



# Nutri le tue articolazioni



Scegli l'integratore Solgar adatto a te

# PROJOINT COMPLEX Il sostegno alle cartilagini anche per periodi prolungati

con MSM (metilsulfonilmetano)\*, composto organico contenente Zolfo, Glucosamina HCl\*\* e Condroitina, costituenti del tessuto cartilagineo articolare e Biocell Collagene II\*\*\* che fornisce Collagene idrolizzato tipo II, condroitin solfato e acido ialuronico, costituenti del tessuto cartilagineo articolare.

# • SOLGAR 7 Utile a persone con stile di vita attivo

con UC-II\*\*\*\*\*, un estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II), Ester C\*\*\*\*\*\* (una forma di vitamina C non acida, ben tollerata a livello gastrico) e con gli estratti di Boswellia (5-Loxin\* Advanced\*\*\*\*\*\*), Salice bianco, Zenzero e Curcuma che favoriscono la funzionalità articolare. L'estratto di pepe nero Bioperine\*\*\*\*\*\*\* favorisce l'assorbimento dei nutrienti.

# • VEGARTIDOL Adatto anche a Vegetariani e Vegani

con MSM (metilsulfonilmetano)\*, composto organico contenente Zolfo, Glucosamina HCl\*\*, Vitamina C, Manganese chelato\*\*\*\*\*\*\*\*
e con gli estratti di Zenzero, Salice bianco che favoriscono la funzionalità articolare. Non contiene derivati animali, può essere utilizzato anche da Vegani.

> \*OptiMSM\* è un marchio registrato di Cardinal Associates Inc. \*\*Regenasure® Glucosamine è un marchio registrato di Cargill, Incorporated.

\*\*\*Biocell Collagen II® e il suo design sono marchi registrati di Biocell Technology LLC.

\*\*\*\* UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I.

\*\*\*\*\* Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company-U.S. \*\*\*\*\* 5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L.Thomas-Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali.

\*\*\*\*\*\* Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.

\*\*\*\*\*\*\*Chelazione Albion International Inc.

solgar.it 800.129.444

Numero verde gratuito per info scientifiche Lun-Ven ore 9-13 14-18

In Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria

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



AGGIORNARSI

non è mai stato così conveniente!

# C.A.R.D

convention gratuite sconti sulle manifestazioni e tanti altri vantaggi

Con la FIF Card si ha la possibilità di mantenersi continuamente aggiornati ad un prezzo estremamente vantaggioso.

Tantissime le agevolazioni a cui si ha diritto.

**29€** 

FEDERAZIONE ITALIANA ITNESS

per l'istruttore



VALIDITÀ 1 ANNO DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE

### I VANTAGGI FIF CARD ISTRUTTORE

- Partecipazione gratuita a Convention e Convegno:
  - FIF ANNUAL Ottobre 2016
  - IN CORPORE SANO 2017
  - XXL FITNESS 2016
  - BLUE FITNESS IN FUNCTIONAL 2016
- \* Partecipazione gratuita
  a 1 master di specializzazione
  a scelta
- Sconto 50%
- Convegno AIPS sulla postura
  \* Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master della Federazione Italiana Fitness
- \* Invio della rivista Performance
- Iscrizione nell'albo degli istruttori federali sul sito F.I.F

- Accesso all'area on line degli aggiornamenti tecnici delle quattro discipline disponibili (aggiornamenti a cura dei docenti FIF per un totale di 40 l'anno)
- ★ Consulenza on-line tecnica e didattica
- Consulenza on-line giuridico/ fiscale

La FIF Card Istruttore comprende tutte le agevolazioni assicurative come socio Istruttore alla Federazione Italiana Fitness (vedi pagina 61) **49€** al mese

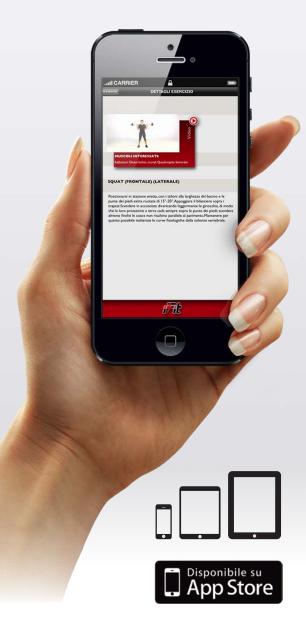
per il club



#### I VANTAGGI FIF CARD CLUB

- Sconto 50% per 3 iscrizioni a: Blue Fitness In Functional 2016 Convegno AIPS sulla postura
- Partecipazione gratuita per 5 Iscrizioni alle Convention e Convegno: FIF ANNUAL Ottobre 2016 XXL FITNESS 2016 IN CORPORE SANO 2017
- Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione.
- Partecipazione gratuita per 2 persone ai corsi "Club Manager" e "Sport Manager"
- Sconto 25% (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF
- Accesso all'area on line degli aggiornamenti tecnici delle quattro discipline disponibili (aggiornamenti a cura dei docenti FIF per un totale di 40 l'anno)
- Invio periodico di newsletter di aggiornamento giuridico-fiscale
- \* Invio delle riviste: Performance, Expression, Mantra
- Consulenza on-line tecnica e amministrativa
- ★ Iscrizione nell'albo dei centri affiliati federali sul sito F.I.F La FIF Card Club comprende oltre ai servizi sopra elencati anche quelli riservati ai "Centri Associati" (vedi pagina 61)

Aggiornarsi non è mai stato così conveniente!





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

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



# l'app per smartphone e tablet

# 3 innovativi moduli di allenamento:

Tonix workout - Pilates conditioning Functional training

#### 6 docenti FIF a tua disposizione:

Elisabetta Cinelli, Luca Dalseno, Donato De Bartolomeo. Francesco Fiocchi, Sandro Roberto e Luca Ruggeri





















# L'EDITORIALE

n un presente come quello attuale, caratterizzato sia da forti spinte sgretolatrici all'interno del tessuto sociale con tutto il senso di smarrimento individuale che ne deriva, sia da complesse parole illusionistiche dettate dal mondo istituzionale con la creazione di un vero e proprio pantano in cui è difficile districarsi, lo sport è richiamato ad assolvere a quella funzione che è sua fin dalle origini. Ovvero, un luogo entro il quale le persone si incontrano per svolgere l'attività fisica e per socializzare, parlando delle loro dinamiche e, al tempo stesso, misurando le proprie capacità. E proprio questo suo essere un punto di passaggio, di aggregazione e confronto tra diversi individui, lo sport si presenta come una bellissima e straordinaria esperienza di vita, dove si imparano nozioni e saperi utili al fine di elaborare un concetto di benessere per la mente e per il fisico. L'esercizio fisico diventa così lo spazio dove mettere in pratica un costante rapporto con noi stessi fondato anzitutto sull'autostima, sull'attenzione dei particolari, sulla costanza ed anche instaurare una relazione con gli altri basata soprattutto sull'ascolto, sull'aiuto reciproco, sull'essere squadra, per generare quei rapporti che uniscono le persone e danno corpo ad una comunità. Un modo esemplare e unico per dimostrare di essere forti, preparati e competenti in ogni situazione e capaci di andare oltre, senza essere soggiogati da una o più problematiche ma pronti ad essere gli assoluti padroni del proprio destino. Tutto ciò può succedere ogni giorno, ma più che mai nel corso di questo anno grazie ad un evento assolutamente straordinario, importante, irrinunciabile: I Giochi Olimpici. Un fenomeno che travalica il momento sportivo per sconfinare in altri ambiti: può facilitare i rapporti diplomatici fra le diverse Nazioni così come può rappresentare una sfida simbolica tra diversi sistemi sociali; muove interessi economici e istituzionali e, al tempo stesso, può mettere in luce nuovi atleti all'attenzione mondiale, grazie ad una competizione sportiva in cui l'agonismo è una splendida realtà. Un appuntamento che si svolgeva nell'antica Grecia e che il barone Pierre de Coubertin iniziò ad organizzare alla fine del XIX secolo. Mentre le prime olimpiadi dell'era moderna si svolsero ad Atene nel 1896, con cadenza quadriennale fino ad arrivare alla prossima trentunesima edizione a Rio de Janeiro, Brasile, dal 05 al 21 agosto 2016. Lo spettacolo dei Giochi Olimpici rimane sempre magico, emozionante, strategico, e la stessa bandiera olimpica simboleggia i cinque continenti, dove i colori scelti sono presenti nelle bandiere di tutte le nazioni e il loro intreccio rappresenta l'universalità dello spirito olimpico. In ultimo è bello ricordare il motto dei

Giochi Olimpici: Citius, Altius, Fortius ovvero più veloce, più alto, più forte.

# *Performance*

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVII N. 1 APRILE 2016



Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile

Capo redattore

Claudio Castellucci

Progetto grafico

Stampa

Rotopress International - Bologna

Foto

Archivio Performance . D.S. Photo Shutterstock . Fotol ia . iStockphoto Barbara Silvestri , Marco Vacchi

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



Mondo taxalla



**DA OGNI PARTE DEL MONDO** 







It Bed <sup>5</sup>

È un letto dotato di sensori

in grado di misurare battito

cardiaco, respirazione e altri

dati sensibili sulla qualità del

riposo. Il materasso si adatta al

corpo e al modo in cui si dorme.

modificando densità e spessore.

presenti sul mercato tra cui una

per modificare la camera d'aria

massimo relax durante la notte.

del materasso ed ottenere il

che raccoglie tutte le informazioni

Può altresì interagire con app

biometrici integrati nel materasso

II CES, Consumer Electronics Show di Las Vegas, è l'appuntamento migliore per scoprire i nuovi progetti in ambito tecnologico per quanto riguarda il fitness e la salute. Tante idee messe in campo a livello mondiale e che, in alcuni casi, hanno pure guadagnato un premio: il CES Innovation Awards!

# DietSensor 1

È un sensore molecolare Bluetooth SCiO che utilizza uno spettroscopio vicino all'infrarosso per determinare la composizione chimica di cibi e bevande. Grazie all'app abbinata, analizza le sostanze in base a come le molecole interagiscono con la luce, informandoci su ciò che si sta per mangiare. Rilevando la quantità di calorie nel cibo è utile per chi è a dieta, ma si rivolge principalmente ai diabetici o a chi soffre di malattie cardiovascolari.

# OuraRing <sup>2</sup>

Riuscita combinazione tra un anello intelligente ed

elegante ed una app. è capace di monitorare il sonno e migliorare le proprie attività giornaliere. Uno strumento in grado di analizzare la qualità del riposo attraverso varie misurazioni e i movimenti notturni, mentre una volta svegli monitora durata e intensità delle attività e il tempo speso da seduti. Utilizzando i dati rilevati,



LifeFuels 4

Un utile bottiglia, che misura quanta acqua si beve, dando inoltre la possibilità di creare bevande energetiche e reintegranti tramite apposite capsule da inserire nel tappo. La bottiglia può "comunicare" con lo smartphone attraverso applicazioni dedicate al fitness come quelle di Apple Health, Fitbit e MyFitness Pal.

gli algoritmi presenti forniscono consigli e informazioni relative al momento migliore per avere delle prestazioni eccellenti.

# Belty Good Vibes <sup>3</sup>

Una cintura smart che oltre a regolarsi automaticamente in base alla circonferenza del giro vita, include dei sensori in grado di tenere d'occhio lo stile di vita, vibrando a ritmo quando si cammina o si sale le scale per far aumentare il passo o avvertendo quando si trascorre troppo tempo seduti o invitando a bere un bicchiere d'acqua per mantenere il corpo idratato; indica quando è il momento giusto per fare un pisolino o per suggerire esercizi di respirazione per diminuire lo stress. Si comunica con la cintura semplicemente toccando la fibbia e, grazie ad una app, sarà possibile ricevere riscontri quotidiani, in modo da sviluppare nuove abitudini personalizzate in base alle proprie esigenze.

# **BioStamp** Research Connect 6

Un sensore indossabile e flessibile che aderisce alla pelle come un cerotto (come fosse un tatuaggio), per monitorare vari parametri vitali: è in pratica un mini-ECG con anche accelerometro e giroscopio.

# My UV Patch <sup>1</sup>

Anch'esso fa parte della categoria "tatuaggi indossabili" ed è in grado di misurare quanto la pelle sia stata danneggiata dal sole. Una app calcolerà i danni subiti dalla pelle in base al cambiamento di colore del tatuaggio.









# K2: LA VITAMINA **DEL BENESSERE**

Lo dicono ricercatori, scienziati e nutrizionisti: è una delle vitamine più utili alla salute. E così, anche per coloro che finora si sono colpevolizzati per il loro indulgere a formaggi, tuorli d'uovo e panini imburrati è arrivato un attimo di estasi. Infatti, tutte queste peccaminose prelibatezze sarebbero ricche della più misconosciuta tra le vitamine: la K2

VITA K2

una delle più utili alla salute e alla bellezza soprattutto con l'avanzare dell'età. Prodotta dai batteri intestinali e, purtroppo, assorbita con difficoltà, tiene alla larga rughe, pelle rilassata, fragilità ossea, carie ai denti, vene varicose e problemi cardiaci. Inoltre è la vera protagonista di quello che i medici hanno definito "il paradosso del calcio" poiché una eccessiva calcificazione delle pareti arteriose va di pari passo non solo con i rischi cardiovascolari, di Alzheimer e ictus, ma anche con la tanto temuta penuria di calcio nello scheletro. La K2 gioca un ruolo fondamentale nella densità ossea, indirizzando il calcio là dove deve stare e togliendolo dove è pericoloso che stia, interagendo con le vitamine A e D. Visto che il cibo più fornito della preziosa vitamina è il filamentoso natto, a base di fagioli di soia fermentati, largo quindi a briè, ricotta, fegato d'oca, manzo e pollo. Altro che farmaci integratori di calcio, specificano nutrizionisti olistici e naturopati attenti alla mezza età.



# PORTA BENEFICI ANCHE PER LE OSSA

L'avanzare dell'età porta sempre più in risalto il rischio di osteoporosi e una ricerca dell'Università del Missouri avvrebbe dimostrato come esercizi specifici di allenamento della forza favorirebbero l'aumento della densità ossea negli uomini di mezza età sani, mediamente attivi ma con bassa massa ossea. Molti pensano all'allenamento con i pesi solo per il potenziamento della forza muscolare, ma sottovalutano quanto possa essere efficace per le ossa. I ricercatori hanno monitorato 38 uomini di mezza età ciascuno dei quali ha seguito per un anno un programma di sollevamento pesi per un totale di 60-120 minuti a settimana. In questo periodo, i partecipanti allo studio hanno anche assunto un supplemento di calcio e vitamina D. Gli studiosi hanno misurato

la massa ossea dei soggetti prima della ricerca e poi di nuovo dopo sei mesi e un anno, rilevando già dopo sei mesi un incremento della massa ossea nell'intero corpo e nella spina lombare che si è mantenuto anche nei successivi sei mesi. Tali risultati sono stati ottenuti grazie a esercizi specifici che sovraccaricano l'anca e la colonna come lo squat, il deadlift, gli affondi e l'overhead press. Il programma, in seguito, prevedeva un progressivo aumento dell'intensità e alcune settimane di riposo per massimizzare la risposta delle ossa.

Durante la ricerca i partecipanti hanno riferito di non aver provato particolare fatica o dolore nell'eseguire gli esercizi e lo studio conferma quanto sia importante allenare la forza per la salute non solo dei muscoli ma di tutto il corpo.



# UN BABY KIWI Con Tanta Vitamina C E Poche Calorie

Una piccola rivoluzione nel mondo della frutta arrriva dalla provincia di Cuneo, grazie al Nergi, un kiwi di piccole dimensioni coltivato nella zona del saluzzese e in commercio da pochi mesi. Il frutto è molto salutare e poco calorico, con appena 52 Kcal per 100 gr di frutta fresca. Ricco di vitamine, sali minerali (potassio, calcio, magnesio e fosforo) e fibre rientra nella categoria dei "superfrutti" per la sua alta concentrazione di vitamina C, principale alleata del sistema immunitario. Infatti, 100 grammi di questo piccolo kiwi corrispondono a circa dieci frutti contengono: 52,5mg, molto più dell'arancio (39,7mg/100gr) e addirittura del ribes (40mg/ 100gr). Ricopre pertanto oltre l'87% della nostra dose giornaliera raccomandata (RDA). Il mini kiwi racchiude anche una bella quantità di vitamina E (5.28mg /100gr, oil 44% del RDA). Questa vitamina, di solito contenuta negli olii vegetali, rientra nella famiglia degli antiossidanti, utili per contrastare il processo di invecchiamento cellulare. Grazie al suo alto contenuto di fibre (3,6mg/100gr), è un ottimo alimento per stimolare anche gli intestini più pigri. Le sue fibre sono anche preziose nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2, dei tumori all'apparato digerente. Ricco anche il suo contenuto di minerali: 100 gr di questo frutto forniscono ben 19,4 mg di magnesio, minerale che previene i crampi e ha il pregio di essere un potente antistress. È un ottimo coadiuvante per combattere le sindromi da stress e l'ipereccitabilità. Un alimento perfetto nei processi di crescita infantile e utile per combattere l'osteoporosi. Vanta anche un buon contenuto di calcio (45,9mg/100gr), essenziale per la crescita e il rafforzamento del tessuto osseo e di fosforo (29,4mg/100gr) necessario per promuovere l'assorbimento di calcio da parte delle ossa. E con il suo basso contenuto calorico può essere consumato anche da persone che hanno problemi di peso. Il Nergi viene piantato in primavera, nel mese di aprile, la cui potatura invernale è un procedimento fondamentale e la raccolta a mano, invece, inizia a settembre, quando i livelli di zucchero e la morbidezza del frutto ne determinano la fase ottimale per lo stacco dalla pianta. I frutteti sono lavorati secondo i principi dell'agricoltura sostenibile.

# IL CONSULENTE DEL CLUB

di Luca Mattonai



# Cosa si intende per attività commerciale

uando analizziamo le entrate di una ASD e/o SSD al fine di comprendere se sono da considerarsi commerciali oppure no, ci dobbiamo chiedere: "cosa ci stanno pagando?". Ovviamente diamo per scontato in questa fase che le ASD e le SSD abbiano i requisiti oggettivi e che chi ci stà pagando sia rispettivamente un Associato od un Tesserato.

Saltiamo per un attimo le varie entrate che un ente può avere per focalizzarci sui "Corrispettivi Specifici" che per loro natura sono differenziati in base al servizio/corso che un fruitore tiene all'interno del centro sportivo.

Di grande rilevanza, su questo argomento, è la sentenza della CTR del Veneto del 11 novembre 2015 n.1.708 sez. XXIV, seguita dall'Avvocato di Padova Bianca Stivanello, infatti spesso, come nel caso oggetto della sentenza, l'Agenzia delle Entrate afferma che le associazioni/società sportive svolgono attività commerciale proprio perché e in quanto ricevono pagamenti corrispettivi diversificati o con trattamenti diversi a seconda di varie categorie di fruitori. Questa affermazione molte volte è sufficiente per l'ufficio al fine di negare l'applicazione del terzo comma dell'art. 148 facendo leva sul fatto che gli associati/tesserati fruiscono dei servizi in modo personalizzato e differenziato non solo quanto alla pratica sportiva ma anche in termini di corrispettivi.

La C.T.R. afferma invece che "l'esistenza di quote differenziate per i servizi offerti non è indice di commercialità [...] è impensabile fare prezzi uguali, anziché differenziati, per tutte le prestazioni, diverse per natura ed intervento oneroso di

istruttori e diverse per durata" così come "è da escludere che le spese generali si possano coprire con le sole quote associative". Del resto si evince dalla lettura dell'intero art.148 che il comma 3, nell'introdurre una deroga al comma 2 - per gli enti di tipo associativo in generale prevede la commercialità per la cessione di beni o la prestazione di servizi a fronte di corrispettivi specifici - dispone una speciale agevolazione per alcuni enti associativi (associazioni politiche/ sindacali/di categoria/religiose/ assistenziali/culturali/sportive dilettantistiche/di promozione sociale/di formazione extrascolastica della persona). Per tali organismi la non commercialità dei corrispettivi specifici è un'agevolazione ulteriore, rispetto a quelle riservate agli enti associativi in generale e denota l'ampio riconoscimento che il legislatore ha inteso attribuire a realtà storicamente inserite nel tessuto sociale; non a caso la disposizione dell'art.148 comma 3 si riferisce espressamente a "iscritti, associati, partecipanti di altre associazioni che svolgono la medesima attività e che per legge, regolamento, atto costitutivo o statuto fanno parte di un'unica organizzazione nazionale" ed i contenuti delle clausole statutarie prescritti dall'art.148 comma 8, quale condizione per accedere alle agevolazioni dell'art.148 comma 3, si riferiscono a criteri di democraticità della struttura (escluso per le SSD) e di partecipazione imposti dai predetti organismi associativi a carattere nazionale a livello contrattuale ben prima che la materia fosse regolata dal legislatore, che all'evidenza non ha fatto che riconoscere e premiare un fenomeno preesistente.

Tornando ora alla domanda, "cosa

ci stanno pagando?" dobbiamo ricordare che sempre l'art. 148 esclude l'applicazione del comma 3 quando gli incassi dell'ente sono per le cessioni di beni nuovi prodotti per la vendita, per le somministrazioni di pasti, per le erogazioni di acqua, gas, energia elettrica e vapore, per le prestazioni alberghiere, di alloggio, di trasporto e di deposito e per le prestazioni di servizi portuali e aeroportuali né per le prestazioni effettuate nell'esercizio delle seguenti attività:

- a) gestione di spacci aziendali e di mense;
- b) organizzazione di viaggi e soggiorni turistici;
- c) gestione di fiere ed esposizioni a carattere commerciale;
- d) pubblicità commerciale;
- e) telecomunicazioni e radiodiffusioni circolari.
  Pertanto sono da considerarsi decomercializzate le entrate per i servizi istituzionali, dicipline/attività riconosciute dal Coni, che una ASD/SSD incassa dagli associati/tesserati, e come conferma la sentenza della CTR di cui sopra, ad esempio il Fitness.

In Italia il Fitness ed il benessere fisico (Wellness) sono un'attività sportiva perché riconosciute dal Coni e non possono essere considerate un'attività commerciale.

La portata della pronuncia va quindi letta nel senso di ritenere non consentito ad Agenzia di riqualificare come commerciale un'attività che l'ordinamento ha riconosciuto come sportiva dilettantistica, quando abbia riscontrato che le attività concretamente poste in essere coincidano con quelle per la quali è stato conseguito il riconoscimento.

Continua...





- Quadricipiti, croce e delizia DI MARCO NERI
- **Shoulder** Blast and core concentration DI DAVID STAUFFER
- Gli attrezzi del fitness

A CURA DI CLAUDIO CASTELLUCCI E MARIA CRISTINA DIDERO

- Disciplina e sport: pilates & magic circle DI ELISABETTA CINELLI
- 31 Universal reformer

DI GIANPIERO MARONGIU

32 Diventa più forte con le trazioni

DI SANDRO ROBERTO

- 64 Spazio reportage DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- Preatletismo? Allenamento funzionale? **Preparazione** atletica/fisica?

A CURA DI WALTER STACCO

Nutrizione e sport, le principali regole da rispettare

DI DAVIDE CARLI

72 Allenamento pliometrico

DI FRANCESCO FIOCCHI

74 Le proteine come fattore protettivo negli over 50

DI ALEXANDER BERTUCCIOLI

- 76 Bodyweight total training DI LUCA DALSENO
- 78 L'importanza della motivazione DI LUCA CERIA

Creatività al servizio del fitness

DI DONATELLA LONGHI

Kettlebell per vincere la cellulite

DI LUCA SCARCELLI

Spalle larghe, un must per tutti DI MATTIA RAVAGII



Rubriche

- FITNESS DAL **MONDO**
- IL CONSULENTE **DEL CLUB**

DI LUCA MATTONAI

- COACHING 10 **UMANISTICO** DI SIMONE POGGI
- 62 INFORMA
- FIF SOCIAL COMMUNITY

DI SARA BARACCANI



Numero 01 2016

# Fitness Academy

35 CORSI, MASTER, WORKSHOP **CONVEGNIE CONVENTION** 

**SPALLE LARGHE: UN MUST PER TUTTI** 

Tutti gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA

# COACHING UMANISTICO

di Simone Poggi



# Personal Branding: sei un personal trainer o il personal trainer?

na delle domande più stimolanti che faccio quando ho un colloquio conoscitivo con un libero professionista è: "che lavoro fai?..."

Domanda banale? Facile? Serve solo per capire che attività svolge?

Quella che sembra all'apparenza una semplice domanda, in realtà provoca una risposta che contiene tante informazioni sull'identità **professionale** di chi risponde.

Tu che cosa avresti risposto? ...sono UN avvocato, UN webmaster, **UN** personal trainer... Posso garantirti che più del 90% dei professionisti a cui faccio questa domanda si limita a rispondere inserendosi in una categoria lavorativa generica e non sa andare oltre!

Ti racconto una storia in breve: "Nel marzo 2014 mi chiede una consulenza di personal branding un amico che come attività fa l'imbianchino, definiamo giorni e orari degli incontri e siamo pronti a cominciare.

Il giorno della prima sessione ci sediamo alla scrivania e io

comincio ponendo la mia "domanda magica": «che lavoro fai?», potete immaginare la risposta del mio amico, mi guarda con gli occhi sbarrati e mi dice: «ma che domanda mi fai, lo sai che lavoro faccio, sono UN imbianchino!» e continua... «sai cosa fa UN imbianchino!»

Ora vi dico perché era venuto da me, era ormai più di un anno che non amava più il suo lavoro, lo annoiava, trovava lavori che non lo soddisfacevano.

Viveva di passaparola (era bravo in quello che faceva) ma il passaparola era improntato su tipologie di lavori (da imbianchino) lontani dai suoi interessi (facciate di case, stuccature....).

Semplicemente si era stufato di essere UN imbianchino e voleva diventare L'imbianchino, ma lui non lo sapeva ancora.

Tornando al suo percorso, piano piano prese consapevolezza di quali competenze gli erano più idonee, quali erano le tipologie di lavori che preferiva fare e che gli davano soddisfazione.

Più andava avanti e più capiva che non poteva presentarsi sul mercato come UN imbianchino, perchè è una categoria generica, era nel marasma, nel formicaio degli imbianchini, nessuno lo poteva vedere (avete in mente il libro: la mucca viola?), nessuno poteva capire quali erano i suoi talenti!

Un giorno, all'inizio di una nuova sessione, si siede alla scrivania, mi guarda e mi dice: "chiedimi che lavoro faccio", curioso come sono non mi esiguo dal farlo: "che lavoro fai?"... la sua risposta mi colpì: "sono IL pittore del lusso e faccio diventare le pareti delle stanze il riflesso del bello che contiene"...

#### **BINGO!**

Nei mesi successivi si dedicò ad un nuovo posizionamento sul mercato e oggi si dedica completamente a "imbiancare" ville in giro per mezza Italia e non solo. Ha creato un passaparola tra clienti in linea con il suo target e chi lo cerca non lo fa perché ha bisogno di UN imbianchino ma perché vuole IL pittore del lusso. E tu che personal trainer sei?

Se avete domande non esitate a contattarmi, sarò lieto di rispondere e le userò come spunti per i prossimi articoli.



Scrivetemi a: coach@simonepoggi.it



# DA OGGI C'È ANCORA PIÙ GUSTO A FARE SPORT.



Da oggi, con i VitaGì di Galbusera, chi è sempre in movimento non deve più rinunciare alla bontà. Grazie ai loro sali minerali, come lo zinco che favorisce il normale metabolismo acido base, il potassio che contribuisce al mantenimento di una normale funzione muscolare e il magnesio che aiuta a ridurre la stanchezza, puoi avere tutta la carica di cui hai bisogno, senza rinunciare al gusto. Perché i VitaGì sono gli integrali Galbusera: quelli con qualcosa in più.









# CHOREOGRAPHY • TOTAL BODY WORKOUT

# **VINCI RIMINI WELLNESS 2016**

In occasione della nuova edizione di Rimini Wellness Saranno Presenter apre le frontiere al New Faces of Fitness per dare luce ad un Contest internazionale face to face: i nuovi talenti nazionali e internazionali si sfideranno in una gara completamente rivoluzionata nei contenuti. Una competizione senza frontiere che si svilupperà su due fronti paralleli: il Contest Choreography e il Contest Total Body Workout.

