

# CON QUALCOŞA IN PIU



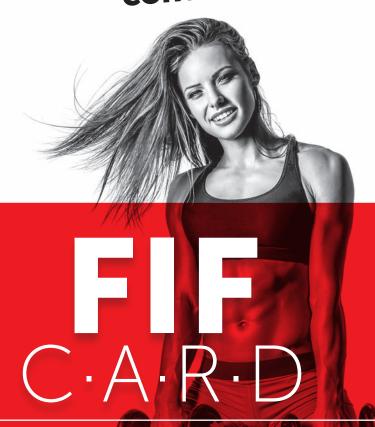


partner della



# AGGIORNARSI

non è mai stato così conveniente!



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



#### Alcuni dei vantaggi riservati:

EIE Card Istruttor Partecipazione gratuita a Convention e Convegno: FIF ANNUAL - XXL FITNESS

Partecipazione gratuita a

1 master di specializzazione a scelta Sconto 50% CONVEGNO AIPS

Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF

Consulenza on-line

tecnico, didattica e giuridico/fiscale

Valdità 1 anno dalla data di sotto scrizione La FIF Card Istruttore comprende tutte le agevolazioni assicurative come socio Istruttore alla FIF (vedi pagina 49)

#### Alcuni dei vantaggi riservati:

FIR Cord Club Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a Convention e Convegno: FIF ANNUAL - XXL FITNESS

Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club) CONVEGNO AIPS

Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF

Invio periodico di newsletter

di aggiornamento giuridico-fiscale

Consulenza on-line tecnica e amministrativa

La FIF Card Club comprende anche tutti i servizi riservati ai Centri Associati FIF (vedi pagina 49)

Validità <sup>1</sup> anno dalla data di sottoscritione



scopri tutti i vantaggi su www.fif.it



# FITOCURCUMA e CURCUMINA REDOX

La **Curcuma** (*Curcuma longa* L.), detta anche "zafferano delle indie", è una spezia largamente utilizzata nella cucina indiana e mediorientale. Il rizoma polverizzato è infatti un importante ingrediente del curry. Il rizoma di curcuma è utile per sostenere la **funzione digestiva ed epatica** favorendo la funzione del **sistema digerente**. Recenti studi dimostrano come la popolazione indiana che fa largo uso di curry e curcuma mantenga in vecchiaia una buona funzionalità del **cervello**. La curcuma presenta infatti azione **antiossidante**. I principali costituenti attivi della pianta sono i **curcuminoidi** e in particolare la **curcumina**. Per poter godere appieno dell'azione **antiossidante** generale e per supportare la **funzionalità articolare** è preferibile scegliere una formulazione tecnologicamente avanzata come **CURCUMINA REDOX** che consente il massimo assorbimento della curcumina.

- **FITOCURCUMA** è un integratore alimentare a base di estratto standardizzato di curcuma al **93%** in **curcuminoidi** totali. Può essere usata soprattutto per sostenere la funzione del **sistema digerente**.
- CURCUMINA REDOX è un integratore a base di estratto di curcuma titolato in curcuminoidi totali e in curcumina; utilizza una tecnologia unica ed esclusiva\* che rende la curcumina più facilmente assimilabile dall'organismo. Indicata per godere appieno dell'azione antiossidante della curcuma anche a livello cerebrale. La curcuma inoltre è di sostegno alla funzionalità articolare.
  - È sufficiente utilizzare una singola perla al giorno.

\*NovaSOL® è un marchio registrato di AQUANOVA AG.

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

solgar.it - info@solgar.it





verde gratuito sia da rete fissa che da telefoni cellulari Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 13 - dalle 14 alle 18.



#### L'EDITORIALE

#### *Performance*

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVIII N. 1 MAGGIO 2017



Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

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

> Direttore responsabile Claudio Vacchi

> > Caporedattore

Progetto grafico

Hanno collaborato a questo numero:

Sonia Bosi . Viviana Fabozzi Francesco Fiocchi . Donatella Longhi Marco Neri , Fabio Pani , Walter Stacco Maria Grazia Piazza . Simone Poggi Matti Ravagli . Sandro Roberto

#### Fotografie

Archivio Performance . Elena Zanfanti D.S. Photo , Shutterstock , FotoLia iStockphoto . Barbara Silvestri Marco Vacchi . Gianluca Nuzzo Alessandro Milani

#### Hanno collaborato all'inserto Fitness Academy

Sonia Bosi . Roberta Fadda Federica Sangiorgi . Martina Pedrotti

#### Un ringraziamento particolare a Rita Babini Giuseppe Bianchi (Atlas Club)

Enzo Cristiano (Perfect Life) Francesco Daino (Fitness Time) Donato De Bartolomeo Matteo Fellini (Mens Sana 1871) Flisabeth Larkam Alessio Manzi (Lottatori Milano) Gianpiero Marongiu (Tanit Sport & Fitness) Pietro Mozzi Massimiliano Pagano ed Emiliano De Bianchi (Head Quarter) Fulvio Palombini e Viviana Izzo Fabio Pani (Centro Sportivo Real Gem) Gaetano Rocco (Up & Down Fitness) Giada Tessari (Wellness Sport) Ufficio stampa e Segreteria organizzativa Rimini Wellness

#### Editore

Centro Studi La Torre

#### Stampa

Rotopress International - Bologna

#### Redazione di Performance:

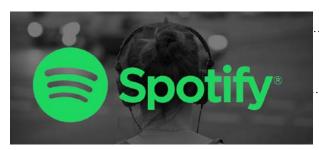
c/o Centro Studi "La Torre" via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna Tel. 0544/34124 . fax 0544/34752 e-mail: performance@fif.it

www.fif.it

## GRAZIE AL FITNĘSS, MIGLIORA LA PRODUTTIVITÀ DEI DIPENDENTI!

ono tanti i fattori che contribuiscono al benessere della persona ed è ormai accertato che fare sport e curare l'alimentazione contribuisca a prevenire gran parte delle patologie cardiovascolari e neurologiche, oltre a migliorare l'umore, aumentare l'energia, stimolare la creatività e ridurre ansia e stress. Si tende a pensare che tutti questi accorgimenti debbano riguardare il tempo libero, mentre invece dovrebbero diventare anche parte integrante della nostra giornata lavorativa. Secondo un recente studio dell'American college of Sports Medicine, chi passa da 30 a 60 minuti facendo sport all'ora di pranzo è più produttivo del 15 per cento. E non è finita: con due ore e mezzo di esercizio a settimana, si riducono le assenze in ufficio. In definitiva, il benessere fisico e mentale dei dipendenti influenza positivamente la produttività. Motivo per cui, per le aziende, 'investire' per stimolarlo è una efficace strategia. Non a caso, già da diversi anni, negli Stati Uniti si parla di corporate fitness, ossia di attività motoria svolta in azienda o grazie all'azienda in cui si lavora. Anche in Italia sono in aumento le aziende che offrono ai propri dipendenti migliori condizioni di lavoro e l'opportunità di svolgere esercizio fisico in un'area fitness aziendale o stipulando accordi con fitness club. Qualche esempio? La sede di Modena del colosso svedese Tetra Pak è dotata di un vero e proprio centro fitness ad accesso gratuito, con sauna, 20 attrezzi, sistema per la diffusione musicale e schermi televisivi, in cui svolgere numerose attività. Anche la sede milanese della multinazionale statunitense Sas, nell'ambito del progetto 'Lavoro, mangio, mi alleno!', offre una palestra con un team di specialisti ad appena 60 euro all'anno. E ancora, negli uffici milanesi e romani di Dentsu Aegis Network Italia, società di comunicazione, prima di iniziare a lavorare i dipendenti possono seguire in sede un corso di Pilates. Anche la storica azienda milanese del beverage Branca, propone ai propri dipendenti corsi gratuiti e facoltativi di kundalini yoga, vantando poche assenze. E negli Usa dove si guarda avanti ancora, sta già facendo scuola Google che – con il suo food program – ha portato in mensa cinque executive chef promotori del cibo sano e un menù fatto per l'80 per cento di verdura. Stanno andando in questa direzione in Italia, Comieco che mette a disposizione dei lavoratori frutta fresca in ogni ufficio, e Generali che propone prodotti a km zero nei bar interni e indica le calorie per gli alimenti. Fitness e buona alimentazione fanno quindi parte di un corretto stile di vita, a tutto tondo, a casa come al lavoro!





#### Allenarsi meglio con LA PLAYLIST DI SPOTIFY

Per aiutare gli atleti o gli appassionati di fitness a dare il massimo durante gli allenamenti, Spotify – in collaborazione con Music In Exercise and Sport Group della Brunel University di Londra – ha creato la playlist perfetta da ascoltare in palestra. Eccola: al 1º posto 'Roar' di Katy Perry seguita da 'Talk Dirty' di Jason Derulo ft 2 Chainz. Si continua con 'Skip To The Good Bit' di Rizzle Kicks, 'Get Lucky' dei Daft Punk e 'Move' delle Little Mix. In 6<sup>a</sup> posizione 'Need U 100%' di Duke Dumont, in settima 'You Make Me' di Avicii mentre in 8ª 'Feel My Rhythm' di Viralites. Chiudono 'Pitbull' con Timber e 'Applause' di Lady Gaga. «Quando i movimenti sono sincronizzati al battito della musica – afferma il dottor Costas Karageorghis, Deputy Head of the School of Sport and Education alla Brunel University di Londra -, l'intensità dell'esercizio aumenta. Questo intensifica l'allenamento con una differenza nello sforzo quasi impercettibile. Una playlist motivazionale può inoltre aiutare a mascherare i sintomi della fatica legata all'esercizio come, per esempio, la mancanza di fiato e il battito cardiaco accelerato, in modo che vengano interpretati in maniera positiva».

## **CHI HA STUDIATO DI PIÙ** FA PIÙ ATTIVITÀ FISICA

Al recente Plenary Meeting, svoltosi a Bruxelles, sono stati svelati nuovi dati statistici circa l'alimentazione, l'attività fisica e la salute in Europa. Nel corso dell'incontro, che ha riunito diverse organizzazioni del Vecchio Continente, è stato svelato che nel 2015 i casi di patologie cardiovascolari sono stati 6,1 milioni e 1,8 milioni i decessi a essi riconducibili. Circa 49 milioni di cittadini europei, nel corso dello stesso anno, hanno convissuto con tali malattie. Un'emergenza sanitaria che costa all'Unione qualcosa come 210 miliardi di euro all'anno. I fattori che maggiormente espongono la popolazione al rischio di ammalarsi e di morire sono comportamentali in quanto riconducibili innanzitutto all'alimentazione scorretta i cui effetti nocivi sono amplificati dalla sedentarietà. In merito all'attività motoria, è stato reso noto che nel corso del 2014 quasi la metà (49,8 per cento) della popolazione europea dai 18 anni in su non ha svolto alcuna forma di esercizio fisico e sport e che solo un terzo (29,9 per cento) ha mediamente dedicato due ore e mezzo alla settimana a qualche forma di attività/esercizio fisico che comprende l'utilizzo della bicicletta come mezzo di trasporto. La quantità di tempo dedicata all'attività motoria – è stato rivelato – tende a diminuire con l'avanzare dell'età e ad aumentare in modo direttamente proporzionale al livello di istruzione scolastica. Complessivamente, nell'Unione Europea il 40,5 per cento delle persone che ha studiato di più dedicano almeno due ore e mezzo alla settimana all'attività motoria, contro il 19,2 per cento dei soggetti con un basso livello d'istruzione.



#### Negli USA largo alle STRETCHING BOUTIQUE

Già da qualche tempo si sono diffuse negli Stati Uniti le 'micro gym' dedicate a specifiche attività, quali indoor cycling, personal training, bootcamp e yoga. Si tratta cioè di 'boutique del fitness', club di piccolissime dimensioni altamente specializzati nei quali in genere si svolge una sola attività. Secondo quanto riportato dal New York Times, l'ultima tendenza sarebbe la crescente diffusione degli studi dedicati allo stretching. Qualche esempio? I Power Stretch Studios a New York, gli stretch Out Studios a Boston, gli Stretchlab e Stretch Zone a Los Angeles.



#### NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

a cura di Roberta Bezzi

#### in aumento gli UOMINI CHE PRATICANO YOGA



Secondo un recente studio "Yoga in the Market" dello Yoga Journal, la percentuale degli uomini che lo pratica è salita dal 17,8 per cento del 2012 al 28 per cento del 2016. A trovare maggiore difficoltà nel cimentarsi con lo yoga sono soprattutto i maschi alle prime armi, mentre particolarmente

richiesti sono i corsi appositamente rivolti agli sportivi professionisti, come compensazione dello sforzo fisico, per dare la possibilità di muscoli di allungarsi, rilassarsi e rinforzarsi prima della prossima prova. Accade spesso che chi si avvicina allo yoga da sportivo, riesca poi a scoprire da solo la parte meditativa. In tanti dunque, e non solo Sting, Russell Brand e Adam Levine, stanno avvicinandosi allo yoga.

#### LE MILLE VIRTÙ **Della Pizza di Qualità**

Secondo un recente studio scientifico dell'Ateneo Federico II di Napoli, diretto dal professor Alberto Ritieni, una pizza preparata con ingredienti di qualità ha effetti benefici per tutti, quindi anche per sportivi e salutisti buongustai.

Questo perché è ricca di composti antiossidanti quali selenio, vitamina C, carotenoidi, vitamina E, polifenoli e bioflavonoidi. Lo studio ha analizzato dieci tipologie diverse di pizza, tutte preparate con solo pomodoro (senza aglio, origano e mozzarella), e nel rigoroso rispetto del disciplinare di produzione dell'Associazione Verace Pizza Napoletana.

È emerso che le qualità nutrizionali di questo alimento sono essenzialmente riconducibili alla qualità delle materie prime utilizzate per l'impasto e la guarnizione, prevalentemente composte da carboidrati, un'adeguata quantità di grassi, proteine e micronutrienti.

Nell'olio extravergine di oliva sono racchiusi tutti i benefici dei grassi vegetali, ricchi di polifenoli, le molecole antiossidanti che contrastano

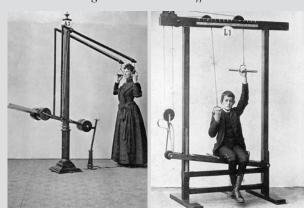


gli effetti negativi dei radicali liberi, mentre il pomodoro apporta le fibre, un antiossidante prezioso come il licopene e sali minerali (potassio, magnesio, zinco e selenio).



## Curiosità: anche nell'800 si andava in palestra

Chi pensa che allenarsi in palestra sia una moda recente, dovrà ricredersi. Da vecchi e impolverati archivi sono infatti spuntati scatti incredibili risalenti all'ultimo decennio dell'Ottocento – precisamente al 1892 -, ed esposti al Museo della Scienza e della tecnologia di Stoccolma, in Svezia. Si potrà quindi notare la somiglianza tra le macchine ideate dallo svedese Gustav Zander con quelle che gli appassionati di fitness utilizzano ogni giorno, seppur con un abbigliamento molto differente...



# LA VALIDITÀ DEI DIPLOMI

FACCIAMO CHIAREZZA SULLE CERTIFICAZIONI RILASCIATE



uali sono i requisiti che rendono un diploma "legalmente valido, ai fini lavorativi in qualità di istruttore, nelle varie discipline del fitness? Questa domanda sottende un concetto che – molto spesso – sfugge anche agli specialisti del settore i quali, al momento dell'iscrizione a un corso, si trovano in difficoltà nella scelta dell'ente formatore. Al di là della particolarità e completezza dei programmi (per esempio, numero di giornate formative, presenza di supporto e-learning, monte ore di parte pratica e teorica), il requisito determinante è la validità del titolo. A tal riguardo, due sono gli elementi essenziali da valutare:

- 1) presenza sul diploma della firma del presidente della federazione CONI o dell'EPS sportiva del CONI
- 2) tesserino di TECNICO NAZIONALE rilasciato dalla federazione del CONI e dall'EPS del CONI

#### L'UFFICIALITÀ DEI DIPLOMI FIF

La Federazione Italiana Fitness – leader indiscussa in materia di formazione – si distingue per il prestigio delle qualifiche avendo ottenuto da tempo il **riconoscimento** da parte di ASI, Associazioni Sportive e Sociali Italiane (Ente di Promozione Sportiva) che, sin dalla sua costituzione nel 1994, è a sua volta riconosciuto dal CONI. Il riconoscimento di FIF da parte di ASI è formalizzato con accordo nazionale pubblicato anche nel sito ASI.

#### DIFFERENZA TRA RICONOSCIMENTO E MERA AFFILIAZIONE

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Questa doverosa puntualizzazione è molto importante perché, ai fini della validità legale, è necessario distinguere tra riconoscimento e mera affiliazione. Una qualunque associazione sportiva o una federazione privata affiliata a un ente di promozione sportiva può rilasciare attestati, brevetti o titoli ai propri allievi o ai propri tecnici a titolo associazionistico, cioè con validità solo nel proprio ambito ma senza fornire garanzie legali di ottemperare ai requisiti delle leggi regionali sullo sport. A fini della validità legale non è nemmeno sufficiente che il brevetto sia rilasciato dalla Federazione o ASD con logo dell'ente con il quale è affiliato. Occorre invece che rechi anche la firma del Presidente dell'Ente di Promozione sportiva e che, dove previsto, il titolare sia munito di tesserino di tecnico nazionale dell'EPS. I diplomi FIF soddisfano tali requisiti, infatti, ai tecnici sarà attribuito anche il tesserino di tecnico nazionale ASI con inserimento nell'albo

Grazie agli accordi con l'ASI, EPS del CONI, tutti i tecnici FIF regolarmente affiliati come soci istruttori, riceveranno anche il tesserino tecnico nazionale ASI / CONI.

nazionale dei tecnici dell'EPS.

Pertanto, anche se in apparenza tutti i diplomi si assomigliano, in quanto riportano il logo dell'ente abbinato a quello del Coni, di fatto gli unici ad avere valore legale sono quelli che hanno ottenuto formale riconoscimento e che recano anche la firma del Presidente dell'ente di promozione sportiva.

Claudio Vacchi

# Sommarie

Allenamento Vietato circuitare DI MARCO NERI

Inchiesta

**Pianeta** palestre: cosa sta cambiando? A CURA DI ROBERTA BEZZI

L'intervista

Pietro Mozzi: se vuoi essere vincente cura l'alimentazione

DI ROBERTA BEZZI

Allenamento Yoga & Dynamic Yoga

DI ROBERTA BEZZI

Fitness e marketing La vendita degli

abbonamenti: fidelizzazione vs perdita clienti

L'intervista

Fascia in movimento: il Pilates di Elisabeth Larkam

A CURA DI ROBERTA BEZZI E SONIA BOSI

60 Allenamento

I fantastici 4 del pilates funzionale

DI DONATELLA LONGHI

Body building

L'allenamento ibrido

A CURA DI FABIO PANI

66 Allenamento

II functional training per le donne

DI VIVIANA FABO77I

Salute e prevenzione

Allenamento mirato per i pazienti reumatici

**Performance** 

DI MATTIA RAVAGLI

Allenamento

Gli stabilizzatori della spalla

DI SANDRO ROBERTO

72 Fitness

> La fatica nel fitness

DI FRANCESCO FIOCCHI

76 Novità

SunShi. drenaggio profondo

Tendenze dal mondo

La vetrina del FIB0

A CURA DI WALTER STACCO

80 Reportage

> Le convention federali

#### rubriche



06 FITNESS DAL **MONDO** 

**INFORMA** 

82 FIF SOCIAL COMMUNITY





**Fitness** Academy

31 CORSI, MASTER, WORKSHOP **E CONVENTION** 

Tutti gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

Numero 01 2017



# RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE



RiminiWellness° riminiwellness.com







ITALIAN EXHIBITION GROUP

A merger of Rimini Fiera and Fiera di Vicenza

# RIMINI WELLNESS



Energia, libertà e freschezza in versione fitness, per la dodicesima edizione della fiera riminese

ll'insegna dello slogan "Libera l'energia", è già cominciato il conto alla rovescia per l'edizione 2017 di Rimini Wellness! Dall'1 al 4 giugno alla fiera di Rimini, ritorna il noto appuntamento annuale che si preannuncia ancora una volta all'insegna della vitalità e del divertimento, della libertà di movimento e d'espressione del proprio corpo, della cultura fisica, dell'arte di tenersi in forma. Obiettivo della dodicesima edizione, la prima a marchio Italian Exhibition Group – la nuova società nata dall'integrazione tra Rimini Fiera e Fiera di Vicenza -, sarà quello di fare meglio dell'anno scorso, che ha contato 266mila visitatori e con una visibilità



mediatica pari a 242 milioni di contatti raggiunti (Auditel, Audipress, Audiweb, Eurisko) e oltre un milione di post su Facebook. A Rimini Wellness saranno attivi 16 padiglioni, che ospiteranno circa 400 aziende che esporranno prodotti per il benessere del proprio corpo e per un sano stile di vita e, soprattutto, organizzeranno lezioni e dimostrazioni condotte da oltre 500 presenter provenienti da tutto il mondo, attraverso 45 palchi animati in contemporanea.

Una ruolo di primo piano sarà rivestito dalla Federazione Italiana Fitness che, da Fit Gold Partner, gestirà e coordinerà il palco centrale

LIVE FITNESS SHOW, proponendo lezioni gratuite no-stop dalle 10 alle 18.30, con masterclass originali e spettacolari esibizioni, ma anche con i Campionati di Fitness, Functional Training e Kettlebell, oltre alla nuova edizione del Campionato Nazionale per palestra. La Federazione Italiana Fitness organizzerà, per tutta la durata della manifestazione, un intenso programma di lezioni di Pilates, yoga e altre discipline olistiche in uno spazio dedicato ai professionisti e agli appassionati di questo settore: il palco OLISTICO, in cui si alterneranno i docenti federali. Da non perdere anche le coinvolgenti masterclass dell'area FUNZIONALE e KALISTHENICS, dove si svolgeranno anche le due classiche competizioni: la quarta edizione della Kettlebell Competition nella mattinata del 2 giugno e la nona edizione del Crossing Training. Forte del grande successo riscosso lo scorso anno, nella stessa area, sarà riproposta anche la Crunch Competition, in una nuova veste ancora più divertente e performante, con lo scopo di aggregare tutti coloro che desiderano cimentarsi in una prestazione senza eguali!

Nella giornata di chiusura dell'evento, domenica 4 giugno, si terrà anche la tredicesima edizione di Club Vs Club storico evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il campionato italiano mette in palio dodici titoli tricolore nelle discipline del Free-Style e Hip Hop.

Dunque, una incredibile miscela di divertimento, emozione, attività fisica ed energia, a cui si aggiunge la professionalità indiscussa a marchio FIF!



#### **Allenamento**



Vietato "circuitare". Non cercate questa parola sul dizionario, è puro frutto della mia perversa fantasia, ma credo renda l'idea. Attenzione: il divieto a "circuitare" non è certo legato a pericoli fisici o metabolici per chi li esegue. Anzi, ho sempre sostenuto e continuo a ribadire che gli allenamenti a circuito siano la forma di allenamento più divertente, efficace, motivante e versatile che esiste. Purtroppo basta immaginare una palestra, in particolare una sala pesi/attrezzi un lunedì sera, e vedere cosa succederebbe se ci si presentasse con una scheda a circuito. L'utente verrebbe prima guardato male per poi correre il rischio di fare scoppiare una

# VIETATO CIRCUITARE

Stratagemmi per rendere più versatile un circuito da eseguire in palestra

rissa in quanto, per eseguire il suo caro circuito, dovrebbe occupare quasi contemporaneamente più attrezzi. Questo è logisticamente ingestibile e porterebbe quasi certamente alla reale impossibilità di realizzare quel tipo di allenamento. Ci sono stratagemmi che possono servire per rendere più versatile un circuito da eseguire in sala pesi (anche se non sempre sono applicabili). Fra questi ricordo:

✔ Posizionare la

macchine cardio vicino alla zona macchine/pesi in modo che camminando , pedalando o altro, sia visibile la sala e individuare preventivamente la disponibilità dell'attrezzo che si desidera fare dopo il cardio.

✓ Nella costruzione del circuito, non indicare in modo specifico gli esercizi che lo compongono ma più genericamente il gruppo muscolare, questo fa in modo che l'allievo possa selezionare autonomamente un esercizio disponibile.

✓ Cercare di consigliare di non usare macchine ma esercizi da eseguire a corpo libero o con pesi liberi.

Quanto detto può funzionare in palestre con sale "medio – piccole" dove, infatti, di frequente le macchine cardio sono posizionate in ambienti separati o comunque distanti dagli attrezzi; analogamente non

è detto che ci siano nella sala spazi adeguati per fermarsi a fare gli esercizi (anche a corpo libero) presenti nel circuito. Occorre evidenziare come nell'evoluzione degli anni i "circuit training" si siano sempre più spostati all'interno delle sale corsi, con allenamenti di functional training che nella maggioranza delle loro applicazioni sono effettuati con delle formule a circuito. Preso atto di queste difficoltà è logico che

difficoltà è logico che nella maggioranza dei centri la famosa scritta "vietato circuitare" magari non appare ma il divieto è sottinteso e sottolineato nel momento stesso in cui si cerca di metterlo in atto. A questo punto, onde evitare lo scontro fisico, si possono cercare delle soluzioni dove si ottiene comunque un valido stimolo metabolico senza dovere però ricorrere alla forma ortodossa del circuito.

