURA DEL CORSO I 9 schemi motori del corpo umano: squat, lift, press, pull, rotate, smash, roll, gaite & locomotion, moving &carrying load • Protocolli pratici di allenamento P.A.T. • Analisi teorico-pratica dei test di valutazione funzionale delle capacità motorie • I principali limiti posturali • I principali esercizi correttivi per il recupero di spalla, ginocchio e caviglia • Periodizzazione di allenamenti funzionali con finalità correttive

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, 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 **"Recupero funzionale delle capacità motorie".** Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL ONE TO ONE

ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO PER LA RIEDUCAZIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

RAVENNA	16-17 settembre	*D. De Bartolomeo*

Un corso ad indirizzo posturale indicato per gli istruttori di fitness e per i personal trainer che integra i principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo attraverso lo studio delle catene muscolari e l'applicazione pratica di sequenze globali e analitiche, e di lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale.

STRUTTURA DEL CORSO Fisiologia dello stretching • Le principali catene muscolari • Le principali retrazioni muscolari • Sequenze pratiche di stretching globale • Principi posturali del metodo pilates • Esercizi base del pilates • Allenamento del pavimento pelvico

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale, Pilates 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 **"Postural One to One".** Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPORT COACH

PREPARAZIONE ATLETICA ONE TO ONE

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 220€ | dispensa

MILANO	16-17 maggio	*C. Dolzan*
RAVENNA	22-23 luglio	*C. Dolzan*

Un corso di specializzazione specifico per gli operatori del settore funzionale, personal trainer e fitness atto al miglioramento delle qualità comunicative del coaching e alla acquisizione di allenamenti specifi delle capacità condizionali per una preparazione atletica generale.

STRUTTURA DEL CORSO Cos'è la preparazione atletica • Il coaching motivazionale • Test sulla forza massima, la potenza e la condizione cardiovascolare • Warm-up per la performance • Condizionamento di base: la G.P.P. • Allenare la forza massima, la potenza e l'endurance • Integrazione degli allenamenti di tutte le capacità condizionali

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, 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 **"Sport coach, preparazione atletica one to one".** Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

3 CREDITI FORMATIVI | iscrizione 280€ | dispensa | dvd

MANTOVA	09-10 maggio	*L. Dalseno*
MILANO	06-07 giugno	*L. Dalseno*
NAPOLI	11-12 aprile	*S. Roberto*
OLBIA	16-17 maggio	*S. Roberto*
PERUGIA	23-24 maggio	*V. Calisti*
ROMA	04-05 luglio	*S. Roberto*
UDINE	18-19 aprile	*L. Ceria*
RAVENNA	06-07 luglio	*L. Ceria*
RAVENNA	22-23 agosto	*F. Fiocchi*

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.

STRUTTURA DEL CORSO Primo giorno: • Bodyweight: push up e squat • Workout 1 • Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press • Workout 2 • Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS • Workout 3 **Secondo giorno:** • Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell • Bodyweight: varianti di Push up e Squat • Med ball: esercizi • Workout 4 • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO Diploma di **"Functional Training".**

PILATES & OLISTICO

SUPPORTI DIDATTICI: dispensa, dvd, e-learning

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI
PILATES MATWORK®

TECNICHE ED ESERCIZI
PER IL PROGRAMMA RIVOLTO ALLA POSTURA
CON TUTOR ON-LINE

4 CREDITI FORMATIVI

BENEVENTO	09-10 maggio	**SESSIONE FULL-IMMERSION**	
M. Alampi	23-24 maggio	**RAVENNA**	
CAGLIARI	25-26 aprile	dal 4 luglio all'8 luglio	
G. Marongiu	09-10 maggio	*D. De Bartolomeo*	
MESSINA	13-14 giugno	*oppure*	
M. Alampi	27-28 giugno	**RAVENNA**	
MILANO	27-28 giugno	dal 22 agosto al 26 agosto	
D. De Bartolomeo	11-12 luglio	*D. De Bartolomeo*	
PALERMO	18-19 aprile	*oppure*	
E. Cinelli	02-03 maggio	**LIVORNO**	
ROMA	20-21 giugno	dal 31 agosto al 4 settembre	
G. Marongiu	04-05 luglio	*E. Cinelli*	

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

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK®

490€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 265euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 265euro da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio. *N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.*
Esame: *test scritto e prova pratica.*

Docenti responsabili del corso: *E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.*
Requisiti richiesti: *per poter accedere al corso di Pilates Matwork® è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (fif@fif.it).*
Note: *il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI: dispensa

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI
PILATES MATWORK® ADVANCED

UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

2 CREDITI FORMATIVI

BARI	09-10 maggio	**PERUGIA**	09-10 maggio
M. Manca		*S. Sergi*	
BOLOGNA	16-17 maggio	**RAVENNA**	18-19 luglio
E. Cinelli		*E. Cinelli*	
CAGLIARI	06-07 giugno	**RAVENNA**	12-13 settembre
G. Marongiu		*D. De Bartolomeo*	
MILANO	18-19 aprile	**ROMA**	23-24 maggio
L. Ruggeri		*G. Marongiu*	
NAPOLI	02-03 maggio		
D. De Bartolomeo			

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

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.*
Requisiti richiesti: *essere in possesso del diploma di Pilates Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.*

SUPPORTI DIDATTICI: dispensa, dvd

CORSO DI
REFORMER

TIPOLOGIE D'USO
DI UN GRANDE ATTREZZO

3 CREDITI FORMATIVI

RIMINI	28-29 giugno	*G. Marongiu*

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA D'INSEGNANTE DI PILATES REFORMER

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
Docenti responsabili del corso: *G. Marongiu.*

Requisiti richiesti: *essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® e Pilates Matwork® Advanced. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.*

SUPPORTI DIDATTICI: dispensa, dvd

CORSO DI
CADILLAC

APPRENDERE LE TECNICHE DI UNO
DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI

3 CREDITI FORMATIVI

MILANO	16-17 maggio	*G. Marongiu*

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA D'INSEGNANTE DI PILATES CADILLAC

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
Docenti responsabili del corso: *G. Marongiu.*

Requisiti richiesti: *essere in possesso del diploma di Pilates Matwork®, Pilates Matwork® Advanced, Pilates Reformer ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore della Federazione Italiana Fitness.*

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 50 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 54

— AREA PILATES —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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.** Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'**EFA** ed in ambito nazionale dal **ASI**, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal **CONI** e dal **Ministero dell'Interno**. 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

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

NAPOLI	06-07 giugno	*E. Cinelli*
RAVENNA	08-09 settembre	*E. Cinelli*
ROMA	09-10 maggio	*L. Ruggeri*

Ecco 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore di Pilates Advanced, o di analoga qualifica di altre Federazioni o Enti (previa richiesta), e Laureati in Scienze Motorie in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Pilates Training Specialist"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES PROPS

LEZIONI CON I PICCOLI ATTREZZI

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

BARI	18-19 aprile	*M. Manca*
CATANIA	09-10 maggio	*D. De Bartolomeo*
LAMEZIA (CZ)	02-03 maggio	*M. Alampi*
MILANO	18-19 aprile	*G. Marongiu*
NAPOLI	16-17 maggio	*D. De Bartolomeo*
PERUGIA	18-19 aprile	*S. Sergi*
RAVENNA	09-10 luglio	*D. De Bartolomeo*
RAVENNA	10-11 settembre	*E. Cinelli*
VICENZA	25-26 aprile	*D. De Bartolomeo*

I 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, 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

3 CREDITI FORMATIVI — iscrizione 220€ — dispensa

BENEVENTO	06-07 giugno	*M. Alampi*
MILANO	23-24 maggio	*E. Cinelli*
RAVENNA	20-21 luglio	*E. Cinelli*
ROMA	25-26 aprile	*E. Cinelli*

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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in **"Special Life Form"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES MASTER TEACHER

L'ECCELLENZA DEL PERCORSO PILATES

La qualifica al livello più alto della scuola 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**

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati:

- PILATES TRAINING
- PILATES PROPS
- PILATES SPECIAL LIFE FORM
- REFORMER
- CADILLAC

150€ QUOTA D'ESAME

Esame: *potrà essere sostenuto dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. È necessario essere preparati su tutto il programma della scuola pilates. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.**
Gli esami di Pilates Master Teacher sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

Le sessioni ufficiali per discutere la "Tesi Pilates Master Teacher" saranno in occasione dell'"International Pilates Convention" e della "FIF Annual Convention".
****Il modulo per la richiesta d'esame (scaricabile direttamente su www.fif.it) deve essere inviato almeno 2 mesi prima della data scelta, correttamente compilato e firmato.***
La copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data dell'esame.

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
FITNESS PER SENIOR
PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

4 CREDITI FORMATIVI

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.

SESSIONE FULL-IMMERSION

CAGLIARI 01-02-03 maggio *G. Marongiu*
RAVENNA dal 30 giugno al 02 luglio *G. Marongiu*

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS PER SENIOR

370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 200euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 200euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione. (*)
N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

Docenti responsabili del corso: *R. Valbonesi, G. Marongiu.*
Esame: *test scritto, prova pratica e orale.*
** Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).*

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa

CORSO DI
PREPARATORE ATLETICO
METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI AGONISTI

NOVITÀ

6 CREDITI FORMATIVI

Il corso prepara a programmare allenamenti per sportivi praticanti, e per soddisfare le richieste degli atleti che svolgono la preparazione fisica in palestra. Si focalizza l'attenzione sulle metodologie utilizzate nella sala fitness e sui concetti della preparazione atletica, per molte tipologie di atleti.

MILANO 18-19 aprile *W. Stacco e L. Ceria*
09-10 maggio
23-24 maggio

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA dal 1 settembre al 6 settembre *L. Ceria e S. Roberto*

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO

480€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 250euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*
Esame: *teorico, pratico.*

Docenti responsabili del corso: *W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.*
Requisiti richiesti: *prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

** Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.*

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa

CORSO DI TECNICO SPECIALIZZATO IN
ALLENAMENTI AL FEMMINILE
PER I PROFESSIONISITI DEL TRAINING PER LE DONNE

2 CREDITI FORMATIVI

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di "Tecnico specializzato in allenamenti 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.

MILANO 18-19 aprile *M. Grazioli*
RAVENNA 19-20 settembre *M. Grazioli*

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

***Titolo rilasciato: DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *F. Pani, R. Provenzano. C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon, M. Grazioli, R. Mastromauro, D. Berni, M. Ravagli, A. Bertuccioli, P. Roccuzzo.*
Esame: *test scritto a fine corso.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO INSEGNANTI IN
ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA PRE & POST PARTO

6 CREDITI FORMATIVI

RAVENNA	22 agosto	*R. Valbonesi*
	23-24 agosto	*R. Babini*
	25-26 agosto	*R. Provenzano*
	27 agosto	*R. Babini*

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 parto, 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA D'INSEGNANTE IN ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA PRE & POST PARTO**

530€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*

** Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.*

Docenti responsabili del corso: *R. Valbonesi, R. Babini, R. Provenzano.*
Esame: *test scritto, esame teorico pratico.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO PER LA QUALIFICA DI
EDUCATORE POSTURALE
TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

8 CREDITI FORMATIVI

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA	dal 18 luglio al 25 luglio	*L. Franzon e R. Mastromauro*

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 riconoscere le principali patologie posturali e gli strumenti per affontarle in maniera intelligente e consapevole. Il corso qualifica come Educatore Posturale e non come Posturologo.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE**

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*

** Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.*

Docenti responsabili del corso: *L. Franzon, R. Mastromauro.*
Esame: *test scritto, prova pratica e orale.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*
** Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
KARDIO KOMBAT
BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS

2 CREDITI FORMATIVI

RAVENNA	03-04 luglio	*F. Randisi*
ROMA	25-26 aprile	*F. Randisi*

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, il corso di Kardio Kombat, che si presenta con un programma didattico completamente rinnovato, 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *L. Ceria, L. Dalseno, F. Randisi.*
Esame: *prova pratica.*

FITNESS MUSICALE

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa

CORSO DI
POWER PUMP®
LEZIONI DI TONIFICAZIONE DI GRUPPO CON L'USO DI MANUBRI E BILANCIERE

2 CREDITI FORMATIVI

BARI	11-12 aprile	*F. Randisi*
MANTOVA	16-17 maggio	*F. Randisi*
RAVENNA	01-02 luglio	*F. Randisi*

Il corso dura due giorni, in cui 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 corso si forniranno gli elementi per poter insegnare il Power Pump.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®**

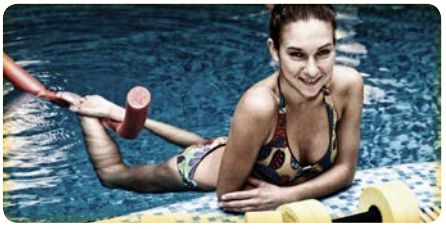
220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *F. Randisi, M. Tocco, D. Impallomeni, M. Scurti.*
Esame: *prova pratica.*

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa

CORSO DI
A.T.P.®
AQUATIC TRAINING PROGRAM
L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

2 CREDITI FORMATIVI



CAGLIARI	11-12 aprile	*L. Ridolfi*
FIRENZE	18-19 aprile	*L. Ridolfi*
RAVENNA	19-20 settembre	*L. Ridolfi*
VICENZA	09-10 maggio	*L. Ridolfi*

Il corso fornisce le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale in quella che è considerata una delle discipline più attuali. 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM®**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *L. Ridolfi.*
Esame: *prova pratica.*
Note: *obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.*

MANAGEMENT

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa

CORSO PER LA QUALIFICA DI
CLUB MANAGER
PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

2 CREDITI FORMATIVI

RAVENNA	29-30 agosto	*L. Paparelli*

Corso finalizzato alla formazione dei Manager che organizzano e coordinano la gestione dei fitness club. Attraverso contributi pratici si fornisce un supporto didattico di alto profilo per creare operatori qualificati.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI CLUB MANAGER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *L. Paparelli.*
Note: *la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

2 CREDITI FORMATIVI

ROMA 09-10 maggio *V. Calisti*
06-07 giugno

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA dal 22 luglio al 25 luglio
D. Longhi

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 un Team di istruttori altamente specializzati, convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *D. Longhi, V. Calisti.*
Esame: *test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.*
Note: *è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.*

FITNESS MUSICALE

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

2 CREDITI FORMATIVI

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA dal 9 settembre al 12 settembre
D. Longhi

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *D. Longhi, V. Calisti.*
Esame: *test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.*
Note: *è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO PER LA QUALIFICA DI
SPORT MANAGER

IL CORSO PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

2 CREDITI FORMATIVI

RAVENNA 11-12 aprile *L. Paparelli*
RAVENNA 19-20 settembre *L. Paparelli*

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI SPORT MANAGER

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *L. Paparelli.*
Note: *la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.*

MANAGEMENT

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 50 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 54

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI

FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

2 CREDITI FORMATIVI

MANTOVA	09-10 maggio	*L. Dalseno*
MILANO	06-07 giugno	*L. Dalseno*
NAPOLI	11-12 aprile	*S. Roberto*
OLBIA	16-17 maggio	*S. Roberto*
PERUGIA	23-24 maggio	*V. Calisti*
RAVENNA	06-07 luglio	*L. Ceria*
RAVENNA	22-23 agosto	*F. Fiocchi*
ROMA	04-05 luglio	*S. Roberto*
UDINE	18-19 aprile	*L. Ceria*

Il training funzionale è un allenamento completo 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

Docenti responsabili del corso: *C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti.*

Esame: *prova pratica.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.*

QUALIFICA DI

FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

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

2 CREDITI FORMATIVI

percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:

- KETTLEBELL
- SUSPENSION TRAINING
- BARBELL
- BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY

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

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

100€ QUOTA D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

Esame: *potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di Functional Training Basic. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è scaricabile direttamente su* ***www.fif.it*** *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.*