# **■ PREMIO FINALE**

Ai vincitori delle due categorie saranno assegnati due posti in prima linea:

- nel palinsesto del Palco "Live Fitness Show" per la conduzione di una Masterclass (una per ciascun vincitore)
- nella rivista nazionale Performance e sui siti ufficiali www. fif.it e www.efafitness.com in cui sarà riportata una speciale intervista a caldo sulle emozioni vissute nei momenti più importanti del Contest, dalle preselezioni alla vittoria finale.

## SEMIFINALI

Presentare un video di 20 minuti caricandolo su www.youtube.com entro e non oltre il 30 aprile 2016 inserendo nel titolo del video #SELEZIONEPRESENTER2016 e NOME E COGNOME.

Una volta caricato il video è obbligatorio inviare tramite emaila fif@fif.it il link del proprio video, insieme alla cedola di adesione alla selezione correttamente compilata e firmata, e

unitamente alla copia del pagamento di euro 10,00 alla Federazione Italiana Fitness (le modalità e condizioni di pagamento sono indicati sul regolamento alla voce "Termini e Quote di iscrizione").

I video caricati verranno esaminati dalla giuria ufficiale composta dai docenti/presenter della coreografia e della tonificazione: Elisabetta Cinelli, Mino Messuri, Patrizia Vincenzi, Davide Impallomeni e Viviana Fabozzi.

I primi classificati dei singoli Contest accederanno alla fase finale della competizione.

## **■** FINALE

Si svolgerà come di consueto in occasione dell'evento di RiminiWellness 2016 dove La Federazione Italiana Fitness è da anni Fit Gold Partner della fiera e mette in scena un grande show attraverso i suoi tre palchi: "Live Fitness Show", "Pilates e Olistico" e "Functional Training", con proposte di alta qualità tecnica tenute dal corpo docenti federale e da presenter internazionali.

I finalisti si sfideranno sul "Palco Live Fitness Show" giovedì 2 giugno 2016 davanti alla giuria ufficiale della Federazione Italiana Fitness, presentando una lezione di 15 minuti.

L'iscrizione alla Finale è gratuita.

TERMINI E QUOTE DI ISCRIZIONE SONO INDICATI SUL REGOLAMENTO (www.fif.it Eventi/Gare/New Saranno Presenter)

# **Nutritional Sport Consultant**

Micronutrienti-Estratti erbali nutraceutici. Protocolli pratici per promuovere il benessere negli sportivi ORGANIZZATO DA:



# Sedi: Padova e Bari INIZIO CORSI OTTOBRE 2016

week-end è comprensivo di esame finale

# Una nuova figura professionale nel panorama italiano

CNM ITALIA (College of Naturopathic Medicine), sede italiana CNM UK con sede centrale a Londra, in collaborazione con F.I.F. (Federazione Italiana Fitness) propongono una nuova figura professionale con competenze approfondite relative alla nutrizione e all'integrazione nell'ambito sportivo. Il corso analizza protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. Con il corso biennale si consegue il Diploma in "Nutritional Sport Consultant", rilasciato dal CNM U.K. che dà facoltà (legalmente riconosciuta) di fornire consigli nutrizionali e di integrazione alimentare in ambito sportivo per il soggetto sano che lo richieda o che ne abbia la necessità. *Programma completo su www.fif.it* e www.cnmitalia.com

SPONSORED BY



PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTARE LA SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

### **CNM Italia**

Padova, via Prima Strada 23/3. Tel. 049 9080654 - Fax 049 8898924

info@cnmitalia.com

www.cnmitalia.com

### **Federazione Italiana Fitness**

Ravenna, via Paolo Costa 2 Tel. 0544 34124 - Fax 0544 34752

formazione@cslatorre.it (dott.ssa Elena Baldisserri)

www.fif.it



# RIMINIWELLNESS

# SIETE PRONTI PER VIVERE LE GRANDI EMOZIONI DELL'11° EDIZIONE DELLA FIERA RIMINESE?



imini Wellness è il miglior teatro per assistere ad uno show adrenalinico! Manca davvero poco all'inizio della undicesima edizione della kermesse riminese sul fitness e sul wellness. Dal 2 al 5 giugno gli organizzatori vogliono far meglio dello scorso anno, che ha contato oltre 260.000 visitatori e con una visibilità mediatica pari a 216 milioni di contatti nelle quattro giornate dell'appuntamento. A Rimini Wellness saranno attivi 16 padiglioni in cui vivere un'esperienza a 360° grazie ai 50 palchi e alla presenza di oltre 400 aziende che esporanno prodotti per il benessere del proprio corpo e per un sano stile di vita e, soprattutto, organizzeranno lezioni e dimostrazioni condotte da presenter provenienti da tutto il mondo, senza dimenticare gli eventi sia indoor che all'aperto. Una parte preponderante va alla Federazione Italiana Fitness, che da Fit Gold Partner gestirà e coordinerà il palco centrale LIVE FITNESS SHOW proponendo al pubblico masterclass, gare e esibizioni, dal concorso New Saranno Presenter 2016 del primo giorno fino al Club vs Club dell'intera e ultima giornata di domenica, con una serie di eventi straordinari che dureranno per tutto il periodo della manifestazione e senza un attimo di pausa per respirare pura energia. Inoltre, la FIF organizzerà una serie di lezioni di Pilates, Yoga e discipline olistiche in uno spazio dedicato ai professionisti e agli appassionati di questo settore. Il palco OLISTICO ospiterà nei quattro giorni un intenso programma in cui saranno proposte tante masterclass di vario contenuto tecnico condotte dai docenti federali. Ma non è finita, perché in un altro padiglione prenderà vita l'attività organizzata nell'area del FUNCTIONAL TRAINING, dove i contenuti saranno legati a lezioni tenute dal team FIF del settore funzionale attraverso l'utilizzo di Kettlebell, Palle mediche, Barbell e del Body Weight. Nella stessa area si svolgeranno le due classiche competizioni: il Kettlebell Competition nella mattinata del giorno d'apertura e Fit Crossing come di consueto nella mattina della domenica, ma anche la prima competizione a squadre del Rough Training Challenge, nella giornata di venerdì al mattino, una gara davvero originale, unica e intensa. Dunque un incredibile miscela di divertimento, emozione, attività fisica e armonia a cui si aggiunge la professionalità e la specificità dei convegni allestiti dalla Federazione Italiana Fitness presso la SALA NERI nella giornata di sabato. Il primo incontro inizierà alle ore 10,00 e terminerà alle ore 12,00 dal titolo: "Come iniziare, gestire e programmare un'associazione sportiva dilettantistica. Riflessi amministrativi e fiscali di un ASD. Il compenso dei collaboratori e voucher". A seguire dalle ore 12,30 alle ore 14,30 l'altro appuntamento



con relativa tavola rotonda con gli ospiti: "Attività fisica, sport, alimentazione come cardini della salute e della prevenzione". La Fiera di Rimini ritorna più che mai carica di novità ed è pronta sia ad accogliere tutti coloro che amano il fitness e il benessere sia i professionisti che desiderano garantirsi la conoscenza dell'attualità dell'attività fisica con le sue tendenze, le attrezzature e le competizioni. Proprio per questo motivo Rimini Wellness si è ritagliata una posizione di grandissima rilevanza nel panorama internazionale delle fiere con una notevole frequentazione di professionisti italiani e non solo: europei, dell'Est Europa, Russia, area del mediterraneo, Asia e Americhe. Sempre più forte è la sua impronta mondiale grazie ai risultati raggiunti oltre confine che le ha permesso di diventare una esposizione d'eccellenza. Si va a ricominciare, quindi, con un fermento incredibile in grado di portare a Rimini tutti i migliori presenter del mondo per esibizioni di qualità e dove è possibile sia provare i macchinari per l'allenamento più popolari del pianeta sia ricevere nuovi stimoli e innovative idee per la propria attività professionale.

Rimini Wellness aprirà il palcoscenico per l'undicesima edizione, preparatevi allo spettacolo!



RIMINIWELLNESS 02-05 GIUGNO 2016











# TNESS ACADEMY



# **GIOVEDÌ 2 GIUGNO**

## DALLE 10.30 ALLE 18.30

Una giornata all'insegna delle lezioni gratuite più attuali e intense proposte a tutti i partecipanti dallo staff federale e piene di energia, entusiasmo e passione. Oltre a tutto ciò ci sarà la finale del nuovo contest internazionale face to face "New Saranno Presenter 2016". Una nuova competizione per i migliori talenti nazionali e internazionali che si sfideranno in una gara diversa rispetto al passato con due vincitori per due categorie: Coreography e Total Body Workout.

# **VENERDÌ 3** e **SABATO 4 GIUGNO**

## DALLE 10.00 ALLE 18.30

Innovative, originali e professionali masterclass gratuite di aerobica, step e tonificazione saranno il filo conduttore del palco federale durante tutte le due giornate, senza un attimo di pausa, per aggiornarsi e divertirsi più che mai.

Le lezioni saranno condotte dal team docenti della Federazione Italiana Fitness e da ospiti internazionali, per la prima volta sul palco FIF: Anastasia Alexandridi e Sergey Oleynikov

TEAM FIF

alexandridi



sergey oleynikov







monica



della primavera







iulio papi



luca

ruggeri



michele











fabozzi

davide impallomeni



massimo



fabio amante

**NESS** 02-05 GIUGNO 2016











# FITNESS ACADEMY



# DA GIOVEDÌ 2 a DOMENICA 5 GIUGNO DALLE 10.00 ALLE 18.30

Masterclass gratuite no-stop di pilates, yoga e discipline olistiche condotte dai docenti federali. Quattro giorni da vivere e condividere più che mai attraverso le innumerevoli lezioni specifiche e di alto spessore presentate dal team della FIF con un grande mix di esercizi e mirati sistemi di allenamento.











de bartolomeo



sergi















AREA **functional** training

PAD. A1 **AREA WPRO** 



# GIOVEDÌ 2 e VENERDÌ 3 GIUGNO DALLE 14 ALLE 18.30 SABATO 4 DALLE 10.30 ALLE 18.30 DOMENICA 5 GIUGNO DALLE 15 ALLE 18.00

Masterclass gratuite di functional training tenute dal team FIF del settore funzionale che presenterà le innovative dinamiche di questo ambito, che continua ad essere il nuovo trend dell'allenamento.





fiocchi











vincenzo









longhi





oleh ilika

malinverni

# ELCOMEFITNESS

**NESS** 02-05 GIUGNO 2016











# I CONVEGNI



# **COSTITUZIONE E GESTIONE DI UNA ASD NELLA PRATICA QUOTIDIANA**

Come iniziare, gestire e programmare un'associazione sportiva dilettantistica. Riflessi amministrativi e fiscali di un ASD. Il compenso dei collaboratori e voucher.

### Relatore Dott. Andrea Salvotti

- Quali atti fare, quali adempimenti rispettare, quali comportamenti tenere
- Come redigere verbali, tenere registri contabile, emettere ricevute
- Quali obblighi contrattuali
- Quali norme dover rispettare

Un appuntamento importante per conoscere al meglio la gestione di una ASD ovvero una Società SSRL, illustrato in modo pratico su cosa e come applicare le novità che sono uscite di recente e che verranno integrate nel corso del 2016. Un aggiornamento utile dedicato a tutti coloro che desiderano apprendere anche gli ultimi atteggiamenti presi dai funzionari dell'Agenzia delle Entrate nel corso di ispezioni e verifiche.



# **ATTIVITÀ FISICA, SPORT** E ALIMENTAZIONE COME **CARDINI DELLA SALUTE E DELLA PREVENZIONE**

# Come le scelte alimentari e gli stili di vita possono modificare la qualità del nostro quotidiano

Tutti i media ne parlano ma a volte non si riesce a concretizzare le poche essenziali regole che possono sensibilmente e positivamente influire sulla nostra salute e sul benessere quotidiano. Sempre più il concetto di prevenzione è legato a piccole grandi scelte che ciascuno può fare. La scelta dell'acqua e degli alimenti, dell'attività fisica e degli integratori possono essere decisioni mirate e potenti per il miglioramento dell'efficienza fisica creando i migliori presupposti per la prevenzione. Durante questa tavola rotonda i gli ospiti risponderanno alle domande selezionate fra gli utenti e daranno un quadro di come con le scelte di ogni giorno si possano dare grandi contributi alla salute sia del sedentario che dello sportivo.













# LE GARE



# **NEW SARANNO PRESENTER 2016**

## PALCO LIVE FITNESS SHOW - PAD. B5 AREA WFUN dalle 13.00 alle 14.30

Saranno Presenter apre le frontiere a New Faces of Fitness per dare luce ad un Contest internazionale face to face: i nuovi talenti nazionali e internazionali si sfideranno in una gara completamente rivoluzionata nei contenuti. Una competizione senza frontiere che si svilupperà su due fronti paralleli:

il Contest Coreography e il Contest Total Body Workout.

I vincitori dei due contest si aggiudicheranno il trofeo "New Saranno Presenter 2016", un servizio sulla rivista nazionale Performance e sui siti ufficiali della federazione, e avranno l'occasione di salire sul grande palco FIF LIVE FITNESS SHOW per tenere una lezione ciascuno nel corso di Rimini Wellness 2016.



# KETTLEBELL COMPETITION 3º EDIZIONE

AREA FUNCTIONAL TRAINING - PAD. A1 inizio gara ore 10.00

La gara individuale che vede la ghiria come protagonista assoluta. Tre le competizioni previste: slancio completo (long cycle), slancio (jerk) e strappo (snatch). Chi totalizzerà il maggior numero di ripetizioni per ogni singola alzata sarà il vincitore. La competizione è maschile e femminile.



# ROUGH TRAINING CHALLENGE 1ª EDIZIONE

AREA FUNCTIONAL TRAINING - PAD. A1 inizio gara ore 10.00

Campionato a squadre di Functional Training. Nell'RT Challenge Team le squadre, adattandosi all'ambiente indoor, vengono sottoposte a varie mission che andranno completate a staffetta. Ogni squadra è costituita da 3 giocatori senza limiti di sesso, età e peso. Le mission sono caratterizzate da movimenti complessi identificati come "Primitive Movement Patterns" (Schemi Motori Primitivi).



# FIT CROSSING 8º EDIZIONE

AREA FUNCTIONAL TRAINING - PAD. A1 inizio gara ore 10.00

Campionato nazionale di fitness a prove multiple. La gara, individuale e a squadre, vedrà i concorrenti affrontare 5 prove: panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant, salto da fermo. Fit Crossing è riconosciuta dall'A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane come Campionato valevole per il titolo nazionale.



# **CLUB VS CLUB 12º TROFEO RIMINIWELLNESS**

PALCO LIVE FITNESS SHOW - PAD. B5 AREA WFUN inizio gara ore 10.00

Ventunesima 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 nelle discipline di Free Style e Hip Hop. Una manifestazione ricca di fascino ed altamente spettacolare.





Se cerchi un puro nutrimento per la tua crescita muscolare trovi Keforma. Una linea d'integratori alimentari studiati e preparati rigorosamente per le necessità dello sportivo che sostengono la tua attività e favoriscono il tuo risultato. Hydro Gold è la proteina per eccellenza, composta esclusivamente da peptidi proteici isolati e idrolizzati per via enzimatica, 100% Optipep®, studiato per promuovere la crescita e la definizione dei tuoi muscoli. Le proteine idrolizzate Optipep®, contengono un'alta percentuale di aminoacidi ramificati, sono a rapida assimilazione e contengono pochissimi zuccheri e grassi. La linea Keforma è ideale per tutti gli sportivi e ha ottenuto riconoscimenti da numerosi atleti di fama internazionale.



COMPILA LA TUA SCHEDA DI INTEGRAZIONE PERSONALIZZATA





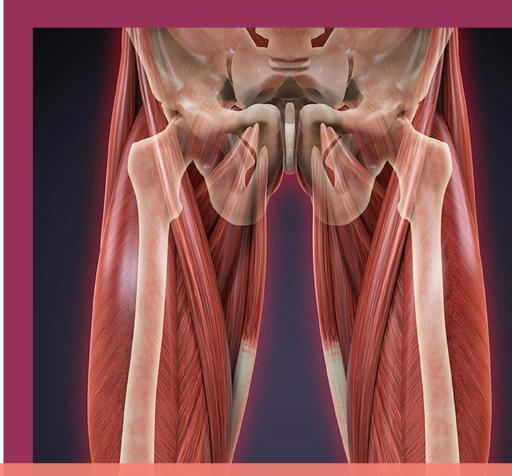
keforma.com





di Marco Neri

**UNA PROPOSTA** DI BASE PER **ALLENARE** QUESTI MUSCOLI **CON CONSIGLI** E SCHEDE DI **LAVORO** 



# QUADRICIPITI

# CROCE & DELIZIA

Scena: estate, esterno giorno. Spiaggia. Nel dormiveglia post pranzo (molto poco culturistico) s'intravede una figura camminare sulla riva del mare, un ragazzo chiaramente "dedito ai pesi"

attira su di se l'attenzione delle persone crogiolate al sole; tutti ne ammirano le ampie spalle, le potenti braccia ed i dorsali "aperti", l'attenzione si ferma qui, chiaramente l'occhio del profano non si accorge della grande sproporzione che esiste fra la parte superiore e la parte inferiore, una sproporzione che non sfugge invece all'attenta

valutazione di un occhio esperto che sa cosa significhi allenare quel settore corporeo. Nelle palestre rivierasche ribattezziamo "fisico da spiaggia" il classico tipo ben sviluppato sopra e con gambe da "stambecco", non si tratta di essere cattivi, ma troppe persone trascurano o eliminano completamente dalla propria routine tutti gli arti inferiori.





Le motivazioni solitamente addotte da queste persone per giustificare il loro limitante e limitato allenamento sono:

- Non ho tempo.
- 2 Gioco a pallone quindi di gambe non ne ho bisogno.
- 3 Alla mia mamma (o ragazza) non piacciono le gambe grosse.
- 4 Tanto faccio il barista e si vede solo dalle vita in su.
- 5 Lo squat mi fa crescere il culo, anzi scusate, i glutei.

# In realtà i motivi del mancato allenamento sono:

- Ho provato ad allenarle ma è una fatica bestia.
- Se alleno le gambe bene, dopo, ho solo voglia di andare a letto.
- C So che per fare il figo in spiaggia basta allenare la parte superiore.
- Allenando le gambe bene si hanno visioni mistiche, e siccome sono ateo...

Preso atto di questo vademecum e anche ammettendo che la genetica delle gambe non sia al top, le cose da fare sono comunque diverse. Per prima cosa è opportuno chiedersi se l'esecuzione degli esercizi (biomeccanica) è corretta, se la mole di lavoro che dedico è giusta, se la frequenza con cui alleno le gambe è proporzionata a tutti gli altri parametri (come intensità e volume). Appare subito lampante come la grande superficie muscolare dei quadricipiti denoti la grande capacità di produrre forza e contemporaneamente la grande

energia richiesta per impegnarle a fondo con gli esercizi base (squat, pressa). Non vorrei deludere molti lettori sottovalutando i movimenti complementari, ma con il passare degli anni mi sono sempre più convinto (ma non ce n'era bisogno) che per le gambe squat, pressa e affondi potrebbero già essere più che sufficienti (lasciamo i polpacci a parte che è un'altra valle di lacrime). Lo squat è certamente alla base e con le opportune accortezze è fattibile dalla maggior parte degli utenti. Logico che chi è stato dotato da madre natura di un'ottimale mobilità articolare

ha una marcia in più su questo esercizio, ma ricordiamo anche che la mobilità si può allenare e migliorare. Chi ha mobilità perfetta avrà la proiezione del bilanciere che cade entro l'area della caviglia e durante l'esecuzione non alza in nessun modo i talloni. Logicamente giocando con la divaricazione delle gambe, con l'ampiezza del gesto, il posizionamento del bilanciere (c'è differenza fra dove lo posiziona un BB ed un powerlifter) è possibile effettuare varie personalizzazioni sul movimento. C'è chi dice che senza squat è meglio cambiare sport, ma io non sono un talebano. Credo che anche con la pressa si possa fare un buon lavoro, su quelle di ultima generazione con una traiettoria non rettilinea ma "a pantografo" o comunque in grado di simulare lo spostamento del bacino che avviene durante l'accosciata dello squat, è possibile effettuare una valida stimolazione muscolare. Come già detto i quadricipiti sono i muscoli più grandi del corpo, per cui se fate 8/10 serie per i bicipiti pensate a quante dovete farne per stimolare convenientemente questo enorme gruppo muscolare. La frequenza è come sempre

strettamente legata alla programmazione. Nei primi periodi i quadricipiti sono allenabili con altri gruppi muscolari, poi nel progredire è spesso difficile associarle ad altri gruppi. In alcuni casi potrebbe essere utile frazionare loggia posteriore (polpacci e femorali) un giorno e quadricipiti un altro giorno. Importante ragionare sulla frequenza che, per dare stimoli convenienti, potrebbe anche essere variabile. In pratica si potrebbe ipotizzare di avere settimane dove il gruppo si allena tre volte (con basse moli), la settimana dopo una sola volta (scarico) e la terza settimana due volte (media mole).

Venendo alla pratica una ipotesi veramente e meramente di base potrebbe essere:

# 1<sup>a</sup> SETTIMANA

(gambe tre volte, grande frequenza volume basso)

SCHEDA A			
Calf seduto	3x10/12	1,00	
Pressa	12-6-12-6	2,15	
Leg curl	12-10-8-6	1,45	
Pulley	12-10-8-6	2,00	
Trazioni lat machine	3x8/10	1,45	
Tricipiti carrucola	15-12-10-8	1,15	
SCHED	A B		
Calf pressa	3x6/8	1,00	
Squat	15-12-9-6	2,30	
Leg extension	3x8/10	1,30	
Panca Orizzontale	12-10-8-6	2,00	
Croci	3x8/10	1,15	
Bicipiti Bilanciere	12-10-8-6	1,15	
SCHEDA C			
Calf con 1 manubrio	3x12/15	40	
Affondi	3x8/10	1,15	
Squat a 1 gamba	3x8/10	1,15	
Lento davanti	12-10-8-6	2,00	
Alzate laterali	3x10/12	1,15	
Alzate busto a 90°	3x10/12	1,15	

# 2ª SETTIMANA

(scarico, gambe una sola volta, bassa frequenza alto volume)

SCHEDA D			
Trazioni sbarra davanti	3xmax	2,15	
Rematore o pulley	12-6-12-6	2,00	
Tirate al cavo basso	3x6/8	40	
Panca Orizzontale	12-6-12-6	2,00	
Croci	3x8/10	1,15	
Pull over	3x8/10	1,15	
SCHED	A E		
Calf pressa	4x20 15" max	1,00	
Stacco a gambe tese	4x12/15	1,45	
Leg extension	3x6+6+6	1,30	
Squat	12-9-6-9-12	2,30	
Affondi frontali	2/3x8/10	1,30	
SCHEDA F			
Lento davanti	12-6-12-6	2,00	
Tirate al mento	3x8/10	1,15	
Row impugnatura larga	3x10/12	1,15	
Bic. manubri su panca incl.	3x8/10	1,15	
Bicipiti alternati in piedi	3x6/8	1,15	
Tricipiti dietro al collo	3x8/10	40	
Tricipiti french press	3x8/10	1,15	

# 3<sup>a</sup> SETTIMANA

(volume medio, gambe due volte, media frequenza)

SCHEDA G			
Calf con	1 manubrio in piedi	4x12/15	40
Leg curl		2x8/10 2x4/6	2,00
Pressa a	a 1 gamba	4x8/10	1,30
Affondi		3x8/10	1,30
Leg exte	ension	2x10/12 15" max	1,30
	SCHED	A H	
Croci pa	nca inclinata	3x6+6+6	1,30
Chest pi	ress	2x10/12 2x6/8	2,00
Croci ai	cavi	3x8/10	1,30
Trazioni lat davanti		2x10/12 2x6/8	1,45
Stacco da terra		3x8/10	2,30
Rematore manubri		2x6/8	40
	SCHED	A I	
Calf in piedi		20-10-20-10	1,15
SUPER	Leg extension	4x10/12	
SET	Squat	8/10	3,00
Alzate laterali		3x6+6+6	1,45
Lento manubri		2x10/12 2x6/8	2,00
SUPER	Bicipiti alt in piedi	4x8/10	
SET	Tricipiti french press	8/10	1,30



Come sempre si tratta di tracce da cui ciascuno può trarre ispirazione. Buon allenamento e pronti per la passeggiata in spiaggia senza boxer lunghi al ginocchio... FINE





SET 1

FASE 1 (1) e (2) Eseguire quattro tirate al mento. Tenere i gomiti alti e le scapole basse.

**FASE 2** (3) Estendere le braccia al livello delle spalle. Attenzione: ruotare i pollici leggermente verso l'alto per non infastidire la cuffia dei rotatori.

**FASE 3** (4) Aggiungere un affondo destro avanti. Attenzione, tenere le spalle lontano dalle orecchie abbassando le scapole.

**FASE 4** (5) Tornare con la gamba destra in flessione, tipo leg curl.

- SET 2 Eseguire la fase 1 e 2 con la gamba destra in flessione per poi in fase 3 eseguire l'affondo avanti con la gamba sinistra.
- SET 3 Eseguire la fase 1 e 2 con la gamba sinistra in flessione per poi in fase 3 eseguire l'affondo indietro con la gamba destra.
- SET 4 (e ultimo set). Eseguire la fase 1 e 2 con la gamba destra in flessione per poi in fase tre eseguire l'affondo indietro con la gamba sx.

# Workout

Eseguire Set 1, Set 2, Set 3, Set 4.













# **02.** ESERCIZIO DI BASE: BENT OVER ROW



- FASE 1 (6) e (7) Eseguire quattro bent over row con il braccio destro utilizzando la tecnica isometrica non stop, cioè lasciando il braccio sinistro in posizione isometrica mentre il braccio destro è dinamico.
- (8) Eseguire un'estensione della schiena FASE 2 quindi un "good morning". Attenzione: iniziare l'estensione "sollevando" il petto, tenendo la curva cervicale in posizione neutra.
- **9** Ripetere la fase 1 con il braccio sinistro. FASE 3

- FASE 4 Ripetere la fase 2.
- (10) Eseguire 4 bent over row con entrambe FASE 5 le braccia.
- FASE 6 Ripetere la fase 2.
- (11) e (12) Eseguire quattro military press. FASE 7

## Workout

Ripetere dalla fase uno alla sette per un totale di quattro volte.









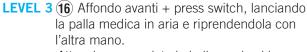




# **ESERCIZIO CON UTILIZZO DELLA PALLA MEDICA**

**LEVEL 1** (13) e (14) Eseguire un affondo avanti seguito da un press. Attenzione, la palla medica è appoggiata sulla mano. Provate a non aggrappare le dita della mano alla palla. Questa presa è interessante perché lavora con la mano aperta stimolando diversi muscoli dell'avambraccio.

**LEVEL 2 (15)** Affondo avanti + press, lanciando la palla medica in aria e riprendendola con la stessa mano. Attenzione: lasciare il braccio esteso durante la fase di volo, piegandolo nella ripresa per assorbire l'impatto.



Attenzione: guardate la ball... cadervi in faccia. Lo sguardo nella foto (15) come vedete non è corretto.

Non si vede la traiettoria della ball.

Questo potrebbe causare un infortunio a voi o a una persona vicina.



Eseguire il gesto, scegliendo level 1, level 2 o level 3 alternandoli.









# SHOULDER BLAST AND CORE CONCENTRATION



# **ESERCIZIO DI BASE: PUSH-UP/PLANK**

LEVEL 1 (17) e (18) Posizione di partenza in quadrupedia (con le ginocchia sollevate). Calciare le gambe indietro piegando le braccia. Più si piegano le braccia, più intenso è l'esercizio.

LEVEL 2 (19) e (20) Nome dell'esercizio: "Hinge elbow push-up". La posizione di partenza è in plank con le braccia tese e i piedi in

flessione plantare. Piegare le braccia (push-up per tricipiti) per poi ruotare i gomiti a terra e i piedi in flessione dorsale. Dopodiché ritornare alla posizione di partenza.

### Workout

EMOM (every minute on the minute) di dieci minuti con tre/cinque ripetizioni ogni minuto.









# ESERCIZIO DI BASE: INCHWORM PIKE PUSH-UP+TRADITIONAL PUSH-UP

- FASE 1 (21) e (22) Dalla posizione di plank, camminare con quattro passi portando i piedi verso le mani e il bacino verso il soffito. Chiudere abbastanza (ma non troppo) per eseguire un pike push-up.
- FASE 2 (23) e (24) Eseguire un piegamento in pike.
- FASE 3 Saltare per chiudere un poco di più. Questo piccolo salto lavora sugli addominali. Attenzione, per facilitare la chiusura guardare le ginocchia.
- FASE 4 (25) e (26) Saltare indietro per arrivare in posizione plank. Attenzione, tenere il core attivo espirando fortemente nel momento dell'arrivo.
- Eseguire un piegamento tradizionale. Si può FASE 5 fare più intenso con le mani rialzate su due manubri (27).