Una prima proposta (scheda A/B/C) prevede che gli esercizi vengano svolti in Super Set: si unisce quindi a ogni serie un esercizio per gli addominali (per le donne potrebbe essere per i glutei) e il recupero è sempre medio breve. Da notare che l'indicazione generica di "addominali" consente di rimediare semplicemente mettendosi a terra di fianco all'attrezzo ed eseguire un classico Crunch. Come ripetizione viene indicata una forbice (esempio 8/12) che indica le ripetizioni massime e minime: quindi, se con il carico scelto si superano agilmente il numero massimo previsto occorre aumentare il carico, se durante l'esecuzione delle 3/4 serie il numero di ripetizioni scende al di sotto del minimo previsto occorre invece alleggerire il carico. Durante i super set non sono mai occupate due macchine contemporaneamente. Anche in questo caso (se si ha a che fare con atleti esperti), anziché indicare il nome esatto dell'esercizio (esempio, panca orizzontale), si potrebbe genericamente indicare il gruppo muscolare (pettorali). Nelle schede D/E/F si propone invece un classico allenamento con l'esercizio base eseguito con forbice di reps da 15 a 10 facendo recuperi brevi (1 minuto), logico quindi che si vada rapidamente a esaurirsi visto che le serie da eseguire sono 10 sarà inevitabile calare il peso. A seguire, c'è un esercizio "metabolico" che può essere il tabata sullo squat oppure il calare le ripetizioni a tempo di rec crescente e peso fisso (in pratica si punta a 12 reps, pausa 10 sec, si passa a 9 reps, recupero 15 sec, si passa a 6 reps, pausa 20 sec, si passa a 3 reps); a questo punto pausa da 1/1,15 e si ripete per 3 volte. In tutte e 3 le schede si conclude con un Tabata proposto sugli addominali, l'esercizio proposto è il classico sit-up con tutte le accortezze del caso come velocità di esecuzione non troppo elevata, ginocchia ben piegate, non arrivare mai a toccare la panca con la schiena.

Alla fine, se tempo ed energie lo prevedono, si inseriscono 6/8 ripetute di cardio hi-lo. Questo potrebbe essere sul tappeto alternando camminata e corsa oppure mettendo il tappeto in camminata veloce e a ogni minuto alternare pianura e massima pendenza.

Utilizzabile anche bike o ellittica semplicemente variando il freno. Le proposte possono essere tantissime e vi assicuro tutte divertenti ed efficaci e ben applicabili senza intasare

		Scheda A	
Super set	Dance		8/12
Super set		a o Chest	
D 10/F0		minali 4/5 #-	15/20
Pausa 40/50 sec e i			
Cardio	6/8 min		
Super set		iti bilanciere	8/12
D 40/50		minali	15/20
Pausa 40/50 sec e i			
Cardio	6/8 m		
Super set	Press		8/12
		xtension	15/20
Pausa 60/80 sec e i			
Cardio	6/8 m		
	,	Scheda B	
Super set	Pulley		8/12
		minali	15/20
Pausa 40/50 sec e i	ripeti x	4/5 volte	
Cardio	6/8 m	nin	
Super set	Squa	t a corpo libero	20/30
		minali	15/20
Pausa 40/50 sec e i	ripeti x	3/4 volte	
Cardio	6/8 m	nin	
Super set	Leg c	url	10/12
•	Side	plank	15+15
Pausa 40/50 sec e i	ripeti x	3/4 volte	
Cardio	6/8 m	nin	
Cardio	6/8 m	nin Scheda C	
Cardio Super set			8/12
	Lento	Scheda C	8/12 15/20
	Lento Addo	Scheda C manubri minali	
Super set	Lento Addo	Scheda C manubri minali 4/5 volte	
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio	Lento Addo ripeti x 6/8 m	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin	
Super set  Pausa 40/50 sec e i	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip	Scheda C manubri minali 4/5 volte	15/20
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali	15/20
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte	15/20
Super set  Pausa 40/50 sec e la Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e la Cardio	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte	15/20
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin	15/20 10/12 15/20
Super set  Pausa 40/50 sec e la Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e la Cardio Super set	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsic	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto	15/20 10/12 15/20 10/12
Super set  Pausa 40/50 sec e il Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e il Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e il Pausa 40/50 sec e il	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte	15/20 10/12 15/20 10/12
Super set  Pausa 40/50 sec e il Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e il Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e il Pausa 40/50 sec e il	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsic	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin	15/20 10/12 15/20 10/12
Super set  Pausa 40/50 sec e d Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e d Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e d Cardio Cardio Cardio Cardio	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D	15/20 10/12 15/20 10/12 40
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Cardio Panca	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15	15/20 10/12 15/20 10/12 40
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio  Panca Panca Squat tabata	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo	15/20 10/12 15/20 10/12 40
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Cardio Panca	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10	15/20 10/12 15/20 10/12 40
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Panca 40/50 sec e i Cardio Panca 5quat tabata Addominali tabata	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda E	15/20 10/12 15/20 10/12 40 pausa 1.00 olte
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Panca Cardio Panca Squat tabata Addominali tabata  Pulley o row	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda E 10x10/15	15/20 10/12 15/20 10/12 40 pausa 1.00 plte
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Panca Squat tabata Addominali tabata  Pulley o row Box jump	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda E 10x10/15 3x12 15" 9 20" 6 25" 3	15/20 10/12 15/20 10/12 40 pausa 1.00 olte
Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e i Cardio Panca Cardio Panca Squat tabata Addominali tabata  Pulley o row	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda E 10x10/15 3x12 15" 9 20" 6 25" 3 20" di sit up 10" rec x 6/10	15/20 10/12 15/20 10/12 40 pausa 1.00 plte
Super set  Pausa 40/50 sec e de Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e de Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e de Cardio  Pausa 40/50 sec e de Cardio  Panca Squat tabata Addominali tabata  Pulley o row Box jump Addominali Tabata	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsio	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda E 10x10/15 3x12 15" 9 20" 6 25" 3 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda F	15/20 10/12 15/20 10/12 40 pausa 1.00 pausa 1,00 pausa 1.15
Super set  Pausa 40/50 sec e de Cardio  Panca Squat tabata Addominali tabata  Pulley o row Box jump Addominali Tabata  Lento davanti	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsic ripeti x 6/8 m	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda E 10x10/15 3x12 15" 9 20" 6 25" 3 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda F 10x10/15	15/20 10/12 15/20 10/12 40 pausa 1.00 pausa 1,00 pausa 1.15
Super set  Pausa 40/50 sec e de Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e de Cardio Super set  Pausa 40/50 sec e de Cardio  Pausa 40/50 sec e de Cardio  Panca Squat tabata Addominali tabata  Pulley o row Box jump Addominali Tabata	Lento Addo ripeti x 6/8 m Tricip Addo ripeti x 6/8 m Affon Torsic ripeti x 6/8 m	Scheda C manubri minali 4/5 volte nin iti carrucola minali 3/4 volte nin di frontali oni da seduto 3/4 volte nin Scheda D 10x10/15 20" + 10 " recupero x 6/8 vo 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda E 10x10/15 3x12 15" 9 20" 6 25" 3 20" di sit up 10" rec x 6/10 Scheda F	15/20 10/12 15/20 10/12 40 pausa 1.00 pausa 1,00 pausa 1.15

troppo la palestra.
Proposte metabolico/
dimagranti che ben si
sposano con questa
stagione dell'anno;
fra l'altro tutte che
non richiedono più
di 45/60 minuti di
tempo, l'ideale per
l'utente medio.

Va poi da sé che ogni istruttore avrà modo di personalizzare e adattare queste proposte in base all'utente e al tipo di attrezzatura di cui dispone.
Che "la resistenza" sia con voi! FINE

#### www.nutritionalsportconsultant.it

## **Nutritional Sport Consultant**

ORGANIZZATO DA:



#### CNM ITALIA

DECRETO M.I.U.R.
MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ È DELLA RICERCA
AUTORIZZATIVO ALL'ESERCIZIO
DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA











Sede: Padova

#### INIZIO CORSI OTTOBRE 2017

Il professionista Nutritional Sport Consultant può collaborare con Studi Associati, con Farmacie, Parafarmacie, Erboristerie, Palestre, Centri Fitness, Enti Sportivi, Centri Benessere e Beauty Farm. Gli allievi acquisiranno competenze professionali adeguate, di specializzato livello nozionistico e la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo utilizzando, nei vari ambiti sportivi, vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, estratti erbali e nutraceutici. Il Corso, in collaborazione con FIF Federazione Italiana Fitness, fornisce un concreto e scientifico strumento professionalizzante con competenze approfondite relative alla sana alimentazione e all'integrazione nell'ambito sportivo. Si analizzano protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. *Programma completo su www.fif.it* e www.cnmitalia.com

#### Lezione di prova gratuita

Padova 24 settembre 2017 (ore 14.00-18.00)

Per prenotazioni: formazione@cslatorre.it (dott.ssa Elena Baldisserri)

SPONSORED BY





#### **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



Una grande novità formativa dall'Università telematica San Raffaele Roma, in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness

partire dal prossimo ottobre, per l'anno accademico 2017/2018, sarà possibile frequentare il primo corso di Alta Formazione Universitaria per "Functional Training Specialist" progettato dall'Università telematica San Raffaele Roma e dalla Federazione Italiana Fitness, nell'ambito culturale e formativo delle Scienze Motorie e Sportive. La proposta è rivolta a coloro che hanno interesse o necessità di conoscere o approfondire le tematiche legate all'allenamento 'funzionale', nelle diverse fasi della vita.

Il corso si propone di formare il "Functional Training Specialist", uno specialista dell'allenamento in grado di inserirsi in modo altamente qualificato e specialistico nello staff tecnico di centri/ club/palestre per l'attività sportiva attraverso il ruolo di educatore funzionale. L'approccio teorico-pratico del corso è fortemente legato all'ambito professionale di destinazione dove l'allenamento "funzionale" viene considerato come lo strumento principale e/o propedeutico nelle situazioni di allenamento che si propongono agli operatori o specialisti di settore.

Possono accedere al corso studenti o laureati di corsi di studio universitari delle classi L 22 (laurea triennale) e L 67 (laurea magistrale), istruttori tecnici federali FIF o tecnici con elevata qualificazione di altre federazioni sportive nazionali o di enti di promozione sportiva del CONI in possesso di un qualificato curriculum formativo tecnico. Il corso prevede un approccio multidisciplinare integrato e una interazione continua docenteesperto-studente in presenza ed a distanza attraverso una piattaforma digitale dedicata. La progettazione del corso si articola attraverso gli aspetti teorici alla base del metodo di allenamento funzionale, l'apprendimento in situazione delle tecniche di esercizi fino alla soluzione di problemi specifici di allenamento. Al termine del percorso lo studente sarà in grado di progettare e gestire piani di "functional training" personalizzati

per soggetti diversi per età, sesso, professione, finalità di allenamento; sarà anche in grado di reperire e gestire banche dati e fonti di informazione e conoscenza e aggiornamento specialistiche e di sviluppare capacità di comunicazione sulla disciplina, utile ad interagire efficacemente con i propri corsisti o allievi e a sviluppare abilità di collaborative e di comunicazione all'interno di un team di lavoro.

La durata complessiva del corso, strutturato in 8 moduli, è di 200 ore complessive, articolate in: 8 weekend di lezioni teorico-pratiche, laboratori, attività di valutazione in presenza ed attività di autoapprendimento a distanza attraverso e-tivity. Le attività formative si svolgeranno nella sedi nazionali dei corsi FIF e nella sede dell'Università San Raffaele di Milano. Tutte le attività formative dei partecipanti verranno valutate in un'ottica di formazione continua. Il percorso termina con la progettazione e la presentazione di un'attività di Project Work. Il superamento della prova di valutazione finale consentirà, inoltre, agli studenti di maturare 8 Crediti Formativi Universitari (CFU).

#### Come partecipare

Le singole edizioni del Corso di Alta Formazione per "Functional Training Specialist" prevedono un numero massimo di 40 partecipanti. Per la partecipazione alla prima edizione, gli interessati possono rivolgersi al Servizio di informazioni ed orientamento attivo allo stand FIF a Rimini Wellness (Rimini, 1-4 giugno 2017) o consultare il sito www.unisanraffaele.gov.it

#### Riferimenti per ulteriori informazioni:

- Dott.ssa Martina Pedrotti corsi@fif.it tel. 0544-34124
- Dott.ssa Monica Greci monica.greci@unisanraffaele.gov.it - tel. 02-36696110

# PRIMO CORSO DI ALTA FORMAZIONE UNIVERSITARIA IN FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

in collaborazione con FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

- Durata del corso: 200 ore complessive, comprendenti in 8 weekend di lezioni teorico-pratiche, laboratori, attività di valutazione in aula ed attività di autoapprendimento a distanza
- Alla conclusione dell'intero percorso e al superamento della prova finale: rilascio dell'ATTESTATO DI FINE CORSO DI ALTA FORMAZIONE
- UNIVERSITARIA IN "FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST" ed acquisizione di 8 Crediti Formativi Universitari
- Per i moduli formativi pratici e specifici: rilascio del diploma FIF corrispondente
- Lezioni pratiche in presenza preso le sedi FIF presenti sul territorio nazionale, lezioni teoriche ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- Scadenza iscrizione al bando: 15 settembre 2017
- Inizio delle attività di corso: ottobre 2017
- Conclusione attività e prova finale maggio 2018







L'avvento delle grandi catene ha abbassato i costi degli abbonamenti a aumentato le richieste. Ma c'è spazio per piccoli centri altamente specializzati con servizi "su misura".

a cura di Roberta Bezzi

#### **LOTTATORI** MILANO

di Passano con Bornago



- 1. La nostra palestra è aperta solo dal 2013. Finora, abbiamo osservato che il nostro 'modello innovativo' – quello di una palestra di ampie dimensioni incentrata su sport da combattimento e cross/ functional training – è stato molto copiato perché richiede un budget relativamente basso (non serve un parco macchine), a fronte però di molte più competenze e più personale. Mi aspetto infatti che, a breve, parecchie delle neonate strutture chiudano.
- 2. Tutto ciò che diventa "grande catena" perde di artigianalità. Questo vale per i biscotti della nonna contro quelli del supermercato, così come per le palestre.

Quando si lavora sui grandi numeri, si perde di vista l'obiettivo iniziale – fare allenare bene le persone – per cercare di riempire il più possibile la struttura, avere meno personale ed evitare che le persone si facciano male. Questo rende tutto più asettico e standard, ma poiché la materia prima, ossia il corpo umano, standard non è, arrivano presto i problemi e l'insoddisfazione dei clienti. A fronte di 300 iscritti, noi abbiamo 300 frequentanti. A fronte di mille iscritti una grande catena ha in genere 400 frequentanti. Probabilmente è il motivo per cui guadagnano più di noi, ma preferiamo andare a dormire sapendo di non ingannare nessuno.

3. La palestra oggi non è un buon affare. È un discreto affare che sta diventando cattivo, a causa di normative "improbabili" che danneggiano chi le segue come me e favoriscono chi se ne disinteressa. Sarà mai possibile, tanto per



#### inchiesta

#### LE DOMANDE

- Come è cambiato il mercato delle palestre negli ultimi anni?
- Quanto le catene di palestre hanno influenzato il mercato del fitness in termini di qualità dei servizi, prezzi, etc.?
- 2 L'investimento nella palestra è un buon affare o il rapporto costi/benefici, visto anche in termini di ore lavoro, impegno e responsabilità, è diventato meno conveniente?
- 4 "Col senno di poi' tornereste a investire nella palestra? E se sì, con la stessa tipologia con un centro più grande o più piccolo? E con quali servizi in più o in meno?

fare un esempio, che dobbiamo attendere sei mesi per un'autorizzazione dei vigili del fuoco per uno stabile perfettamente in regola, a fronte di chi magari lavora già da settimane in un capannone senza finestre né spogliatoi? Sarebbe necessario scremare escludendo chi lavora fuori dalle norme, in modo che gli altri in regola possano finalmente trarne vantaggio.

**4.** Sicuramente sì, perché adoriamo quello che facciamo. Col senno di poi, avremmo preso un centro anche più grande perché ora stiamo "stretti".

#### WELLNESS SPORT di Cittadella (Padova) Giada Tessari (titolare)

- 1. Il mercato sta sempre più migliorando l'offerta sia come prezzi sia come tipologie di discipline. Le attività sono inoltre molto più specifiche e richiedono da parte di istruttori e gestori una conoscenza del settore approfondita.
- 2. Le catene di palestre hanno decisamente influito sulle offerte: attualmente o si appartiene al mondo low cost o ci si orienta sulla qualità con servizi di standard più elevati, non raggiungibili dalle associazioni che operano negli spazi comunali. Per quanto ci riguarda, già da sei anni abbiamo coraggiosamente scelto la seconda opzione con più di 60 attività comprese nell'Open. Una strategia che sta dando buoni frutti, grazie al fatto che





#### LE DOMANDE

- 1. Come è cambiato il mercato delle palestre negli ultimi anni?
- 2. Quanto le catene di palestre hanno influenzato il mercato del fitness in termini di qualità dei servizi, prezzi, etc.?
- 3. L'investimento nella palestra è un buon affare o il rapporto costi/benefici, visto anche in termini di ore lavoro, impegno e responsabilità, è diventato meno conveniente?
- 4. 'Col senno di poi' tornereste a investire nella palestra? E se sì, con la stessa tipologia con un centro più grande o più piccolo? E con quali servizi in più o in meno?

- viviamo in un contesto dove ancora si ricerca la qualità, percependo l'enorme differenza fra una catena di montaggio e una scheda davvero personalizzata.
- 3. La palestra può essere un buon affare a patto che il gestore sia una delle figure attive al suo interno ogni giorno, non solo come punto di riferimento. Questo infatti influisce molto sui costi in uscita del centro.
- 4. Sì, possibilmente con una terza sala che non abbiamo ma tanto vorremmo! Motivo per cui stiamo progettando l'apertura di un secondo centro con una ulteriore diversificazione dell'offerta. Come amiamo ripetere, l'attività fisica può essere usata per raggiungere il benessere, un po' come il cibo.

#### ATLAS CLUB

di Bologna

Giuseppe Bianchi (amministratore)

- 1. Si è passati dai club piccolo-medio al grande centro fitness.
  - Un altro cambiamento è il cosiddetto 'spacchettamento' dell'offerta (crossfit, olistico, solo donne, tutto in 20 minuti, etc.), oltre a un eccessivo marketing del prodotto.
- 2. Le grandi catene stanno avendo un'influenza negativa, a causa del marketing eccessivo che punta più sull'aspetto emozionale a discapito di quello fisico/ motorio, che dovrebbe essere prioritario.
- **3.** In generale, non è un buon investimento, ma dipende molto dalla capacità di contenimento dei costi e dal saper utilizzare la leva del marketing/comunicazione.
- **4.** No.

#### MENS SANA 1871

di Siena Matteo Fellini (direttore tecnico)



- 1. Il mercato del fitness è mutato in modo straordinario. Con l'avvento delle low-cost, molti professionisti e proprietari di palestre si sono trovati a dover rivoluzionare profondamente i loro servizi. Nella speranza di competere con multinazionali che offrono abbonamenti a partire da 9 euro al mese, tanti hanno commesso l'errore di rincorrere il 'prezzo più basso' sacrificando inevitabilmente la qualità della loro offerta, eliminando figure come istruttori di sala pesi o adottando 'virtual trainer' per le lezioni di gruppo. Tuttavia, queste soluzioni sono tutt'altro che efficaci nell'ottica di fidelizzare i propri clienti e, costi ridotti che inizialmente sembrano essere positivi, si rivelano invece motivo di crisi. Sono tante le strutture che chiudono ogni anno. Molte di queste sono start-up che non sono state in grado di 'leggere' il mercato. La forbice si è allargata e le palestre di quartiere hanno vita dura.
- 2. Tantissimo. Chi opera nel fitness, oggi deve scegliere. Il dilemma è: rincorrere le multinazionali che dispongono di risorse economiche infinite -, abbassando i propri prezzi fino ad essere fagocitati da un'inevitabile crisi? O puntare sulla qualità dei propri servizi, offrendo un'esperienza insuperabile ai propri clienti, garantendo loro un trattamento da star?
- 3. Dipende. Investire in una palestra può essere un buono, un ottimo o un pessimo affare. Ma preferisco 'rispondere' con una domanda provocatoria. Nel mercato di oggi, chi spenderebbe 500 mila euro in attrezzature per poi vendere abbonamenti a 19,90 euro al mese? Non è forse meglio spendere 30mila euro per allestire un piccolo spazio e vendere abbonamenti a 300 euro al mese?
- 4. Esistono molti posti in cui la palestra 'classica' può ancora funzionare. Tuttavia, visto il mercato, se dovessi aprire oggi una palestra, punterei sul piccolo centro di personal training: piccolo investimento iniziale per le attrezzature, bassi costi di gestione, elevata personalizzazione dei servizi e ricavi potenzialmente maggiori. Consiglierei alle 'palestre di quartiere' di mutare pian piano i propri

servizi puntando sulla personalizzazione dell'offerta, in modo da mettere il cliente al centro di tutto. E di non commettete l'errore di pensare che le persone non siano disposte a pagare di più. Il valore di ciò che si offre è dato dal tipo di esperienza che si è in grado di far vivere ai propri clienti, assieme alla qualità del rapporto che si costruisce con loro e ai risultati che si possono garantire. Con questa formula, il successo è garantito.

#### **HEAD QUARTER**

di Roma

Massimiliano Pagano ed Emiliano De Bianchi (titolari)



- 1. Sicuramente, negli ultimi anni, si è assistito a una omologazione dei centri fitness attraverso una standardizzazione dei prodotti/servizi erogati, legati più alla soddisfazione della moda del momento piuttosto che alla cura del cliente. Tutto questo ha reso i centri fitness 'tutti uguali' abbattendo di conseguenza il valore di mercato degli abbonamenti.
- 2. Le grandi catene hanno decisamente influenzato il nostro mercato. In senso positivo, richiedendo ai 'vecchi' gestori una implementazione degli standard qualitativi strutturali, l'inserimento di figure dedicate alla vendita dell'abbonamento, all'estensione del servizio specialistico come per esempio il Personal Training. In senso negativo, portando a una omologazione dei servizi e a una scarsa attenzione al singolo cliente.
- 3. Questo è un settore dove decisamente il rapporto costo/beneficio è molto conveniente per il cliente, visto il livello medio/basso del costo degli abbonamenti e borderline' per gli operatori e investitori.
- **4.** Nonostante le premesse , diciamo assolutamente sì e con la stessa tipologia di Head Quarter sia per spazi che per servizi erogati.



# UP & DOWN FITNESS

**di Salerno** *Gaetano Rocco*(direttore tecnico)



- 1. Gli ultimi dieci anni hanno visto un prolificare di nuove palestre, soprattutto nelle zone periferiche della città dove maggiore è la possibilità di acquisire superfici più ampie, e un in incremento di attività di yoga, Pilates correlato soprattutto a un aumento di persone della terza età fra gli iscritti. Tutto ciò sta portando oltre che a una frammentazione della clientela anche a un abbassamento dei prezzi di vendita.
- 2. Nella nostra zona non ci sono catene, ma solo palestre gestite a livello familiare o da due/tre soci. Per cui la clientela, sceglie la palestra perché vicina a casa, perché lì vanno gli amici, per la professionalità o per la varietà dei corsi e per il loro costo. La nostra palestra si distingue perché è al centro della città e perché mantiene un buon livello professionale dei suoi istruttori.
- 3. Con una pressione fiscale intorno al 52 per cento, con annessi e connessi, per una palestra è una questione di sopravvivenza, come per gran parte delle attività commerciali. I prezzi degli abbonamenti sono fermi ormai da anni, anzi in molti casi hanno avuto una contrazione.
- 4. Sì, investiremmo di nuovo in una palestra in un centro un po' più grande, con possibilità di una piscina e sperando di non essere obbligati a doverla gestire come Asd.





- 2. Quanto le catene
- un buon affare o il rapporto costi/benefici, visto anche in termini di ore lavoro, impegno e responsabilità, è diventato meno conveniente?
- 4. 'Col senno di poi' tornereste a investire nella palestra? E se sì, con la stessa tipologia con un centro più grande o più piccolo? E con quali servizi in più o in meno?

#### PERFECT LIFE di Sant'Arpino (Caserta) Enzo Cristiano (team manager)

- 1. Il mercato delle palestre è certamente cambiato e in meglio. Rispetto a dieci anni fa ci sono tantissimi servizi in più (per esempio, Spa, estetica, ristorazione, estetica, etc.), oltre alle numerose attività e proposte tecniche. C'è poi da registrare un cambiamento nella mentalità degli italiani sempre più orientati verso queste
- 2. Molto. Da un lato, hanno portato a una maggiore visibilità del settore e, quindi, a una crescita della richiesta. Dall'altro, hanno dato la possibilità ai piccoli centri attrezzati di avere una maggiore fidelizzazione dei clienti. Questo perché i

- grossi centri, per come sono strutturati, non possono offrire lo stesso grado di attenzione ai frequentatori.
- 3. Oggi, entrare nel settore del fitness è diventato un investimento troppo esoso. In giro ci sono fin troppi enormi 'scatoloni' con dentro di tutto, frutto di investimenti pazzeschi, ma con servizi di bassa qualità e mancanza di percezione dei ricavi. Credo che sia più efficiente un centro più piccolo con meno responsabilità, più attenzioni verso il cliente.
- **4.** Certamente. Mi orienterei sempre verso un centro funzionale efficiente idoneo a soddisfare la domanda. Ovviamente l'esperienza accumulata in questi trent'anni di gestione di centri fitness porterebbe a dei benefici ancora maggiori se dovessi ricominciare.