FUNCTIONAL TRAINING

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI

KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

2 CREDITI FORMATIVI

PALERMO	18-19 aprile	*S. Roberto*
RAVENNA	18-19 luglio	*C. Dolzan*
RAVENNA	01-02 settembre	*S. Roberto*

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria.*

Esame: *prova pratica.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.*

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 50 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 54

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
KETTLEBELL ADVANCED

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE GHIRIE

2 CREDITI FORMATIVI

MILANO	25-26 aprile	*L. Dalseno*

Il livello più avanzato include l'apprendimento di 5 esercizi dalle notevoli complessità motorie: Turkish get up; Bent press; Wind mill; Squat overhead e Jerk. Inoltre, si impareranno esercizi già visti nel 1° livello, ma che prevedono l'uso di due kettlebells (per esempio, lo swing con due attrezzi). Il corso prevede un esame finale.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL ADVANCED**

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *C. Dolzan, V. Fabozzi, L. Dalseno.*

Esame: *prova pratica.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

ESERCIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO

2 CREDITI FORMATIVI

MANTOVA	23 maggio	*L. Dalseno*
NAPOLI	02 maggio	*S. Roberto*
RAVENNA	09 luglio	*L. Dalseno*
RAVENNA	24 agosto	*F. Fiocchi*
SIENA	18 aprile	*L. Dalseno*
VICENZA	11 aprile	*L. Dalseno*

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 mobility, cioè gli esercizi per la mobilità e flessibilità relativi all'allenamento funzionale.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY**

190€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto.*
Esame: *prova pratica (grad workout).*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

CORSO DI
SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE ALLENANTI

2 CREDITI FORMATIVI

MANTOVA	24 maggio	*L. Dalseno*
NAPOLI	03 maggio	*S. Roberto*
RAVENNA	08 luglio	*L. Ceria*
RAVENNA	25 agosto	*F. Fiocchi*
SIENA	19 aprile	*L. Dalseno*
VICENZA	12 aprile	*L. Dalseno*

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI SUSPENSION TRAINING**

190€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno, F. Fiocchi.*
Esame: *prova pratica (grad workout).*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd

CORSO DI

BARBELL

L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

2 CREDITI FORMATIVI

MILANO	18-19 aprile	*C. Dolzan*
RAVENNA	20-21 luglio	*C. Dolzan*
RAVENNA	07-08 settembre	*C. Dolzan*

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

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BARBELL**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno.*
Esame: *prova pratica (grad workout).*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa
dvd

CORSO DI

N.B.A. NATURAL BODY ART

UN METODO INNOVATIVO PER INTERPRETARE IL FUNCTIONAL TRAINING

2 CREDITI FORMATIVI

RAVENNA	23-24 maggio	*V. Fabozzi*
RAVENNA	18-19 settembre	*V. Fabozzi*

L'N.B.A. è un programma d'allenamento bodyweight finalizzato al risveglio della memoria motoria, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e della consapevolezza del movimento. Nasce come punto d'incontro di diverse discipline funzionali del mondo orientale e occidentale e si esprime attraverso quattro aree: acqua, aria, fuoco e terra.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI N.B.A. NATURAL BODY ART**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
Esame: *video della durata di 20 minuti da inviare entro 30 giorni dalla fine del corso.*

Docenti responsabili del corso: *V. Fabozzi.*
Note: *il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale, fitness, fitness group e personal trainer. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

FUNCTIONAL TRAINING

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa

CORSO DI

FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE CLAVE

2 CREDITI FORMATIVI

NOVITÀ

RAVENNA	29-30 agosto	*L. Dalseno*

Nel settore del fitness funzionale fa il suo ingresso il corso di "Functional Clubs Training", l'innovativo allenamento con le clave. Questo attrezzo permette di creare workout a 360° nel vero senso della parola: infatti, grazie alla sua particolare conformazione e facilità d'uso è possibile allenarsi con movimenti su più piani, principio base di un vero allenamento funzionale.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL CLUBS TRAINING**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: *L. Dalseno*
Esame: *esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.*
Note: *per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.*

WORKSHOPS

I workshops sono creati e condotti direttamente dai docenti federali e hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante.

Per ulteriori informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale ***www.fif.it***

LABORATORIO APPLICATIVO SUL PAVIMENTO PELVICO

Bari 06-07 giugno
Ravenna 24-25 luglio
DOCENTE R. Mastromauro

Iscrizione: 220euro *Conoscenza indispensabile quella del Pavimento Pelvico che consente, grazie al riequilibrio del Cingolo Pelvico ed al Rafforzamento/Rilassamento dei Muscoli Pelvici, di migliorare disfunzioni uro-genitali (incontinenza) ma soprattutto è fondamentale nel Recupero Posturale e per migliorare le performance agonistiche o amatoriali prevenendo diffusi traumi come la pubalgia. Il corso è per il 70% pratico.*

YOUR MUSIC: CREA LA MUSICA DEL TUO WORKOUT

Grosseto 23 maggio
DOCENTE D. Longhi

Iscrizione: 120euro *L'esperienza del workshop spazia nell'argomento musica offrendo varie chiavi di lettura e di interpretazione; partendo da una analisi scientifica, fisiologica e neurologica della percezione del suono, si andrà poi a scoprire cosa succede in noi quando il suono arriva al nostro corpo, per capire quali emozioni ci suscita quel suono, e perché "ci piace" o "non ci piace", quindi la motivazione che ci porta ad utilizzare alcune musiche ed altre no, per creare workout allenanti e musicalmente coinvolgenti: è questa la "magia" della musica e la parte più "creativa" per ogni istruttore!*

PILOGA

Firenze 13 giugno
Ravenna 7 settembre
DOCENTE D. De Bartolomeo

Iscrizione: 120euro *Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asana dello Yoga. Questo permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termini di benessere psicofisico globale.*

PILATES PER LA SCHIENA

Napoli 11 aprile
Pescara 20 giugno
Ravenna 1 luglio
DOCENTE D. De Bartolomeo

Iscrizione: 120euro *Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.*

PILATES BIG BALL

Pescara 21 giugno
Ravenna 2 luglio
DOCENTE D. De Bartolomeo

Iscrizione: 120euro *La big ball risulta un valido attrezzo per arricchire le lezioni di Pilates. Se da un lato il suo utilizzo aiuta a migliorare e 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 Rerformer e della Cadillac.*

Pilates per la schiena, Pescara 20 giugno + Pilates Big Ball, Pescara 21 giugno) **iscrizione 180 €**

Pilates per la schiena, Ravenna 1 luglio + Pilates Big Ball, Ravenna 2 luglio) **iscrizione 180 €**

G[0]T: GLOBAL TRAINING

Firenze 14 giugno
Ravenna 4 luglio
DOCENTE M. Scurti

Iscrizione: 120euro *Il G[0]T è un format di allenamento che si concretizza attraverso 5 discipline fitness sportive: "K.G.T" (kardio global training), "G.T.C." (global training conditional) allenamento muscolare alta intensità, "BFT" Forza, "T.B.S.&T balance" (total body stretch & tone balance) e "B.M.F.T." (body move functional training) ginnastica funzionale.*

ALLENAMENTO METABOLICO

Salerno 06 giugno
DOCENTI D. Berni e M. Messuri

Iscrizione: 120euro *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.*

FASCIAL STRETCH TRAINING

Dall'anatomia al trattamento delle disfunzioni miofasciali
Napoli 12 aprile
DOCENTE L. Franzon

Iscrizione: 120euro *La fascia è distesa su tutto il corpo ed è unita a tutti i segmenti, quindi essa è il punto di unione della varie parti. Possiamo definire la postura come ciascuna delle posizioni assunte dal corpo e contraddistinta da particolari rapporti tra le diverse parti del corpo. Comprende l'anatomia e la funzione delle catene miofasciali del corpo ed è dunque fattore indispensabile per ogni professionista del settore del wellness.*

LA BORSA BULGARA

Ravenna 16 maggio
Ravenna 26 agosto
DOCENTE F. Fiocchi

Iscrizione: 120euro *Movimenti in accelerazione e decelerazione, lavoro multiangolare, rinforzo del core, attivazione della muscolatura, utilizzo del sistema cardio-respiratorio e delle capacità di condizionali. Tutto ciò con un attrezzo! Ideata per la preparazione degli atleti di lotta greco-romana, la borsa bulgara viene adottata sempre più nel lavoro funzionale e nella preparazione atletica grazie alla sua grande versatilità.*

PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Ravenna 17 maggio DOCENTE L.Ceria
Ravenna 5 luglio DOCENTE L.Ceria

Iscrizione: 120euro *Una proposta moderna sulla corretta pianificazione delle metodologie legate alla programmazione dell'allenamento funzionale. Tra gli argomenti trattati dal workshop troviamo: definizione di allenamento e allenamento funzionale; capacità condizionali e coordinative; schema e bagaglio motorio; cosa significa programmare un percorso allenante; cicli di allenamento: preparazione fisica generale e speciale; test valutativi generali; definizione di obiettivo; l'importanza motivazionale; scelta del metodo di lavoro; come costruire workout allenanti; fasi di una seduta allenante; proposte d'allenamento per la preparazione fisica generale; proposte di allenamento per la preparazione fisica speciale; conclusioni.*

PILATES E SENOLOGIA

Cagliari 13-14 giugno
DOCENTE G. Marongiu

Iscrizione: 180euro *Il lavoro che si vuole ottenere con il Pilates, oltre a ridare mobilità e tono muscolare, è anche un riallineamento posturale, prendendo coscienza di un nuovo corpo e di un nuovo equilibrio. Questa nuova situazione, associata anche alle difficoltà psicologiche che attraversano le donne nel periodo potrebbe portare ad una serie di adattamenti e atteggiamenti paramorfici, che, al contrario, andrebbero assolutamente corretti nel loro stadio iniziale. Il controllo e la coscienza del proprio corpo, che il Pilates assicura, può contribuire ad una sensazione di benessere, ma, soprattutto, ad eliminare una serie di tensioni emotive, le quali, inconsapevolmente, si ripercuotono anche sulla sfera fisica.*

STANDING PILATES

Ravenna 3 luglio
DOCENTE G. Marongiu

Iscrizione: 120euro *I principi fondamentali e gli esercizi del Matwork vengono "traslati" nell'ortostatismo, per un allenamento molto più simile alle necessità della vita quotidiana. Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Mat vengono automaticamente eseguiti in stazione eretta: al contrario, spesso occorre ridare un nuovo equilibrio al corpo partendo dal semplice appoggio del piede al pavimento. In generale, il lavoro in stazione eretta può risultare più semplice per le persone che non hanno una grande flessibilità, ma richiede una maggiore concentrazione, a causa dell'equilibrio.*

LABORATORIO APPLICATIVO SULLA SCOLIOSI

Bari 13-14 settembre
DOCENTE R. Mastromauro

Iscrizione Euro 220 *Eziologia e classificazione delle scoliosi, la valutazione posturale e radiologica con strumenti da adoperare, il trattamento attraverso la ginnastica correttiva conservativa, col busto, pre e post intervento chirurgico. Laboratorio teorico-pratico rivolto agli educatori posturali, ai PT, agli istruttori di pilates ed a tutti coloro che operano nel campo delle attività motorie preventive e adattate. N.B. Si consiglia abbigliamento consono per poter osservare la colonna vertebrale.*

POSTURAL LAB 2015

Training ergoposturale - Il senso muscolare
Ravenna 31 agosto
DOCENTE L. Franzon

Iscrizione: 120euro *Un workshop con nuove e affascinanti esposizioni teoriche e pratiche delle catene miofasciali. Nella giornata ergoposturale saranno dettate le linee guida per gestire le catene miofasciali nei loro possibili rapporti di sinergia o antagonismo sia nell'attività sportiva che in quella di vita di relazione.*

STRENGTH LAB

Come costruire un scheda di allenamento scientifica ed efficace
Ravenna 19 settembre
DOCENTE L. Franzon

Iscrizione: 120euro *L'allenamento è scienza e non improvvisazione. Un affascinante viaggio del sistema neuromuscolare per capirne segreti e chiavi d'accesso e poter costruire il giusto piano di allenamento. Una giornata dopo la quale le schede di allenamento avranno un senso scientifico e un'efficacia maggiore.*

Iscrizione: *è da versarsi almeno 15gg. prima della data di inizio,dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20. I workshop non sono soggetti a sconti.*

Crediti Formativi: *1*
Titolo rilasciato: *attestato di partecipazione.*
Note: *per partecipare ai workshop è necessario 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).*

I DOCENTI E I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 50 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 54

Infoline **0544 34124**

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione ai corsi 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

ISCRIZIONI E PAGAMENTI ON-LINE

È attivo il pagamento on-line per tesseramenti, corsi ed eventi della Federazione Italiana Fitness. Attraverso il sito **www.fif.it**, sarà quindi possibile registrarsi e versare la relativa quota di iscrizione a tutti gli appuntamenti formativi dell'associazione. Come si fa? Basta seguire queste semplici indicazioni: entrare nel sito della FIF **www.fif.it**, scegliere dalla finestra dei "corsi" quello prescelto e cliccare su "iscrizione e pagamento on-line", aggiungere al carrello ed effettuare il pagamento compilando l'apposito modulo che apparirà. È possibile pagare con carta di credito attraverso Paypal, sistema comodo, facile e sicuro per acquisti in tempo reale.

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. Per i pagamenti rateizzati è necessario rispettare la scadenza indicata, oltre la quale verrà applicata una maggiorazione di Euro 20. 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 (sala pesi e/o sala corsi).
- 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**
- 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.*
- 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 e registrazioni audio durante i corsi e i master di formazione.**
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promopubblicitari 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. In mancanza dei suddetti requisiti si consiglia la frequenza del corso di fitness.
- 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

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 tal caso verranno trattenute le spese postali. 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 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, previo invio del "Modulo prenotazione esame" compilato (scaricabile dal sito www.fif.it) 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 preventivando una tassa d'esame pari a € 100. Il corsista ha un anno di tempo per ripere il corso inviando una richiesta scritta a fif@fif.it almeno 15 giorni prima della data d'inizio.**

CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, PILATES MASTER TEACHER E TOP TRAINER
Quota d'esame per i corsi di 2° livello di Fitness e Fitness Musicale, Master Functional Training: € 100
Quota d'esame per Top Trainer, Pilates Master Teacher e Personal Trainer Elite: € 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) ad esclusione dell'esame di Fitness Musicale in cui l'insuccesso nella provam scritta non preclude l'accesso alla prova pratica.

TOP TRAINER, PILATES MASTER TEACHER E PERSONAL TRAINER ELITE
- La richiesta per sostenere l'esame e la cedola di iscrizione all'esame, correttamente compilata e firmata, devono essere inviate almeno 2 mesi prima della data scelta.
- Copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre 20 giorni prima della data dell'esame.

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI FIF
Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamento 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 2014/2015 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI
- 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 prevenute 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 (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: IT30Z0760113100000011233483 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
  - ✦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
  - ✦ Pagamento on line (carta di credito, Paypal) su www.fif.it

  Il pagamento deve avvenire almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione di € 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

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**
- 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** 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.
  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
- Il pagamento dovrà essere effettuato 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: IT30Z0760113100000011233483 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
  - ✦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro

  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 2014/2015 (scadenza 31 agosto 2015), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento;
- Le videoriprese o le audioregistrazioni 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 impanti 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

I VANTAGGI DELL'AFFILIAZIONE 2015

socio EFFETTIVO *

QUOTA // **EURO 10,00** comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- Iscrizione F.I.F. 2014/2015.
- 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 solo in occasione degli eventi F.I.F.
- 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. 2014/2015.

* *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 * / A.I.P.T.

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 www.fif.it
- Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- 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.