# Workout

EMOM (every minute on the minute) di dieci minuti con tre/cinque ripetizioni ogni minuto.

















UN PROGETTO IN GRADO DI ELUDERE LA NOSTRA PERCEZIONE CAPOVOLGENDO LE ASPETTATIVE DEL CLIENTE ATTRAVERSO **UN CORTOCIRCUITO** ESTETICO-FUNZIONALE.

a cura di Claudio Castellucci e Maria Cristina Didero



# gli attrezzi del fitness

reinterpretati per creare uno spazio unico e prezioso

a sempre il Body Building rappresenta il culto della forma fisica e grazie sia ai suoi attrezzi classici che al costante esercizio fisico è il modo migliore per evocare forza, adrenalina e determinazione da parte di tutti coloro che amano questa disciplina. Anelli, cavallina, manubri sono parte integrante del progetto di Body Building degli autori Alberto Biagetti e Laura Baldassari; una mostra ispirata all'idea del corpo, al suo potenziale e al rigore della perfezione. E proprio l'amore nei confronti della forma fisica è l'ispirazione per una collezione giocosa e elegante, costituita da pezzi unici e realizzata con l'utilizzo di materiali preziosi, finiture pregiate e, soprattutto, da una ricercata manifattura capace di esprimere la migliore tradizione italiana. Oggetti dai chiari riferimenti al mondo dello sport e del wellness che vengono reintepretati dall'occhio vivace e allegro dei due designer cercando di restituire dignità estetica ad attrezzi particolari e

segreti che, tuttavia, occupano porzioni sempre più rilevanti della quotidianità. Una diversa visione che può essere presa in considerazione come spunto per impreziosire l'arredo di uno studio, di una palestra e di un centro fitness con tali oggetti originali e, al tempo stesso, per regalare quell'emozione e unicità del luogo in cui si svolge l'attività fisica. Infatti, appena si osservano gli anelli al neon, il tappeto in pelle, il tavolino sostenuto dai manubri e la cavallina in acciaio e pelle, si avverte subito una gran voglia di allenarsi e sicuramente questa collezione di pezzi funzionali e visionari è una maggiore motivazione per contrastare la sedentarietà, mettendo il corpo al centro dello spettacolo e del benessere dell'individuo. Non resta dunque che allenarsi e, magari, la prossima volta meglio non trattare con rabbia un attrezzo da palestra ma pensarlo come un vero e proprio impulso per la creazione di un oggetto, chissà che il rendimento dell'allenamento non diventi più performante. FINE



LE INNUMEREVOLI E ESALTA UNO DEI INCIPI TRADIZIONALI **CONTROLLO!** 

a ex agonista di uno sport impegnativo qual è la ginnastica artistica, ho conosciuto sin da piccola il significato della parola disciplina. Questa mi ha sempre aiutato, anche in altri ambiti, come quello scolastico per esempio, ma nel tempo ho realizzato che sia la mente sia il corpo avessero l'esigenza di trovare una certa forma di libertà al di fuori da questo contesto. Infatti, al termine di questa attività mi sono prima appassionata alla danza, dove il corpo incontrava nuove forme di espressione, liberandolo dal controllo oramai automatizzato in più di dieci anni, ma sempre, sotto il controllo disciplinato della mente. Poi l'incontro con il fitness con tante discipline praticate: aerobica, step, tbw, fit boxe e pure insegnando con passione le varie attività che il mercato richiedeva. Tutto ciò era estremamente piacevole, ma un giorno ho sentito la mente e il corpo che mi chiedevano una sorta di controllo andato perso. È in questo periodo che sono stata inserita nel corpo docente della Federazione Italiana Fitness Team Pilates e da subito è stato un solo amore per guesto metodo. Credo che ciascuno di noi possa diventare un buon insegnante e lo ripeto sempre ai corsi di formazione, ma credo che la precisione e la

familiarità agli schemi di movimento degli esercizi sono dovuti, soprattutto, alla disciplina unita alla costanza. La disciplina è una qualità che Joseph Pilates rimarca in ogni sua parola, nei suoi testi, negli esercizi, nella sua comunicazione verbale e non. Senza di essa non riusciamo ad ottenere i benefici del metodo, in termini di allineamento, consapevolezza corporea, attivazione muscolare, rilassamento, flessibilità, riequilibrio posturale. E con questo non intendo solo l'essere precisi nell'effettuare l'allenamento, ma anche essere costanti nelle sedute. Il Pilates infatti non è una pozione magica, ma solo con dedizione e sacrificio riesce ad apportare i tanto desiderati cambiamenti, ragion per cui dobbiamo diffidare dagli allievi "una tantum": non saranno loro i nostri migliori esempi di efficacia del metodo. Joseph

# DISCIPLINA E SPORT: MAGIC CIRCLE

Pilates credeva in modo ferreo a ciò che insegnava e sapeva bene che sarebbe stato applicato universalmente. Da genio che era fu lui ad inventare l'attrezzo che meglio di tutti disciplina al "mat" l'esecuzione degli esercizi: il magic circle. Un giorno, togliendo ad uno dei fusti di birra che lui beveva nel suo studio, uno degli anelli metallici ed applicando su di esso due maniglie in legno, diede vita a questo attrezzo cosi tanto odiato e amato. Molti sono stati i nomi in cui è stato chiamato proprio per le sue innumerevoli applicazioni. Può servire per incrementare l'intensità di un esercizio, per favorire il lavoro costante di un gruppo muscolare, per sviluppare un overflow, per tenere allineato il corpo in una qualsiasi situazione o in una precisa postura, e perché no, per variare gli esercizi. Ma la sua caratteristica che, si sposa al meglio con il metodo, è la forma di disciplina che esercita sull'esercizio stesso, tale da non poter compiere il movimento se prima non si è raggiunto una esatta





(1) e (2) Inspirare e preparare il movimento, espirare e premere leggermente l'attrezzo nella direzione del capo. Bisogna prestare attenzione a non esasperare la pressione del magic circle per evitare eccessi di tensione nella zona di lavoro. Questi due esercizi servono per sviluppare la stabilità del rachide cervicale, soddisfando il principio posturale che riguarda l'allineamento del capo e del tratto cervicale. Nel primo si lavora più sulla stabilizzazione laterale mentre nel secondo sulla stabilizzazione frontale e il rilassamento degli estensori del rachide cervicale.

e corretta posizione di partenza. Con l'utilizzo dello stesso non si fa altro che esaltare la ricerca di uno dei principi tradizionali che Joseph Pilates ci ha tramandato, il controllo. Ed è proprio quando il controllo diventa automatico, ovvero non c'è più necessità di "pensarci", che si è arrivati alla perfetta padronanza, a mio avviso, non solo del metodo, ma del nostro corpo nello spazio. Acquisire sicurezza nel movimento, controllo e disciplina, essere più forti nella mente e nel fisico, più flessibili, ci aiuterà ad affrontare al meglio il nostro quotidiano.

Gli esercizi con l'utilizzo del magic circle proposti in questo articolo sono una piccola parte di quelli presenti nel programma di formazione per il master di specializzazione Pilates Props utile al conseguimento del diploma di Pilates Master Teacher. E ricordiamoci, anche, che la disciplina è una componente essenziale di un'ottima educazione, visti i tempi...

Perciò... buon Pilates a tutti voi!

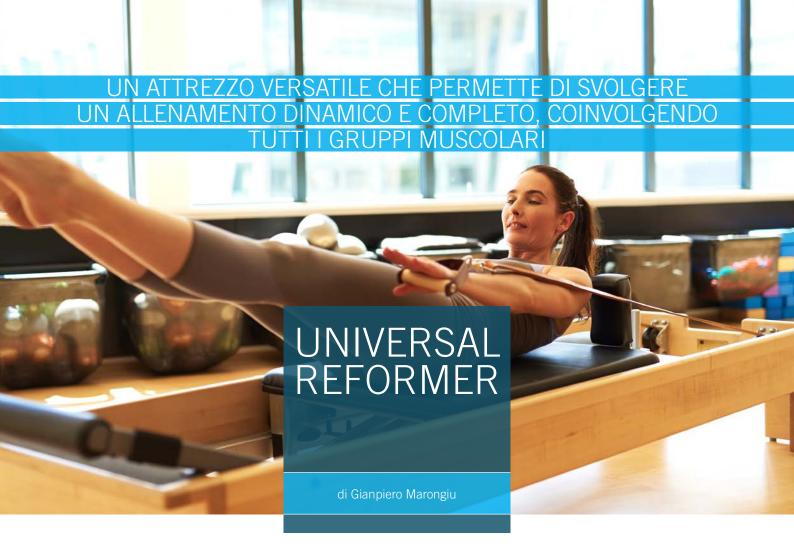
- (3) CRUNCH. Appoggiare il capo all'interno dell'impugnatura dell'attrezzo. Inspirare e preparare il movimento, espirare e flettere il busto. L'esercizio serve per sollecitare in modo minore i muscoli dei flessori del capo.
- (4) **ROLL UP.** In questo caso si favorisce la depressione delle spalle e un maggior reclutamento del core.
- (5) HUNDRED. Posizionare esternamente l'attrezzo sopra le caviglie evitando di appoggiarlo sopra ai malleoli. Qui si favorisce ed enfatizza l'attivazione degli abduttori delle gambe, rendendo più impegnativo l'utilizzo del core.
- (6) **SHOULDER BRIDGE.** Inserire l'attrezzo tra le ginocchia. Questo esercizio permette di migliorare la stabilità del bacino attraverso l'attivazione degli adduttori, dei muscoli del pavimento pelvico e quindi del trasverso dell'addome.











'universal reformer, più comunemente noto col nome di Reformer, è di certo l'attrezzo più emblematico del metodo Pilates. Si tratta di una particolare struttura a carrello mobile, dalla singolare forma simile ad un letto, che consente di effettuare un lavoro in dinamica, capace di coinvolgere tutti i gruppi muscolari. La sua struttura è caratterizzata da un'intelaiatura di supporto a conformazione allungata, su cui è posizionato un carrello mobile che consente al soggetto di lavorare contro la resistenza di molle agenti tra il piano a carrello ed una prima testata dell'intelaiatura di supporto. Qui è previsto un piano trasverso d'appoggio che, regolabile a differenti inclinazioni, consente vari gradi di flessione dell'arto inferiore. Il Reformer inoltre, fornisce all'insegnante una posizione ideale per osservare e correggere l'allineamento e l'azione muscolare. Il programma di esercizi può essere svolto nelle posizioni supina, prona, seduta, in ginocchio e in stazione eretta, coinvolgendo così tutti i tipi di funzionalità articolare e muscolare, ma soprattutto permettendo di lavorare in scarico rivelandosi adatto anche per chi ha problemi alla colonna vertebrale. Come detto precedentemente, la particolarità del Reformer è la sua grande versatilità: comprende in un unico strumento le possibilità di differenti attrezzi. Quando Joseph Pilates ha creato la sua opera, era in una missione personale per riformare il mondo, un solo corpo alla volta. Invece di sviluppare

semplicemente un'altra disciplina sportiva, Pilates ha sviluppato un sistema di esercizi e di attrezzi che costituissero un mezzo per annullare i danni causati da stili di vita sedentari.

In un'intervista del 1946 spiega che il corpo si può allenare anche senza le macchine, ma l'adattamento richiede un tempo maggiore. La ricerca scientifica in questo caso sostiene Pilates nella sua ipotesi che i nuovi schemi di movimento diventano abituali più rapidamente se eseguiti sotto carico, giacché la resistenza favorisce un più rapido adeguamento del sistema neuromuscolare. Inoltre, Joe offre una panoramica importante sul motivo per cui la costruzione di vari pezzi di apparecchi erano così elementari al suo lavoro. Egli implica che uno dei tanti scopi del suo apparato è stato quello di fornire un feedback tattile, proprio come la mano di un maestro: "ho inventato tutte queste macchine. Ho pensato, perché usare la mia forza? Così ho fatto una macchina che lo faccia per me. È per questo che ci si può concentrare sul movimento".

In definitiva, il Reformer grazie all'utilizzo delle molle fornisce una traiettoria del movimento chiara e sicura, tenendo i muscoli attivi in ogni fase (concentrica ed eccentrica); inoltre, la chiusura della catena cinetica migliora il feedback propriocettivo, mentre l'aggiunta di carico e la resistenza al movimento accelera l'adattamento neurale. FINE



# IL METODO LADDER PER MIGLIORARE LA FORZA E PER INCREMENTARE LE RIPETIZIONI TOTALI

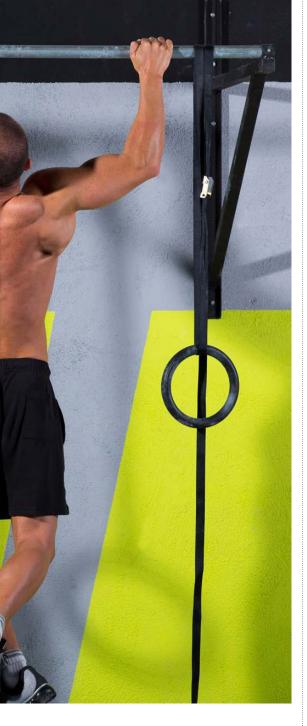
di Sandro Roberto

e trazioni alla sbarra rientrano tra quegli esercizi ritenuti fondamentali come lo squat, gli stacchi da terra e la panca piana. ■ In ogni programma di allenamento che si rispetti, le trazioni non dovrebbero mai mancare! Esse aiutano ad aumentare la massa muscolare e la forza della parte superiore del corpo.

#### **BIOMECCANICA E TECNICA DELLA TRAZIONE ALLA SBARRA**

La trazione alla sbarra, è un esercizio multi articolare che coinvolge diversi distretti muscolari e due sono le tecniche principali con cui si può eseguire questo esercizio: a *presa prona* e a *presa inversa* o supinata. Entrambi i movimenti mettono in tensione tutto il dorso, in

particolar modo il gran dorsale, la spalla, il tricipite (capo lungo), gli adduttori delle scapole, il trapezio, la muscolatura profonda del dorso. Sono coinvolti anche i muscoli flessori dell'avambraccio, i bicipiti e i muscoli dell'addome che dovranno stabilizzare il corpo. Il dorsale lavora sempre, anche se sentirete chi dice che interviene più in una e chi più nell'altra presa. Il dorsale lavora sempre! Se poi vogliamo essere pignoli, la miglior gestualità



dovrebbe seguire l'anatomia del dorsale, quindi partire in supinazione (massimo accorciamento) e arrivare in pronazione (massimo allungamento), movimento eseguibile agli anelli. La posizione di partenza dovrà essere con le braccia completamente tese. La fase finale prevede che si arrivi a toccare la sbarra con il petto o comunque superare la sbarra con il mento. Durante una programmazione di allenamento può capitare di avere degli stalli, o addirittura dei piccoli cali di prestazione.

### **IL METODO LADDER**

Nel caso specifico delle trazioni alla sbarra il metodo Ladder risulta essere a mio avviso molto valido per migliorare ed incrementare la forza e le ripetizioni massime. Questo metodo consiste nell'incrementare le ripetizioni a carico costante (che sia il nostro corpo o un carico esterno) di una, due o tre reps ad ogni serie che si aggiunge. Nel caso specifico della forza massima, o forza ipertrofica è utile aumentare le ripetizioni di una o massimo due.

Vediamo come sviluppare e migliorare entrambe le capacità.

#### **INCREMENTO FORZA MASSIMA**

È opportuno fare una piccola considerazione prima di cimentarci nel metodo: quando parliamo di forza massima o comunque forza submassimale, parliamo di serie che vanno da una singola ripetizione fino ad un massimo di cinque/sei ripetizioni per serie. Si dovrà calcolare come prima cosa il massimale nelle trazioni. Come? Andando all'inizio per tentativi. Dopo un buon riscaldamento, iniziamo a zavorrarci fino a trovare il carico che ci consente di eseguire una o due ripetizioni al massimo. Le pause in questa fase dovranno essere lunghe in modo da poter recuperare a pieno e rendere il più veritiero possibile il nostro test. Una volta che siamo a conoscenza del nostro massimale dovremmo calcolare l'85/90 percento sul totale composto dal nostro peso corporeo più il sovraccarico. In termini di ripetizioni parliamo di tre/cinque ripetizioni. La serie sarà così composta:

ripetizioni	recupero
1 x 1	20"
1 x 2	25"
1 x 3	30"
1 x 4	3 minuti

Alla fine del set avremo portato a termine un totale di dieci ripetizioni. Gli atleti, o le persone che hanno già un livello avanzato di allenamento potranno eseguire quattro serie totali, altrimenti si eseguiranno tre set. La frequenza settimanale sarà di una volta, e questo lavoro non dovrebbe superare le tre settimane.

# **INCREMENTO DELLE RIPETIZIONI TOTALI A CARICO LIBERO**

Se il tuo obiettivo è quello di incrementare le ripetizioni totali, ecco come può essere sviluppato attraverso il metodo Ladder il lavoro da svolgere. Dopo un buon riscaldamento specifico si eseguirà una serie soltanto al massimo delle ripetizioni portando così a cedimento i distretti muscolari coinvolti. Poi un recupero completo di almeno tre/quattro minuti e successivamente possiamo iniziare il lavoro con il metodo Ladder. Si dimezzano le ripetizioni eseguite in precedenza e da lì si aggiungono ogni volta due ripetizioni con recuperi di 30"/40". Vediamo un esempio pratico: se il massimo di ripetizioni svolte in precedenza è pari a 12 dovremmo iniziare il nostro set da 6 reps:

ripetizioni	recupero
1 x 6	30"
1 x 8	40"
1 x 10	3 minuti

Alla fine del nostro set avremo accumulato un massimo di 24 reps. Se alla terza "mini serie" non si dovesse raggiungere il numero di dieci ripetizioni, basta diminuire di una ripetizione l'inizio del lavoro facendo così un cinque, sette e nove reps. Per un totale di 21. Come nel caso specifico della forza massima anche in questo caso i set totali saranno quattro per gli atleti avanzati, mentre tre per tutti gli altri. La frequenza settimanale potrà essere al massimo di due, con intervalli di 3/4 giorni. Anche in questo caso il lavoro non dovrebbe superare le tre settimane. Nel nome delle trazioni non mi resta che augurarvi un Buon Massimale a tutti! FINE



# **O** GRATIS 30 MINUTI LIVE DI CORSI FIF

# I CORSI FIF ACADEMY IN DIRETTA LIVE VIDEO SU FACEBOOK

Per tutti i nuovi utenti che vogliono tuffarsi completamente nel mondo della formazione numero uno in Italia per il Fitness ed il Wellness, siamo in collegamento Facebook Live per assistere gratuitamente a 30 minuti di formazione, e conoscere così l'alta qualità e la professionalità dei nostri contenuti tecnici e dei nostri docenti federali.

Controlla sotto tutti gli appuntamenti e collegati a www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness









## AGGIORNATE LA VOSTRA AGENDA E PUNTATE LA VOSTRA SVEGLIA PER NON PERDERE I SEGUENTI APPUNTAMENTI:

26 giugno	ore 12,30	Functional Training	docente Luca Dalseno
28 giugno	ore 12,30	Suspension Training	docente Francesco Fiocchi
29 giugno	ore 15,00	Fitness	docente Mattia Ravagli
04 luglio	ore 12,30	Allenamento in gravidanza e post parto	docente Rita Babini
07 luglio	ore 12,30	Fitness Group	docente Mino Messuri
16 luglio	ore 12,30	Personal Trainer 1° parte	docente Carlo Dolzan
17 luglio	ore 12,30	Pilates Matwork	docente Elisabetta Cinelli
18 luglio	ore 12,30	Personal Trainer 2° parte	docente Viviana Fabozzi
19 luglio	ore 12,30	Barbell	docente Carlo Dolzan
24 luglio	ore 12,30	Preparatore atletico	docente Luca Ceria
27 luglio	ore 12,30	Natural Body Art	docente Viviana Fabozzi
22 agosto	ore 12,30	Body Weight & Joint Mobility	docente Francesco Fiocchi
23 agosto	ore 12,30	Pilates Matwork	docente Donato De Bartolomeo
27 agosto	ore 12,30	Tecnico di Educazione Posturale	docente Luca Franzon
28 agosto	ore 12,30	Kettlebell	docente Luca Dalseno

# FINESS ACADEMY

DAL 1989 LA SCUOLA LEADER PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

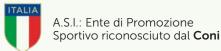


# SEGRETERIA DIDATTICA Centro Studi La Torre s.r.l.

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

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.







A.S.I.: Ente riconosciuto dal Ministero dell'Interno





# CORSI DI FORMAZIONE

#### PAG.

- 47 A.T.P. AQUATIC TRAINING PROGRAM
- 48 ALLENAMENTI AL FEMMINILE
- 44 ALL. IN GRAVIDANZA E POST PARTO
- **39** BARBELL
- 39 BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY
- 40 BORSA BULGARA
- 43 CADILLAC
- 49 CLUB MANAGER
- **47** FITCYCLE
- **37** FITNESS

#### PAG.

- **41** FITNESS GROUP
- **44** FITNESS PER SENIOR
- 47 FITWALK
- **40** FUNCTIONAL CLUBS TRAINING
- **30** FUNCTIONAL TRAINING
- 45 GARUDA® MATWORK FOUNDATION
- **45** GARUDA® BARRE
- 45 GARUDA® DHARA (CHAIR)
- 46 KARDIO KOMBAT
- **39** KETTLEBELL

#### PAG.

- 40 N.B.A. NATURAL BODY ART
- **36** PERSONAL TRAINER
- 42 PILATES MATWORK
- **43** PILATES MATWORK ADVANCED
- **46** POWER PUMP EVOLUTION
- 48 PREPARATORE ATLETICO
- **43** REFORMER
- **40** SUSPENSION TRAINING
- 48 TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE
- **44** YOGA

# MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

#### PAG.

- **50** ALLENAMENTO E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
- **52** CHOREOGRAPHY
- **53** PILATES PROPS
- 53 PILATES SPECIAL LIFE FORM

## PAG.

- PILATES SPECIALIST TRAINING
- 50 POSTURAL ONE TO ONE
- 52 POSTURAL TRAINING CONCEPT
- 51 PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- **50** RECUPERO FUNZIONALE

#### PAG.

- **51** SPECIAL TRAINING
- 51 TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE
- 52 TOTAL BODY WORKOUT







# CORSI DI FORMAZIONE

**CORSO PER LA QUALIFICA DI** 

# ERSONAL TRAINER

IL CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER OPERARE IN MODO ALTAMENTE PROFESSIONALE NEL SETTORE DELL'ALLENAMENTO "ONE TO ONE" E/O PICCOLI GRUPPI

SINTESI DEL PROGRAMMA Anamnesi del cliente • Motivazione e comunicazione • Fisiologia, anatomia e principi di nutrizione • Teoria dell'allenamento • Schede di allenamento • Protocolli di lavoro one to one per piccoli gruppi • Valutazione posturale Programma completo su www.fif.it



SUPPORTI DIDATTICI







A FINE CORSO dopo il positivo superamento dell'esame





SESSIONE FULL-IMMERSION

Ravenna C. Dolzan V. Fabozzi

dal 16 luglio al 24 luglio

▶ 16 luglio Diretta gratuita 12.30-13.00 ● 18 luglio Diretta gratuita 12.30-13.00 Ravenna

M. Ravagli V. Fabozzi dal 29 agosto al 6 settembre

Quota d'iscrizione 630€ 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. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na

L'iscrizione è comprensiva di quota d'esame, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista" (536 pagine con oltre 350 foto e 400 tabelle), dvd, supporto di studio e-learning, iscrizione all'A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer. Requisiti Essere in possesso di buone basi riguardanti anatomia, fisiologia e pratica agli attrezzi. Il candidato ideale è quindi chi è già in possesso di un diploma di Fitness. Pur non essendo vincolante, la Federazione caldeggia tale percorso al fine di potere affrontare la didattica con le conoscenze ottimali per comprendere gli argomenti del corso. Docenti del corso L. Ruggeri, F. Pani, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, P. Roccuzzo, M. Orrù.

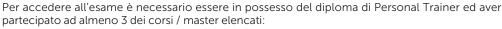
Esame Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi

Titolo rilasciato Diploma di Personal Trainer riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro

NOVITÀ È DISPONIBILE IL CORSO DI PERSONAL TRAINER ONLINE (info a pagina 60 della rivista)

# PERSONAL TRAINER ELI

TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE



ALLENAMENTO E VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Pattern Abilities Training: educazione ai movimenti globali con una consequente prevenzione agli infortuni sedi e date a pagina 50

### RECUPERO FUNZIONALE

Il ruolo del Personal Trainer nella fase post-riabilitativa sedi e date a pagina 50

## POSTURAL ONE TO ONE

Allenamento posturale integrato per il controllo e il miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale sedi e date a pagina 50

### FUNCTIONAL TRAINING

Un allenamento completo che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo di grande tendenza nel mondo del fitness sedi e date a pagina 38

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE **30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO** 

**RISPARMI IL** 





diploma















# CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FONDAMENTI PER LA REALIZZAZIONE DI PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

SINTESI DEL PROGRAMMA Basi di fisiologia (anatomia e biomeccanica; alimentazione) • Allenamenti in circuito • Costruzioni di schede di allenamento • Teoria pratica dello stretching Programma completo su www.fif.it

SUPPORTI DIDATTICI **INCLUSI** 







A FINE CORSO dopo il positivo superamento dell'esame





Milano 28-29 mag. 11-12 giu. C. Dolzan

Roma

F Pani

18-19 giu.

21-22 mag. 18-19 giu. 25-26 giu.

15 giorni prima del terzo week end di studio.

**Trapani** F. Macchia

14-15 mag. 28-29 mag. 11-12 giu.

SESSIONE FULL-IMMERSION

dal 27 giugno al 3 luglio Ravenna

M. Ravagli ▶ 29 giugno Diretta gratuita 15.00-15.30

**OPPURE** 

Ravenna M. Ravagli

dal 22 agosto al 28 agosto

Quota d'iscrizione sessione full-immersion 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.

Docenti responsabili del corso: M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, P. Roccuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.

Quota d'iscrizione 590€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15

gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315€ da versarsi alme-

no 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315€ da versarsi entro

Esame Test a risposta chiusa e teorico/pratico.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitness riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

NOVITÀ È DISPONIBILE IL CORSO DI FITNESS ONLINE (info a pagina 60 della rivista)

HAI UN DIPLOMA O UN ATTESTATO NON FIF?

PARTECIPA AL CORSO PRATICO DI CONVERSIONE DIPLOMI >>> scopri come a pagina 57

# TNESS 2º 11

aver partecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness:

#### TITOLO RILASCIATO: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2º LIVELLO**

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness o Personal Trainer ed



Linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione sedi e date a pagina 51

#### PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie per una moderna ed efficace periodizzaziione dell'allenamento in sala pesi sedi e date a pagina 51

#### SPECIAL TRAINING

Protocolli di allenamento per specifiche tipologie di clientela: soggetti obesi, cardiopatici, over '50 e donne in gravidanza sedi e date a pagina 51







quota d'esame

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO DEL CORSO** 







formativi

# CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# **FUNCTIONAL TRAINING**

UN ALLENAMENTO COMPLETO CHE GARANTISCE FIDELIZZAZIONE E SPIRITO DI GRUPPO DI GRANDE TENDENZA NEL MONDO DEL FITNESS

SINTESI DEL PROGRAMMA Esercizi di carattere globale a corpo libero, con i kettlebell, i bilancieri olimpionici e le palle mediche • Metodologia e periodizzazione dell'allenamento funzionale Programma completo su www.fif.it

> quota iscrizione

Ascoli Piceno 30 apr.-1 mag. V. Calisti 18-19 giu. Cagliari S. Roberto Livorno 07-08 mag. L. Ceria Milano 18-19 giu. L. Ceria L. Dalseno Ravenna\* 25-26 giu.

**26 giugno Diretta Gratuita** 12.30-13.00

Ravenna\* 20-21 ago. F. Fiocchi Roma 16-17 lug. S. Roberto

\* Le lezioni (tempo permettendo) si terranno all'aperto presso il Parco di Teodorico.