#### FITNESS TIME di Palermo Francesco Daino (proprietario)



- 1. Non registro grossi cambiamenti.
- 2. L'avvento delle grandi catene spinge i piccoli imprenditori a tenere il passo con ristrutturazioni e una ricerca di servizi migliore. Il loro prezzo rimane uguale
- 3. Non sono più i tempi di una volta quando io però non c'ero ancora, e oggi non è più un investimento imprenditorialmente valido. Chi si cimenta in questa missione lo fa più che altro per passione.
- 4. Penso di sì e con una tipologia uguale. L'alternativa sarebbe un piccolissimo centro top con specificità e top trainer.

#### CENTRO **SPORTIVO REAL GEM** di Barumini (Cagliari) Fabio Pani (titolare)



- 1. Il mercato ha subito, molto di più che in passato, le mode del momento. È praticamente scomparso lo spinning ed è salita la richiesta dei corsi di funzionale. Anche se reputo che la base di un centro fitness, rimanga e rimarrà sempre la sala pesi, dove si può "socializzare" e lavorare allo stesso tempo.
- 2. Le catene di palestre non hanno influenzato per niente il mercato del fitness in termini di qualità, anzi! Per

- i prezzi, certamente sì, ma a patto che chi si allena, lo faccia senza pretendere di essere seguito o corretto. Il low-cost è quanto di peggio il mercato possa offrire, in termini di qualità dell'allenamento.
- **3.** Nel caso di realtà piccolo-medie, l'investimento in una palestra è un buon affare se il titolare ci lavora in prima persona.
- Rifarei tutto da capo. La mia è una struttura di circa 500 mq, con costi di gestione abbordabili.

# TANIT SPORT & FITNESS di Medio Campidano (Sud Sardegna) Gianpiero Marongiu

(titolare)



1. È cambiato tanto, soprattutto nella percezione del servizio offerto. Meno spazio alla qualità con l'avvento di discipline divertenti ma di qualità quantomeno mediocre. Prima lo spinning con tanti istruttori formati in un giorno, poi Zumba, Macumba, Piloxing e altre ancora hanno livellato verso il basso la qualità delle attività, con gli istruttori che diventavano più animatori da villaggio turistico che tecnici di attività motorie. Stessa cosa per la sala pesi, una marea di personal trainer o di istruttori di Functional Training che hanno portato una concezione spesso errata dell'allenamento. Allenamenti troppo spesso privi di una logica e soprattutto di programmazione. È sparito il concetto originale di 'fitness' inteso come star bene per far posto alle mode del momento senza tenere conto delle esigenze reali dell'utente. Questo però a vantaggio di attività come il Pilates, che si trova così a 'curare' le persone 'rotte' dalle altre discipline. Del resto la maggior parte degli insegnanti di Pilates sono proprio i vecchi

- insegnanti di fitness musicale e di body building e fitness che hanno continuato la loro formazione professionale e sono realmente capaci di individuare i reali bisogni degli allievi.
- 2. In Sardegna le grandi catene non sono arrivate. Ma anche qui si è scatenata la guerra dei prezzi che, gioco forza, ha portato a offrire dei servizi inferiori, soprattutto in termini di qualità.
- 3. Con una palestra non si diventa ricchi e si perde anche il romanticismo iniziale. Un esempio abbastanza palese è la guerra continua fra i laureati in scienze motorie che vorrebbero avere l'esclusiva nelle palestre e gli altri da loro definiti 'brevettati'. Tutti idealisti fino a quando aprono un loro centro: a quel punto, diventa lecito 'ingaggiare' i brevettati, che diventano improvvisamente preparatissimi, e pagarli 4 euro all'ora!
- 4. Da settembre ho venduto gli attrezzi della sala pesi, modificando l'offerta del mio centro e trasformandolo prevalentemente in uno Studio Pilates. Due sale a corpo libero e uno spazio dedicato alle lezioni private. Insomma offriamo un servizio qualitativamente elevato per un target medio alto che può apprezzare la nostra professionalità. Detto questo, tornando indietro, avrei fatto prima questa scelta! Da 22 anni faccio il lavoro più bello del mondo e, anche se a fine mese i conti non sempre sono positivi, mi rimane un briciolo di romanticismo che mi fa amare quello che faccio.





#### IN CONCLUSIONE...

Il mercato del fitness è fortemente cambiato in questi ultimi dieci anni, sia a livello di attività che sono oggi ben più numerose, sia a livello di servizi sempre più diversificati. Nel complesso, l'offerta non è mai stata così ricca e ampia. Un fattore determinante in questo rimescolamento di carte è stato di certo l'arrivo delle grandi catene e delle low-cost, in particolare nelle città più densamente popolate. La rincorsa al prezzo più basso, in molti casi, ha fatto perdere di vista la qualità e l'artigianalità del servizio offerto, ma ha anche favorito indirettamente la fidelizzazione del cliente da parte delle piccole palestre che hanno saputo coccolare e interessarsi ai propri iscritti, creando un rapporto più diretto e personalizzato. Far "quadrare" i conti non è facile oggi, e aprire una palestra deve essere prima di tutto frutto di una grande passione per il settore. Ma c'è ancora spazio per chi, dotato di una buona professionalità, decide di aprire un piccolo centro altamente specializzato! <sup>FINE</sup>



RiminiWellness<sup>®</sup> 1-4 GIUGNO 2017

PAD. A1-STAND 006





"Sporty, il pane ideale per le necessità dinamiche di tantissimi sportivi"

Dott. Marco Neri - Responsabile scientifico F.I.F.

Sporty Pane & Fitness panesporty.it

L'intervista

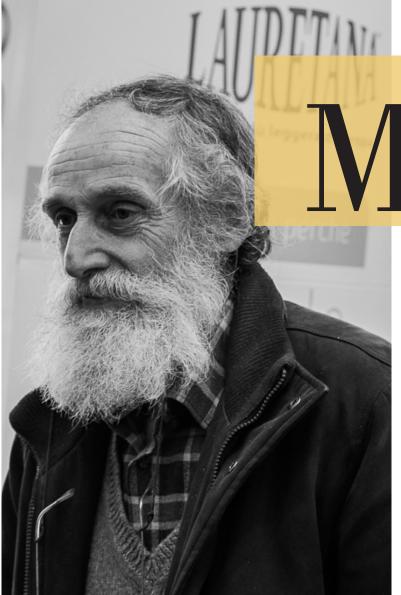


foto di Barbara Silvestri

### se vuoi essere VINCENTE cura l'ALIMENTAZIONE

Pietro•

I vantaggi salutistici e sportivi della dieta dei gruppi sanguigni. Attenzione a latte, frutta e farine con glutine.

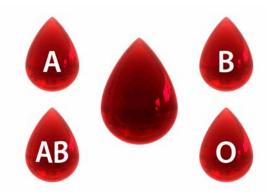
di Roberta Bezzi

edico con oltre 30 anni di esperienza e divulgatore dell'alimentazione secondo il gruppo sanguigno, Pietro Mozzi dedica la sua vita a migliorare il benessere delle persone. Il suo, infatti, non è semplicemente un regime per dimagrire, ma una scelta volta al conseguimento di uno stato di salute e di una forma fisica ottimali. L'obiettivo è di migliorare la qualità della vita, cercando di capire quali siano gli alimenti più adatti alla natura di ciascuno, individuando i cibi benefici, neutri e nocivi. Mozzi è stato l'ospite speciale del convegno "Alimentazione e integrazione per lo sport e la salute: aggiornamenti e analisi di strategie nutrizionali e tipologie di supplementi", organizzato dalla Federazione Italiana Fitness a Bologna, lo scorso 18 febbraio. Durante l'incontro ha dato molti utili suggerimenti a istruttori e appassionati del fitness, partendo sempre dal presupposto che ogni persona ha un codice genetico unico di cui occorre tener conto.

#### Pietro Mozzi, come si è avvicinato alla dieta del gruppo sanguigno?

«Mi sono laureato in Medicina circa quarant'anni fa ma, in vita mia, non ho mai prescritto una medicina. Sin da ragazzo ho capito che quando mi ammalavo, era perché avevo mangiato qualcosa di sbagliato. Così ho approfondito la questione che più mi stava a cuore: la ricerca della causa della malattia. Tema ovviamente non facile, che va affrontato con

perseveranza, senza mai darsi per vinti e nella convinzione che qualsiasi soluzione non è mai quella finale. Gradualmente è maturata la consapevolezza che la dieta dei gruppi sanguigni, così semplice e immediata, alla portata di tutti, è quella che garantisce i migliori risultati in rapporto alle principali malattie oggettive, dal diabete all'ipertensione. dall'ipercolesterolemia all'ipertrigliceridemia. Questo perché, una



volta rimossi gli alimenti "sbagliati", la malattia scompariva».

#### Ma non è vero anche che certi cibi possono dare fastidio solo in certi periodi o circostanze, senza per questo essere necessariamente nocivi per il nostro organismo?

«Ci sono certamente situazioni di sensibilità particolare. Per esempio in occasione di influenze molto aggressive, il nostro sistema immunitario - che sta sempre all'erta come una specie di sentinella – richiede ancora più attenzione con i cibi. Poi però, una volta ristabilito l'equilibrio, si ritorna come prima e quindi si possono reintegrare i cibi. Ma il concetto è un altro: il nostro organismo non è predisposto naturalmente per tutti

gli alimenti e occorre evitare quelli "no" in base al proprio gruppo sanguigno».

#### I gruppi sanguigni sono quattro (A, B, AB, Zero), mentre la popolazione mondiale è di oltre 7 miliardi di persone. Ci saranno individui che, pur essendo di un certo gruppo sanguigno, proprio non tollerano certi cibi indicati per quel gruppo?

«Sì, può capitare. Mi viene in mente una coppia che conosco, formata da due persone del gruppo A: se il marito mangia lo zenzero sta male, mentre la moglie no. Ognuno è diverso dall'altro e bisogna prestare attenzione ai segnali che ci invia il corpo, per esempio la tosse, il naso che cola, gli starnuti, i pruriti, i crampi, i formicolii. Il problema è che

nessuno ci ha insegnato ad "ascoltarci" per prendere poi gli opportuni accorgimenti. La dieta dei gruppi sanguigni è l'unica che tiene conto delle diversità, in quanto gran parte delle altre sono pensate per tutti, dalla mediterranea alla dieta a zona, dalla Dukan alla macrobiotica. La mia dieta, invece, si basa su una diversità specifica dei vari gruppi sanguigni, stampata nel nostro dna e legata alle caratteristiche immunitarie del nostro organismo».

#### Guardando indietro nel tempo, quanto è cambiata l'alimentazione con il boom dell'industria

alimentare? «Negli ultimi sessantasettant'anni, l'industria alimentare ha fatto in modo che le regole durate millenni venissero all'improvviso stravolte. Sono state sconvolte anche le stagioni: prima i pomodori si mangiavano fino al massimo a settembre/ ottobre, dopo tutto l'anno, e la stessa cosa vale per la frutta grazie all'avvento delle tecniche di conservazione. Sono state rivoluzionate le leggi che da sempre hanno governato tutti gli esseri viventi. L'industria ha poi molto sviluppato il latte e i derivati, i cereali e alimenti a base di cereali con

tanto glutine. Sono

frutto di questi ultimi anni anche gli edulcoranti, quali aspartame. maltodestrine, etc. Non c'è da stupirsi che siano comparse così tante malattie autoimmuni, forme prima sconosciute di tumore, sclerosi aggressive, e persino una recrudescenza di malattie cardiocircolatorie, diabete e obesità anche nei bambini, infertilità nelle donne. Questo per dire cosa? Che andare contro la natura è una battaglia persa, si rischia una severa punizione!». Però ci sono anche

#### Però ci sono anche dati confortanti come l'aumento della vita media delle persone.

«E qui veniamo al mito della longevità che, personalmente, non condivido. Vivere a lungo è bello ma se si riesce bene ad arrivare a una certa età, altrimenti è solo una sofferenza. Proviamo per un attimo a pensare a un ipotetico allevamento di bestiame. Come sarebbe valutato se gran parte degli animali avesse di continuo bisogno di visite veterinarie e farmaci? Un pessimo investimento. Ecco lo stesso ragionamento vale anche per gli esseri umani: un popolo è sano se è giovane e in salute, se è fertile e rigoglioso. Ma anche qui siamo arrivati a dei clamorosi paradossi. In Africa ci sono tanti bambini che potrebbero vivere anche solo con un euro al giorno e invece sono costretti a morire di fame mentre nei paesi ricchi ce ne solo altri malati, destinati a morire, ma tenuti in vita artificiosamente con tanti soldi Certo. oggi la mortalità infantile è per fortuna diminuita, una volta si assisteva a una selezione naturale. I vecchi longevi di oggi sono per lo più persone nate anni fa che hanno sempre praticato una alimentazione spartana e una grande attività fisica».

#### Una alimentazione è dunque alla base di una vita lunga e in salute.

«Sì. La medicina e la chirurgia possono far molto, ma non tutto. Anche perché il vero problema è che se non si capiscono le cause delle malattie, queste continuano a diffondersi. Gran parte delle medicine servono per curare i sintomi, non per risolvere il problema, strada che si può invece tentare con il cibo. Ecco perché la medicina dovrebbe sempre più, come già stanno facendo alcuni oncologi, orientarsi verso le cause e prendere in considerazione gli alimenti, e non solo quando la malattia è comparsa, ma proprio a scopo preventivo. Se si attribuisce valore a fattori quali l'ansia, lo stress, la sfortuna, perché non anche al cibo, fonte del nostro sostentamento quotidiano?».

Analizziamo alcuni alimenti Frutta e



Il dott. Mozzi durante il suo intervento al convegno di Bologna dello scorso 18 febbraio



#### fruttosio davvero così nocivi per il fegato e quindi per la salute\*?

«Di certo non bisogna seguire l'esempio di Steve Jobs che era un fruttariano e ha pagato a caro prezzo questa sua scelta alimentare. So che l'attore incaricato di interpretarlo al cinema, Ashton Kutcher, aveva cercato di seguire la sua stessa dieta per meglio immedesimarsi in lui, ma ha dovuto sospenderla dopo il ricovero in ospedale per problemi al pancreas. Va detto anzitutto che la frutta andrebbe mangiata di stagione, ossia nei periodi in cui la natura fa crescere spontaneamente le piante, e in modo corretto. Anche il fruttosio, che ha preso il posto del saccarosio forse a torto demonizzato, ha dato parecchi problemi soprattutto di tipo

muscolare a tanti sportivi. Mi viene in mente l'ex atleta Maria Guida, specialista del fondo che ho seguito per un po' di tempo: non aveva voglia di eliminare la frutta, molto nociva per il gruppo zero, e aveva di continuo problemi al tendine d'Achille». A volte si dice che tutto mangiato nella giusta quantità, non fa male.

«È un luogo comune. La quantità giusta cambia da persona a persona. Nella mia esperienza so solo che il nostro sistema enzimatico non è fatto per mangiare tutto. Poi ci sono alimenti che singolarmente vanno bene, abbinati invece no. Tornando al discorso frutta, se mangiata a fine pasto dopo carne o pesce, va bene, mentre se abbinata a carboidrati produce incredibili gonfiori. Così come è meglio consumarla al

mattino, piuttosto che la sera quando innalza la glicemia!».

#### Passiamo al latte. Qual è il migliore? «Il latte di capra è

quello più simile a

quello umano. Ma se proprio non resistiamo, beviamo il latte di mandorla, un buon prodotto per noi che viviamo nel bacino del Mediterraneo. Detto questo, il latte è l'alimento specifico che la femmina dei mammiferi produce per il suo piccolo. Una volta finito lo svezzamento, non ha più ragion d'essere. Non si capisce perché, poi, dovremmo trarre beneficio dal bere il latte di un altro mammifero, pieno di ormoni nocivi che contrastano con il nostro sistema immunitario. Purtroppo e val la pena ricordarlo, un consumo eccessivo di

latte e derivati è correlato a un esponenziale aumento di forme tumorali. In particolare per chi è del gruppo zero che dovrebbe proprio farne a meno».

#### Cosa ne pensa degli integratori utilizzati da gran parte degli sportivi?

«Dipende da che cosa sono ricavati. Se venissero presi da proteine del salmone o del tacchino. potrebbero anche andar bene, mentre sono da evitare quelli provenienti dalle proteine del latte e le terribili maltodestrine. Quando si parla di atleti si punta facilmente il dito contro il doping. considerato a giusta ragione possibile causa di malattie invalidanti, ma non bisogna dimenticare i gravi danni derivanti anche da un'errata alimentazione o dall'uso eccessivo di antinfiammatori per ritornare competitivi in fretta».

#### Guardando avanti nel tempo, quale sarà l'alimentazione del futuro?

«Un ritorno all'essenziale anche nell'alimentazione non potrebbe che fare bene. Ma è necessario vedere che cosa prevarrà tra l'interesse del genere umano a stare bene e in salute e l'interesse economico che invece ruota attorno alla malattia. Di certo, per vivere l'essere umano ha bisogno di mangiare. Voglio essere ottimista e credere che alla fine vincerà il buon senso e il benessere. Un alimento che mi piace molto è la quinoa, importata dall'America Latina, molto ricca di proteine, che già sta cominciando a spuntare nei supermercati con i prezzi in progressivo calo. Ottime sono anche le paste fatte con farina di ceci, fagioli, piselli, che contengono una quantità più grande di proteine e meno amido. Da agricoltore biologico da tempo, credo che i legumi saranno il futuro dell'agricoltura perché facilmente coltivabili e per di più arricchiscono i terreni». FINE

#### \*Studio del Bambin Gesù: troppo fruttosio è come l'alcol per il fegato dei bambini

Per i bambini ma non solo, il pericolo arriva dal fruttosio, aggiunto ai cibi e alle bevande, capace di scatenare dei meccanismi simili a quelli dell'alcol. Ogni grammo in eccesso rispetto al fabbisogno giornaliero (circa 25 grammi) accresce di una volta e mezza il rischio di sviluppare malattie epatiche gravi. Lo sostengono i ricercatori dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù che, per la prima volta hanno dimostrato i danni del fruttosio sulle cellule del fegato dei più piccoli. I risultati dell'indagine sono stati pubblicati sulla rivista scientifica Journal of Hepatology. A differenza del glucosio, che può essere utilizzato quasi da ogni cellula del nostro corpo, il fruttosio può essere metabolizzato solo dal fegato, perché esso è l'unico organo in cui è presente il suo trasportatore.

# & DYNAMIC YOGA

# Due facce della stessa medaglia

di Roberta Bezzi

i chiama Dynamic Yoga, la pratica dello yoga nella sua versione più attuale, ideale non solo per chi già insegna yoga, ma anche per chi si affaccia per la prima volta a questa magica disciplina. Molteplici i benefici a livello sia fisico sia mentale che se ne possono ricavare, indipendentemente dal proprio livello iniziale di preparazione. Questa è una delle più interessanti novità che la Federazione Italiana Fitness e la Scuola Italiana Olistica presentano a partire dalla prossima estate. Coordinatore del nuovo percorso di Dynamic Yoga è Donato De Bartolomeo, insieme a Rita Babini, responsabile della scuola di Hatha Yoga di FIF/SIO.

#### Il Dynamic Yoga in rapporto all'Hatha Yoga.

Donato: Il Dynamic Yoga prende ispirazione dall'Hatha Yoga in quanto le posizioni che si sviluppano sono quelle classiche, anche se proposte in chiave dinamica. Sono il ritmo e la dinamicità che lo differenziano sostanzialmente, mentre resta ugualmente importante la consapevolezza mentale e del respiro. Pratiche dinamiche esistono anche nello yoga classico, l'Ashtanga, che però ha un'altra visione, molto più "estrema", e non certo per neofiti.

Chi può praticare il Dynamic Yoga e perché

Rita: Il Dynamic Yoga è un'ottima porta di ingresso per lo yoga classico e per la ricerca del proprio sé psicofisico. Così come è un buon punto di partenza per chi già pratica discipline quali il Pilates, le arti marziali, la ginnastica posturale. L'importante è che non diventi una mera esecuzione in cui si perdono i principi insiti nello yoga tradizionale. Anche chi già pratica lo yoga classico può avvicinarsi a quello dinamico, per prendere coscienza del fluire del corpo in movimento avendo già acquisito nozioni in merito al respiro e alla stabilità. È senza dubbio un ulteriore prezioso arricchimento.

# *Il rapporto tra mente e corpo, tra Oriente e Occidente*

Donato: Il Dynamic Yoga è una sorta di meditazione attiva che, attraverso il movimento, consente di arrivare alla quiete della mente. Un continuo fluire strettamente correlato al respiro – che resta la vera chiave di volta -, per liberarsi gradualmente dai pensieri. Un punto quest'ultimo che

differenzia il Dynamic Yoga dall'Hatha Yoga, in quanto – mentre nello yoga classico la mente può anche continuare a "vagare" mentre si pratica una posizione in condizione di



stabilità - nello yoga dinamico. l'esecuzione dei movimenti costringe per forza di cose la mente a restare concentrata su ciò che il corpo sta facendo. Sotto questo profilo, il Dynamic Yoga ben si adatta agli occidentali che, rispetto agli orientali, sono molto più "centrifughi" ossia meno abituati a staccarsi dal pensiero, per trovare quella completa concentrazione che coinvolge mente e corpo. Il Dynamic Yoga è una efficace strategia per portare dinamicamente verso la quiete. Attraverso la pratica, la mente si distrae e infine si zittisce. Rita: Il movimento

fa parte della nostra

cultura. Il Dynamic



Yoga propone un approccio meno intenso e problematico per un occidentale in quanto la ricerca del proprio sé e l'ascolto del proprio corpo avvengono in movimento. Nello yoga classico il praticante si abitua gradualmente. spesso con una certa fatica, alla tenuta delle Asana restando immobile. Questo significa che, a livello mentale, bisogna fermarsi di pari passo col corpo, se davvero si vuole raggiungere la migliore esecuzione. Praticare yoga significa, infatti, cessare tutte le frenesie mentali. Praticare le Asana in sequenza, come nello Yoga Dinamico, può essere più semplice e immediato perché, finché ci si muove col corpo, si ferma anche la mente. Da qui si può partire per

poi intraprendere un percorso di aiuto verso conoscenze più approfondire che riguardano lo yoga classico. In questo senso, Dynamic Yoga e Hatha Yoga possono essere visti come due facce della stessa medaglia.

#### I benefici del Dynamics Yoga

Donato: Il Dynamic Yoga consente di sviluppare una maggiore consapevolezza corporea, favorisce la concentrazione, migliora l'elasticità muscolare, la mobilità articolare e le capacità respiratorie. Da qui, arrivano poi tutta una serie di benefici: ossigenazione, purificazione, equilibrio, flessibilità, etc. Essendo una pratica dinamica, è un lavoro funzionale che favorisce i movimenti della vita

quotidiana. A volte chi si approccia per la prima volta allo yoga rinuncia perché lo trova noioso, perché statico, quindi - da questo punto di vista - il Dynamic Yoga abbraccia un pubblico più ampio fatto anche di atleti/ sportivi, appassionati e chiunque voglia muoversi un po' e migliorare la propria postura.

#### I corsi di Dynamic Yoga e di Hatha Yoga

Donato: FIF e SIO hanno predisposto il primo nuovo corso intensivo estivo di Dynamic Yoga, dal 30 agosto al 5 settembre 2017, a cui ne seguiranno altri nel corso della prossima stagione. Comprende una parte teorica nel corso della quale saranno analizzate le principali posizioni di Hatha Yoga Classico, ma in chiave dinamica, e

una parte pratica che si svilupperà in sequenze scandite dalla respirazione. Ogni sequenza praticata avrà un obiettivo diverso e di facile realizzazione: partendo dalla stazione eretta, si arriverà poi alla costruzione degli addominali e dei muscoli del pavimento pelvico, proseguendo con le posizioni capovolte e finendo con il fluire attraverso le posture di apertura e chiusura. Ogni postura sarà arricchita da movimenti fluidi in modo da renderli più funzionali e soprattutto alla portata di tutti. Rita: Come sempre prosegue il corso biennale di Hatha Yoga promosso da FIF e SIO che ogni anno registra un numero sempre maggiore di iscritti,

al termine del quale si ottiene il diploma che abilita all'insegnamento. Ogni anno sono previsti 10 weekend a cadenza mensile. Per accedere al 2º anno, è necessario superare un esame teorico e pratico.