"**il plus:** streaming gratuito di mini workshop"

* *Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.*

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2015

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome _____ nome _____

nato il ___/___/___ nella città di _____

città _____ provincia _____ cap _____

via _____ n. _____ tel. _____

e-mail _____ codice fiscale / partita iva _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2014 AL 31-08-2015 IN QUALITÀ DI:

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

☐ **SOCIO EFFETTIVO** (Euro 10)
☐ **SOCIO PRATICANTE** (Euro 40)
☐ **SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 140)
Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming):
❍ Personal Trainer e Fitness ❍ Fitness Musicale ❍ Pilates ❍ Funzionale
☐ **SOCIO A.I.P.T.** (Euro 140)

☐ **DIPLOMA EFA** (Euro 35)
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: .....

☐ **INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 100)
Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming): ❍ Personal Trainer e Fitness ❍ Fitness Musicale ❍ Pilates ❍ Funzionale

Sono stati versati Euro ..... il ..... tramite:
☐ C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness
☐ Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 0113 1000 0000 1123 4481
☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

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, affiliazioni@fif.it**

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 inseriti nei contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.

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

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS 2015

centro ASSOCIATO *

QUOTA // **EURO 200,00**

“32 motivi per entrare nel circuito FIF”

COMPRENDE:

Centro Associato FIF affiliazione anno 2014 / 2015 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 (escluso il Campionato Nazionale di Roughtraining).
- 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.
- Libro della Federazione Italiana Fitness per il 25esimo anniversario 1989-2013 (214 pagine a colori)

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) e assicurazione sull'impianto.
- 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.
- Agevolazioni 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.
- 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 segreterie).
- 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 2015

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 01-09-2014 AL 31-08-2015 IN QUALITÀ DI:

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

Sono stati versati Euro ..... il ..... tramite:

☐ C/C postale n. 1 1 2 3 4 4 8 1 intestato a: Federazione Italiana Fitness

☐ Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 Z076 0113 1000000 11 234481

☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

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. 054434124, fax 054434752, centriassociati@fif.it

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 se non previo consenso dell'interessato.

CEDOLA D'ISCRIZIONE

Puoi trovare questa cedola all'indirizzo web **www.fif.it** alla voce "cedole"

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

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 AL
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 .....

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.*

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: IT30Z0760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
☐ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO
☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

☐ Gratuità FIF Card (se FIF Card Club, indicare il nome del club .....)

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 - fif@fif.it

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 minorenne 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 minorenne 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 minorenne 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 minorenne firma del genitore esercente la patria potestà)

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

ATTENZIONE! Al fine di convalidare l'iscrizione, è necessario inserire sulla cedola la propria firma dove richiesto.

Aggiornarsi non è mai stato così facile!

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.**

Supporto didattico rilasciato: *dispensa del corso.*

1 master	5 master	5 master
euro 89	euro 350	euro 400
	SOCIO ISTRUTTORE FIF	SOCIO PRATICANTE FIF

Per informazioni: tel. 0544 34124 | mail: fif@fif.it | **www.fif.it**

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

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

informa

NOTIZIE IN PILLOLE DIRETTAMENTE DAL MONDO FEDERALE WWW.FIF.IT

SERVIZI

DOCENTI FIF PER VOI

È attivo e disponibile il servizio di consulenza telefonica per i tesserati della Federazione Italiana Fitness che desiderano maggiori informazioni su corsi, master, convention, workshop, percorsi didattici, riguardanti tutte le iniziative federali di specializzazione. Sono a vostra disposizione i seguenti docenti:

- MARCO NERI **lunedì e venerdì**
- VIVIANA FABOZZI **lunedì, mercoledì e venerdì**

L'orario in cui poter chiamare in federazione è il seguente: dalle ore 09,30 alle ore 13,30.

SERVIZI

AGGIORNA IL TUO PROFILO SULL'ALBO NAZIONALE DEI PT

Sul sito web **www.aiptfitness.it**, visitato frequentemente ogni giorni dagli utenti, è possibile affiliarsi all'associazione come socio tramite il versamento di una quota annua che permette di usufruire dei tanti servizi messi a disposizione. Uno di questi è l'iscrizione all'albo nazionale dei Personal Trainer, dove si può aggiornare il proprio profilo con dati personali, curriculum vitae, immagini e video in modo da avere maggior visibilità in un ottica di ricerca a livello nazionale da parte di coloro che necessitano della professionalità di un PT certificato e di alto spessore. Inoltre, l'Associazione Italiana Personal Trainer è un punto di riferimento per tutti i professionisti dell'allenamento personale, una figura sempre più richiesta e dagli ampi margini di sviluppo. L'A.I.P.T. è una sezione autonoma della FIF che si fa interprete delle esigenze del settore con l'obiettivo di raggiungere specifici riconoscimenti, collaborazioni, accordi e contatti per rendere l'associazione un vero e proprio valore aggiunto per tutti i PT.

STAFF FIF

TANTI INTERVENTI ALL'INTERNO DELLE RIVISTE NAZIONALI

Lo staff FIF si è reso protagonista di alcuni interventi all'interno di articoli pubblicati da riviste nazionali. Roberta Fadda, responsabile della segreteria, ha espresso la sua opinione su "**D.Repubblica.it**" nel settore beauty, il 17 dicembre 2014, nell'articolo *"Hai vergogna di fare sport? Ecco come superarla"*. Un testo in cui si è parlato delle tante donne italiane che rinunciano a praticare sport per timore di essere giudicate e Roberta ha indicato alcune soluzioni per uscire dal guscio. David Stauffer è intervenuto nell'articolo *"Nel giro di 15 giorni il girovita torna nei ranghi"* uscito su "**TuStyle Benessere**" il 16 giugno scorso proponendo quattro esercizi sulla parte superiore del corpo e sugli addominali. Il docente federale ha esposto un vero e proprio workout in quattro tempi e ha consigliato l'utilizzo della colonna sonora giusta per rendere piacevole il lavoro e, soprattutto, per farsi aiutare nel resistere alla fatica dell'allenamento. Mattia Ravagli ha spiegato nell'articolo *"Palestra Beach"* su "**Vanity Fair.Beauty**" il 23 luglio, l'importanza dell'allenarsi all'aria aperta e, soprattutto, dei vantaggi derivati da una camminata sul bagnasciuga per una migliore circolazione delle gambe e la riduzione dell'infiammazione dei tessuti, o della corsa sulla sabbia, anche, per chi soffre di tendiniti in quanto c'è una minore sollecitazione delle articolazioni. La rivista Performance si complimenta con loro e si augura altri interventi per l'anno 2015.

STORIE

"BENESSERE MAMMA": UNA BELLA INIZIATIVA A CURA DI ELENA VACCHI

A.S.D. BenEssere Mamma

La mia passione per il fitness nasce intorno ai quindici anni e, dopo innumerevoli ore passate in palestra ad allenarmi scelgo di "passare dall'altra parte". Così frequento, a 19 anni, il mio primo corso per diventare "istruttore di aerobica" scegliendo la scuola FIF, il top nel settore: insegnanti professionalmente preparati a livello tecnico e comunicativo, che selezionano davvero gli iscritti in base al merito. Nel percorso didattico con la FIF ho conseguito il diploma di istruttore di Pilates Matwork, attraverso il Master Pilates Special Life Form e sono specializzata come insegnante di Pilates per la gravidanza. Insegno per una decina d'anni in varie palestre di Bologna e poi, dopo uno stop di qualche anno, decido di fondare la mia associazione, credendo profondamente che "per EssereBene Mamma bisogna perseguire il BenEssere della Mamma". Quindi dalla mia passione per il fitness e per il mondo della maternità è nata l'associazione BenEssere Mamma asd, da me fondata, mamma di 3 bimbi, istruttrice di varie discipline sportive e consulente alla pari per l'allattamento al seno. E proprio per essere vicina e di aiuto alle esigenze delle mamme ferraresi è stato fondato con altre mamme il gruppo "allattiAMOlo!". L'associazione BenEssere Mamma asd propone alle mamme una dimensione di fitness a 360°: durante la gravidanza, attraverso i corsi di Pilates per la Gravidanza e dopo l'arrivo del nasciturno, con i corsi MammaFit di cui sono istruttrice diplomata e ginnastica col bebè.

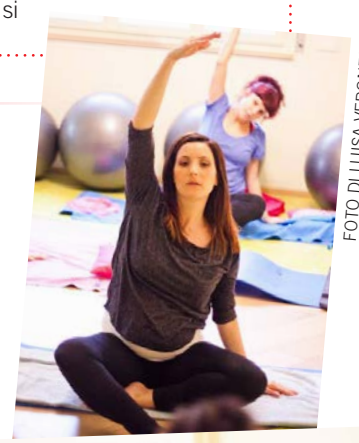


FOTO DI LUISA VERONESE

FOTO DI LUISA VERONESE

NOTIZIE

PARLANO DI NOI

"XXL, tutto il fitness in due giorni" è il titolo dell'articolo uscito sul Giornale di Sicilia di Palermo in data 30 gennaio 2015 sulla "XXL Fitness Convention" organizzata dalla Federazione Italiana Fitness in terra siciliana nelle giornate di sabato 7 e domenica 8 febbraio. Un bellissima e storica manifestazione federale che supporta gli istruttori siciliani e che prevedeva sia la partecipazione a quattro percorsi specialisti (total body workout, coreography, body mind e functional training), sia l'iscrizione a un convegno tecnico con interventi tenuti da diversi relatori a confronto tra loro per permettere di approfondire nuove tematiche e conoscere differenti metodi di allenamento. Un evento pieno di novità, qualità e professionalità che ha regalato emozioni e nozioni a tutti coloro che sono intervenuti presso il centro sportivo "Sprint".

DOCENTI

RAVAGLI COLLABORATORE PER MEVITA.IT

Una nuova collaborazione con Mevita.it per Mattia Ravagli. Un sito dedicato alla salute e al benessere in cui il docente FIF svolge la funzione di collaboratore tecnico al quale si può richiedere consigli per la tonificazione, il dimagrimento, i programmi per allenamenti personalizzati e pure pareri professionali sui prodotti riguardanti il fitness e il benessere. In pratica un esperto PT di qualità a disposizione di coloro che desiderano mantenere sia uno stile di vita sano sia un corpo scattante, senza dimenticare di ottenere consigli sulla prevenzione di piccoli o grandi disturbi a livello fisico.

FORMAZIONE

MANUALI FRESCHI DI STAMPA

La FIF ha tra le sue caratteristiche principali la qualità dei propri docenti e del materiale didattico. Pertanto, rivede periodicamente le sue pubblicazioni. Sono stati infatti dati alle stampe due nuovi manuali: ***Special Training*** *i cui contenuti sono stati elaborati dal dott. Alexander Bertuccioli plurilaureato e docente federale, e* ***Body Weight & Joint Mobility*** *che è stata curata dai docenti Luca Dalseno e Francesco Fiocchi, con la collaborazione di Viviana Fabozzi, che si occupano del settore functional training e sono docenti FIF.*
Oltre ad essere utilissimi manuali di supporto agli iscritti ai corsi federali, possono diventare un valido strumento di lavoro per tutti gli appassionati.
Si possono acquistare su ***www.fit-shop.it***

INIZIATIVE

UN LIBRO PER CELEBRARE I 25 ANNI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

In occasione delle nozze d'argento della Federazione Italiana Fitness nel mondo del fitness (1989-2013), è stato realizzato un libro celebrativo corredato da testimonianze e foto che ripercorrono questi anni vissuti con energia, entusiasmo e passione da parte di coloro che hanno contribuito alla crescita della federazione. Rilegato e con la copertina plastificata, il volume, di 240 pagine, contiene centinaia di foto e viene inviato gratuitamente a tutti i centri associati F.I.F. in regola con il rinnovo dell'affiliazione per il 2014-2015.
Chiunque fosse interessato, può richiederne una copia (al costo di 10 euro) direttamente via mail a **vendite@fif.it**

DOCENTI

ALEXANDER BERTUCCIOLI SULL RIVISTA SCIENTIFICA "CLINICAL AND EXPERIMENTAL GASTROENTEROLOGY"

Il docente federale Alexander Bertuccioli, membro dell'A.I.F.eM. (Associazione Italiana Fitness e Medicina), una delle sezioni della Federazione Italiana Fitness, ha pubblicato il 19 febbraio 2015 l'articolo **"A pilot trial on subjects with lactose and/or oligosaccharides intolerance treated with a fixed mixture of pure and enteric-coated a- and B- galactosidase**" sulla rivista scientifica di interesse internazionale *Clinical and Experimental Gastroenterology*, editore Dovepress, insieme ai colleghi: dott. Francesco Di Pierro di Milano, dott.ssa Eleonora Marini di Pesaro e dott. Leandro Ivaldi di Cuneo.
Un testo in cui si descrive l'utilizzo degli integratori alimentari a base di enzimi digestivi nella gestione dell'intolleranza al lattosio e agli oligosaccaridi non digeribili. Si può leggere l'articolo all'indirizzo **www.dovepress.com/articles.php?article_id=20541**

Si rinnova il successo per due storiche convention federali che hanno inaugurato questi primi mesi del 2015.

SPAZIO REPORTAGE

di Claudio Castellucci

XXL FITNESS CONVENTION

Conferma il suo successo la storica manifestazione "XXL Fitness Convention" che si è svolta a Palermo nei giorni 7 e 8 febbraio. I tanti iscritti hanno partecipato ai quattro percorsi di specializzazione: **Total Body Workout, Choreography, Body Mind e Functional Training.** Nella prima giornata nel palco dedicato al Total Body Workout si sono svolte le lezioni e i workshop specifici dei docenti federali Viviana Fabozzi, David Stauffer e Davide Impallomeni sulle nuove linee del Master di T.B.W. e sulle moderne tendenze del condizionamento muscolare; mentre sul palco della Coreografia hanno condotto il programma gli istruttori Maria Madrid, Elisabetta Cinelli e la fresca rivelazione Akram Bouznif, con un'alternanza di vecchi ed innovativi metodi di sviluppo coreografici espressi in un perfetto connubio tra tecnica e stile. Il giorno successivo le due aree tematiche riguardavano i percorsi Body Mind e Functional Training. Per le masterclass del body mind lezioni di Pilates, Piloga, Yoga, Natural Body Art e vari protocolli di equilibrio funzionale e di stretching con gli insegnanti FIF Viviana Fabozzi, Elisabetta Cinelli, Davide Impallomeni e Donato De Bartolomeo. Il percorso del Functional Training, rappresentato dall'eccellenza tecnica di Carlo Dolzan, Viviana Fabozzi e Sandro Roberto, ha dato vita ad una varietà di lezioni ad alto contenuto metabolico che hanno trovato espressione nell'applicazione del Body Weight e del Ketllebell Training, con un occhio sempre attento alla rieducazione Funzionale del gesto attraverso il Pattern Abilities Training. La due giorni siciliana ha inoltre visto la nascita di un convegno diverso rispetto al passato ma con una formula specifica e stimolante: **"Face to Face – Battle Review"**. Nella giornata di sabato il programma del convegno ha visto in passerella quattro incontri "faccia a faccia" con due relatori in ogni seduta, dove ognuno di loro ha proposto una propria soluzione e di seguito si è messo a confronto con l'altro alla presenza di un moderatore. Quattro casi di studio in cui sono state presentate schede di allenamento specifiche e personalizzate su ogni singolo tema e che ha visto in scena i docenti federali Marco Neri, Roberto Provenzano, Carlo Dolzan e Fabio Pani. E proprio quest'ultimo è stato il conduttore dell'incontro della seconda giornata sul tema "**Sala pesi e postura**" e che ha presentato esercizi controindicati e modalità positive di esecuzione per la tutela articolare e il controllo dell'azione muscolare. Un bellissimo evento e un super gruppo di docenti che ha infiammato la calorosa platea del Centro Sportivo Sprint di Palermo.