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

Docenti del corso: C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti, S. Malinverni. **Esame** Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Functional Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro

Note Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

# FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

#### TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training ed aver partecipato a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:



Il corretto utilizzo delle ghirie per un allenamento efficace e motivante sedi e date a pagina 39



Esercizi e strategie specifiche dell'allenamento in sospensione sedi e date a pagina 40

#### BARBELL

Esercizi e progressioni per l'apprendimento e l'insegnamento delle tecniche del weightlifting e del powerlifting sedi e date a pagina 39

#### BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

La versatilità dell'allenamento a corpo libero attraverso un connubio perfetto tra forza e flessibilità

sedi e date a pagina 39

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO DEL CORSO** 



















# CORSI DI FORMAZIO

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# YWEIGHT & JOINT MOBILITY

LA VERSATILITÀ DELL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO ATTRAVERSO UN CONNUBIO PERFETTO TRA FORZA E FLESSIBILITÀ

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi dell'allenamento a corpo libero • Strategie per il miglioramento della mobilità articolare ed estensibilità muscolare • Studio teorico-pratico delle metodologie di allenamento tipiche del functional training Programma completo su www.fif.it

Bologna 30 apr.-1 mag. F. Fiocchi Livorno 28-29 mag. L. Ceria Milano 07-08 mag. F. Fiocchi Napoli 21-22 mag. L. Dalseno Ravenna 22-23 ago. F. Fiocchi

Diretta Gratuita 22 luglio 12.30-13.00

09-10 lug. S. Roberto Roma

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

Docenti del corso: F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni, **Esame** prova pratica (grad workout).



auota





diploma



lity riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Bodyweight & Joint Mobi-

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# **ETTLEBELI**

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

SINTESI DEL PROGRAMMA Esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero Programma completo su www.fif.it

**Bologna** Ravenna 14-15 mag. C. Dolzan 27-28 ago. L. Dalseno

Diretta Gratuita 28 agosto 12.30-13.00



quota iscrizione





formativi



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

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

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Kettlebell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Note Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# ARBEI

ESERCIZI E PROGRESSIONI PER L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE DEL WEIGHTLIFTING E DEL POWERLIFTING

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi pratica delle progressioni degli esercizi specifici del weightlifting, quali strappo e slancio e degli esercizi caratteristici del powerlifting, quali stacco, squat e panca piana Programma completo su www.fif.it

Milano 07-08 mag. L. Dalseno Ravenna 18-19 lug. C. Dolzan

Diretta Gratuita 19 luglio 12.30-13.00

Roma 07-08 mag. S. Roberto









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

Docenti del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.

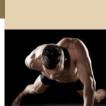
Esame Prova pratica (grad workout).

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Barbell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



















# CORSI DI FORMAZIONE



# JSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

SINTESI DEL PROGRAMMA Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza Programma completo su www.fif.it

Cagliari 14-15 mag. S. Roberto Ravenna F. Fiocchi 27-28 giu.

Diretta Gratuita 28 giugno 12.30-13.00

Rimini 06-07 ago. D. Longhi

gg. prima della data d'inizio del corso

Esame Prova pratica (grad workout).







**Quota d'iscrizione** 220€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Suspension Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

Docenti del corso: L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno.

# JNCTIONAL CLUBS TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE CLAVE

SINTESI DEL PROGRAMMA Struttura di allenamento • L'attrezzo e modalità di utilizzo • Tipologie di workout Programma completo su www.fif.it

Ravenna

03-04 set.

L. Dalseno









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

Docente del corso: L. Dalseno.

Esame Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Functional Clubs Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON L'UTILIZZO DELLA SACCA RIPIENA DI SABBIA

SINTESI DEL PROGRAMMA Movimenti in accelerazione e decelerazione • Lavori multiangolari • Rinforzo del core • Attivazione della muscolatura specifica Programma completo su www.fif.it

Roma

28-29 mag. S. Roberto



quota





crediti

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

Docente del corso: F. Fiocchi, S. Roberto.

Esame Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Borsa Bulgara riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# **RAL BODY ART**

UN METODO ORIGINALE PER INTERPRETARE I MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI DEL FUNCTIONAL TRAINING A CORPO LIBERO

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi teorico-pratica degli esercizi caratterizzanti i 4 format di allenamento: aria, fuoco, terra, acqua Programma completo su www.fif.it

guota

Catania Ravenna 21-22 mag. V. Fabozzi 27-28 lug. V. Fabozzi

Diretta Gratuita 27 luglio 12.30-13.00

Il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale, fitness, fitness group e personal trainer.

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



dispensa

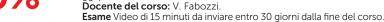






crediti

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di N.B.A. Natural Body Art riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro



Docenti e programmi possono subire variazioni PER ISCRIVERSI LEGGERE ATTENTAMENTE IL REGOLAMENTO E COMPILARE LA CEDOLA SU WWW.FIF.IT / CEDOLE

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE

**30 GIORNI PRIMA** 

**DELL'INIZIO** 

**DEL CORSO** 





SESSIONE FULL-IMMERSION







# ORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# TNESS GROUP

#### FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ COLLETTIVE MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE

SINTESI DEL PROGRAMMA Aspetto strutturale della musica • Basi per la costruzione di riscaldamenti specifici • Fasi cardio per la coreografia e la tonificazione • Fasi di condizionamento muscolare per arti superiori, inferiori e addominali • Circuit training • Stretching Programma completo su www.fif.it

SUPPORTI DIDATTICI INCLUSI









Ravenna

M. Messuri

A FINE CORSO dopo il positivo superamento dell'esame

Diretta Gratuita 7 luglio 12.30-13.00







07-08 mag. Napoli 21-22 mag. M. Messuri

11-12 giu.

Esame Test a risposta chiusa e prova pratica.

**Padova** 14-15 mag. 28-29 mag. P. Vincenzi 11-12 giu.

Quota d'iscrizione 590€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera, S. Giuliani.

Quota d'iscrizione sessione full-immersion 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.

dal 5 luglio al 10 luglio

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitness Group riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del

HAI UN DIPLOMA O UN ATTESTATO NON FIF?

PARTECIPA AL CORSO PRATICO DI CONVERSIONE DIPLOMI >>> scopri come a pagina 57

# FITNESS GROUP 2º LIVEL

#### TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP 2º LIVELLO

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness Group ed aver partecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness Group:



Approfondimento delle metodologie e delle strategie dell'allenamento cardiovascolare per coreografiche allenanti, semplici e di sicuro successo sedi e date a pagina 52





crediti formativi



#### TOTAL BODY WORKOUT

L'evoluzione del condizionamento muscolare attraverso la biomeccanica funzionale e le nuove metodologie per l'allenamento metabolico sedi e date a pagina 52

#### POSTURAL TRAINING CONCEPT

L'applicazione di innovative tecniche di rieducazione posturale integrate attraverso l'approfondimento degli schemi motori a spirale e dell'allenamento della propriocettività

sedi e date a pagina 52

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO DEL CORSO** 











# ATES MATWORK

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates • Esercizi pre-pilates codificati • Esercizi base • Laboratori di gruppo • Masterclass Programma completo su www.fif.it



SUPPORTI DIDATTICI INCLUSI







A FINE CORSO dopo il positivo superamento dell'esame



formativi

<b>Arezzo</b> S. Sergi	07-08 mag. 21-22 mag.	<b>Milano</b> D. De Bartolomeo	02-03 lug. 09-10 lug.
<b>Cagliari</b> G. Marongiu	07-08 mag. 28-29 mag.	<b>Roma</b> S. Sergi	18-19 giu. 25-26 giu.
<b>Genova</b> E. Cinelli	14-15 mag. 28-29 mag.		
<b>Messina</b> M. Alampi	14-15 mag. 28-29 mag.		

Quota d'iscrizione 490€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 265€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 265€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio.

Docenti del corso E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi. Esame Test scritto e prova pratica. Requisiti Si consiglia di aver praticato Pilates.

#### SESSIONE FULL-IMMERSION

Livorno dal 5 settembre al 9 settembre

E. Cinelli **OPPLIRE** 

dal 16 luglio al 20 luglio Ravenna

E. Cinelli Diretta Gratuita 17 luglio 12.30-13.00

**OPPURE** 

Ravenna dal 20 agosto al 24 agosto D. De Bartolomeo Diretta Gratuita 23 agosto 12.30-13.00

Quota d'iscrizione 490€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 265€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 265€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

Titolo rilasciato Diploma di Insegnante di Pilates Matwork riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del

Lavoro. Note Il corso è a numero chiuso

# **PILATES** MASTER TEAC

#### TITOLO RILASCIATO: DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e aver partecipato ad almeno 2 master di specializzazione e almeno 1 tra i corsi di formazione ai grandi attrezzi elencati di seguito:





PILATES SPECIALIST TRAINING

Final mat: il pilates nella sua forma più posturale sedi e date a pagina 53

#### PILATES PROPS

I piccoli attrezzi del metodo pilates **sedi e date** a pagina 53

#### PILATES SPECIAL LIFE FORM

Le tecniche di pilates applicate in gravidanza e terza età **sedi e date** a pagina 53

#### REFORMER

Tecnica e didattica per l'utilizzo dell'attrezzo più emblematico del pilates **sedi e date** a pagina 43

#### CADILLAC

Tecnica e didattica d'utilizzo di uno degli attrezzi più significativi del pilates sedi e date a pagina 43









# CORSI DI FORMA

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

# ILATES MATWORK ADVANCED

TECNICHE E DIDATTICHE DI LIVELLO AVANZATO PER UN INSEGNAMENTO SPECIALIZZATO

SINTESI DEL PROGRAMMA Masterclass e laboratori improntati sulle variazioni degli esercizi base e sullo studio di 10 nuovi esercizi avanzati Programma completo su www.fif.it

07-08 mag. E. Cinelli Milano Olbia 25-26 giu. G. Marongiu Ravenna 23-24 lug. E. Cinelli











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

Docenti del corso E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

**Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® Base ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Pilates Matwork Advanced riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

#### PROMOZIONE SPECIALE PER I SOCI ISTRUTTORI FIF (non cumulabile con altri sconti)

**Pilates Advanced** 

Ravenna 23-24 lug. E. Cinelli

**Pilates Special Life Form** 

Ravenna 25-26 lug. G. Marongiu

**Pilates Specialist Training** Ravenna 27-28 lug.

G. Marongiu



invece di **Euro 700** 

**CORSO DI** 

# REFORMER

TECNICA E DIDATTICA PER L'UTILIZZO DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici Programma completo su www.fif.it

Caserta 21-22 mag. D. De Bartolomeo Ravenna 07-08 lug. G. Marongiu Ravenna 01-02 set. D. De Bartolomeo Roma 18-19 giu. G. Marongiu

quota iscrizione











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

Docenti responsabili del corso G. Marongiu, D. De Bartolomeo. Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® Base e Pilates Matwork® Advanced ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Titolo rilasciato Diploma di Pilates Reformer riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro

**CORSO DI** 

# ADILLAC

TECNICA E DIDATTICA D'UTILIZZO DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici Programma completo su www.fif.it

Milano

14-15 mag. G. Marongiu



quota iscrizione



dispensa









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

Docenti responsabili del corso G. Marongiu.

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

Titolo rilasciato Diploma di Pilates Cadillac riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.









# CORSI DI FORMAZIONE

#### CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

# 深 YOGA

#### CORSO COMPLETO SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO

SINTESI DEL PROGRAMMA Cultura e filosofia indiana • Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia • Posturologia e propriocettività • Asana: un aspetto dello voga • Pranayama • Il rilassamento (tecniche e metodologia) • Fisiologia sottile • Alimentazione • Avvio alla Didattica • Normative e aspetti legali. Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a: Cultura e filosofia • Asana • Normative e aspetti legali • Didattica • Psicologia e comunicazione • Mudra • Pranayama • Fisiologia sottile • Raja-yoga: tecniche di meditazione Programma completo su www.fif.it

Ravenna

a partire da ottobre 2016









crediti

Quota annuale 1450€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, o due rate da 800€ ciascuna, oppure quattro rate da 400€ ciascuna. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Federica). Docenti: Rita Babini (coordinatrice del corso, insegnate di yoga da oltre 25 anni), Paolo Taroni, TdR e D.O. Rita Valbonesi (posturologa, osteopata e terapista della riabilitazione), dott. Marco Neri, Roberta Mariotti, avv. Cristina Morelli, dott. Alexander Bertuccioli, Donato De Bartolomeo

Struttura del corso Si articola in due anni e prevede ogni anno 10

week-end di studio a cadenza mensile. Il corso è a numero chiuso Si consiglia di aver praticato yoga.

Test ed esame Al termine del corso si terrà un test a risposta chiusa e prova pratica. Per accedere al test è necessario aver frequentato almeno l'80% delle lezioni. Le giornate perse non saranno rimborsate e i contenuti costituiranno ugualmente materia d'esame. Al termine del 2º anno è previsto un esame con "tesi di fine corso".

Titolo rilasciato Diploma di Insegnante di Yoga riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.



# ENAMENTO IN GRAVIDANZA

SINTESI DEL PROGRAMMA Anatomia e fisiologia della gravidanza • Diaframma e tecniche respiratorie • Indicazioni posturali • Yoga in gravidanza • Tecniche d'allenamento post-parto Programma completo su www.fif.it

Ravenna

Docenti: R. Valbonesi R. Provenzano R. Babini

dal 3 luglio all'8 luglio

Diretta Gratuita 4 luglio 12.30-13.00



quota iscrizione





crediti formativi

Quota d'iscrizione 530€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio 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.

Docenti responsabili del corso R. Valbonesi, R. Babini, R. Proven-

Esame Test scritto, esame teorico pratico.

Titolo rilasciato Diploma di Insegnante specializzato in Allenamento in gravidanza e post parto riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro



# FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei protocolli di lavoro adatti all'utenza senior • Masterclass • Laboratori • Cirtcuiti di attività aerobica, tonificazione, stretching e postura Programma completo su www.fif.it

Ravenna R. Valbonesi

11-12 giu. 18-19 giu.



quota iscrizione





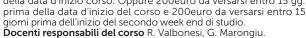


crediti

Quota d'iscrizione 370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 200euro da versarsi entro 15 gg.

Esame Test scritto, prova pratica e orale.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitness per Senior riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.





#### E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI, FNTF DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO





# **CORSI DI FORMAZIONE**

**CORSO DI** 

# GARUDA® MATWORK FOUNDATION

Il Garuda® trae la sua influenza dallo yoga, dal pilates, dal tai chi e dalla danza, amalgamando diversi tipi di movimento in un vasto, unico e coerente repertorio con una filosofia unica e un insieme di principi ben definiti. Tutte le lezioni hanno un preciso ritmo e flusso, con un lavoro consapevole per aumentare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. Il creatore del metodo Garudaº, fondatore dello Studio Garuda, James D'Silva è nato e cresciuto a Goa (India), spostandosi poi in Inghilterra per diventare un ballerino professionista. Il suo insegnamento è una miscela di pilates, yoga, Gyrotonic® e Feldenkrais. Il Garuda® Matwork Foundation è un programma basato sul pilates. I suoi movimenti iniziano, prima, isolando i singoli muscoli, per poi passare alle linee miofasciali di appartenenza. Questo semplice e graduale approccio è particolarmente efficace per persone con disfunzioni o squilibri.

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda matwork foundation

#### Ravenna

27-28-29-30 luglio 2016 Docente: Laura Trevisani

IL CORSO È A NUMERO CHIUSO

**©** GARUDA®

Durata del corso: 24 ore









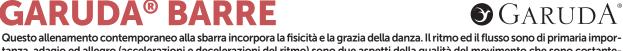
Quota d'iscrizione 990€ in un'unica soluzione oppure 3 rate da 340€ ciascuna (1° rata da versarsi entro il 30/05/16, 2° rata entro il 30/06/16, 3° rata entro il 20/07/16). La guota del corso non è soggetta a sconti. Requisiti Essere in possesso della qualifica di istruttore di yoga o di pilates o di personal trainer.

Titolo rilasciato Diploma di Garuda® Matwork Foundation rilasciato da Garuda Studio di Londra.

Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana.

**CORSO DI** 

# ARUDA® BARRE



tanza, adagio ed allegro (accelerazioni e decelerazioni del ritmo) sono due aspetti della qualità del movimento che sono costantemente presenti e si alternano in maniera intelligente; questi cambi di passo fanno della classe un'esperienza salutare e rigeneratrice. Qui l'equilibrio e la forza lavorano fianco a fianco per creare un senso di lunghezza e flusso. Ancora una volta il lavoro si sposta da correttivo ad avanzato; il repertorio di esercizi viene poi ampliato grazie all'utilizzo di bande elastiche con diversa resistenza. Ogni momento diventa una celebrazione del movimento; da questo punto di vista l'allenamento Garuda alla Sbarra eccelle e non ha eguali.

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda barre



1-2-3-4-5 settembre 2016

Docente: James D'Silva IL CORSO È A NUMERO CHIUSO 1 settembre 2 settembre

3 settembre 09.00-13.00

14.00-18.00 09.00-13.00

Durata del corso: 20 ore

ORARI

09.00-13.00 4 settembre 09.30-13.30 5 settembre











Quota d'iscrizione 990€ in un'unica soluzione oppure 3 rate da 340€ ciascuna (1º rata da versarsi entro il 30/06/16, 2º rata entro il 30/07/16, 3° rata entro il 30/08/16). La quota del corso non è soggetta a sconti. Titolo rilasciato Diploma di Garuda® Barre rilasciato da Garuda Studio di Londra

Requisiti Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness, olistico o danza.

Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano.

**CORSO DI** 

# **ARUDA® DHARA (CHAIR)**



Dhara è quel flusso cosmico che ci connette a tutto ciò che ci sta intorno e dentro di noi. È il flusso che ci dà centralità e permette di mantenere il nostro senso di movimento dentro ed intorno a noi. Questo allenamento seduti sullo sgabello, semplifica il Garuda Seated&Standing e rende gli esercizi del repertorio più avanzato facilmente accessibili ai clienti meno allenati o con patologie. Viene posta molta enfasi al lavoro energetico; e vengono inclusi determinati aspetti del massaggio ayurvedico e altri elementi del massaggio linfatico. Dhara è un processo molto rilassante che porta nutrimento al corpo. Permette di scoprire la radice e l'essenza del movimento. Infonde fiducia e confidenza nel movimento, facendoci abbracciare ed assaporare la gioia della calma.

4 settembre 14.00-18.00

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / garuda dhara (chair)

Ravenna

2-3-4 settembre 2016

Docente: James D'Silva IL CORSO È A NUMERO CHIUSO Durata del corso: 12 ore ORARI:

2 settembre 14.00-18.00 3 settembre 14.00-18.00

quota iscrizione



dispensa



diploma



Quota d'iscrizione 459€ in unica soluzione, oppure 2 rate da 235€ (1° rata da versare entro il 30/07/16, 2° rata entro il 30/08/16). La quota del corso non è soggetta a sconti. Titolo rilasciato Diploma di Garuda® Dhara (Chair) rilasciato da

Garuda Studio di Londra

Requisiti Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness, olistico o danza.

Note Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano.

#### QUOTA SPECIALE

## GARUDA BARRE + GARUDA DHARA CHAIR = 1300€\*

PER CHI SI ISCRIVE AD ENTRAMBI I CORSI \* 1300€ in unica soluzione, oppure 3 rate da 435€ ciascuna: 1º rata da versare entro il 30/06/16, 2ºrata entro il 30/07/16, 3º rata entro il 30/08/16





















# CORSI DI FORMAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# ARDIO KOMBAT

TECNICHE BASE DELLE ARTI MARZIALI E DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO IN VERSIONE FITNESS

SINTESI DEL PROGRAMMA Concetti base della struttura musicale • Tecniche di guardia, colpi di mano e gamba, gomitate e tecniche di difesa • Le 4 aree del Kardio Kombat: Kardio, Tone, Functional Training • Applicazioni al sacco e ai colpitori Programma completo su www.fif.it

**Firenze** 21-22 mag. F. Randisi Genova 11-12 giu. F. Randisi Milano 28-29 mag. L. Dalseno Ravenna 29-30 ago. F. Randisi Vicenza 07-08 mag. F. Randisi









Quota d'iscrizione 220€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti del corso** L. Dalseno, F. Randisi, L. Ceria.

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Kardio Kombat riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# WER PUMP® EVOLUTION

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione • Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici Programma completo su www.fif.it

Cagliari 28-29 mag. D. Impallomeni Ravenna 06-07 ago. M. Scurti Roma 14-15 mag. D. Impallomeni







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

Docenti del corso F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti. Esame Prova pratica

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Power Pump® Evolution riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO DEL CORSO** 









# CORSI DI FORMA

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

# **T.P.**® AQUATIC TRAINING PROGRAM

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

SINTESI DEL PROGRAMMA Adattamenti fisiologici del corso in acqua • Struttura di musica e cueing • Laboratorio pratico per la costruzione di lezioni Programma completo su www.fif.it

Ravenna

A. Tartaglia 11-12 giu.

oppure

Ravenna

03-04 set. A. Tartaglia

iscrizione







Quota d'iscrizione 220€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso** A. Tartaglia

Esame Prova pratica.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training

Program riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Note È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

#### CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

#### TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e regolazione della bike • Musica e cadenza della pedalata • Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni Programma completo su www.fif.it

Ravenna

dal 23 luglio al 26 luglio

D. Longhi

21-22 mag. Trento V. Calisti 11-12 giu.





crediti formativi

Quota d'iscrizione 260€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.

Esame test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitcycle riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

#### CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

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

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi comparativa dei tappeti meccanici • Settaggio della manutenzione • Analisi della camminata • Struttura della musica • Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni Programma completo su www.fif.it

Ravenna

dal 27 giugno al 30 giugno

D. Lonahi Roma

V. Calisti

14-15 mag. 28-29 mag.

dispensa quota iscrizione





crediti formativi

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

Docenti del corso D. Longhi, V. Calisti.

Esame test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

Titolo rilasciato Diploma di Istruttore di Fitwalk riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO DEL CORSO** 

**RISPARMI IL** 





Docenti e programmi possono subire variazioni PER ISCRIVERSI LEGGERE ATTENTAMENTE IL REGOLAMENTO E COMPILARE LA CEDOLA SU WWW.FIF.IT / CEDOLE







# CORSI DI FORMAZIONE



# EPARATORE ATLETICO

#### METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

SINTESI DEL PROGRAMMA Teoria dell'allenamento • Tipologie di forza • Allenamento funzionale • Allenamenti intervallati e intermittenti • Test di valutazione • Alimentazione specifica • Apparato neuromuscolare e endocrino • Allungamento e propriocettività • Patologie tipiche e recupero funzionale • Tabelle pratiche per varie tipologie di sport e per diverse qualità condizionali Programma completo su www.fif.it

Ravenna 1 Ceria

dal 23 luglio a 28 luglio

Diretta Gratuita 21 luglio 12.30-13.00









quota iscrizione

crediti formativi

Quota d'iscrizione 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.

Docenti responsabili del corso W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani. Requisiti richiesti Il corso si rivolge principalmente a chi è già in possesso di una qualifica tecnica di istruttore o possiede esperienza o qualifiche in questo settore.

Esame Questionario a risposta multipla; ogni candidato dovrà inoltre sviluppare una tesina su argomenti inerenti la preparazione atletica. Tale tesina dovrà essere inviata formato elettronico formazione@fif.it e alla segreteria tassativamente 10 giorni prima del 3° weekend di corso; verrà anche portata in forma cartacea al momento dell'esame.

**Titolo rilasciato** Diploma di Preparatore Atletico riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Requisiti Il corso si rivolge principalmente a chi è già in possesso di una qualifica tecnica di istruttore o possiede esperienza o qualifiche in auesto settore.

#### **CORSO PER LA QUALIFICA DI**

# NICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

#### TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

SINTESI DEL PROGRAMMA Introduzione alla postura e alla posturologia • Differenze tra posturologo e educatore posturale • Postura corretta e patologica • Neurofisiologia del sistema tonico posturale • Studio analitico dei recettori posturali periferici • La valutazione posturale • Pratica dell'analisi posturale guidata e a gruppi • La componente psicologica sulla postura • Bioenergetica di Alexander Lowen • Il diaframma e la respirazione • Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali • Protocolli di lavoro sulla respirazione • Le catene muscolari • Tecniche posturali di reset • Ginnastica posturale e allungamento • Test di flessibilità muscolare, esercizi di mobilità per la colonna vertebrale • Postura nell'adolescenza • Postura nella terza età • Le algie del rachide • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro • Postura e performance sportiva • La prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale • Casi clinici Programma completo su www.fif.it

Ravenna R. Mastromauro L. Franzon

dal 26 agosto al 2 settembre

Diretta Gratuita 27 agosto 12.30-13.00

quota iscrizione







**Esame** Test scritto, prova pratica e orale.

Quota d'iscrizione 630€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio 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

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

Titolo rilasciato Diploma di Tecnico di educazione posturale riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promo-zione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro

#### CORSO PER LA QUALIFICA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN

L. Franzon

# ENAMENTI AL FEMMINILE

#### PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

SINTESI DEL PROGRAMMA Differenze anatomo-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestative • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica in gravidanza e col ciclo mestruale • Precauzioni e accorgimenti • Cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro Programma completo su www.fif.it

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE **DELL'INIZIO** 

10-11 set.

Ravenna

Roma







**30 GIORNI PRIMA DEL CORSO** 

**RISPARMI IL** 

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

21-22 mag. R. Provenzano

Docenti responsabili del corso F. Pani, R. Provenzano. C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon, D. Berni, M. Ravagli, P. Roccuzzo. Esame Test scritto a fine corso.

Titolo rilasciato Diploma di Tecnico specializzato in allenamenti al femminile riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Docenti e programmi possono subire variazioni PER ISCRIVERSI LEGGERE ATTENTAMENTE IL REGOLAMENTO E COMPILARE LA CEDOLA SU WWW.FIF.IT / CEDOLE











# CORSI DI FORMAZIONE

**CORSO DI** 

# **CLUB MANAGER**

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

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.

Programma del corso www.fif.it / formazione / corsi istruttori / club manager

Ravenna 06-07 ago. L. Paparelli Roma 07-08 mag. L. Paparelli









quota iscrizione

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

Docenti responsabili del corso L. Paparelli.

Titolo rilasciato Diploma di Club Manager riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro.

Requisiti Si consiglia di frequentare prima il corso di Sport Manager.

# **FOP TRAINER**

È il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF e permette di essere selezionati 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. Per modalità e maggiori informazioni sulla qualifica di Top Trainer www.fif.it / formazione / corsi istruttori / top trainer

- TOP TRAINER FITNESS
- **TOP TRAINER FITNESS GROUP**
- TOP TRAINER FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED
- TOP TRAINER PILATES MASTER TEACHER









**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO DEL CORSO** 







I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









# **ALLENAMENTO E** VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

PATTERN ABILITIES TRAINING: EDUCAZIONE AI MOVIMENTI GLOBALI CON UNA CONSEGUENTE PREVENZIONE AGLI INFORTUNI

#### MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Sintesi del programma Studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica di specifici test di valutazione e dei relatici esercizi rieducativi • PAT one to one • PAT Group

21-22 mag. C. Dolzan Bologna Ravenna 25-26 lug. V. Fabozzi Roma 11-12 giu. V. Fabozzi



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 "Allenamento e valutazione delle capacità motorie". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione

# RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

#### MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Sintesi del programma Analisi delle problematiche, sia traumatiche che posturali, specifiche del rachide e delle articolazioni per un corretto approccio alla rieducazione post-traumatica • Serie di nozioni tecnico-applicative sui principali limiti dell'operatività del Personal Trainer • Protocolli di base per strutturare un allenamento specifico, sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza del trainer.

Cagliari 11-12 giu. F. Pani Verona 14-15 mag. L. Franzon Milano 11-12 giu. L. Franzon **Palermo** 25-26 giu. R. Provenzano Ravenna 25-26 giu. L. Franzon 11-12 giu. D. Berni Roma

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 Recupero funzionale". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

# POSTURAL ONE TO ONE

ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO PER IL CONTROLLO E IL MIGLIORAMENTO DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

#### MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Sintesi del programma Integrazione dei principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo • Studio delle catene muscolari • Applicazione pratica di sequenze globali e analitiche • Lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale

D. De Bartolomeo Milano 25-26 giu. Ravenna 30-31 ago. D. De Bartolomeo Roma 28-29 mag. D. De Bartolomeo

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.