#### La differente didattica tra Dynamic Yoga e Yoga

Rita: Lo yoga classico, consente una preparazione più raffinata e precisa delle Asana in quanto eseguite in immobilità, rispetto al Dynamic Yoga dove le Asana - pur restando le stesse - sono eseguite in sequenza come fosse un fluire. Diverso è anche l'approccio del docente che, nello yoga classico, può correggere immediatamente l'allievo guardando la sua postura e il respiro, offrendo i giusti consigli. Nello yoga dinamico, l'allievo è in movimento per cui è più difficile fare correzioni, occorre aspettare la pausa al termine della sequenza per dare le proprie indicazioni. In definitiva, mentre nell'Hatha Yoga la correzione da parte del docente può avvenire durante la stessa esecuzione pratica, nel Dynamic Yoga è un momento fra una sequenza e l'altra. FINE

#### Fitness e marketing



aı Simone Poggi www.simonepoggi.it Rispetto alle palestre low cost, le risorse umane sono il vero punto di forza del club medio italiano, a patto di curare con attenzione gli aspetti gestionali.

uando si parla di vendita degli abbonamenti in palestra, l'obiettivo deve essere quello di fidelizzare il più possibile la clientela, onde appunto evitare di perderla. A tale scopo vorrei partire da alcuni dati che ho potuto ricavare dalla mia esperienza personale nel settore di lungo corso. Un club medio ha una fidelizzazione pari al 30 per cento in Italia e, di conseguenza, una perdita del 70 per cento. Se si guarda al cosiddetto mercato del low-cost, la proporzione è pressoché identica. I club più alti nella curva di fidelizzazione stanno tra il 55 e il 75 per cento, e si distinguono in genere per una maggiore capacità attrattiva.

Club più alti nella curva di fidelizzazione stanno tra il 55 e il 75 per cento, e si distinguono in genere per una maggiore capacità attrattiva. Togliendo la fisiologica perdita del cliente – correlata a fattori non prevedibili o contrastabili quali il cambio di città, di sport e quant'altro -, per abbattere i valori alti di perdita del cliente bisogna correggere i sottesi errori di gestione. Questi sono i tre aspetti che occorre sempre "curare" al massimo per avere migliori risultati:

- 1. Momento della vendita
- 2. Approccio di alleanza fra il cliente e i collaboratori del club (istruttori, personal trainer, personale di segreteria, etc.)
- 3. Monitoraggio del cliente.

Per quale motivo un club medio ha lo stesso tasso di fidelizzazione del 30 per cento di un centro low-cost? Gli errori devono evidentemente riguardare le risorse umane nel club medio, visto che il punto di forza del low-cost a livello di fidelizzazione è certamente il basso costo, a sua volta giustificabile per il personale ridotto al minimo. La vera domanda,

diventa dunque: perché un club medio che investe sulle risorse umane non ce la fa? Quali errori è necessario sradicare? Ecco un approfondimento sui tre aspetti fondamentali della gestione.

#### 1. IL MOMENTO DELLA VENDITA

Quando si parla di vendite, ci si riferisce a prodotti e servizi. Una differenziazione non di poco conto. L'80 per cento delle palestre considera la vendita degli abbonamenti come una vendita di prodotto, ma non è così. Il centro low cost vende un prodotto (sala pesi, scheda di allenamento, etc.), il club medio vende un servizio. La vendita dovrebbe essere frutto di un'analisi della domanda e del bisogno. Nel fitness, la vendita è la promessa della soddisfazione di un bisogno. Il cliente compra sulla fiducia, sulla base di sue aspettative. Per cui, se il club sbaglia qualcosa, il cliente poi non rinnova l'abbonamento.

Come si fa a capire le richieste in termini di servizio? Bisogna comprendere la necessità emotiva soggettiva di chi si avvicina al club: per esempio, perdere peso, sviluppare maggiormente i muscoli, divertirsi e socializzare, etc.

Un buon istruttore deve individuare questa necessità soggettiva e tenerne in debito conto nel suo rapportarsi al cliente. Secondo studi ormai consolidati negli anni, sono tre le cosiddette aree autodeterminanti per essere felici con se stessi:

- a) l'autonomia la capacità di stare bene con se stessi
- b) le relazioni stare bene con gli altri
- c) la competence la prestazione sportiva

Almeno una di queste tre aree deve essere soddisfatta per chi entra in palestra. Se si capisce questo, allora si può passare all'analisi del bisogno. Che tipologia di servizi sono offerti, allora? Per poter comprendere questo aspetto, bisogna dedicare un momento di colloquio con il "papabile" cliente per comprendere le sue necessità e costruirgli un pacchetto su misura pur all'interno di servizi "standard". Quindi la vendita diventa una conseguenza. Se tutto è stato corretto, il primo passo è completato e il cliente si iscrive in palestra.



#### 2. APPROCCIO DI ALLEANZA TRA IL CLIENTE E I COLLABORATORI DELLA PALESTRA

Se il consulente è stato bravo, ha venduto l'abbonamento, toccando le giuste leve emozionali. Allora entra in gioco la cosiddetta "alleanza". Chi entra nel club medio, cerca persone di fiducia con cui relazionarsi, ossia ciò che non troverebbe nel low-cost dove come detto – si vende solo il prodotto nudo e crudo. Diversamente dalle grandi catene di palestre dove è sempre possibile trovare una nutrita schiera di personal trainer, il club medio conta principalmente sui propri istruttori che devono dimostrare una certa empatia di comportamenti e relazioni in base al cliente che si trovano davanti. Il bravo istruttore deve saper plasmare il cliente e creare un legame di fiducia reciproca. Questo vuol dire che il suo lavoro non si esaurisce nella preparazione di una scheda di allenamento ma anche nel fornire i giusti spunti motivazionali nel tempo. Per esempio, se il cliente non si fa vedere da un po' in palestra, può essere il caso di chiamarlo per sapere come sta. I clienti più fidelizzati sono quelli che hanno relazioni più stabilizzate con il personale della palestra. Il titolare del club deve essere lungimirante e attento nel selezionare i propri istruttori che dovrebbero avere alte capacità relazionali, e non solo competenze tecniche. La capacità di sviluppare amicalità e coscienziosità, per esempio, è molto importante.



# Strategie per motivare i nuovi iscritti a frequentare

Avvalendosi dell'aiuto di qualche questionario di gradimento, ci si può fare un'idea delle ragioni per cui molti clienti abbandonano.

C'è per esempio chi non si diverte, chi trova l'allenamento troppo noioso, chi si blocca di fronte a esercizi troppo difficili o lunghi, chi non riesce a simpatizzare con nessuno dello staff o con nessuno degli altri clienti. Come rimediare?

Ecco qualche utile soluzione:

- prevedere uno o due allenamenti personalizzati per i nuovi iscritti in modo da non essere lasciati soli e spaesati.
- suggerire ai nuovi iscritti corsi collettivi o l'allenamento in sala in piccoli gruppi di 4-5 persone, creando quindi delle efficaci soluzioni su misura in grado di elevare il livello di coinvolgimento.
- organizzare una specie di gioco-premio in cui si raccolgono le presenze nelle prime 3 settimane e prevedere un premio per chi riesce a essere costante e frequentare per esempio 2 volte a settimana.
- presentare ai nuovi iscritti altri clienti e tutto il personale, per riuscire meglio a farli sentire parte di un gruppo.
- fare in modo che tutti gli istruttori e lo staff incoraggi i nuovi iscritti a ogni lezione o allenamento.
- stimolare i nuovi iscritti ad allenarsi con amici o parenti, prevedendo incentivi a chi rilascia dei nominativi di altre persone interessate.

#### 3. MONITORAGGIO DEL CLIENTE

Un aspetto molto utile consiste, poi, nell'analizzare i dati dei propri clienti per capire cosa è necessario fare per fidelizzarli. Sembra banale dirlo, ma in molti club che ho frequentato come consulente, il cliente praticamente non esiste.

C'è per esempio chi chiama il cliente solo una volta l'anno per ricordargli il rinnovo dell'abbonamento, ma è troppo poco. Bisogna monitorare il cliente durante tutto l'anno, aiutandosi possibilmente con adeguati CRM (Customer Relationship Management), software-database in cui le informazioni raccolte sono organizzate in una struttura logica che permette di accedere con facilità a ogni dato, in base ad apposite Query, ossia richieste, domanda, interrogazioni. Così, se ci si accorge che la motivazione del cliente sta venendo meno, oppure fa fatica con la scheda di allenamento proposta, bisogna capire e intervenire. Un buon modo di rapportarsi al cliente è quello di contattarlo dopo 3 o 4 mesi per offrirgli un regalo che tenga conto delle sue reali esigenze(per esempio, una sessione gratuita di personal trainer, una settimana di prova di una certa disciplina, etc.) e di intervenire periodicamente con questionari di soddisfacimento per capire in quale direzione muoversi.

La corretta applicazione di questi tre step permette veramente di mettere il cliente al centro del club, rispettando l'ergonomia del servizio fitness/ benessere in cui il concetto di palestra familiare evolve a un livello superiore: il club relazionale/ affiliativo. FINE



#### www.fif.it

## 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



#### SESSIONE ESTIVA

corsi full-immersion

# FITNESS ACADEMY

dal 1989

la scuola leader per i professionisti del fitness



I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti, in base a convenzione nazionale, da A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association e dall'IDEA Health & Fitness Association.

I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI DA













#### PERSONAL TRAINER ACADEMY

**CORSO DI FORMAZIONE** 

# PERSONAL TRAINER

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

SESSIONI FULL-IMMERSION

Ravenna M. Ravagli V. Fabozzi

dal 23 giugno al 1 luglio

Ravenna C. Dolzan

dal 1 settembre

V. Fabozzi

al 9 settembre

IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE vedi pag. 49

- ► Programma in sintesi
- 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
- ▶ Quota d'iscrizione 635€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 335€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124. 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.
- Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

- ▶ Requisiti Il corso di PT è strutturato per rivolgersi essenzialmente a candidati che siano già 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 Body Building / Fitness. Pur non essendo questo un elemento 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 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, S. Giuliani, M. Della Primavera.
- ► Esame Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni casi di studio.
- ▶ Diploma rilasciato Personal Trainer.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd / e-learning



# PERSONAL TRAINER

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer, aver partecipato a 4 convention federali con formula Open (FIF Annual, XXL Fitness, In Corpore Sano) ed aver partecipato ai 4 corsi elencati di seguito:

- RECUPERO FUNZIONALE
- POSTURAL ONE TO ONE
- FUNCTIONAL TRAINING
- TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE
- ▶ Quota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- Diploma rilasciato Personal Trainer Elite.

#### MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

#### RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Palermo Ravenna 17-18 giu. 05-06 ago.

R. Provenzano L. Franzon

#### ▶ Programma in sintesi

- Analisi delle problematiche traumatiche e posturali, specifiche di rachide e 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.

#### ▶ Quota d'iscrizione 230€

- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ 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.
- ► Supporti allo studio Dispensa

#### POSTURAL ONE TO ONE

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

Ravenna

07-08 ago. V. Fabozzi

#### ▶ Programma in sintesi

- 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.

#### ▶ Quota d'iscrizione 230€

- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ 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.
- ► Supporti allo studio Dispensa



FITNESS SCHOOL
CORSO DI FORMAZIONE

# ISTRUTTORE DI FITNESS

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

 Milano
 10-11 giu.

 M. Ravagli
 17-18 giu.

24-25 giu.

SESSIONI FULL-IMMERSION
Ravenna dal 8 luglio

M. Ravagli al 14 luglio

Ravenna dal 19 agost

Ravenna dal 19 agosto M. Ravagli al 25 agosto

IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE vedi pag. 49

#### ▶ Programma in sintesi

- Basi di fisiologia (anatomia e biomeccanica, alimentazione)
- · Allenamenti in circuito
- Costruzioni di schede di allenamento
- · Teoria pratica dello stretching

#### ▶ Quota d'iscrizione

FORMULA WEEK-END 595€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. FORMULA FULL-IMMERSIONE 535€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 305€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Requisiti Si consiglia una esperienza di base in sala pesi.
- ▶ 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, M. Messuri.
- ► Esame Test a risposta chiusa e teorico/pratico.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di Fitness*.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd/e-learning.

#### **MASTER DI SPECIALIZZAZIONE**

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

#### TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

Ravenna 15-16 lug. A. Bertuccioli Ravenna 26-27 ago. A. Bertuccioli

#### ▶ Programma in sintesi

- Analisi dei macro e micro elementi
- · Antropometria e metodi di valutazione
- Analisi di varie tipologie di diete
- Cenni su OGM, cibi Bio e integratori

#### ▶ Quota d'iscrizione 230€

- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- 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.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

#### PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

Palermo	10-11 giu.	R. Provenzano
Ravenna	17-18 lug.	M. Ravagli
Ravenna	28-29 ago.	M. Ravagli

#### ▶ Programma in sintesi

- Programmazione e parametri dell'allenamento
- Analisi e proposte di schede per la forza, l'ipertrofia e il dimagrimento
- Principali test di valutazione fisica
- ▶ Quota d'iscrizione 230€
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ 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.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

#### SPECIAL TRAINING

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

Ravenna	30 giu1 lug.	L. Franzon
Ravenna	09-10 set.	L. Franzon

#### ► Programma in sintesi

- · Analisi dei cambiamenti morfologici
- Alimentazione
- Schede d'allenamento
- · Limiti dell'operato dell'istruttore
- ▶ Quota d'iscrizione 230€
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ 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.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

#### FITNESS 2° LIVELLO

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

- TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- SPECIAL TRAINING
- ▶ Quota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- Diploma rilasciato Istruttore di Fitness 2º livello.

#### TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

Ravenna

dal 28 luglio al 4 agosto L. Franzon, R. Mastromauro

- ▶ Quota d'iscrizione 630€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 335€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 335€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- Docenti responsabili del corso L. Franzon, R. Mastromauro.
- ► Esame Test scritto, prova pratica e orale.
- ▶ Diploma rilasciato *Tecnico di educazione posturale*.
- ► Supporti allo studio Dispensa



#### PREPARATORE ATLETICO

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

Cagliari F. Pani

17-18 giu. 24-25 giu.

SESSIONE FULL-IMMERSION Ravenna dal 21 lug. W. Stacco al 26 lug.

10-11 giu.

- ▶ Programma in sintesi
- Teoria dell'allenamento
- Allenamento funzionale
- Test di valutazione
- Alimentazione specifica
- Apparato neuromuscolare e endocrino
- Patologie tipiche e recupero funzionale
- Tabelle pratiche per varie tipologie di sport

#### ▶ Quota d'iscrizione

FORMULA WEEK-END 490€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 255€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 255€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2º week end di studio. FORMULA FULL-IMMERSION 490€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 255€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 255€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

- Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ 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.
- ▶ Diploma rilasciato *Preparatore Atletico*.
- ► Supporti allo studio Dispensa.



# ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

Napoli 10-11 giu. D. Berni Ravenna 22-23 lug. R. Provenzano

#### ▶ Programma in sintesi

- 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
- Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ 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.
- ▶ Diploma rilasciato Tecnico specializzato in allenamenti al femminile.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

Ravenna

dal 3 al 6 luglio

R. Valbonesi

#### ▶ Programma in sintesi

- Analisi dei protocolli di lavoro adatti all'utenza senior
- Masterclass
- Laboratori
- Circuiti di attività aerobica, tonificazione, stretching e postura
- ▶ Quota d'iscrizione 390€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 210€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 210€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso R. Valbonesi, G. Marongiu.
- ► Esame Test scritto, prova pratica e orale.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di Fitness per Senior*.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

Ravenna

dal 19 al 24 agosto

R. Babini, R. Valbonesi, R. Provenzano

- ▶ Programma in sintesi
- Anatomia e fisiologia della gravidanza
- Diaframma e tecniche respiratorie
- · Indicazioni posturali
- Yoga in gravidanza
- Tecniche d'allenamento post-parto
- ▶ Quota d'iscrizione 540€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 310€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 260€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso R. Valbonesi, R. Babini, R. Provenzano.
- ► Esame Test scritto, esame teorico pratico.
- ▶ Diploma rilasciato Insegnante specializzato in allenamento in gravidanza e post parto.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# FITNESS GROUP

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

Ravenna dal 4 al 7 lug.

M. Messuri

#### ▶ Programma in sintesi

- · Presentazione del corso
- · Elementi di teoria dell'allenamento
- Workshop teorico pratici sui seguenti argomenti: struttura della musica, costruzione del warm-up (metodo piramidale invertito), costruzione della fase centrale (allenamento cardiovascolare con utilizzo dei sistemi di insegnamento motorio di base e condizionamento muscolare arti inferiori con il metodo delle 5 fasi)
- ▶ Quota d'iscrizione 390€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera, S. Giuliani, F. Amante.
- Esame Test a risposta chiusa e prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di Fitness Group Academy*.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd / e-learning.



# POWER PUMP EVOLUTION®

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

Ravenna

29-30 lug. M. Scurti

#### ▶ Programma in sintesi

- Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione
- Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF,

titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

- ▶ Docenti del corso F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti.
- ► Esame Prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Power Pump® Evolution.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.



# A.T.P.®

Aquatic Training Program L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Ravenna

02-03 set. A. Tartaglia

#### ▶ Programma in sintesi

- Adattamenti fisiologici e biomeccanici del corpo in acqua: acquaticità e galleggiamento
- Workshop teorico pratico sulla struttura della musica, comunicazione e cueing tecnico
- Laboratorio pratico per la costruzione delle lezioni: ambientamento, allenamento aerobico, allenamento delle resistenze (controcorrente, vortici, spirali, uso delle leve e delle mani)
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso A. Tartaglia.
- Esame Prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di* A.T.P.® Aquatic Training Program.
- ▶ Note È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua
- ► Supporti allo studio Dispensa



# FITNESS GROUP ACADEMY ADVANCED LEVEL

IL LIVELLO AVANZATO DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO SU BASI MUSICALI

Ravenna

dal 7 al 10 set, M. Messuri

#### ▶ Programma in sintesi

- Presentazione del corso
- Workshop teorico pratici sui seguenti argomenti: allenamento metabolico, strategie avanzate per l'allenamento cardiovascolare e il condizionamento muscolare, biomeccanica applicata agli esercizi per il condizionamento muscolare degli arti superiori e inferiori
- ▶ Quota d'iscrizione 390€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera, S. Giuliani, F. Amante.
- Esame Test a risposta chiusa e prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Fitness Group Academy Advanced Level.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.

# **FITCYCLE**

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Ravenna D. Longhi dal 27 al 30 lug.

#### ▶ Programma in sintesi

- Caratteristiche e regolazione della bike
- Musica e cadenza della pedalata
- Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni
- ▶ Quota d'iscrizione 260€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso D. Longhi, V. Calisti.
- ► Esame Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20'.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di Fitcycle*.
- ▶ Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

Ravenna D. Longhi dal 19 ago. al 22 ago.

### ▶ Programma in sintesi

- Analisi comparativa dei tappeti meccanici
- Settaggio della manutenzione
- Analisi della camminata
- Struttura della musica
- Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni
- ▶ Quota d'iscrizione 260€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ▶ Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso D. Longhi, V. Calisti.
- ► Esame Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20'.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di Fitwalk*.
- ▶ Note È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.
- ► Supporti allo studio Dispensa.



# KARDIO KOMBAT

TECNICHE BASE DI ARTI MARZIALI E SPORT DA COMBATTIMENTO IN VERSIONE FITNESS

Ravenna

22-23 lug.

F. Randisi

#### ▶ Programma in sintesi

- 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
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso L. Dalseno, F. Randisi, L. Ceria.
- Esame Prova pratica.
- Diploma rilasciato Istruttore di Kardio Kombat.
- ► Supporti allo studio Dispensa.



# PILATES ACADEMY

**CORSO DI FORMAZIONE** 

# PILATES MATWORK®

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

SESSIONI FULL-IMMERSION

Milano dal 28 giugno E. Cinelli dal 2 luglio

Roma dal 28 giugno D. De Bartolomeo al 2 luglio

Ravenna dal 5 luglio

D. De Bartolomeo al 9 luglio Ravenna dal 18 agosto

G. Marongiu al 22 agosto

Livorno dal 6 sett. E. Cinelli al 10 sett.

# ▶ Programma in sintesi

- Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates
- Esercizi pre-pilates codificati
- Esercizi base
- Laboratori di gruppo
- Masterclass

#### ▶ Quota d'iscrizione

FORMULA FULL-IMMERSION 495€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 270€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 270€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

- Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi, S. Giuliani.
- ▶ Requisiti Si consiglia di aver praticato Pilates.
- Esame Test scritto e prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Insegnante di Pilates Matwork.
- ▶ Note Il corso è a numero chiuso.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd / e-learning.

# PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL METODO PILATES

Padova	10-11 giu.	D. De Bartolomeo
Salerno	10-11 giu.	M. Alampi
Ravenna	25-26 lug.	E. Cinelli
Ravenna	23-24 ago.	G. Marongiu

#### ▶ Programma in sintesi

- Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.
- ▶ Quota d'iscrizione 230€
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ► 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.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Ravenna

03-04 ago. S. Sergi

- ▶ Programma in sintesi
- Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi
- ▶ Quota d'iscrizione 230€

Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

- ► 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 in gravidanza e terza età". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# **PILATES** PROFESSIONAL OP LEVEL

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Pilates Matwork e Pilates Advanced Training, aver partecipato a due edizioni dell'International Pilates Convention ed aver partecipato a tutti i corsi e master di specializzazione elencati di seguito:

- PILATES PROPS
- PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ
- REFORMER
- CADILLAC
- Duota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- Diploma rilasciato Insegnante di Pilates Professional Top Level.



#### PROMOZIONE SPECIALE PER SOCI ISTRUTTORI FIF

(non comulabile con altri sconti e pagamento in un'unica soluzione)

Pilates Advanced Training Ravenna + 2 master di specializzazione a scelta tra quelli in programmazione a Ravenna: 590€ anzichè 736€

# PILATES ADVANCED TRAINING

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

SESSIONE FULL-IMMERSION

Ravenna

E. Cinelli

dal 21 luglio al 24 luglio

## ▶ Programma in sintesi

- Introduzione
- Teoria: struttura della lezione "Advanced"
- Analisi scritta della lezione
- Masterclasse
- Laboratori
- Analisi postulare statica (A.P.S.)
- Analisi postulare dinamica (A.P.D.)
- Verifica dei risultati raggiunti

#### ▶ Quota d'iscrizione

FORMULA WEEK-END 460€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 240€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 240€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio FORMULA FULL-IMMERSION 460€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 240€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 240€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

- Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in
- Docenti responsabili del corso E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.
- Esame Test scritto e prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Insegnante di Pilates Advanced Training.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.



# REFORMER

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

Ravenna

05-06 ago.

G. Marongiu

▶ Programma in sintesi

- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso G. Marongiu, D. De Bartolomeo, S. Giuliani.
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ▶ Diploma rilasciato Insegnante di Pilates Reformer.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.

# **CADILLAC**

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

Ravenna

07-08 ago.

G. Marongiu

- ▶ Programma in sintesi
- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso G. Marongiu.
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ▶ Diploma rilasciato Insegnante di Pilates Cadillac.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.

# WUNDA CHAIR

TECNICA E DIDATTICA DI UTILIZZO DELL'ATTREZZO PIÙ GENIALE DEL PILATES

Ravenna

09-10 ago.

G. Marongiu

- ▶ Programma in sintesi
- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti responsabili del corso G. Marongiu.
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore.
- ▶ Diploma rilasciato Insegnante di Pilates Wunda Chair.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# YOGA

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

#### Ravenna

Primo Anno:

7-8 ottobre 2017

4-5 novembre 2017

2-3 dicembre 2017

13-14 gennaio 2018

10-11 febbraio 2018

3-4 marzo 2018

7-8 aprile 2018

5-6 maggio 2018

19-20 maggio 2018

16-17 giugno 2018 (esami)

#### ▶ Programma in sintesi

- Cultura e filosofia indiana
- · Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia
- Posturologia e propriocettività
- Asana: un aspetto dello yoga
- 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
- De Quota d'iscrizione 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.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Requisiti richiesti Per poter accedere al corso è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae.
- ▶ 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 del 1º anno 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".
- ▶ Diploma rilasciato *Insegnante di Yoga*.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# YOGA DYNAMIC SCHOOL

#### LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Ravenna

dal 30 agosto al 5 settembre D. De Bartolomeo e R. Babini

Il percorso Dynamic Yoga school è il frutto della collaborazione tra Donato De Bartolomeo e Rita Babini, entrambi docenti della scuola di Hatha Yoga FIF/SIO. Il corso ha l'obbiettivo di promuovere la pratica dello Yoga nella sua versione più attuale. La pratica del Dynamic Yoga è ideale non solo per chi già insegna Yoga, ma anche per chi si affaccia per la prima volta a questa magica disciplina. Il lavoro dinamico ha il vantaggio di preparare progressivamente in corpo rendendolo flessibile ed elastico oltre che a migliorare le capacità cardiovascolari.

#### ▶ Programma in sintesi

- · Obbiettivi del corso e introduzione alla pratica Yoga
- masterclass in stazione eretta (principianti e intermedi)
- didattica e insegnamento di una lezione Dynamic Yoga
- masterclass: costruire gli addominali in chiave Yoga secondo il metodo Dynamic Yoga
- l'importanza dei muscoli del pavimento pelvico (mula bandha)
- masterclass: le posizioni capovolte (benefici e controindicazioni)
- pranayama: Ujjayi pranayama, il respiro vittorioso
- masterclass: fluire attraverso le posture di apertura e chiusura
- · costruire una lezione di Dynamic Yoga.
- ▶ Quota d'iscrizione 695€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docente responsabile del corso D. De Bartolomeo.
- ▶ Docenti D. De Bartolomeo, R. Babini.
- Esame Prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Insegnante di Dynamic Yoga.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

Partecipando al corso si ottiene uno sconto per l'iscrizione al corso biennale di Insegnante di Yoga



### FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY

**CORSO DI FORMAZIONE** 

# FUNCTIONAL TRAINING

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

M:1	10 11	I Dalama
Milano	10-11 giu.	L. Dalseno
Ravenna	24-25 giu.	L. Dalseno
Roma	15-16 lug.	S. Roberto
Ravenna	26-27 ago.	L. Dalseno
Torino	26-27 ago.	L. Ceria

#### ▶ Programma in sintesi

- Esercizi di carattere globale a corpo libero, con i kettlebell, i bilancieri olimpionici e le palle mediche
- Studio teorico-pratico delle principali metodologie e dell'allenamento funzionale
- Programmazione e periodizzazione del functional training
- ▶ Quota d'iscrizione 290€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.