LUCIANA OGNIBENE, FIBRE DI LUCE

LUCIANA OGNIBENE, FIBRE DI LUCE

IN CORPORE SANO

Notevole partecipazione alla convention "In Corpore Sano" svoltasi a Bologna, presso il Cierrebi Club nelle giornate del 21 e 22 febbraio. Una manifestazione importante e di qualità, che ha offerto agli iscritti, masterclass dedicate al **Total Body Workout, Choreography e Body Mind** in un contesto innovativo e multitematico creato con l'intento di contemplare il lavoro incentrato sulla forza e l'alta intensità allenandole in "3 Dimensioni". Una serie di circuiti, protocolli, idee, strategie e workout eseguiti ed esposti con energia dagli istruttori FIF. L'intera programmazione è stata condotta da presenter internazionali e italiani: Anton Todorov, Taras Klimov, David Stauffer, Viviana Fabozzi, Roberta Campaniolo, Giovanna Ventura, Elisabetta Cinelli, Gianpiero Marongiu, Mino Messuri, Luca Ruggeri, Patrizia Vincenzi, Sabrina Scarfò e Akram Bouznif. Una due giorni bolognese piena di lezioni specifiche e ricca di novità con un alto livello di proposte sia nei suoi contenuti tecnici sia nella sua innovazione, che hanno davvero

entusiasmato e al tempo stesso aggiornato tutti i partecipanti. Un'ulteriore novità è stata la formula del convegno del fitness: non singole lezioni ma quattro incontri **"Faccia a Faccia"** con due relatori per ogni tema. Quattro appuntamenti dove ogni docente ha proposto una propria soluzione e di seguito si è messo a confronto con l'altro alla presenza di un moderatore. Quattro casi di studio in cui sono state presentate schede di allenamento specifiche e personalizzate su ogni singolo argomento e che ha visto in scena per questi interessanti dibattiti Marco Neri, Antonio Paoli, Alexander Bertuccioli, Carlo Dolzan e Mattia Ravagli. Un appuntamento mirato e moderno che ha permesso di approfondire al meglio le varie tematiche presenti in ogni attività fisica e che ha dato vita a uno scambio di metodologie di allenamento e scuole di pensiero. Nella giornata di chiusura l'evento in terra emiliana è proseguito con l'incontro sul tema **"Sala pesi e postura"** dove il docente federale Luca Franzon ha illustrato e presentato una serie di esercizi controindicati e alcune modalità positive di esecuzione per la tutela articolare e il controllo dell'azione muscolare. Una kermesse che ha generato interesse, divertimento e nuovi stimoli a tutti i partecipanti grazie alla professionalità dello staff della Federazione Italiana Fitness. **FINE**

LUCIANA OGNIBENE, FIBRE DI LUCE

L'IMPORTANZA DELLA PROPRIOCETTIVITÀ

LA CONOSCENZA DELLA PROPRIA SENSIBILITÀ CORPOREA E DEL SUO CONDIZIONAMENTO PER PREVENIRE GLI INFORTUNI E INCREMENTARE LA PERFORMANCE ATLETICA.

di Davide Carli

Qualsiasi sportivo che pratica agonismo, durante la sua carriera sportiva, è sempre alla ricerca di maggior controllo, precisione e massima performance del proprio gesto tecnico specifico. Per far questo è necessario condizionare in modo adeguato la propriocettività, cioè aumentando l'automatismo e la rapidità d'azione con cui il sistema neuro-muscolare interviene nella stabilità organico-articolare e nella regolazione della postura. In breve, questa particolare sensibilità corporea rappresenta la capacità che possiede l'organismo umano di percepire la posizione e i movimenti del corpo in rapporto allo spazio esterno. Il "duro e sopraffino" compito viene svolto dai propriocettori (recettori sensibili alle variazioni meccaniche dei muscoli, tendini, legamenti, capsule articolari, eccetera) che scambiano un continuo flusso di informazioni con il sistema nervoso centrale sui vari parametri del movimento (forza, accelerazione, velocità, ROM, stabilità, coordinazione) e sulla posizione delle varie parti corporee in relazione a se stesse e allo spazio esterno. Condizionando opportunamente questo sistema non solo si riduce il rischio d'infortunio, ma si incrementano anche la performance e la precisione del gesto atletico. L'espressione della massima potenza in una tecnica sportiva, infatti, è direttamente proporzionale alla capacità che possiede l'atleta di aderire al suolo in modo equilibrato e stabile.

Purtroppo l'evoluzione e il progresso hanno portato ad una riduzione importante della propriocettività. Questo perché le informazioni riguardanti il mondo esterno, captate continuamente dal nostro organismo grazie agli organi di senso, sono cambiate radicalmente nel corso dei millenni. Facendo un passo indietro nella storia, infatti, si può facilmente immaginare come una volta l'uomo si muovesse molto di più al buio, camminando senza calzari (il piede rappresenta un importante organo propriocettivo). Oggigiorno, invece, con l'avvento dell'energia elettrica,

le situazioni in cui le persone si muovono al buio o senza le scarpe sono veramente poche. In questo modo si ha una diminuzione importante della stimolazione propriocettiva perché l'organismo umano si affida sempre di più alle proprie capacità visive. Questi sono solo alcuni dei motivi per cui nel corso del tempo si è assistito ad una depressione di questa capacità e contemporaneamente a una evoluzione delle patologie posturali.

I PARAMETRI SU CUI AGISCE LA PROPRIOCETTIVITÀ

La propriocezione interviene su diversi parametri e ognuno di essi deve essere condizionato nel giusto modo:

- *posizione;*
- *movimento;*
- *forza;*
- *velocità;*
- *accelerazione;*
- *coordinazione*

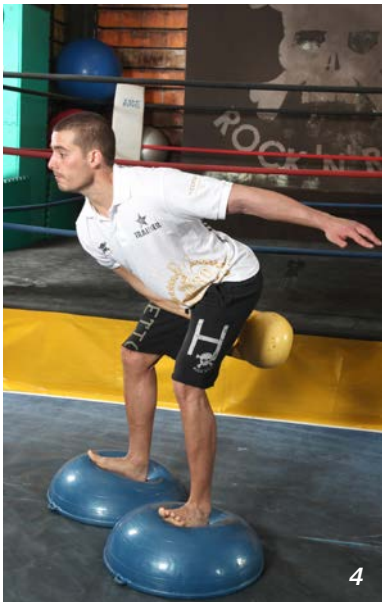
In riferimento al primo punto dell'elenco appena descritto, grazie ai propriocettori, si realizzano dei feed-back informativi tra la posizione corporea e il SNC che permettono di regolare, stabilizzare e controllare le perturbazioni del corpo nello spazio e la posizione spaziale delle diverse parti corporee in relazione a se stesse e allo spazio esterno. Quindi il condizionamento propriocettivo non si deve mai limitare ad un solo settore corporeo, altrimenti verrebbe a mancare proprio il necessario lavoro di interazione tra le varie articolazioni. Avere una posizione stabile, inoltre, significa poter convergere tutta la potenza che si è in grado di esprimere, direttamente sulla catena cinetica interessata al movimento, senza preoccuparsi di dover "spendere" energie per il controllo della stessa. Per completare il lavoro di stabilizzazione della posizione, contestualmente è necessario condizionare anche il "Core", definito come quella parte muscolare del tronco e bacino che consente il trasferimento della forza dal centro verso le estremità. Il condizionamento del movimento deve iniziare con esercizi ad ampiezza minima, nelle sole direzioni in cui risulta più facile mantenere il controllo, utilizzando carichi e velocità basse. Dopo di che, è necessario progredire in base alle capacità acquisite dall'atleta. Al contrario, se ci si sofferma al solo condizionamento propriocettivo di "gestualità facili", poi questa "sensibilità profonda" non sarà pronta a controllare le importanti sollecitazioni che rispecchiano la competizione. Per quanto riguarda la coordinazione, è improponibile pensare di ricercare la massima prestazione e stabilità in un gesto tecnico che coinvolge l'intero organismo, se non si interviene con una precisa e coordinata sequenza muscolare.

LA RAPIDITÀ DI RISPOSTA È GARANTITA DAGLI AUTOMATISMI

Condizionare la propriocettività è utile per tutte le persone, che queste pratichino attività sportiva oppure no. Naturalmente il grado di difficoltà deve essere scelto in base all'obiettivo che ci si propone. Per creare dei riflessi propriocettivi veramente rapidi ed efficaci è necessario tener conto dello specifico sport che si pratica. In questo modo una difficoltà verrà vissuta dall'atleta semplicemente come un consueto allenamento. Seguendo una buona metodica e gradualità di esercizio, si ottengono ottimi

risultati anche in breve tempo. La scelta degli esercizi ruota attorno allo specifico gesto atletico praticato, ma allo stesso tempo dovrebbe presentare una certa varietà. Qui lascio campo aperto alla fantasia del preparatore atletico che tramite l'utilizzo di pedane destabilizzanti, percorsi con sassi tondeggianti, fit-ball, elastici, palle mediche, kettebell, macchine tecnologiche o altro, dovrà programmare il training più adatto. Naturalmente per rendere più efficace possibile l'allenamento propriocettivo, è necessario eseguirlo da scalzi. Così facendo si garantisce un maggiore flusso d'informazioni tra piede e suolo. La ripetizione continua del gesto tecnico in tutte le condizioni di difficoltà (lo stress imposto deve sollecitare resistenza, forza, velocità, coordinazione, mobilità, equilibrio, destrezza, eccetera) permette al nostro centro elaborativo di fissare degli schemi motori nella memoria profonda e poi di utilizzarli, al momento giusto, in rapidità e senza necessità di un ulteriore richiesta di elaborazione. Questo processo di memorizzazione del movimento è molto importante perché in gara l'atleta si ritrova a dover prestare attenzione contemporaneamente alla tattica agonistica e al controllo del gesto, mentre ricerca anche la massima performance sportiva. Quindi solo grazie all'acquisizione di specifici automatismi propriocettivi l'atleta potrà impegnare meno il centro di elaborazione e garantire così una maggiore riserva attentiva utile alla gestione degli imprevisti e alla scelta tattica. Pensate che un atleta che non ha appreso bene il movimento, impegna oltre il 70% del proprio spazio attentivo per la sola ricerca della stabilità della posizione e precisione della tecnica, lasciando così solo un 30% come riserva attentiva. Questo dato denota l'importanza di condizionare propriocettivamente e con le stesse difficoltà della competizione, i movimenti caratteristici della stessa in modo da creare degli automatismi da applicare poi con determinazione e rapidità al momento del bisogno.

3


4

I LIVELLI DI CONTROLLO PROPRIOCETTIVO

Per ricercare un condizionamento propriocettivo completo è necessario agire su diversi livelli di controllo neuromuscolare, come consigliato da Lephart e collaboratori *(rielaborato da: Carli D., Di Giacomo S., Porcellini G., Preparazione Atletica e Riabilitazione, Torino, Edizioni Medico Scientifiche, 2013)*:

1. *controllo da parte dei centri superiori;*
2. *controllo inconscio;*
3. *controllo da parte del tronco encefalico;*
4. *controllo a livello spinale.*

Il ***controllo da parte dei centri superiori*** si sviluppa attraverso la presa di coscienza e la padronanza di un gesto atletico. Cioè la continua ripetizione del gesto tecnico, instaura delle anticipazioni che permettono di acquisire un maggior controllo, stabilità e performance dello stesso.
Il secondo livello d'intervento propriocettivo è rappresentato dal ***controllo inconscio*** della gestualità tecnica. Il condizionamento di questo controllo neuromuscolare si ottiene associando al

movimento degli stimoli distrattivi che distolgano la normale concentrazione dalla consapevole regolazione della stabilità e del controllo del gesto. Così facendo si allena l'attenzione divisa (prestare attenzione contemporaneamente a due tipologie d'informazione).
Il ***controllo da parte del tronco encefalico,*** invece, si ottiene attraverso la ricerca di esercizi posturali e di equilibrio, da eseguire in prima battuta a occhi aperti e poi ad occhi chiusi. L'obiettivo di questo livello di controllo neuromuscolare è quello di incrementare la stabilità, percezione e coscienza della posizione nello spazio.
L'ultimo livello di ***controllo propriocettivo interviene a livello spinale*** regolando l'arco riflesso. Quest'ultimo rappresenta la più piccola unità nervosa funzionale capace di ricevere uno stimolo e produrre una risposta (è costituito da recettore sensitivo, neurone sensitivo, interneurone, motoneurone e organo effettore). Per stimolare questo livello di controllo neuromuscolare, è necessario ricreare degli esercizi che prevedano movimenti rapidi, cambi di direzione, balzi pliometrici, effettuati anche su superfici destabilizzanti.
La velocità di azione con cui si eseguono questi esercizi è particolarmente importante. Nel movimento, infatti, la sequenza di intervento muscolare varia proprio in funzione della velocità; quindi, allenando la propriocettività di un gesto tecnico a una velocità inferiore a quella intrapresa poi in gara, non sarà garantito né il perfetto controllo, né la performance dello stesso.
Purtroppo gli esercizi propriocettivi svolti con gestualità lente e carichi bassi, non riescono a ricreare quelle tensioni muscolo-tendinee e capsulo-legamentose utili a rendere la risposta così rapida da anticipare la lesione.

COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO

L'allenamento propriocettivo, per la maggior parte degli sportivi, risulta tanto affascinante quanto complicato. Dunque lo scopo di questo nostro approfondimento è proprio quello di dar delle linee guida per poter programmare un allenamento propriocettivo su misura. A tale scopo di seguito vengono elencati diversi punti da sviluppare in progressione:

- ***Stimolare la cinestesia e il senso della posizione in catena cinetica aperta*** *(fig. 1)*
- ***Allenare la forza in catena cinetica chiusa e successivamente in catena cinetica aperta*** *(fig. 2)*
- ***Ripetere il gesto atletico fino alla totale presa di coscienza e controllo dello stesso*** *(fig. 3)*
- ***Allenare la velocità del gesto*** *(fig. 4)*
- ***Applicare degli stimoli distrattivi mentre si esegue il gesto atletico*** *(fig. 5)*
- ***Concentrarsi cercando di immaginare il gesto atletico*** *(fig. 6)*.

5

Dopo aver ottenuto i primi risultati con discreta facilità, per poter incrementare ulteriormente le proprie prestazioni propriocettive e performanti, senza rischiare nessun infortuno, sarà necessario un programma professionale e un importante impegno personale. Il presupposto principale per svolgere questo allenamento, infatti, è di eseguire sempre gli esercizi con il massimo impegno e motivazione. FINE

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

NUOVE OPPORTUNITÀ PER IL PERSONAL TRAINER

Il Personal Trainer da oggi ha una nuova opportunità per incrementare il suo business o per avviarlo!
Dati recenti dimostrano che mancanza di tempo e ritmi di vita stressanti inducono un numero crescente di potenziali utenti del fitness a chiedere allenamenti semplici, rapidi ed efficaci, adeguatamente assistiti e da svolgere vicino alla propria abitazione o al posto di lavoro.
Il sistema di allenamento personalizzato Miha Bodytec consente di allenare in modo completo, intenso e profondo più di 300 muscoli contemporaneamente, riducendo i tempi di allenamento a **20 minuti** alla settimana. È in grado di garantire risultati veloci e misurabili in termini di riduzione di massa grassa, tonificazione, aumento di forza e resistenza, riequilibrio posturale e diminuzione del mal di schiena già con poche sedute. Frutto di studi in collaborazione con le più importanti università e centri medici tedeschi, sfrutta la combinazione di esercizio a **corpo libero** ed **EMS (elettro mio stimolazione) total body** ed è utilizzato da importanti PT, fisioterapisti e preparatori atletici, in centri fitness e Wellness d'elite. L'azione di Miha Bodytec fianco a fianco con il Personal Trainer da vita così ad un **team vincente.**

Mario Vella: Dottore Scienze Motorie, Chinesiologo, Osteopata, Preparatore Atletico, Ex Nazionale di Rugby, Libero Professionista (Firenze)

Questo rivoluzionario sistema Tedesco, conosciuto ormai in tutta Europa e non solo, ha creato e sta creando nuove opportunità di lavoro per Personal Trainer.
Intuitivo, pragmatico ed efficace può essere inserito in un'attività esistente creando un **corner dedicato** (fitness club, PT studio, centri medici e riabilitativi, centri wellness).