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE **30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO** 











## MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









per ogni master

LINEE GUIDA E PROTOCOLLI ALIMENTARI BASATI SULLE VECCHIE E NUOVE FILOSOFIE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

TECNICO FITNESS E NUTR

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2º LIVELLO

Sintesi del programma Analisi dei macro e micro elementi • Antropometria e metodi di valutazione • Analisi di varie tipologie di diete • Cenni su OGM. cibi Bio e integratori

Milano30 apr.-1 mag. P. RoccuzzoNapoli04-05 giu.D. BerniPalermo11-12 giu.R. ProvenzanoRoma07-08 mag.A. Bertuccioli

**Ravenna** 07-08 lug. *R. Provenzano* 

oppure

**Ravenna** 27-28 ago. R. Provenzano

**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 **"Tecnico fitness e nutrizione**". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

# PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

TECNICHE E METODOLOGIE PER UNA MODERNA ED EFFICACE PERIODIZZAZIIONE DELL'ALLENAMENTO IN SALA PESI

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2º LIVELLO

**Sintesi del programma** Programmazione e parametri dell'allenamento • Analisi e proposte di schede per la forza, l'ipertrofia e il dimagrimento • Principali test di valutazione fisica

 Milano
 14-15 mag.
 P. Roccuzzo

 Palermo
 07-08 mag.
 R. Provenzano

 Ravenna
 09-10 lug.
 L. Franzon

 Ravenna
 06-07 ago.
 L. Franzon

 Roma
 28-29 mag.
 D. Berni

**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.

# **SPECIAL TRAINING**

PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO PER SPECIFICHE TIPOLOGIE DI CLIENTELA: SOGGETTI OBESI, CARDIOPATICI, OVER '50 E DONNE IN GRAVIDANZA

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2º LIVELLO

Sintesi del programma Analisi dei cambiamenti morfologici • Alimentazione • Schede di allenamento • Limiti dell'operato dell'istruttore

Cagliari14-15 mag.F. PaniRavenna01-02 lug.L. FranzonRoma25-26 giu.D. Berni

**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.

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO

10%











I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









# CHOREOGRAP

APPROFONDIMENTO DELLE METODOLOGIE E DELLE STRATEGIE DELL'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE PER COREOGRAFICHE ALLENANTI, SEMPLICI E DI SICURO SUCCESSO

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP 2º LIVELLO

Sintesi del programma Masterclass ready to use • Analisi del Sequences System Storage • Studio delle progressioni coreografiche pronte per l'uso e adattabili a qualsiasi livello

18-19 giu. M. Alampi Lamezia T. Napoli 28-29 mag. M. Messuri Ravenna 27-28 ago. F. Randisi Roma 14-15 mag. M. Messuri

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

L'EVOLUZIONE DEL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE ATTRAVERSO LA BIOMECCANICA FUNZIONALE E LE NUOVE METODOLOGIE PER L'ALLENAMENTO METABOLICO

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP 2º LIVELLO

Sintesi del programma Applicazione pratica della biomeccanica funzinale agli esercizi della tonificazione • Lavori integrati della pliometria e dell'isometria • Utilizzo delle strutture incomplete • Integrazione di movimenti specifici del functional training.

M. Della Primavera **Arezzo** 11-12 giu. Salerno 07-08 mag. M. Alampi Cagliari Vicenza 14-15 mag. F. Randisi 14-15 mag. V. Fabozzi Catanzaro 21-22 mag. M Alamni Milano 07-08 mag. V. Fabozzi Ravenna 25-26 ago. V. Fabozzi

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.

L'APPLICAZIONE DI INNOVATIVE TECNICHE DI RIEDUCAZIONE POSTURALE INTEGRATE ATTRAVERSO L'APPROFONDIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI A SPIRALE E DELL'ALLENAMENTO DELLA PROPRIOCETTIVITÀ

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP 2º LIVELLO

Sintesi del programma Analisi di nuove strategie di applicazione delle diagonali del metodo Kabat • Studio specifico dei nove neuromovimenti essenziali • Allenamento specifico dell'equilibrio posturale con l'ausilio di miniball e flow tonic.

Bologna 30 apr.-1 mag. V. Fabozzi Milano 28-29 mag. V. Fabozzi Ravenna 21-22 lug. V. Fabozzi

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.

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO DEL CORSO** 

RISPARMI IL

Choreography

Ravenna 27-28 ago. F. Randisi

Ravenna 25-26 ago. V Fabozzi

**Postural Training Concept** Ravenna 21-22 lug.

invece di

PROMOZIONE SPECIALE PER I SOCI ISTRUTTORI FIF (non cumulabile con altri sconti)

**Total Body Workout** 

V Fabozzi











## DI SPECIALIZZAZ

I master di specializzazione sono aperti a tutti e si rivolgono a coloro che intendono approfondire specifici argomenti e specializzarsi in determinate aree con la garanzia tecnica e didattica dall'alto profilo professionale.









per ogni corso

PILATES SPECIALIST TRAII FINAL MAT: IL PILATES NELLA SUA FORMA PIÙ POSTURALE

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES MASTER TEACHER

Sintesi del programma Laboratori e masterclass con esercizi per principianti, intermedi e avanzati con relatici cueing tattici • Organizzazione delle schede di lavoro e valutazione posturale statica e dinamica.

07-08 mag. L. Ruggeri Firenze Milano 11-12 giu. L. Ruggeri 27-28 lug. Ravenna G. Marongiu Roma 11-12 giu. E. Cinelli

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 Specialist Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

# PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL METODO PILATES

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES MASTER TEACHER

Sintesi del programma Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.

Arezzo 11-12 aiu. S Serai Bari 07-08 mag. M. Manca Milano 30 apr.-1 mag. G. Marongiu **Palermo** 07-08 mag. D. De Bartolomeo Ravenna 05-06 lug. G. Marongiu 03-04 set. Ravenna D. De Bartolomeo Roma 14-15 mag. L. Ruggeri **Vicenza** 18-19 giu. D. De Bartolomeo

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 DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

MASTER VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES MASTER TEACHER

Sintesi del programma Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi.

**Firenze** 18-19 giu. F Cinelli Milano 21-22 mag. E. Cinelli Ravenna 25-26 lug. G. Marongiu

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 Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PROMOZIONE SPECIALE PER I SOCI ISTRUTTORI FIF (non cumulabile con altri sconti)

**Pilates Advanced** Ravenna 23-24 lug. E. Cinelli

**Pilates Special Life Form** 

Ravenna 25-26 lug. G. Marongiu

**Pilates Specialist Training** Ravenna 27-28 lug. G. Marongiu

€ 490

invece di

RISPARMI IL

**DEL CORSO** 

**EFFETTUA** L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA **DELL'INIZIO** 

Docenti e programmi possono subire variazioni PER ISCRIVERSI LEGGERE ATTENTAMENTE IL REGOLAMENTO E COMPILARE LA CEDOLA SU WWW.FIF.IT / CEDOLE







# **WORKSHOP**

# CREATI E CONDOTTI DIRETTAMENTE DAI DOCENTI FIF, HANNO UN ORIENTAMENTO PRETTAMENTE PRATICO E GARANTISCONO UN AGGIORNAMENTO ORIGINALE E ATTUALE.





Programma dei workshop www.fif.it / formazione / workshop

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

**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).

#### **PILATES IN SUSPENSION**

Genova 1 maggio Ravenna 21 maggio oppure Ravenna 1 luglio



Docente: **Donatella Longhi** (docente ai corsi di formazione FIF)

Il metodo Pilates incontra l'allenamento funzionale in sospensione, un nuovo format di lavoro capace di coinvolgere e fondere i 2 settori attraverso un raggiungimento rapido ed efficace degli obiettivi comuni: controllo, stabilità, forza, flessibilità, equilibrio tra le catene muscolari. Rivolto tutti gli istruttori di Pilates e di Functional Training.

Iscrizione 120 euro

# CELLULITE: ALLENAMENTO, NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE

Ravenna 28 maggio oppure Ravenna 4 settembre



Docente: **Roberto Provenzano** (personal trainer, posturologo, dietista, docente ai corsi FIF)

Che cos'è la cellulite? Perché si forma? Si manifesta e si combatte sempre nello stesso modo o ci sono differenze tra una persona e l'altra? L'intento è di far chiarezza sulle cause e sui fattori che intervengono nella sua formazione, suggerendone i rimedi più adatti. Particolare attenzione è rivolta all'alimentazione, all'integrazione e all'allenamento, vero e proprio pilastro dell'ossigenazione dei tessuti.

Iscrizione 120 euro

#### **PILATES PER LA SCHIENA**

Roma 11 giugno Ravenna 28 giugno



Docente: **Donato De Bartolomeo**(insegnante di pilates e yoga)

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.

Iscrizione 120 euro

#### **POSTURAL CORE TRAINING**

Modica (RG) 18-19 giugno Ravenna 20-21 agosto



Docente: **Roberto Provenzano** (personal trainer, posturologo, dietista, docente ai corsi FIF)

Cattive posture, innumerevoli serie di addominali, tecnica esecutiva dei movimenti biomeccanicamente scorretta, parto e post-parto mal gestiti sono tutte situazioni che comportano potenziali danni alle strutture coinvolte, dalla zona lombare al perineo, dalla parete addominale al diaframma. Il corso denuncia e dimostra gli errori evitabili, partendo da un'attenta descrizione dell'anatomia e della fisiologia del "core complex" e proponendo numerosi esercizi di diverso livello.

Iscrizione 200 euro

#### **ALLENAMENTO METABOLICO**

Napoli 18 giugno



Docente: **Domenico Berni** (laureato in scienze motorie, docente ai corsi di formazione FIF)

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

Iscrizione 120 euro

#### **MUSCLE UP**

Roma 25 giugno Napoli 23 luglio



Docente: **Sandro Roberto** (docente ai corsi di formazione FIF)

Il "Muscle Up" è uno degli esercizi più completi per allenare la parte superiore del corpo, coinvolgendo il dorsale, il pettorale, l'addome, i muscoli delle braccia e delle spalle. Rientra nelle skills del calisthenic ed è una miscela di forza, coordinazione ed esplosività. La pratica è la componente principale del workshop, ma sarà accompagnata da altrettanta teoria.

Iscrizione 120 euro

#### **STANDING PILATES**

Roma 12 giugno Ravenna 2 luglio



Docente: **Gianpiero Marongiu** (Master trainer federale)

Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Matwork 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.

Iscrizione 120 euro

#### **PILOGA**

Ravenna 27 giugno



Docente: **Donato De Bartolomeo**(insegnante di pilates e yoga)

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.

Iscrizione 120 euro



#### E IN AMBITO NAZIONALE DALL'ASI, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO.





1 giorno Euro 120

#### PACCHETTO WORKSHOP DONATO DE BARTOLOMEO A RAVENNA

PILOGA (27 giugno) PILATES PER LA SCHIENA (28 giugno) PILATES WITH BIG BALL (29 giugno) PILATES WITH FLOW TONIC (30 giugno)

1 giorno Euro 120 2 giorni Euro 240

3 giorni Euro 300 (anziché euro 360) 4 giorni Euro 390 (anziché euro 480)

#### PACCHETTO WORKSHOP GIANPIERO MARONGIU A RAVENNA

PILATES PER BAMBINI (2 o 9 luglio) STANDING PILATES (2 e 9 luglio) POWER STRETCH 2.0 (2, 9, 10 e 11 luglio)

2 giorni Euro 240 3 giorni Euro 300 (anziché euro 360) 4 giorni Euro 390 (anziché euro 480)

#### **PILATES WITH BIG BALL**

#### Ravenna 29 giugno



Docente Donato De Bartolomeo (insegnante di pilates e yoga)

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.

Iscrizione 120 euro

#### LO STEP E I SUOI MOLTEPLICI APPROCCI

#### Ravenna 16 luglio



Fabrizio Randisi (docente ai corsi di formazione FIF)

Laboratorio teorico-pratico dove si studieranno tutte le possibili dinamiche per creare le vostre coreografie utilizzando uno o più step: vertical step, multistep, 2x1 step.

Iscrizione 120 euro

#### **PILATES WITH FLOW TONIC**

#### Ravenna 30 giugno



Docente: Donato De Bartolomeo (insegnante di pilates e yoga)

I flow tonic sono un valido strumento per arricchire le classiche lezioni di matwork. Il loro utilizzo ci consentirà inoltre di approcciare con gli esercizi del repertorio reformer e cadillac. Durante il workshop si studieranno nuove soluzioni di movimento per rendere le lezioni più funzionali e alla portata di

Iscrizione 120 euro

#### LA SCOLIOSI DELL'ADULTO

#### Ravenna 25 agosto



Docente: Rino Mastromauro (laureato in scienze motorie, osteopata, posturologo, chinesiologo, PT)

Eziologia e classificazione delle Scoliosi dell'adolescente e adulto, Valutazione Posturale con strumenti specifici da adoperare, esercizi di Ginnastica Correttiva a corpo libero e con elastici. Il corso è per l'80% pratico ed è rivolto agli Educatori Posturali, agli Istruttori di Pilates, ai Personal Trainer 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.

Iscrizione 120 euro

#### **PILATES PER BAMBINI**

#### Ravenna 9 luglio



Docente: Gianpiero Marongiu (Master trainer federale)

L'ingresso alla scuola primaria per la postura dei bambini è un momento evolutivo importante, fatto di grandi cambiamenti e nuove sfide da affrontare. La scuola lavora affinché il bambino acquisisca e mantenga un adequato livello di competenza, con una richiesta di maggiore autonomia. Il Pilates può ricreare una condizione di equilibrio del corpo nella delicata fase di crescita, stabilendo corretti principi di movimento e ripristinando la corretta meccanica respiratoria.

Iscrizione 120 euro

#### IL PAVIMENTO PELVICO: PER LA POSTURA, LO SPORT, LA PREVENZIONE

#### Ravenna 26 agosto



Docente Rino Mastromauro (laureato in scienze motorie, osteopata, posturologo, chinesiologo, PT)

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.

Iscrizione 120 euro

#### **POWER STRETCH 2.0**

#### Ravenna 10-11 luglio



Docente: Gianpiero Marongiu (Master trainer federale)

Un metodo di ginnastica posturale a corpo libero, che ha l'obiettivo di aumentare forza, flessibilità ed equilibrio per migliorare la funzionalità del corpo. Una sequenza di movimenti, che si arricchisce progressivamente, anche in funzione di capacità e possibilità di ogni singolo allievo. Il gesto motorio che verrà proposto avrà una propria autoregolazione e personalizzazione, in base alle reali capacità e possibilità di ogni singolo allievo.

Iscrizione 180 euro

#### **POSTURAL LAB 2016**

#### Ravenna 3 settembre



Docente: Luca Franzon (massoterapista, osteopata, docente master FIF)

Il sistema muscolo-scheletrico è il sistema più grande del nostro corpo. Principale attore nel movimento e nella postura a volte manifesta squilibri e dolori. Il Postural Lab 2016 sarà un viaggio affascinante nel mondo dell'anatomia e della biomeccanica applicata al movimento e al riequilibrio posturale di bacino e rachide. Solo conoscendo l'anatomia e la fisiologia articolare si può diventare padroni del movimento e poter riequilibrare il sistema muscolo-scheletrico.

Iscrizione 120 euro

# **RIMINI 17-18 SETTEMBRE 2016**







La nuova edizione di Blue Fitness 2016 apre le porte al primo evento nazionale tutto all'insegna del Functional Training. Due giornate ad "alta" tensione muscolare" in cui si svilupperanno tutte le tematiche più gettonate del settore funzionale. Dal Kettlebell al Barbell, dalla Medball al Body weight, si assisterà ad uno show di performance, ad opera dei nostri docenti federali, con la partecipazione straordinaria di un ospite di grande rilievo tecnico e atletico a livello nazionale e internazionale. I docenti della FIF presenti all'evento Luca Ceria, Luca Dalseno, Carlo Dolzan, Viviana Fabozzi, Francesco Fiocchi, Sandro Roberto e Stefania Malinverni regaleranno momenti di pura energia e lezione di spessore. Due giornate sorprendenti di puro divertimento e alta professionalità che vi prenderanno per mano accompagnandovi con nuovi e sensazionali protocolli di lavoro, verso l'inizio del nuovo anno sportivo.

#### Sede

**GARDEN SPORTING CENTER** via Euterpe 7, Rimini

#### **Iscrizione**

**120**€

150€

entro il 30 luglio

dopo il 30 luglio

Per partecipare all'evento 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). L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento.



# **IMPERDIBILE!**

# Corso pratico di CONVERSIONE DIPLOMI in FITNESS e FITNESS GROUP

Hai un attestato di un'altra organizzazione e vuoi convertirlo in diploma FIF? Richiedi l'iscrizione ai corsi di Fitness in sala pesi o Fitness Group.

**FITNESS** 

RAVENNA 30-31 LUGLIO 2016

**FITNESS GROUP** 

RAVENNA 6-7 AGOSTO 2016

Per la prima volta, la FIF, leader nella formazione, consente agli istruttori già in possesso di un attestato o diploma rilasciato da enti, organizzazioni o da semplici Asd, di ottenere l'equivalente diploma FIF, una "carta" in più da spendere sul sempre più competitivo mercato del fitness!

#### **■ PERCHÈ**

Vista la grande richiesta di persone in possesso di diplomi rilasciati da altre organizzazioni, desiderosi di arricchire il proprio bagaglio culturale, offriamo la possibilità di convertire la loro qualifica in un diploma FIF. Un certificato di valore, riconosciuto dall'Asi, ente di promozione del Coni, e dal Ministero dell'Interno, a cui la FIF non è semplicemente affiliata ma riconosciuta con convenzione nazionale.

#### **■ COME**

Iscrivendosi al corso di formazione di Fitness o Fitness Group. Un week-end didattico in cui ripassare alcuni contenuti teorici e, soprattutto, studiare le pratiche fondamentali per gli istruttori sia del fitness in sala potenziamento che del fitness group.

#### ■ A CHI SI RIVOLGE

- A) Per ottenere un diploma di Fitness group, è necessario essere in possesso di diploma di aerobica o step o altre discipline del fitness musicale rilasciato da enti, organizzazioni o Asd; Licenza Zumba basic 1, step, start gold, tonig, acqua zumba, sentao, gold-toning, kids+kids ir, gold in he circuit
- B) Per ottenere un diploma di Fitness in sala pesi, è necessario essere in possesso di diplomi o attestati in fitness, body building, o cardiofitness o fitness metabolico rilasciati da enti, organizzazioni o Asd.

# ■ CONTENUTI DEL CORSO FITNESS GROUP

**90% pratica:** riguardano l'analisi delle metodologie e delle strategie di insegnamento più efficaci nel settore della coreografia, della tonificazione e del fitness. Le fasi di apprendimento si articolano con specifici workshop pratico-teorici.

#### **FITNESS**

**90% pratica:** riguardano l'analisi e il ripasso dei contenuti teorico e pratici per la sala cardio / attrezzi, fondamentali per la formazione dell'istruttore.

\* I corsi sono a numero chiuso

#### **■ DURATA DEL CORSO**

2 giorni di pratica, per 16 ore complessive.

#### ESAME

Test con questionario a domande chiuse e aperte.

#### DOCENTI

Corso di conversione per il diploma di Fitness

Marco Neri e Mattia Ravagli

Corso di conversione per il diploma di Fitness Group

Viviana Fabozzi

#### **QUOTA D'ISCRIZIONE**

**120€** + affiliazione come socio istruttore FIF (140€). È compresa nell'iscrizione: partecipazione al corso, tessera ufficiale di istruttore federale, inserimento nell'albo federale, dvd e dispensa del corso.

#### I DIPLOMI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS SONO LEGALMENTE RICONOSCIUTI DAL C.O.N.I.

in quanto 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.













# **MANTRA**

seminario di discipline olistiche 26/27/28 AGOSTO 2016 · CASA DEL TIBET VOTIGNO DI CANOSSA (RE)

Alla scoperta dei Chakra

Da tre anni il ritiro **Mantra** è un appuntamento di studio e approfondimento incentrato sulle **discipline** olistiche. L'edizione 2016 sarà principalmente incentrata sui **chakra** che, secondo la tradizione yoga, sono i centri dell'energia vitale e della coscienza all'interno del corpo umano. Perché un seminario sui chakra? Perché essi rappresentano le porte di accesso per la corrente energetica e vitale del nostro **corpo psichico**. Sono in comunione con determinati organi e certe zone del corpo e forniscono la forza necessaria per il loro funzionamento. Durante le tre giornate, i docenti dello staff SIO e qualificati ospiti garantiscono un'esperienza ricca di momenti di confronto e aggiornamento, dove l'esperienza full immersion permette di assimilare tutti gli insegnamenti senza dispersione, come un flusso continuo, a stretto contatto con la natura.

#### SEDE



Mantra si svolge in un luogo unico e speciale, immerso nel verde: la Casa del Tibet di Votigno di Canossa (RE), inaugurata nel 1990 dal Dalai Lama. Un suggestivo piccolo borgo, ristrutturato e recuperato da artigiani e volontari provenienti da tutto il mondo, che sarà a disposizione dei partecipanti con ampie sale attrezzate per la pratica e la meditazione. Un modo per purificare lo spirito, ma anche il corpo grazie a proposte di **cucina vegetariana** per tutte e tre le giornate.

#### DOCENTI E OSPITI







Insegnante di yoga TdR, Osteopata, posturologa Insegnante di yoga e insegnante di yoga

e pilates





Osteopata D.O.M.R.O.I.

Professore di Indologia, Posturologo e Chinesiologo lingua e letteratura sanscrita

QUOTA € 345 La quota è comprensiva di vitto e alloggio, dal pranzo di venerdì 26 agosto fino al pranzo di domenica 28 agosto, attività come da programma e un esclusivo omaggio ai partecipanti. Le quote non sono soggette a sconti e verranno maggiorate dopo il 1°luglio di €50. È possibile versare un acconto di euro 100,00 entro il 30 Aprilie 2016 e il restante della quota entro il 30 giugno 2016. Ricordiamo che in caso di mancata partecipazione la quota non verrà rimborsata. Il seminario è a numero chiuso.

#### MODALITÀ D'ISCRIZIONE

L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento. Consultalo e scarica la cedola d'iscrizione su www.scuolaitalianaolistica.it

\*NOTA: Il menù proposto è vegetariano classico; vi preghiamo di comunicarci eventuali intolleranze alimentari o se siete vegani



#### SAHASRARA CHAKRA

È localizzato al di sopra della sushumna (l'energia che corre lungo la colonna vertebrale); qualche maestro specifica nel mezzo del cervello, qualche altro dice subito sotto il brahmarandhra, l'apertura di Brahma, il varco attraverso cui l'anima individuale può congiungersi con lo Spirito Supremo, mentre altri lo collocano subito sopra di questo. Sahasrara appare come un loto di colore bianco dai luminosi filamenti, con «mille petali» in cui sono inscritte tutte e cinquanta le lettere dell'alfabeto sanscrito ripetute 20 volte. La coscienza universale è la funzione psicologica ad esso associata.

È localizzato tra le sopracciglia, in mezzo alla fronte, sopra la radice del naso, nella posizione del terzo occhio. Ajna, è il chakra «dove si realizza il comando». Per alcuni maestri il chakra si visualizza di colore viola (il colore della meditazione). Seguendo sempre la struttura proposta dal Samkhya, che vede associati i cinque elementi fondamentali dell'universo, terra, acqua, fuoco, aria ed etere/spazio, con i primi cinque chakra, in questo ritroviamo la dimensione mentale sottile.

## VISHUDDHA CHAKRA

ANJA CHAKRA

È localizzato nella gola ed è chiamato «il purissimo» poiché ormai lo yogin nel suo cammino di ascesa e di riattivazione dei chakra si è purificato. L'organo di senso rapportato al Vishuddha è l'orecchio, sede dell'udito, mentre l'organo di azione è la bocca. L'elemento che lo rappresenta è l'etere (anche nel senso di spazio). La caratteristica principale di questo chakra è il "vuoto", per cui la concentrazione operata sul vishuddha realizza il "vuoto".



ANAHATA CHAKRA

È localizzato nel cuore "ed è il luogo dove il suono risuona senza percussione". L'organo di senso rapportato ad Anahata è la pelle, sede del tatto. In questo chakra tutte le dualità, che la manifestazione produce, sono in perfetto e stabile equilibrio: il maschile e il femminile, il cielo e la terra, lo spirito e la materia, il mentale e il fisico, gli istinti e la ragione, la natura celeste e quella terrestre: ogni coppia di contrari può trovare in questo luogo la sua compenetrazione. Fisiologicamente troviamo qui riunite le tre funzioni vitali per eccellenza: cardiaca, respiratoria, immunitaria.



MANIPURA CHAKRA

È localizzato nella zona dell'ombelico e l'elemento correlato è il fuoco. L'organo di senso rapportato al manipura sono gli occhi, sede della vista, mentre l'organo di azione è l'ano, cioè l'apparato escretore (comunque connesso anche con muladhara) che provvede a convogliare verso il basso le scorie prodotte dal processo di trasformazione e assimilazione che il fuoco compie. La caratteristica principale di questo chakra è il calore (fuoco).



SWADHISTHANA CHAKRA

È situato, nell'uomo, alla radice del pene e nella donna a livello della cervice uterina. Il suo nome in sanscritto significa "collocato nel proprio posto". La medicina cinese attribuisce al rene, organo centrale di questo apparato, il significato di organo dell'energia ancestrale, cioè dell'energia «originaria» che permette la vita dell'organismo.



MULADHARA CHAKRA

È localizzato al centro del perineo tra l'ano e i genitali ed è qui che si trova l'accesso della sushumna, impedito da Kundalini (l'energia simboleggiata da un serpente assopito). La caratteristica principale di questo chakra è la durezza, per cui la concentrazione operata su muladhara favorisce il rafforzamento e la stabilità.

# PROGRAMMA

N.B. Il programma può subire variazioni. Aggiornamenti su www.ff.it e www.scuolaitalianaolistica.it

Vener	di 26 agosto	Sabat	to 27 agosto		Domei	nica 28 agosto
13.00	Pranzo*	7.00 8.00	<b>Rita Babini</b> Meditazione all'alba		7.00	Colazione*
14.45 15.15	Rita Valbonesi Introduzione: i collegamenti fra Chakra, ormoni e plessi nervosi.	8.30	Colazione*		8.00 9.00	Rita Valbonesi, Rita Babini, Donato De Bartolomeo Corpo RespiroEnergia Il corpo e il respiro sono le "chiavi musicali " per il fluire dell'energia
15.15 15.30	Rita Valbonesi, Rita Babini, Donato De Bartolomeo Presentazione	9.30 10.45	<b>Donato De Bartolomeo</b> Anahata Chakra		9.00 10.30	Rino Mastromauro La realtà dei Chakra attraverso la fisica quantistica
15.30 16.45	Donato De Bartolomeo Muladhara Chakra	11.00 13.00	<b>Giuliano Boccali</b> Mito e Fiaba nell'India Tradizionale		10.30	<b>Rino Mastromauro</b> Dinamica dei Chakra in Stato Alfa
17.00 18.15	<b>Rita Babini</b> Swadhisthana Chakra	13.00	Pranzo*		12.00 13.00	Rita Babini Sahasrara Chakra
18.30 19.45	Rita Valbonesi Manipura Chakra	15.00 16.15	<b>Rita Babini</b> Vishuddha Chakra	0	13.30	Pranzo*
20.30	Cena*	16.30 17.45	<b>Rita Valbonesi</b> Anja Chakra	<b>3</b>		
21.30 Tisana e Racconto intorno al fuoco		Yoga p	18.30 FUORI PROGRAMMA (OPZIONALE) Yoga per la Corsa, una diversa forma di meditazione in movimento			
		20.00	Cena*			
		21.00	Coloriamo i Mandala			

dei Chakra





# CON I CORSI ONLINE 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.



La Federazione Italiana Fitness introduce una nuova grande oppurtunità nella formazione didattica: i **corsi online** di **Fitness** e **Personal Trainer**. Infatti, per diventare insegnante di Fitness e/o Personal Trainer sarà possibile seguire online tutto il programma del corso attraverso i video delle lezioni dei docenti federali disponibili attraverso il web e sostenere l'esame finale in una delle sedi previste per i suddetti corsi. Un modo innovativo di affrontare la formazione che permette all'allievo di apprendere le nozioni relative al corso e prepararsi adeguatamente all'esame frontale con il docente federale.

Iscrizione Corso di Fitness € 450 // Corso di Personal Trainer € 590

#### **MASTER ONLINE**

#### **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

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 un attestato di aggiornamento. **Supporto didattico:** dispensa del corso.

#### Per informazioni

tel. 0544 34124 mail: fif@fif.it | www.fif.it 1 master euro 89

5 master 350 socio istruttore fif

5 master 400 socio praticante fif





# 2016



#### QUOTA // EURO 200,00

#### Centro Associato FIF affiliazione anno 2016 / 2017 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a centriassociati@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.