- ▶ Docenti del corso C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi, L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti, S. Malinyerni.
- ► Esame Prova pratica con esecuzione tecnica e capacità didattica.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di* Functional Training.
- ▶ Note Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.



# BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

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

Ravenna

08-09 lug.

F. Fiocchi

#### ▶ Programma in sintesi

- 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
- Analisi delle principali andature degli animali
- · Esercizi a coppie
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ► Docenti del corso F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.
- ► Esame Prova pratica (grad workout).
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Bodyweight & Joint Mobility.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.

# SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Milano Ravenna 24-25 giu. 05-06 ago.

L. Ceria D. Longhi

#### ▶ Programma in sintesi

- Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno.
- ► Esame Prova pratica (grad workout).
- Diploma rilasciato Istruttore di Suspension
- ► Supporti allo studio Dispensa.





# FUNCTIONAL TRAINING

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training ed aver partecipato ai 4 corsi elencati di seguito:

- KETTLEBELL
- BARBELL
- SUSPENSION TRAINING
- BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY
- ▶ Quota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- Diploma rilasciato Istruttore di Functional Training Advanced.



# **KETTLEBELL**

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Siracusa 17-18 giu. V. Fabozzi Ravenna 19-20 ago. C. Dolzan

#### ▶ Programma in sintesi

- Analisi delle progressioni didattiche degli esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero
- Applicazioni pratiche delle principali metodologie di allenamento del functional training
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria, S. Malinverni.
- ► Esame Prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Kettlebell.
- ▶ Note Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.

# **BARBELL**

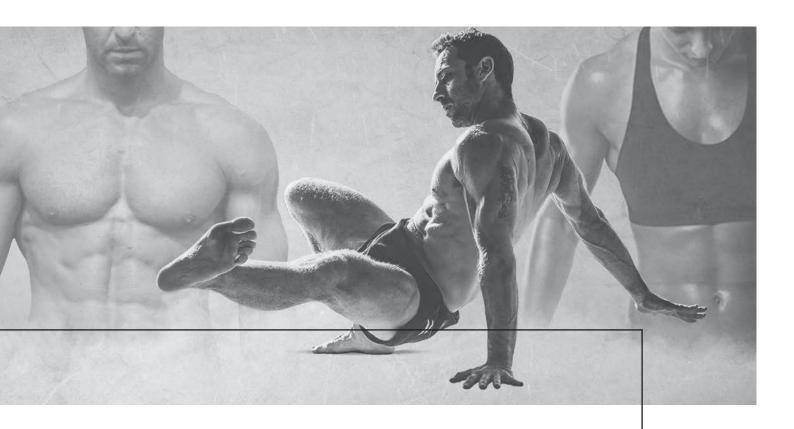
ESERCIZI E PROGRESSIONI
PER L'APPRENDIMENTO E
L'INSEGNAMENTO DELLE
TECNICHE DEL WEIGHTLIFTING E
DEL POWERLIFTING

Ravenna 21-22 ago. C. Dolzan

### ▶ Programma in sintesi

- 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
- Pratica degli esercizi di mobilità specifica per il weightlifting
- Workout pratici sulla forza: Complex, Chain, E.M.O.M., I Go You Go
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.
- ► Esame Prova pratica (grad workout).
- Diploma rilasciato Istruttore di Barbell.

Supporti allo studio Dispensa / dvd



# SPARTAN SYSTEM FIF

L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO SENZA ATTREZZI

In programmazione da ottobre 2017

- ▶ Programma in sintesi
- Spartan System Training: teoria e applicazioni pratiche sulle capacità coordinative, resistenza e forza generale
- Joint Mobility & Core Training: teoria e applicazioni pratiche sulla mobilità articolare e sul corsetto addominale
- Endurance and Strenght
   Training: applicazioni pratiche
   sull'ipertrofia funzionale,
   resistenza e forza specifica
- Training schedule: principi della metodologia, elementi generali della struttura dell'allenamento, programmazione e periodizzazione dell'allenamento
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docente del corso F. Fiocchi.
- ► Esame Prova teorico-pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System FIF.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd

# FUNCTIONAL TRAINING TOP LEVEL

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training e Functional Training Advanced ed aver partecipato a tutti i corsi del percorso funzionale elencati di seguito:

- KETTLEBELL
- SUSPENSION TRAINING
- BARBELL
- BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY
- FUNCTIONAL TEST MOBILITY
- BORSA BULGARA
- FUNCTIONAL CLUBS TRAINING
- PREPARATORE ATLETICO
- ▶ Quota d'esame 150€ + affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.
- ► Titolo rilasciato Diploma di Functional Training Top Level.



# KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

▶ Programma in sintesi

- Il corso si prefigge di impostare le progressioni didattiche necessarie per insegnare gli elementi base della ginnastica calistenica al pubblico specifico dei centri fitness
- Ånalisi delle progressioni propedeutiche per la pratica degli elementi base: verticale, orizzontale, back lever e front lever
- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso.
- ▶ Docenti del corso F. Fignagnani, M. Mazzesi, A. Neyroz.
- Esame Prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato *Istruttore di Kalisthenics*®.
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd.



Ravenna

Ravenna

29-30 giu.

24-25 ago.

# KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Milano 17-18 giu. Ravenna 01-02 lug.

- ▶ Programma in sintesi
- Ripasso del corso base
- Focus sui recuperi alla verticale, progressioni per la verticale libera, per la verticale di forza o d'impostazione e variazioni di handstand
- · Potenziamento del core
- Progressioni per L-sit e human flag
- Potenziamento muscolare alla sbarra
- · Studio avanzato delle progressioni levers
- Studio del muscle up di forza
- Rotazioni alla sbarra
- Programmazione di protocolli d'allenamento avanzati per la preparazione specifica e generale

- ▶ Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ► Sconto 20% riservato a: Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come socio istruttore per l'anno in corso
- ▶ Docenti del corso F. Fignagnani, M. Mazzesi, A. Nevroz.
- ▶ Requisiti Essere in possesso del diploma di Kalisthenics® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttori.
- Esame Prova pratica.
- ▶ Diploma rilasciato Istruttore di Kalisthenics® 2º linello
- ► Supporti allo studio Dispensa / dvd



# GARUDA® BRICK GRAHA

È il repertorio Garuda eseguito coi mattoncini dello yoga. Alcune sequenze dei repertori Foundation e Seated and standing sono riproposte in maniera originale ed intelligente, giocando sulle asimmetrie e sull'incremento di forza ed equilibrio. Tanti gli esercizi geniali creati da James.

Ravenna

01-02-03 settembre J. D'Silva

- ▶ Quota d'iscrizione 540€ in un'unica soluzione entro 15 giorni prima della data di inizio oppure 2 rate da 310€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 31/07/17, 2ª rata entro il 30/08/17). La quota del corso non è soggetta a sconti.
- ▶ Requisiti Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness/olistico.
- ▶ Durata del corso 12 ore, suddivise in 3 giorni: dalle ore 14 alle ore 18.
- ▶ Diploma rilasciato *Garuda® Brick Graha* 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 è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. *Il corso è a numero chiuso*.
- ► Supporti allo studio Dispensa.

# GARUDA® FOAM ROLLER CHAKRA

È il repertorio Garuda sull'originale ed unico Roller creato da James che si differenzia dagli altri per lunghezza e diametro. Tali dimensioni permettono infinite possibilità di movimento. Alcuni esercizi dei repertori mat trovano originale rivisitazione sul Roller, moltissimi gli esercizi unici creati da James per aprire, mobilizzare, rinforzare ed allungare il corpo.

Ravenna

01-02-03 settembre J. D'Silva

- ▶ Quota d'iscrizione 599€ in un'unica soluzione entro 15 giorni prima della data di inizio oppure 2 rate da 320€ ciascuna (1ª rata da versarsi entro il 31/07/16, 2º rata entro il 30/08/17). La quota include n.1 Foam Roller Garuda. *La quota del corso non è soggetta a sconti*.
- ▶ Requisiti Essere in possesso di una qualifica di istruttore nei settori fitness/olistico.
- ▶ Durata del corso 12 ore, suddivise in 3 giorni: dalle ore 9 alle 13.
- ▶ Diploma rilasciato *Garuda® Foam Roller Chakra* 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 è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in italiano. *Il corso è a numero chiuso*.
- ► Supporti allo studio Dispensa.



PER CHI SI ISCRIVE AD ENTRAMBI I CORSI GARUDA FOAM ROLLER + GARUDA BRICK

995€\*

\* in unica soluzione, oppure 3 rate da 365€ ciascuna: 1ª rata da versare entro il 30/06/17, 2ª rata entro il 31/07/17, 3ª rata entro il 30/08/17





# **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 facilitato 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 euro 350

5 master 400 socio praticante fif

# WORKSHOP

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





# DOCENTE: Gianpiero Marongiu (Master trainer federale)

#### PILATES E SENOLOGIA

Milano 2 luglio Ravenna 6 luglio

Il lavoro che si vuole ottenere con il Pilates, oltre a ridare mobilità e tono muscolare, è anche un riallineamento posturale. Questa nuova situazione, potrebbe portare ad una serie di adattamenti e atteggiamenti paramorfici, che andrebbero assolutamente corretti nel loro stadio iniziale. Il controllo e la coscienza del proprio corpo può contribuire ad una sensazione di benessere ed eliminare una serie di tensioni emotive che si ripercuotono anche sulla sfera fisica. Iscrizione 120 euro

#### PILATES PER BAMBINI

Napoli 10 giugno Milano 1 luglio Palermo 24 giugno Ravenna 3 luglio

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 adeguato 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

### STANDING PILATES

Napoli 11 giugno Palermo 25 giugno Ravenna 5 luglio

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.

#### **POWER STRETCH 2.0**

# Ravenna 10-11 luglio

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



# DOCENTE:

Donato
De Bartolomeo
(insegnante di
pilates e yoga)

# **PILOGA**

Ravenna 22 giugno

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

#### PILATES PER LA SCHIENA

#### Ravenna 23 giugno

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

### PILATES WITH BIG BALL

#### Ravenna 24 giugno

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

#### PILATES WITH FLOW TONIC

### Ravenna 25 giugno

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 tutti. Iscrizione 120 euro

- ▶ Iscrizione È da versarsi almeno 15gg. prima della data di inizio, dopo tale data la quota verrà maggiorata di Euro 20. I workshop non sono soggetti a sconti.
- ▶ Note Per partecipare ai workshop è necessario essere affiliati per l'anno in corso alla Federazione Italiana Fitness ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio Istruttore (Euro 140).
- ▶ Attestato Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

### PACCHETTO WORKSHOP (sede di Ravenna)

# Gianpiero Marongiu Donato De Bartolomeo

 1 giorno:
 120 euro
 1 giorno:
 120 euro

 2 giorni:
 180 euro
 2 giorni:
 240 euro

 3 giorni:
 270 euro
 3 giorni:
 300 euro

 3 giorni:
 270 euro
 3 giorni:
 300 euro (360 euro)

 4 giorni:
 360 euro
 4 giorni:
 390 euro (480 euro)

 5 giorni:
 450 euro



DOCENTE:
Elisabetta
Cinelli
(docente ai corsi
di formazione
FIF)

#### PILATES BARRE

Ravenna 28-29 luglio

Il workshop è rivolto ad insegnanti di pilates, danza e discipline musicali.

Programma: Costruzione della lezione • Riscaldamento, fase alla sbarra, fase a terra • Pratica sulle tre fasi e sui principali esercizi chiave della lezione • La sbarra e il Pilates • Adattamenti degli esercizi, facilitazioni e incremento di intensità • Tecniche di allenamento al femminile applicate al pilates alla sbarra Iscrizione 180 euro



DOCENTE:
Loredana
Paparelli
(docente ai corsi
di formazione
FIF)

# COME ORGANIZZARE E GESTIRE UN'AZIENDA DI FITNESS

Ravenna 29-30 luglio

Linee guida di organizzazione, gestione e marketing aziendale con strumenti operativi e teorici per gestire la propria azienda orientata al risultato economico.

Programma: Start-up di un nuovo centro o del lancio di un nuovo servizio; il concetto di qualità per creare vantaggi competitivi; marketing dei servizi, listino prezzi e vendita; organizzazione aziendale; controllo di gestione: report, costi e ricavi per ogni settore
Iscrizione 220 euro

# ORGANIZZAZIONE DELLA RECEPTION

Ravenna 26 agosto

Come accogliere il cilente ed organizzare al meglio la racconta di informazioni, produttività della vendita attraverso la racconta delle informazioni della clientela, trattare il reclamo trasformandolo in un servizio di eccellenza.

Iscrizione 110 euro

# VENDITA PER FITNESS CLUB E PERSONAL TRAINER

Ravenna 27 agosto

Come far percepire il valore dei nostri servizi e vendere ai vari target di clienti. Come rendere i servizi dei clubs attraenti ed alzare lo scontrino medio dei clienti, tecniche di vendita e l'arte di fare domande, organizzazione e gestione del reparto commerciale.

Iscrizione 110 euro



DOCENTE:
Fabrizio
Randisi
(docente ai corsi
di formazione
FIF)

#### KARDIO KOMBAT EVOLUTION

### Ravenna 8 luglio

Strategie per rendere allenante e coinvolgente l'attività! Diversi metodi d'insegnamento e nuove strategie per rendere il programma intenso ed entusiasmante!

Programma: Intensità delle proposte motorie •
Comunicazione efficace per rendere chiare le sequenze •
Il Kardio Kombat verso la tonificazione • Kombat Step: sequenze semplici ma allenanti e sorprendenti!
Iscrizione 120 euro

#### STEP & HI-LO LE INSERZIONI COREOGRAFICHE

Ravenna 9 luglio

Programma: analisi delle inserzioni coreografiche più conosciute ed utilizzate; 2 masterclass (step e hi-lo) che presenteranno più inserzioni coreografiche; comunicazione efficace per rendere fattibili le inserzioni; laboratorio pratico per i partecipanti.

Iscrizione 120 euro

DOCENTE:

Donatella
Longhi

(docente ai corsi
di formazione
FIF)

## PILATES IN SUSPENSION

Ravenna 18 giugno

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



#### **BEN-ESSERE OVER**

Ravenna 7 luglio



Rita Valbonesi G. Marongiu

Programma: Trigger point-esercizi correttivi per il problema alle spalle • Circuito Postura Pripriocettivita Pilates • Mobilità stabilità per prevenire e attenuare i dolori articolari • Esercizi funzionali e respiratori per persone con Parkinson • Ben-essere OVER• Twist e afro per fluidità del cammino Iscrizione 120 euro



# CAGLIARI (ANTICHE TERME DI SARDARA, MEDIO CAMPIDANO) • 18 GIUGNO 2017

Si svolge per la prima volta in Sardegna la convention Pilates Evolution che consente a tutti i professionisti del settore di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre più in evoluzione. Una giornata intensa e ricca di proposte da parte del team docenti della Federazione Italiana Fitness.



#### **ISCRIZIONE**

135€ salvo disponibilità

La convention è a numero chiuso.

#### Sconti

- -50% Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)
- -20% Per i soci istruttori FIF e titolari centri associati
- -10% Per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative della Federazione Italiana Fitness occorre essere affiliati per l'anno 2016/2017 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

**Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Pilates Evolution. Fidelity Card 80 punti.

Registrazioni Dalle ore 9.00 alle ore 9.45.

**Sede** TERME DI SARDARA, Località Santa Maria de Is Acquas, 09030 Sardara, Medio Campidano.











# PROGRAMMA

10.00-10.50	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates with flow tonic  I flow tonic sono un valido strumento per arricchire le classiche lezioni di matwork rendendole più funzionali oltre che intense.
11.00-11.50	ELISABETTA CINELLI Pilates Stretch circuit Circuiti di lavoro per l'incremento della flessibilità, soprattutto ready tu use.
12.00-12.50	GIANPIERO MARONGIU Standing Pilates in Evolution /l Pilates in stazione eretta per un riequilibrio posturale integrato.
12.50-13.30	Pausa pranzo
13.30-14.20	ELISABETTA CINELLI Pilates And Athletics training  Come le routine del metodo possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport.
14.30-15.20	<b>DONATO DE BARTOLOMEO Pilates: Viaggio attraverso le catene miofasciali</b> Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo della catene miofasciali.
15.30-16.20	STEFANIA GIULIANI Pilates con elastiband L'elastiband viene utilizzato in maniera "originale" per lo sviluppo di concentrazione, controllo, centralizzazione e respirazione.
16.30-17.20	GIANPIERO MARONGIU Pilates X-Progression Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica.



# MANTRA

SEMINARIO DI DISCIPLINE OLISTICH

# 25-26-27 AGOSTO 2017 • VOLTERRA (PI)

### **DOCENTI E OSPITI**



RITA BABINI Insegnante di yoga



RITA VALBONESI
TdR, Osteopata, posturologa
e insegnante di yoga



DONATO DE BARTOLOMEO

Insegnante di yoga e pilates



GIULIANO BOCCALI Professore di Indologia, lingua e letteratura sanscrita



**ALBERTO CHIESA**Psichiatra, psicoterapeuta
e istruttore di Mindfulnes

## **SEDE**

#### AGRITURISMO FATTORIA LISCHETO

Strada Provinciale del Monte Volterrano, 56048 Volterra (Pisa) Tel +39 0588 30403 www.agrilischeto.com



L'agriturismo Lischeto è una struttura accogliente, ospitale, restaurata in bioedilizia, che si trova in piena campagna, tra pascoli e campi coltivati con il metodo biologico. Un ambiente agreste particolare, semplice e cordiale, tranquillo, lontano dai rumori della città, un'atmosfera unica anche grazie al vasto parco artistico.

#### QUOTA D'ISCRIZIONE: €365 (comprende seminario, vitto e alloggio)

È possibile versare un acconto di euro 150,00 e il saldo della quota è da versarsi entro e non oltre il 15 luglio 2017. La quota non è soggetta a sconti e verrà maggiorata di € 50 dopo il 15 luglio. Per consentire un adeguato svolgimento delle lezioni il seminario è a numero chiuso. Per poter accedere occorre essere affiliati a FIF / IDA / SIO.

Informazioni dettagliate e iscrizioni su www.fif.it / eventi / mantra

#### **VENERDÌ 25 AGOSTO**

Arrivo e sistemazione

13.00 Pranzo

14.45/16.15 **Donato De Bartolomeo** - Preparazione al Pranayama

16.00/16.30 Rita Babini - Pranayama

16,45/18,00 Rita Babini - Architettura Asanale linee curve

18.15/20.00 **Prof. Giuliano Boccali -** La Bhagavadgita e la sua visione spirituale

20.30 Cena

21.30 Racconti intorno al fuoco

#### SABATO 26 AGOSTO

7.30/8.00 Rita Babini e Giuliano Boccali - Pranayama

8.00/9.00 Colazione

9.00/10.00 Donato De Bartolomeo - Hatha Yoga

10.30/11.45 Rita Babini - KRIYA

12.00/13.30 **Rita Valbonesi -** Bimbi e genitori incontrano lo yoga

13.45/15.00 Pranzo

15.00/16.30 Donato De Bartolomeo - Yoga dinamico

16.45/18.15 **Rita Babini -** Architettura dell'Asana: i Triangoli

18.30/19.30 **Rita Valbonesi -** Passeggiata e tecniche di meditazione sugli elementi

20.30 Cena

21.30 Yogagrafico - Esercizi visivi per rilassare la mente

#### DOMENICA 27 AGOSTO

7.00/7.30 **Rita Babini -** Preparazione alla meditazione

7.30/8.30 Colazione

8.30/10.00 Rita Valbonesi - Anatomia esperienzale e yoga

10.00/11.00 Pausa check-out camere

11.15/13.45 **Dott. Alberto Chiesa -** Gli interventi basati sulla mindfulness:dalle origine ai giorni nostri

13.45 Pranzo

Consegna Attestati



# LIAZIC

# SOCIO ISTRUTTORE\* / A.I.P.T.

€ 140,00

#### comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni.
- Assicurazione di responsabilità civile.
- Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto 20%).
- Abbonamento alla rivista "Performance".
- Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
- Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- Tesserino Tecnico che costituisce l'iscrizione annuale all'Albo Nazionale ASI e al Registro Nazionale del Settore. Esso è vincolato al tesseramento FIF Istruttore in corso di validità. Il Tesserino Tecnico è rilasciato a chi ha conseguito un attestato di Formazione
- Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito www.fif.it e sull'Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI
- T-Shirt ufficiale Istruttore 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.

# PRATICANTE

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

# SOCIO **EFFETTIVO**

€ 10,00

#### comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- 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.

# **CENTRO ASSOCIATO**

# € 100 NOVITÀ

(con inserimento autonomo da parte dell'ASD o SSD dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI + tutti i servizi sotto elencati)

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

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

- · Iscrizione al Registro CONI
- · Possibilità di tesserare e assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro
- Assicurazione di responsabilità civile Utilizzo del logo CONI associato al logo ASI
- Esenzione dalle tasse di concessione governativa
- Esenzione dall'imposta di bollo
- Esenzione fiscale (de-fiscalizzazione) per attività sportive ed istituzionali svolte a favore dei tesserati (art. 148 del tuir comma 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98)
- Esenzione fiscale per gli introiti del bar sociale (art. 148 del tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98)
- Esenzione dall'imposta comunale sulla pubblicità e sulle pubbliche affissioni
- Esenzione dall'imposta comunale sugli immobili (IMU ex ICI)
- Convenzione SIAE
- Convenzione Credito Sportivo
- Riduzione della tassa dei rifiuti
- Regime agevolato per eventuali attività commerciali previsto dalla legge 398/91 (abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni, ristorazione)
- Detraibilità 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

#### € 200

(con servizio di inserimento dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI da parte di FIF + tutti i servizi sottoelencati)

319 legge 27/12/2006 n. 296)

- Totale deducibilità per le aziende di corrispettivi in denaro o natura fino all'importo di € 200.000,00
- (spese di pubblicità) a favore di associazioni Contributi liberali in denaro dalle persone fisiche ed aziende deducibili dal reddito dell'erogante Partecipazione al riparto del 5 per mille
- Priorità ex legge 289/2002, art. 90 commi 25 e 26, nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici
- Riduzione imposta di consumo gas metano
- Destinazione d'uso dei circoli privati e delle associazioni di promozione sociale
- Compensi sportivi 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 €
- Compensi per l'esercizio diretto di attività sportiva dilettantistica e per le collaborazioni coordinate e continuative amministrativogestionali
- Esclusione dagli obblighi di cui al D. Lgs. 81/2008 (Sicurezza Lavoro)
- Esclusione dagli obblighi inerenti il ceritificato penale

# perchè affiliarsi:

- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera CENTRO ASSOCIATO FIF
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Affiliazione all'Ente di Promozione Sportiva ASI e registro CONI per ASD o SSD
- Tesseramento e copertura assicurativa per i primi 3 membri del Consiglio Direttivo (presidente, vicepresidente e segretario)
- Buono di 100 € da spendere su corsi, master, eventi FIF o FIT-SHOP, da utilizzare entro l'anno di affiliazione (novità)
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare e gli Istruttori del centro (novità)
- Iscrizione gratuita al Campionato Italiano per palestre (CLUB vs CLUB)
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100€ anziché 140.
- 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.
- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).

# informa

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



#### COLLABORAZIONI

# LA FIF COLLABORA ALLA STESURA DELLA NUTRITION GUIDE FITNESS 2017

Sarà presentata e distribuita a RiminiWellness, la nuova "Nutrition Guide Fitness", un piccolo compendio di consigli nutrizionali redatto da Alexander Bertuccioli, biologo nutrizionista, membro della commissione scientifica, docente e Top Trainer FIF e AIFeM. Per i professionisti e appassionati di fitness, una guida per ottimizzare l'alimentazione, migliorare le prestazioni e raggiungere i propri obiettivi.

## CORSI DI FORMAZIONE

# CORSI FORMATIVI FIF APPROVATI DAL M.I.U.R.



Anche per l'anno accademico 2017/2018, alcuni corsi formativi della Federazione Italiana Fitness sono stati riconosciuti dal MIUR – Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Per la sede di Ravenna, al Centro Studi "La Torre", sono stati approvati dall'Ufficio scolastico regionale per l'Emilia Romagna, ufficio X – Ambito territoriale di Ravenna, con Approvazione del 31/01/2017 N. 0000478, i corsi di insegnante di Voga (giugno-ottobre 2017), di

insegnante di Yoga (giugno-ottobre 2017), di istruttore di Pilates matwork (ottobre 2017) e di Pilates advanced training (novembre 2017). Per la sede di Bologna, sono stati approvati dall'Ufficio scolastico regionale per l'Emilia Romagna, Ufficio V – Ambito territoriale di Bologna ai sensi del D.M. 170-2016, Reg. Decreto n. 42 data di pubblicazione 01/02/2017, i corsi di istruttore di Pilates advanced training (ottobre 2017) e di istruttore di Pilates matwork (ottobre 2017).