Incrementando i servizi all'utenza e attirando nuovi clienti, oppure può essere **mobile**, grazie alla valigia che consente di spostarsi su più sedi o a domicilio. Inoltre è alla base di un nuovo concept di negozio, il **micro-studio**, che si sta diffondendo velocemente anche in Italia, sia nelle aree urbane che quelle periferiche.
Dedicato all'attività di EMS training, va da 80 a 120 mq, richiede bassi investimenti e minimi costi di gestione.
Breve ed efficace è la domanda del mercato moderno e la risposta migliore e all'avanguardia è **Miha Bodytec** Personal Trainer.
EMS training sarà anche materia per nuovi corsi di formazione nel prossimo futuro.

Mauro Serra: Personal Trainer FIF, libero professionista (La Vida Wellness - Termoli)

Ermanno Miollo: Personal Trainer FIF, Titolare Micro Studio (MioFit - Cagliari)

PER SAPERNE DI PIÙ
Interfit S.r.l. - Centergross - Bologna • Tel. 051 860916 • info@interfit.it • **www.miha-bodytec.com**

ESERCIZI E SEQUENZE DI UN ALLENAMENTO TABATA

IL TEMPO DELLE SCUSE È FINITO: IN POCHI MINUTI IL VOSTRO CORPO SARÀ UNA MACCHINA BRUCIA GRASSI

di Francesco Tribuzio e Claudio Castellucci

Molti di noi vivono una vita frenetica che ci lascia pochi spazi liberi durante la giornata e purtroppo non poche persone approfittano di questa cosa affermando che semplicemente non hanno il tempo per andare in palestra. La buona notizia è che non c'è bisogno di passare ore sul tapis roulant, sulla cyclette o sull'ellittica per bruciare molti grassi. Servono soltanto pochi minuti per fare del nostro organismo, un "forno brucia grassi".

Esiste un protocollo di allenamento ad alta intensità, chiamato Tabata. Qual è la particolarità? È un workout che dura 4 minuti da ripetere 4 volte. Consiste in un allenamento ad intervalli o a circuito. Ad esempio, possiamo fare sprint per 20 secondi e poi corsa lenta per 10 secondi.
Ripetere altre 7 volte per un totale di 8 ripetizioni (il tutto equivale a circa quattro minuti). Il programma Tabata può essere effettuato con un'infinità di esercizi differenti.
L'idea è quella di utilizzare allenamenti che coinvolgono il corpo nella sua globalità o almeno i principali gruppi muscolari. Il tutto può essere fatto con bilancieri, manubri, kettlebell o esercizi a corpo libero. Uno studio condotto dallo scienziato giapponese, il dottor Izumi Tabata da cui il programma prende il nome, ha scoperto che l'allenamento ad alta intensità migliora il VO2 max (o massimo consumo di ossigeno) di circa il 14%, mentre la capacità anaerobica aumenta del 28%. Tutto ciò, grazie alla ricerca fatta dalla sua equipe, mentre stava analizzando dei protocolli di allenamento e il loro effetto sui sistemi energetici degli atleti, con l'obiettivo di trovare il modo di migliorare il condizionamento anaerobico e aerobico.
Essi paragonarono due diversi sistemi in un test svolto su cicloergometro: la normale attività aerobica a frequenza costante (70% VO2max per 60 minuti) e quello intermittente della durata di 4 minuti che nelle fasi di picco ad alta intensità raggiungeva valori

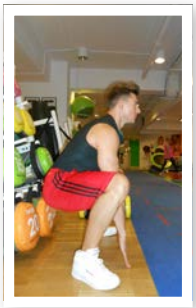
sovramassimali sul consumo di ossigeno. Il protocollo sfruttava sia i meccanismi aerobici che anaerobici e prevedeva 20 secondi di prestazione ultraintensa ai massimi livelli di intensità (circa 170% VO2max) per 20 secondi, alternata ad un periodo di riposo di 10 secondi, in un ciclo consecutivo ripetuto più volte la cui durata raggiungeva i 4 minuti (7-8 cicli). Il gruppo che svolgeva l'attività nello Steady State ottenne un aumento piuttosto significativo del VO2max (10% circa) ma non aveva ottenuto alcun beneficio sul miglioramento della capacità anaerobica. Il gruppo che sperimentò il Tabata ottenne un incremento del 14% VO2max e un incremento del 28% della capacità anaerobica. I ricercatori conclusero che il tradizionale Steady State training migliora la potenza aerobica ma non migliora la capacità anaerobica, mentre l'esercizio intermittente ad alta intensità può migliorare sia il condizionamento aerobico che anaerobico in maniera significativa, probabilmente, tramite l'intenso stimolo di entrambi i sistemi energetici. Questo fu il primo studio a dimostrare che un protocollo vascolare potesse migliorare in modo così significativo sia la potenza aerobica che quella anaerobica. E da qui, la conclusione finale espressa dal dott. Tabata: *"l'incremento del 14% del VO2max in sole sei settimane fu uno dei più alti valori mai registrati nella scienza dell'esercizio fisico"*. L'intensità del primo protocollo (70% del VO2max) non stressava il metabolismo anaerobico (produzione di lattato e debito di ossigeno), quindi era prevedibile che la capacità anaerobica sarebbe rimasta invariata. D'altra parte, invece, nei soggetti del gruppo ad alta intensità ad esaurimento, il picco dei livelli di lattato nel sangue indicarono che il metabolismo anaerobico veniva stressato al massimo. Quindi non sorprese che la capacità anaerobica fosse aumentata in modo significativo.
Vi starete chiedendo: ma queste percentuali a cosa servono? Sono il dato certo su cui costruire un piano di lavoro fisico che produce due significativi effetti: aiutarvi a perdere il grasso in eccesso ed allo stesso tempo aumentare la massa magra in termini di tonificazione.
Ecco di seguito, due tipologie di organizzazione di un circuito Tabata.

TABATA PRIMO CIRCUITO

(20"x10") x8. Si utilizzano 2 esercizi alternati tra loro, con una effettiva pausa di 10 secondi.

1 PUSH-UP

2 SQUAT JUMP



3 PUSH-UP

4 SQUAT JUMP

5 PUSH-UP

6 SQUAT JUMP

7 PUSH-UP

8 SQUAT JUMP

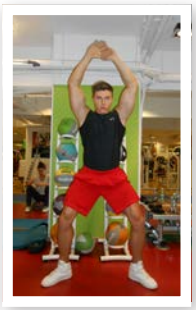
ORA, INVECE, UN'ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE MENSILE CON ALTRI PROTOCOLLI TABATA:

lunedì	mercoledì	venerdì
1 Affondi inversi	1 Sprint-sprint x 20 secondi, con recupero di 10", per otto volte	1 Curl bicipiti
2 Shoulder press		2 Croci su panca
3 Stacchi		3 Arnold shoulder press
4 Squat		4 Alzate laterali

TABATA SECONDO CIRCUITO

Può prevedere di inserire nei 10" tra gli otto esercizi sottoelencati, l'alternanza con un push-up e uno squat isometrico.

1 **JUMPING JACK** • PUSH-UP

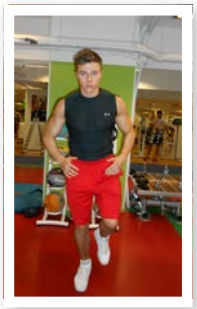


2 **PIEGAMENTI PER TRICIPITI** • SQUAT

3 **KNEE TO CHEST (SALTO)** • PUSH-UP

4 **PLANK (ISOMETRICA)** • SQUAT

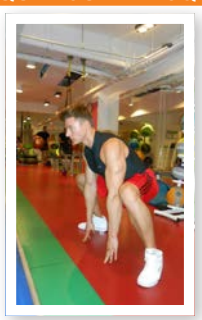
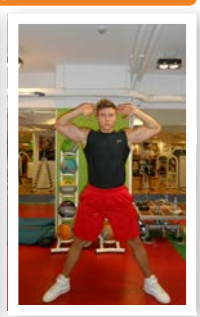
5 **1 LEG HOP SU GAMBA DX** • PUSH-UP



6 **1 LEG HOP SU GAMBA SX** • SQUAT

7 **SIT-UP** • PUSH-UP

8 **SUMO SQUAT JUMP** • SQUAT

In conclusione

utilizzando la fantasia e la vasta gamma di esercizi conosciuti, si possono costruire centinaia di circuiti. FINE

SI RINGRAZIA, PER LE FOTO:
Alesandru Ceobanu
fitness model (Romania)

facebook®

essere presenti per interagire con i clienti

di Stefano Sanvincenti

Facebook, il social network più famoso del mondo continua a crescere anche in Italia. I dati aggiornati ad agosto 2014 parlano di 24 milioni di utenti attivi mensili e 17 milioni giornalieri, registrando un incremento rispetto allo scorso anno di due milioni per gli utenti che si connettono su Facebook almeno una volta al mese e tre milioni per quelli che si collegano tutti i giorni. La vera impennata dell'uso del social network è però su smartphone e tablet: gli utenti mensili sono passati da 9 milioni di dicembre 2013 ai 16 milioni di fine agosto 2014, attestandosi su 10 milioni di utenti attivi giornalieri. In percentuale, il 73% degli utenti italiani accede ogni giorno a Facebook, e il 69% degli utenti italiani accede attraverso dispositivi mobili almeno una volta al mese. A livello mondiale gli iscritti attivi su base mensile sono 1 miliardo e 155 milioni, e lo stesso Mark Zuckerberg ha affermato che *"il 61% degli utenti attivi si connette ogni giorno e questa percentuale sta continuando a crescere"*. A giugno 2014, in media 699 milioni di persone in un giorno hanno utilizzato Facebook, un dato in crescita del 27% rispetto al secondo trimestre 2013. Il sito, nato nel 2004 con lo scopo di mantenere in contatto fra loro gli ex studenti di Harvard e a cui Zuckerberg diede il nome al social network, è ormai

LA PRESENZA SUI SOCIAL NETWORK È STRATEGICA E DEVE ESSERE SFRUTTATA CON COSTANZA ED EFFICACIA.

diventato una figura planetaria. Non è l'unico social presente su internet, ma è certamente quello di maggior successo. Essere presenti è oramai un obbligo. Non esserlo è assolutamente fuori moda.

In che modo una palestra o centro fitness può e deve essere presente su un social network?

La palestra è frequentemente vista dagli utenti come una piccola comunità di persone che si scambiano notizie, racconti, workout o semplice amicizia ed il centro fitness costituisce il fulcro di questa comunità. È normale, quindi, condurre quest'insieme di relazioni dal reale al virtuale, anziché viceversa, per poi fare in modo che gli effetti ci siano nuovamente nel mondo reale, spesso con azioni conseguenti agli incentivi che l'azienda fa attraverso il social. Eppure, i centri fitness, le palestre presenti su Facebook con una propria pagina aziendale non sono molte. La conseguenza di questa sorta di "analfabetismo informatico" è l'impossibilità di sfruttare uno strumento in grado di riunire in maniera naturale i nostri clienti, attuali e potenziali.

Per quale motivo essere presenti su Facebook? I motivi sono molti, ma vediamo insieme alcuni punti basilari:

Ottenere nuovi contatti.

Si sa. La crisi esiste ed anche il settore del fitness non ne è esente. In un momento in cui i possibili clienti che giungono nelle palestre è in discesa, ogni nuovo contatto è vitale, in considerazione del fatto, inoltre, che questa sorta di marketing viene assimilato dall'utenza come positivo.

Comunicare servizi e promozioni a un pubblico facente parte della propria community.

Una volta creata una community che ruota intorno al nome del nostro centro fitness, diventa semplice far transitare con efficacia le comunicazioni, siano essi l'ingresso di un nuovo istruttore, di una nuova tipologia di corso piuttosto che l'inizio di una promozione. Chi riceve i post, infatti, è pronto a recepirli e a parlarne con gli altri, perché è quantomeno interessato al messaggio che riceve. Vengono quindi eliminati gli sprechi in termini di energie e costi di ogni comunicazione esterna, che raggiunge potenzialmente un numero enorme di soggetti ma di cui è difficilmente misurabile l'efficacia.

Costo ridotto.

Un aspetto importante perché si ha la possibilità di raggiungere un numero enorme di utenti investendo piccole somme. Se accuratamente monitorata e utilizzata, una pagina di Facebook può creare un traffico di nuovi clienti nella propria palestra anche senza un investimento pubblicitario continuativo. Nel caso in cui si decide di creare un budget adeguato, magari per creare campagne promozionali mirate, si scoprirà che la pagina facebook aumenterà notevolmente il successo e la visibilità.

Visibilità moltiplicata.

Internet è un mezzo potentissimo, che sviluppa in modo esponenziale la notorietà del nostro centro, se siamo presenti in più applicazioni internet. Essere su Facebook aiuta notevolmente il centro fitness ad essere in posizioni rilevanti nei motori di ricerca

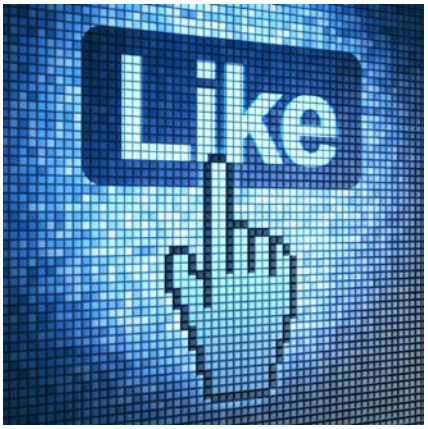
Essere presenti, però, non è sufficiente. È necessario rispettare alcune regole per sfruttare completamente le possibilità che lo strumento Facebook ci offre, altrimenti rischiamo di avere uno strumento statico, di bassissimo impatto e del tutto inutile per lo scopo che ci siamo prefissati, ovvero arrivare a nuovi clienti. Ecco, pertanto, alcune accortezze per far sì che la presenza sia efficace:

01.

Realizzare una pagina aziendale, non un gruppo o un profilo personale, questo per evitare di essere "bannati" (termine informatico che equivale, nella vita reale, a "espulsi") da Facebook per aver violato le sue regole ferree che vietano, ad esempio, la pubblicità fatta da una persona fisica. In ogni caso il pubblico del social non vi troverebbe. Per questo motivo esistono le pagine aziendali, accessibili a chiunque e sulle quali gli utenti possono diventare "fan".

02.

Una volta realizzata la pagina, la presenza su Facebook va pubblicizzata: sul sito aziendale, se presente, ma soprattutto all'interno del centro fitness, sulle bacheche degli annunci o con appositi cartelli da mettere ovunque. La richiesta è quella di diventare fan del centro, facendo un'attività di passaparola anche nei confronti di amici e conoscenti interessati alle attività della palestra. Ricordiamo che sono fondamentali le condivisioni



del messaggio. Con la condivisione, le persone ci fanno un regalo immenso: non solo ci dimostrano che hanno apprezzato il contenuto che abbiamo offerto loro, ma che lo hanno gradito talmente tanto da volerlo mostrare anche ai loro amici. Attraverso la condivisione si ha accesso agli amici delle persone che condividono il nostro post e che, probabilmente, hanno interesse in comune con chi lo ha condiviso. Quindi altri potenziali fan e clienti!

03.

L'interattività è indispensabile. Se la pagina aziendale non permette ai fan di inserire idee, suggerimenti, commenti, progressivamente perderà di interesse agli occhi degli utenti, che non la visiteranno più o si cancelleranno dalla lista dei fan. Pertanto è fondamentale configurare la pagina in modo tale che possa ricevere commenti. Non appena gli utenti scrivono qualcosa sulla nostra bacheca virtuale,poi, è fondamentale rispondere. Anche non immediatamente, ma, normalmente, è bene farlo entro qualche ora. Faremo vedere così che dietro alla pagina c'è qualcuno che sta attento a quello che viene comunicato, e ciò non può che aumentare la percezione positiva nei nostri confronti.