#### 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
- Polizza tutela legale (per maggiori

informazioni: centriassociati@fif.it)

- 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.



#### QUOTA // EURO 10,00

L'affiliazione comprende:

- ◆ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- Iscrizione F.I.F. 2016/2017.
- 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.



# QUOTA // EURO 40,00

L'affiliazione 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. 2016/2017.
- Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a corsi e master.



#### QUOTA // EURO 140,00

L'affiliazione 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.
- Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

# informa

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







# **PERCORSO** FORMATIVO PER IL DIPLOMA EUROPEO DI "NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT"

Il corso biennale per conseguire il Diploma Europeo di "Nutritional Sport Consultant" organizzato dalla

#### DOCENTI

#### AGGIORNAMENTO PER IL TEAM PILATES FIF

Venerdì 11 marzo, a Ravenna, i docenti federali del team Pilates Donato De Bartolomeo, Rita Valbonesi, Gianpiero Marongiu, Luca Ruggeri, Sara Sergi, Michele Manca e Massimo Alampi hanno partecipato al corso di aggiornamento dedicato al metodo della scuola "Franklin Method" condotto dal Morten Dithmer, ospite d'onore della International Pilates Convention in programma il giorno seguente presso la sede federale. Morten Dithmer, vice direttore, insegnante e formatore di questa scuola ha spiegato nel dettaglio il metodo di lavoro che si basa sulla consapevolezza del movimento e, al tempo stesso, ha fornito utili consigli ai docenti della Federazione Italiana Fitness attraverso esempi sia teorici che pratici. Una giornata di qualità e professionalità per essere

sempre all'avanguardia nel campo della formazione.

Federazione Italiana Fitness e CNM Italia (College of Naturopathic Medicine), sede italiana di uno dei più prestigiosi istituti di Scienze Naturopatiche del regno Unito, iniziato a Padova è arrivato al termine del suo percorso con l'esame finale degli allievi, che hanno così conseguito l'ambito titolo professionale. Davvero un ottimo successo per questo corso con tanti iscritti che hanno sia frequentato in aula per sette weekend le lezioni frontali condotte da un gruppo di docenti di assoluta qualità sia ricevuto un supporto formativo on-line per uno studio completo delle materie previste nel programma didattico. Un percorso formativo che riscuote un notevole interesse per lo specifico indirizzo in ambito sportivo e l'innovativa qualifica permette di acquisire competenze professionali adeguate e di spessore oltre a quelle conoscenze utili per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo. Inoltre, il titolo acquisito consente di iscriversi, attraverso un preciso esame, all'European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BMCA). Ecco l'elenco dei diplomati con le dott.sse Camilla Monguzzi 1. Silvia Pagliarini 2 e Daniela Giorgi 3 che hanno conseguito il maggior punteggio (100/100) e con la "menzione di merito" per la Dott.ssa Pagliarini: Davide Bisogno, Elena Bottazzi, Sophie Deltombe, Samantha Di Marco, Francesca Endrizzi, Cesare laccheri, Paolo Marchesan, Lorenzo Menapace, Nicola Milli, Francesca Mister, Camilla Monguzzi, Claudio Nesti, Silvia Pagliarini, Debora Zambon. I prossimi corsi sono in programma nel corso di quest'anno a Padova e Bari.



## SOCIAL NETWORK FIF SU FACEBOOK

Dal mese di maggio ogni venerdì dalle 13,00 alle 13,30 vi aspettiamo in collegamento sulla nostra pagina ufficiale di Facebook www.facebook.com/ **Federazione Italiana Fitness** per condividere tutte le nuove date dei corsi di formazione estivi e soddisfare ogni vostra curiosità sulla logistica, la durata e i programmi tecnici specifici di ogni corso. Un interessante appuntamento al servizio dei nostri fidelizzati utenti e praticanti.

#### INIZIATIVE

#### PATROCINIO FIF PER "AILOVE LIFE" A FERRARA



AlLove Life ovvero "lo amo la vita" è una lodevole iniziativa che prende forma dal nome dell'AlL, Associazione Italiana Leucemie, e sarà allestita presso il Teatro Sala Estense di Ferrara domenica 13 novembre dalla docente federale Patrizia Vincenzi con il patrocinio della Federazione Italiana Fitness. Una manifestazione che vedrà protagonisti gli istruttori delle città di Ferrara e Bologna nonché alcuni presenter federali che si alterneranno, gratuitamente, sul suggestivo palco del teatro estense a suon di discipline di fitness di ogni genere e tipo. Il contributo dei partecipanti all'evento andrà in beneficenza all'AlL di Ferrara per il supporto ai malati di leucemia, linfoma e mieloma dell'ospedale Sant'Anna di Cona (Ferrara). E non solo. Saranno presenti anche tre ricercatori italiani che stanno eseguendo importanti studi in merito a questa terribile malattia. Un appuntamento che vuole essere di supporto alle persone dell'AlL che sono sempre d'aiuto per coloro che soffrono di queste patologie, ma anche un giorno dedicato alla memoria di Maurizio Vincenzi, padre di Patrizia, morto di linfoma cerebrale dieci mesi fa e che proprio in questa data avrebbe compiuto il suo settantatresimo anno. Un invito a partecipare a tutti coloro che amano il fitness per dare un concreto contributo a questa associazione e per trascorrere una sana, emozionante e piacevole giornata all'insegna del vivere bene e meglio.



#### INIZIATIVE

# UN SUCCESSO L'INCONTRO TRA FIF E LICEI SPORTIVI

È giunta al temine la prima fase della collaborazione con i Licei Sportivi di Ravenna, Forlì e Cesena nell'ambito dell'accordo triennale con la FIF. Tanto entusiasmo e un grande riscontro da parte sia degli alunni sia dei loro insegnanti per le varie tematiche trattate dai docenti federali. Un progetto nato nell'ottica di diffondere una sempre maggiore cultura e sensibilità verso lo sport, il benessere e la salute e che prevede l'attivazione di moduli tecnici all'interno delle classi tenuti dagli insegnanti federali.

E, la FIF ha individuato nei Licei Sportivi un soggetto istituzionale importante per tali fini, con la possibilità di creare le future figure tecniche nelle varie discipline del fitness. Pertanto è stato creato un percorso che parte dalla 2ª classe per arrivare alla 4a, con un modulo da dodici ore per ogni anno durante l'orario scolastico con tre aree specifiche da poter sviluppare: Pratica nella sala macchine/ pesi, Fitness Musicale per gruppi e Funcional Training a corpo libero e piccoli attrezzi.

Tutto ciò può essere concluso, a seconda dell'interesse degli studenti, con la partecipazione alla parte finale del corso di formazione e relativo esame per diventare istruttore in una determinata qualifica.



#### **UNO SMARTPHONE O UN TABLET** DI FIANCO AL TAPPETINO? ORA SI PUO' CON L'APP FIF TRAINING IL NUOVO SISTEMA DI AGGIORNAMENTO FIF

IN VENDITA SU WWW.FIT-SHOP.IT



#### **EVENTI**

# IL 7 MAGGIO A RAVENNA, IL CONVEGNO "AUMENTARE LA MASSA CON L'ALIMENTAZIONE VEGETALE"

La Federazione Italiana Fitness e VegNess, associazione del gruppo Centro Studi La Torre, organizzeranno nella giornata di sabato 7 maggio a Ravenna presso la sede federale di via Paolo Costa 2, un importante convegno dal titolo: "Aumentare la massa con l'alimentazione vegetale" rivolto a tutti coloro che operano nel settore del benessere, Personal Trainer, Medici, Farmacisti, Naturopati, Counselor e Nutrizionisti. Media Partner dell'evento è AssoVegan, Associazione Vegani Italiani, e l'appuntamento tratterà diversi argomenti: come ipertrofia muscolare e stress



ossidativo possano essere supportati da un'alimentazione vegetale ed anche dei suggerimenti pratici su come combinare e preparare gli alimenti vegetali al fine di preservare la massa muscolare. . Il programma delle lezioni sarà a cura del Dott. Andrea Maglioni e Paola Di Giambattista e al termine del workshop sarà rilasciato un attestato di partecipazione. Un appuntamento da non mancare. Per ulteriori informazioni o iscrizioni rivolgersi a VegNess www.vegness.it

#### DIPLOMI

#### NUOVI TOP TRAINER

L'esito positivo dell'esame specifico tenutosi durante le convention federali ha reso possibile il raggiungimento dell'ambito diploma FIF di Top Trainer a Franco Politi ①, Marianna Di Leo ② e Viviana Sacchetti ③; si sono invece diplomati Personal Trainer Elite Riccardo Farinelli (10), Marco Guercioni (4) e Matteo Ughi (5). Filippo Fabio Amante (6) è invece il nuovo Top Trainer del settore Fitness Group mentre la qualifica di Teacher Pilates è stata raggiunta da Roberta Baldazzi ①, Eleonora Sassi ③, Stefania Giuliani (9) e Gloria Palladino (1). Dalla redazione di Performance e dallo staff FIF i migliori complimenti ai nuovi diplomati.

























#### **International Pilates Convention**

Sold out per l'"International Pilates" svoltasi a Ravenna presso il Centro Studi La Torre il 12 e 13 marzo. Un successo unico che, ogni anno, riempie le sale della sede federale e capace sia di portare in dote molto entusiasmo e coinvolgimento sia di regalare tante soddisfazione a tutti coloro che partecipano alla manifestazione principe del settore Pilates. Una kermesse speciale che ancora una volta ha dimostrato la qualità e la professionalità delle iniziative organizzate dalla Federazione Italiana Fitness. In questa edizione l'ospite d'onore è stato Morten Dithmer, vice direttore della scuola "Franklin Method", che ha deliziato gli allievi nel corso delle sue lezioni e dei due specifici workshop in cui ha insegnato sia come improntare un lavoro del piede per renderlo forte e bilanciato sia come lavorare al meglio con la fascia. Una visione differente da parte di un esperto formatore del settore anche grazie ai tanti consigli appropriati che sono stati di estrema utilità per ogni istruttore.

Oltre al special guest danese con residenza a Tokyo, l'evento ha messo in scena un programma ricco e pieno di percorsi di alta specializzazione che sono stati tenuti dai docenti federali di Pilates e Yoga: Donato De Bartolomeo, Elisabetta Cinelli, Rita Valbonesi, Gianpiero Marongiu, Luca Ruggeri e Rita Babini. Una due giorni in cui non sono mancati gli spunti per rinnovare le lezioni e i sistemi di lavoro utili, anche, per integrarli con altre discipline. L'appuntamento primaverile di respiro internazionale si conferma sempre di più come un punto di riferimento per tutti i professionisti dell'olistico, capace di renderlo un luogo di assoluta importanza per apprendere nuove tecniche e innovative idee per un aggiornamento all'avanguardia.

# SPAZIO REPORTAGE

di Claudio Castellucci









# In Corpore Sano

Grande partecipazione alla convention "In Corpore Sano" svoltasi a Bologna, presso il Cierrebi Club nelle giornate del 20 e 21 febbraio. Una manifestazione importante e di qualità, che ha dato la possibilità a tutti i partecipanti di seguire un programma specifico con due diversi temi: Choreography, nella giornata del sabato, e Total Body Workout, in quella della domenica.

Lezioni di spessore e interessanti strategie e sequenze di allenamento sulla Choreography sono stati al centro della prima giornata con la presenza dell'ospite d'onore Carol Lopez, che ha condotto due ore piene di energia. eleganza e divertimento con il totale coinvolgimento degli iscritti grazie anche all'eccellente staff federale: Elisabetta Cinelli, Patrizia Vincenzi e Fabrizio Randisi. Il secondo giorno ha visto in scena il Total Body Workout con masterclass, proposte, nuovi approcci e protocolli di lavoro eseguiti ed esposti con entusiasmo e professionalità dal presenter David Stauffer e dai docenti della FIF: Davide Impallomeni, Monica Scurti e Luca Ruggeri. Una due giorni bolognese piena di nozioni e ricca di novità con un alto livello di aggiornamento sia nei suoi contenuti tecnici sia nel gruppo degli insegnanti non solo per la convention, ma anche per il convegno che si è svolto nella giornata di domenica. Punto centrale dell'appuntamento è stato l'argomento "Preparazione Atletica: il ruolo dell'allenamento in palestra", sempre più presente nel mondo del fitness e di conseguenza una tematica importante da conoscere al meglio per insegnare gli approcci corretti alle varie espressioni di forza o resistenza che si possono affrontare in sala pesi o per i vantaggi offerti da uno specifico training di potenziamento. La presenza di ottimi relatori come il Dott. Marco Neri, Prof. Walter Stacco, Dott. Francesco Fiocchi, Dott. Luca Ceria, Prof. Matteo Quarantelli (Uni San Raffaele) e Dott. Claudio Mauceri ha permesso di offrire un panorama vasto e ricco di proposte pratiche relative all'allenamento di diverse qualità fisiche grazie anche alle loro varie e specifiche esperienze in questo ambito.

Una kermesse che ha generato interesse, entusiasmo, nuovi stimoli e aggiornamenti professionali a tutti gli iscritti grazie alla competenza dei docenti intervenuti e all'organizzazione dello staff della Federazione Italiana Fitness.



# **Metabolic System Tour**

Un tour itinerante di successo arrivato al termine nel mese di marzo di guesto 2016 e partito lo scorso anno con tappe a Milano, Cagliari, Roma, Catania e Bari. Una formula nuova, vincente e di assoluta qualità che ha dato grandi soddisfazioni a tutti i partecipanti. E, proprio per questo motivo, il Metabolic System Tour è stato un punto di riferimento sia per i cultori del Fitness Group a base musicale sia per i professionisti che lavorano con piccoli gruppi in sala pesi. Una sola e unica giornata all'insegna dell'allenamento metabolico, dove il massimo comune denominatore delle masterclass è stato: "innalziamo il metabolismo!"; condotte da uno staff di docenti e presenter specializzati. Il Tour federale apprezzato da tutti gli iscritti è stato un appuntamento ricco di energia e entusiasmo che continuerà nel suo viaggio nella varie città d'Italia anche nella prossima stagione con ulteriori novità.

Una manifestazione da non mancare e una data da ricordare sia per essere sempre aggiornati che per trascorrere una bella giornata in compagnia della Federazione Italiana Fitness. FINE







ALLA "DISPERATA" RICERCA DI UN TERMINE DALLE MOLTEPLICI INTERPRETAZIONI E UTILIZZI

PRIMA PARTE —

n questo nostro nuovo appuntamento cercheremo di scoprire, attraverso logici e storici passaggi, l'origine ed il significato di quella parte dell'allenamento che nelle palestre si attua per incrementare la performance degli atleti. Nell'articolo precedente della suddetta rubrica abbiamo voluto evidenziare come nel mondo del fitness, ci sia sempre più un orientamento volto alle attività con alto indice di prestazione ed impegno psico-motorio (Cross-Fit, Boot-Camp, Circuit-Training, etc.), in poche parole : esigenza e ricerca di una performance "atletica".

Questo "orientamento", in termini storici, potrebbe essere associato all'avvento dell'Indoor Cycling nelle sue varie forme, più o meno codificate. A

quell'epoca, si assistette, per lo meno in Italia, ad un fenomeno sconcertante, in cui, all'interno di un centro fitness, si utilizzava uno strumento (la Bike) nato come surrogato della bicicletta e utilizzato come forma di allenamento al ciclismo. In palestra, attraverso un percorso virtuale a suon di musica e protratto nel tempo, sotto la conduzione di un istruttore, si attuava un vero e proprio allenamento in termini di volume (quantità di lavoro), intensità e densità, anche ad elevato impegno psico-fisico. L'istruttore non aveva più solo la funzione di istruire e coordinare il gruppo di utenti, ma di essere vero e proprio "Trainer", che conduceva e stabiliva percorsi differenziati di allenamento, secondo schemi precostituiti e volti all'allenamento specifico (forza, resistenza, agilità) e velocità di esecuzione del gesto (RPM), nonché intensità di allenamento attraverso il monitoraggio della frequenza cardiaca. Insomma, senza rendercene conto si era entrati in una nuova era, dove il Centro Fitness era divenuto luogo di allenamento e l'istruttore assurgere al ruolo di allenatore. Le sequenze delle sedute erano predisposte secondo un calendario ottimizzato al miglioramento

e all'ottenimento di un miglior stato di forma. Questo era un vero e proprio programma, basato su metodologie e sistemi di allenamento trasferite dallo sport al benessere. Possiamo quindi affermare che quanto di quello che assistiamo oggi, non è altro che l'evolversi di un embrione, sviluppatosi a partire dalla fine degli anni '90, con lo spontaneo coinvolgimento di masse di "fitners" nell'ambito della Preparazione Fisica. Quindi come possiamo meglio definire questo "nuovo" ambito dell'attività motoria e più specificatamente rientrante in quella parte delle Scienze Motorie definite come allenamento? Sempre nell'articolo scorso abbiamo scritto come l'allenamento di una disciplina sportiva, sia passato dal mero allenamento del gesto ad una più complessa fase di ricerca della migliore prestazione, anche attraverso metodologie e tecniche differenziate e non strettamente correlate con il gesto della disciplina sportiva da allenare. Questo ha portato alla suddivisione dell'allenamento in più tipologie di intervento. Abbiamo scritto dell'allenamento tecnico e

quali siano le sue caratteristiche, legate al gesto specifico dello sport preso in esame, allo studio e perfezionamento dei fondamentali tecnici e di gioco e di come attuarli, e di come questo compito sia riservato all'allenatore tecnico, cioè a colui che è maggiormente esperto del gesto e della correzione dello stesso, sotto forma di esercitazioni didattiche che seguono la teoria e metodologia del movimento. Questo è quanto deve saper fare anche l'istruttore di fitness e di conseguenza il preparatore atletico che opera all'interno del centro fitness, e cioè essere - prima di tutto - un profondo conoscitore delle tecniche e dell'uso degli attrezzi che poi andrà ad utilizzare nell'ambito della preparazione atletica, fisica e/o allenamento funzionale. Sicuramente l'allenamento tecnico per il preparatore atletico è un argomento attuale, interessante nonché molto delicato e "scottante" (vedasi tutti i traumi causati dal cattivo insegnamento delle tecniche di sollevamento pesi), ma sarà argomento futuro del "nostro Angolo". Ora cerchiamo di concentrarci sull'argomento e quindi definire meglio il termine preparazione atletica o... Nella scienza delle attività motorie e sportive, una delle problematiche di maggior interesse è l'utilizzo di una corretta e univoca terminologia: basta pensare a come e quanti termini possono venir utilizzati per un singolo attrezzo o esercizio; e molto spesso abbiamo anche a che fare con traduzioni errate di termini che vengono spesso stravolti nel significato rispetto la lingua originale. Il primo termine noto in Italia, per contraddistinguere una tipologia di esercitazioni che migliorassero la prestazione fisica in una disciplina sportiva, senza che vi fosse uno specifico utilizzo del gesto tecnico proprio di quello sport, si deve ricercare nella "regina" degli sport: l'Atletica Leggera. Meglio si deve ricercare nell'ambito dello studio dell'allenamento condotto dal Centro Studi e Ricerche della FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera) nella figura del grande allenatore del settore corsa di velocità Carlo Vittori in collaborazione con

la Scuola Centrale dello Sport del CONI. Questa collaborazione portò alla pubblicazione di una quarantina di pagine dal titolo: "Preatletismo Generale". Si parla degli anni '70 (quella della foto è una ristampa della prima edizione). Questo particolare opuscoletto era dedicato ad una serie di esercitazioni atte al miglioramento della prestazione negli atleti della corsa veloce e distribuito, inizialmente, esclusivamente ai tecnici federali Fidal ed ai prestigiosi (nonchè rari) Maestri dello Sport; ma di li a poco divenne materiale didattico per tutti i tecnici federali di tutte le discipline sportive partecipanti ai corsi di formazione e specializzazione della SDS di Roma, divenendo un manuale di riferimento per tutti coloro che allenavano atleti di ogni disciplina sportiva. Ecco quindi il nascere del termine preatletismo da cui poi vennero tratte altre declinazioni (preacrobatica, presciistica, etc). Infatti, aprendo il manuale di Carlo Vittori, nella prima pagina si legge:

> "Il preatletismo generale, valido per le varie forme di attività sportiva, comprende prevalentemente tutte le forme di esercitazione che hanno lo scopo di conferire una migliore condizione muscolare generale, costituente l'indispensabile base per le successive fasi della preparazione a carattere specifico o specialistico."

Queste poche ma "sostanziose" pagine hanno condizionato il modo di pensare ed agire di teorici, tecnici ed allenatori, per -almeno- un paio di decenni, facendo del preatletismo un termine di uso corrente ma inadeguato, soprattutto per i limiti che ne determina la definizione propria. La definizione di cui sopra, relegava l'utilizzo di tali pratiche, ad esclusivo servigio di preparazione all'allenamento tecnico, senza che fornissero un idonea cultura dell'allenamento in funzione di un risultato. Se noi analizziamo quanto presente nel manuale, noteremo che le esercitazioni presenti, sono tutte a carattere naturale, senza



l'utilizzo, se non esiguo, di attrezzi e tanto meno di sovraccarichi. È anche vero che l'uso era destinato a coloro che avrebbero dovuto "preparare" al gesto tecnico della corsa veloce dell'atletica leggera, ma la diffusione del manuale contribuì a promuovere un messaggio che rallentò l'evolversi del concetto di allenamento funzionale. Problema non di poco conto anche perché nelle prime righe del manuale, il grande Vittori, specificava che: "La preparazione fisica dell'atleta è la risultante di ricerche ed applicazioni volte al miglioramento e al perfezionamento della funzionalità muscolare, organica e nervosa. indispensabili per ottenere dalla complessa macchina umana un massimo di efficienza per altissimi rendimenti." E sulla lettura di queste righe vi lasciamo meditare e vi diamo appuntamento alla seconda parte quando. nel nostro percorso storico, troveremo le parole preparazione atletica, allenamento funzionale e quant'altro di verbalizzato nell'ambito della migliore ricerca della performance sportiva. FINE

nutrizione

di Davide Carli

le principali regole da rispettare

no dei tanti desideri prioritari di ogni atleta, è quello di riuscire a "costruire" un programma alimentare che soddisfi le proprie esigenze. Molto semplicemente basterebbe bilanciare quantitativamente (calorie totali) e qualitativamente (proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, minerali e acqua) le calorie utilizzate sia per il consueto fabbisogno giornaliero che per l'allenamento a quelle introdotte nell'organismo con il cibo. Non è così facile perché a seconda della persona e dello sport praticato è necessario ricercare un programma nutrizionale che soddisfi in modo equilibrato la funzione



energetica, plastica e regolatrice. L'obiettivo si ottiene: individuando il giusto quantitativo di carboidrati, utile a bilanciare la spesa energetica; grazie a un corretto apporto proteico, necessario a garantire il mantenimento (o l'aumento) della massa muscolare; ricercando l'adeguato consumo di grassi, i quali svolgono insieme ai carboidrati, una funzione energetica e plastica; assumendo la frutta e la verdura, necessaria per l'azione plastica e regolatrice determinata dalle vitamine e dai sali minerali. Non esistono formule magiche che consentano di personalizzare il programma in modo preciso ed inequivocabile, ma solo formule standard che ti permettono di ottenere un punto di partenza. L'organismo umano per la spesa calorica dei soli processi vitali (metabolismo basale) utilizza circa 1 kcal per kg corporeo all'ora (24 in un giorno), mentre per la donna il coefficiente è di soli 0,9 kcal per kg/h (21,6 in un giorno). Quindi un modo per poter calcolare il proprio metabolismo basale teorico è proprio quello di moltiplicare il peso in kg corporei per 24 nell'uomo e 21,6 nella donna (tabella 1).

#### CALCOLO DEL METABOLISMO BASALE (MB) Tabella 1

Metabolismo Basale Uomo = 24 x kg di peso corporeo	
Metabolismo Basale Donna = 21,6 x kg di peso corporeo	

Dopo di che, per conoscere il proprio fabbisogno giornaliero (FG), è necessario aggiungere al MB le calorie che si consumano nelle attività svolte durante la giornata e questo dato viene calcolato aggiungendo una percentuale in base all'attività praticata (tabella 2).

#### CALCOLO DEL FABBISOGNO GIORNALIERO (FG) Tabella 2

Tipologia di attività	% d'incremento del metabolismo basale in funzione dell'attività svolta		
Attività sedentarie	MB + 20%		
Attività moderate	MB + 40%		
Attività pesanti	MB + 60%		
Attività pesantissime	MB + 80%		

A seconda dell'obiettivo, dello sport, dell'età, ecc., l'atleta dovrà bilanciare in modo diverso il rapporto tra carboidrati, proteine e grassi. I carboidrati da prediligere dovrebbero essere quelli complessi e con un basso indice glicemico (pane e pasta integrale, frutta, ecc.). Il quantitativo di quest'ultimo macronutriente si dovrebbe aggirare sul 40-50% delle kcal tot. Le proteine dovrebbero provenire da fonti diverse (pesce, carne, uova, legumi, ecc.) in quantità del 15-30% delle kcal totali. Nella *tabella 3* viene indicato l'apporto proteico consigliato dal Journal of the International Society of Sports Nutrition (JISSN).

#### FABBISOGNO PROTEICO GIORNALIERO\* Tabella 3

Tipologia di attività	Apporto proteico		
Programma di fitness generale	0,8-1 g x kg peso corporeo		
Attività moderate in intensità e volume	1,0-1,5 g x kg peso corporeo		
Attività intense e con elevato volume	1,5-2 g x kg peso corporeo		

<sup>\*</sup>Valutazione secondo un recente studio (Kreider et al. 2010) pubblicato su JISSN

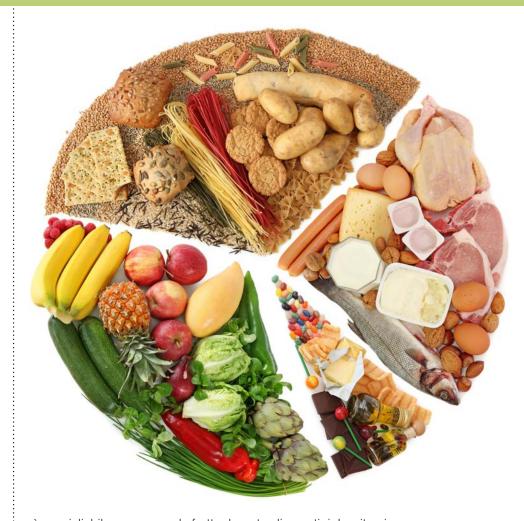
I grassi da consumare preferibilmente sono quelli insaturi, specialmente se ricchi di omega 3 e 6, e il quantitativo si dovrebbe aggirare dal 15-30% delle kcal tot. Molto importante, ancor prima di chiedersi quanto e cosa devo mangiare, è la qualità del cibo da assumere. Con un prodotto di qualità inferiore, anche se corretto come tipologia di alimento e quantità, non si riuscirà ad ottenere lo stesso risultato di un alimento di qualità superiore. Quindi il programma nutrizionale si decide già iniziando a fare la spesa... Quando l'obiettivo è la perdita di peso, è necessario produrre un deficit tra le calorie introdotte e quelle spese a vantaggio di quest'ultime. Mai creare un programma alimentare che scenda al di sotto delle Kcal che rappresentano il Metabolismo Basale. La differenza non dovrebbe superare le 100 kcal giornaliere per ogni 10 kg di peso corporeo (in un soggetto di 70 kg il deficit massimo deve essere di circa 700 kcal al giorno). Naturalmente il calo del peso sarà molto più veloce nei primi mesi per poi rallentare mano a mano che ci si avvicina all'obiettivo. Per continuare a dimagrire senza perdere massa magra e senza rischiare di arrestarne la progressione, è molto importante non dare origine ad un regime alimentare troppo restrittivo che abbasserebbe solo il MB mettendolo in una condizione di "risparmio". Per affrontare, meglio, un dimagrimento è importante suddividere gli obiettivi in piccoli cicli che non superino il 5-10% del peso iniziale. Per farsi un idea della tempistica necessaria è utile sapere che per bruciare 1 kg di grasso occorrono circa 7500 kcal. Il risultato migliore si otterrà cercando di rifinire il programma nutrizionale in base alle caratteristiche dell'atleta. Semplicemente, per tentativi, si dovrà modificare sia la percentuale di macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) che il loro apporto totale calorico. Una prima modifica può essere quella di mantenere inalterato l'apporto calorico totale attraverso la sostituzione di una porzione di



#### nutrizione

carboidrati con una di proteine. In ogni tentativo la variazione nutrizionale non dovrebbe superare i 50-100g e deve essere mantenuta per almeno un paio di settimane. Valutando l'andamento del rendimento dell'atleta, si riuscirà a raggiungere il programma alimentare migliore. Al fine di aumentare l'assorbimento dei nutrienti e di impedire all'organismo umano di instaurare una condizione di "risparmio" in cui il MB si abbassa, è utile suddividere il quantitativo calorico in più pasti giornalieri (almeno cinque) e tra un pasto e l'altro non far passare più di tre ore. Allo stesso modo è necessario lasciar passare almeno due ore e mezza/tre per permettere una completa digestione che varia in base alla quantità e alla tipologia di cibo. Molto importante è masticare bene per agevolare i processi digestivi e l'assorbimento. In ogni pasto principale devono essere presenti le verdure e gli ortaggi per poter fornire all'organismo il necessario quantitativo di fibre e micronutrienti, mentre





è consigliabile consumare la frutta durante gli spuntini. Le vitamine e i sali minerali contenuti in abbondanza nelle verdure, negli ortaggi e nella frutta, svolgono nell'organismo umano l'importantissimo compito di catalizzare e regolare molte funzioni. Concepire i grassi come il peggior nemico dell'atleta è l'errore più grande che si possa fare. Esistono grassi essenziali, altri considerati insaturi (da consumare con moderazione) e saturi (da limitare), ma tutti devono far parte della nostra alimentazione anche se in quantità diverse. Se si considera che ogni cellula corporea è rivestita da una membrana di grasso e che la maggior parte del tessuto del sistema nervoso centrale è grasso, si comprende subito l'importanza di questo alimento. Gli acidi grassi essenziali sono contenuti ad esempio nel tonno, salmone, pesce azzurro, sgombro, olio di oliva, semi crudi, frutta secca (non tostata), etc. I latticini, anche se rappresentano un'altra categoria di alimenti utili all'organismo umano, dovrebbero essere inseriti con moderazione nel programma alimentare destinato al dimagrimento. Molte persone tendono a non tollerarli troppo bene, specialmente il latte, a causa di una diminuzione dell'enzima lattasi (regredisce in funzione della quantità consumata e con l'avanzare dell'età) e per coloro che non tollerano i latticini, è necessario cambiare alimento oppure introdurlo in piccole dosi, da aumentare poi gradualmente, per poter ristimolare la produzione della lattasi. Lo yogurt contiene dei microorganismi che disgregano il lattosio, quindi se consumato insieme al latte potrebbe aiutare a tollerarlo. L'acqua rappresenta il 70% del nostro peso corporeo ed è responsabile di tutte le funzioni biochimiche organiche, quindi limitarne il suo consumo è un errore grandissimo. Anzi la prestazione di uno sportivo potrebbe essere compromessa se non si idrata bene nelle ore precedenti alla manifestazione. Inoltre, quando si svolgono due sedute di allenamento al giorno, come di consueto accade negli sportivi agonisti di un certo livello,

per favorire il recupero bisognerebbe consumare immediatamente dopo l'allenamento uno spuntino composto principalmente da carboidrati a rapida assimilazione. In questo specifico momento le finestre metaboliche sono totalmente aperte e recettive, quindi la frutta svolge un ruolo cruciale ricostituendo velocemente le scorte di glicogeno e fornendo l'apporto di vitamine e dei sali minerali, entrambi consumati durante l'allenamento. Molti frutti hanno anche un buon potere alcalino (abbassano l'acidità), quindi facendo la giusta selezione, si può contrastare anche l'acidità indotta dallo sforzo fisico. Per velocizzare ulteriormente il recupero e ricostituire rapidamente le scorte di glicogeno (o per stimolare la crescita della massa muscolare), si può assumere insieme alla frutta del glucosio, del saccarosio, del fruttosio e una piccola quantità di aminoacidi essenziali. Il mio consiglio è quello di assumere, nella prima mezzora post-training, un cucchiaio di miele con una spremuta di agrumi diluita in acqua, della frutta di stagione e un pool di aminoacidi.

Il pasto successivo all'allenamento deve presentare un giusto apporto di carboidrati (sono preferibili alimenti integrali), di proteine (pesce e carni magre) e di grassi (quelli vegetali). Quando si inizia a praticare in modo importante un attività sportiva è consigliabile assumere degli integratori, dove l'obiettivo è quello di compensare la grande richiesta nutrizionale di un attività intensa, che però deve essere sempre associata a un programma alimentare ben bilanciato. Alcuni esempi di integratori sono le proteine in polvere, gli aminoacidi ramificati e la creatina. Le prime possono essere assunte al mattino o in alcuni spuntini per completare il bilancio proteico in un'alimentazione ipocalorica; gli aminoacidi ramificati compongono il 60% degli aminoacidi del muscolo scheletrico e la loro assunzione prima e/o dopo l'attività migliora il recupero favorendo l'anabolismo muscolare; la creatina assunta dopo allenamento migliora la ricostruzione delle scorte di fosfocreatina e favorisce anche lo stimolo anabolico. Un miglior assorbimento della creatina si ha quando la sua integrazione è associata a dei carboidrati ad alto indice glicemico, che stimolando in modo importante l'insulina, fungono da veicolante.

Fino adesso abbiamo descritto alcune norme generali sulla nutrizione, ma ora ci concentreremo proprio nella "costruzione" del pasto precedente alla prestazione sportiva. Una corretta nutrizione non si basa solo su quest'ultimo pasto ma è il frutto di un programma bilanciato che dura settimane o mesi e non commettere errori all'ultimo istante risulta

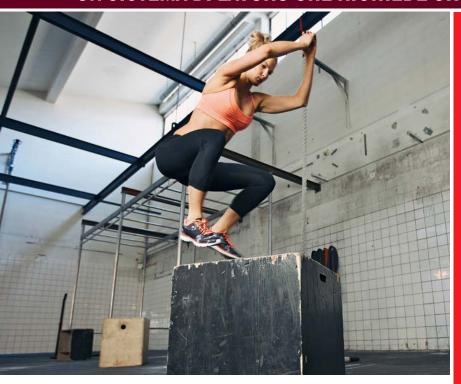




sicuramente d'aiuto. Gli alimenti da prediligere sono quelli a base di carboidrati, specialmente a basso indice glicemico, ma non bisogna neanche escludere i grassi e le proteine che forniscono rispettivamente energia in modo prolungato e gli aminoacidi utili a creare, insieme ai precedenti macronutrienti, il giusto ambiente anabolico.

Negli sport da combattimento, caratterizzati come sport aerobicianaerobici intermittenti di breve-media durata (dai cinque ai quarantacinque minuti), un buon pasto da consumare tre ore prima della gare potrebbe essere costituito da pane integrale in cui gli si spalma sopra un poco di burro e si aggiunge qualche fetta di prosciutto crudo sgrassato. Il pane e il burro forniscono l'energia necessaria per tutta la durata della prestazione, mentre il prosciutto crudo fornisce gli aminoacidi utili alla performance e contribuisce all'apporto di magnesio che riveste un ruolo importante nel funzionamento del sistema nervoso e nella contrazione muscolare. La tempistica di assunzione del pasto varia in base alla quantità e alla tipologia di alimento, ma non bisogna trascurare l'emotività che mostra l'atleta nelle ore precedenti la competizione. Infatti l'eccesso di tensione potrebbe compromettere la normale digestione e quindi consiglio di consumare l'ultimo pasto almeno tre ore prima della gara. FINE

# UN SISTEMA DI LAVORO CHE RICHIEDE ORGANIZZAZIONE METODICA E TANTA



a pliometria è una metodologia di allenamento creata dal preparatore russo Yury Verkhoshansky negli anni 50 diretta allo sviluppo della forza, specie di quella esplosiva, reattiva ed eccentricoesplosivo-reattiva, basata sulla attivazione del sistema neuromuscolare. La forza è generata grazie al comportamento elastico della muscolatura nella

fase eccentrica. L'energia cinetica generata dalla caduta del corpo comporta una deformazione elastica del sistema muscolo tendineo e conseguente accumulo di energia "gratuita" da utilizzare, sulla base del principio della molla, per compiere il successivo gesto concentrico. Yury Verkhoshansky, notò, che nel salto triplo e in modo più specifico nel secondo balzo, lo "step", in una frazione di 0,1 secondi vi era un'applicazione di forza su un solo arto pari a circa 300 Kg. Da qui ipotizzò di utilizzare la fase di caduta dell'atleta e l'energia cinetica da essa generata al fine di attuare le considerazioni espresse. Battezzò tale metodo jump training o "metodo d'urto". Propose tre tappe per introdurre tale metodologia:

- periodo preparatorio o di adattamento, in cui si ricercava un incremento delle capacità generali;
- periodo combinato con l'utilizzo di metodologie classiche con sovraccarico dedite alla forza affiancate a lavori pliometrici;
- periodo di prestazione pliometrica rivolto a soli esercizi a carattere reattivo.

#### LA FISIOLOGIA DELLA PLIOMETRIA

L'immagazzinamento elastico è presente in tutti i gesti motori ma l'ammontare della restituzione dell'energia elastica nella fase concentrica dipende da specifici fattori:

- Stiramento esclusivamente attivo del muscolo;
- Ampiezza dello stiramento:
- Velocità di stiramento;
- 4. Coupling time.

Stiramento esclusivamente attivo del muscolo: l'immagazzinamento dell'energia elastica è a carico della componente contrattile e della componente elastica in parallelo a differenza della componente tendinea la quale, essendo più rigida, non subisce variazioni di lunghezza. Ampiezza dello stiramento: quando il muscolo è sottoposto ad un carico pari alla sua massima forza isometrica, l'ampiezza dell'accorciamento aumenta con l'ampiezza dello stiramento. Coupling time in cui la fase di inversione del movimento deve essere inferiore al tempo medio di vita di un ponte acto-miosinico, all'incirca 120-150 ms nella fibre a contrazione rapida.

#### **QUALI SONO I PRINCIPALI FATTORI CHE INTERVENGONO NEL CORSO DEL LAVORO PLIOMETRICO?**

- Intervento di fattori neuromuscolari:
  - reclutamento spaziale delle unità motorie;
  - frequenza di scarica massima:
  - maggiore sincronizzazione delle unità motorie.
- Elasticità tendine muscolo.
- Riflesso da stiramento.

#### LE TENDENZE METODOLOGICHE

La forza reattiva o elastica è influenzata in modo relativo dalla forza massima pertanto la metodologia prevede un lavoro abbinato a sovraccarichi. Nello specifico le tendenze sono due:

- la pliometria con sovraccarichi propriamente detta, in quanto si avvale di essi. In questo caso si possono avere tre differenti modalità:
- metodo tradizionale: un lavoro

# LLENAMENTC OMETRICA

- pliometrico seguito da un lavoro con sovraccarichi;
- metodo complesso: un lavoro con sovraccarichi. Seguito da un lavoro pliometrico. I sovraccarichi sono un elemento di attivazione influenzando positivamente le prestazioni combinate di forza e velocità:
- pliometria associata a sovraccarichi in combinazione.
- 2. La pliometria può essere utilizzata come metodo di transfer per passare da una fase di forza generale ad una specifica per un dato sport, attraverso:
- maggiore attività nervosa;
- reclutamento di tutte le Unità Motorie:
- aumentata velocià di



- attivazione di tutti i motoneuroni:
- trasformazione della forza creata nel periodo generale. Le risposte allo stress allenante sono diverse a seconda dell'approccio che si segue:
- esercizi pliometrici a risposta singola, per aumentare forza e potenza:
- 2. esercizi pliometrici a risposta multipla, per aumentare la potenza e la resistenza alla potenza.

L'affaticamento è per lo più nervoso, ritroviamo un aumento dell'acido lattico se lo sforzo supera i 10/15". Per consentire un adeguato recupero del Sistema Nervoso le pause tra le serie devono essere almeno pari a due minuti.

#### **IL VOLUME**

Il volume del carico è così costituto:

- numero di ripetizioni totali: da 1 a 30;
- numero di ripetizioni per serie: 6-8;
- numero di serie:
  - principianti 2-3:
  - esperti 3-5;
  - alto livello 6-10.
- sedute settimanali: 2, max
- recupero tra sedute: 4 giorni dall'evento agonistico, minimo 2. Per carichi medi: 8-10 balzi dai plinti 1-2 a settimana.

Per carichi elevati: 50-60 balzi dai plinti per 3 volte a settimana.

#### **IL RECUPERO**

Il recupero dopo esercizi pliometrici prevede 3-4 giorni per tornare alla normalità. La fase di recupero presenta due momenti fondamentali:

- immediatamente dopo lo sforzo:
- due giorni dopo lo sforzo. Tale recupero fu definito bimodale da Ishikawa e Coll. (2006) perchè legato per alla rottura miofibrillare e al successivo stato infiammatorio che si crea in seguito alla riparazione del suddetto danno. I motivi dell'affaticamento pliometrico vanno ricercati in due cause principali:
- disturbo del ciclo stiramento accorciamento. Vi è una diminuzione del riflesso da stiramento e della stiffness, il ché unito ad una diminuzione dell'elasticità di alcune proteine strutturali;
- modificazione dell'architettura muscolare.

Un allenamento dunque che necessita di buon senso, organizzazione metodica e tanta costante buona volontà per ottenere al contempo la massima efficacia con un alto grado di divertimento e autostima! Buon jump training a tutti! FINE



Quella relativa ad un adeguata assunzione proteica è un annosa questione che ha visto (e vede) numerosi autori scontrarsi sulle più disparate posizioni riscontrando contrapposti agli estremi da un lato i sostenitori di un ridotto intake proteico con la finalità di ridurre la mortalità per diverse patologie (tra cui quelle cardiovascolari e quelle oncologiche) mentre dall'altro i sostenitori di un intake proteico più elevato realizzato con la finalità di garantire un pieno trofismo e una piena efficienza metabolica. Esaminando i dati presenti in letteratura a oggi non esiste una netta vittoria di un gruppo rispetto all'altro in quanto entrambe le soluzioni mostrano rispettivamente vantaggi e svantaggi, per esempio se da un lato una ridotta assunzione proteica è associata a una minore mortalità per patologie oncologiche dall'altro è associata a maggiori difficoltà nel mantenimento del peso, se consideriamo che il 25-30% delle patologie tumorali possano essere fortemente correlate all'obesità è facile comprendere come questa strategia da sola

non sia sempre e comunque esaustiva. Quindi quello che da un punto di vista razionale sembra più utile da fare è valutare la stratificazione dei fattori di rischio per un soggetto (sovrappeso, obesità, fumo, familiarità, sedentarietà ecc) e optare per la strategia che si mostra più vantaggiosa in quello specifico contesto. In particolare con questa finalità si mostrano decisamente interessanti i dati di uno studio apparso su Cell Metabolism (19, 407-417, Marzo 4, 2014) dove, esaminando i dati relativi a un campione di soggetti di oltre 6000 unità seguiti per 18 anni, oltre a confermare l'aumentato rischio di insorgenza (rischio non implica la certezza ma la possibilità) associato a un



di Alexander Bertuccioli



# i over 50

**UN RECENTE STU DATI DIFF ALL'IMPORTA** PROTEICA A SECO DELLA FASCIA D

alto (≥ 20%) e moderato (19-11%) consumo proteico rispetto ad una bassa (≤10%) assunzione per i soggetti di età compresa tra i 50 e i 65 anni, per la prima volta è stato messo in evidenza un fattore protettivo correlato all'alto e al moderato consumo proteico, rispetto alla mortalità generale e a quella per cause oncologiche nei soggetti over 65. In particolare gli autori hanno analizzato il ruolo dell'alimentazione sull'espressione dei fattori di crescita evidenziando come nei soggetti tra i 50 e i 65 anni, una maggiore assunzione proteica sia correlata ad uno stimolo più importante alla secrezione. Anche la fonte proteica è stata presa in esame, infatti è stato possibile evidenziare come fonti proteiche di origine vegetale (di più basso valore biologico) siano responsabili di una stimolazione inferiore. Ovviamente la stimolazione fornita da un fattore di crescita si mostra aspecifica (stimolando quindi lo sviluppo di tessuti sia fisiologici che patologici) con potenziali effetti negativi su tutti quei soggetti che anche inconsapevolmente hanno già un processo patologico in atto. I ricercatori hanno messo in risalto il ruolo dell'IGF-1 mettendo in evidenza come nei casi di incrementato rischio in effetti possa essere possibile riscontarne livelli superiori. Discorso diametralmente opposto è stato invece riscontrato nei soggetti over 65 dove alti intake proteici si sono mostrati un fattore protettivo, rilevabile con una riduzione della mortalità generale (e di conseguenza della mortalità per patologie oncologiche) del 28%, molto probabilmente correlato alla superiore efficienza metabolica e alla migliore condizione di salute generale (difficilmente riscontrabile in persone anziane sarcopeniche e cachettiche). Fatto molto interessante è che in questo contesto alti livelli di IGF-1 sembrano essere protettivi, inoltre questi effetti sembrano verificarsi in questa fascia di età indipendentemente dalla fonte proteica utilizzata. Ovviamente questi dati si riferiscono in prevalenza a soggetti sedentari, dovendoli contestualizzare per soggetti dall'alto livello di attività fisica molto probabilmente andrebbero contestualizzati con gli opportuni adeguamenti, anche in considerazione del fatto che l'attività fisica per svariati meccanismi si mostra un fattore protettivo che contribuisce al rischio di mortalità generale e oncologica. Concludendo gli autori suggeriscono negli over 65 l'assunzione di 0.7-0.8 g di proteine/kg di peso corporeo come il minimo indispensabile, indicando l'intervallo di 1.0-1.3 g/kg di peso corporeo come un intervallo più congruo, suggerendo inoltre un graduale incremento nel consumo contestualmente al passaggio tra le due fasce di età studiate e riservando un adeguato spazio alle fonti vegetali di proteine in questa fase di transizione. Questi dati si dimostrano una vera e propria rivoluzione nel settore, suggerendo come le nostre conoscenze debbano essere costantemente aggiornate e implementate e come ancora ci sia tanto da fare prima di avere una piena comprensione di tutte le dinamiche metaboliche proprie dell'organismo umano. FINE

# BUDYWEIGHT

roppo spesso quando parlo con clienti e titolari di centri fitness relativamente a tipologie di allenamento a corpo libero, vedo facce un poco scettiche. Molti infatti sono inconsapevoli di quante possibilità invece esistano per potersi allenare con esercizi e metodologie in bodyweight in modo molto performante ed estremamente "metabolico". Ma soprattutto esiste la possibilità di parametrarlo in funzione del livello di capacità atletica. Questo preconcetto credo sia legato alla motivazione che spesso si tende ad

associare l'allenamento senza attrezzi ad un lavoro semplice, di mobilità, di stretching e rilassamento. Queste tipologie di allenamento e di utilizzo del nostro corpo sono altrettanto utili ed efficaci per il nostro benessere e spesso possono raggiungere delle specifiche intensità di lavoro. Vediamo come poter ottenere da questo tipo di allenamento il massimo livello di intensità per chiunque voglia provarci e pertanto, vi propongo una serie di esercizi che coinvolgono i muscoli degli arti inferiori, del core, del tronco e degli arti superiori che si possono attuare ovunque noi ci troviamo, anche tra le mura domestiche. Gli esercizi saranno divisi in 3 livelli di difficoltà: media, alta e warrior.

# INTENSITÀ MEDIA

#### 1º ESERCIZIO LONG BACK LUNGE





#### 2° ESERCIZIO HOLLOW BODY POSITION



#### 3° ESERCIZIO ONE LEG PUSH UP



# INTENSITÀ ALTA

#### 1º ESERCIZIO SKATER SQUAT





#### 2° ESERCIZIO HOLLOW KNEE TO ELBOW





#### 3° ESERCIZIO SHOULDER TOUCH PUSH UP







# OTAL TRAINING

# UNA PROPOSTA DI ALLENAMENTO CON ESERCIZI SENZA ATTREZZI UTILE ED EFFICACE PER IL BENESSERE DEL CORPO

#### 1° ESERCIZIO CLOSED SKATER SQUAT





#### 2° ESERCIZIO HOLLOW KNEE TO ELBOW + ROLL



#### 3º ESERCIZIO PLYO ROLLING PUSH UP



La struttura dei tre workout è uguale. Ogni esercizio può essere considerato un total body: il primo dei tre esercizi di ogni circuito è infatti sempre focalizzato sulla muscolatura di gambe/glutei, il secondo è per il core mentre il terzo è sempre della categoria dei press. L'unica cosa che varia è l'intensità degli esercizi. Le metodologie con cui effettuare queste tre proposte sono le più svariate, ma dato che in tutti i circuiti ho utilizzato sia per le gambe che per le braccia esercizi eseguiti solo su "un lato" (destro o sinistro), il lavoro da me consigliato consiste nell'allenarsi in tutte e tre le stazioni, solo da un lato (ad esempio il destro) per poi ripetere il circuito sul lato sinistro. Ad esempio nel 1º circuito: portare a termine 10 ripetizioni del 1º esercizio (long back lunge) con la gamba destra avanti, poi 10 ripetizioni del 2º esercizio, poi 10 del terzo con la gamba destra a terra. Recuperare 30" e ripetere tutto sul lato sinistro. Nel 2º circuito usare la variabile tempo. Ad esempio, 40" di lavoro attivo alternato a 20" di recupero per ogni stazione, per le tre stazioni e per due round completi. Ripetere tutto 3 volte.

Nel 3º circuito, il più intenso, utilizzare il metodo Ladder. Partire con 1 ripetizione per ognuno dei tre esercizi e ripetere subito il secondo round sull'altro lato. Senza recupero iniziare il secondo giro aumentando di 1 ripetizione ogni esercizio, arrivare alla fine del tutto e ripartire subito aggiungendo un'altra ripetizione, così via fino a quando non arriva il momento di recuperare. Il recupero però deve essere attivo, andare avanti con il conteggio delle ripetizioni eseguendo però un "downgrade" di intensità scegliendo quelli dei circuiti precedenti ad intensità alta o media corrispondenti alla categoria corretta (gambe/glutei, core, press). Arrivare senza fermarsi fino al raggiungimento del decimo gradino della nostra scala iniziale eseguendo cioè da 1 fino a 10 ripetizioni per ogni esercizio. FINE

di Luca Ceria

## RIFLESSIONI DI UN PREPARATORE ATLETICO SULL'ASPETTO MOTIVAZIONALE E PSICOLOGICO DELL'ATLETA.



Ogni comportamento, ogni atto ha un 'origine, una causa, qualcosa che direttamente o indirettamente Jo ha suscitato. Spesso tale causa è del tutto chiara ed è l'effetto di una riflessione, di un calcolo, di una elaborazione interna, a volte, al contrario la causa resta nascosta e lontana, ma non per questo si può pensare che essa non ci sia, si dirà che l'atto è meno motivato da questa o quell'altra causa.

La motivazione, pertanto è mossa da un desiderio, da un interesse, da una volontà da un bisogno che precede il comportamento messo e direzionato verso un'azione. Dunque la motivazione spinge la persona, nel nostro caso l'atleta, a "muoverlo" ad agire! Nessuno agisce spontaneamente senza un valido motivo, in qualsiasi comportamento l'individuo è costantemente motivato in modo esterno o interno.

Pertanto risulta fondamentale scoprire le motivazioni che spingono a determinati comportamenti e sacrifici, ma non risulta per niente facile in quanto non sono chiare agli esterni né tanto meno a se stessi. In più esiste una sorta di gerarchia di motivazioni nella quale si tende a vedere solo l'ultima, cioè quella più immediata e accessibile. Ad esempio, può avvenire quando ci troviamo davanti ad un atleta estremamente aggressivo e tale aggressività potrebbe essere determinata da una mancanza di sicurezza, magari a sua volta causata da un rifiuto materno determinato da cause che spingono la mamma ad un comportamento del genere. Seppur il preparatore atletico non abbia le competenze di uno psicologo, risulta indispensabile tener conto che tutti i motivi, cause o giustificazioni possono non rappresentare la realtà. La via che l'operatore sportivo può fare (senza entrare in metodi di ricerca che non gli competono) è tentare di ricostruire, dalle influenze educative subite, dal suo sviluppo intellettivo e affettivo, dagli eventuali traumi che può avere subito, il passato dell'atleta per poi elaborare e interpretare i vari dati raccolti. Fondamentale, successivamente, è individuare il livello di aspirazione del giocatore. Con questo termine si intende il fine che il soggetto si propone di raggiungere nella sua attività o performance. Il preparatore atletico una volta conosciuto il livello di aspirazione dell'atleta dovrà percepire il suo livello di aspettativa che risulta essere il fine che un soggetto si attende di raggiungere, tenendo conto del suo carattere e delle sue capacità atletiche. Ad esempio, un atleta che deve affrontare una gara importante può augurarsi di riuscire nel modo migliore a prefiggersi tale obbiettivo, questa è la sua "aspirazione". D'altra parte egli conosce il suo grado di preparazione tecnico, tattico, atletico e conosce il suo/sui avversari, le diverse situazioni che possono accadere all'interno della competizione e in parte è in grado di concludere che potrà eseguire una prestazione mediocre o addirittura migliore di quanto si era prefissato, questa è la sua "aspettativa". La meta che si intende raggiungere deve essere reale, concreta, possibile e attuabile. Una buona riuscita è determinata da un rafforzamento della fiducia, cioè il suo livello di aspettativa, spingendo il soggetto a proporsi degli obbiettivi sempre più elevati, alzando il proprio livello di aspirazione. Se invece fallisce o se il suo livello prestativo non sarà soddisfacente, di conseguenza abbasserà sia il suo livello di aspettativa che di aspirazione, portandolo via via a livelli sempre più mediocri.

I fattori che determinano la realizzazione di una buona performance sono, in parte, in mano ai tecnici, i quali dovranno curare l'aspetto tecnico, fisico e mentale. Programmare accuratamente le routine allenanti, condividere obbiettivi e aspettative, rendere costantemente partecipe l'atleta sull'evoluzione reale del suo cammino sportivo, porgli degli obbiettivi concreti e raggiungibili devono essere i fattori che determinano la vittoria dello sportivo.



#### Nulla è più disastroso e demotivante dell'improvvisazione

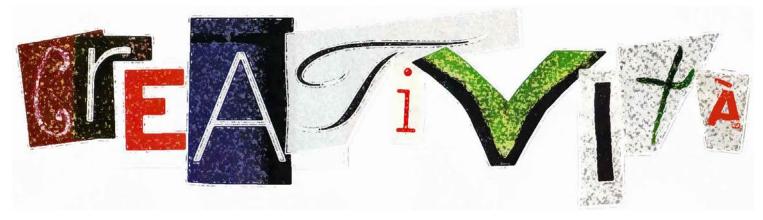
Che cosa è l'IO? In psicologia, l'Io rappresenta una struttura psichica - organizzata e relativamente stabile - deputata al contatto ed ai rapporti con la realtà, sia interna che esterna. L'Io organizza e gestisce gli stimoli ambientali, le relazioni oggettuali ed è il principale mediatore della **consapevolezza**. Vale a dire che se, riesco a creare un rinforzo sull'lo, probabilmente avrò maggior possibilità di successo nei vari campi di azione. Se rendo consapevole il mio atleta di riuscire a superare le mie proposte allenanti, sempre con fatica e sacrificio, creo un lo positivo abituato a vincere. Facciamo un esempio: proponiamo un workout di allenamento troppo duro, abbiamo sbagliato pesi, tempi e durata; l' atleta non riesce a finirlo non per colpa sua, ma nostra. Lui ovviamente non lo sa (pensa sia colpa sua e pertanto "rafforza il suo IO negativo). Stessa situazione anche negli allenamenti successivi. Magari, uno lo "indoviniamo" casualmente, ma poi il ciclo negativo si ripete.

La conclusione più ovvia è che oltre a perdere del tempo prezioso e non portare benefici con un'adeguata preparazione atletica, stiamo insegnando (magari inconsapevolmente) a perdere.

Volente o nolente il senso di frustrazione nel non aver raggiunto l'obbiettivo, si riverserà anche nella prestazione sportiva o nel raggiungimento dei

Cerchiamo di avere rispetto per i nostri atleti, per lo sport e per la nostra professione.

E concludo citando una frase del grande Larry Joe Bird giocatore di basket americano: "Quando ero giovane, non volevo mai lasciare il campo fino a che le cose non andavano in modo esattamente corretto. Il mio sogno era quello di diventare un professionista". FINE



# AL SERVIZIO DEL FITNESS

#### di Donatella Longhi

e un mito della musica rock degli anni '70 come Frank Zappa affermava che "il rigo musicale rappresenta per un musicista ciò che per un pittore rappresenta la tela da dipingere", lo stesso possiamo pensare quando un istruttore si trova quotidianamente davanti ad un semplice foglio bianco su cui scrivere lo schema dell'allenamento, l'idea-guida del suo workout, l'obiettivo su cui puntare. Ma è l'idea stessa, il lampo creativo a doversi necessariamente interfacciare con la tecnica,

a fondersi con la conoscenza specifica del trainer, creando qualcosa di assolutamente unico e originale, la magia che vorremmo regalare ai nostri allievi ad ogni lezione!

Non sempre riusciamo nell'intento, ma perché non provarci cercando di capire meglio da dove parte l'intuizione e di comprendere in che modo riusciamo ad attivare la nostra creatività.

È risaputo che ciascuno dei due emisferi che compongono la nostra materia grigia è preposto a svolgere determinate funzioni, governando e controllando attraverso centinaia di migliaia di collegamenti neurali le nostre capacità intellettive specifiche, sia quelle strettamente razionali (emisfero cerebrale sinistro) che quelle intuitive (emisfero cerebrale destro). Esiste un'ampia bibliografia relativa agli studi sul cosiddetto "cervello diviso" svolti al California Institute of Technology dal

**QUANDO FANTASIA** E TECNICA SI FONDONO ALLENAMENTI SEMPRE

ricercatore Roger W. Sperry e il suo team di collaboratori, i quali rilevarono che in entrambi gli emisferi cerebrali risiedono funzioni cognitive superiori, ma le due metà elaborano in modo diverso le informazioni che ricevono attraverso gli organi di percezione sensoriale. Queste teorie si basano sul principio che per sviluppare e attivare le capacità proprie di un emisfero in maniera predominante, occorre disattivare temporaneamente le funzioni principali dell'altro emisfero, ottenendo uno spostamento mentale dal piano verbale/logico/razionale di pensiero al piano intuitivo/ irrazionale/creativo e viceversa.

Questa produttiva capacità di lateralizzazione dei meccanismi cerebrali è riconducibile anche ad alcune tecniche di respirazione di una disciplina antica come lo Yoga, che esalta i benefici di una corretta respirazione anche per apportare le giuste dosi di ossigeno al cervello, mantenendo così l'elevato metabolismo neuronale e stimolando sia l'equilibrio che l'interscambio tra i due emisferi, ai quali sono riconosciuti anche dalla tradizione caratteristiche assai specifiche:

- Emisfero destro: calma, intuito, olismo, interiorità, emotività, soggettività, femminile, freddo, luna, yin, ida nadi, attività creative e non verbali.
- Emisfero sinistro: aggressività, logica, analisi, esteriorità, raziocinio, oggettività, maschile, caldo, sole, yang, pingala nadi, attività matematiche e verbali.

Tornando al foglio bianco che l'istruttore deve compilare, è illuminante sapere come il matematico Henri Poincarè definì la creatività con estrema precisione e intuito: "la creatività è unire elementi esistenti con connessioni nuove, che siano utili".



E sono proprio gli aggettivi nuovo e utile a darci la chiave di risoluzione: il **nuovo** è relativo al momento in cui viene concepita l'idea, conoscendo e superando tutto ciò che è stato creato e realizzato prima di quel momento; l'utile è collegato al riconoscimento e alla comprensione di chi ci ascolta e all'obiettivo da raggiungere. Unire **nuovo** e utile significa utilizzare e collegare tutte le molteplici e articolate funzioni intellettive di cui siamo dotati quando usiamo entrambi gli emisferi cerebrali:

- dando una originale applicazione ad una regola già esistente:
- 2. estendendo una regola esistente ad un campo del tutto nuovo:
- raggiungendo il massimo obiettivo di istituire una regola del tutto nuova.

Nasce così un nuovo workshop Creative FitCycle & FitWalk Project, in uscita nei prossimi mesi, rivolto a tutti gli istruttori certificati Fitcycle& Fitwalk in grado di fornire strumenti di applicazione "creativa" alle MeTA, cioè rendere ognuna delle Methabolic Training

Area - dall'interval training al fartlek, dall'endurance all'aerobic traininig - una perfetta unione codificata di idee e di tecnica, dando una interpretazione originale e fantasiosa alle dinamiche motorie proprie della pedalata e della camminata. Ecco un esempio di workout preso dai tanti "projects" del workshop.

#### **CIRCUIT SHORT TRAILS**

#### Es. FitCycle total time 50':

- warm up rpm96 time 6';
- plain technique rpm 108 time 3' + hill technique rpm 72 time 4' x 5 giri di circuito= 35' training zone;
- cool down&stretching 9'.

#### Es. FitWalk total time 50':

- warm up ppm 48 time 6':
- plain walk ppm 54 time 3' + mountain walk ppm 36 time 4' x 5 giri di circuito= 35' training zone;
- cool down&stretching 9'.

Circuit Trails Projects è un percorso a circuito di varie dimensioni sia in durata che in lunghezza e può essere uno short, un medium o un long trail; trasposto in una situazione reale è paragonabile ad un percorso cittadino, una pista di atletica, un anello di allenamento caratterizzato da un'unica tecnica o dalla successione ordinata di più tecniche da ripetere 2, 3,4, ecc...volte in circuito. Musicalmente è possibile utilizzare ad ogni giro di allenamento la stessa sequenza di tracce, oppure variare il sound scegliendo però brani che abbiano in successione uguale durata (time) e velocità (rpm o ppm). Tra le altre novità del workshop, una breve anticipazione:

- Cross training project: allenamento aerobico/ anaerobico con utilizzo di piccolo attrezzi;
- Musical Ideas Project: creare profili musicali diversi per generi, strumenti, periodi, finalità di percezione musicale, progettando realmente il workout attraverso le infinite possibilità che la musica offre;
- Reality road training: trasportare indoor all'outdoor; pensare ad un viaggio, ad un percorso, ma anche alle tecniche di allenamento su pista e su strada.

Il workshop è in arrivo e vi aspetto più che mai numerosi per lezioni di sicuro interesse e, soprattutto, stimolanti. FINE

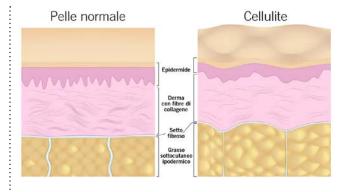


## Un programma specifico in grado di migliorare la circolazione linfo-venosa spesso alterata nel quadro di questa patologia

enza ombra di dubbio, ciò che affligge maggiormente il gentil-sesso è la lotta alla cellulite, ma cos'è veramente? La cellulite, nota sotto l'acronimo di PEFS (panniculopatia edemato fibra sclerotica) non è un semplice inestetismo ma una vera e propria patologia con alterazione del microcircolo e ipertrofia anomala degli adipociti; i vasi non sono in grado di portare sangue ossigenato ai tessuti e di ripulirli da sostanze tossiche, ne deriva quindi una degenerazione dei tessuti che perdono le loro caratteristiche di trofismo ed elasticità.

La cellulite presenta diversi stadi di avanzamento:

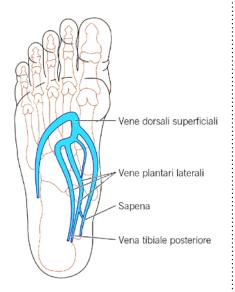
- edematoso, comprimendo la pelle o contraendo il muscolo si osservano i primi inestetismi come ad esempio la pelle a buccia d'arancia in conseguenza all'aumento del volume degli adipociti. Questo stadio è reversibile.
- fibroso, dove i fenomeni della fase precedente sono più marcati ed evidenti ma tuttavia ancora facilmente corregibili.
- sclerotica flaccida, che presenta l'insorgenza di noduli dolenti alla palpazione che interferiscono con il normale nutrimento e scambio di ossigeno dei tessuti. Il trattamento è più minuzioso e impegnativo rispetto agli stadi precedenti.
- sclerotica, fase irreversibile con conseguente aspetto della cute a "materasso", con noduli più voluminosi e con un marcato irrigidimento delle fibre collagene. Il tessuto adiposo risulta altamente alterato.



I fattori predisponenti la cellulite sono molteplici: predisposizione genetica, fattori ereditari, squilibri ormonali, dieta squilibrata ricca di grassi saturi e sodio, difetti posturali che si riflettono a livello plantare. Ed è proprio su quest'ultimo che dobbiamo focalizzarci per contrastare questa patologia. La circolazione linfo-venosa, infatti, per funzionare

correttamente si avvale di quelle che sono le pompe muscolari degli arti inferiori, prima fra tutte la pompa plantare.

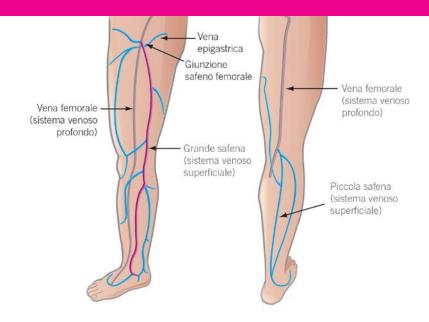
Il piede presenta una serie di vene superficiali, di vene profonde e un letto di capillari detto "suola di lejars" la cui spremitura permette al sangue venoso di scorrere e di salire verso la pompa del tricipite della Sura, da questa arriva alla pompa del cavo popliteo poi a quella del quadricipite e infine a quella del torchio addominale che riporta il sangue venoso al cuore.



È logico quindi che solo con un corretto appoggio plantare può avvenire l'adeguata spremitura delle vene plantari e conseguentemente un giusto funzionamento del circolo linfovenoso.

Focalizzeremo la nostra attenzione sulla mobilità della tibia tarsica, con lavoro su superfici destabilizzanti come TRX, pedane propriocettive, medball. Per un naturale appoggio del piede è bene allenarsi scalzi, in quanto scarpe con suola troppo alta non fanno altro che penalizzare e peggiorare la situazione. Flesso-estensioni, circonduzioni, lateralizzazioni della caviglia schiacciando al tempo stesso una pallina di spugna e marcia su treadmill sono ottimi esercizi da eseguire scalzi per ripristinare la spremitura delle vene con la successiva esecuzione di esercizi posturali e di stretching generale.





A tutto ciò si deve affiancare una dieta sana ed equilibrata e mantenere uno stile di vita salutare in modo da non ostacolare con fumo ed alcool la circolazione. Evitare abusi di farmaci e idratarsi bevendo 1,5 / 2 litri di acqua al giorno che, con il suo effetto diuretico, aiuta la circolazione ad espellere le sostanze tossiche all'interno della cellula (la cellulite presenta un accumulo di liquido extra-cellulare noto anche come "ritenzione idrica").

Diverse scuole di formazione promuovono l'allenamento da scalzi al fine di stimolare e reclutare i recettori plantari per irradiare meglio la forza e per avere una "grip" più efficace. Come sappiamo l'attività a piedi nudi è altamente consigliata anche per migliorare la circolazione linfovenosa spesso alterata nel quadro della cellulite.

Ma quale esercizio base con il kettlebell possiamo consigliare? Semplice... kettlebell swing!

Lo swing attiva fortemente i recettori plantari, il "colpo d'anca" fa contrarre attivamente quadricipiti, glutei, ischio crurali e torchio addominale. Suddividere le ripetizioni totali in serie da dieci può essere un ottima scelta per non arrivare all'esaurimento muscolare ed evitare di produrre troppo lattato.

La varietà delle progressioni nell'allenamento sarà sbalorditiva! Un programma basato su soli Swing, per due volte a settimana, può essere impiegato praticamente da chiunque e può bastare a far raggiungere risultati eccellenti.

#### **ALLENAMENTO 1-2**

70 Swing divisi in 7 serie da 10;

#### **ALLENAMENTO 3-4**

100 Swing divisi in 10 serie da 10:

#### **ALLENAMENTO 4-5**

Ripetere l'allenamento 1 riducendo i tempi di recupero o aumentando la taglia del kettlebell e così via...

Basico e semplice ed è quello che ricerca la maggior parte della gente! Riscaldamento, defaticamento e stretching ovviamente sono dati per scontati. Inserire 30/60 secondi di camminata in rack position tra le serie di swing può essere utile per rinforzare ulteriormente i muscoli scapolari, lavorando quindi sulla corretta postura e sull'adduzione delle scapole (l'anteposizione e intrarotazione omerale è diffusa nelle donne che presentano spesso ipercifosi). FINE



UN PROTOCOLLO DI LAVORO, SPECIFICO PER IL DELTOIDE, CON ESERCIZI MIRATI, IN MODO TALE DA RENDERE PIÙ **DEFINITO QUESTO GRUPPO** MUSCOLARE.

di Mattia Ravagli

no dei muscoli più interessanti ed unici nel suo genere è sicurament il Deltoide, questo muscolo rico l'articolazione della spalla ed è compo tre parti: la parte clavicolare (anterio parte acromiale (laterale) e la part (posteriore). Questi tre fasci mus si andranno ad inserire nella tu' deltoidea dell'omero. Proprio p morfologia questo muscolo pr nome dalla lettera greca Delta e avendo molteplici azioni (al

anteposizione, retroposizione, intrarotazione ed extrarotazione dell'omero) occorrono diversi esercizi per stimolarlo al meglio nonostante non sia un distretto muscolare molto voluminoso. A questo muscolo spesso viene attribuito il merito di una figura imponente basti pensare al detto: "avere le spalle larghe". Bisogna però ricordare che la distanza acromiale incide indiscutibilmente sull'aspetto del soggetto osservandolo sia anteriormente che posteriormente, quindi se un ragazzo ha la "sfortuna" di avere una ridotta ampiezza di questa zona non potremmo allargargli le spalle ma potremmo comunque migliorare in modo evidente la morfologia di questo muscolo. Detto questo il passo successivo sarà la valutazione posturale: se il soggetto presenta ipercifosi dobbiamo cercare di correggerla per migliorare l'impatto visivo cercando quindi di "aprire" le spalle del ragazzo, per fare questo si devono allungare gli intrarotatori della testa dell'omero, al contrario accorceremo gli extrarotatori dell'omero e gli adduttori delle scapole. I seguenti esercizi sollecitano in modo importante l'articolazione della spalla. se ci fossero dolori o infiammazioni in corso in questa zona oppure al capo lungo del bicipite o vi fosse un eventuale situazione di sindrome da conflitto si consiglia di personalizzare il protocollo in base al caso. Quello che propongo è un allenamento specifico per tutte e tre le parti del deltoide con un forte interesse anche del muscolo trapezio. Vi sarà infatti l'esecuzione di un esercizio di isolamento per ognuno dei tre distretti del deltoide ed altri tre esercizi base di cui uno soprattutto che interessa il muscolo deltoide

L'esecuzione delle alzate frontali e laterali è consigliata in piedi per poter attivare meglio i muscoli stabilizzatori, al contrario per le alzate posteriori consiglio l'appoggio su panca inclinata o con il petto sulle ginocchia per comodità e per evitare dolore e carico alla zona lombare; al contrario nel lento avanti consiglio l'esecuzione in piedi per scaricare al meglio il carico al suolo. Per una corretta esecuzione si inizia la distensione verticale con il bilanciere sotto alle clavicole e sarà fondamentale passare il carico vicino al viso per poi portare il carico perfettamente sopra la nuca eseguendo una traiettoria a ESSE. Tale esecuzione ci farà ottimizzare il reclutamento del deltoide limitando

posteriore ed i fasci superiori del trapezio.

l'intervento del gran pettorale e proprio per questa traiettoria si sconsiglia l'utilizzo di macchinari guidati e Multipower che vincolano il movimento naturale trasformandolo in una retta.

- Diverso è il discorso per l'Arnold Press che, essendo eseguito con manubri, può essere svolto anche a sedere su panca con schienale a 90°. Per questo esercizio ad alta sinergia consiglio di non distendere del tutto il braccio proprio per focalizzare il lavoro al deltoide, limitando l'intervento dei tricipiti e del trapezio.
- L'ultimo esercizio (rematore a 90° o tirate al mento presa stretta) è un esercizio base del deltoide superiore e per i fasci superiori del trapezio. Queste zone spesso non vengono stimolate come meriterebbero nei comuni protocolli di allenamento per l'ipertrofia, non sono esercizi equivalenti e quindi si potrebbero alternare l'uno con l'altro ogni volta che si svolge questo protocollo.

Le metodiche utilizzate in questo allenamento specifico sono:

#### SUPERSET CON PRE AFFATICAMENTO.

Si eseguono due esercizi di seguito con pausa solo dopo il secondo. Il primo esercizio sarà Complementare e si eseguiranno alte ripetizioni e velocità esecutiva ridotta per pre-affaticare il muscolo che andremo poi a "sfinire" con il secondo esercizio Base che invece sarà eseguito con un numero di ripetizioni medio-basso ed a velocità esplosiva nella fase concentrica. Questa metodica è molto utile perché spesso l'esecuzione di un esercizio base viene interrotta per l'esaurimento del muscolo ausiliare più debole.

TRISET COMPLEMENTARE-BASE-COMPLEMENTARE In questo caso gli esercizi di seguito sono tre con pausa solo dopo il terzo. Il primo esercizio di isolamento serve a



pre-affaticare il muscolo Target e questo andrà svolto lentamente ed a ripetizioni medio-alte; il secondo esercizio invece sarà multi articolare, a questo si abbineranno un numero inferiore di ripetizioni ed una velocità esecutiva esplosiva nella fase concentrica; il terzo ed ultimo esercizio sarà monoarticolare (come il primo) proprio per ricercare un isolamento muscolare ed un "pompaggio" finale a lenta esecuzione e portato ad esaurimento.

#### 3. STRIPPING

Questa metodica viene utilizzata per stimolare tutti i tipi di fibre muscolari (bianche e rosse) e successivamente anche le componenti più piccole della cellula muscolare come i capillari, mitocondri ed il sarcoplasma. Si eseguono sei ripetizioni con un peso "pesante" ed a velocità esecutiva elevata nella fase concentrica (questo per stimolare al meglio le fibre bianche), a seguire si cala il peso del 20% circa e si eseguono subito altre sei ripetizioni con uno stile più lento (per ottimizzare l'esaurimento delle fibre rosse), dopodiché si cala ulteriormente il peso del 25% circa e si eseguono immediatamente ulteriori sei ripetizioni con un esecuzione molto più lenta della



precedente e senza nessuna pausa tra una ripetizione e l'altra (queste ultime ripetizioni servono ad ottimizzare l'esaurimento di capillari, mitocondri e sarcoplasma).

#### 4. REST PAUSE SCALATO

È una variante del rest pause e come nella versione "classica" questa metodica ha lo scopo di ottenere la massima deplezione dei substrati energetici. Al termine delle ripetizioni da eseguire ad esaurimento concentrico si ripone il carico e si lascia l'attrezzo per 15-20-30 secondi. Durante questa piccola pausa si cala il carico (del 10/40%) e si riparte per eseguire lo stesso numero di ripetizioni svolto precedentemente.

#### ALLENAMENTO SPECIFICO PER I DELTOIDI

Riscaldamento muscoli intrarotatori ed extrarotatori del braccio con elastici			
Triset	Alzate frontali con manubri alternate	12/15 lente	
	Lento avanti in piedi	2/3 x 6/8 esplosive	
	Alzate laterali in piedi	6+6+6	120"
	Arnold Press in piedi o seduto su panca 90°	3 x 8/10 + 20" 8/10	90"
Superset	Alzate posteriori panca 45° o al cavo basso	2/3 x 12/15 lente	
	Rematore a 90°/ tirate al mento presa stretta	8/10 esplosive	120"

Questo allenamento specifico va eseguito Iontano dai giorni dove ovviamente si allenano i deltoidi (per concedere un sufficiente tempo di recupero) ma si deve anche prestare attenzione a distanziarlo dal giorno dove alleniamo i pettorali visto l'importante intervento di questi muscoli nell'esecuzione degli esercizi base dei deltoidi. Consiglio questo protocollo ogni tre microcicli di carico, il volume della scheda è di tredici/diciotto serie totali e l'intensità

è molto elevata. I carichi utilizzati dovranno essere al limite ma la priorità sarà sempre quella di mantenere una perfetta tecnica esecutiva degli esercizi, ovviamente il giusto recupero e la corretta alimentazione saranno fondamentali per bilanciare allenamenti così intensi.

In questo modo si potrà raggiungere l'obiettivo di ipertrofizzare e rendere più compatto questo muscolo non vasto ma che dona un'immagine armoniosa a tutta la figura maschile e perché no anche a quella femminile. Buon allenamento a tutti! FINE





**SCUOLA ESTIVA DI DANZA** 

RAVENNA dall'11 al 15 Luglio 2016



### **STAGE**

#### Lezioni aperte a tutti!

Lezioni pratiche nei diversi stili di danza, dal classico al modern jazz e fino all'hip hop, per tutto l'arco della giornata secondo la formula full immersion. I partecipanti possono scegliere le lezioni seguire, organizzando al meglio la propria giornata di studio.

# Quest'anno MODERN/CONTEMPORANEO

IKER KARRERA
VIRGILIO PITZALIS
ALLAN FALIERI
MICHELE OLIVA
FRANCESCA DARIO
EMANUELA TAGLIAVIA
MATTEO ADDINO

CLASSICO
LAURA PARLANTI
LORETA ALEXANDRESCU

HIP HOP
DANIELE BALDI
TONY STONE





## PERCORSI MONOTEMATICI TEORICO-PRATICI Formazione e Perfezionamento

#### TITOLO RILASCIATO: ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Lezioni teorico-pratiche per **ballerini e insegnanti OVER 18**. Un percorso monotematico per ogni giornata di Campus, al termine della quale è rilasciato un attestato di frequenza.

#### 12 Luglio ROBERTA BROGLIA e DANIELE BALDI

Propedeutica. Nuovi protocolli di lavoro per i bimbi dal modern all'hip hop

#### 13 Luglio ROBERTA BROGLIA e VIRGILIO PITZALIS

Progressione pedagogica nel modern. Guida pratica alla costruzione delle lezioni

#### 14 Luglio RITA VALBONESI e PATRIZIA BUZZONI

Yoga...che Danza e Voce...che Balla. Lo Yoga applicato alla Danza

15 Luglio EMANUELA TAGLIAVIA e MASSIMO CIARELLA

IS EUGHO EMANOLEA IAGEIAVIA C MASSIMO CIARE

Composizione Coreografica: dal singolo alla coralità



Un'aula riservata ai ragazzi UNDER 12

con lezioni che meglio soddisfano le loro esigenze.

MODERN MATTEO ADDINO
HIP HOP CLAUDIO CAMPANELLI
CLASSICO LAURA PARLANTI







## OFFERTA PACCHETTI CARDIO Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno



Run XT PRO 600 + a scelta Bike verticale / Bike Recline Stepper / Top € 3.000







Run 700 LED + a scelta
Stepper 700 led / Bike 700 led
Bike Recline 700 led/Wave 700 led
Synchro 700 led
€ **5.000** 



Run / Bike Recline / Bike Vert. Glidex / Stepper € **6.500** 



Run 500 led / Stepper 500 led Bike 500 led / Synchro 500 led Bike Recline 500 led € 8.000



Per elenco completo attrezzi visita il sito web



Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

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

### Wellness S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - S. Marco Evangelista 81020 S. Marco Evangelista -CE -Italia

www.outletofwellness.com









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

#### 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.

#### ITALIA NAPOLITANO "LO SPORT TI SALVA LA VITA"



omincio con il dire che ho 24 anni, tra pochi mesi 25. La mia storia? Di solito le storie cominciano. lo parto con il raccontare dove è finita la mia.

Avevo 7 anni quando mia mamma si è ammalata. In tre anni di malattia, è stata in molti ospedali italiani. Diagnosi, cure e farmaci sono stati i più svariati, ma nessuno riusciva a capire quale fosse il problema. Mio padre non l'ha mai lasciata sola, ricordo che a volte dormiva in macchina sotto la finestra della sua stanza. Quando mancava davvero poco, le diagnosticarono un tumore al sangue. Malattia rarissima che colpisce un caso su un milione. Non ho mai più smesso di chiedermi perché lei?!

Leggere una sofferenza così atroce negli occhi di una mamma e di riflesso negli occhi di mio padre non si può spiegare.

Dopo mesi di chemioterapia è andata via. Non ho mai accettato né la sua malattia. né la sua scomparsa e tutto questo dolore ha deciso di venire fuori all'età di 8 anni. quando è cominciata quella che sarebbe rimasta la mia lotta quotidiana per anni. La bulimia. Bulimia egregiamente affiancata da anni di depressione nera. Ho girato ormai non so più quanti tra psicologi, psichiatri, neurologi, ma non sono mai riuscita a venirne fuori. Fino al giorno in cui il 21 agosto 2014 decido di scrivere un messaggio su Facebook ad un personal trainer chiedendogli di seguirmi. Agli inizi di settembre concludo l'iscrizione e comincio ad esplorare la sala pesi, cercando di seguire (anche se con molta fatica) l'alimentazione. Posso dire che tutto questo mi ha letteralmente salvato la vita. Finalmente sono riuscita per la prima volta in tutta la mia vita a non chiudermi in bagno dalle 4 alle 5 volte al giorno. Preferivo starmene lì, in palestra, mi faceva sentire bene, mi faceva stare bene! Finalmente conobbi lo sport. Dopo un anno ho avuto il piacere di incontrare anche l'atletica leggera e ora all'allenamento pesi, affianco allenamenti da velocista. Non sono completamente guarita, ma lo sport mi ha aiutato più di tutto. Mi ha salvato la vita.

In questi anni difficili, in cui la sofferenza ha quasi superato i limiti umani di sopportazione, mio padre, mia sorella e mia zia sono stati tutto per me. Non hanno mai smesso di amarmi, sostenermi e credere in me, sempre! Nonostante vivessero questo

mio problema nell'impotenza di poterlo migliorare. Li ringrazio di cuore di essere per me la cosa più importante al mondo. Ringrazio anche i miei due personal che con molta pazienza mi hanno affiancato in questo percorso. Doppiamente grazie a chi invece non mi ha capita ed è uscito dalla mia vita

Ora vorrei diventare una bravissima personal trainer e spero di avere la possibilità di aiutare soprattutto ragazze che vivono i mie stessi problemi. Non con la presunzione di favorire lo sport ad uno psicologo, ma magari affiancando a questa figura lo sport. Grazie per l'attenzione. Lo sport ti salva la vita!



#### RMAFIF MY BODYWEIGHT CHALLENGE

Nello scorso numero di Performance vi avevamo lanciato una sfida con voi stessi, volevamo vedere quali sono i vostri esercizi a corpo libero e in cosa eccellete. Il corpo è una macchina perfetta, ma non tutti sanno usarlo al massimo delle proprie potenzialità, ma eravamo sicuri che voi non ci avreste delusi. Grazie ai fantastici scatti che ci avete regalato taggandoli #informaFIF. La nostra scelta è ricaduta fra queste quattro foto e facciamo i complimenti ai vincitori.









@enrico\_ramazio

@giuseppeespositoc

@ileniatrifiletti\_trainer

@mau\_randa

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

# **#INFORMAFIF KETTLEBELL, PASSIONE DI GHISA**

Non importa che voi siate principianti o esperti nell'uso delle kettlebell, alla nostra sfida fotografica possono partecipare tutti. Ma come avrete immaginato dal titolo del contest nei vostri scatti deve esserci un ingrediente fondamentale ed è fatto di ghisa.

Quindi, mentre vi allenate con le kettlebell fatevi fare una foto e taggatela su Instagram con #informaFIF.

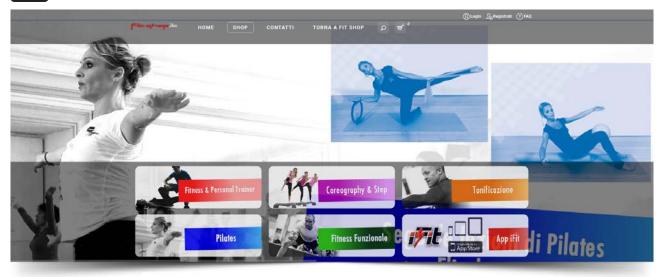
Fra tutte le foto che arriveranno ne selezioneremo quattro che si distingueranno per originalità o forza e le pubblicheremo sul prossimo numero di Performance.

I vincitori saranno comunicati su Instagram, quindi seguite @fif\_it.





#### VIENI A VEDERE COME FUNZIONA LO STREAMING FIF shopmedia.fif.it





l'uso giornaliero ed abbondante e risponde perfettamente alle esigenze di reidratazione degli sportivi.

Leggera e pura, LAURETANA è l'acqua ideale per chi sceglie ogni giorno uno stile di vita sano ed equilibrato attraverso il movimento ed un consumo consapevole.

Consigliata da



L'acqua più leggera d'Europa