#### **FUNTIONAL TRAINING**

# ACCORDO FIF-HEAD QUARTER

Concluso l'accordo tra FIF e Head Quarter, rinomato centro di allenamento della Capitale nel quale il mondo del funzionale trova la sua essenza naturale con una ferrea selezione di Istruttori (Coach HQ). A partire da settembre 2017 all'interno del palinsesto HQ saranno inseriti Protocolli del settore funzionale con marchio FIF i cui trainer responsabili della formazioni avranno seguito un preciso percorso federale. Verranno inoltre organizzati congiuntamente dei corsi formativi aventi ad oggetto il management, l'organizzazione e la gestione dei piccoli CLUB.

## PERSONAL TRAINER

# UN BUON ESEMPIO DI PROMOZIONE SUL TERRITORIO

Sul periodico "Cento Torri" di Chieri è uscita una bella pagina dedicata all'istruttore FIF e PT Luca Quaglino. Lavora come libero professionista personal trainer a Riva – Chieri, in provincia di Torino. Un bel modo di promuovere la propria attività sul territorio e per farsi conoscere nei piccoli centri dove ancora certe figure professionali sono ancora poco conosciute.





Run 700 - Rike 700

Run 700 - Bike 700 Bike Recline 700 - Wave 700 Synchro 700

€ 8.500<sup>\*</sup>



3 Run 500 / 1 Stepper 500 2 Bike 500 / 1 Synchro 500 2 Bike Recline 500 / 1 Wave

€ 17.500<sup>\*</sup>

# LINEA FORZA





# USATO REVISIONATO COME NUOVO, GARANZIA 1 ANNO

Ph: +39 0823/457738 Ph: +39 0823/422787 www.wellnessoutlet.it www.outletofwellness.com



Via Tagliatelle sc, Zona Industriale 81020 S. Marco Evangelista -CE -Italia

Email: info@wellnessoutlet.it



VIVA E TRASPORTO ESCLUSO

# l'intervista



a statunitense Elisabeth Larkam è riconosciuta a livello internazionale come un'innovatrice in materia di educazione al movimento. È un'insegnante certificata "Gold" per il Metodo Pilates Alliance, nonché Balanced Body Master Trainer e Mentor con trent'anni di esperienza internazionale come professionista di Pilates, anche in ambito accademico. Inventrice di numerosi programmi ispirati al suo metodo innovativo, ha ricevuto diversi riconoscimenti, quali la Medaglia della Società danese di medicina Militare nel 2010, per i suoi sforzi nel seguire la riabilitazione di soldati feriti. Proprio lei è stata l'ospite speciale dell'edizione 2017 della International Pilates Convention organizzata dalla Federazione Italiana Fitness I'8 e 9 aprile al Centro Studi "La Torre" di Ravenna.

A CURA DI Roberta Bezzi e Sonia Bosi

FOTO DI Barbara Silvestri

# Elisabeth Larkam, quanto e come è cambiato il Pilates in questi ultimi anni?

«Il Pilates è in forte evoluzione e sta registrando moltissime innovazioni, come mai prima d'ora. Diversi i fattori che vi contribuiscono. Anzitutto la maggiore consapevolezza da parte delle persone anziane circa i benefici del Pilates per invecchiare meglio. In secondo luogo, sempre più terapie fisiche stanno incorporando il Pilates nella loro pratica per migliorarle: per esempio, quelle dopo gli interventi di ricostruzione e/o sostituzione dell'anca, del ginocchio o della spalla. Il Pilates ha dimostrato di essere un sistema molto versatile, funzionale ed efficace per

specifiche condizioni fisiche. Un terzo motivo è poi collegato al fatto che il Pilates si è rivelato molto utile in abbinamento a specifici sport, quali l'atletica, il golf, l'equitazione, il baseball, il calcio, etc. Qualsiasi attività si voglia fare, il Pilates aiuta a farla meglio! C'è

"Il movimento è essenziale per tenere sotto controllo il proprio metabolismo e per invecchiare meglio."

poi da dire, e questo è un quarto e ultimo motivo, che gli insegnanti di Pilates sono avidi e bramosi di studio continuo, per cui si guadano attorno per capire cos'altro possono studiare per diventare migliori praticanti. A livello personale, per esempio, diversi anni fa ho deciso di imparare qualcosa in più sul sistema miofasciale, per avere maggiori prospettive di movimento mirate alla fascia».

### Gli insegnamenti di Joseph Pilates sono ancora validi malgrado i nuovi studi di anatomia e biomeccanica?

«Assolutamente sì. Pilates è stato un genio indiscusso e tutto il suo lavoro è tuttora valido. Credo che per tutte le persone impegnate nel settore del Pilates, sia molto importante avere un buon apprendimento del sistema di movimento sul tappetino e sui grandi attrezzi creati da Joseph Pilates. Gli insegnanti di oggi hanno la grande responsabilità di capire quali aspetti del metodo Pilates sono più appropriati per determinati tipi di clienti. Per esempio, nel caso di una donna con l'osteoporosi sarà necessario non esagerare col carico sulla colonna vertebrale che potrebbe mettere a rischio di compressione la fascia. Ci sono invece molti esercizi al tappetino e alle macchine, creati da J. Pilates, che richiedono flessione toracica e che possono essere più idonei. Il segreto è, dunque, stare attenti a non dare l'esercizio sbagliato».



# Perché ha deciso di specializzarsi proprio sulla riabilitazione?

«Nel 1985, ho cominciato a lavorare con i ballerini, in ogni tipo di condizione, per tutto il giorno. C'era, fra loro, chi voleva saltare più in alto, chi aveva problemi alle ossa e aveva bisogno di risollevarsi, etc. Sono stata davvero molto fortunata a cominciare in questo ricco ambiente in cui la sfida era quella di utilizzare i giusti movimenti per facilitare la guarigione. Ma, guardando alla mia infanzia, c'è un'altra ragione per cui mi sono interessata alla riabilitazione: mia sorella minore ha riportato grossi danni al sistema nervoso durante la nascita e non poteva né parlare né muoversi. Fin da piccola, ho desiderato con tutta me stessa, il modo di farla stare meglio, di farla muovere più agevolmente ».

# Quali sono le principali peculiarità del suo metodo Pilates?

«Il mio approccio al Pilates è influenzato dallo studio di diversi metodi e tanti tipi di movimento: la danza, il Feldenkrais, lo yoga, il Gyrotonic, il Gyrokinesis, etc. Per semplicità ho chiamato il mio metodo 'Fascia Focused Movement' (Movimento mirato alla fascia), quindi un Pilates focalizzato sulla fascia. Penso di essere una delle tante persone che molto apprezzano il lavoro di Joseph Pilates, interessate a sviluppare espressioni di condizionamento muscolare, movimenti funzionali e terapeutici che tengono conto della ricerca oggi disponibile».

# Nel corso della sua lunga carriera, c'è qualcuno che ha seguito che più le è rimasto impresso?

«Mi viene in mente il mio più piccolo 'paziente', un bambino di appena undici anni con un grave trauma al cervello. Sua madre mi contattò convinta che il mio particolare tipo di approccio potesse aiutarlo a farlo sentire meglio. Non aveva un buon

controllo delle braccia e, in particolare, del lato sinistro del corpo. Molti medici avevano messo in dubbio che, crescendo, potesse sopravvivere, camminare, parlare... Abbiamo iniziato a lavorare insieme due volte a settimana per un'ora, un po' come se sembrasse un gioco, divertendoci anche insieme. Lo lasciavo libero di decidere quali movimenti fare. È stato un lungo percorso e, al compimento dei suoi 12 anni, abbiamo fatto un video da far vedere alla sua famiglia durante la festa di compleanno. I suoi cari erano increduli perché non lo avevano mai visto muoversi così.

Abbiamo continuato a lavorare ed, esattamente un anno dopo, alla soglia dei 13 anni, abbiamo registrato un nuovo video per mostrare i suoi grandi passi in avanti. È stato molto gratificante per me vedere come seguendo i principi del Pilates e quelli del sistema nervoso e della fascia, si possa ottenere un ottimo progresso nei movimenti funzionali. E questo vale per tutti i ragazzini, soprattutto considerando che gli adolescenti di oggi non hanno una buona postura a causa del fatto che passano gran parte del loro tempo a giocare continuamente con smartphone e videogiochi. Ora non lavoro più con questo ragazzino, che si è trasferito lontano con la sua famiglia. In compenso, attualmente, sto lavorando con George Schultz, ex segretario di Stato degli Stati Uniti d'America che con i suoi 96 anni è invece il mio "paziente" più anziano. Da vent'anni fa Pilates con me almeno due volte a settimana».

# Com'è considerato oggi il Pilates negli Stati Uniti? Quali differenze osserva rispetto all'Italia?

«Negli Usa il Pilates gode di una grande attenzione da parte dei media e della stampa. Il boom del Pilates è stato registrato attorno al 2000, quando è stato scelto come disciplina del momento. D'altra parte gli americani hanno sempre molto bisogno di novità.

Oggi l'interesse verso il Pilates si è per così dire stabilizzato e gode di una particolare attenzione da parte dei più anziani e delle persone che hanno le risorse finanziarie per permettersi sessioni con personal trainer privati con molti attrezzi. Chi ha meno possibilità si rivolge invece ai grandi centri che non mancano di offrire lezioni sia sul tappetino sia con piccoli attrezzi. In Italia, probabilmente a causa della recente crisi economica, mi sembra ci sia più pratica sul tappetino o con piccoli attrezzi e meno investimenti sui grandi attrezzi. Anche se viene dato grande valore alla buona qualità





# "FASCIA IN MOTION" IL CELEBRE LIBRO DI LARKAM

Si intitola "Fascia in Motion" uno dei più celebri libri di Elisabeth Larkam, una guida completa sulla fascia che comprende una serie di allenamenti innovativi di Pilates, con reformer o esercizi in studio. In tutto 14 capitoli che illustrano come i principi del movimento sulla fascia si esprimano attraverso il Pilates.

dell'insegnamento. Tant'è che c'è molta richiesta, per esempio, di allenamento sul tappetino mirato alla fascia o con piccoli attrezzi. I centri con grandi attrezzi dedicano invece la formazione a dei Pilates tour dove possono concentrarsi sui grandi attrezzi. In ogni caso, negli Usa come in Italia e ovunque, c'è grande bisogno di pratica del Pilates».

# Cosa consiglierebbe a chi vuole insegnare Pilates? Quali doti servono?

«Oggi più che mai, l'insegnante del movimento è un componente fondamentale del team del benessere del cliente ed è la 'figura' più accessibile perché è più facile per il cliente andare in palestra a incontrare il proprio personal trainer o il proprio insegnante di Pilates che andare dal medico o dal nutrizionista o da un qualsiasi altro professionista clinic.

Ciò significa che l'insegnante/educatore del movimento dovrà essersi formato con l'eccellenza e praticare con integrità, perciò è importante continuare sempre a studiare e a praticare. Una cosa che so per certo è che il movimento è necessario a tutti. È essenziale per invecchiare meglio

E essenziale per invecchiare meglio e per tenere sotto controllo il proprio metabolismo». FINE

# allenamento

# i fantastici 4

# DEL PILATES FUNZIONALE

PUSH UP	PUSH UP
ROLL UP	SIT UP
ROLLING LIKE A BALL	ROCK UP
SIDE BEND	SIDE PLANK

on gli unici, ma sicuramente i più immediati e riconoscibili. Così ho definito "I fantastici 4", cioè i quattro esercizi portanti sia del programma Pilates che del functional training.

Le due tecniche si differenziano in alcune essenzialità di esecuzione, dal timing di lavoro, dal numero di ripetizioni, dall'inserimento nella ruotine, dal tipo di allenamento impostato, ma unico rimane l'obiettivo, cioè lo stimolo neuromuscolare insito nella natura stessa dell'esercizio: l'attivazione della catena agonista, accompagnata sinergicamente dall'azione di stabilizzazione eccentrica dell'antagonista, laddove la forza del core riveste sempre il ruolo di 'leader' in ogni momento del workout, in entrambe le tecniche. Considerando i principi fondamentali che sempre devono essere tenuti presenti quando si esegue una routine Pilates, e cioè la concentrazione, il controllo,

Quattro
esercizi a
confronto,
due tecniche
di esecuzione,
un unico
obiettivo

di Donatella Longhi la respirazione, la centralizzazione, la precisione, la fluidità, l'economia del movimento, confrontandoli con le caratteristiche sulle quali si basa l'allenamento funzionale e cioè la mobilità articolare, la flessibilità muscolare, la coordinazione motoria, l'alta sinergia muscolare, la multi-planarietà dei movimenti, la ricerca dell'instabilità per il potenziamento del core, è possibile osservare come le peculiarità di ciascuna delle due tecniche interagiscano e si sovrappongano tanto da convergere verso un unico e solo obiettivo:

il **focus dell'allenamento**, ossia la finalità che mi porta a utilizzare quell'esercizio specifico in quella determinata routine, utilizzando una modalità o l'altra.

Ecco gli esercizi nella loro esecuzione specifica.

Dopo averli confrontati, offrirò una valutazione del comune obiettivo, il "focus".















# 1. PUSH UP

- ► PILATES: partendo dalla standing position, eseguire un roll down fino a terra, compiere tre passi in avanti appoggiandosi sulle mani fino a raggiungere la plank position, tenendo le gambe completamente estese e stabilizzando il tronco per tenere le curve fisiologiche dell'intero rachide. Inspirare e contemporaneamente piegare le braccia cercando di avere i gomiti vicini al busto, avvicinando il petto al pavimento senza 'spezzare' la linea del core. Espirare estendendo le braccia, eseguendo un press up. Dopo aver ripetuto tre volte, dalla plank position compiere tre passi camminando verso i piedi e spingendo il bacino verso l'alto, mantenendo estese le gambe. Espirando risalire alla standing position eseguendo un roll up.
- ▶ FUNCTIONAL: partenza dalla plank position in appoggio sulle mani e sugli avampiedi, con il corpo proteso in allineamento neutro della colonna vertebrale, mediante una forte attivazione degli obliqui e del trasverso che creano una co-contrazione dei muscoli anteroposteriori della cintura addominale. Eseguire un piegamento sulle braccia inspirando in fase eccentrica, stendere poi le braccia espirando una spinta delle

- mani in extrarotazione per potenziare l'azione dorsale (come se volessi 'avvitare' le mani nel pavimento!). Il push up come esercizio basilare dell'allenamento funzionale prevede molteplici variazioni (monopodalico, spider push up, side to side push up, one arm push up, etc.) e un'alta dose di ripetizioni, ovviamente sempre in rapporto al tipo di workout impostato.
- ▶ **OBIETTIVO:** allenare e rinforzare sia la catena anteriore che quella posteriore, stimolando sinergicamente le muscolature di entrambe e coinvolgendole in ugual percentuale. È sicuramente un potente lavoro di stabilizzazione del cingolo scapolo-omerale e del bacino attraverso un richiamo isometrico di tutta la muscolatura del core.

# 2. ROLL UP - SIT UP

▶ PILATES ROLL UP: dalla posizione supina, sollevare le braccia verso l'alto perpendicolari al corpo mentre si inspira, mantenere stabilizzate scapole. Espirando iniziare la flessione del busto, cercando il contatto a terra della zona lombare e il distacco lento e controllato delle vertebre una dopo l'altra, le braccia saranno in posizione parallela al pavimento, raggiungendo così la posizione seduta. Da qui inspirare allungando l'intero rachide verso l' alto e iniziare espirando la fase di ridiscesa al pavimento "Roll down", necessariamente verrà attivata una forte contrazione del pavimento pelvico e del trasverso, portando quindi il tronco in "C curve", spingendo le anche in avanti, sganciando le vertebre lentamente e portandole una dopo l'altra di nuovo in appoggio al pavimento, ritrovando la posizione supina di partenza. I livelli di esecuzione e difficoltà varieranno a seconda della posizione tenuta dagli arti inferiori: con le gambe piegate, oppure una gamba tesa e una piegata, oppure tutte due tese. Consigliato ripetere 5/6 volte.









- ▶ FUNCTIONAL SIT UP: la differenza principale con la precedente versione sta nella dinamica di esecuzione sicuramente più veloce e nella tecnica respiratoria più breve: si espira nella fase concentrica di salita e si inspira in quella eccentrica di discesa. Partenza sempre dal decubito supino, gambe piegate con i talloni saldamente fissati al pavimento, salire in posizione seduta, braccia in naturale accompagnamento al movimento normalmente 90° rispetto al busto. Medio-alto il numero di ripetizioni, variabile sempre in funzione del workout.
- ▶ OBIETTIVO: miglioramento della forza della cintura addominale, della mobilità del rachide vertebrale e della flessibilità della muscolatura del dorso. Importante il ruolo dei flessori dell'anca che lavorano concentricamente nella fase di salita ed eccentricamente nella fase di discesa, mentre contemporaneamente gli estensori dell'anca agiscono concentricamente.

# 3. ROLLING LIKE A BALL - ROCK UP

- ▶ PILATES ROLLING LIKE A BALL: partenza da seduti in equilibrio controllato sugli ischi, con le gambe flesse raccolte al petto e mani in presa alle gambe, sotto alle ginocchia o abbracciandole saldamente da sopra. Inspirando rotolare sulla schiena fermandosi non più in alto delle scapole, cercando di mantenere le spalle abbassate e una uguale distanza tra petto e cosce, collo in allungamento e allineato alla "C curve" del rachide. Espirando rotolare in avanti fermandosi in equilibrio controllato seduti sugli ischi, cercando di ritrovare e mantenere la posizione iniziale.
- ▶ FUNCTIONAL ROCK UP: si parte dalla standing position, scendendo in massima accosciata fino a percepire l'appoggio dei glutei al pavimento per iniziare a rullare sulla colonna vertebrale, fermandosi all'area scapolare (mai quella cervicale!). Le braccia seguono il movimento fermandosi verso l'alto o proseguendo in overhead. Iniziare la risalita rotolando sulla schiena per ritornare in massima accosciata ed estendere poi gli arti inferiori con grande azione di forza ed equilibrio, riconquistando la standing position iniziale. L'allenamento funzionale prevede anche la variante sia in discesa che in risalita con una gamba tesa e una piegata (propedeutica allo Squat pistol).
- ▶ **OBIETTIVO:** è un esercizio dinamico con passaggio di posizione (da seduta a sdraiata a seduta, o da standing a sdraiata a standing)

che richiede notevoli doti di stabilità e di equilibrio, nonché una cospicua dose di concentrazione durante l'esecuzione. Permette di operare un grande lavoro di contrazione dei fasci addominali e un contrapposto allungamento dei fasci dorsali, sia in fase di roll che in fase di risalita, ed è fondamentale l'azione di stabilizzazione attraverso le muscolature più profonde in ogni istante di esecuzione del movimento.

# 4. SIDE BEND - SIDE PLANK

- ▶ PILATES SIDE BEND: definito anche "Advanced Mermaid" in quanto la 'sirenetta' prepara la corretta esecuzione di questo esercizio che richiede un forte intervento di sostegno a carico di un solo degli arti superiori e un grandioso allungamento ad arco dell'emicorpo opposto, unito a un'eccezionale azione di tono e rinforzo delle catene muscolari laterali. Partenza dalla posizione laterale distesa con appoggio su gomito e avambraccio nella fase più 'facile', in appoggio sulla mano col braccio teso nella fase 'intermedia e avanzata', bacino in seduta laterale su un'anca con le gambe piegate in posizione a triangolo. Espirando, attivare la contrazione della muscolatura del core sollevando il bacino verso l'alto, contemporaneamente estendere entrambe le gambe e spingere il braccio opposto a quello di appoggio sopra la testa, formando un arco con tutto il corpo. Inspirare e ritornare alla posizione di partenza.
- ► FUNCTIONAL SIDE PLANK: partendo dalla posizione di Plank, o con appoggio sui gomiti o con le braccia tese, ruotare l'intero corpo lateralmente in appoggio















unilaterale - sull'avambraccio o sulla mano a seconda della base di partenza sostenendo fortemente l'intero peso corporeo. L'appoggio degli arti inferiori è bi podalico, articolandosi sull'interno di un piede e sull'esterno dell'altro e attivando le muscolature abduttrici e adduttrici di gambe e cosce, nonché i fasci di tutto il core, che agiscono sinergicamente per mantenere il bacino in allineamento al corpo intero. Dal side plank o cosiddetta "T position", ritorno alla centralità del Plank per passare al lato opposto. Va considerato che, nell'ambito della tecnica funzionale, la modalità di partenza in appoggio su gomiti/avambracci o sulle mani/ braccia tese non viene intesa come livello di difficoltà, ma come variazione di intervento sulle muscolature che devono sostenere la fase di contrazione isometrica per un determinato tempo. Infatti, più il corpo è vicino a terra (plank/ side plank sui gomiti), più la forza di

attrazione gravitazionale agisce stimolando intensamente la catena muscolare vicina al suolo.
Contemporaneamente l'appoggio distribuito sull'avambraccio costituisce una base più ampia e stabile, capace di alleggerire il carico sulla spalla. Viceversa l'appoggio sulla mano a



braccio teso risulta più instabile e quindi sicuramente più intenso e impegnativo per tutto il cingolo scapolo-omerale, mentre tronco e arti inferiori subiranno una minore incidenza gravitazionale rimanendo più distanti da terra. I tempi di esecuzione e il numero delle ripetizioni variano sempre in relazione al tipo di workout.

▶ **OBIETTIVO:** stimolare potentemente le catene muscolari laterali, migliorando la forza e la stabilità, partendo dal cingolo scapolo-omerale per arrivare agli arti inferiori passando attraverso dorsali (soprattutto muscolo dentato) e core (particolarmente gli obliqui). È un esercizio di grandiosa sinergia muscolare.

Come evidenziato nell'introduzione, questi non sono gli unici esercizi che la tecnica Pilates e il functional training hanno in comune. È anzi auspicabile un maggiore utilizzo e interazione degli stessi, in modo da attivare tutti i nove schemi motori umani fondamentali cioè sollevare, spingere, tirare, ruotare, lanciare, deambulare/correre/saltare, trasportare/trascinare, rotolare, squat/accosciata, e utilizzandoli anche come elementi di transizione tra un decubito e l'altro, tra una posizione "standing" e una "sitting". Ottimizzando così le routine, favoriremo lo scambio tra le due tecniche, rendendo il Pilates sempre più funzionale. <sup>FINE</sup>









# body building

# 

# TRE SCHEDE PER AUMENTARE LA FORZA, L'IPERTROFIA E LA DEFINIZIONE.

a cura di Fabio Pani

uello che vi presento oggi è un allenamento ibrido, che può anche essere definito misto. Quali sono gli obiettivi di questo tipo di allenamento ? Tanti e diversi fra loro: aumentare la forza, l'ipertrofia e la definizione. Senza contare che, ovviamente – come in ogni lavoro non specifico, ma multifunzionale – si otterranno benefici generici. Può essere l'ideale in questo periodo dell'anno, per poi passare a un ciclo di definizione puro. Non solo. Alcuni, soprattutto quelli che tendono ad annoiarsi nel fare tre schede strutturate allo stesso modo, troveranno divertente e varia, la seguente proposta.



# La scheda A

Da fare il primo giorno di allenamento della settimana. Prevede un tipico lavoro sulla forza con andamento a onda, da tenere per un totale di sei settimane.

A seguire trovate i vari andamenti con le percentuali che si riferiscono ai propri

massimali.
Il concetto è alquanto semplice.
La prima settimana, dovete lavorare al 70% del vostro

massimale, facendo cinque serie da 2 ripetizioni. La seconda settimana, salite al 75% e la terza, all'80%. La quarta scendete al 70% + un 10%, la quinta al 75% + un 10% e la sesta all'80% + un 10%. In un mese e mezzo dovreste aumentare una media di 10 kg, per ogni esercizio. È un metodo che evita il sovrallenamento e, inoltre, consente di lavorare in totale sicurezza, visto che in realtà non si eseguono mai carichi massimali. Alla fine delle sei settimana, volendo, potete testare effettivamente il vostro massimale.



# La scheda C

Da fare il terzo giorno di allenamento della settimana. È una scheda a circuito, con esercizi da eseguire senza pause e in modo non standard, bensì esplosivo, soprattutto in fase concentrica. È un'ottima soluzione per la riduzione del grasso corporeo, che agisce anche sull'incremento del Vo2 max e del metabolismo basale. Dovreste sentire una sensazione di vascolarizzazione su tutto il corpo e un'impennata metabolica post esercizio. I carichi si devono intendere quasi a cedimento. Datevi un piccolo margine di sicurezza ed evitate le serie estreme, In fondo, è l'ultimo giorno della settimana. Attenzione all'alimentazione e buon allenamento a tutti! FINE

# La scheda B

Da fare il secondo giorno di allenamento della settimana. È una scheda di ipertrofia lattacida, con l'abbinamento di due esercizi, uno di seguito all'altro. Il numero medio di ripetizioni è di 8. con il recupero di circa un minuto, massimo due, dopo ogni super set. Dovreste sentire una buona sensazione di bruciore muscolare. L'acido lattico - inoltre inonderà i muscoli, contribuendo a una buona sensazione di "pump".