04.

Internet è sinonimo di velocità e di evoluzione. Pertanto, ogni giorno la nostra pagina Facebook va aggiornata. Non necessariamente si deve trattare di promozioni o comunicazioni interne al nostro centro fitness. Un buon metodo per sopperire all'eventualità di non avere nulla da scrivere, è quello di inserire un link a una pagina di un altro sito (meglio ancora se siamo a conoscenza di un Pagerank Google elevato, cosa che darà lustro al nostro "network" inteso come presenza globale del nostro centro fitness su internet), in cui è presente un articolo interessante riguardante il mondo del fitness evidentemente. I fans della nostra pagina verranno informati in tempo reale dei nuovi post pubblicati e vedranno un lavoro continuo dietro alla nostra presenza su Facebook.

05.

Utilizzare ogni tipo di interazione per aumentare la tua visibilità. Facebook è importante ma lo è altrettanto curare la presenza online. In primis sul sito aziendale o altri siti e in secondo luogo è vitale essere presenti e attivi su altre piattaforme come Youtube, Twitter, Instagram, ecc… Per quanto possibile, è il caso di usare ogni opportunità fornita dal mezzo e con continuità. Questo evidentemente sia per raggiungere un sempre maggior numero di possibili contatti e con una sola operazione "movimentare" post sui vari social ai quali siamo iscritti.

Concludendo, possiamo affermare che l'iscrizione della propria palestra, del proprio centro fitness a Facebook è uno strumento utile, ma, come tutti gli strumenti, ha bisogno di essere "oliato" e la sua efficacia, come abbiamo visto, la si ottiene con una dose pressochè giornaliera di utilizzo e di interazione con l'utenza. È sicuramente uno strumento in più per la diffusione del nome del proprio centro, raggiungendo ogni giorno un numero sempre maggiore di utenti in considerazione anche dell'enorme crescita, come abbiamo visto inizialmente, dell'utenza su smartphone e tablet. FINE

di Luca Dalseno

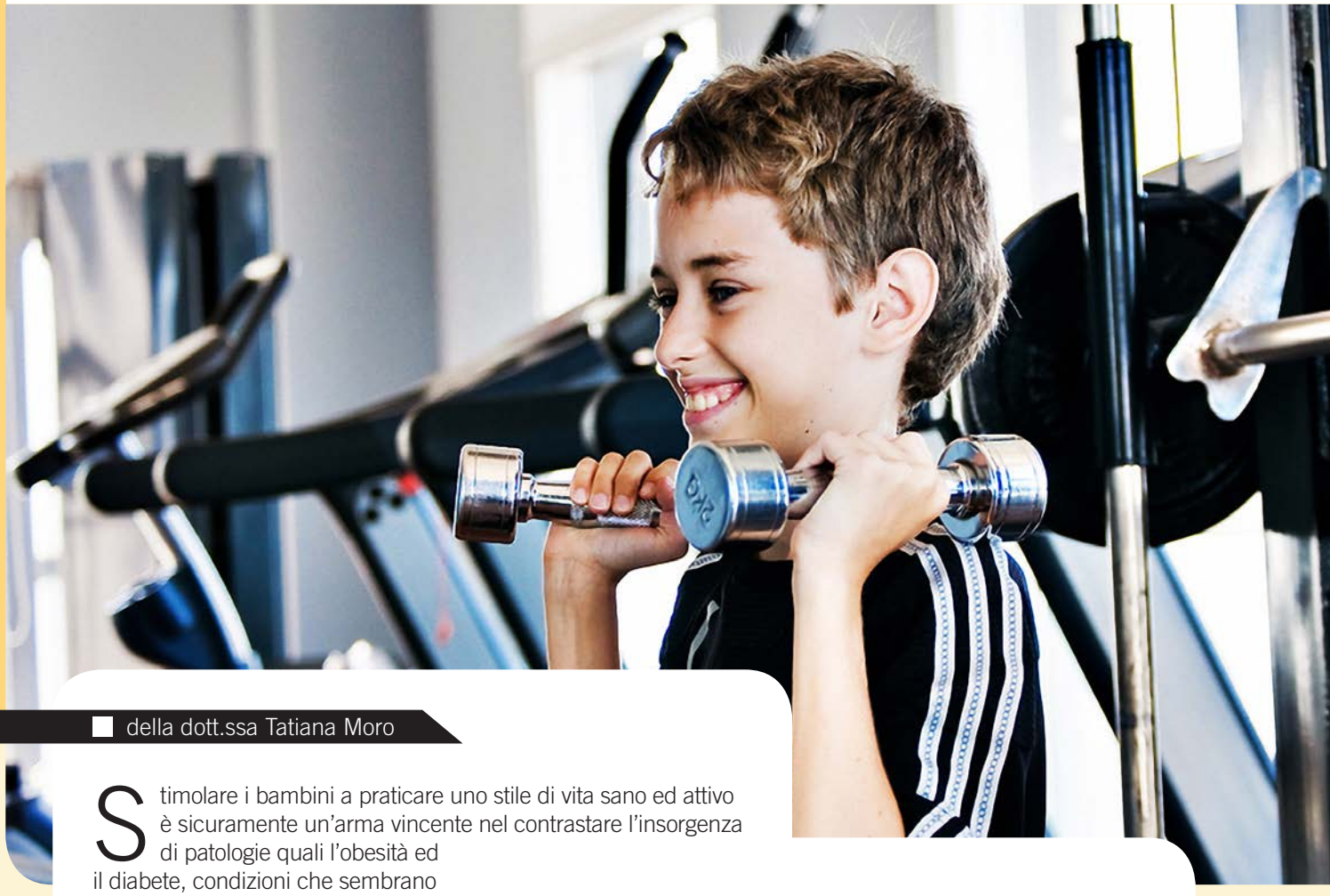
LA CLAVA: UN ATTREZZO PRIMITIVO PER L'ALLENAMENTO DEL FUTURO

NUOVO CORSO FIF
ottieni il diploma di
Functional Club Training
scopri come alla pagina 48 del Performance

FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

È con grande entusiasmo che vi presento un nuovo corso istruttori a marchio F.I.F. che utilizza la Clava. Un attrezzo dalle origini antichissime e riscoperto anni fa in America come efficace metodo di allenamento, grazie al sistema CST - Tacfit lanciato in Italia da due dei principali ispiratori della mia crescita professionale: Scott Sonnon e Alberto Gallazzi. È una novità assoluta per quanto riguarda il panorama del Functional Training dell'accademia F.I.F. e sta per essere presentato in anteprima a Rimini Wellness 2015: "Functional Clubs Training", l'allenamento con le Clave.
Questo attrezzo permette di creare Workout a 360° nel vero senso della parola; infatti grazie alla sua particolare conformazione e facilità di utilizzo sarà possibile allenarsi con movimenti su un piano, biplanari e triplanari, proprio come dovrebbe essere un vero allenamento funzionale.
Ci saranno esercizi statici di forza pura ed esercizi balistici in cui verrà sfruttata al massimo la struttura a "baricentro decentrato" per un fantastico Metabolic & Core Training.
L'allenamento con le Clave coinvolge tutto il corpo ed in particolare: femorali, glutei, addominali, quadricipiti, spalle. Sarà possibile ottenere molti benefici utilizzando questo attrezzo:
i workout saranno altamente metabolici, miglioreranno la composizione corporea e potranno aumentare in modo esponenziale la forza. La presa sarà più potente, caratteristica che avrà un transfert positivo anche per tutti gli esercizi in cui è richiesta questa abilità come Pull up, Deadlift, Clean, Snatch.
Sarà possibile diminuire l'incidenza degli infortuni soprattutto a carico della spalla proprio perché si potrà allenare e migliorare la sua stabilità.
Il core sarà altamente sollecitato e stimolato. È consigliato a tutti quelli che vogliono portare novità ma soprattutto assoluta efficacia e benefici nei propri allenamenti.
Molto utile anche nella preparazione atletica di vari sport come Arti marziali, Boxe, Weightlifting, Powerlifting, Calisthenic, Kettlebell Training, Rugby, Calcio, Tennis, Basket, Motocross. Il nuovo format del corso di Functional Clubs Training a marchio F.I.F., prevederà un weekend di formazione in cui verranno studiati ed analizzati tutti gli esercizi più importanti, partendo dai movimenti base fino ad arrivare ai movimenti più complessi. Tutti quindi potranno partecipare, anche chi non ha mai utilizzato questo attrezzo. Molta importanza verrà data anche alla creazione di una struttura corretta di lezione, partendo da molti esercizi di mobilità articolare, warm up specifici, esercizi base, di forza, balistici, complessi e non convenzionali, tipologie di workout e loro applicazione, oltre ad un esempio di programmazione composto da un mesociclo di quattro settimane suddiviso in quattro microcicli settimanali aventi ognuno un obiettivo allenante specifico.
Sta iniziando una nuova avventura, affrontiamola insieme! FINE

RESISTANC



della dott.ssa Tatiana Moro

Stimolare i bambini a praticare uno stile di vita sano ed attivo è sicuramente un'arma vincente nel contrastare l'insorgenza di patologie quali l'obesità ed il diabete, condizioni che sembrano ormai colpire sempre di più anche le fasce d'età più basse. Le attività più quotate sono sicuramente i campi da gioco e le piscine, ove gli istruttori possono disporre di ampi spazi ed attrezzi vari per introdurre i bambini al mondo dello sport, avendo dalla loro parte l'aspetto ludico ed interattivo delle attività proponibili. Ma cosa si può fare se questi stessi giovani vengono portati all'interno di un centro fitness? Sicuramente l'ambiente di una sala attrezzi non è quello ideale per organizzare attività ludico-ricreative, e quindi rischierebbero di venire a contatto con l'allenamento con sovraccarichi (RT) ad un'età ritenuta, da molti, inadatta. Come può fare quindi l'istruttore per proporre un percorso che sia il più adatto possibile al giovane che si trova di fronte? Innanzitutto, la prima cosa che si deve considerare è che il termine Resistance Training prevede non solo l'utilizzo di pesi o macchinari, ma anche altre tipologie di resistenze, come gli elastici, piccoli attrezzi (palle mediche, fitball, ecc) ed il corpo libero. In secondo luogo, è importante considerare a quale fascia d'età appartiene il bambino e quindi quali siano le capacità che andrebbero maggiormente stimolate. Sono ormai datate le ricerche che, studiando lo sviluppo neuromotorio, hanno individuato delle "età sensibili" in cui sviluppare le differenti capacità condizionali *(vedi tabella 1)*. Questo non significa però che non si possa allenare la forza ad ogni età, ma semplicemente che la risposta all'allenamento sarà specifica ad ogni fascia: i bambini reagiranno con adattamenti prevalentemente neuronali mentre nella fase post puberale la risposta sarà ipertrofica, favorita dalla produzione degli ormoni anabolici. Non bisogna però dimenticare che si ha a che fare con dei bambini e quindi le 3 regole d'oro da ricordare sono: agire in sicurezza, far divertire e favorire lo sviluppo.
Per poter adempiere alla prima di queste regole è fondamentale che chi decide di seguire un bambino in fase di crescita sia un operatore qualificato ed attento. Il suo compito sarà quello di

AMICO O NEMICO DEI BAMBINI?

INDICAZIONI E PRECAUZIONI NELL'USO DELL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI IN ETÀ PEDIATRICA.

assicurarsi che il gesto richiesto venga eseguito con massima precisione, secondo le capacità del soggetto ed in modo proporzionale alla sua esperienza. Non è quindi permesso *"bruciare le tappe"* e richiedere al ragazzo di svolgere esercizi troppo complessi dal punto di vista dell'organizzazione del gesto motorio. È bensì raccomandabile costruire esercizi propedeutici che possano accompagnare il bambino nello sviluppo della corretta esecuzione finale.
La seconda regola è far divertire. Bisogna sempre tenere a mente che si è di fronte ad un bambino che deve essere motivato a fare attività fisica. Per questo motivo è necessario non solo cercare stimoli sempre nuovi ma anche rendere l'esercizio ludico e stimolante.
Organizzare gli allenamenti a circuiti o in percorsi sono le soluzioni più efficaci, ma anche creare esercizi con obiettivi da raggiungere, che lo mettano in sana competizione con se stesso e con gli altri può risultare

Tabella 1: fasi sensibili dello sviluppo motorio

Età	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Apprendimento motorio										
Differenziazione e controllo										
Reazione										
Orientamento										
Ritmo										
Equilibrio										
Mobilità articolare										
Rapidità										
Resistenza										
Forza										

un ottimo escamotage. Un esempio potrebbe essere chiedere al bambino di lanciare una palla medica contro dei bersagli disegnati sul muro, ai quali viene assegnato un differente punteggio in base alla difficoltà del lancio. Il bambino farà così un lavoro per il petto e sarà allo stesso modo motivato ad eseguire il movimento al meglio.
Infine, non bisogna mai dimenticare che abbiamo a che fare con soggetti in fase di crescita, in cui va allenata non solo la forza, ma anche la capacità coordinativa. L'allenamento diventa quindi multilaterale, volto cioè a stimolare contemporaneamente la risposta muscolare e la capacità di organizzare i gesti motori, a reclutare le fibre e a coordinare i segmenti nello spazio. Gli esercizi che si adattano meglio a questo obiettivo sono sicuramente i gesti multiarticolari, poiché richiedono una forte componente coordinativa, una giusta espressione di forza nella sua componente esplosiva e una corretta tecnica esecutiva. Esercizi come slancio e strappo sono quindi i benvenuti, purchè si prediliga la correttezza nella tecnica esecutiva all'incremento del carico; la progressione didattica non dovrebbe vedere un rapido aumento nell'entità del peso, delle serie delle ripetizioni, bensì una sempre miglior precisone del gesto. Un'altra strategia per favorire lo sviluppo del bambino è quello di proporre compiti multitasking, come

Tabella 2: Linee guida per il Resistance Training in età pediatrica
• istruttori qualificati e stretta supervisione
• eseguire esercizi in sicurezza
• iniziare ogni seduta con un adeguato riscaldamento
• insegnare la tecnica corretta ed assicurarsi che venga eseguita in modo perfetto
• 1-3 serie da 6-15 reps di esercizi di forza
• 1-3 serie da <6 ripetizioni di esercizi di forza esplosiva
• coinvolgere tutti i maggiori gruppi muscolari
• includere esercizi di equilibrio e coordinazione
• prevedere una fase di defaticamento ad intensità minore e di stretching
• 2-3 sedute di allenamento settimanali in giorni non consecutivi
• variare spesso gli esercizi del programma di allenamento

chiedere di rispondere a semplici operazioni di matematica (3+2; 3x3, ecc) e contemporaneamente salire e scendere da uno step; in questo caso si potrà intensificare l'esercizio sia aggiungendo compiti motori (sali con lo stesso piede, cambia appoggio ogni volta, aggiungere il lancio della palla all'istruttore) sia aumentando la difficoltà del compito cognitivo (aumentare la velocità delle richieste, chiedere operazioni più complesse). In questa fase di crescita è inoltre consigliato aggiungere esercizi posturali, volti a migliorare e/o correggere posture scorrette.
Malgrado le resistenze che molti medici ed allenatori ancora manifestano riguardo la pericolosità del Resistance Training in età pediatrica, le evidenze scientifiche sembrano invece confermare che l'allenamento di forza abbia degli effetti benefici sia sullo stile di vita incrementando il metabolismo basale e riducendo il rischio di sviluppare patologie quali il diabete, la sindrome metabolica, obesità e malattie cardiovascolari; sia sull'accrescimento osseo e sullo sviluppo neuromuscolare.
I suoi effetti benefici si estendono anche in ambito sportivo, con effetti preventivi dei principali infortuni osteoarticolari e, come mezzo di sviluppo delle prestazioni in termini di incremento di velocità e potenza. La letteratura scientifica offre un consistente supporto alla diffusione del Resistance Training nei protocolli di lavoro anche per bambini e adolescenti, purché si rispettino le comuni regole di incremento progressivo dei carichi e nel rispetto del grado di sviluppo individuale del soggetto. FINE

Tabella 3: Effetti positivi del Resistance Training
• migliora la composizione corporea
• migliora la sensibilità all'insulina
• riduce LDL migliorando il controllo delle ADA
• riduce la pressione sanguigna
• migliora la densità ossea
• migliora l'autostima e la consapevolezza di sé
• migliora le capacità coordinative

BIBLIOGRAFIA

1. *Schmidt RA . A schema theory of discrete motor skill learning. Psychological Review 1975; 82: 225*
2. *Paoli, A. Resistance training: the multifaceted side of exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab 2012; 302: E387.*
3. *Faigenbaum, AD, Micheli, LJ. Preseason conditioning for the preadolescent athlete. Pediatr Ann 2000; 29: 156-161.*
4. *Aigenbaum, AD, Westcott, WL. Youth strength training: programs for health, fitness, and sport: Human Kinetics Publishers, Champaign; 2009.*
5. *Faigenbaum, AD, Kraemer, WJ, Blimkie, CJR, Jeffreys, I, Micheli, LJ, Nitka, M,Rowland, TW. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. The Journal of Strength & Conditioning Research 2009; 23: S60.*
6. *McGuigan, MR, Tatasciore, M, Newton, RU, Pettigrew, S . Eight weeks of resistance training can significantly alter body composition in children who are overweight or obese. J Strength Cond Res 2009; 23: 80-85.*
7. *Diallo, O, Dore, E, Duche, P, Van Praagh, E. Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. J Sports Med Phys Fitness 2001; 41: 342-348.*

RiminiWellness

miha bodytec
made in germany

FIBO GLOBAL FITNESS 2015

DIVE INTO
THE WORLD OF MIHA BODYTEC

PLUS X AWARD®
honored as:
BEST PRODUCT OF THE YEAR 2014

Una tecnologia in corsia di sorpasso!

Una muscolatura attiva è la chiave per un corpo performante e un requisito indispensabile per una buona salute, forma fisica, benessere oltre che per un aspetto gradevole. In breve, per la capacità fisica e mentale che hai sempre desiderato. miha bodytec garantisce risultati sbalorditivi, rapidi da ottenere e chiaramente riscontrabili. Proprio al passo con lo spirito del tempo!
- prova miha bodytec, ne rimarrai entusiasta!

PLUS X AWARD® achieved for: High Quality

PLUS X AWARD® achieved for: Functionality

PLUS X AWARD® achieved for: Innovation

www.miha-bodytec.com

Distribuito in Italia da INTERFiT S.r.l. - Centergross - Bologna - info@interfit.it - 051/860916

Trasforma la nostra pubblicità in un'esperienza multimediale. Per fare questo ti occorrono un iPhone o un iPad e la App miha bodytec. Avvia la App e seleziona „Interattivo". Assicurati di rivolgere la camera dell'iPhone/iPad con precisione sulla pagina da sottoporre a scansione e... immergiti nel mondo di miha bodytec!

di Alberto Mario Bargossi

La semeiotica (studio dei sintomi e segni clinici) può anche essere strumentale di laboratorio. Quando è applicata alla medicina dello sport può rivestire una grossa importanza: si tratta, infatti, di quella branca della clinica che studia la qualità e l'entità degli adattamenti che si verificano di conseguenza immediatamente dopo e poi nel tempo, alla somministrazione di carichi *allenanti*. La Semeiotica di laboratorio analizza nei tempi opportuni, matrici organiche: liquidi (sangue, saliva, urine) o tessuti (biopsie muscolari) dell'atleta. Molti preparatori e tecnici sanno che l'esercizio fisico induce aggiustamenti acuti e adattamenti metabolici importanti sino a generare situazioni al limite del patologico. Un costante, regolare monitoraggio dei parametri ematici fornisce importanti principi per valutare la condizione generale dell'atleta e

LE ANALISI AL SERVIZIO DELL'ATLETA

SINTOMI E PARAMETRI DELLO STRESS DA ATTIVITA' FISICA: ANALISI DI LABORATORIO E MEDICINA DELLO SPORT

Cosa e quando indagare e perché

Prima di discutere gli esami consideriamo ora due situazioni specifiche intrinsecamente assai differenti:

a) esecuzione di esami mirati, in corso di test speciali, volta ad esplorare risposte acute e vie metaboliche sollecitate classicamente: curva del lattato, curva dell'ammonio, andamento di GH, curva degli acidi grassi non esterificati (NEFA) e dei Trigliceridi, curva dei corpi chetonici (KBR);
b) esecuzione seriata di esami volti a valutare adattamenti caratteristici nel susseguirsi dei cicli allenanti specifici e speciali, classicamente: andamento del colesterolo totale, andamento di alcuni ormoni, andamento degli indicatori di produzione dei globuli rossi oppure esami volti a verificare l'adeguatezza di una determinata integrazione (es.: con Amminoacidi o con Creatina).

Si ricorda che la risposta a carichi di lavoro diversi per intensità e volume rientra nella Legge di Arnolt-Schulze ed è collegabile alla teoria dell'"hormesis": deboli eccitamenti danno origine ad attività vitale, medi la stimolano, forti la danneggiano, violenti la arrestano. In fase di I° livello considererei lo studio di indici d'ordine generale, ma non di marcatori di intolleranza alimentare sulle cui caratteristiche di qualità

rappresenta senza dubbio il mezzo più efficace per verificare le tre componenti dell'allenamento e della preparazione: la correttezza dei carichi allenanti, l'adeguatezza di alimentazione e integrazione ed i tempi del recupero.
In particolare, l'esercizio intenso e continuo, l'allenamento e le competizioni possono determinare modificazioni nelle concentrazioni sieriche di numerosi parametri di laboratorio. Le modificazioni biochimiche sovente non rientrano all'interno dei valori di riferimento. In questo contesto, il binomio medico dello sport ed allenatore dovrebbe collaborare sempre più fattivamente per capire come agire e come modificare allenamento, alimentazione, integrazione, tempi di recupero. Le analisi andrebbero sempre "interpretate" da un esperto (addirittura esperto nelle diverse specialità sportive). Per una corretta procedura di analisi occorre distinguere la procedura in tre fasi:

A FASE PREANALITICA

Una fase spesso non adeguatamente considerata, ma che permette una valutazione preventiva e programmatica delle finalità degli esami. In questa fase di programmazione ci si deve domandare: questo o quell'esame (quanto) serve? Serve ora al mio atleta? Serve in genere per definire le caratteristiche di una popolazione di atleti? In funzione dei risultati ottenuti, come varierà l'allenamento? Qui può intervenire la competenza del medico di laboratorio.

Variabili biologiche preanalitiche derivanti da situazioni biologiche e fisiologiche:
- *età, sesso, razza, BMI (o altre migliori valutazioni della composizione corporea), fase del ciclo mestruale-assenza del ciclo mestruale e possibili situazioni parafisiologiche e inoltre trattamenti medici estroprogestinici.*
- *digiuno, dieta.*
- *variazioni cronobiologiche, tipologia dell'esercizio fisico.*

A chi compete
Allenatore, atleta, medico dello sport (di squadra) / medico di laboratorio.
Chi fa che cosa
In una ipotetica sequenza temporale: allenatore e atleta decidono quali siano gli obbiettivi, allenatore e medico dello sport individuano i parametri necessari per controllare nel tempo lo stato di allenamento: benessere e salute dell'atleta.

B FASE ANALITICA

Consiste nella scelta delle metodiche da impiegare.

A chi compete:
medico specialista di laboratorio che, a conoscenza dello scenario di esecuzione del campionamento, affronta i problemi conseguenti all'effettuazione della raccolta dei campioni, al trasporto e all'eventuale conservazione.

C FASE DEL REFERTO[1] E VALUTAZIONE DEL DATO[2]

(1) "formulazione del risultato secondo le buone pratiche di laboratorio trasforma il risultato ottenuto (o reperto analitico) nel dato fisiologico (referto)."
(2) Va sottolineato che non è assolutamente sufficiente un'occhiata "veloce" per valutare se i parametri repertati rientrano nella "normalità". Infatti, il concetto di normalità di un valore di riferimento è legato ad un'elaborazione statistica e a un modello di popolazione con distribuzione dei dati. Quando si considerino sport di squadra, i valori del singolo dovrebbero anche essere confrontati con i valori medi del team eventualmente per ruoli di gioco.

A chi compete
Medico di laboratorio. Il referto dovrebbe esser discusso tra il medico di laboratorio e il medico responsabile dell'atleta e/o l'allenatore. Problema a sé è quello della variabilità, quando cioè una differenza di valori misurati sia una reale diversità oppure sia solo un aspetto della variabilità generale della misura. Tutto ciò permette, in ogni caso, di ordinare i valori repertati all'interno di una serie, cioè di posizionarli in maniera critica.

analitiche resto molto dubbioso, né di forme genetiche perché, ad oggi, non mi paiono analisi e indagini con standard qualitativi accettabili o con possibilità di utile impiego. Questo primo livello di dati sarà usato come riferimento per successive indagini volte a seguire l'evoluzione fisiologica dell'atleta: i suoi adattamenti supercompensativi. Qualora emergano valori alterati, si procederà ad esami di secondo livello, con ricerca di indici diagnostici appropriati a definire un'eventuale patologia.
Se si vuole che tutto il settore dello sport, ma anche "semplicemente" del fitness e del benessere assuma sempre più la valenza di strumento scientifico è parimenti importante che tecnici e medici siano sensibilizzati sull'importanza di monitorare periodicamente una serie di parametri che ottimizzano salute e prestazione.

LE 4 LEGGI MUSCOLARI PER LA PREPARAZIONE DEI GOLFISTI

1. MOBILITÀ

La flessibilità è il parametro della capacità di escursione articolare. Il mantenimento di un buon livello di flessibilità è importante non solo ai fini della prestazione sportiva, ma anche come prevenzione degli infortuni. La finalità di un programma di mobilità, durante una seduta allenante è di mantenere o aumentare la capacità di escursione di una data articolazione agendo sulle strutture muscolo-tendinee responsabili del movimento che si produce in seno all'articolazione.

Il raggiungimento e il mantenimento della mobilità, nel golfista, svolge un ruolo fondamentale a livello Scapolo-Omerale "Spalla" e Coxo-Femorale "Bacino" dando fluidità nei movimenti, maggiore escursione e precisione nelle traiettorie Muscolo-Articolare. Dieci minuti di esercizi per la mobilità, eseguiti al principio della seduta fitness, coadiuvano il riscaldamento oltre che preparare le strutture al meglio per la seduta, ma soprattutto si rivelano un ottimo strumento antalgico. L'ipomobilità della colonna vertebrale, localizzata per lo più in zona lombare sfocia frequentemente nel "mal di schiena". Mantenendo una postura nella maggior parte dei casi da seduti, per tutta la giornata, con il passare degli anni si arriva inevitabilmente a fare i conti con questa problematica, che non solo si dimostra limitante ai fini della prestazione golfistica, ma anche al normale svolgimento della propria vita quotidiana e sociale. Se poi si aggiunge un po' di sovrappeso, le problematiche aumentano esponenzialmente.

di Luca G. Bottoni

2. CORE TRAINING

Esiste un vero sistema di appoggio per l'equilibrio funzionale, nel corpo umano, che è rappresentato da quella fascia centrale che include il complesso Coxo-Lombo-Pelvico e che consente stabilità e promuove la reattività. Stiamo parlando del Core, il corsetto muscolare che negli ultimi anni ha assunto una marcata importanza nella preparazione fisica. Si parla perciò di Core Stability quando l'esercizio è mirato al rinforzo di questa zona, esercizio che prescinde da età, peso e livello di forma fisica del soggetto, in quanto il Core deve essere comunque sollecitato e condizionato in ogni caso. Per raggiungere questo obiettivo occorre quindi rinforzare e stabilizzare i muscoli del corsetto addominale, cioè: retto addominale, addominali obliqui, trasverso, muscoli paraspinali, quadrato dei lombi e pavimento pelvico. Il miglioramento del tono di questi muscoli, oltre a garantire un equilibrio funzionale, protegge attivamente il rachide lombare, quello che più spesso nel golfista risulta sofferente. Per allenare in maniera corretta il Core, si deve partire dal presupposto che la necessità è quella di sensibilizzare, più che rinforzare, muscoli che sono spesso deboli come il trasverso e gli obliqui, in quanto la forza di gravità e una scorretta postura tendono a renderli ipotonici. È necessario perciò sviluppare la loro reattività e mantenerli propriocettivamente sollecitati. Saranno necessari almeno tre esercizi per altrettante serie ciascuno, suddivisi e mirati singolarmente ai muscoli principali del Core durante la seduta allenante eseguiti subito dopo la parte di mobilità. In conclusione il Core è definibile come il raccordo finalizzato alla stabilizzazione ma anche come elemento di link, cioè di trasferimento di forza dalla parte bassa alla parte alta del corpo. L'allenamento del Core deve quindi contenere una combinazione di forza, flessibilità e controllo e al tempo stesso deve essere di carattere funzionale.

UN NUOVO METODO FORMATIVO E DI QUALITÀ IN GRADO DI CREARE UN PERSONAL TRAINER SPECIFICO ALL'INTERNO DEL GREEN.

Quella odierna è una società in continua evoluzione, specchio di un dinamismo globale, sempre in cerca di respiri più ampi e internazionali, tra incertezze di un futuro reale e la reale possibilità di vivere più futuri virtuali. Questo è un periodo storico in cui il tempo è l'unico vero lusso, ecco perché Art Personal Trainer Golf, vuole dare una risposta concreta al mercato dei centri Personal Trainer nelle Club House e alla preparazione muscolare dei golfisti, dando il giusto valore al tempo dedicato a se stessi. Tutto ciò ha permesso di creare un vero e proprio sistema allenante specifico tale da garantire un lavoro fisico di altissima qualità agli appassionati grazie alla professionalità del Personal Trainer.
Le linee guida dell'allenamento sono descritte nelle quattro leggi muscolari, che ne compongono il concetto.

3. FORZA SPECIFICA

La Forza Muscolare è la capacità che possiede il muscolo di esercitare la massima forza di contrazione contro un carico. L'allenamento per incrementare la forza consiste in esercizi a carico periodico crescente, senza dimenticare alcune regole utili all'ottenimento di migliori risultati e a prevenire spiacevoli traumi e infiammazioni. Nel golf la forza sviluppata richiede padronanza e coordinazione dei gesti e movimenti su piani diversi nello spazio. Livelli di forza superiore permetteranno una maggiore accelerazione alla mazza per diventare lo Swing vincente, senza esaurire le energie durante le 18 buche. Molta importanza deve essere data al miglioramento della coordinazione intermuscolare, la capacità di far interagire in modo ottimale i vari muscoli interessati nel gesto e al potenziamento di quei muscoli che stabilizzano una parte del corpo "legge n. 2 Core Training per il tronco" permettendo ad un'altra parte del corpo, generalmente gli arti, di esercitare la forza. Nella corretta pianificazione degli allenamenti bisogna sempre dedicare dei periodi di potenziamento delle strutture tendinee e dei legamenti. Senza mai tralasciare l'importanza di allenare il corpo come un unico sistema muscolare inscindibile e per questo si alleneranno i movimenti e non i singoli muscoli. Si porrà comunque particolare attenzione su dei muscoli specifici, particolarmente vocati a questo gesto atletico, i muscoli Deltoidi "Spalle " e i muscoli Dorsali. È importante quindi allenare questi muscoli perchè vi permetteranno di esprimere maggior forza e sicurezza nei movimenti. Verranno privilegiati gli esercizi a carico naturale, con i pesi liberi e gli attrezzi, che creano instabilità e adattamento più specifico al golf, rispetto alle macchine che con il loro movimento guidato limiterebbero il risultato di adattamento alla forza specifica dato dall'instabilità.