# SCHEDA A

panca piana	5 x 2	rec 2/3'
squat	5 x 2	rec 2/3'
stacco	5 x 2	rec 2/3'
1° settimana 5 x 2 70% rpm 5 x 2 70% rpm 5 x 2 70% rpm	2°settimana 5 x 2 75% rpm 5 x 2 75% rpm 5 x 2 75% rpm	3° settimana 5 x 2 80% rpm 5 x 2 80% rpm 5 x 2 80% rpm
<b>4° settimana</b> 5 x 2 70% rpm +10% 5 x 2 70% rpm +10% 5 x 2 70% rpm +10%	<b>5°settimana</b> 5 x 2 75% rpm +10% 5 x 2 75% rpm +10% 5 x 2 75% rpm +10%	6° settimana 5 x 2 80% rpm +10% 5 x 2 80% rpm +10% 5 x 2 80% rpm +10%

## SCHEDA B

panca alta manubri + trazioni	3 x 8 a cedimento	rec 1/2'
croci cavi + pulley	3 x 8 a cedimento	rec 1/2'
affondi + military	3 x 8 a cedimento	rec 1/2'
leg curl + arnold press	3 x 8 a cedimento	rec 1/2'
curl manubri + panca piana p.s.	3 x 8 a cedimento	rec 1/2'
curl panca scott + ercolina	3 x 8 a cedimento	rec 1/2'

#### SCHEDA C

dip	1 x 6 esplosivo	/
o.h squat	1 x 6 esplosivo	/
rematore	1 x 6 esplosivo	/
push press	1 x 6 esplosivo	/
curl bilanciere	1 x 6 esplosivo	/
push up p.s.	1 x 6 esplosivo	/
recuperare 3 minuti e ripetere pe	er un totale di 8 /10 giri	

# allenamento



Rispetto all'allenamento tradizionale. il functional training si occupa del corpo nel suo insieme e dona naturalezza.

a cura di

a donna sin dalla lontana era paleolitica ha assunto un ruolo fondamentale nella gestione della famiglia. Non soltanto in virtù del suo dedicarsi alle attività domestiche per le consuete mansioni di madre e moglie, ma anche e soprattutto come procacciatrice, alla stessa stregua dell'uomo, di cibo e altri beni necessari per il sostentamento metabolico dei familiari e dell'intero gruppo di nomadi a cui apparteneva. Più in dettaglio, se l'uomo ricopriva il ruolo di "cacciatore" la donna rivestiva infatti quello di "raccoglitrice". La sopravvivenza della comunità era Viviana Fabozzi assicurata dalla raccolta di erbe, tuberi e

una maternità, pre e post parto alla cura di un animale domestico. E ieri come oggi, le funzioni organiche e metaboliche legate alla biomeccanica di questi gesti necessari allo svolgimento di tali mansioni 'al femminile'. non possono non riportarci alle differenti scelte tecniche che caratterizzano in generale l'allenamento funzionale. Ossia, più nello specifico, un appropriato allenamento con schemi che riconducono le donne a svolgere quei movimenti presenti nella loro memoria motoria, seppur in un era dove la civilizzazione ne ha modificato le gesta. Il functional training rappresenta infatti la disciplina che – per eccellenza – riattiva

# il FUNCTIONAL TRAINIG per le

frutti, nonché dalla caccia di piccoli roditori, una funzione per l'appunto assolta dalle donne del gruppo. Nel corso delle loro "battute" curavano le piante commestibili, sarchiando, eliminando le erbacce e talora concimando il suolo. Molto tempo è passato da allora, ma tuttora le donne continuano a fare lavori quotidiani simili, dal fare la spesa, allo svolgere le faccende di casa, dal gestire

la gestualità globale, la sua specifica tridimensionalità, la sua multiplanarità stimolando e talvolta ricostruendo una armonia del movimento e rinforzando le diverse capacità motorie, quali la mobilità, l'equilibrio e la forza da cui ne consegue il significato vero del termine funzionale: atto a donare uno perfetto stato di "wellness" tipico degli organismi sani.

Il nuovo programma di functional training rivolto alle donne, con le sue specifiche caratteristiche – che verrà proposto dalla FIF Academy nel prossimo autunno – si prefigge come obiettivi principali il continuo controllo della postura stimolando il ripristino della consapevolezza del corpo attraverso schemi motori fisiologici eseguiti per catene muscolari, nonché il miglioramento della componente cardio-respiratoria-circolatoria. Il programma del functional training per le donne prevede lo sviluppo delle seguenti componenti:

- ✓ la mobilità globale e la propriocettività di tutte le articolazioni
- la stabilità statica e dinamica
- ✓ la coordinazione
- ✔ la reattività
- ✓ l'adattamento a esercizi asimmetrici e l'utilizzo del piano trasversale, entrambi più utilizzati nella vita quotidiana
- ✓ l'utilizzo di sovraccarichi esterni e carichi interni progressivi attraverso un lavoro misto di resistenza aerobico e anaerobico.

Generali e specifici saranno i vantaggi di un programma funzionale così articolato:

 miglioramento della liposintesi e un conseguente miglioramento dell'umore per ridotta produzione di cortisolo



- influenza positiva sugli estrogeni responsabili dell'insorgenza della cellulite
- ✓ abbassamento del rischio di infortuni
- ✓ riduzione dell'insorgenza di patologie osteoarticolari
- ✓ maggiori effetti curativi su cervicalgie, lombalgie, osteocondrosi e primi stadi di possibili scoliosi

Il functional training per le donne permette tra l'altro, di esaltare ancor di più le loro peculiarità caratteriali che sono alla base della loro spiccata leadership, con la possibilità di riuscire a ottenere grandi risultati in breve tempo.

Uno studio condotto dall'azienda Caliper, una società di consulenza accreditata che ha analizzato a fondo lo stile di 59 donne leader, ha riscontrato infatti che le donne:

- sono più persuasive degli uomini. Le donne cercano di far cambiare prospettiva e far sposare il proprio punto di vista all'interlocutore più spesso degli uomini che tendono a convincere con la forza delle proprie posizioni. Ne consegue una ottimizzazione dei tempi di cui si dispone
- hanno maggior necessità di fare, sono quindi più pragmatiche
- hanno maggiori capacità interpersonali (flessibilità, empatia, socialità)
- ascoltano di più e meglio degli uomini, perché utilizzano di più quello che hanno ascoltato
- sono generalmente più inclusive e, in particolare, presentano un modo di decidere e risolvere i problemi che coinvolge maggiormente gli altri membri del team. Tengono moltissimo ad arrivare alla miglior decisione possibile più che a difendere il loro punto di vista iniziale.

Tutte prerogative che rendono la donna l'allieva o l'atleta che ogni Functional Trainer vorrebbe allenare nel percorso della sua carriera: tenace, caparbia, determinata, pronta al cambiamento e predisposta alle sfide pur di raggiungere il traguardo stabilito.

Per un corpo "naturalmente" più sano che doni una qualità di vita "davvero" più alta, la volontà di mettersi in gioco, di sperimentare e sentire i segnali del proprio corpo, permettendo di riscoprire il proprio potenziale e l'essere determinate e costanti nella pratica, sono dunque i requisiti fondamentali per un allenamento funzionale "al femminile" decisamente vincente!

# L'EVOLUZIONE DEL MOVIMENTO AL FEMMINILE

# NOVITÀ FIF: IN AUTUNNO I PRIMI CORSI DI FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

In virtù delle crescenti richieste da parte del 'gentil sesso', la FIF ha deciso di organizzare i primi corsi di Functional Training al femminile che saranno – quindi – una delle grandi novità della stagione 2017/2018. Le prime date saranno programmate per l'autunno. Come sempre, la formazione sarà curata dal Team FIF.

# salute, prevenzione e fitness

rtrite è un nome generico che indica diverse malattie articolari infiammatorie. Una di queste è l'artrite reumatoide, una malattia infiammatoria cronica e sistemica del tessuto connettivo la cui eziologia è tuttora sconosciuta, i cui sintomi sono simili ad altre patologie quali il 'lupus eritematoso sistemico', l'artrite psoriasica e la fibromialgia. A soffrirne sono soprattutto le donne, a partire dall'età adulta, che "accusano" dolore e gonfiore articolare, rigidità e perdita della mobilità articolare (soprattutto al mattino e dopo l'attività lavorativa/sportiva), deformità articolari (soprattutto alle piccole articolazioni delle mani), febbre, ritenzione idrica, ingrossamento dei noduli, perdita di peso, ipotrofia muscolare e anomalie tendinee. Da notare che dolore, gonfiore, bruciore e indolenzimento interessano contemporaneamente più articolazioni, anche se all'inizio l'artrite reumatoide tende a colpire prevalentemente le piccole articolazioni, come quelle di polsi, mani, piedi e caviglie, per poi estendersi con il passare del tempo ad articolazioni più grandi come spalle, anche, gomiti, ginocchia e persino la mandibola. Scoperta nel lontano 1800 dal medico francese Augustin Jacob Landre-Beauvais, a soffrirne sono oggi circa 400 mila persone in Italia. La malattia ha in genere un andamento ciclico recidivante, passando quindi da periodi molto dolorosi e fastidiosi ad altri dove gli stessi sintomi scompaiono totalmente. Ma è stato riscontrato che i sintomi spesso peggiorano con il riposo assoluto, motivo per cui si consiglia uno stile di vita attivo. Anche l'allenamento in sala pesi, se ben programmato, può essere molto positivo.

L'ATTIVITÀ FISICA PER I PAZIENTI REUMATICI

L'attività fisica per chi è affetto da artrite reumatoide è molto importante perché aiuta a conservare la mobilità articolare, anche se è necessario "rallentare" durante le eventuali fasi di riacutizzazione della malattia. La prevenzione dell'artrosi si basa sul controllo dei fattori di rischio: si dovranno quindi evitare il sovrappeso e le posizione errate dovute da cedimenti strutturali scheletrici che potranno traumatizzare l'articolazione e modificare

Esercizi a basso impatto traumatico e stretching per migliorare la mobilità articolare

di Mattia Ravagli

# ALLENAMENTO MIRATO per

# pazienti reumatici



la postura. Saranno inoltre da limitare le attività ad alto impatto ed i carichi eccessivi e ripetuti. In caso di artrosi conclamata l'attività fisica mirata è in grado di alleviare il dolore e di migliorare la mobilità dell'articolazione. L'allenamento corretto migliora l'aspetto fisico aumentando di conseguenza l'autostima e migliorando l'umore, aumenta inoltre l'elasticità e tiene sotto controllo il peso corporeo (- FAT), migliora l'equilibrio e le capacità funzionali del soggetto. L'allenamento dovrà basarsi sul mantenimento della FFM utilizzando esercizi a basso impatto articolare. Sarà fondamentale il mantenimento o il recupero della mobilità articolare e uno stretching graduale per salvaguardare la salute delle articolazioni. Nell'allenamento in sala pesi quindi, come per qualsiasi altro tipo di allenamento, si inizierà con un **riscaldamento** muscolare di tipo aerobico prima di dedicarci alla parte centrale dell'allenamento, attenzione però a esercizi ad alto impatto (tipo Run) anche per

escludere a monte il rischio di cadute. A contrario dell'osteoporosi lieve, dove invece si consigliano attività a impatto come corsa, camminata in salita e sport con balzi e salti in cui le articolazioni (ginocchio in primis) vengono sovraccaricate, in presenza di artrosi è consigliabile la pratica del ciclismo, nuoto, aquagym e tutte quelle attività dove il muscolo lavora ugualmente ma il ginocchio, anca e caviglia sono in scarico. L'allenamento con i pesi stimola in maniera importante i tessuti (muscolare e connettivo) che vengono rinnovati e irrobustiti, mentre l'inattività li rende sempre più deboli, atrofici edipotonici favorendo anche l'osteopenia oltre all'inevitabile calo di massa muscolare. I punti chiave per stilare una scheda di allenamento possono essere cosi riassunti:

- ✓ Iniziare sempre con un riscaldamento adeguato e a basso impatto traumatico, prediligendo esercizi di mobilità e propriocezione.
- ✓ Evitare carichi massimali, anzi iniziare con carichi "moderati".
- ✓ Svolgere un numero di ripetizioni abbastanza elevato (15/20).
- ✓ Intensità non troppo elevata che non sovraccarichi troppo l'apparato osteoarticolare, successivamente si potrà aumentare l'intensità anche fino all'80% di 1RM.
- ✓ La frequenza cardiaca da utilizzare deve essere media (60/80% FCMax).
- ✓ Volume di allenamento medio-elevato. questo per contrastare la rigidità articolare di questa patologia e per creare allenamenti che possano stimolare un maggiore EPOC e di conseguenza una maggiore attività lipolitica, vista l'intensità non elevata non vi saranno rischi di Overtraining.
- ✓ La tipologia degli esercizi deve essere prevalentemente Base (pluriarticolari). Distribuire il carico su più articolazioni le solleciterà meno rispetto l'esecuzione degli esercizi di isolamento.
- ✓ La tipologia dell'allenamento consigliata è quella a Circuito, meglio ancora se si alterna un esercizio per i distretti superiori ad un esercizio per i distretti inferiori (Top/Down o PHA), questo per alternare i momenti di stress al quale sono sottoposte le articolazioni.
- ✓ Praticare discipline Olistiche come Yoga e Pilates, molto utili perché migliorano la propriocezione, il rilassamento, la flessibilità.
- Concludere sempre con una sessione di stretching per preservare la mobilità articolare e l'estensibilità muscolare

✓ La frequenza allenante ottimale sarà di 3/4 allenamenti settimanali da 60/75 minuti ma si apprezzano comunque importanti miglioramenti anche con una frequenza allenante inferiore. Il protocollo ovviamente andrà adattato all'utente in base alle caratteristiche soggettive quali: stadio della patologia, livello di allenamento, capacità motorie. È bene sempre ricordare che nelle fasi "acute" della malattia l'attività fisica andrà moderata, se non totalmente sospesa, in base al parere del medico.

### SCHEDA PHA

Riscaldamento Cardio a piacere (No Run)	5/10 min 70% FC Max	
Squat sumo con manubrio o ktb o TRX	2 x	15/20
Lento manubri o Shoulder press		12/15
Crunch	▼	Max
Cardio a piacere (No Run)	3/5 min 75% FC	Max
Squat o Pressa	2 x	15/20
Distensioni manubri panca P o Chest press		12/15
Reverse crunch	▼	Max
Cardio a piacere (No Run)	3/5 min 75% FC Max	
Ponte per glutei		15/20
Lat machine avanti o inversa	2 x <b>T</b>	12/15
Plank	▼	Max
Cardio a piacere (No Run)	3/5 min 75% FC	Max
Calf alla pressa	2 x 🚺	15/20
Pulley Triangolo o Presa Larga al Torace		15/20
Hyperextension 45°		10/12
Cardio a piacere (No Run)	10/15 min 70% FC Max	
A fine allenamente Stretching generice		

A fine allenamento Stretching generico

# UN OTTIMO SUPPORTO PER QUESTA PATOLOGIA VIENE DALLA NATUROPATIA





allieva all'ultimo anno della Scuola di Naturopatia



Dopo una sessione di attività fisica, è indicato un bel massaggio rilassante, che oltre ad avere un effetto benefico per il corpo aiuta anche a livello mentale.

Utilizzo un olio di base, tipo quello di arnica, perché svolge un'azione lenitiva, riduce l'infiammazione e decontrae la muscolatura. Aggiungo all'olio di base, gli oli essenziali di camomilla blu, camomilla romana, lavanda che hanno proprietà antiinfiammatorie, donano sollievo alle articolazioni affaticate e sono un ottimo rilassante dopo l'attività sportiva.

- OLIO BASE: OLIO DI ARNICA 30 ML
- OLIO ESSENZIALE: LAVANDA 4 GOCCE
- OLIO ESSENZIALE: CAMOMILLA BLU 3 GOCCE
- OLIO ESSENZIALE: CAMOMILLA ROMANA 3 GOCCE

# **Allenamento**

a spalla, una delle articolazioni più complesse, viene messa costantemente sotto carico sia negli esercizi di spinta (come i piegamenti a terra o la panca piana/inclinata, le croci, le spinte con manubri, kettlebell, bilancieri, etc.), sia negli esercizi di trazione (come i pull up, il rematore o le tirate al mento), che provocano costantemente uno stress articolare.

Oltre a questi movimenti che sono sì dinamici ma in cui si ha un maggior controllo, se si aggiungono esercizi come lo snatch, da eseguire con il kettlebell o con il bilanciere, l'OHS (Over Head Squat), il MU (Muscle Up) o le trazioni con kipping, il rischio di infortuni alla spalla aumenta sostanzialmente per due motivi: prima di tutto, per l'instabilità stessa della spalla, poi per l'esecuzione tecnica sbagliata. Prima di spiegare come poter evitare o almeno abbassare il rischio di infortuni alla spalla, bisogna capire come essa è costituita.



# gli stabilizzatori della spalla

La spalla, è formata da un complesso di cinque articolazioni, tutte indispensabili per la sua fisiologica meccanica. Esse sono:

- ✓ Gleno omerale: tra omero e scapola
- ✓ Acromion claveare: tra scapola e clavicola
- ✓ Sterno claveare: tra sterno e clavicola
- ✓ Scapolo toracica: falsa articolazione data dallo scivolamento tra scapola e le coste della gabbia toracica
- ✓ Sottodeltoidea: falsa articolazione data dallo scorrimento dei foglietti della Borsa sottodeltoidea

Esercizi mirati per rinforzarli e ridurre l'incidenza di infiammazioni e infortuni

> di Sandro Roberto

Tra queste, le articolazioni Glenoomerale, Scapolotoracica e Acromionclaveare, sono
quelle maggiormente coinvolte in processi traumatici e cronici.
Gli stabilizzatori (muscoli) della spalla che formano la cuffia dei rotatori sono:

# ✓ Sovraspinato:

con la sua azione, abduce e ruota all'esterno (extraruota) il braccio, in sinergia con l'azione del deltoide

# ✓ Sottospinato o infraspinato: con la sua azione, ruota esternamente il braccio e rinforza la capsula dell'articolazione scapolo omerale,

# ✓ Sottoscapolare: con la sua azione, adduce e ruota verso

stabilizzandola.

MAGGIO 2017 Performance 71



l'interno il braccio (intrarotatore)

# Piccolo rotondo: con la sua azione, sinergica nei confronti dell'infraspinato, ruota debolmente verso l'esterno il braccio

Quello che bisogna fare dunque, è rinforzare i muscoli stabilizzatori della spalla – troppo spesso sottovalutati – affinché si riduca l'incidenza di infiammazioni e di infortuni alla spalla stessa.

Analizziamo insieme gli esercizi da fare:

# ÎNTRA/EXTRA ROTAZIONE OMERO DALLA STAZIONE ERETTA

Il primo semplice esercizio da fare prevede l'utilizzo di due kettlebell con un peso relativamente leggero (8/12 kg).

Dalla stazione eretta, con le braccia lungo i fianchi e i due kettlebell tenuti in mano, si extraruotano le braccia fino al massimo range articolare, e poi si intraruotano mantenendo sempre il massimo del rom. Durante l'esecuzione tecnica le braccia devono sempre rimanere lungo i fianchi e molto vicino al corpo.

Eseguite 3 serie da 12/15 ripetizioni per lato.

# 2 HALO

Si esegue sempre con un kettlebell relativamente leggero, anche se si potrà azzardare un carico leggermente più alto (12/16 kg).

Dalla stazione eretta, si afferra il kettlebell in "bottom up" (con la "palla" rivolta verso l'alto) e si eseguono delle circonduzioni intorno alla testa, con l'attrezzo che resta sempre molto vicino al capo. I gomiti devono restare sempre vicini tra loro e mai allontanarsi. L'addome e i glutei devo sempre essere attivati per tutta la durata del movimento rispettando le curve fisiologiche del rachide.

Eseguite 3 serie da 10/12 ripetizioni.

# SHRUG SHOULDER IN LOCK OUT CON KETTLEBELL

Dalla stazione eretta, con il kettlebell in lock out (incastro sopra la testa), si eseguono delle piccole spinte elevando e abbassando la scapola. Anche qui vanno rispettate le naturali curve fisiologiche della colonna, mantenendo l'addome e i glutei attivi.

Eseguite 3 serie da 8/10 ripetizioni per lato.

# SHRUG DALLA POSIZIONE DI BODY ROW

Dalla posizione di body row (trazioni orizzontali con le ginocchia flesse a 90 gradi e le piante dei piedi ben salde a terra), si afferra la sbarra con le mani in pronazione alla larghezza delle spalle e – rimanendo sempre con le braccia tese – si portano le scapole in retrazione e poi in protrazione. I glutei restano contratti per tutta la durata del movimento. *3 set da 10 ripetizioni.* 

L'esercizio più avanzato potrà esser fatto alla sbarra con le braccia tese in alto. Questa volta le spalle non si "avvicinano e allontanano" ma dovranno scivolare prima verso il basso e poi verso l'alto (l'idea è quella di eseguire la parte iniziale della trazione ma senza flettere i gomiti). Attivate l'addome spingendo leggermente le vostre gambe in avanti mantenendole unite e tese. 3 set da 10 ripetizioni.

# 5 SHRUG INVERSO ALLA PARALLELE

L'esecuzione tecnica di questo esercizio è simile al precedente (shrug avanzato) ma questa volta cambia la posizione delle braccia. Mentre prima erano in sospensione verso l'alto, in questo esercizio si troveranno lungo i fianchi in appoggio sulle parallele. Mantenendo glutei e addome contratto, si dovrà anche qui fare una "scrollata" di spalle affinché le scapole possano prima scivolare in basso e poi in alto. Eseguite 3 set da 10/12 ripetizioni.

#### Raccomandazioni

Gli esercizio sopra elencati, che aiutano a migliorare e a rinforzare la stabilità della spalla, non dovranno essere eseguiti tutti nella stessa sessione di allenamento. Un consiglio pratico è di allenarvi in base al vostro obiettivo. Per i lavori a terra, sono molto utili gli esercizi 1, 2 e 5. Per i lavori alla sbarra, con kettlebell o bilancieri, sono consigliati maggiormente gli esercizi 3 e 4 (sia nella forma semplice che in quella avanzata).

Buon allenamento a tutti! FINE

# **Fitness**

# La fatica nel fitness?

Un corridore percorre l'ultimo tratto di gara in salita, un kayaker affronta esausto la corrente di un torrente, uno sprinter termina delle ripetute sotto il sole cocente, un powerlifter ricerca la concentrazione nell'ultima set di lavoro, un difensore di calcio tenta di arginare un attaccante nell'uno contro uno a pochi secondi dal fischio finale... Motivazione, costanza, volontà: lo sport è fatto di queste caratteristiche. L'essere atleti richiede sacrificio! Lo spirito costruisce il corpo, ma non bisogna dimenticare che il corpo risponde a leggi scientifiche. Pertanto dobbiamo rassegnarci a inseguire le nostre ambizioni di gloria con un concorrente agguerrito chiamato fatica. Che cosa è la fatica? Perché ci stanchiamo? Cosa possiamo fare per contrastarla con l'alimentazione? Cuore e mente non bastano, è ora di capire il perché!

Ha origini nervose e metaboliche. Per prevenirla, bisogna saper ascoltare il proprio corpo e aiutarsi con i giusti integratori e alimenti.

di Francesco Fiocchi Il fenomeno dell'insorgenza della fatica è legata a una multi-fattorialità di elementi, ascrivibili a fattori centrali e periferici. La fatica di fatto è legata alla conduzione del segnale nervoso (fatica centrale) e alla catena energetica metabolica (fatica periferica) e, spesso, questi due aspetti interagiscono nell'insorgenza del fenomeno. Pertanto,

in primis, c'è da fare un distinguo tra le attività a carattere centrale - con espressione di forza massima, rapida ed esplosiva – quali sollevamento pesi, sprint nell'atletica. lancio del peso, velocità nel nuoto, etc., e le attività a carattere metabolico con espressioni di resistenza – quali maratona, fondo nel nuoto, 10 mila metri nell'atletica, etc..



# LA FATICA PERIFERICA

Il nostro viaggio inizia dalla pompa sodiopotassio a livello del sarcolemma e dalla pompa del calcio a livello del reticolo sarcoplasmatico. Questi due meccanismi sono alla base della contrazione muscolare. L'origine della fatica nascerebbe dal malfunzionamento della pompa sodiopotassio, in quanto la fuoriuscita di grandi quantità di potassio



porterebbe - a sua volta - a un blackout del meccanismo legato al calcio con una riduzione del 50 per cento del gradiente di forza espresso. Un secondo elemento. legato all'insorgenza della fatica, parrebbe essere una variazione della distribuzione e della concentrazione del calcio all'interno della fibra muscolare. Il sistema tubolare, responsabile dello stoccaggio, della distribuzione e del ripompaggio del calcio nella cellula,



se 'spremuto' con lavori ad alta intensità e perduranti nel tempo, andrebbe in tilt causando un abbassamento dell'attività contrattile. Calcio e potassio sono una forte causa di perturbazione del meccanismo di accoppiamento eccitazionecontrazione. C'è da aggiungere una differenziazione legata alla tipologia della fibra. Le fibre a carattere ossidativo (legate al meccanismo aerobico)

reazioni ossidative vede una liberazione e un'acquisizione di protoni da parte dell'ambiente. Di base il nostro organismo è dotato di numerosi sistemi tampone per contrastare l'accumulo di protoni ma in lavori ad alta intensità la concentrazione di protoni nell'ambiente cresce rapidamente scardinando le difese e provocando un abbassamento del ph sarcoplasmatico. A sua volta l'abbassamento del ph porta a un deficit dell'attività della pompa sodio/ potassio, l'inibizione del calcio sulla troponina (conditio sine qua non perché ci sia la contrazione muscolare), la riduzione del numero di ponti actomiosinici (actinamiosina le due proteine responsabili della contrazione muscolare) l'attività enzimatica. Un ultimo fattore è legato alla concentrazione dei metaboliti derivanti dall'idrolisi (reazione chimica di scissione di un composto nella quale interviene

risponderebbero meglio all'insorgenza

rispetto a quelle a

carattere glicolitico

terzo fattore è senza

dubbio il ruolo svolto

(meccanismo

anaerobico). Un

dall'acidosi. La maggior parte delle

della fatica

l'acqua), dall'ATP e dal creatinfosfato (una molecola organica formata dall'unione della creatina con un gruppo fosfato) a seguito dell'attività fisica. Nel caso di esercizi di breve durata svolti ad alta intensità, il verificarsi di un rapido e importante accumulo di questi metaboliti, dovuto al massiccio intervento del meccanismo anaerobico alattacido, costituisce uno dei più importanti fattori responsabili dell'insorgenza della fatica muscolare.

### LA FATICA CENTRALE

La fatica centrale è legata a un insieme di fattori nervosi indipendenti da quelli metabolici o intramuscolari. Studi recenti evidenziano un cambiamento comportamentale del soggetto, una diminuzione delle capacità decisionali, dell'acquisizione delle informazioni, della memoria a corto termine e in alcuni casi l'origine di stati depressivi e ansiogeni. Il primo fattore sul banco degli imputati è la secrezione di catecolamine, ossia di un gruppo di ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali, piccoli organi di



forma triangolare localizzati sopra i reni. Le principali catecolamine sono la dopamina, l'adrenalina e la noradrenalina. Di fatto si è studiato che al termine di un esercizio esaustivo, è riscontrabile un abbassamento del livello di noradrenalina il che si verifica allo stesso modo in stati di stress psicologico. Un secondo elemento è la seratonina: ammina derivata dal triptofano, presente nelle piastrine, nel plasma e nel sistema nervoso centrale, dotata di azione stimolante sulla muscolatura liscia e di azione antiemorragica; è mediatore chimico dell'infiammazione e della trasmissione degli impulsi nervosi. Gli studi evidenziano un incremento della concentrazione di serotonina a livello

cerebrale in seguito a esercizio prolungato e/o ad allenamento inteso protratto per più settimane. Occorre anche ricordare il possibile meccanismo d'intervento dell'ammoniaca legato alla manifestazione della fatica. L'encefalo utilizza come via di metabolizzazione dell'ammoniaca la trasformazione del glutammato in glutammina (aminoacido). L'iperammonemia quindi provoca una diminuzione della concentrazione del glutammato in alcune aree cerebrali specifiche. Dal momento che il glutammato costituisce il principale precursore del GABA, questa catena di eventi porta a un abbassamento della sua concentrazione a livello encefalico.

Il GABA è il neurotrasmettitore presente a livello del sistema nervoso centrale ed esercita un importante ruolo di regolazione, di tipo inibitorio, sulla liberazione di altri neurotrasmettitori sulla regolazione della motricità.

### RIMEDI PER CONTRASTARE LA FATICA

È possibile combattere la fatica con l'utilizzo di integratori naturali? La risposta è sì! Ecco alcuni elementi che possono essere d'aiuto.

#### **IL TRIPTOFANO**

Questo aminoacido essenziale è il precursore della melatonina-niacina e della serotonina (l'ormone della felicità), sostanze che aiutano il recupero. I latticini, gli alimenti a base integrale, le patate, le lenticchie e i piselli

ne contengono una buona quantità. Da evitare, invece, farine raffinate e caffè!

### ZINCO, MAGNESIO E VITAMINA B

Utili per migliorare la qualità del sonno e ridurre la stanchezza fisica e mentale! In particolare, lo zinco è responsabile della produzione di testosterone, il magnesio è ben noto per aumentare la qualità del sonno e la vitamina B6 è un corroborante nell'assorbimento dello zinco e del magnesio. Lo zinco è contenuto in ostriche, lievito e fegato. Il magnesio in cioccolato e mandorle, mentre la vitamina B6 in germe di grano, tonno in vetro e cereali.

## IL COMPLESSO VITAMINICO B

Le vitamine del gruppo B sono molecole utili a garantire l'efficienza del metabolismo delle nostre cellule. In particolare sono essenziali a livello cerebrale, muscolare. La vitamina B1 (tiamina) supporta il benessere mentale e l'umore, la Vitamina B2 (Riboflavina) aiuta a ridurre lo stress ossidativo, la Vitamina B3 (niacina) ha dimostrato di essere efficace nel sostenere le funzioni cerebrali e la Vitamina B5 (acido pantotenico)

supporta l'azione dei neurotrasmettitori, veicolatori delle informazioni da-a sistema nervosomuscolo (sostanze chimiche del cervello). Queste vitamine sono contenute in molti alimenti: latte, uova, verdure e legumi, i migliori!

#### **IL FERRO**

Una sua carenza comporta debolezza, calo della prestazione nell'attività aerobica in quanto si verifica una minor disponibilità di trasporto e utilizzo dell'ossigeno! È importante considerare le fonti alimentari di ferro: nel caso di alimenti di origine vegetale solo il 2-5 per cento è assorbito mentre per i cibi di origine animale la quota sale al 20-30 per cento. Un buon espediente per incrementare I assorbimento di questo minerale è l'utilizzo della vitamina C. Ad esempio un bicchiere di succo d'arancia o di limone aumenta di tre volte l'assorbimento del ferro! Gli alimenti che contengono ferro sono la carne di manzo, il fegato, il tonno, la carne di maiale, i calamari, gli spinaci, le lenticchie, i fagioli e l'avena. FINE

# VitaGì

# GOLOSI FROLLINI INTEGRALI con GOCCE DI CIOCCOLATO

a sempre Galbusera – una delle più importanti aziende alimentari italiane – presta attenzione al benessere quotidiano delle persone. Con la linea di biscotti VitaGì ha voluto dare risalto alle proprietà di alcuni minerali particolarmente utili nel contesto di un'alimentazione sana e bilanciata, sfruttandone le caratteristiche e possibili sinergie di azione: lo zinco, il magnesio e il potassio.

Lo zinco contribuisce al normale metabolismo acido base, come scientificamente dimostrato da esperti dell'EFSA – European Food Safety Authorty (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare). Il potassio contribuisce al mantenimento di una normale pressione sanguigna e alla normale funzione muscolare. Il magnesio aiuta a ridurre la stanchezza e l'affaticamento e contribuisce all'equilibrio elettrolitico. Tre buone ragioni che fanno di questi frollini integrali con gocce di cioccolato la



Per iniziare bene la giornata con il gusto di cioccolato e la ricchezza delle fibre alimentazione mattutina, magari accompagnati col latte caldo. Guardando con attenzione agli ingredienti, si nota che contengono ben il 37 per cento di farina di frumento integrale e il 22,5 per cento di fiocchi di avena, al loro interno, inoltre, ci sono, zucchero di canna, miele, gocce di cioccolato, olio di girasole, agenti lievitanti, aromi, emulsionanti, sali minerali e vitamina D. Con una porzione di biscotti VitaGì, si assumono il 15 per cento di calcio, fosforo, magnesio e potassio, mentre ben il 30 per cento di zinco e vitamina D. Il tutto per un apporto di 232 Kcal (meno di 30 calorie a biscotto). In definitiva, l'azione sinergica di zinco, magnesio e potassio, associate a ingredienti di elevata qualità, rendono i golosi frollini integrali con gocce di cioccolato VitaGì utili a chi vuole affrontare con vitalità ed energia sia le attività quotidiane che sportive!





INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

novità

# Sun Shi drenaggio profondo

Con questa nuova tecnica manuale, ideata da Palombini e Izzo, l'istruttore fitness può dare benessere ai praticanti

> renare la fascia. Questo è lo scopo più importante della nuova tecnica di frizionamento profondo denominata SunShi, il massaggio connettivale linfodrenante con cui si entra in profondità con la mano. Il termine stesso infatti deriva da 'Shi', che in giapponese vuol dire 'dito' e 'Sun' che in inglese significa invece "sole". Proprio per le sue peculiarità il SunShi – tecnica ideata da Fulvio Palombini e Viviana Izzo - è anche un marchio registrato che fa parte del metodo Palombini, in quanto è in continuità genetica con lo shiatsu soprattutto per l'incipit filosofico di cui entrambi sono depositari: la forza biologica. «II SunShi – raccontano i due ideatori -, con i suoi pulsing, migliora l'elasticità dei connettivi e riattiva lo scambio osmotico dei liquidi tra i tessuti che compongono il nostro organismo. Anni di esperienze cliniche ci offrono la convinzione che molte disfunzioni dell'apparato locomotore, derivino originariamente da stasi circolatoria con particolare riguardo alla circolazione dei liquidi extra-vascolari. Il SunShi libera la fascia tessutale dal ristagno metabolico permettendo il miglioramento delle funzioni della componente motoria muscolo-fasciale. Il punto nodale dell'efficacia di questa nuova tecnica si colloca proprio nella profondità dell'azione esplicata sui tessuti.





Il corpo umano è composto per treguarti d'acqua, il peso dell'acqua in un individuo di 60 chili è di circa 40 chili. È noto che il sangue contenuto nel sistema vascolare sia solo di 4-5 litri. Dove si trovano quindi gli altri 35 litri di acqua? È un grande lago sommerso all'interno dei nostri tessuti, un grande lago che deve comunque muoversi, depurarsi. Si torna all'inizio: la forza biologica mettere nella condizione di guarire – dare letteralmente una mano all'organismo. La possibilità dell'autoriparazione deve essere concepita, insegnata, trasferita, nel comune intento di salvaguardare la persona e il suo 'star bene'». In termini pratici, il SunShi stimola il drenaggio profondo attraverso manovre di scorrimento tessutale, alternate a compressioni meccaniche costanti. Effetti immediati ed evidenti sono il rilassamento mio-fasciale, la stimolazione della diuresi, il marcato effetto antidolorifico, la generale sensazione di benessere e fluidità dei movimenti. La fascia si ammorbidisce recuperando la sua funzionalità meccanica



e metabolica per una combinazione di risposte biochimiche e neurologiche che necessitano ancora di studi approfonditi e sperimentazioni, tuttavia le evidenze in cabina ci stimolano ad apprezzarlo ogni giorno e suggeriscono l'utilità della diffusione di questo nuovo metodo. Sono cinque le manovre basilari attraverso cui si esprime il massaggio SunShi. Pollici e palmi delle mani si alternano a una particolare modalità di impastamento dei tessuti. L'azione è rivolta alle resistenze del tessuto connettivo compenetrato in ogni parte dell'organismo. I pollici individuano linee precise di lavoro e l'intero palmo coadiuva l'azione da svolgere in quel dato punto della fascia. La tensione connettivale indotta innesca risposte vascolari con aumento del flusso sanguigno e conseguenti riscaldamento tessutale e miglioramento della scorrevolezza fasciale. È esattamente questo l'obiettivo. I tessuti si scaldano, divengono più malleabili e quindi trattabili. Noduli tessutali presenti in molte disfunzioni muscolo-fasciali si spianano, la soglia del dolore si alza. L'osservazione evidenzia la liberazione della fascia tessutale dal ristagno metabolico, conseguente incremento dell'irrorazione e miglioramento delle funzioni motorie. Il beneficio è tanto più incisivo quanto più si agisce sulla resistenza del tessuto connettivale. Il punto limite è naturalmente soggettivo come soggettiva è la soglia del dolore; l'operatore non dovrà mai superare il limite. Eserciterà uno stimolo profondo non doloroso. Il corpo umano è un articolato sistema di tessuti in cui non esistono interruzioni. Il connettivo



connette tutto con tutto, collega l'interno e l'esterno degli organi con l'interno e l'esterno del sistema nervoso. Ne consegue che ogni tecnica manuale dovrebbe essere preliminarmente denominata connettivale e che il termine mio-fasciale è in questa sede volutamente utilizzato per restringere la visione al tessuto muscolare in sé e alla sua fascia nello studio pratico della tecnica per facilitare la spiegazione e l'applicazione zonale dei trattamenti. Non si può infatti dimenticare che si interviene sempre e comunque contemporaneamente sul sistema nervoso, sui tessuti vascolari, su un sistema complesso e unitario, su una continuità fasciale che vitalizza l'intero organismo per mezzo di trazioni che essa stessa compie nella rete strutturale.

«Già in 50 ore di corso – concludono Palombini e Izzo -, si può acquisire una buona manualità in questa tecnica, anche se poi sarà la pratica continua a fornire la giusta esperienza. Un buon istruttore di fitness può dunque facilmente apprendere un sistema che dona molto benessere anche ai praticanti. Il SunShi è molto versatile in quanto, non solo è utile per tutti, ma può trovare una buona applicazione nell'ambito di tecniche estetiche, mediche e riabilitative». FINE

### IL NUOVO CORSO DI SUNSHI

Tra le novità della prossima stagione FIF, da segnalare l'organizzazione del corso di formazione di SunShi in programmazione a partire da ottobre 2017.

## tendenze dal mondo

La Germania
è il paese
europeo con
più iscritti
in palestra.
Quello europeo
è il maggior
mercato del
fitness a livello
mondiale,
davanti agli
USA.

a cura di Walter Stacco



# la vetrina del **FIBO**

on 56 milioni di iscritti a un club e un giro d'affari pari a 26,3 miliardi di euro, il mercato europeo delle palestre guida la graduatoria planetaria, davanti agli Stati Uniti L'edizione 2017 dello European Health & Fitness Market Report, lo studio annualmente condotto da EuropeActive e Deloitte per "prendere le misure" del mercato del fitness nel Vecchio Continente, rivela che nel 2016 erano 56 milioni i cittadini europei iscritti



a un club, il 4,4 per cento in più rispetto all'anno precedente. Il giro d'affari generato da questo mercato ha raggiunto i 26,3 miliardi di euro (+ 3,1 per cento rispetto al 2015). Questi numeri – svelati nel corso della quarta edizione dello European Health & Fitness Forum, svoltosi a Colonia lo scorso 5 aprile – dicono che quello europeo è il maggiore mercato del fitness a livello mondiale, davanti agli Stati Uniti. La Germania è il paese europeo che conta il maggior numero di iscritti (10,08 milioni) agli 8.800 fitness club dislocati sul territorio nazionale. Un tedesco su otto frequenta una palestra, generando, secondo le stime della DSSV (l'associazione tedesca degli operatori del fitness) un giro d'affari pari a 5,05 miliardi di euro.

Con più di 150mila visitatori provenienti da 117 Paesi diversi, il FIBO di Colonia è ormai il più importante evento espositivo mondiale nell'ambito di quel settore del benessere psico-fisico che più genericamente viene identificato con il termine Wellness . A nome della FIF, ogni anno, ho il piacere di visitare questa vasta superficie espositiva che è in grado di soddisfare le curiosità di un mercato in continua evoluzione. Il FIBO rappresenta quell'ideale contenitore di strumenti, materiali e proposte che chiunque si occupi del nostro settore vorrebbe 'toccare con mano'.

Il FIBO è organizzato in tre aree tematiche, ognuna con caratteristiche ben precise: Expert - Passion - Power. Nell'area Expert si coniugano più elementi di interesse per il mercato globale con, nell'area espositiva, molte proposte innovative, in termini sia di attività sia di materiali, strumenti e attrezzature. Nell'area Passion, alla superficie espositiva dedicata ai materiali, si affianca l'area 'dimostrativa' dove presenter conducono class strettamente correlate con quanto viene esposto. L'area Power è caratterizzata dalla massiccia presenza di espositori del settore integrazione alimentare e da 'corner' dove si possono incontrare i maggiori personaggi del body building e 'rought fitness' mondiale. Anche in quest'area esiste una superficie espositiva in cui si trova tutto quello che più di 'power' ci sia nel fitness.

Come ogni anno, chi si addentra nei padiglioni, se volge la propria attenzione con occhio attento, può notare quello che sarà il comune denominatore dell'immediato, ma non solo, anche del futuro. Come già lo scorso anno, la parte del leone è stata delle varie proposte nell'ambito del Functional Training. In questa edizione, la palma d'onore per la massiccia e costante presenza deve andare al 'bilancere'! Bilanciere non inteso come sola barra di caricamento pesi, quello che oramai chiamiamo 'barbell', ma come un vero e proprio complesso strumento di allenamento. Quindi non solo barre dalle classiche misure olimpiche, ma anche con più variazioni sul tema e con, unica costante, le estremità rotanti su cuscinetti. Ho potuto ammirare 'bars' di pesi e misure diverse, costruzioni con materiali economici così come con materiali e controlli di qualità costosissimi (per esempio, acciai speciali con controlli ai raggi X). Si sono fatti notare anche i vari sistemi di bloccaggio, di foggia e materiali che fanno impallidire chi usa ancora le obsolete 'mollette'. Insieme alle barre, l'altro elemento principe sono i dischi, dagli olimpici di fattura eccelsa e colori codificati, a tutta una gamma di possibilità, fino a giungere alla personalizzazione dei dischi con l'immagine che si desidera. Un altro aspetto interessante riguarda la forte presenza di strutture di appoggio e pedane che ha suscitato un grande interesse. Queste sono state presentate in molteplici soluzioni di materiali, tutti creati per eliminare il più velocemente possibile sia il rimbalzo del 'barbell' che il rumore causato dall'impatto.

Molto apprezzabili anche le proposte che vedono la pedana come elemento modulabile e con la possibilità che lo stesso diventi un complesso insieme di strumenti e possibilità di utilizzo (1). Per quanto riguarda il comparto macchine, si assiste a una costante ricerca di funzionalità, design e materiali. Sotto questo aspetto il legno è ritornato protagonista da quest'anno, sia come materiale base della costruzione degli attrezzi, che come elemento associato ad altri materiali (2-3-4).

Sempre nell'ambito delle attrezzature da palestra, un'annotazione riguarda quegli attrezzi che nel loro insieme contengono anche tecnologie per il controllo, l'analisi e la valutazione dei parametri allenanti e funzionali dell'utente (Foto 5 e 6). Tra queste risalta un tappetino multifunzione per Yoga/Pilates (Foto 7). Specialmente nell'indoor cycling, si trovano tecnologie che rendono l'allenamento sempre più vicino all'utilizzo della bicicletta stradale (8). Un altra costante emersa dal FIBO è l'esercizio associato alla ricerca di equilibrio attraverso elementi destabilizzanti, che vanno da 'normali' Gym-Ball/Bosu a costosi attrezzi computerizzati (9-10). Per quanto riguarda il fitness group, la grande novità consiste nell'utilizzo parziale (singoli brani) o totale (l'intera colonna sonora

nell'utilizzo parziale (singoli brani) o totale (l'intera colonna sonora della "class") di 'pezzi Rock'. In quasi tutte le "specialità" di fitness group – dal coreografico, al Fit-Combact, dal tappeto elastico all'utilizzo di ogni qualsivoglia piccolo attrezzo -, la musica rock è sempre più presente. Singoli brani, cover o remix delle stesse rappresentano l'innovazione sui palchi del FIBO. Il Rock Pound System è una nuova branca del fitness musicale, già clonata con altri nomi, in cui la coreografia è accompagnata esclusivamente da brani rock. La particolarità risiede nell'impugnare delle bacchette da batteria ed eseguire tutta una serie di movimenti che simulano e ricercano il ritmo della musica. La lezione è combinata anche a effetti luminosi che fanno risaltare la fluorescenza con cui sono dipinte le bacchette in questione (11).

Queste sono solo alcune delle curiosità viste al FIBO destinate certamente a far parlare. L'appuntamento è per il prossimo 12-18 aprile per l'edizione 2018! FINE







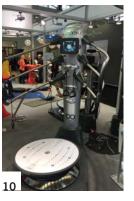


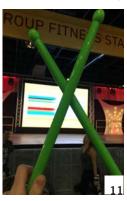












## reportage







ALTA SPECIALIZZAZIONE E AGGIORNAMENTO CONTINUO A IN CORPORE SANO E INTERNATIONAL PILATES

# le CONVENTION FEDERALI

Il primo quadrimestre della Federazione Italiana Fitness va in archivio con tanti elementi di positività e crescita, grazie alla felice "tornata" delle prime convention che hanno registrato un alto numero di partecipanti e un grande entusiasmo.

Come è ormai tradizione, la stagione 2017 si è aperta con **In Corpore Sano.** Due intense giornate di studio, il 18 e 19 febbraio a Bologna, con ben 19 lezioni da 45 minuti, suddivise in due parti: 30 minuti di masterclass e 15 di lecture. Un vero e proprio professional training week-end, durante il quale i partecipanti – per lo più istruttori e operatori delle palestre – hanno avuto modo di perfezionarsi sotto il profilo tecnico, didattico e scientifico. Una giornata è stata completamente dedicata alla specializzazione in Total body Workout, mentre l'altra a masterclass coreografate.

La convention è stata condotta dal Fitness Group Team al gran completo. Il 18 febbraio, si è svolto anche il convegno "Alimentazione e integrazione per lo sport e la salute. Aggiornamenti e analisi di strategie nutrizionali e tipologie di supplementi" che ha visto la partecipazione – per la prima volta – del dott. Pietro Mozzi (ndr, intervista a pag. 23), divulgatore dell'alimentazione secondo il gruppo sanguigno.

La sua presenza è stata "salutata" dal forte interesse dei partecipanti, come

dimostrato dalle domande a lui rivolte alla ricerca di consigli e suggerimenti.

L'8 e 9 aprile è ritornata anche l'International Pilates Convention a Ravenna, un momento di alta formazione con tutti i docenti della Pilates











Academy a marchio FIF.
Come è consuetudine,
la manifestazione ha
accolto un'ospite di livello
internazionale, la statunitense
Elisabeth Larkam (ndr, intervista
a pag.?), insegnante certificata
"Gold" per il Metodo Pilates
Alliance, nonché Balanced Body

Master Trainer con trent'anni di esperienza internazionale alle spalle. È stata lei a condurre le lezioni di Senior e Rehabilitation al termine delle quali è stato rilasciato un attestato di specializzazione.

Da segnalare anche la grande novità dei workshop incentrati sui grandi attrezzi del Pilates, Reformer e Wunda Chair.

Eccovi la gallery dei momenti più emozionanti e significativi delle due convention targate Federazione Italiana Fitness. Foto di Barbara Silvestri

















P

www.performancemagazine.it

f

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

# #INFORMAFIF IL BELLO DEL PILATES

Nello scorso numero di Performance vi avevamo lanciato un'entusiasmante sfida a base di scatti fotografici, che consisteva nell'inviarci immagini dei vostri migliori momenti di Pilates.

Alcuni di voi si sono rivelati particolarmente abili nel mostrare "Il bello del Pilates', disciplina che può essere praticata fino a 90 anni e oltre, e nei posti più disparati, all'aperto così come al chiuso.

Scopriamo così i quattro vincitori e ringraziamo tutti per le foto che ci avete mostrato taggando #informaFIF.







@annaschettino17



@rosina63



NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

## #INFORMAFIF PIÙ FORZA E BENESSERE CON IL KALISTHENICS

In greco Kalòs vuole dire 'bello' e Sthénos 'forza'.

Dall'unione delle due parole nasce il Kalisthenics, un allenamento che evoca il miglioramento non solo della performance del soggetto che lo pratica ma anche del suo aspetto fisico. La sfida che vi proponiamo è di farci vedere come il Kalisthenics contribuisca alla costruzione estetica del corpo, ponendo al centro dell'attenzione lo sviluppo delle capacità fisiche in termini di forza, equilibrio, coordinazione ed elasticità. Le regole sono sempre le stesse: dovrete mettere nei commenti delle vostre foto il tag #informaFIF. Fra tutte quelle taggate ne selezioneremo quattro. I nomi dei vincitori saranno comunciati su Instagram e pubblicati nel prossimo numero di Performance.

Mostrateci cosa sapete fare e... seguite @fif\_it!





follow us on:







keforma.com

La vera essenza dello sport?

Non fermarsi mai a quello che crediamo sia il nostro limite spingendoci ogni giorno più in là. È questa la passione con cui abbiamo realizzato una linea completa d'integratori che migliorano la prestazione, promuovono il recupero ideale e il benessere generale.

Sono concentrati di energia pura formulati insieme a medici, nutrizionisti e professionisti dello sport selezionando solo materie prime d'eccellenza. La linea **Keforma** è ideale per tutti gli sport a qualsiasi livello venga praticato e viene scelta per allenamenti quotidiani e competizioni da numerosi atleti di fama internazionale. di fama internazionale.







Scegliere l'acqua giusta è importante per vivere in armonia e restare in forma. LAURETANA, grazie al suo basso residuo fisso (14 mg/l), al suo pH ed al basso contenuto di sodio (1,0 mg/l) è un'acqua minerale particolarmente consigliata per 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.

www.lauretana.com



consigliata a chi si vuole bene