4. CARDIO

L'allenamento Cardio aiuta a migliorare il sistema cardiorespiratorio. Oltre ad avere un fattore di protezione, riducendo i rischi legati alle malattie cardiache e facilita il percorso verso il dimagrimento. La frequenza cardiaca è il fattore fondamentale che ci consente di verificare il livello di intensità dell'allenamento e anche il tipo di metabolismo utilizzato. Viene indicata tecnicamente come carico interno e rappresenta la risposta metabolica che il nostro organismo da in relazione a un carico esterno o stimolo. Lo stimolo dato crea una variazione del battito cardiaco e determina una risposta adattiva altamente specifica, modificando nel tempo la capacità prestativa. Rilevarla appare quindi fondamentale per tutti i lavori che puntano a un allenamento aerobico e mirato. Verrà scelto l'attrezzo cardio (Bike, Ellittico, Tapis e Step) in cui i movimenti mirano a simulare un gesto della vita quotidiana. In funzione della FcMax "220 – età del soggetto" si personalizzerà il piano d'allenamento introducendo la % di lavoro, in quanto essa permetterà diversi carichi organici con conseguenti diversi adattamenti fisiologici e ci indicherà il tipo di lavoro che stiamo svolgendo tra cui 55-65% per la capillarizzazione, 65-75% per aumentare il consumo di grassi e il 75-85% allenante per la capacità cardiorespiratoria.

COLLABORAZIONE CON FIF

La Federazione Italiana Fitness ha concluso un accordo con **Art Personal Trainer Golf** che prevede la formazione di Personal Trainer specializzati nel golf. L'obiettivo è quello di creare una rete di sedi sul territorio nazionale per mettere a disposizione di tutti i frequentatori del golf club un'area dedicata al fitness, con l'ausilio sia delle migliori attrezzature sia dell'elevata specializzazione dei personal trainer.

ROUGHTRAINING

È in arrivo la rinnovata formula del format Roughtraining targato Federzione Italiana Fitness. Un anno circa è trascorso dalla nascita del Roughtraining ed è già tempo di considerazioni, bilanci e novità.
In primis la gestione del marchio e della struttura è passata unicamente a Luca Ceria con la sua società Ftk Gym S.S.D. e continua la sinergia con la FIF, voluta fortemente da entrambe le parti.
Durante questo periodo è stato possibile raccogliere numerosi feedback da partecipanti, addetti ai lavori, aziende del settore e tutto ciò ha permesso di aggiustare, ritoccare e migliorare quanto proposto fino ad ora. Il Roughtraining è un prodotto innovativo e vincente, che si basa sulla riscoperta di gesti conosciuti e appresi, ma che sono stati tralasciati con il tempo e che, invece, possono portare al piacere di riappropriarsi del proprio corpo utilizzando movimenti semplici e naturali.

Un nuovo format pieno di novità per continuare a vivere un momento di sana competezione divertente e motivante.

di Claudio Castellucci

L'RT Challenge Team (la competizione dove le squadre, adattandosi all' ambiente circostante, vengono sottoposte a varie mission) ha subito una riduzione degli elementi che compongono il Team, portandole a tre componenti, più una eventuale riserva, comunque non obbligatoria ai fini del gioco e la possibilità di strutturare anche solo squadre maschili, femminili o miste.
Tale numero ridotto permette una semplicità maggiore nella costituzione e nel reclutamento degli atleti per formare la squadra e, al tempo stesso, di essere più protagonisti nelle gare con una partecipazione al Challenge molto più agevole.
Un primo cambiamento del sistema è stato quello di introdurre l'RT Individual, che permetterà a chi vuole mettersi alla prova individualmente di partecipare a questa nuova sessione...tutto in stile rough (Last Man Standing).
Altra novità è l'RT Company, che prende spunto dalle parole di Arie De Geus (autore di "L'azienda del futuro"): *"La capacità di apprendere più velocemente dei vostri concorrenti potrebbe essere il solo vantaggio competitivo che avete".*
Grazie all'applicazione di percorsi guidati e strutturati ad hoc sulle esigenze dell'azienda, il prodotto RT Company è in grado di rendere i dipendenti e/o manager fiduciosi nei propri mezzi, organizzati e capaci sia di prendere decisioni in situazioni difficili sia di lavorare in gruppo al fine di raggiungere un unico obbiettivo, motivati al punto giusto e con un sano e vincente spirito competitivo.
Inoltre, continua la specializzazione della figura dell'RT Instructor. Grazie all'esperienza della Federazione Italiana Fitness e di Luca sulla formazione in ambito del fitness e della preparazione atletica, nasce l'idea di creare una nuova figura professionale che sia in grado di preparare atleti per competizioni in stile Roughtraining e per tutti coloro che desiderano allenarsi in stile non convenzionale tramite l'utlizzo di attrezzi economici. Tale ruolo, oltre ad apprendere le basi metodologiche del condizionamento atletico, sarà in grado anche di organizzare eventi, collaborando direttamente con l'organizzazione del Roughtraining.

Per maggiori informazioni e dettagli non esitate a visitare sia il sito **www.fif.it** che **www.rougthraining.com** o a contattare direttamente il referente Luca Ceria (**info@roughtraining.com** oppure al numero telefonico: **+39 391 3557314**). FINE

Fit-shop.it

TUTTO PER IL PROFESSIONISTA DEL FITNESS

MUSICA LE NOVITÀ

ascoltali subito su www.fif-shop.it

2014 MOST WANTED CLUB HITS
€ 24,00

2014 MOST WANTED CHART Step & cardio
€ 24,00

2014 MOST WANTED CHART High impact
€ 24,00

CHART ATTACK Step/cardio & toning
€ 27,00 (doppio CD)

CLUBSTYLE DELUXE Amsterdam Edition 2015
€ 24,00

INTERVAL CHART HITS VOL. 1
€ 29,00 (triplo CD)

BEST OF 90s TONING
€ 27,00 (doppio CD)

THE BEST OF SENIORS 2014
€ 18,00

THE WORLD OF PILATES & YOGA 6
€ 18,00

AEROBICS QUARTERLY vol. 9
€ 29,00 (triplo CD)

STEP QUARTERLY vol. 9
€ 29,00 (3 CD)

STEP EXPERIENCE SPRING 2015
€ 24,00

abbigliamento

T-shirt istruttore FIF
Cod.: FIF26
Tessuto: 100% cotone
Colore: blu
Tg. S-M-L-XL
€ 9,00

Pantaloncini istruttore FIF
Cod.: FIF4
Tessuto: jersy, 100% cotone, con una tasca sul retro, gr. 185
Colore: nero
Tg. M-L-XL
€ 14,00

ACQUISTA SUBITO IL PRODOTTO CHE PREFERISCI SU **WWW.FIT-SHOP.IT**

a cura di Sara Baraccani

www.fif.it

www.performancemagazine.it
www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness
www.facebook.com/FitshopFIF
www.youtube.com/FIFapplication
www.fifweb.tv
www.instagram.com/fif_it
www.twitter.com/FIFacademy
www.google.com/+LAFIF
www.showon.it/FIF

www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

STORIE DI SUCCESSO

Sei un trainer o un istruttore di successo? Hai fatto del fitness e dello sport la chiave per raggiungere i tuoi obiettivi? Allora raccontaci il tuo segreto e la tua storia sulla nostra pagina Facebook o scrivi a ***performance@fif.it*** *e potresti comparire sul prossimo numero di Performance.*

FRANCO POLITI "COSÌ HO VINTO LA MIA BATTAGLIA!"

Ciao a tutti, inizio la mia storia ringraziando la FIF per avermi concesso questo spazio e per tutte le belle esperienze che ho maturato nei vari corsi di formazione. Spero che la mia storia possa essere da stimolo per molti lettori, dato che, come la maggior parte degli sportivi, è stata contrassegnata da alti e bassi. Da sempre appassionato di calcio, ho militato per molti anni nelle squadre locali della mia città di Falconara, in provincia di Ancona, per poi approdare nella squadra principale: la Falconarese, in cui ho giocato sino al 1998. Poi dovetti interrompere la carriera per partire per il servizio di leva ad Arcevia, in servizio all'ufficio anagrafe del comune marchigiano. Da qui la svolta, mi appassionai del culturismo, cominciando a praticarlo in una palestra vicino a dove ero di servizio. Finito il militare torno a casa e mi iscrivo ad un corso FIF. Nel frattempo sale sempre di più la voglia di imparare e, mentre seguivo i vari master e corsi federali, entro nell'agonismo, arrivando 4° agli italiani ILBB, 2° al Trofeo del Gargano, 3° al Mr Costa Adriatica. Fin qui tutto bene fino al 2007 in cui apro la mia palestra Iron Man a Senigallia (AN), ma poi... arriva la batosta! Accuso forti dolori all'addome e andando al pronto soccorso, mi dicono che tutto è regolare e pensando ad un blocco intestinale, mi tengono sotto osservazione dandomi la purga. Non si accorgono che ho l'appendicite e così durante la notte, vado in peritonite! Vengo operato d'urgenza rischiando la setticemia, il liquido rischia di espandersi e raggiungere gli organi vitali. Io sono in sala operatoria per tre ore mentre la mia compagna attende nella sala d'attesa e i miei genitori a casa aspettano in pensiero. Un vero e proprio calvario!

L'intervento per fortuna riesce bene, me la cavo con 36 punti di sutura su 40 cm di incisione, a causa di ciò resto una settimana in ospedale per poi venire dimesso e fare la convalescenza di tre mesi tra casa e lavoro in palestra, ovviamente senza allenarmi. Riesco bene o male a mantenermi in forma facendo piccoli esercizi di riabilitazione, ma cado in una leggera depressione che con l'aiuto dello psicologo riesco a superare. Passata la convalescenza tra alti e bassi, torno ad allenarmi e a frequentare i corsi FIF, diventando allenatore di 2° livello di body building. L'esperienza maturata in questi anni, mi porta inoltre a pubblicare due libri di successo e torno in gara nel 2013 (dopo ben nove anni) diventando vice campione regionale, e arrivando secondo al Grand Prix delle Marche NBBUI. Ritorno ad essere quello di prima anche con l'aiuto dei ragazzi della palestra, che continuano a spronarmi durante le mie preparazioni e la motivazione dei ragazzi che alleno. I numeri mi danno ragione: porto in gara un atleta che arriva secondo al Centro Sud Italia AINBB. Grande soddisfazione! A tutt'oggi, continuo sempre ad allenarmi e a tenermi aggiornato con i vari corsi e master FIF, fino al punto di fare il possibile per ottenere la qualifica di Top Trainer! Oltre ad essere diventato un ottimo e apprezzato allenatore di natural bodybuilding, ora, sto anche terminando i vari crediti formativi e a partire dalla nuova stagione, darò l'esame sulla tesi riguardante la preparazione natural del culturista agonista, affiancato dal mio tutor Mattia Ravagli, che mi sta dando ottimi suggerimenti. Nonostante tutto, desidero far capire ai lettori di Performance che non c'è nessun ostacolo che ci possa impedire di avere soddisfazioni sia nello sport che nella vita, anche senza l'uso di anabolizzanti, come poi spiegherò pure nella tesi. Spero che questo mio racconto possa veramente essere d'aiuto, perché anche l'esperienza negativa insegna e, ad ogni modo, dopo un periodo buio ci sono sempre buone notizie in arrivo. L'importante è crederci, il miglioramento del nostro corpo è solo frutto della nostra tenacia.

www.instagram.com/fif_it

#INFORMAFIF
"IO MI ALLENO ANCHE AL BAR! ☺ "

Nell'ultimo numero di Performance vi abbiamo chiesto di dare sfogo alla vostra fantasia e fotografarvi nel posto più strano in cui vi allenate, condividere lo scatto su Instagram e taggarvi con #informaFIF. Le foto che ci sono arrivate ci hanno strappato più di un sorriso e ci dispiace non poterle mettere tutte. Ne abbiamo selezionate quattro per voi >>>>

@entoninstagram

@ninovalenti87

@pi3radil

@trimany81

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

"#HEALTHIE IS THE NEW #SELFIE"

*Dimenticatevi dei selfie, hanno fatto il loro tempo ed è arrivato il momento di passare alla fase successiva: gli healthie. Con questo termine s'intendono gli autoscatti fatti dopo l'attività fisica. Siete pronti a mostrarci con uno scatto il vostro healthy lifestyle? Tenete pronto lo smartphone dopo i vostri workout, oppure mostrateci la vostra colazione energizzante o qualunque cosa vi faccia stare bene. Scattate una foto e poi taggatela su Instagram **#informaFIF**. Le foto che "trasudano" salute ed energia saranno pubblicate sul prossimo numero di Performance. I vincitori saranno comunicati su Instagram, quindi seguite **@fif_it***

www.youtube.com/FIFapplication

MUSICA PER IL FITNESS, SELEZIONATA DAI NOSTRI DOCENTI

*Sul nostro canale Youtube non troverai solo i video delle lezioni delle convention federali, ma troverai ogni mese una nuova playlist musicale con 10 brani scelti dai nostri docenti per le tue lezioni. Iscriviti subito su **www.youtube.com/FIFapplication** per restare sempre aggiornato!*

Per una lezione di **Kardio Kombat**

LA TOP 10 DI **FABRIZIO RANDISI**

1. Europe - **The Final Countdown**
2. Pitbull - **Back in**
3. Red Hot Chili Peppers **Otherside**
4. Crew 7 - **Eye of the tiger (Theme of Rocky)**
5. Nirvana - **Smells Like Teen Spirit**
6. Martin Garrix **Animals**
7. Sandro Silva & Quintino **Epic (Original Mix)**
8. R.E.M. - **Losing My Religion**
9. TJR - **Ode To Oi**
10. Pakito - **Living On Video**

Per una lezione **collettiva** o per un **allenamento personale**

LA TOP 10 DI **MINO MESSURI**

1. Klingande - **Punga (Original Mix)**
2. Human - **Tracy Young (Radio Edit)**
3. Dimitri Vegas & Like Mike ft Wolfpack & Katy B **Find Tomorrow (Ocarina)**
4. Shermanology & Amba Shepherd **Who We Are (Club Edit)**
5. Hardwell & MAKJ - **Countdown**
6. Tujamo - **Hey Mister! (Original Mix)**
7. Bakermat - **One Day (Vandaag)**
8. Bob Sinclar - **Cinderella**
9. Gareth Emery feat. Bo Bruce **U (W&W Remix)**
10. Jochen Simms - **You're Not Alone**

Inoltre, sul www.fit-shop.it sono disponibili le compilation, divise per discipline, più vendute dell'ultimo mese. Non aspettare ad acquistare la buona musica per il fitness! Collegati ora a www.fit-shop.it

#SELEZIONEPRESENTER2015 // Su Youtube è gara aperta fra i migliori presenter italiani

*Quest'anno le selezioni di Saranno Presenter avvengono su Youtube e chi sarà scelto potrà partecipare alla gara sul palco FIF a Rimini Wellness il 28 maggio davanti a una giuria qualificata. **Il vincitore finale si aggiudicherà il trofeo "Saranno Presenter 2015", un servizio sulla rivista nazionale Performance e avrà l'occasione di salire sul grande palco della Federazione Italiana Fitness per tenere una lezione nel corso di Rimini Wellness 2015 (il 30 maggio). In più, guadagnerà il diritto di partecipare al concorso New Faces of Fitness 2016. Chi partecipa sarà inserito in una playlist sul canale Youtube della FIF, scopri tutti i dettagli per partecipare a pag. 13 di questa rivista.***

www.sgi.to.it

LIFESTYLE

...per il tuo benessere

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	**14**	**1.2**	**0.44**
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012

www.lauretana.com

SERVIZIO CLIENTI
Numero Verde
800-233230

consigliata da
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS