

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

rivista ufficiale



*i tuoi diplomi
sono validi?*

**CHIEDILO
ALLA FIF!**

PAGINA 60

FITNESS ACADEMY

i corsi primavera estate
con in programma
*grandi novità
formative*

PAGINA 33

SOLGAR® 7

Your body is designed to move

SOLGAR® 7 contiene 7 ingredienti* in una sola capsula al giorno.
L'alleato per chi desidera sostenere il movimento e la
funzionalità articolare



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

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar



APPLIED NATURE



* Integratore alimentare a base di UC-II*** estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II); vitamina C Ester-C**** che contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini; gli estratti di Boswellia (5-Lixin® Advanced****), salice bianco e Zenzero che sostengono la funzionalità articolare e contrastano gli stati di tensione localizzati; Curcuma, Peperoncino e pepe nero (Bioperine*****), che, oltre alla loro azione antiossidante, aiutano la funzione digestiva.

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

***Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company.

****5-Lixin® Advanced è un marchio registrato di P.L.Thomas-Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali.

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



29€
al mese

FIF Card Istruttore*

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita a
FIF ANNUAL (convention / convegno)

Partecipazione gratuita a
1 master di specializzazione a scelta

Sconto 50% PILATES & YOGA EVOLUTION

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

Consulenza on-line
tecnico, didattica e giuridico/fiscale

*La FIF Card Istruttore
comprende tutte le agevolazioni
assicurative come
socio Istruttore alla FIF
(vedi pagina 58)*

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

FIF C·A·R·D

Con la FIF Card hai la possibilità di essere
continuamente aggiornato a un prezzo
estremamente vantaggioso.
Convention gratuite, sconti sulle manifestazioni
e tanti altri vantaggi aspettano!

49€
al mese

FIF Card Club

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a
FIF ANNUAL (convention / convegno)

Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione

Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)
PILATES & YOGA EVOLUTION

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 58)*

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

AGGIORNARSI
non è mai stato così
conveniente!

***NOVITÀ!**

Nella FIF Card Istruttore
è compreso anche il tesserino di
TECNICO NAZIONALE
ASI / CONI

scopri di più su
www.fif.it



Sommario

- 8 **Estate
Mantenersi
in forma in
vacanza e
durante la
stagione estiva**
DI MARCO NERI

- 11 **A tu per tu
Ellie Herman
Pilates**
DI ROBERTA BEZZI

- 14 **Nutrizione e fitness
Le regole
principali da
rispettare per
allenarsi**
DI DAVIDE CARLI

- 18 **Allenamento
Il Signor
Cortisolo**
DI FRANCESCO MACCHIA

- 20 **Fitness e
piattaforme web
Come
strutturare un
piano editoriale
su Youtube**
DI PAOLO GRISENDI

- 24 **Allenamento
I petardi
sotto i piedi**
DI FRANCESCO FIOCCHI

- 27 **FLYING BODY
TRAINING**
DI VIVIANA FABOZZI
E GIANPIERO MARONGIU

- 28 **Benessere
Yoga
pratica antica
di grande
attualità**
A CURA DI RITA BABINI
E CLAUDIO VACCHI

- 31 **Nuove normative
La validità dei
diplomi FIF**

- 64 **Suspension
Training**
DI DONATELLA LONGHI

- 66 **Novità
Preparatore
atletico, una
professione
proiettata nel
futuro**
DI LUCA CERIA
E SANDRO ROBERTO

- 68 **Il benessere a
tavola
I piaceri della
carne**
DI MARCO NERI

- 70 **Novità corsi FIF
Baby fitness
& Fitness per
junior**

- 72 **Reportage
Functional
Training
Specialist
Il successo
della 1ª edizione**
A CURA DI ROBERTA BEZZI

- 75 **Fitness e
alimentazione
Superfood
nuova risorsa
per il fitness?**
DI LUCA CERIA

- 78 **Palestre storiche
d'Italia
"Gigi" Lodi,
il fitness è
prima di tutto
passione**
DI ROBERTA BEZZI

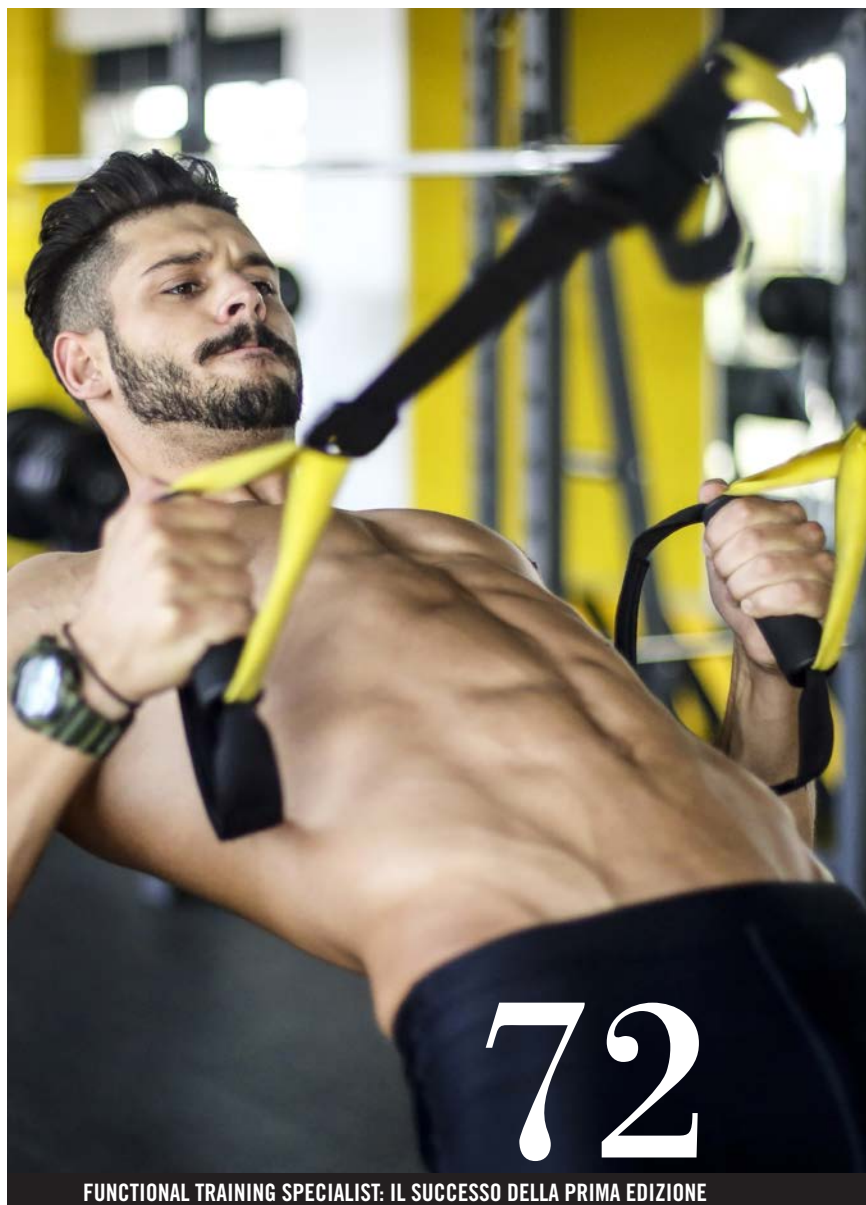
- 80 **Reportage
Le convention
federali**

rubriche

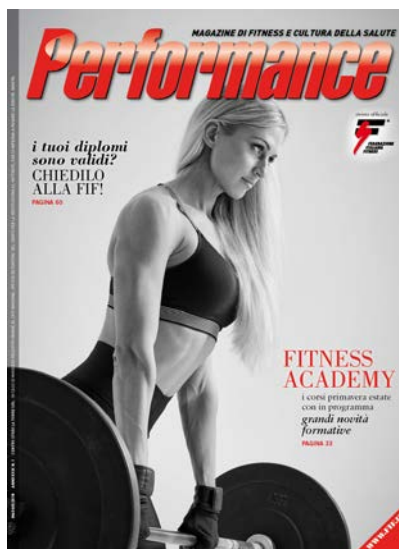


- 06 **FITNESS DAL
MONDO**

- 60 **INFORMA**



FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST: IL SUCCESSO DELLA PRIMA EDIZIONE



Fitness Academy

- 33 **GLI APPUNTAMENTI
DIDATTICI DEI
PROSSIMI MESI**

Numero 01 2018
ANNO XXIX

112

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXIX
N. 1 MAGGIO 2018



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
Roberta Bezzi

Progetto grafico
Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:
Rita Babini . Alexander Bertuccioli
Davide Carli . Luca Ceria . Viviana Fabozzi,
Francesco Flocchi . Paolo Grisendi
Donatella Longhi . Francesco Macchia,
Giampiero Marongiu . Marco Neri
Alberto Pretelli . Sandro Roberto.

Fotografie
Archivio Performance . Elena Zanfanti
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Barbara Silvestri
Valentina Donatini
Marco Vacchi

Hanno collaborato all'inserto
Fitness Academy
Sonia Bosi . Roberta Fadda
Federica Sangiorgi . Martina Pedrotti

Un ringraziamento particolare a
Stefania Albanese . Fabio Castronuovo
David Grassi . Ellie Herman . Emilio Lodi
Luigi 'Gigi' Lodi . Elvira Padua
Matteo Quarantelli . Kevin Francesco Re
Melissa Roda . Silvia Villa
Andrea Vuilleumotz Curat

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

IL FITNESS E LE DONNE

Da sempre le donne ricoprono un ruolo prezioso e fondamentale all'interno della famiglia, della società e dello sport. All'alba del terzo millennio, però, ancora troppe sono le discriminazioni di cui sono vittima, ma anche gli abusi e soprusi, nei paesi più arretrati così come in quelli più avanzati anche se in forme diverse. Ci sono però dei bei segnali da non sottovalutare che meritano di essere raccontati, affinché possano dare il via a una catena di eventi positivi. In materia di fitness, per esempio, qualcosa si sta muovendo nell'arcaica Arabia Saudita. Da qualche mese, infatti, anche le donne possono ottenere una licenza per aprire una palestra, senza dover ricorrere a 'sotterfugi' come in passato, ossia aprendo con una licenza per fisioterapia o per saloni di bellezza.

Si tratta dunque di un passo in avanti importante in un Paese che fino a quest'anno non prevedeva l'educazione fisica nelle scuole pubbliche femminili. Così, le donne cominciano ad andare in palestra per tenersi in forma e cercare di contrastare il problema obesità che riguarda ben il 44 per cento delle donne. Intuendo le potenzialità del mercato, l'azienda Leejam Sports – che possiede 115 palestre maschili nel regno – ne sta convertendo 40 in femminili. Questo perché in Arabia Saudita permane tuttora il divieto di allenarsi insieme, in linea con una visione ultraconservatrice dell'Islam che proibisce qualsiasi frequentazione tra uomini e donne senza legami di parentela.

Particolarmente attiva è la città di Jeddah dove, da quindici anni, c'è un piccolo numero di donne che praticano sport alla palestra Flagboxing, fondata da Halah Alhamrani, 41 anni. Di padre saudita e madre americana è stata da sempre incoraggiata dalla famiglia a fare attività fisica, dalla ginnastica alle arti marziali. A 18 anni era già cintura nera di jiu jitsu. Tornata in Arabia Saudita dopo la laurea in California, ha cominciato a insegnare alle amiche a boxare in casa. Grazie al passaparola il giro delle allieve si è allargato, e così è maturata l'idea di una palestra per sole donne. Il suo sogno sarebbe quello di mandare qualcuna alle Olimpiadi un giorno. In Italia e in molti altri paesi al mondo, per fortuna, le esponenti del gentil sesso sono libere di intraprendere attività, anche se tuttora continuano a essere vittima di violenze.

Per favorire l'educazione delle nuove generazione e per sensibilizzare l'opinione pubblica, la FIF organizza "Lezioni in rosa" nella prestigiosa cornice di RiminiWellness. Perché il fitness è sempre dalla parte delle donne!

Fitness DAL MONDO



I mille benefici DELLA RUCOLA

Poverissima di calorie, ricca di vitamine e sali minerali, la rucola è un alimento prezioso per gli sportivi e non solo. Il suo sapore amaro-piccante inconfondibile e la sua versatilità in cucina la rendono un passepartout che si presta alle preparazioni più svariate, che spesso richiedono anche poco tempo. Soprattutto durante la stagione estiva, può essere mangiata cruda in insalata oppure come condimento di primi piatti sotto forma di pasta. Qualche virtù? Stimola la produzione di succhi gastrici, facilitando così il processo digestivo. Ricchissima di acqua, è anche un buon diuretico e aiuta a depurare il fegato. La rucola è anche un ottimo ricostituente, grazie al suo apporto di minerali e vitamina C. Rappresenta anche un toccasana per la salute delle ossa per il suo contenuto di vitamine K, A, B, insieme a calcio, magnesio e acido folico.

ATTIVITÀ FISICA E SALUTE: un'alleanza senza età

È il significativo titolo della scheda informativa presentata dal Centro nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità, al convegno/dibattito promosso dall'Associazione nazionale italiana atleti diabetici, in occasione dell'edizione 2018 della Maratona di Roma. Basato sulle raccomandazioni relative all'attività motoria e alla salute diffuse nel 2010 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il documento indica la quantità temporale e l'intensità del movimento affinché produca benefici tangibili per la salute. In sintesi, stabilisce i livelli di attività fisica raccomandati per le seguenti fasce d'età: 5-17, 18-64, oltre 64 anni. Chiarisce inoltre che l'attività fisica non è solo lo sport e il fitness, ma anche tutte le attività, nessuna esclusa, che comportano movimento, più o meno intenso, nella vita quotidiana. Tra queste figurano, solo per fare qualche esempio, giocare, svolgere i lavori domestici, camminare, spostarsi in bicicletta e salire le scale. Un manifesto che fitness-wellness club, centri sportivi e piscine non possono che condividere e diffondere.



LO YOGA SI IMPARA A SCUOLA

Che lo yoga possa avere grandi benefici anche per i più piccoli, è ormai cosa nota. Ma in Italia non è mai stata un'impresa semplice aprire la scuola pubblica alle novità. Ci sono però delle eccezioni, come la scuola elementare di Bosio (Alessandria), dove – durante i doposcuola facoltativi – i bambini potranno partecipare a lezioni 'tradizionali' come lingua inglese e ginnastica, ma anche a corsi particolari come yoga e meditazione. A partire dal prossimo anno scolastico 2018/2019, i genitori potranno dunque scegliere fra più opzioni per i loro bimbi. Se il doposcuola rappresenterà uno dei fiori all'occhiello delle elementari di Bosio, c'è da sperare che l'esempio sia presto imitato.





NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

a cura di Roberta Bezzi



Gregor Clegane L'UOMO PIÙ FORTE DEL MONDO

Gregor Clegane ora è davvero 'La Montagna', non solo nella nota serie tv "Game of Thrones", ma anche nella vita reale.

L'attore islandese Hafthor Julius Bjornsson, interprete di Gregor Clegane nella fortunata serie di Hbo, è stato intatto incoronato l'uomo più forte del mondo, vincendo la competizione "World's Strongest Man 2018", tenutasi a Manila nelle Filippine. Il 29enne ex giocatore di basket, aveva già partecipato in passato alla competizione ed era arrivato secondo negli ultimi due anni. Ora è arrivato il podio più alto.

Fitness in camera nei MANDARIN ORIENTAL HOTEL

Una novità nel settore alberghiero riguardante il fitness. Il Mandarin Oriental Hotel Group ha deciso di portare 'allenatori speciali' nelle camere dei suoi hotel a disposizione degli ospiti, grazie alla collaborazione con Grokker, piattaforma californiana di salute e fitness on demand, considerata una delle più brillanti start-up del momento dalla Cnbc. L'obiettivo è far sì che i clienti dell'hotel possano mantenere la loro routine di benessere anche in viaggio. Il servizio si aggiunge ai programmi e trattamenti che offrono le Spa delle strutture del gruppo che possiede e gestisce alcuni degli hotel, resort e residence più esclusivi al mondo, attualmente 31 hotel e 8 residence. Da Bangkok a Hong Kong, Kuala Lumpur, Macao, Shanghai, Singapore, Boston, Miami, New York, Washington, Ginevra, Londra, Parigi e Praga, i viaggiatori più attenti al benessere avranno a disposizione l'accesso gratuito a una selezione personalizzata di video a tema salute e fitness creati da Grokker per esercitarsi in camera. I video includono una meditazione di cinque minuti per alleviare lo stress, un allenamento di 20 minuti per raggiungere i propri obiettivi di fitness, sessioni di allenamento di Pilates e yoga e una sessione di yoga rilassante per favorire il sonno.



SMARTWATCH: APPLE TORNA LEADER

Continua a crescere il mercato degli indossabili che raggruppa smartwatch e fitness tracker. Secondo i dati della International Data Corporation, nel 2017 le vendite di questi dispositivi sono aumentate del 10,3%, mentre per il 2018 le previsioni sono di un'ulteriore crescita del 15,1%, per un totale di 132,9 milioni di unità spedite nel corso dell'anno. La maggior parte delle aziende che sono rimaste in questo mercato hanno proposto dispositivi con funzionalità e servizi in grado di renderli più completi e utili nelle vite delle persone. Nell'ultimo trimestre del 2017, Apple ha guadagnato la leadership di mercato dopo aver trascorso diversi trimestri alle spalle di Fitbit o Xiaomi. La casa della Mela sta conquistando il mercato al momento giusto, grazie ai molti utenti che hanno deciso di passare a smartwatch che integrano la connettività cellulare. La spinta avuta a fine anno con ben otto milioni di unità vendute, ha fatto di Apple il leader assoluto del mercato dei dispositivi indossabili per l'anno appena passato.



ESTATE

MANTENERSI IN FORMA IN VACANZA E DURANTE LA STAGIONE ESTIVA

DUE SETTIMANE DI STOP POSSONO STARCI, MA TRE MESI SONO ECCESSIVI. PER MANTENERSI, BASTANO DUE SEDUTE A SETTIMANA CHE SI POTREBBERO FARE ANCHE A CASA, SE SI DISPONE DI MANUBRI, UN BILANCIERE, UNA FIT BALL, DUE CAVI PER IL SUSPENSION TRAINING.

di Marco Neri

La stagione estiva è da sempre sinonimo di “rallentamento” degli allenamenti. Così, dopo lo sprint primaverile dove tutti vorrebbero in due mesi risolvere tutti i loro problemi per presentarsi con un perfetto fisico da spiaggia, ecco che all'improvviso la sala pesi si libera, con grande gioia dei frequentatori 360 giorni all'anno che vedono liberarsi tutte le macchine e postazioni. In questo fuggi fuggi generale, che ha la sua apoteosi nel mese di agosto, c'è però del masochismo: infatti, abbandonare completamente per troppo tempo l'attività porta a una inevitabile regressione dei risultati; e se questi su un ventenne sono appena

percepibili, dai 30 in su il declino del tono si fa vedere proporzionalmente al tempo di 'abbandono'. Una volta presa coscienza di questa drammatica realtà credo che in fondo la soluzione sia semplice: basta organizzarsi. Certo che due settimane di stop possono starci, ma tre mesi sono certamente eccessivi. Alla fine per mantenere i risultati ottenuti bastano due sedute a settimana e, a onore del vero, si potrebbero fare anche a casa. Basta poter disporre di manubri, un bilanciere, una Fit Ball, due cavi per il suspension training. Per esperienza posso dirvi che tantissime persone dispongono già di questa attrezzatura e comunque il costo è abbordabile, infatti l'investimento più grosso sono i due manubri con il set di dischi; ma in fondo sono necessari un 30 kg di dischi con varie pezzature per fare già dei buoni allenamenti. Fermo restando la possibilità di complementare l'attività settimanale con del nuoto piuttosto che con del functional training all'aperto (unendo alla corsa, degli esercizi a corpo libero) proveremo a concentrarci su quello che si può fare 'indoor' con esercizi più tradizionali. Le proposte che seguono hanno una durata media di 45 minuti e sono orientate in modo generico e generale al mantenimento del tono muscolare cercando anche di coinvolgere la propriocettività di base.





SCHEDA A

SUPER SET

- Lento manubri seduto su fit Ball 3x10/12 movimento alt.
- Crunch addominale 20 pausa 40/60 sec

SUPER SET

- Salite su uno sgabello con 2 manubri 3x10+10
- Croci pettorali con i suspension 15 pausa 40/70 sec

SUPER SET

- Tricipiti con 1 manubrio dietro collo 3x15+15
- Burpee 6/8 pausa 40/70 sec

SUPER SET

- Distensioni con manubri supino su Fit ball 3x15
- Stacco + tirata al mento 10/12 pausa 40/60 sec
- Addominali tabata 8x20 sec + 10 sec recupero

SCHEDA B

SUPER SET

- Trazioni dorsali con suspension 3x12/15
- Squat over head 12/15 pausa 40/70 sec

SUPER SET

- Renegade Row 3x10+10
- Plank addominale con piedi su fit ball 30/50" pausa 40/60 sec

SUPER SET

- Aperture posteriori con suspension (deltoide posteriore) 3x10/12
- Box jump (oppure walking over head) 6/8 pausa 40/70 sec

SUPER SET

- Alzate laterali seduto su Fit Ball 3x12/15
- Side plank 15+15 pausa 40/60 sec
- Tabata squat 8x20" pausa 10 sec

Ogni scheda ha 4 super set ripetuti 3 volte ciascuno, per un totale di 12 super serie.

Considerando circa 90 sec ciascuna, sono circa 18 minuti di allenamento vero a cui vanno sommati altri 10/12 min di pause.

A questo proposito, le pause hanno un margine voluto dove si parte con il margine inferiore e durante l'esecuzione dei 3 super set la pausa (secondo i bisogni) può aumentare fino a 60/70.

Abbiamo poi il tabata finale che richiede altri 4 minuti; il computo temporale di tutta la scheda è quindi abbondantemente sotto i 40 minuti. Le schede sono semplici, molto facilmente personalizzabili e senza la pretesa di avere sottesa chissà quale sofisticata filosofia allenante; solo uno stimolo metabolico che possa sostenere anche il tono, il tutto "easy" senza troppi vincoli e con la possibilità di cambiare gli esercizi.

Lo scopo è quindi quello, anche per i più sbilanciati verso il body building di provare per un periodo – diciamo di sei settimane – un tipo di condizionamento che sia distante da quelli convenzionalmente usati in sala pesi.

Naturalmente per ottimizzare il tutto un occhio all'alimentazione eviterà di indugiare troppo sulle molteplici tentazioni che l'estate offre... ma questa è un'altra storia.

Che la calda forza dell'estate sia con voi! **FINE**

Una innovativa opportunità dall'Università telematica San Raffaele Roma,
in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness

Corso Universitario di Alta Formazione in **PILATES ADVANCED SPECIALIST**

1^a EDIZIONE • 2018 / 2019



- ▶ Durata del corso: 200 ore complessive, organizzate in 8 weekend intensivi di lavoro con lezioni teorico-pratiche in attività d'aula, di sala, laboratori e attività di valutazione unitamente ad attività di autoapprendimento a distanza attraverso piattaforma telematica digitale
- ▶ Rilascio dell'ATTESTATO DI FINE CORSO di Alta Formazione Universitaria in "PILATES ADVANCED SPECIALIST" ed acquisizione di 8 Crediti Formativi Universitari alla conclusione dell'intero percorso formativo, teorico-pratico e superamento della prova finale
- ▶ Per i singoli moduli formativi pratici e specifici: rilascio del diploma FIF corrispondente
- ▶ Lezioni pratiche di sala presso le sedi FIF presenti sul territorio nazionale, lezioni teoriche d'aula ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- ▶ Inizio delle attività di corso: ottobre 2018
- ▶ Conclusione attività e prova finale Maggio 2019
- ▶ **Scadenza iscrizione al bando:**
15 settembre 2018

CALENDARIO ATTIVITÀ

MODULO 1: AREA TEORICO-TECNICA ED APPLICATIVI

Ottobre 2018

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

MODULO 2: AREA TECNICO-PRATICA PILATES MATWORK 1

Ottobre 2018

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 3: AREA TECNICO-PRATICA PILATES MATWORK 2 CON ESAME FINALE

Novembre 2018

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 4: AREA TEORICO-TECNICA

Gennaio 2019

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

MODULO 5: AREA TECNICO-PRATICA PILATES ADVANCED TRAINING 1

Gennaio / Febbraio 2019

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 6: AREA TECNICO-PRATICA PILATES ADVANCED TRAINING 2 CON ESAME

Marzo 2019

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 7: AREA TEORICO-APPLICATIVA

Marzo / Aprile 2019

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

MODULO 8: AREA TEORICO-APPLICATIVA E VALUTATIVA

Maggio 2019

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

Riferimenti per orientamento in ingresso ed iscrizioni:

Dott.ssa Martina Pedrotti
corsi@fif.it | 0544 34124 | www.fif.it

Dott.ssa Monica Greci
monica.greci@unisanraffaele.gov.it | 02 36696110

A tu per tu

Da oltre vent'anni, la Master Instructor statunitense è considerata un'innovatrice del Pilates contemporaneo. Ha tre studi a New York, ma insegna in tutto il mondo. Ha scritto una decina di libri e inventato lo Springboard Pilates.

di
Roberta Bezzi

Ellie Herman è una vera e propria autorità nel Pilates, grazie a una lunga e consolidata esperienza che pochi possono vantare nel settore.

È, a tutti gli effetti, una innovatrice del Pilates contemporaneo, avendo anche inventato un attrezzo – lo Springboard – che consente di allenarsi ovunque in poco spazio. Ha tre studi Ellie Herman Pilates a New York, città in cui si è trasferita dopo anni passati in California, ha scritto una decina di libri, e insegna in tutto il mondo dal 1991. Di recente si è fatta conoscere anche in Italia, grazie alla sua partecipazione – in qualità di guest star – all'International Pilates Convention, organizzata dalla Federazione Italiana Fitness il 14 e 15 aprile al Centro Studi "La Torre" di Ravenna. Per l'occasione, ha tenuto lezioni sul tema pre & post parto, ma anche due workshop di approfondimento sul ginocchio e sul Pilates Reformer con rilascio di attestato specifico.

ELLIE HERMAN *pilates*





FOTO VALENTINA DONATINI

Ellie Herman, come è iniziata la sua grande passione per il Pilates?

«Nel 1989 quando era una ballerina professionista e una coreografa a San Francisco. All'apice di quell'esperienza, ho deciso di mettermi alla prova come wrestler professionista (ndr, lottatrice). La mia carriera come 'Ruth Less' è stata però

presto interrotta da un grave infortunio al ginocchio, che si è verificato durante un incontro.

Mentre giacevo sul pavimento con il ginocchio gonfio, mi sono maledetta per essere stata così stupida. Ma incredibilmente al dipartimento di Medicina della danza del St Francis Hospital di San Francisco sono riuscita a guarire con quella cosa misteriosa chiamata Pilates. Sono stata affidata nelle esperte mani di Elisabeth Larkham e, dopo mesi di riabilitazione Pilates e senza alcun intervento – normalmente consigliabile dopo una rottura del legamento crociato anteriore – sono tornata a danzare solo per il piacere di rendermi conto che potevo essere una ballerina migliore di quella che ero prima dell'infortunio. Il Pilates non

mi ha permesso solo di tornare a saltare e a roteare, ma ha migliorato la mia tecnica, il controllo, l'equilibrio e la forza».

Una volta scoccata la scintilla, quali sono state le tappe principali della sua carriera?

«Nel 1991 ho frequentato il programma Masters Dance Alla New York University, dove la mia lezione preferita era quella di

Mat Pilates con Kathy Grant, discepola di Joe Pilates. Kathy mi ha insegnato non solo che profondità e creatività potevano essere applicate al metodo Pilates, ma anche aiutato ad alleviare il crescente dolore all'anca che stavo provando a causa delle lezioni giornaliere di danza classica. Le sue lezioni mi hanno a tal punto ispirato che ho lasciato la New York University per seguire corsi di formazione per Pilates con Steve Giordano e con la maestra Romana Kyranowska, un'altra decana del Pilates. Nel 1992 ho aperto il mio primo studio a San Francisco, per poi aprirne un secondo a Oakland, in California, nel 2001. Ho anche conseguito un Master of Science in Agopuntura e Medicina erboristica cinese. Nel 2005 mi sono trasferita a Brooklyn, a New York, e ho aperto il mio Union Street Studio, poi il Class Annex nel 2008 e lo studio di Court Street nel 2012».

Lei è considerata un'innovatrice nel settore del Pilates contemporaneo. Secondo lei, cos'è il Pilates contemporaneo?

«È un Pilates influenzato dalla moderna ricerca sulla riabilitazione. Quando mi sono formata nei primi anni Ottanta, ancora non se ne sapeva nulla...».

Che c'è il Pilates Springboard che ha inventato?

«Nel 2003, ho inventato un pezzo di equipaggiamento per l'appunto chiamato Pilates Springboard. Si tratta di una variante economica e poco ingombrante del Pilates Cadillac. Come nel Cadillac, lo Springboard viene fornito con molle per le braccia e le gambe e un roll-bar. Realizzato in California da Balanced Body dal 2015, il mio Springboard è un modo perfetto per ottenere un allenamento per la resistenza dell'intero corpo negli studi Pilates di tutto il mondo o nel comfort della propria casa».

Come definirebbe il suo metodo Barre?

«Il mio Brooklyn Barre è un nuovo programma di fitness, un mix intelligente di esercizi funzionali pensati per persone di tutte le età e di tutti i livelli. Dopo 25 anni di insegnamento Pilates, ho individuato quelli che ritengo siano gli esercizi più importanti per mantenere il corpo in salute, senza lesioni e con un bell'aspetto. Come detto, ho mescolato esercizi funzionali che combinano sequenze di Pilates Matwork e Springboard, squat, affondi, planks e movimenti base di danza, utili per tonificare e rafforzare il corpo anche dal punto di vista cardio, proteggendo al contempo le preziose

Il mio Brooklyn Barre è un nuovo programma di fitness, un mix intelligente di esercizi funzionali pensati per persone di tutte le età e di tutti i livelli. Dopo 25 anni di insegnamento Pilates, ho individuato quelli che ritengo siano gli esercizi più importanti per mantenere il corpo in salute, senza lesioni e con un bell'aspetto.

ginocchia e la colonna vertebrale! Il mio metodo viene praticato con l'ausilio di yoga block, yoga blanket, Gertie Ball e Theraband. Il mio intento è quello di creare un regime di fitness che potrebbe essere praticato anche nella cella di una prigione. Pur avendo accesso a uno studio Pilates dotato di tutti gli accessori, è l'ideale a dimostrazione di come la completa forma fisica possa essere raggiunta anche con un po' di spazio sul pavimento. La cosa più importante, quando si fa qualsiasi tipo di allenamento, è che la forma sia corretta».

A suo avviso, quanto è importante il Pilates per il benessere delle persone?

«Il Pilates può guarire le persone dalle malattie croniche e consentire la riabilitazione a seguito di infortuni. Mantiene il corpo in equilibrio e fa sì che le articolazioni mantengano un corretto allineamento, dando longevità. Il Pilates consente di invecchiare con grazia, perché come diceva il suo inventore Joseph Pilates: "Sei solo vecchio come la tua colonna vertebrale" ».

Quali sono le principali caratteristiche del suo metodo di insegnamento che conduce annualmente nel suo studio?

«La principale differenza rispetto alle altre scuole americane di Pilates è che io insegno personalmente il repertorio completo agli allievi. Il che significa che i miei allievi possono studiare dall'inizio alla fine con lo stesso maestro».

Cosa fa di lei un Master Instructor?

«Ho oltre 25 anni di esperienza nell'insegnamento del Pilates e oltre 20 nell'insegnamento di istruttori. Ho scritto dieci libri di Pilates, tra cui "Pilates for Dummies" e ho inventato il Pilates Springboard, un attrezzo che da undici anni vendo a livello internazionale. Ho girato il mondo per insegnare e tenere conferenze in scuole e studi privati. Ogni anno la mia formazione per insegnanti di Pilates migliora un po', perché continuo a imparare ed evolvere. I miei allievi traggono vantaggio da tutto ciò e si diplomano con una conoscenza più profonda non solo del Pilates classico ma anche di nuovi esercizi, variazioni e modifiche. Nei corsi di formazione per insegnanti tengo conto di particolari problematiche, in modo che i miei istruttori possano lavorare agevolmente anche con donne in gravidanza o post-parto, anziani e clienti con qualsiasi tipo di lesione cronica o acuta. I miei istruttori sono di livello mondiale

non solo perché si allenano con un Master ma anche perché sono circondati da brillanti trainer di diverse generazioni in tutti i miei studi. Sono inoltre sempre calorosi e sempre contenti di prendere nuovi allievi sotto la loro ala. Chi è interessato a diventare specialista della riabilitazione può osservare i nostri istruttori Master di riabilitazione, come Denise Small, che offre anche una riabilitazione annuale intensiva. Altre scuole di formazione per insegnanti, invece, usano spesso istruttori inesperti per insegnare la loro formazione o per insegnare a più persone diverse. Ho incontrato molti istruttori di Pilates da tutto il mondo e in molti casi sono rimasta sconvolta dal loro scarso livello di allenamento. Non c'è nulla che valga anni di esperienza!».

Il Pilates può guarire le persone dalle malattie croniche e consentire la riabilitazione a seguito di infortuni. Mantiene il corpo in equilibrio e fa sì che le articolazioni mantengano un corretto allineamento, dando longevità».

Può raccontare un aneddoto o un episodio interessante che le è capitato nel corso della sua carriera?

«Mi sono capitate molte belle storie nel corso del mio lungo percorso. Una memorabile riguarda una donna che ho aiutato in Grecia: da anni zoppicava vistosamente e provava molto imbarazzo a camminare fuori casa. Ho passato un'ora a insegnarle come camminare bene,

a fare piccoli passi, usando il suo gluteo medio per stabilizzare il bacino, e lei si è immediatamente trasformata. Il giorno dopo volevo 'utilizzarla' come esempio di debole gluteo medio per la mia classe, ma lei stava camminando normalmente!».

Com'è considerato attualmente il Pilates negli Stati Uniti? È praticato più nelle palestre o negli Studi?

«Negli Usa, il miglior Pilates viene insegnato in studi privati completamente attrezzati. Le palestre offrono normalmente le classi Matwork». FINE



FOTO VALENTINA DONATINI

nutrizione e fitness

L'IMPORTANZA DI UN BUON PROGRAMMA ALIMENTARE CHE DEVE ESSERE PERSONALIZZATO A SECONDA DELL'ATLETA E DELLO SPORT PRATICATO.

di Davide Carli

Una delle priorità di ogni atleta è riuscire a “costruire” un buon programma alimentare. Molto semplicemente basterebbe bilanciare quantitativamente (calorie totali) e qualitativamente (percentuale di principi alimentari: proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, minerali e acqua) le calorie utilizzate per il consueto fabbisogno giornaliero e per l'allenamento a quelle introdotte nell'organismo con il cibo. Cosa non proprio così semplice, perché a seconda della persona e dello sport praticato è necessario ricercare un programma nutrizionale che soddisfi in modo equilibrato la funzione energetica, plastica e regolatrice. L'obiettivo si ottiene: individuando il giusto quantitativo di carboidrati, utile a bilanciare la spesa energetica; grazie a un corretto apporto proteico, necessario a garantire il mantenimento (o l'aumento) della massa muscolare; ricercando l'adeguato consumo di grassi, i quali svolgono insieme ai carboidrati, una funzione energetica e plastica (oltre a svolgere una mediazione ormonale fondamentale per i recuperi); assumendo la frutta e la verdura, necessaria per l'azione plastica e regolatrice determinata dalle vitamine e dai sali minerali. Anche se non esistono formule magiche, si sa che l'organismo umano per la spesa calorica dei soli processi vitali (metabolismo basale), in linea generale, utilizza circa 1 kcal per kg corporeo all'ora (24 in un giorno), mentre per la donna il coefficiente è di soli 0,9 kcal per kg/h (21,6 in un giorno). Quindi un modo per poter calcolare il proprio metabolismo basale teorico è proprio quello di moltiplicare il peso in kg corporei per 24 nell'uomo e 21,6 nella donna (tabella 1).



Tabella 1: Calcolo del Metabolismo Basale (MB)

METABOLISMO BASALE

- **MB Uomo = 24 x kg di peso corporeo**
- **MB Donna = 21,6 x kg di peso corporeo**

Detto questo, per conoscere il proprio fabbisogno giornaliero (FG), è necessario aggiungere al MB le calorie che si consumano nelle attività svolte durante la giornata. Per calcolare in modo semplice questo dato, è sufficiente aggiungere una percentuale del MB in base all'attività praticata (tabella 2)

Tabella 2: Calcolo del fabbisogno giornaliero (FG)

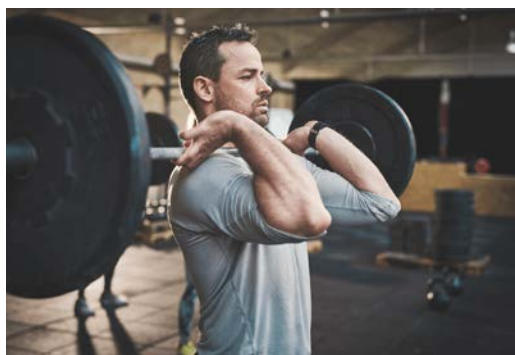
TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ	PERCENTUALE DI INCREMENTO DEL METABOLISMO BASALE IN FUNZIONE DELL'ATTIVITÀ SVOLTA
Attività sedentarie	MB + 20%
Attività moderate	MB + 40%
Attività pesanti	MB + 60%
Attività pesantissime	MB + 80%

A seconda dell'obiettivo, sport, età, personale tolleranza, etc., l'atleta dovrà bilanciare in modo diverso il rapporto tra carboidrati, proteine e grassi. In generale, i carboidrati da prediligere dovrebbero essere

le **REGOLE PRINCIPALI** DA RISPETTARE *per allenarsi*



quelli complessi e con un basso indice glicemico (pane e pasta integrale, frutta, etc.). Il quantitativo di quest'ultimo macronutriente si dovrebbe aggirare sul 40-50% delle kcal tot. Le proteine dovrebbero provenire da fonti diverse (pesce, carne, uova, legumi, etc.)



in quantità del 15-30% delle kcal tot. Nella tabella 3 viene indicato l'apporto proteico consigliato dal JISSN – Journal of the International Society of Sports Nutrition.

I grassi da consumare preferibilmente sono quelli insaturi, specialmente se ricchi di omega 3 e 6. Il quantitativo si dovrebbe aggirare dal 15-30% delle kcal tot. Dato che “Noi siamo ciò che mangiamo”, molto importante è la qualità del cibo da assumere. Con un prodotto di qualità inferiore, anche se corretto come tipologia di alimento e come quantità, chiaramente non si riuscirà a ottenere lo stesso risultato.

Quando l'obiettivo è il calo del peso, naturalmente è necessario creare un deficit tra le calorie introdotte e quelle spese a vantaggio di quest'ultime. L'importante è non creare mai un programma alimentare che scenda al di sotto delle Kcal che rappresentano il MB. Il deficit calorico non dovrebbe superare le 100 kcal giornaliere per ogni 10 kg di peso corporeo (in un soggetto di 70 kg il deficit massimo deve essere di circa 700 kcal al giorno). Naturalmente il calo del peso sarà molto più veloce nei primi mesi per poi rallentare man mano che ci si avvicina all'obiettivo. Il modo migliore di affrontare un dimagrimento è quello di suddividere gli obiettivi in piccoli cicli che non superino il 5-10% del peso iniziale. Naturalmente il risultato migliore si otterrà cercando di rifinire il programma nutrizionale, personalizzandolo al meglio alla caratteristiche dell'atleta. Semplicemente, per tentativi, si dovrà modificare sia la percentuale di macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) sia il loro apporto totale calorico. Una prima modifica si può fare semplicemente mantenendo inalterato l'apporto calorico totale, ma sostituendo una porzione di carboidrati con una dello stesso equivalente calorico di proteine. In ogni tentativo la variazione nutrizionale non dovrebbe superare i 50-100g e deve essere mantenuta per almeno un paio di settimane. Valutando

Tabella 3: valutazione del fabbisogno proteico giornaliero da un recente studio (Kreider et al. 2010) pubblicato sul JISSN

TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ	APPORTO PROTEICO
- Programma di fitness generale	0,8-1 g x kg peso corporeo
- Attività moderate in intensità e volume	1,0-1,5 g x kg peso corporeo
- Attività intense e con elevato volume di lavoro	1,5-2 g x kg peso corporeo

nutrizione e fitness



l'andamento del rendimento dell'atleta, si riuscirà a raggiungere il programma alimentare che risulta migliore. Al fine di aumentare l'assorbimento dei nutrienti e di impedire all'organismo umano di instaurare una condizione di "risparmio" in cui il MB si abbassa, è utile suddividere il quantitativo calorico in più pasti giornalieri (almeno cinque). Infatti, se tra un pasto e l'altro passano più di tre ore, l'organismo umano tende già rallentare il MB. Allo stesso modo non bisogna alimentarsi troppo spesso per non ingolfarsi, ma è necessario lasciar passare almeno 2-3 ore. In ogni pasto principale devono essere presenti le **verdure** e gli **ortaggi** per poter fornire all'organismo il necessario quantitativo di fibre e micronutrienti, mentre è consigliabile consumare la **frutta** durante gli spuntini. Concepire i **grassi** come il peggior nemico dell'atleta è l'errore più grande che si possa fare. Esistono grassi essenziali, altri considerati insaturi (di origine prevalentemente vegetale e da consumare con moderazione) e saturi (di origine prevalentemente animale e da limitare), ma tutti devono far parte della nostra alimentazione anche se in quantità diverse. Se si considera che ogni cellula corporea è rivestita da una membrana di grasso e che la maggior parte del tessuto del Sistema Nervoso Centrale) è grasso, allora si comprende istantaneamente l'importanza di questo alimento. Gli acidi grassi essenziali sono contenuti ad esempio nel tonno, salmone, pesce azzurro, sgombero, olio di oliva, semi crudi, frutta secca (non tostata), etc.

I **latticini**, anche se rappresentano un'altra categoria di alimenti utili all'organismo umano, dovrebbero essere inseriti con moderazione nel programma alimentare destinato al dimagrimento. Nei soggetti che non li tollerano bene, o si cambia alimento oppure si cerca di reintrodurli in piccole dosi da aumentare

poi gradualmente per poter stimolare nuovamente la produzione della lattasi. L'**acqua** rappresenta il 70% del nostro peso corporeo ed è responsabile di tutte le funzioni biochimiche organiche, quindi limitare il suo consumo è un errore grandissimo. Soprattutto nel caso degli sportivi che dovrebbe cercare di bere almeno la quantità che si pensa di eliminare con la pratica sportiva.

ALLENAMENTO, NUTRIZIONE, INTEGRAZIONE E COMPETIZIONE

Specialmente quando si svolgono due sedute di allenamento al giorno, come di consueto accade negli sportivi agonisti, per favorire il recupero bisognerebbe consumare immediatamente dopo l'allenamento uno spuntino composto principalmente da carboidrati a rapida assimilazione. In questo specifico momento le finestre metaboliche sono totalmente aperte e recettive, quindi la frutta svolge un ruolo cruciale ricostituendo velocemente le scorte di glicogeno e fornendo l'importante apporto di vitamine e sali minerali, entrambi consumati durante l'allenamento. Inoltre molti frutti hanno anche un buon potere alcalino (abbassano l'acidità), quindi facendo la giusta selezione, si può contrastare anche l'acidità indotta dallo sforzo fisico. Per velocizzare ulteriormente il recupero e ricostituire rapidamente le scorte di glicogeno (o semplicemente per stimolare la crescita della massa muscolare), si può assumere con la frutta del glucosio, saccarosio, fruttosio e una piccola quantità di aminoacidi essenziali. Per quanto mi riguarda, consiglio di assumere immediatamente nella prima mezzora post-training, un cucchiaino di miele con una spremuta di agrumi diluita in acqua della frutta di stagione e un pool di aminoacidi.

Il pasto successivo all'allenamento, per creare il giusto ambiente metabolico, deve presentare un giusto apporto di carboidrati (sono preferibili a basso indice glicemico, meglio se alimenti integrali), di proteine (ottimo il pesce e le carni magre) e di grassi (soprattutto quelli vegetali). Naturalmente la scelta deve essere indirizzata soprattutto agli alimenti che si riescono a digerire meglio.

Quando si inizia a praticare in modo importante un'attività sportiva, specialmente se si tratta di sport di categoria in cui spesso si segue un'alimentazione ipocalorica, è consigliabile assumere degli integratori, quali proteine in polvere, aminoacidi ramificati, creatina, etc. Le prime possono essere assunte al mattino o in alcuni spuntini per completare il bilancio proteico in un'alimentazione ipocalorica; gli aminoacidi ramificati compongono il 60% degli aminoacidi del muscolo scheletrico e la loro assunzione prima e/o dopo l'attività migliora il recupero favorendo l'anabolismo muscolare; la creatina assunta dopo allenamento migliora la ricostruzione delle scorte di fosfocreatina (fonte indiretta di riserva energetica) e favorisce anche lo stimolo anabolico. Un miglior assorbimento della creatina si ha quando la sua integrazione è associata a dei carboidrati ad alto indice glicemico che, stimolando in modo importante l'insulina, fungono da veicolante. L'integrazione può essere utile in quei casi in cui l'alimentazione non riesce a soddisfare le richieste nutrizionali. Deve però essere gestita in maniera personalizzata sull'atleta. Quali alimenti prediligere nel pasto pre-gara? Quelli a base di carboidrati, specialmente a basso indice glicemico, senza però escludere i grassi e le proteine. Per gli sport aerobici-anaerobici intermittenti di breve durata, un buon pasto da consumare tre ore prima delle gare – per esempio – potrebbe essere costituito da pane integrale con un po' di burro spalmato sopra e qualche fetta di prosciutto crudo sgrassato. **FINE**

www.nutritionalsportconsultant.it

Nutritional Sport Consultant

ORGANIZZATO DA:



CNM ITALIA

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



Nutritional Sport
Consultant

DIPLOMA

**Alimentazione e Nutraceutica
nello Sport
Piramidi Nutraceutiche**

Sede: Padova

INIZIO CORSI OTTOBRE 2018

Il 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 adeguate per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo utilizzando, nei vari ambiti sportivi, vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, estratti erballi e nutraceutici. Il Corso, in collaborazione con FIF Federazione Italiana Fitness, fornisce conoscenze 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.

Lezione di prova gratuita

Padova settembre 2018

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

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 Baldisserrì)

www.fif.it

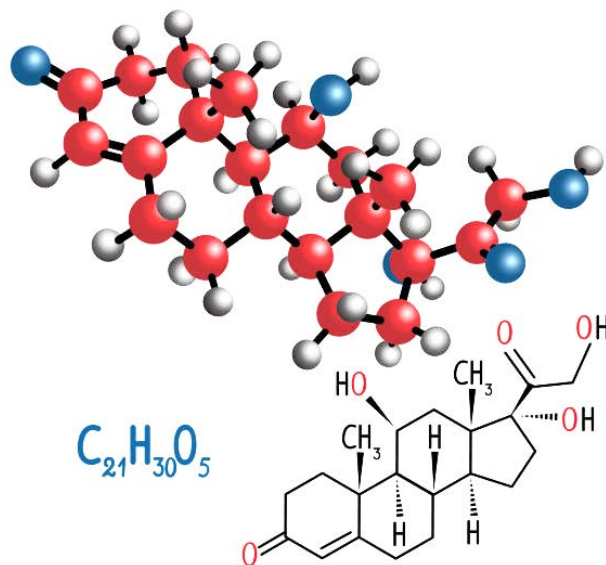
allenamento

il SIGNOR CORTISOLO

L'ormone secreto dalle ghiandole surrenali è noto per la funzione catabolica che esercita sui muscoli.

Il cortisolo è un ormone secreto dalle ghiandole surrenali in risposta a stati di stress. Tra i suoi vari effetti è nota la funzione catabolica che esercita nei muscoli. Probabilmente, una delle cause principali riguardante la perdita di massa muscolare durante il cosiddetto "superallenamento", di stampo perlopiù anaerobico, è legata proprio alla maggior quantità di cortisolo presente, indotta dal prolungato stress allenante. In effetti, diversi autori hanno confermato che l'allenamento pesante, anche per breve durata, stimola il rapido rilascio di cortisolo.

Studi di svariati ricercatori della Ball State University, del Colorado College e dell'Università del Connecticut, hanno analizzato le reazioni degli ormoni dello stress in relazione a una singola sessione d'allenamento in 7 powerlifter allenati (che non facevano uso di farmaci), e in 12 uomini non allenati. Tutti i soggetti hanno eseguito una serie di leg press sino all'esaurimento, utilizzando l'80% del proprio peso massimale su singola ripetizione. Sono stati prelevati campioni di sangue inizialmente in due momenti precedenti l'allenamento, ovvero a distanza di 30 minuti l'uno dall'altro, ma anche senza indugio al termine della sessione allenante, e 5 minuti dopo. I risultati hanno mostrato



DIVERSI AUTORI HANNO CONFERMATO CHE L'ALLENAMENTO PESANTE, ANCHE PER BREVE DURATA, STIMOLA IL RAPIDO RILASCIO DI CORTISOLO. QUESTA È UNA DELLE CAUSE PRINCIPALI DI PERDITA DI MASSA MUSCOLARE.

di Francesco Macchia



concentrazioni di ormoni, e sottoprodotti metabolici, decisamente più elevate rispetto ai valori basali, riferiti a: adrenalina, dopamina, noradrenalina, acido lattico, peptide atriale. Va detto inoltre che i sollevatori di peso hanno riportato i maggiori rialzi di renina e angiotensina, sostanze prodotte nei reni e aventi la funzione di aiutare il controllo della pressione arteriosa. Lo studio ha concluso che, anche una sola serie di allenamento ad alta intensità, possiede un incredibile effetto sugli ormoni dello stress e sugli ormoni regolanti i liquidi corporei.

Un gruppo di ricercatori dell'Università dell'Ohio e dell'Università di Memphis hanno esaminato la risposta ormonale in 33 uomini sani, ripartiti in tre gruppi, confrontando vari

tipi di allenamento con i pesi in funzione dei carichi utilizzati, delle serie e del numero di ripetizioni:

■ **GRUPPO A)**

4 serie da 3 - 5 ripetizioni
3 minuti di pausa tra le serie;

■ **GRUPPO B)**

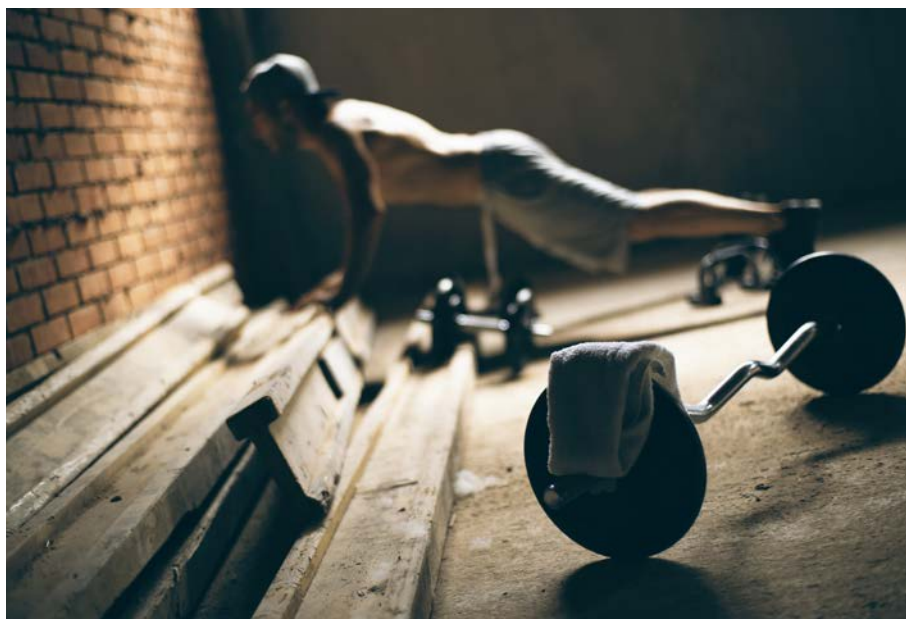
3 serie da 9 - 11 ripetizioni
2 minuti di pausa tra le serie;

■ **GRUPPO C)**

2 serie da 22 - 26 ripetizioni
1 minuto di pausa tra le serie.

Tutti i soggetti hanno eseguito solamente esercizi per il distretto inferiore del corpo (leg press, leg extension, squat) per otto settimane. Sono stati rilevati i valori basali degli ormoni sia all'inizio, sia alla fine dello studio. I livelli a riposo di testosterone e testosterone in forma libera (la forma attiva) sono aumentati per il gruppo A), mentre sono diminuiti sensibilmente per il gruppo B) e ancor più percettibilmente nel gruppo C). I livelli di cortisolo, viceversa, si sono innalzati soprattutto nel gruppo B). A ogni modo, tutti i gruppi hanno presentato, al termine dello studio, livelli più elevati sia di testosterone, sia di cortisolo, rispetto ai propri valori basali. Lo studio ha concluso che un allenamento più pesante (gruppo A) determina maggiori incrementi di forza, unitamente ad aumentati livelli di testosterone, decisamente più marcati rispetto agli altri allenamenti (gruppo B e gruppo C); allenamenti meno intensi sembrano promuovere un relativo calo delle concentrazioni di testosterone, e di contro favorire aumenti del cortisolo! Tuttavia, anche durante le sessioni di allenamento aerobico può sussistere un rialzo dei livelli ematici di cortisolo.

Un interessante studio (Jacks D., et al.) ha esaminato 10 giovani in esercizio sulla bike, a differenti livelli di intensità: bassa, moderata, elevata. Il livello elevato corrispondeva al 76% del VO2max, e i valori di cortisolo sono stati determinati nella saliva. Lo studio ha rilevato variazioni non significative nei livelli di cortisolo, durante attività fisica sia a bassa intensità, sia a moderata intensità, svolta per 40 minuti o anche meno; né tantomeno si sono riscontrate differenze nei livelli di cortisolo a riposo. Nel gruppo ad alta intensità, viceversa, si sono riscontrati aumenti di cortisolo in modo significativo dopo 59 minuti di attività fisica continuativa. Lo studio, in definitiva, afferma la possibilità di svolgere attività



aerobica, praticamente a qualsiasi intensità, anche per circa un'ora, senza preoccuparsi degli effetti catabolici derivanti dall'aumento della concentrazione di cortisolo (riferimenti: Porcari J.P., et al; Rhea M.R. et al; Trappe S., et al).

Un altro studio (Viru A.M., et al) ha coinvolto 12 atleti di età media 20 anni, allenati con attività di resistenza. L'esperimento consisteva nell'eseguire in una prima sessione una sola corsa di 10 minuti al 70% del VO2max (intensità moderata), e in una seconda sessione una corsa prolungata di due ore immediatamente seguita dalla stessa corsa di 10 minuti al 70% del VO2max. Inoltre, per testare la forza muscolare è stato eseguito un test di esercizi anaerobici della durata di un minuto. La prima sessione (10 minuti di corsa al 70% VO2max) ha visto aumentare i livelli ematici di cortisolo e di ormone della crescita, unitamente a riduzione dei valori di insulina e nessuna variazione per il testosterone. La seconda sessione (2 ore di corsa prolungata + 10 minuti di corsa al 70% VO2max) ha mostrato riduzione dell'insulina, ma cambiamenti variabili del cortisolo e del testosterone, ovvero sia in alcuni soggetti sono aumentati, in altri soggetti sono diminuiti. Ma il dato davvero interessante di questo studio è il seguente: coloro che hanno mostrato livelli di cortisolemia più elevati, a seguito della seconda sessione (2 ore di corsa prolungata + 10 minuti di corsa al 70% VO2max) hanno anche manifestato una maggiore forza muscolare durante il test anaerobico di un minuto! Tra le varie ipotesi più credibili vi è una più marcata disposizione della ghiandola pituitaria e delle ghiandole surrenaliche, tali da indurre un aumento della potenza neuromuscolare, intensificando il legame "mente-muscolo". Un altro curioso aspetto di questo studio riguardava il fatto che alcuni atleti, nonostante un uguale livello di allenamento, ostentavano decisamente maggior affaticamento di altri, al termine della prova; una prima ipotesi è la minor/maggior resistenza ai meccanismi cerebrali, ad esempio indotti da flussi di serotonina, sostanza questa implicata nel fenomeno di insorgenza dell'affaticamento neuromuscolare (sfortunatamente, questo particolare aspetto del diverso grado di affaticamento non è dipendente dall'allenamento!); una seconda ipotesi potrebbe essere il meccanismo di liberazione delle endorfine, antidolorifici naturali presenti nel cervello in grado di attenuare la sensazione della fatica durante attività fisica intensa. **FINE**

■
di Paolo Grisendi
VIDEO MARKETING STRATEGIES

come strutturare *UN PIANO EDITORIALE SU* **YOUTUBE**

Si inizia ottimizzando le due fonti principali
di traffico: le ricerche e i video suggeriti.
Cosa conta per essere ben posizionati?
Il tempo di sessione.



Che i video siano il tipo di contenuto che si sta diffondendo più rapidamente negli ultimi anni è sotto gli occhi di tutti. Piattaforme che fino a qualche anno fa non accettavano video 'nativamente', stanno iniziando a farlo vista la popolarità e l'efficacia di questa modalità di promozione. Tra queste non possiamo non menzionare Facebook e Instagram. La piattaforma più anziana e matura per quanto riguarda la pubblicazione dei video rimane però YouTube. A me piace definirlo un ibrido, nel senso che ha caratteristiche da motore di ricerca e allo

stesso tempo da social network. Col suo fratello maggiore Google, infatti, condivide il fatto di dare l'opportunità agli utenti di cercare argomenti e video per parole chiave, e ha un suo algoritmo che 'posiziona' i video per parole chiave che segue delle specifiche regole. Col suo rivale Facebook condivide il fatto di poter creare una community, tramite le iscrizioni al canale, con la possibilità per chi pubblica video di raggiungere questi iscritti, comunicare e interagire con loro con funzioni come i commenti, i 'Mi piace' e la nuovissima sezione community nella homepage dei canali. L'errore che vedo fare più spesso da chi inizia a pubblicare video su YouTube consiste nel non avere una strategia ben definita e degli obiettivi. Un po' il problema che hanno le persone che decidono di mettersi in forma e che non raggiungono risultati. Da dove partire quindi e come 'strutturare' un piano editoriale su YouTube? Per prima cosa dobbiamo capire quali sono le due fonti principali di traffico, ossia quelle che porteranno le visualizzazioni. La prima è quella data dalle ricerche. Gli utenti atterrano sulla homepage di YouTube, cercano un tutorial o delle informazioni riguardo a uno specifico argomento inserendo una parola chiave e YouTube propone tutti i video che potrebbero corrispondere a quella ricerca secondo un algoritmo specifico. La seconda fonte maggiore di traffico sono i video suggeriti. Ti sarà sicuramente capitato

OGNI ISTRUTTORE E PERSONAL TRAINER DEVE INDIVIDUARE ANZITUTTO LA PROPRIA 'REASON WHY', OSSIA IL MOTIVO CHE LO RENDE SPECIALE PER UN CERTO TIPO DI PUBBLICO. POI È IMPORTANTE SAPER INTERAGIRE CON I PROPRI FOLLOWER.

YOUTUBE PUÒ SEMBRARE UNA PIATTAFORMA DIFFICILE E SULLA QUALE NON È FACILE CRESCERE MA, CON LA GIUSTA STRATEGIA, È QUELLA CHE PUÒ PORTARE I MAGGIORI RISULTATI NEL LUNGO PERIODO.

Fitness e piattaforme web



di notare mentre guardi i video su YouTube, i video che appaiono sulla destra. Nella maggior parte dei canali, un 30-40 per cento delle visualizzazioni arriva proprio dai video suggeriti. Ossia un utente clicca su un video di quel canale mentre sta guardando un altro video o al termine. La nostra strategia su YouTube si deve perciò basare sul cercare di ottimizzare queste due fonti di traffico. Ce ne sono anche altre, ma per iniziare lo scopo deve essere quello di massimizzare queste due fonti.

FONTI PRINCIPALI DI TRAFFICO: LE RICERCHE

Partiamo dalla prima. Come detto, vogliamo che quando un utente esegue una ricerca, il nostro video sia posizionato nella prima pagina, e magari anche nelle prime posizioni. La mia domanda per te dunque è: sei a conoscenza delle keyword, ossia delle parole chiave, che gli utenti utilizzano per cercare risposte alle loro domande che ruotano attorno al tuo settore? Prima ancora di accendere la videocamera per registrare, dovresti porti questa domanda

e fare un'analisi accurata. Non solo, sarebbe meglio analizzare la competizione sulla piattaforma allo stato attuale per quella specifica keyword. Se c'è molta competizione, ossia molti video ben posizionati, potrebbe non essere facile sorpassarli e quindi posizionarsi meglio. Anche se non è impossibile. Trovate le giuste parole chiave, per volume di ricerca mensile e per competizione, siamo pronti a creare i nostri video. Ogni video creato attorno a una parola chiave dovrebbe essere ottimizzato per essa, sia nei contenuti che devono andare incontro al tema o alla domanda espressa nella parola chiave, sia nell'ottimizzazione del video una volta caricato. Quindi titolo, descrizione e i tag devono essere ottimizzati al fine di aumentare la probabilità di posizionare il video per quella keyword.

FONTI PRINCIPALI DI TRAFFICO: I VIDEO SUGGERITI

Passando alla seconda fonte di traffico, quella da video suggeriti, il discorso delle parole chiave perde un po' d'importanza. Quello che intendo è che, per questo tipo di video, non ci dobbiamo focalizzare esclusivamente sulle parole chiave. In questo caso il titolo può essere scritto utilizzando uno stile più intrigante e meno legato alle parole chiave. Per fare un esempio: se vogliamo posizionare un video per la parola chiave 'esercizi per dimagrire', sarà fondamentale inserire questa keyword nel titolo del video. Se invece vogliamo attirare una visualizzazione da video suggeriti (usando quindi un altro video) sarà meglio usare un titolo che attiri di più l'attenzione, come ad esempio 'I 3 errori di chi vuole allenarsi per dimagrire' oppure 'I 3 miti

Fitness e piattaforme web



sull'allenamento aerobico sfatati'. Come vedi questi ultimi due titoli stimolano la curiosità, e se la miniatura personalizzata è creata bene, è facile attirare il clic da parte dell'utente.

IL TEMPO DI SESSIONE

Tutto ciò che ho detto finora non ha alcun valore se i video che produciamo e carichiamo non sono di buona qualità e non forniscono valore sotto forma di informazioni o intrattenimento per l'utente. Il modo principale, infatti, che YouTube utilizza per decidere chi posizionare per primo nei risultati di ricerca e chi far comparire nei video suggeriti è il tempo di sessione. Questa metrica rappresenta quanto tempo gli utenti passano sulla piattaforma per guardare video. Facendo un esempio ipotetico: il video A che dura 5 minuti produce un tempo di sessione di 20 minuti perché gli utenti dopo di esso guardano magari altri 5 video, e il video B che dura 10 minuti produce un tempo di sessione di 15 minuti perché dopo di esso gli utenti passano su YouTube solo altri 5 minuti. In questa situazione YouTube premierebbe il video A, anche se è più corto. Questo perché come detto produce un tempo di sessione di 20 minuti contro i 15 del video B. Pertanto, quando crei i tuoi video, considera che YouTube li premierà principalmente per quanto aiuteranno le persone a rimanere sulla piattaforma. Inutile ottimizzare ogni altro aspetto, come il titolo, i tag, etc., se poi dopo alcuni secondi le persone chiudono il video perché noioso o non in tema. Abbiamo visto come farsi trovare su YouTube. Questo è sicuramente il primo passo.

Per concludere, posso dirti che YouTube può sembrare una piattaforma difficile e sulla quale non è facile crescere ma, se studi e implementi la giusta strategia, sicuramente sarà quella che ti può portare i maggiori risultati nel lungo periodo. Se sei un personal trainer o un istruttore di fitness, sai quanto sia importante avere un giusto obiettivo e la giusta strategia per ottenere degli obiettivi degni di questo nome! **FINE**

LA 'REASON WHY', IL MOTIVO CHE RENDE SPECIALI

Come fare poi per far sì che le persone rimangano con noi nella nostra community iscrivendosi? Come per l'esempio precedente, tutta la strategia deve partire prima di iniziare a creare i video. La prima cosa che dobbiamo capire è la 'reason why', ossia il motivo che ci rende diversi, speciali, o semplicemente più adatti per un certo tipo di pubblico. Piacere a tutti è impossibile, cercare di piacere a tanti non è facile, ma trovare un pubblico relativamente piccolo che ci apprezzi è molto più fattibile. Quando le persone capiscono che i tuoi contenuti danno qualità, sotto forma di informazioni o intrattenimento (o entrambi contemporaneamente, perché no!) e sentono che i tuoi contenuti sono adatti a loro, che in un certo senso sembra che tu stia parlando proprio a loro, allora sarà più facile che decidano di iscriversi e di seguirti. Facendo un esempio: se ti occupi solo di allenamento per donne dopo la gravidanza, nei tuoi video è probabile che tu descriva problemi e sfide che queste donne stanno affrontando, utilizzerai dei termini che loro conoscono e fornirai loro consigli specifici sulla loro situazione, sarà così più facile che ti seguano rispetto a un canale di fitness generico che parla e si rivolge a tutti.

INTERAGIRE CON I PROPRI FOLLOWER

Non dimenticare di interagire con i tuoi follower il più possibile. Sia attraverso i commenti sotto i video, sia chiedendo loro cosa ne pensano del video e di suggerirti temi per i prossimi video, sia facendo delle live nelle quali hai la maggior possibilità di avere una conversazione virtuale con essi. Vedere che per te la loro opinione è importante aiuterà a creare un senso di community e i nuovi potenziali iscritti lo noteranno e verrà loro voglia di iscriversi a loro volta. Una cosa da ricordare è di fare pieno uso di tutti gli strumenti che YouTube ci mette a disposizione per aumentare da un lato il tempo di sessione (e quindi la performance dei video in termini di visualizzazioni) dall'altro le iscrizioni. Quindi, impara a utilizzare le schede e la schermata finale e non dimenticare di inserirle in ogni video.

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

Corso Universitario di Alta Formazione in **FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST**

2ª EDIZIONE • 2018 / 2019



CALENDARIO ATTIVITÀ

- ▶ Durata del corso: 200 ore complessive, comprendenti 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 presso le sedi FIF presenti sul territorio nazionale, lezioni teoriche ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- ▶ Inizio delle attività di corso: ottobre 2018
- ▶ Conclusione attività e prova finale maggio 2019
- ▶ **Scadenza iscrizione al bando: 15 settembre 2018**

MODULO 1: AREA TEORICO-TECNICA ED APPLICATIVI

Ottobre 2018

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

MODULO 2: AREA TECNICO-PRATICA FONDAMENTI DEL FUNCTIONAL TRAINING

Ottobre 2018

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 3: AREA TECNICO-PRATICA BODYWEIGHT /JOINT MOBILITY

Novembre 2018

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 4: AREA TEORICO-TECNICA

Gennaio 2019

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

MODULO 5: AREA TECNICO-PRATICA SUSPENSION TRAINING

Gennaio / Febbraio 2019

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 6: AREA TECNICO-PRATICA KETTLEBELL

Marzo 2019

- Sede di un corso FIF a scelta

MODULO 7: AREA TEORICO-APPLICATIVA

Marzo / Aprile 2019

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

MODULO 8: AREA TEORICO-APPLICATIVA E VALUTATIVA

Maggio 2019

- Sede: Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

Riferimenti per orientamento in ingresso ed iscrizioni:

Dott.ssa Martina Pedrotti
corsi@fif.it | 0544 34124 | www.fif.it

Dott.ssa Monica Greci
monica.greci@unisanraffaele.gov.it | 02 36696110

www.unisanraffaele.gov.it www.fif.it

Allenamento

i petardi SOTTO I PIEDI

Il bello dell'allenamento pliometrico è la sua variabilità. Si possono definire schemi motori praticamente infiniti, si può svolgere il lavoro a corpo libero, usare la scaletta di agilità, la corda, gli step, i gradoni, i cerchi, i coni.

Variabilità è la parola chiave. Anzitutto perché previene le lesioni dovute all'usura dei tessuti logorati dal ripetersi del gesto, e in secondo luogo, in quanto creando pattern motori sempre diversi e più complessi, permette di allenare il "muscolo" più importante: il cervello!

Sei uno fighter e vuoi sottomettere il tuo l'avversario con un bel 'ko'? Bene allora quello che sto scrivendo, fa per te! La differenza tra un amatore e un professionista sta nella velocità di esecuzione. Un professionista sa tirare i colpi con una rapidità pazzesca, mantenendo la corretta esecuzione tecnica e con la precisione di un cecchino. Cosa ha in più di un dilettante? La potenza, la polvere da sparo nelle mani e nei piedi!

Partiamo subito dal dire che se qualcuno è in grado di tirare delle fucilate, non è merito della genetica, ma di una vita spesa in allenamenti e sacrifici... Un saggio dice: *"Non temere chi ha praticato diecimila calci una volta sola, ma temi chi ha praticato un calcio solo, diecimila volte"*.

Insomma, la ripetizione sistematica di un gesto lo rende perfetto. Questo è per dire che non esistono formule magiche che ti faranno diventare Bruce Lee, ma sono necessari tanta costanza e volontà. Esistono tuttavia dei metodi che ti possono aiutare a sviluppare e accrescere le tue abilità tecniche e le tue capacità atletiche.

Come è possibile essere forti e nel contempo veloci? Bisogna allenare la potenza! A poco ti serve sollevare 300 chilogrammi di squat, se poi ci metti 10 minuti a fare 100 metri, e a poco ti serve correre come Bolt se poi quando tiri al sacco rimbalzi all'indietro. La vera maestria sta nel saper fare entrambe le cose.

Tutti sanno che la potenza dipende dalla forza massima, ma questa è solo una delle componenti. Per esempio un novizio, grazie



Per essere forti e veloci, bisogna allenare la potenza con la tecnica della pliometria. Con tanta costanza e volontà, i risultati sono garantiti.

di
Francesco Fiocchi



all'allenamento della forza aumenterà significativamente anche la potenza, la capacità di generare maggior forza con maggior velocità. Ma per gli atleti evoluti, che hanno un'ottima base di forza, è necessario spostare l'obiettivo sulla velocità di esecuzione del gesto.

La tecnica della pliometria è la nostra ancora di salvezza! La pliometria è una metodologia di allenamento creata dal preparatore russo Yury Verkhoshansky negli anni Cinquanta che consente lo sviluppo della forza, specie di quella esplosiva, reattiva ed eccentrico-esplosivo-reattiva, basata sull'attivazione del sistema neuromuscolare. La forza è generata grazie al comportamento elastico della muscolatura nella fase eccentrica. L'energia cinetica generata dalla caduta del corpo comporta una deformazione elastica del sistema muscolo-tendineo e conseguente accumulo di energia 'gratuita' da utilizzare, sulla base del principio della molla, per compiere il successivo gesto concentrico.

PLIOMETRIA LIVELLO 0

Il mito dice: *"Per incorporare l'allenamento pliometrico all'interno del vostro programma, bisogna avere una solida base di forza"*.

Assolutamente falso! Però la base di forza determinerà il livello di esercizi che potrai realizzare. Ma ti assicuro che la maggior parte avrà parecchi problemi, già dai primi livelli di difficoltà.

La pliometria è un carico di lavoro tremendo poiché, oltre alla componente muscolare, esige la necessità di un grande reclutamento neurologico dovuto a svariati pattern motori e disequilibri che si vanno a generare. Questo tipo di allenamento può essere suddiviso in diversi livelli. Ma partiamo dalle basi, il cosiddetto livello 0.

Qui l'obiettivo sarà aumentare la forza negli

Allenamento



arti inferiori. Una pressione continua ed esercitata in tutte le direzioni determinerà una risposta a livello articolare. Al termine del ciclo si avranno significativi rafforzamenti dell'articolazione delle caviglie e delle ginocchia. In più, soprattutto nel caso del lavoro monopodalico, si avrà un interessante effetto ipertrofico del gemello. In pratica, smetti di fare i calf rise alla smith machine, e vai a saltare come le gazzelle nei prati!

LAVORO

- Balzi sulle punte dei piedi in avanti
- Balzi sulle punte indietro
- Balzi su un piede avanti
- Balzi su un piede indietro
- Balzi laterali su un piede avanti
- Balzi laterali su un piede indietro
- Balzi su un piede a zig-zag in avanti
- Balzi su un piede a zig-zag indietro
- Balzi sul posto su un piede avanti e dietro
- Balzi laterali sul posto

Questo programma da solo costituisce una solida base per la reattività ed esplosività del gesto. A livello giovanile questo tipo di allenamento è fondamentale: sono gesti molto semplici ma dai benefici innumerevoli. Può essere usato anche a livello riabilitativo e preventivo, soprattutto se si 'gioca' a cambiare la superficie d'appoggio, provando per esempio l'erba, i tappeti morbidi, la sabbia, etc.

VOLUME

Il programma va ripetuto per 6 mesi, alla fine o all'inizio di ogni allenamento, per 10-12 minuti complessivi.

PLIOMETRIA LIVELLO 1

La differenza rispetto al livello 0 è piccola, ma fondamentale. I balzi coprono una distanza maggiore, e ciò equivale a un maggiore interessamento della forza reattiva. In questo livello è necessario il reclutamento di questo tipo di forza. In più c'è una maggior domanda di coordinazione e reclutamento delle forze. I nostri muscoli dovranno cooperare con precisione ed esplosività del comparto tendine-muscolare. Al termine del protocollo noterai un incremento nel test dello squat jump!

VOLUME

Il programma va ripetuto 3 volte a settimana per 4 settimane con la seguente progressione:

- Settimana 1: 800 balzi
- Settimana 2: 850 balzi
- Settimana 3: 900 balzi
- Settimana 4: 1000 balzi

Attenzione, questo livello richiede un volume di lavoro molto alto. Il rischio di lesioni è abbastanza elevato se non si diversifica continuamente il gesto e la meccanica del lavoro. Ogni volta il lavoro deve essere a poco a poco differenziato. Provando a generalizzare, ogni esercizio non va ripetuto per più di 30 volte.

Una buona distribuzione del carico potrebbe essere:

3 x 30 balzi x 8 esercizi

Quali esercizi utilizzare? Il bello dell'allenamento pliometrico è la sua variabilità. Si possono definire schemi motori praticamente infiniti, si può svolgere il lavoro a corpo libero, usare la scaletta di agilità, la corda, gli step, i gradoni, i cerchi, i coni. Insomma, chi più ne ha più ne metta. Ricordati che la variabilità è la chiave! Anzitutto perché, come detto, previene le lesioni dovute all'usura dei tessuti logorati dal ripetersi del gesto, e in secondo luogo – in quanto creando pattern motori sempre diversi e più complessi – ti permette di allenare il tuo "muscolo" più importante: il cervello! **FINE**

FLYING BODY TRAINING

UN ALLENAMENTO COMPLETO, EFFICACE E DIVERTENTE CHE PREVEDE L'UTILIZZO DELL'AMACA MISCELANDO, NELLA FORMULA AEREA, IL PILATES E IL TOTAL BODY WORKOUT.

di Viviana Fabozzi e Giampiero Marongiu

Siamo nell'era del Fitness aereo e la Federazione Italiana Fitness presenta 'al volo' una novità: il "Flying Body Training". Si tratta di un corso di formazione articolato in due weekend che rappresenta, nella formula aerea, due discipline cardine della FIF ACADEMY che sono il Total Body Workout e il Pilates. Il tessuto aereo dell'amaca diventa l'attrezzo principale del corso che, in tutta la sua versatilità, rende il Flying Body Training un allenamento completo, accattivante, efficace e divertente. Le sue caratteristiche elastiche e le sue dimensioni permettono, attraverso il bilanciamento del peso del proprio corpo, di svolgere esercizi di tonificazione, di equilibrio e di controllo posturale che sfidano la forza di gravità attraverso una forma di esecuzione fluida e armonica. Lo studio dei principi dell'allenamento aereo, in parziale o totale sospensione, permette di sviluppare programmi di tonificazione completi, adatti a tutte le classi miste, e sempre in estrema sicurezza grazie alle specifiche modalità di ancoraggio all'amaca. Lo svolgimento degli esercizi in assenza di gravità consente di eseguire un allenamento di tonificazione posturale efficace, ma con minore stress sul rachide.

Nella parte dedicata al Pilates aereo vengono naturalmente rispettati tutti i principi fondamentali del metodo Pilates FIF, e tutti i principi posturali che consentiranno di affrontare gli esercizi in maniera corretta e sicura. La lezione di Pilates aereo viene costruita rispettando il principio della "mappa mentale", che accompagna la metodologia FIF nei grandi attrezzi. Proprio dal repertorio dei grandi attrezzi vengono estrapolati tanti esercizi, sfruttando l'amaca come sostegno ma anche come guida in una linea di movimento che accompagna lo stesso esercizio, rendendolo decisamente più semplice. La lezione di Pilates aereo, come quella di Total Body Workout aereo, ha di



certo un grande impatto visivo, che presenta degli importanti vantaggi a livello di decompressione discale. Gli esercizi proposti presentano un grado di difficoltà più o meno ampio, ma naturalmente sta all'abilità dell'insegnante presentarli con una corretta progressione didattica. L'amaca, in effetti, rende tanti esercizi più semplici e meno rischiosi da eseguire (come ad esempio tutti gli esercizi di estensione, dove la colonna si trova sostenuta), ma la scelta più saggia dell'istruttore sta nel non eccedere con le evoluzioni spettacolari e con le inversioni, che sebbene presentino dei vantaggi, non sono alla portata di tutti e vanno scelte col buon senso. La sensazione di volare, che si può provare in alcuni esercizi, può dare, sicuramente, dei grandi vantaggi fisici e mentali, dando quell'idea di benessere e gioia che gli allievi provano anche negli esercizi del Mat come il Rolling Like a Ball, il Seal o il Crab. Nella parte dedicata al Total Body Workout aereo vengono applicati tutti i principi e le metodologie della FIF ACADEMY nell'ambito della tonificazione a corpo libero realizzando degli specifici adattamenti all'amaca. Il corso prevede lo sviluppo delle singole fasi di una lezione di Total Body Workout presentando le sequenze didattiche specifiche per la realizzazione del riscaldamento, della fase centrale e del defaticamento. Gli esercizi del programma, seppur mirati al condizionamento degli specifici distretti muscolari superiori e inferiori del corpo, in molte delle loro espressioni esecutive rappresentano movimenti globali che contemplano una specifica attivazione dei muscoli del Core rafforzando efficacemente la cintura addominale, garantendo un allungamento della colonna vertebrale, incrementando il senso di equilibrio e di orientamento nello spazio. Tutti elementi che pongono il Total Body Workout aereo come corso "trait d'union" tra la tonificazione classica del fitness group e la moderna espressione. Il Flying Body Training nella sua completezza può dunque essere definito un programma di allenamento che prevede la totale presenza dell'allievo sia fisica che mentale: aiuta a esprimere meglio se stessi con il corpo e con la fluidità dei movimenti sviluppando la consapevolezza della stretta connessione fra equilibrio interiore ed equilibrio fisico. FINE

Il corso di Flying Body Training
è in programma a Cesena dal 4 al 7 agosto
ulteriori informazioni a pagina 52

Benessere

yoga

pratica antica di
GRANDE ATTUALITÀ

Ci sono tecniche millenarie di purificazione del corpo che sono state riscoperte oggi in ambito medico e non solo, quali Shank Pranksalana, Ashwini Mudra e Jala Neti.

Capita, a volte, di leggere su riviste e giornali notizie di tipo medico-scientifico che apparentemente sembrano grandi novità, ma che in realtà non lo sono. Spesso si sente parlare di nuove tendenze del fitness o del movimento, più che altro per attirare l'attenzione di nuovi praticanti, ma che invece a ben guardare si riferiscono a qualcosa che ha legami con il passato. In molti casi, dietro tante mode o stereotipi c'è una pratica millenaria come lo yoga che, come ben sanno gli esperti, ha una tale ricchezza e complessità da essere di grande modernità.

Qualche esempio? La tanto decantata idrocolonterapia, una pratica utilizzata per il lavaggio di un tratto dell'intestino, proposta ora da molti centri benessere per disintossicarsi e depurarsi, non è altro che una variante di **Shank Pranksalana** che gli Swami praticano da tempo con regolarità. Nel primo caso la pulizia avviene attraverso l'infusione di acqua depurata – a pressione e temperatura calibrate

■
a cura di
Rita Babini
e Claudio Vacchi



– dall'ampolla rettale al cieco, nel secondo si procede invece a far entrare nel corpo litri di acqua appositamente salata, con passaggio dallo stomaco all'intestino. Si ottiene così una pulizia completa dell'intestino, con procedure identiche a quelle seguite per l'esame diagnostico della colonscopia. Chi l'avrebbe detto che già da millenni in India si fosse a conoscenza di tali tecniche e, soprattutto, che fossero utilizzate come pratiche igieniche consigliate a ogni cambio di stagione?

C'è anche l'**Ashwini Mudra**, tecnica utilizzata dai terapeuti per i casi di incontinenza e che serve per ridare tono ai muscoli del perineo e di tutto il pavimento pelvico. E che dire poi della pratica **Jala Neti** per la pulizia e lavaggio dei seni nasali? Si tratta di un'antica tecnica dell'Hatha Yoga, considerata una delle principali pratiche di purificazione, da effettuare con l'aiuto di uno speciale recipiente chiamato Neti Lota e con una adeguata soluzione salina. Non è poi molto diverso dai lavaggi nasali praticati alle moderne terme. D'altra parte, tanto per citare un piccolo esempio, oggi c'è un larghissimo uso della cosiddetta soluzione fisiologica, che altro non è che acqua e sale in una certa proporzione (in genere, un cucchiaino di sale per un litro d'acqua). Questi sono solo alcuni esempi e si tratta delle tecniche più semplici e più utilizzate. E se mai ci fosse bisogno della riprova dell'antichità di tali efficaci rimedi, basta leggersi la '**Gherarda Samhita**', uno dei manoscritti più antichi tramandati fino a oggi dagli antichi yogi. Il testo, di autore



Jala Neti, la pratica per la pulizia nasale

ignoto, è stato probabilmente scritto tra il XVII e il XVIII secolo e comprendere sette lezioni che il saggio Gheranda, per trasmettere la conoscenza dello yoga, impartisce a un suo discepolo. Il primo capitolo parla proprio di **Shatkarma**, ossia della purificazione fisica attraverso pratiche di pulizie come quelle appena citate.

Molte di queste tecniche sono proposte oggi come novità mentre in realtà non sono che rivisitazioni di pratiche millenarie che si basano sulla conoscenza del corpo umano e del benessere, eseguite attualmente con attrezzi certamente più costosi e all'avanguardia, ma non per forza più efficaci. Nelle scuole di yoga si è sempre insegnato e ricercato il benessere psicofisico, inteso come punto di partenza e molte delle pratiche proposte sono molto benefiche e non hanno alcun tipo di controindicazione se seguite correttamente.

Nel mondo occidentale **le varie tecniche di purificazione dello yoga – Dhauti, Neti, Basti, Nauli, Trataka, kapalabhati** – che prevedono la pulizia degli organi, dei visceri, dei canali fisici e della mente, per mantenere il corpo in salute e lo spirito in serenità, non vengono normalmente insegnate. In genere, l'interesse nasce e si ferma alle asanas ovvero all'aspetto fisico, alle posizioni, che beninteso sono sempre accompagnate da precise motivazioni di fondo.

In India, invece, l'Hatha Yoga, il Pranayama e i Shatkarma rappresentano una sorta di esercizio e di purificazione per accedere a livelli di coscienza più elevati attraverso un corpo sano, forte, elastico, una respirazione regolare e controllata e una pulizia interna che garantisca salute e benessere. Tutti elementi indispensabili per affrontare pratiche meditative e spirituali che rappresentano la vera essenza della disciplina.



Benessere



Il vero yoga inizia infatti dopo le asana, passaggio importante che consente una lunga immobilità in grado di far accedere a livelli più interiori e spirituali. Una forma di “riscaldamento”, per usare un gergo sportivo, effettuato con modalità, schemi e attenzioni particolari. Ma finito il “riscaldamento”, cioè la preparazione, inizia la vera pratica. In questo caso lo yoga, inteso nel suo significato più profondo. Un viaggio meraviglioso che può riservare esperienze e sensazioni uniche e sconosciute se si ha la fortuna di incontrare un Maestro in grado di accompagnarci nello studio. E questa è la vera difficoltà. Perché se è facile incontrare buoni esecutori o buoni insegnanti di hatha yoga, altrettanto difficile è incontrare Maestri esperti la cui conoscenza va oltre le asana. In una società dove tutto corre veloce e poco si assapora, parlare di conoscenza e approfondimento è anacronistico. I prodotti e le tendenze hanno l'obiettivo di diventare fenomeni di massa per essere posizionati sul mercato. Tutto viene riciclato e riproposto. L'approfondimento e la costanza sono per pochi e così si preferisce reinventarsi e ridisegnare nuovi format che costituiscono novità per tenere sveglia la curiosità degli appassionati. Proseguendo in tale direzione, inevitabile è quindi imbattersi in tutta una serie di stereotipi – ossia opinioni rigidamente precostituite o generalizzate – in realtà privi di fondamento. Per esempio, oggi va di moda parlare di **yoga posturale**, per attirare l'attenzione di tante persone, anche se è scontato che lo yoga è già di per sé posturale. L'insegnante che ha seguito una scuola di yoga sa come correggere i propri allievi affinché eseguano correttamente i movimenti. Ci sono poi pratiche yoga che ben si adattano alle varie patologie degli allievi. A un praticante con un'ernia cervicale, non si proporrà certamente un asana sulla testa, per esempio. Per cui, l'espressione “yoga posturale” è una specie di ripetizione priva di senso la cui unica giustificazione è legata al business. Ai corsi FIF di yoga arrivano sempre nuovi allievi-insegnanti: alcuni provengono dal Pilates, altri dalla danza e altri ancora dal fitness

in generale. Tutti quanti restano colpiti dal vedere, partendo da testi antichi, come la pratica si sia evoluta fino a oggi. Per esempio, negli Stati Uniti e in diverse altre parti del mondo, sono stati elaborati stili e metodi di yoga che rappresentano una novità e pertanto in grado di richiamare la curiosità degli appassionati, un'operazione commerciale che porta il nome di **Hot Yoga, Bikram Yoga, Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga, Power Yoga, Vinyasa Yoga**, giusto per citare i più famosi. Tutti hanno utilizzato la parola “yoga” che suscita sempre una grande attrattiva, elaborando le tecniche e proponendole in varianti più o meno originali per superare i luoghi comuni della noia dello yoga tradizionale che spesso viene visto erroneamente solo come immobilità, mantra e via di seguito, anche se ovviamente così non è. Nello yoga, in definitiva, sta accadendo un po' quello che è accaduto anche nelle arti marziali giapponesi a cui le scuole americane hanno attinto, dando vita a metodi di sport adesso tanto di moda, tralasciando quelle componenti spirituali, filosofiche ed educative, che caratterizzavano invece la tradizione di quelle discipline. Con tutte queste rielaborazioni, la scuola occidentale ha quindi semplificato molti contenuti per massificare la comunicazione. A livello personale, riteniamo che vada meglio per avvicinare alla pratica che non per approfondire, mentre noi europei siamo in genere più legati alla tradizione classica dei nostri maestri. Anche in Europa e in Italia, comunque, tanti fisioterapisti, ballerini, psicologi, terapeuti e allenatori sportivi hanno elaborato metodi attingendo dallo yoga e focalizzando il loro stile solo su un aspetto specifico della disciplina che invece rappresenta un arcipelago immenso di conoscenza. Per esempio, non molti sanno che anche il dottor Carl Gustav Jung fu studioso di Kundalini e Tantra. Qualche altro esempio? Lo stretching si ispira ai principi dell'Hatha Yoga, mentre il training autogeno a quello dell'Yoga Nidra. E ancora, tutto l'universo del Pilates, delle ginnastiche dolci e posturali e le varie discipline olistiche, hanno attinto dallo yoga. Ma proprio questa sua complessità di argomenti e aspetti ne scoraggia lo studio, incoraggiando invece l'interesse verso discipline che hanno circoscritto il loro raggio di pratica. **FINE**

nuove normative



LA VALIDITÀ dei diplomi FIF

LE CERTIFICAZIONI FEDERALI SONO VALIDE A TUTTI GLI EFFETTI GRAZIE ALL'ACCORDO CON L'ASI. UN ACCORDO CHE PREVEDE NON SOLO L'ISCRIZIONE, MA ANCHE L'ORGANIZZAZIONE DEL FITNESS ALL'INTERNO DELL'ENTE. PERTANTO TUTTI COLORO IN POSSESSO DI UN DIPLOMA FIF SONO IN REGOLA CON LE NUOVE NORMATIVE.

A seguito di tutti i cambiamenti che hanno riguardato di recente il mondo delle palestre, è necessario fare un po' di chiarezza. I diplomi della Federazione Italiana Fitness, emessi anche nel passato, sono sempre validi. Si tratta di adeguarli (richiedendo copia aggiornata) alla normativa che nel corso degli anni è diventata più specifica. Da diversi anni, grazie a un vero e proprio accordo nazionale con ASI – Associazione Sportive Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal CONI, i diplomi rilasciati da FIF sono EQUIPOLLENTI a quelli emessi direttamente dall'ente di promozione ASI, e quindi identici a quelli rilasciati da qualsiasi altro Ente di Promozione sportiva del CONI. La copia di tale accordo nazionale è visibile anche sul sito dell'ASI. Affinché i diplomi siano validi devono essere emessi o riconosciuti direttamente da una Federazione del CONI (FSN) o da un Ente di Formazione Sportiva riconosciuto dal Coni (EPS). Non è quindi sufficiente che i diplomi siano emessi da associazioni e società sportive (ASD o SSD) che, seppur affiliate a questi, non hanno accordi nazionali. Sono diversi i fattori che sottolineano la validità dei diplomi FIF/ASI, questi a partire dalla presenza della duplice firma sull'attestato: quella del presidente FIF e quella del presidente ASI. Inoltre molte normative Regionali sullo sport, che hanno legiferato sui titoli idonei all'insegnamento, prevedono che gli istruttori che insegnano all'interno di un'associazione sportiva dilettantistica – oltre al diploma – debbano avere un tesserino tecnico che identifichi le proprie qualifiche. Questo ne certifica sia il tesseramento per l'anno in corso (con relativa assicurazione professionale) e contemporaneamente il necessario corso periodico di aggiornamento. Nel caso di FIF sarà la federazione stessa a pagare il tesserino tecnico, che ha durata biennale, a tutti coloro

che si affiliano come soci istruttori FIF includendo nell'iscrizione anche il tesserino (tesserino tecnico e affiliazione devono, dunque, andare di pari passo). Cosa deve fare chi ha un vecchio diploma con la federazione? Continuare a essere associato alla FIF che provvederà al tesserino tecnico: una volta inserito on-line entro massimo 10-15 giorni lavorativi all'interno dell'Albo tecnico ASI/CONI oltre che nell'Albo Istruttori FIF, il tesserato riceverà una e-mail in automatico in cui si attesta l'avvenuto tesseramento. Ogni passaggio è fatto dunque nella massima trasparenza e chiarezza. Il tesserino tecnico riporterà, oltre alla specifica del titolo anche l'identificazione della qualifica di "Attività sportiva di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness", definizione che rientra nell'elenco delle attività previste dal Coni e quindi eseguibili all'interno delle ASD. Come già detto, nei due anni di validità del tesserino tecnico, è necessario partecipare a corsi, master, convention o convegni FIF, perché – in base alla legge 4/2013 sulle professioni non organizzate – è previsto che i tecnici debbano effettuare aggiornamenti periodici. In caso di accertamento degli organi competenti, questi due punti – doppia firma e tesserino tecnico – risultano fondamentali ai fini della regolarità dei diplomi. Da annotare, infine, che ASI ha aderito al protocollo SNaQ (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi) e anche tale sistema prevede l'obbligo dell'aggiornamento periodico. Ogni diploma FIF è munito di un codice identificativo progressivo. Esiste dunque la massima certezza circa la validità dei diplomi FIF, ribadita dalle circolari ASI/CONI visibili sul sito FIF e richiedibili in segreteria.

Tutto ciò per fare chiarezza sulle certificazioni FIF, la più grande organizzazione presente sul territorio italiano da oltre 30 anni e ultimamente oggetto di opere di ostruzionismo mirate a squalificarne l'operato. Invitiamo tutti coloro che dovessero essere contattati da persone o enti che dissentono sull'oggettività delle certificazioni FIF a contattarci, fornendoci così la possibilità di intervenire con documenti alla mano in grado di dimostrare quanto riportato nell'articolo.



POSSIEDI CERTIFICAZIONI NON FIF?

Verifica se i tuoi titoli sono in regola con le nuove normative CONI
Scopri come a
pagina 59

dal 1989

FORMIAMO ECCELLENZE NEL FITNESS



HO SCELTO FIF PER ESSERE UN VERO PROFESSIONISTA

- ✓ Circa l'**88% degli istruttori in Italia** ha seguito percorsi formativi della Federazione Italiana Fitness
- ✓ Circa **15.000 associati** in tutta Italia (fra soci istruttori, soci effettivi e soci praticanti) e **oltre 600 palestre** associate
- ✓ La FIF è una federazione associata al **CONI** attraverso il riconoscimento dell'**ASI**, Associazioni Sportive Sociali Italiane
- ✓ La FIF, attraverso il suo centro servizi (Centro Studi La Torre), è un **ente di formazione professionale accreditato** dalla Regione Emilia Romagna per la formazione continua e superiore, nonché **ente certificato ISO 9001:2008**
- ✓ Dal 2010 la FIF e l'**Università Telematica San Raffaele di Roma** collaborano nell'ambito della formazione nel settore dello sport. La FIF mette a disposizione degli studenti di Scienze Motorie le proprie strutture federali per lo svolgimento del tirocinio pratico e l'Università ha la facoltà di riconoscere crediti a chi frequenta corsi di perfezionamento federali.
- ✓ Nel 2017 la FIF e l'**Real Madrid Graduate School - Universidad Europea** siglano un accordo per la promozione dell'esperienza formativa internazionale ad alto livello.



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



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

ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni
(Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi)



European Fitness Association®



Università San Raffaele
Roma



Escuela Universitaria
Real Madrid
Universidad Europea

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



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



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



ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi)

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





IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE *vedi pag. 55*

PERSONAL TRAINER ACADEMY
CORSO DI FORMAZIONE

SESSIONI FULL-IMMERSION

Ravenna dal 19 luglio
M. Ravagli al 27 luglio
V. Fabozzi

Ravenna dal 1 settembre
C. Dolzan al 9 settembre
V. Fabozzi

PERSONAL TRAINER

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

► 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.

► **Sconto 20% 508€** 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, 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

Ravenna 04-05 agosto 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 PT
- 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% 184€ 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 Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

POSTURAL ONE TO ONE

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

Ravenna 11-12 agosto 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% 184€ 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 Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PERSONAL TRAINER ELITE

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.



IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE ONLINE vedi pag. 55

FITNESS SCHOOL CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE DI FITNESS

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

Olbia
F. Pani
09-10 giugno
16-17 giugno
23-24 giugno

SESSIONI FULL-IMMERSION RAVENNA

Ravenna
M. Ravagli
dal 30 giugno
al 6 luglio

Ravenna
M. Ravagli
dal 18 agosto
al 24 agosto

SESSIONI FULL-IMMERSION CATANIA E ROMA

Catania
R. Provenzano
08-09-10 giugno
22-23-24 giugno

Roma
M. Messuri
20-21-22 luglio
27-28-29 luglio

► Programma in sintesi

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

► **Requisiti** Si consiglia una esperienza di base in sala pesi.

► 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 gg. prima del terzo weekend di studio.

► **Sconto 20% 476€** 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.

► Quota d'iscrizione FORMULA FULL-IMMERSION RAVENNA

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% 428€** 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.

► Quota d'iscrizione

FORMULA FULL-IMMERSION CATANIA E ROMA

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 almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

► **Sconto 20% 428€** 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** M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzone, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, P. Rocuzzo, M. Orrù, A. Bertuccioli, M. Messuri.

► **Esame** Test a risposta chiusa e teorico/pratico.

► **Diploma** rilasciato Istruttore di Fitness.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 30€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI FITNESS TOP TRAINER

TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE

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

Palermo 16-17 giugno R. Provenzano
Ravenna 27-28 luglio R. Provenzano

► 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% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

Ravenna 07-08 luglio M. Ravagli
oppure
Ravenna 25-26 agosto 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% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

SPECIAL TRAINING

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

Salerno 09-10 giugno D. Berni

► Programma in sintesi

- Analisi dei cambiamenti morfologici
- Alimentazione
- Schede d'allenamento
- Limiti dell'operato dell'istruttore

► Quota d'iscrizione 230€

► **Sconto 20% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

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 2° livello.

CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

Ravenna 30-31 luglio L. Paparelli

► Programma in sintesi

- Marketing dei servizi e il valore per il clientela
- relazione con il cliente e l'importanza della segmentazione
- costruire strategie di fidelizzazione
- esercitazioni sulla catena del valore
- gestione e motivazione del personale
- controllo della produttività degli istruttori e del settore commerciale
- strategie multiservizi: centri multipli di profitto

- esercitazione pratica di impostazione di un listino prezzi
- pianificazione, organizzazione e controllo di gestione
- i canali di comunicazione

► **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 184€** 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** L. Paparelli.

► **Attestato rilasciato** Partecipazione al corso di *Club Manager*.

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

SESSIONE FULL-IMMERSION

Ravenna dal 28 giugno
R. Mastromauro al 4 luglio
L. Franzon



TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

► Programma in sintesi

- Differenze tra posturologo e educatore posturale
- La valutazione posturale
- Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali
- Rieducazione funzionale e propriocettiva
- Protocolli di lavoro
- La postura al servizio del fitness
- Casi clinici

► **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% 504€** 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.*

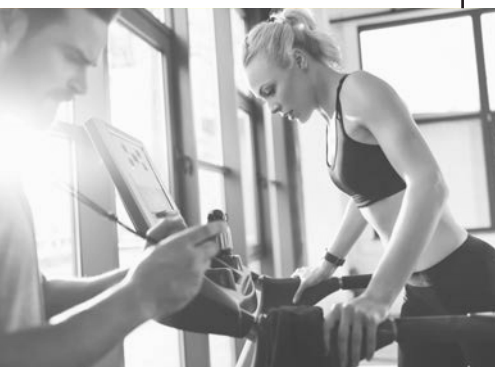
► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

Cagliari 15-16 settembre
F. Pani 22-23 settembre
29-30 settembre

SESSIONE FULL-IMMERSION

Ravenna dal 28 luglio
L. Ceria al 2 agosto



PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

► Programma in sintesi

- Teoria e metodologia dell'allenamento funzionale / preparazione fisica con un esempio pratico di seduta di allenamento. Particolare attenzione verrà rivolta alle fasi di warm-up, cool-down. Ricerca del tono funzionale, mobilità articolare nelle sue forme
- Analisi delle qualità di forza, velocità e resistenza nelle varie forme; diverse modalità di allenamento nell'ambito della preparazione fisica
- Sport di prestazione, tecnici di combattimento e di squadra in applicazione. Analisi dei principali esercizi e delle metodiche; esempi di applicazioni per sport

► Quota d'iscrizione FORMULA WEEK-END

490€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 255€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 255€ da versarsi entro 15 gg. prima dell'inizio del secondo 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% 392€** 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** 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.

► **Docenti responsabili del corso** L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.

► **Esame** test scritto, esame teorico/pratico.

► **Diploma rilasciato** *Preparatore Atletico.*

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

Ravenna 29-30 agosto M. Orrù

- **Programma in sintesi**
 - Forza muscolare
 - Biomeccanica, anatomia, postura, problematiche di Bench Press, Deadlift e Squat
 - Pratica di base di Bench Press, Deadlift e Squat
- **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- **Sconto 20% 184€** 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** P. Rocuzzo, M. Orrù, F. Macchia.
- **Esame** Test scritto a risposta multipla e prova pratica.
- **Diploma rilasciato** Istruttore di Power Lifting.
- **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

► **N.B.** Il corso è a numero chiuso.



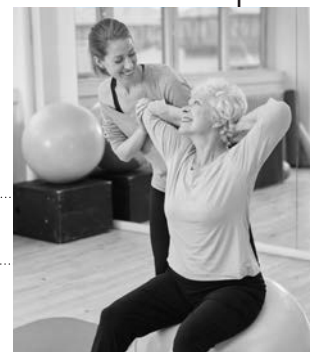
FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

Ravenna dal 23 al 26 agosto 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% 312€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

Ravenna 10-11 settembre R. Provenzano

- **Programma in sintesi**
 - Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna
 - Differenze delle capacità prestative
 - Crescita e sviluppo della donna
 - Attività fisica in gravidanza e con il 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% 184€** 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. Rocuzzo.

► **Esame** Test scritto a fine corso.

► **Diploma rilasciato** Tecnico specializzato in allenamenti al femminile.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

novità

STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE

ALLENAMENTO CARDIO RESPIRATORIO CON FLUIDITÀ E LOGICA
NON È SUFFICIENTE CONOSCERE LE TECNICHE COREOGRAFICHE, È NECESSARIO SAPERLE INSEGNARE
Ravenna 08-09 settembre P. Vincenzi
► Programma in sintesi

- come rendere fruibile a tutti una lezione di coreografia
- come fare convivere perfettamente fluidità e allenamento cardio respiratorio
- analisi di tecniche e strategie d'insegnamento motorio di livello base/intermedio per le lezioni di aerobica e step
- come utilizzare i passi base attraverso i passaggi di progressione didattica

► Quota d'iscrizione 230€
► Sconto 20% 184€ 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 "Strategie per l'insegnamento delle discipline coreografiche". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

► Supporti allo studio Dispensa cartacea.

CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS GROUP ACADEMY

FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO SU BASI MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE
► 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 oppure € 210 entro 15 gg. prima della data d'inizio corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20. € 210 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

► Sconto 20% 312€ 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 Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.
Ravenna
V. Fabozzi

dal 23 luglio
al 26 luglio

POWER PUMP EVOLUTION®

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

Ravenna 28-29 luglio 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% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili o online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

A.T.P.®

Aquatic Training Program

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Ravenna 01-02 settembre 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% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Ravenna dall'8 settembre
D. Longhi all'11 settembre

► 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% 208€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.





PILATES ACADEMY CORSO DI FORMAZIONE

PILATES MATWORK®

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

► Programma in sintesi

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

► **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% 396€** 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. In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile accedere ugualmente al corso Advanced sostenendo un esame globale per la qualifica di Pilates Matwork e Pilates Advanced Training.

► **Diploma rilasciato** Insegnante di Pilates Matwork.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, il supporto e-learning, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

SESSIONI FULL-IMMERSION

Livorno E. Cinelli	dal 5 settembre al 9 settembre
Milano E. Cinelli	dal 27 giugno al 1 luglio
Ravenna** D. De Bartolomeo	dal 4 luglio all'8 luglio
Ravenna G. Marongiu	dal 18 agosto al 22 agosto
Roma E. Cinelli	dal 11 luglio al 15 luglio

** Corso riconosciuto dal M.I.U.R. Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca.

quota speciale

PILATES MATWORK + PILATES ADVANCED TRAINING

750€
anziché 955€

in un'unica soluzione oppure due rate così suddivise:

1° rata € 385 da versarsi entro 15 gg. prima della data di inizio del corso di Pilates Matwork (dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20)

2° rata € 385 da versarsi entro la fine del secondo week end di studio del corso di Pilates Matwork (dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20)

PILATES ADVANCED TRAINING

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

SESSIONI FULL-IMMERSION

Roma D. De Bartolomeo	dal 28 giugno al 1 luglio
Ravenna D. De Bartolomeo	dal 2 settembre al 5 settembre

► Programma in sintesi

- Introduzione
- Teoria: struttura della lezione "Advanced"
- Analisi scritta della lezione
- Masterclass e laboratori
- Analisi posturale statica (A.P.S.)
- Analisi posturale dinamica (A.P.D.)

► Quota d'iscrizione

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% 368€** 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.

► **Requisiti** Aver frequentato il corso 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Ravenna 11-12 luglio
D. De Bartolomeo

Ravenna 31 agosto - 1 settembre
E. Cinelli

► Programma in sintesi

- Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.

► Quota d'iscrizione 230€

► **Sconto 20% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Ravenna 6-7 settembre S. Sergi

► Programma in sintesi

- Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi

► Quota d'iscrizione 230€

► **Sconto 20% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Ravenna 21-22 luglio E. Cinelli

► Programma in sintesi

- Costruzione della lezione
- Riscaldamento, fase alla sbarra e 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

► Quota d'iscrizione 230€

► **Sconto 20% 184€** 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** E. Cinelli.

► **Diploma rilasciato** Insegnante di Pilates Barre.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

PILATES PROFESSIONAL TOP 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

► **Quota d'esame 150€ +** affiliazione come Socio Istruttore FIF per l'anno in corso.

► **Diploma rilasciato** Insegnante di Pilates Professional Top Level.





REFORMER

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

Ravenna dal 6 al 9 agosto
G. Marongiu

- **Programma in sintesi**
 - Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.
- **Quota d'iscrizione 440€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- **Sconto 20% 352€** 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.
- **Esame** Test scritto e prova pratica.
- **Diploma rilasciato** *Insegnante di Pilates Reformer.*
- **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

CADILLAC

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

Olbia 15-16 giugno
G. Marongiu

Ravenna 10-11 agosto
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% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

novità

SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO

Ravenna 29-30 agosto
E. Cinelli e G. Marongiu

- **Programma in sintesi**
 - Gli esercizi classici
 - lo stile della scuola
 - i principi classici e la visione moderna del metodo
 - un diverso approccio ai macchinari: la fluidità
- **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- **Sconto 20% 184€** 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.
- **Esame** Test pratico
- **Diploma rilasciato** *Istruttore di Spine Corrector.*
- **Supporti allo studio** Dispensa del corso.

WUNDA CHAIR

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

Ravenna 12-13 agosto
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% 184€** 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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

YOGA

(CORSO BIENNALE - 300 ORE)

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

Ravenna

1° ANNO

13-14 ottobre 2018	02-03 marzo 2019
10-11 novembre 2018	30-31 marzo 2019
01-02 dicembre 2018	27-28 aprile 2019
12-13 gennaio 2019	25-26 maggio 2019
02-03 febbraio 2019	08-09 giugno 2019

► 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

► **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 e insegnante del corso), TdR e D.O. Rita Valbonesi (posturologa, osteopata e terapeuta della riabilitazione), Donato De Bartolomeo, Paolo Taroni, dott. Marco Neri, Roberta Mariotti, avv. Cristina Morelli, dott. Alexander Bertuccioli.

► **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 1° 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 2° 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 25 agosto al 31 agosto
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'obiettivo 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 il corpo rendendolo flessibile ed elastico oltre che a migliorare le capacità cardiovascolari.

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

► Programma in sintesi

- Obiettivi 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 15 gg. prima del terzo weekend di studio.

► Sconto 20% 556€ 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 in forma cartacea.



YOGA PER BAMBINI

GENITORI E BIMBI INCONTRANO LO YOGA:
CORSO DI SPECIALIZZAZIONE DI INSEGNANTE DI YOGA PER GRUPPI DI BAMBINI E GENITORI CON I BAMBINI
(didattica per bimbi dai 6 ai 10 anni)

Ravenna dal 7 luglio al 10 luglio
R. Valbonesi 06-07 ottobre
A. Montecavalli 10-11 novembre

Il sole e i suoi pianeti
Educare all'autostima
Osserviamo, disegniamo, modelliamo le posture di genitori e bimbi e scopriamo nuovi orizzonti

► Programma in sintesi

Il sole e i suoi pianeti
(dal 7 luglio al 10 luglio)

- Il sole e i suoi pianeti come stazioni, ogni lezione andrà a lavorare su un pianeta
- Si descriverà ogni pianeta e si proporranno asana che possano rappresentare quel pianeta
- In base al pianeta si giocherà con il respiro e la voce
- Esercizi respiratori supplementari
- Esercizi di concentrazione
- Proposta di giochi per allenare la concentrazione di genitori e figli
- Rilassamento finale con massaggio alle mani o ai piedi.

Educare all'autostima (6-7 ottobre)*

- Differenziare l'autostima dal concetto di Sé
- Laboratori per educare il genitore alla propria autostima attraverso

giochi che costruiscono l'autostima del bambino

- Gli ambiti dell'autostima
- Proposte pratiche utilizzando yoga e giochi alla scoperta
- Laboratori: che costume scegli di indossare per proteggerti, il labirinto magico, la tombola della fiducia, viaggio nello spazio

Osserviamo, disegniamo, modelliamo le posture di genitori e bimbi e scopriamo nuovi orizzonti (10-11 novembre)*

- Fisiologia della postura
- Il lavoro muscolare nel mantenimento dell'equilibrio
- Laboratori: il gioco dello specchio, il collezionista di catene, la forma interna e la forma esterna, nuovi orizzonti



► Quota d'iscrizione
"Il sole e i suoi pianeti"

390€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 312€ 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.

► *Questi corsi sono acquistabili singolarmente

Quota d'iscrizione per ogni corso 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 184€ 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.

SPECIALE PACCHETTO
3 APPUNTAMENTI

690€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 552€ 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 e A. Montecavalli.

► Titolo rilasciato

- Attestato di partecipazione
Si ottiene frequentando ciascun corso.
- Diploma di Insegnante di Yoga per bambini.
Si ottiene frequentando tutti e tre i corsi.

novità

GARUDA® BARRE 1

Il corso Garuda® Barre 1 si basa sul repertorio originale del Barre Foundation aggiungendo livelli di complessità e varietà più profondi al fine di completare la formazione Garuda alla sbarra.

Ravenna dal 3 al 7 settembre
docente: **James D'Silva**

► **Quota d'iscrizione 1190€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 4 rate da 305€ ciascuna (1° rata da versare entro il 31/05/18, 2° rata entro il 30/06/18, 3° rata entro il 31/07/18, 4° rata entro il 31/08/18), dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20.

La quota del corso non è soggetta a sconti.

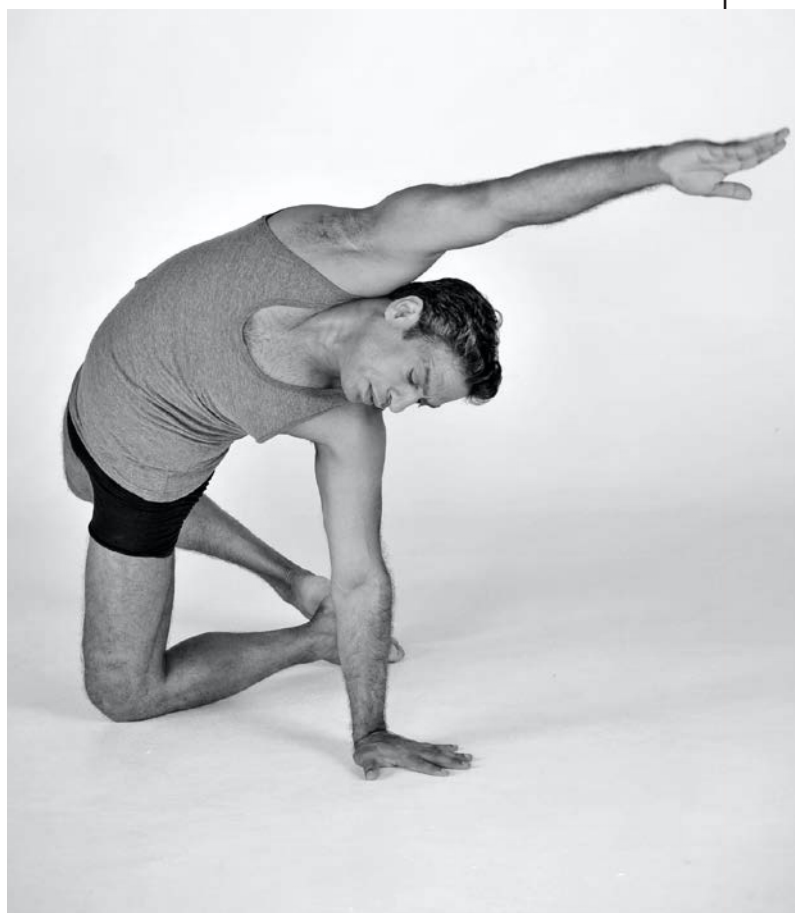
► **Requisiti** Per accedere al corso è necessario avere completato prima il GARUDA® BARRE FOUNDATION o GARUDA® BARRE, ed essere in possesso del diploma.

► **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Barre 1 rilasciato da Garuda Studio di Londra.

► **Durata del corso** 26,5 ore.

► **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.



GARUDA® FOUNDATION BARRE

CORSO PROPEDEUTICO PER ACCEDERE AL GARUDA® BARRE 1

Questo allenamento contemporaneo alla sbarra incorpora la fisicità e la grazia della danza. Il ritmo ed il flusso sono di primaria importanza, adagio ed allegro sono due aspetti della qualità del movimento costantemente presenti e che si alternano in maniera intelligente. Ogni momento diventa una celebrazione del movimento: da questo punto di vista l'allenamento Garuda® Barre eccelle e non ha eguali.

Ferrara 28-29-30 giugno 01-02 luglio
L. Trevisani

► **Quota d'iscrizione 990€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 2 rate da 510€ ciascuna (1° rata da versarsi entro il 31/05/18, 2° rata entro il 15/06/18).

La quota del corso non è soggetta a sconti.

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

► **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Foundation Barre rilasciato da Garuda Studio di Londra.

► **Durata del corso** 24 ore.

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

► **Supporti allo studio** Dispensa in forma cartacea.

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 DEGLI INFORTUNI

Milano	21-22 luglio	L. Dalseno
Ravenna	07-08 luglio	L. Dalseno
Roma	28-29 luglio	S. Roberto
Ravenna	01-02 settembre	L. Dalseno

► Programma in sintesi

- Esercizi di carattere globale a corpo libero, con kettlebell, bilancieri olimpionici e 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% 232€** 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.

► **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** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

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

Ravenna	05-06 luglio	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% 184€** 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.

► **Esame** Prova pratica (grad workout).

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Bodyweight & Joint Mobility.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



BARBELL

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

Ravenna 06-07 agosto 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% 184€** 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.

► **Esame** Prova pratica (grad workout).

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Barbell.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

BORSA BULGARA

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

Ravenna 15-16 settembre F. Fiocchi

► Programma in sintesi

- Movimenti in accelerazione e decelerazione
- Lavori multiangolari
- Rinforzo del core
- Attivazione della muscolatura specifica

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

► **Docenti del corso** F. Fiocchi, S. Roberto, L. Dalseno.

► **Esame** Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

► **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Borsa Bulgara.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE

STRATEGIE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE PER ALLENARE L'ARMONIA DEL CORPO FEMMINILE NELLE DIVERSE FASI DELL'ETÀ ADULTA

Ravenna 18-19 agosto V. Fabozzi

► Programma in sintesi

- principali differenze morfologiche e fisiologiche tra uomo e donna
- la programmazione nel functional training per le donne
- analisi teorico-pratica di protocolli specifici: caso androide, caso ginoide, caso misto
- analisi teorico pratica dei protocolli post parto e per donne senior

► **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 184€** 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** V. Fabozzi.

► **Esame** Test scritto.

► **Diploma rilasciato** Istruttore di Functional Training al femminile.

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa sarà immediatamente disponibile online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea al prezzo di 10€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Ravenna 04-05 agosto 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% 184€ 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.

► 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 Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Ravenna 09-10 luglio 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% 184€ 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 Training.

► Supporti allo studio Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



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
- 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.



MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

Ravenna 18 luglio A. Neyroz

► Programma in sintesi

- Introduzione teorica alla mobilità
- Riscaldamento
- Analisi e pratica della mobilità base
- Esercizi per la coordinazione e per gli atteggiamenti corporei
- Mobilità avanzata a corpo libero
- La mobilità con l'ausilio di attrezzi
- Esercizi a coppie per la mobilità
- Le tecniche corrette per fare assistenza durante lo stretching
- Teoria e pratica dello stretching post allenamento

► **Quota d'iscrizione 110€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.*

► **Sconto 20% 88€** 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 A. Neyroz.**

► **Titolo rilasciato** Attestato di partecipazione al corso di *Mobilità articolare e flessibilità muscolare*.

* Sulla quota non è applicabile lo sconto del 10% per l'iscrizione anticipata.

CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Ravenna	11-12 agosto	M. Mazzesi
Roma	07-08 luglio	F. Fagnagnani
Treviso	09-10 giugno	A. Neyroz

► 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
- Analisi 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% 184€** 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. Fagnagnani, M. Mazzesi, A. Neyroz.**

► Esame Prova pratica.

► **Diploma rilasciato Istruttore di Kalisthenics®.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 20€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

novità corsi e master



FLYING BODY TRAINING

L'ALLENAMENTO AEREO DI TOTAL BODY WORKOUT E PILATES

Cesena 04-05 agosto PILATES AEREO G. Marongiu
06-07 agosto T.B.W. AEREO V. Fabozzi

► Programma in sintesi

Il corso con le amache ha l'obiettivo di fornire gli strumenti per un allenamento in sospensione di fitness funzionale e posturale attraverso il metodo del Total Body Workout e del Pilates. Un allenamento funzionale e posturale efficace ed affascinante che permette di migliorare la creatività dell'istruttore e la propriocettività e consapevolezza dell'allievo.

► Quota d'iscrizione

PILATES AEREO oppure T.B.W. AEREO: 230€

PILATES AEREO + T.B.W. AEREO: 400€

Pagamento 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.

184€ (PILATES AEREO oppure T.B.W. AEREO)

320€ (PILATES AEREO + T.B.W. AEREO)

► Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.

► Diploma rilasciato Istruttore di Flying Body Training, previo superamento dell'esame di "Pilates Aereo" e "Total Body Workout Aereo".

► Supporti allo studio Dispensa del corso.

PREPARAZIONE ATLETICA "FROM USA"

LO STRENGTH COACH CONDITIONING

Ravenna 30 giugno-1 luglio A. Saccinto

► Programma in sintesi

- Valutazione dei principi e delle tecniche funzionali
- Test di valutazione funzionale specifici della mobilità generale sui tre piani del corpo umano
- Pratiche di distensione della miofascia attraverso la ricerca dei trigger point
- Attivazione del Sistema Nervoso Centrale in forma statica e dinamica
- Analisi delle progressioni e regressioni degli esercizi Split Squat e Single Leg Deadlift
- Core Training: analisi delle progressioni e delle regressioni relative all'allenamento della stabilità (core stability) e del potenziamento (core strength) della cintura addominale.
- Circuit training: realizzazione di circuiti di allenamento secondo il metodo Boyle

► Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 184€ 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.

► Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.

► Diploma rilasciato

Istruttore di Preparazione Atletica "from USA"

► Supporti allo studio Dispensa del corso.

MASTER IN

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIOLOGIA

Ravenna 29 luglio A. Bertuccioli MASTER A NUMERO CHIUSO

► Programma in sintesi

- Motivazioni e vantaggi legati alla periodica verifica dati di valutazione corporea nello sport e per il benessere
- Analisi dell'antropometria base
- Principi e concetti legati alla plicometria
- Analisi e concetti legati all'impedenziometria
- Prova pratica di plicometria per tutti i partecipanti
- Prova pratica di impedenziometria per tutti i partecipanti
- Discussione di dati emersi o di un caso di studio specifico

► Quota d'iscrizione 190€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 152€ 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

Attestato di partecipazione al master in Valutazione della Composizione Corporea.

► Supporti allo studio Dispensa del master.



STRETCH & ROLL

I TRIGGER POINT: TECNICHE DI RELEASE E STIRAMENTO

Ravenna 02-03 agosto G. Marongiu

► Programma in sintesi

- Lo stretching
- Lezione frontale: stretching analitico, stretching globale, release dei trigger point
- Laboratorio didattico: analisi della lezione, tipi di stretching, trigger point e meridiani miofasciali
- Le catene muscolari
- lavoro a coppie, lavoro individuale, programmazione

► Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 184€ 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.

► Diploma rilasciato Istruttore di Stretch & Roll.

► Supporti allo studio Dispensa del corso.



FITNESS PER JUNIOR*

LE COMPETENZE PER UN ALLENAMENTO CONSAPEVOLE DELL'UTENZA GIOVANILE

Ravenna 27-28 agosto R. Provenzano

► Programma in sintesi

- Approccio psicologico al gioco
- L'apprendimento delle abilità motorie
- Capacità coordinative e condizionali in età evolutiva
- Attività fisica in età evolutiva
- Termoregolazione nei bambini durante l'esercizio fisico
- Alimentazione in età evolutiva
- Linee guida: stato dell'arte dell'allenamento giovanile

► Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 184€ 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.

► Diploma rilasciato Istruttore di Fitness per Junior.

► Supporti allo studio Dispensa del corso.



BABY FITNESS*

IL FITNESS DI GRUPPO PER I BAMBINI DAI 5 AI 10 ANNI

Ravenna 04-05 agosto V. Fabozzi e M. Roda

► Programma in sintesi

- Lo sviluppo motorio e cognitivo nel bambino dai 5 ai 10 anni
- la postura nell'età evolutiva
- obiettivi e caratteristiche delle diverse fasi di una lezione fit baby
- l'allenamento di gruppo attraverso il gioco
- l'allenamento delle capacità motorie attraverso la pratica degli schemi motori di base
- le andature degli animali
- elementi di acrobatica
- introduzione al lavoro sulla mobilità
- programmazione e periodizzazione dell'allenamento fit baby

► Quota d'iscrizione 230€ in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► Sconto 20% 184€ 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.

► Esame Test a risposta chiusa con scelta multipla.

► Diploma rilasciato Istruttore di Baby Fitness.

► Supporti allo studio Dispensa del corso.



*
quota speciale

FITNESS
PER JUNIOR
+
BABY FITNESS

400€
anziché 460€



PERCORSO SPARTAN SYSTEM FIF

- **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 STRENGTH 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

SPARTAN SYSTEM *Training*

L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO SENZA ATTREZZI

Ravenna 25-26 agosto F. Fiocchi

- **Programma in sintesi**
 - Principi della metodologia
 - Il metabolismo energetico; le basi dei meccanismi energetici
 - Capacità coordinative: teoria e applicazioni pratiche
 - Resistenza generale: teoria e applicazioni pratiche
 - Forza generale: teoria e applicazioni pratiche
 - Pratica dell'attività

► **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 184€** 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 teorica e, solo dopo il suo positivo superamento, prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System Training.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.

SPARTAN SYSTEM *Joint Mobility & Core Training*

Ravenna 27-28 agosto F. Fiocchi

- **Programma in sintesi**
 - Mobilità articolare: teoria e applicazioni pratiche
 - Anatomia e biomeccanica del corsetto addominale
 - Core: teoria e applicazioni pratiche
 - Pratica dell'attività
 - Esame teorico-pratico

► **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

► **Sconto 20% 184€** 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 teorica e, solo dopo il suo positivo superamento, prova pratica.**

► **Diploma rilasciato Istruttore di Spartan System Joint Mobility & Core Training.**

► **Supporti allo studio** Per velocizzare l'approccio alla formazione e prendere subito contatto con il materiale didattico, la dispensa e il dvd saranno immediatamente disponibili online appena effettuata l'iscrizione.

Chi lo desidera, può acquistare la dispensa in forma cartacea e il dvd al prezzo di 15€ (in aggiunta alla quota di iscrizione) entro due giorni prima della data d'inizio per poter ricevere il materiale presso la sede del corso, oppure direttamente sul posto il primo giorno di lezione.



CON FIF AGGIORNARSI NON È MAI STATO COSÌ SEMPLICE!

**corsi online di
formazione per
la qualifica di**

**ISTRUTTORE
DI FITNESS**

e

**PERSONAL
TRAINER**

La Federazione Italiana Fitness introduce una nuova grande opportunità 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 per Istruttore di Fitness € 450

Corso per Personal Trainer € 590



**master
monotematici
online di
aggiornamento**

Iscrizione:

1 Master € 89

5 Master € 350

RISERVATO AI SOCI ISTRUTTORI FIF

5 Master € 400

RISERVATO AI SOCI PRATICANTI FIF

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 in forma cartacea.

La Federazione ha messo a punto un innovativo sistema di e-learning, un nuovo modo di fare formazione che utilizza il web come canale di comunicazione e apprendimento online. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei master monotematici 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.

FITNESS

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

FITNESS GROUP

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

FISIOFITNESS

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



WORKSHOP

- **Iscrizione** Da versarsi almeno 15gg. prima della data di inizio, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20. I workshop non sono soggetti a sconti.
- **Note** Per partecipare ai workshop è necessario essere affiliati per l'anno in corso alla Federazione Italiana Fitness.
- **Attestato** Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

PACCHETTO WORKSHOP (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 (invece di 360 euro)
4 giorni: 360 euro	4 giorni: 390 euro (invece di 480 euro)



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

PILOGA

Ravenna 21 giugno *Iscrizione 120 euro*
Piloga fonde abilmente diversi esercizi di Pilates con Asana dello Yoga. Questo permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termini di benessere psicofisico globale.

PILATES PER LA SCHIENA

Ravenna 22 giugno *Iscrizione 120 euro*
Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

PILATES WITH BIG BALL

Ravenna 23 giugno *Iscrizione 120 euro*
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 presi in esame gli esercizi tipici di Reformer e Cadillac.

PILATES WITH FLOW TONIC

Ravenna 24 giugno *Iscrizione 120 euro*
I flow tonic sono un valido strumento per arricchire le classiche lezioni di matwork. Il loro utilizzo ci consentirà inoltre di apprezzare 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.



DOCENTE:
Donatella Longhi
(docente ai corsi di formazione FIF)

PILATES IN SUSPENSION

Ravenna 17 giugno *Iscrizione 120 euro*
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 a tutti gli istruttori di Pilates e di Functional Training.



DOCENTE:
Gianpiero Marongiu
(Master trainer federale)

PILATES PER BAMBINI

Ravenna 27 luglio *Iscrizione 120 euro*
L'ingresso alla scuola primaria per la postura dei bambini è un momento evolutivo importante, fatto di grandi cambiamenti e nuove sfide da affrontare. 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.

STANDING PILATES

Ravenna 28 luglio *Iscrizione 120 euro*
Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Matwork vengono automaticamente eseguiti in stazione eretta: spesso occorre ridare un nuovo equilibrio al corpo partendo dal semplice appoggio del piede al pavimento.

POWER STRETCH 2.0

Cagliari 30 giugno-1 luglio *Iscrizione 180 euro*
Ravenna 29-30 luglio
Un metodo di ginnastica posturale a corpo libero, che ha l'obiettivo di aumentare forza, flessibilità ed equilibrio del corpo. Una sequenza di movimenti, che si arricchisce progressivamente, anche in funzione di capacità e possibilità di ogni singolo allievo.



DOCENTE:
Domenico Berni
(docente ai corsi di formazione FIF)

ALLENAMENTO METABOLICO

Napoli 23 giugno *Iscrizione 120 euro*
L'allenamento metabolico garantisce l'attivazione di meccanismi che sollecitano il consumo energetico sia in fase di esercizio che nelle ore post-allenamento. Il workshop illustra le varie metodiche per ottenere questo risultato, metodiche che inducono l'aumento del metabolismo grazie agli esercizi multiarticolari di carattere globale.



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

STEP & HI-LO LE INSERZIONI COREOGRAFICHE

Ravenna 21 luglio *Iscrizione 120 euro*
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.



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

PILATES PER LA PREPARAZIONE ATLETICA NEI PRINCIPALI SPORT

Ravenna 25-26 luglio *Iscrizione 180 euro*
Circuiti di lavoro per migliorare non solo la performance ma prevenire e curare gli infortuni tipici di ogni attività agonistica. Corso teorico / pratico applicabile al lavoro in gruppo, mini gruppo o personal.



DOCENTE:
Martina Pedrotti
(docente ai corsi di formazione FIF)

AQUATIC FUNCTIONAL TRAINING

Rimini 14 luglio *Iscrizione 120 euro*
L'allenamento funzionale se ben impostato porta a risultati altrimenti non perseguibili. Considerati gli schemi motori del Functional Training l'acqua è il luogo ideale dove tradurli e allenarsi.

CONVENTION FORMATIVA VALIDA COME AGGIORNAMENTO TECNICO

ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del tesserino di tecnico nazionale

(un aggiornamento tecnico è obbligatorio, almeno ogni due anni)

PILATES & YOGA

evolution



OLBIA
17 Giugno 2018

Dopo la calorosa accoglienza dello scorso anno, si ripresenta in terra sarda la convention Pilates Evolution che si arricchisce nel titolo e nei contenuti della disciplina principe del settore olistico: lo yoga. Una giornata intensa e ricca di proposte da parte del team docenti FIF rivolta a tutti i professionisti del settore che vogliono apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre più in evoluzione. Grande attenzione verrà posta ai grandi attrezzi del pilates, con una sala a loro interamente dedicata.

ISCRIZIONE

150€ entro il 31/05/2018
(salvo disponibilità)

Dopo il 31/05 la quota verrà maggiorata di euro 20 (sempre salvo disponibilità posti)

- La convention è a numero chiuso.
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione all'evento.
- **Registrazioni** Dalle ore 9.00 alle ore 9.45.
- **Sede** STAGE ONE, via Gabriele D'Annunzio 1/A, Olbia

DOCENTI



Donato De Bartolomeo



Gianpiero Marongiu



Elisabetta Cinelli



Stefania Giuliani

Attrezzature fornite da  **PILATES FACTORY**

PROGRAMMA

SALA 1		SALA 2 / GRANDI ATTREZZI	
10.00-10.50	D. DE BARTOLOMEO Yoga Dynamic	10.00-10.30	G. MARONGIU Reformer *
11.00-11.50	E. CINELLI Pilates Bodyweight	10.45-11.15	G. MARONGIU & S. GIULIANI Reformer *
12.00-12.50	G. MARONGIU Dal teaser allo swan dive passando per il side kick	11.30-12.00	S. GIULIANI Reformer *
12.50-13.30	Break	12.00-13.00	Break
13.30-14.20	D. DE BARTOLOMEO Pilates circuit "ready to use"	13.00-13.30	G. MARONGIU & S. GIULIANI Cadillac *
14.30-15.20	E. CINELLI Pilates Barre *	13.45-14.15	G. MARONGIU Cadillac *
15.30-16.20	D. DE BARTOLOMEO Hatha Yoga	14.30-15.00	S. GIULIANI Cadillac *
16.30-17.20	G. MARONGIU Pilates con soft ball		

* Lezioni a numero chiuso, prenotabili direttamente sul posto al momento delle registrazioni

Per visionare il programma completo [www.fif.it / eventi / pilates & yoga evolution](http://www.fif.it/eventi/pilates-yoga-evolution)

AFFILIAZIONE

SOCIO ISTRUTTORE

€ 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.

SOCIO PRATICANTE

€ 40,00 **comprende:**

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
 - Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
 - Abbonamento alla rivista "Performance".
 - T-Shirt ufficiale F.I.F.
 - Tessera F.I.F.
- * 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)

OPPURE

€ 200

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

Ulteriori informazioni sui vantaggi per chi si affilia alla Federazione Italiana Fitness le potete trovare su

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

I VANTAGGI ESCLUSIVI

dei nostri istruttori



Assicurazione responsabilità civile

**Polizza con massimale di
3.000.000 di euro**

Franchigia di 2.000 euro

Nell'inquadramento professionale moderno di un PT o di un tecnico di fitness è impensabile la mancanza di una adeguata e personalizzata polizza di RCT. FIF in accordo con ASI ha realizzato una esclusiva convenzione con una Compagnia Assicuratrice nazionale leader del settore. Con il tesseramento come socio istruttore FIF si avrà in automatico una polizza RCT con copertura dei rischi professionali nello svolgimento della propria attività, indifferentemente da dove sia svolta. La copertura RCT rappresenta senza dubbio per il professionista una garanzia di tranquillità e parametro di qualità agli occhi dei suoi assistiti.

Tesserino di Tecnico Nazionale

**Iscrizione all'albo nazionale dei
tecnici ASI e all'albo Istruttori FIF**

Il tesseramento come socio istruttore permette di ottenere il tesserino di tecnico Nazionale che, unitamente al diploma FIF / ASI, sono requisiti necessari per insegnare legalmente nelle palestre o in altri impianti sportivi, come prevedono le numerose normative Regionali sullo sport.

ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

Equiparazione diplomi e tesserini tecnici

Le legge di Bilancio 2018 e le nuove norme **CONI**, entrate in vigore dal **1 gennaio 2018**, hanno introdotto sostanziali novità per chi lavora nelle palestre e nei centri fitness. Pertanto si rende necessario capire se i diplomi e gli attestati in possesso degli operatori sono **conformi alla attuale normativa CONI**, ed eventualmente convertirli in Diplomi Nazionali riconosciuti. La FIF ti permette di verificare e, se necessario, adeguare i tuoi titoli, sostituendoli con Diploma e Tesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva.

VERIFICA CON NOI SE I TUOI TITOLI SONO CONFORMI ALLE NUOVE NORMATIVE CONI E VALIDI AI FINI DELL'INSEGNAMENTO

Richiedi una **valutazione GRATUITA** alla FIF sulla conformità dei tuoi titoli, inviaci i diplomi in tuo possesso a fif@fif.it e ricevi la risposta sulla conformità.



SCOPRI TUTTI GLI ALTRI
VANTAGGI RISERVATI AGLI ISTRUTTORI FIF
www.fif.it

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124, fif@fif.it

INFORMA

NOTIZIE IN PILLOLE DAL MONDO FEDERALE

WWW.FIF.IT

[Pilates e canto]

DEBORAH BONTEMPI E IL METODO "FLOOR BARRE FOR SINGERS"

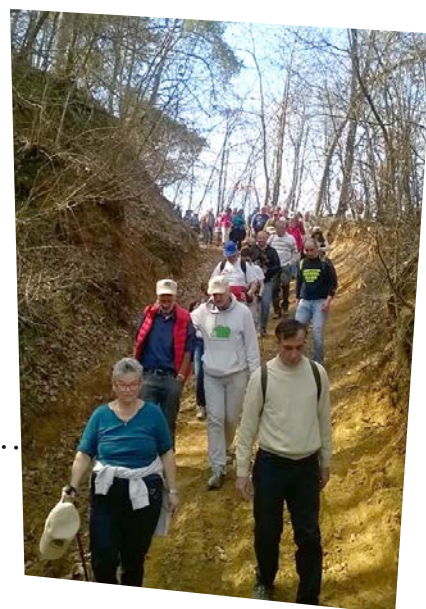
Deborah Bontempi nasce come cantante e vocal coach. Dopo aver praticato per anni danza classica, di recente si è avvicinata al Pilates conseguendo la certificazione FIF in Pilates matwork – Props e Advanced con Donato De Bartolomeo, per poi approfondire il percorso con Elisabetta Cinelli. Perché si è avvicinata al Pilates? In quanto, nel corso degli ultimi dieci anni, ha ideato un metodo che porta il nome della sua scuola di canto "Floor Barre For Singers", ovvero Sbarra a terra per cantanti, che unisce voce, concetti di sbarra a terra (Pilates/yoga), chakra e scudi emozionali di Raich, unendo quindi l'olistico all'aspetto scientifico, O e Occidente. Il metodo, presentato al Convegno internazionale VoceArtistica nel 2011 a Ravenna, è stato depositato e una parte di esso è stato pubblicato nel libro "La voce del cantante – Vol. VII" di Franco Fussi, esponente di fama internazionale nel settore della foniatria e logopedia. Sempre insieme al dottor Fussi, Bontempi ha 'fotografato' a livello scientifico ciò che avviene al velo palatino nell'attivazione del relevé della danza in emissione vocale.



[Istruttori FIF]

LUCA QUAGLINO, COLLABORA AL PROGETTO "SENTIERO VERDE 2018"

Luca Quaglino, diplomato FIF specializzato in allenamenti al femminile, Fitness senior e terza età, lavora come libero professionista personal trainer e istruttore posturale nel Chierese, in provincia di Torino. Per far conoscere la sua attività sul territorio, ma soprattutto per contribuire a promuovere l'importanza del movimento fisico per il benessere delle persone, ha aderito al progetto "Sentiero Verde 2018" a cura di Camminare Lentamente, associazione che mira alla promozione di una vita in armonia con la natura, caratterizzata dal camminare a piedi. Le molteplici attività, aperte anche ai giovani delle scuole, si svolgono – secondo un ricco calendario – fino al prossimo 11 dicembre. Info: www.camminarelentamente.it



[Ultim'ora]

"FISCO SPORT" CONFERMA LA VALIDITÀ DEI DIPLOMI FIF

In risposta a un quesito, la prestigiosa rivista "Fisco Sport" è intervenuta – lo scorso 19 aprile – per confermare la validità dei diplomi FIF sulla base delle normative Coni. A intervenire sulla questione è Barbara Agostinis, avvocato di Pesaro e docente di Diritto dello Sport all'Università di Urbino che ribadisce la necessità di una convenzione con un ente di promozione sportiva per poter istituire un percorso formativo 'valido' per tecnici sportivi. «Consapevole di questa necessità – scrive la dottoressa Agostinis su "Fisco Sport" –, la FIF ha deciso di organizzare corsi di formazione, nell'ambito della ginnastica finalizzata al fitness, in collaborazione con l'ASI che è un ente di promozione sportiva, regolarmente riconosciuto dal CONI, aderente al sistema SNAq del CONI, ovvero il sistema nazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi elaborato dal CONI con riguardo al contesto CONI-Federazioni Sportive Nazionali Discipline Sportive Associate, cui in realtà hanno aderito anche altre organizzazioni facenti parte del movimento sportivo italiana».

EQUIPARAZIONE DIPLOMI E TESSERINI TECNICI

Le legge di Bilancio 2018 e le nuove norme CONI, entrate in vigore dal 1 gennaio 2018, hanno introdotto sostanziali novità per chi lavora nelle palestre e nei centri fitness. Pertanto si rende necessario capire se i diplomi e gli attestati in possesso degli operatori sono conformi alla attuale normativa CONI, ed eventualmente convertirli in Diplomi Nazionali riconosciuti. La FIF ti permette di verificare e, se necessario, adeguare i tuoi titoli, sostituendoli con Diploma e Tesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva.

VERIFICA CON NOI SE I TUOI TITOLI SONO CONFORMI

Richiedi una valutazione GRATUITA alla FIF sulla conformità dei tuoi titoli, inviaci i diplomi in tuo possesso a fif@fif.it e ricevi la risposta sulla conformità.



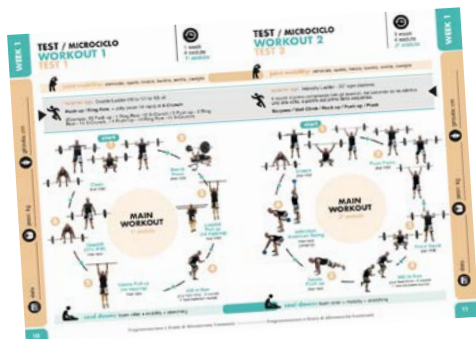
[Il libro]

50 SETTIMANE DI LAVORO CON LUCA DALSENO

È fresco di stampa il libro del docente FIF Luca Dalseno, intitolato “Programmazione e diario annuale di allenamento funzionale” (Calzetti Mariucci Editore).

Oltre 200 workout tutti diversi tra loro per 50 settimane di lavoro, quattro allenamenti a settimana. Il complesso di esercizi è costituito da un mix di Joint Mobility,

Powerlifting, Weightlifting, Functional Training, Calisthenics, con attività in cui è previsto l'impiego di bilancieri, kettlebell, bodyweight, palle mediche, clave, suspension training e altri strumenti ancora. L'ideale per aumentare la forza massimale, la potenza, la resistenza aerobica, la resistenza alla forza e alla potenza.



[L'evento]

MANTRA: UN'EDIZIONE ESCLUSIVA CON LEZIONI IN MOVIMENTO

L'edizione 2018 di “Mantra” sarà ancora più esclusiva delle precedenti, in quanto riservata ai diplomati dei corsi di Yoga e ai partecipanti degli anni passati. Due giornate, sabato 8 e domenica 9 settembre, da vivere appieno in una location d'eccezione circondata dal verde, in completa armonia con la natura: il rifugio Casa Santicchio, in provincia di Arezzo in Toscana. Si tratta di un casale colonico, lontano da strade, luci e rumori, che ha visto passare dall'anno 1000 in poi, innumerevoli pellegrini diretti a Roma che percorrevano i sentieri della via Major (o via Romea di Stade), e più recentemente i pellegrini che dall'Eremo di Camaldoli si recano al Santuario di Chiusi della Verna, per proseguire poi il Cammino d'Assisi. Circondato dai boschi di cerro e faggio che si estendono fino al Santuario di La Verna, è il luogo dove San Francesco visse a lungo e vi ricevette le stigmate. Molto ricco il programma della due giorni che prevede, per la prima volta, il felice connubio tra yoga e trekking. Oltre alle lezioni di yoga con le insegnanti Rita Babini e Rita Valbonesi, che comprenderanno originali sessioni di esercizi, meditazione e respirazione, è in programma anche una piacevole camminata ristoratrice in mezzo al bosco per riappropriarsi del legame con la terra, con l'aria e le energie della natura.

Per iscriversi e consultare il programma dell'evento:

www.fif.it/eventi/mantra

[Il fitness nelle scuole]

IL PROGETTO FORMATIVO FIF AL LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO DI CESENA

Si è concluso lo scorso aprile con l'esame di Fitness Body Building il progetto formativo biennale FIF al Liceo scientifico-sportivo ed europeo “Almerici” di Cesena. Il docente FIF

che ha seguito il progetto è Mattia Ravagli. «L'esperienza è stata estremamente positiva e stimolante – afferma Ravagli – sia per me che per i ragazzi. Le lezioni si sono svolte in classe e nella palestra della scuola, così come nella palestra di fitness di Ronta di Cesena. Credo molto nell'approccio del fitness e della pesistica negli anni delle superiori per impostare i corretti schemi motori, la corretta respirazione e postura nello svolgimento degli esercizi sia a corpo libero che guidati in sala pesi. Sicuramente gli alunni di questo progetto trarranno benefici nei percorsi universitari per le facoltà di Scienze Motorie, Fisioterapia e altre specializzazioni».



[Novità]

CORSI FORMATIVI FIF APPROVATI DAL MIUR Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca

Per l'anno accademico 2018/2019, diversi sono i corsi formativi FIF riconosciuti dal MIUR – Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca che possono essere acquistati con la “Carta del docente”. Approvati dal Provveditorato di Bologna (Direttiva Ministeriale n. 170/2016), sono riconosciuti i corsi di: Istruttore di Pilates, Istruttore di Pilates Advanced, Istruttore di Fitness, Personal Trainer, Tecnico di Educatore Posturale, Preparatore Atletico, Yoga Dynamic School. Approvati dal Provveditorato di Ravenna (Direttiva Ministeriale n. 170/2016), sono riconosciuti i corsi di: Insegnante di Yoga, Istruttore di Pilates, Istruttore di Pilates Advanced, Istruttore di Fitness, Personal Trainer, Tecnico di Educatore Posturale, Preparatore Atletico, Yoga Dinamic School, Yoga per Bambini.



CARTA
del DOCENTE

SPENDI QUI IL TUO BUONO
cartadeldocente.istruzione.it



[Libro ed E-book]

IL 'THRILLER NOIR' DI FABIO PANI

Si intitola "Il tatuaggio", il thriller da incubo che porta la firma del docente FIF Fabio Pani, appena messo in vendita su Amazon. In questi giorni, l'e-book e il libro saranno disponibili in tutti i principali siti di libri oltre che nelle librerie. «Ha richiesto oltre due anni di lavoro, ma alla fine è venuto alla luce – racconta Fabio -. È una storia forte in cui tratto temi delicati che vanno dall'omicidio alla dipendenza del gioco, toccando anche la realtà degli orfanatrofi. Il linguaggio è diretto, esplicito e descrive la vita vera». Protagonista del noir è Antonio, adottato all'età di 10 anni perché la sua famiglia è stata sterminata in un agguato. Lui è stato l'unico a salvarsi. Rimasto solo al mondo e in balia degli eventi, ha un unico indizio che possa fargli riconoscere l'assassino: il suo terrificante e inconfondibile tatuaggio sul dorso. Nel frattempo finisce in un orfanatrofio dopo aver perso la memoria per lo shock subito e, lì dentro, conoscerà - a sua insaputa - la moglie del boia e pure lei cercherà di ucciderlo... Un thriller tutto da leggere con un finale sorprendente... Il pensiero di Fabio Pani va anche alla FIF. «Grazie alla federazione – aggiunge – ho conosciuto tante persone e molte storie straordinarie che sono state fonte di ispirazione per il mio romanzo».



LA FIF È ANCHE SUL TUO SMARTPHONE
SCARICA LA NUOVA APP

RESTA AGGIORNATO SUI NOSTRI EVENTI ED ISCRIVITI A QUELLI CHE PIÙ TI INTERESSANO.



[Parlano di noi]

“SILHOUETTE DONNA” PARLA DELLA PROFESSIONE DI PERSONAL TRAINER

La FIF è sempre punto di riferimento per i giornalisti in materia di fitness. Questa volta è stata contattata dalla giornalista Elena Goretti del mensile “Silhouette Donna”, per approfondire il tema:

“Lavoro. Come diventare istruttore di fitness e personal trainer”. In particolare, la docente FIF Viviana Fabozzi ha spiegato il percorso, ossia come iniziare, l'accesso alla professione, l'importanza della formazione continua, mentre Martina Pedrotti, diplomata FIF, come è riuscita a cambiare vita e trovare un nuovo lavoro grazie alla formazione acquisita.



//////////

FIF PROTAGONISTA SUL QUOTIDIANO “LA REPUBBLICA”

La FIF è stata contattata dal noto quotidiano “La Repubblica”, per un servizio dedicato alle donne e ai principali timori che impediscono loro di frequentare le palestre. A rispondere alle domande della giornalista Irma D'Aria, è stata Roberta Fadda, segretario generale FIF. Le cause principali sono la paura di essere giudicate e la vergogna di farsi vedere. Ma i rimedi ci sono: frequentare palestre per sole donne, o con sale dedicate, allenarsi da casa e molto altro ancora.

//////////



LO SPARTAN CHALLENGE SUL CORRIERE DELLA SERA

È uscito pochi giorni prima di RiminiWellness, l'articolo intitolato “Sfidarsi come gli antichi spartani” firmato da Rossella Buratti sul quotidiano sportivo “Il Corriere della Sera”. Nel bel servizio si cita la nuova “Spartan Challenge”, la prima competizione in stile Olimpiadi a

Rimini, un mix di arte marziale, capoeira, break-dance, yoga e Pilates. A parlarne è il docente FIF Francesco Fiocchi, ideatore del sistema.

WELLNESS POINT

WELLNESS POINT S.r.l.

OLTRE 3000 MQ. DI ESPOSIZIONE
ATTREZZATURE RICONDIZIONATE COME NUOVE

**TRADER DI ATTREZZATURE
TECHNOGYM
RIGENERATE**



**TECHOGYM VISIO NOW
EXCITE 700 (10pz)
€24.000,00**

Usato revisionato come nuovo.
Garanzia 1 anno.
Il pacchetto comprende:

N.3 Run
N.2 Bike verticale
N.1 Bike orizzontale
N.1 Synchro
N.1 Vario
N.1 Crossover
N.1 Top

**TECHOGYM
EXCITE 700 LED (2pz)
€ 4.500,00**

Usato revisionato come nuovo.
Garanzia 1 anno.
Il pacchetto comprende:

N.1 Vario
N.1 Crossover

**TECHNOGYM EXCITE 700
CLASSIC (10 PZ)
€ 18.000,00**

Usato revisionato come nuovo.
Garanzia 1 anno.
Il pacchetto comprende:

N.3 Run
N.2 Bike verticale
N.2 Bike orizzontale
N.1 Synchro
N.1 Step
N.1 Wave

...e tantissime altre offerte!

UFFICIO COMMERCIALE TEL./FAX +39.0823.422787

E-MAIL: info@wellness-point.it

www.wellnesspoint.it

Via dell'Industria, Zona Industriale - San Marco Evangelista (CE)

suspension TRAINING

PER MIGLIORARE LE PERFORMANCE DI
OUTDOOR RUNNERS & WALKERS

di Donatella Longhi

ALCUNE PROPOSTE DI ESERCIZI ADATTI A TUTTI I LIVELLI DI PREPARAZIONE, DAGLI AGONISTI AI SEMPLICI ATLETI AMATORIALI, DA ESEGUIRE PER TEMPI O RIPETIZIONI E A VELOCITÀ DIFFERENTI.

Scopriamo come è possibile migliorare sensibilmente le proprie performance fisiche, inserendo il Suspension Training nelle proprie sedute di allenamento. Integrare il proprio allenamento con sedute di Suspension Training porterà – sia a chi corre sia a chi cammina – un reale miglioramento delle proprie performance, sotto i seguenti aspetti:

1. *rinforzo del Core, indispensabile per la postura e per il mantenimento in stabilità della muscolatura del tronco, sostenendo quindi intero l'apparato vertebrale, sempre fortemente sollecitato dai movimenti coordinativi di roto-traslazione e sottoposto a continue compressioni, questo sia nella corsa che nella camminata.*
2. *equilibrio e bilateralità del carico corporeo, attraverso lo sviluppo del lavoro mono laterale, ottenibile con l'allenamento in sospensione modalità "single leg".*
3. *miglioramento della potenza muscolare degli arti inferiori. È indispensabile infatti, per chi corre o cammina, sviluppare sia forza che velocità, ma anche migliorare contemporaneamente l'atteggiamento posturale. Risulta inoltre fondamentale il rinforzo sinergico dei fasci muscolari atti alla stabilizzazione delle articolazioni maggiormente sovraccaricate – coxo-femorale, femoro-tibiale, tibio-tarsica.*
4. *prevenzione e riduzione degli eventi traumatici a carico dell'apparato osteoarticolare: considerando che i tendini sono dotati di un'elevata resistenza ma di minima elasticità, è stato calcolato che uno stiramento del 10 per cento sia più che sufficiente per lacerare le fibre*

legamentose più deboli.

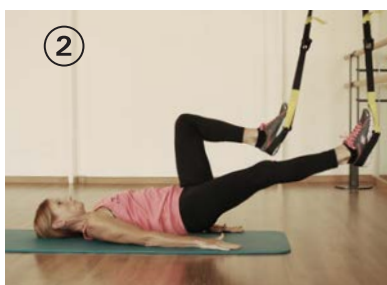
Eseguire un adeguato warm up in sospensione con esercizi di mobilità completi, sfruttando la multiplanarietà direzionale e la forza di gravità, permetterà quindi di migliorare i ROM articolari mantenendo l'efficienza e l'elasticità dei tendini, necessari a supportare i carichi dell'allenamento.

Adatti a tutti i livelli di preparazione, dagli agonisti ai semplici atleti amatoriali, vediamo ora i principali esercizi da utilizzare, ovviamente eseguendoli per tempi o ripetizioni e a velocità differenti, a secondo dell'obiettivo del workout:

✓ **LEG CURL ①**
ALTERNATED LEG CURL ②
HIP EXTENSION ③

(ischio crurali e glutei)

L'esercizio va eseguito "ancorando" i talloni nelle apposite cinghie e allineando il bacino in posizione supina, mantenendo le scapole in appoggio a



terra. Stazionare entrambi i talloni ai glutei con le ginocchia in allineamento assiale, mantenendo il bacino sollevato (LEG CURL). Trazionare alternativamente arto destro-sinistro mantenendo il bacino in allineamento stabilizzato e sempre staccato dal suolo (ALTERNATED LEG CURL). Mantenere gli arti inferiori in posizione di flessione a 90° ed, attivando una potente contrazione dei glutei, estendere le anche portando il bacino in allineamento cosce-tronco (HIP EXTENSION).

✓ **INVERSE POSITION CRUNCH** ④
MOUNTAIN CLIMBER ⑤
INVERSE CROSS CRUNCH ⑥

(core e catena anteriore)

Ognuno degli esercizi in decubito prono verrà eseguito ancorando i piedi e partendo dalla PLANK POSITION (gomiti) o dalla BENCH POSITION (mani), attivando fortemente la muscolatura del core per mantenere le corrette curve fisiologiche dell'intero rachide. Eseguire un crunch inverso contraendo l'addome in fase espiratoria, richiamando le ginocchia al petto; ritornare poi in plank/bench position (INVERSE CRUNCH). Mantenendo saldamente la stabilità di anche e bacino, trazionare le ginocchia al petto alternando continuamente destra-sinistra in modalità dinamica (MOUNTAIN CLIMBER). Portare entrambe le ginocchia verso la spalla destra, ridistendere l'intero corpo in plank/bench position, poi chiudersi verso la spalla sinistra, alternando continuamente il movimento e controllando la salita del bacino verso l'alto mediante una forte attivazione del corsetto addominale (INVERSE CROSS CRUNCH).

✓ **"SINGLE LEG":**
BACK LUNGE ⑦
SPRINTER START ⑧
SPRINTER START JUMP ⑨

(mobilità di anche, glutei e arti inferiori, stabilizzatori)

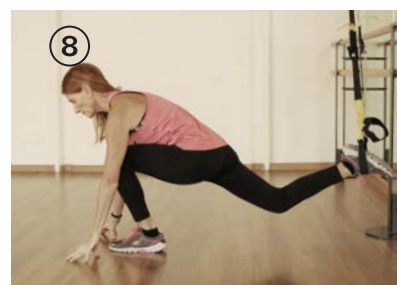
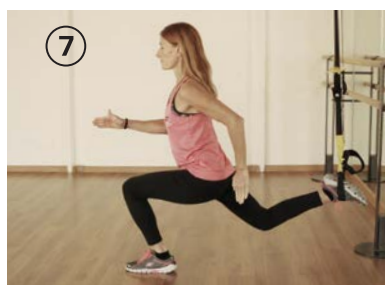
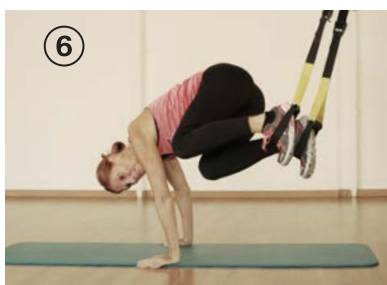
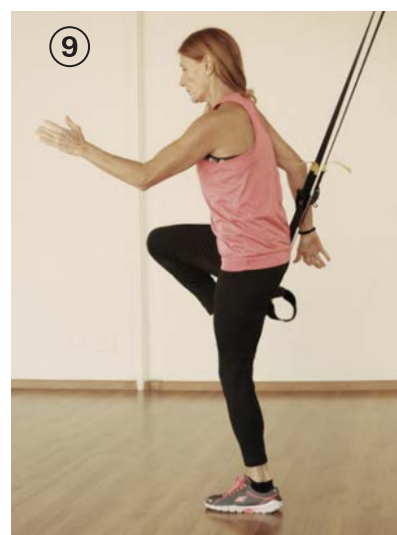
Dopo aver ancorato un singolo piede nella staffa, eseguire un affondo dietro in ampia apertura dell'anca; mantenere l'appoggio sull'arto a terra con tutto il corpo stabilizzato in curve fisiologiche (BACK LUNGE). Aumentare la profondità del back lunge, caricando la posizione come per prepararsi alla partenza di uno sprint ed...."esplodere" risalendo con il ginocchio verso il petto (SPRINTER START). Stessa dinamica dello sprinter start ma "l'esplosione" culminerà nel salto (SPRINTER START JUMP).

✓ **SKATER LUNGE** ⑩
DYNAMIC SKATER
SISSY SQUAT ⑪

(glutei e arti inferiori, reattività e controllo posturale)

Tenere le mani in appoggio alle maniglie per eseguire affondi "skater" facilitati, portando in discesa perpendicolare la coscia dell'arto posteriore (SKATER LUNGE); eseguire poi uno scambio dinamico tra arto destro e arto sinistro, lasciando che l'appoggio delle mani all'attrezzo permetta il controllo posturale durante il movimento (DYNAMIC SKATER). Portare le braccia in posizione parallela al pavimento, tenendo in controllo l'abbassamento delle spalle scendere con entrambe le ginocchia verso il basso, avendo massima attenzione al mantenimento dell'allineamento del bacino e del rachide (SISSY SQUAT).

FINE



novità

PREPARATORE ATLETICO

UNA PROFESSIONE PROIETTATA NEL FUTURO

di Luca Ceria e Sandro Roberto

“Una fabbrica di scarpe invia due esperti di marketing in una sperduta regione dell’Africa per studiare nuove prospettive di espansione del mercato. Il primo manda un telegramma che dice: “Situazione senza speranza. Stop. Nessuno porta scarpe!”. Il secondo scrive entusiasta: “Grande opportunità d’affari. Stop. Non hanno scarpe!”. Cambiare il negativo in positivo. Non preoccupatevi di perdere, pensate a vincere!”

(citazione di Mike Krzyzewsky)

”



Partiamo da una semplice constatazione: se la macchina non funziona bene, da chi la porto? Se ho male ai denti, da chi vado? Se ho una brutta influenza, a chi mi rivolgo? Semplice, a un professionista del settore che sia in grado di risolvere il problema. Nei Paesi europei e non solo, e ultimamente anche in

Italia, l'esigenza di una figura esperta nel condizionamento fisico-sportivo sta aumentando in modo esponenziale, grazie alle richieste di soggetti attivi che frequentano centri fitness e vogliono protocolli di lavoro specifici alla disciplina sportiva che fanno nel tempo libero. E grazie pure alle domande di chi è stufo delle solite schede e vuole allenarsi in modo più dinamico, degli allenatori e società che vogliono una figura specializzata unicamente sulla parte atletica che sappia aumentare la performance sportiva, prevenire gli infortuni con programmi di riequilibrio posturale e accelerare i tempi di recupero dopo possibili infortuni.

A partire da queste constatazioni, il nuovo corso di Preparatore Atletico della FIF sarà arricchito di nuovi contenuti. Il corso si svilupperà su tre week-end per un totale di 48 ore, di cui circa la metà sarà dedicata alla pratica. Rispetto al passato abbiamo deciso di aggiungere più ore sul campo in modo da dare la possibilità al corsista di provare tutto ciò che verrà detto durante le lezioni di stampo teorico! Siamo pienamente convinti, infatti, che *“la pratica senza la teoria sarebbe cieca, così come cieca sarebbe la teoria senza la pratica”*. Questo è il primo grande cambiamento rispetto al precedente programma.

CONTENUTI RINNOVATI PER IL NUOVO CORSO DI PREPARATORE ATLETICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS. TRE WEEK-END PER UN TOTALE DI 48 ORE, CON UNA PERFETTA SUDDIVISIONE TRA TEORIA E PRATICA. I CORSISTI SPERIMENTERANNO TUTTO CIÒ CHE VERRÀ DETTO DURANTE LE LEZIONI DI STAMPO TEORICO, TRASFORMANDO IN PRATICA I CONCETTI E LE NOZIONI APPRESE.



PIÙ PROBLEMI O OPPORTUNITÀ? IN EUROPA E IN ITALIA È IN AUMENTO LA RICHIESTA DI UNA FIGURA ESPERTA NEL CONDIZIONAMENTO FISICO-SPORTIVO.

Maggior pratica significa maggior apprendimento!

Parlando di pratica... veniamo ora a specificare cosa potranno aspettarsi i corsisti! Quali saranno i principali argomenti trattati? Si parlerà di teoria e metodologia dell'allenamento, passando dalla teoria della supercompensazione alla Dual Factory. Si prenderanno in esame tutti gli aspetti delle capacità condizionali con le rispettive metodiche e test di valutazione da campo. Si parlerà di forza, resistenza, potenza, velocità, flessibilità e mobilità articolare. Integreremo

il corso con tutte le capacità coordinative con esempi pratici sul campo, per capire come potenziarle affinché la prestazione degli atleti possa aumentare. Durante le sei giornate di formazione saranno presi in esame dei casi-studio di sport e discipline diverse, in modo da dare la possibilità al corsista di programmare e periodizzare fin da subito ciò che viene appreso durante il corso. Il corso tratterà argomenti, per certi aspetti più avanzati, con richiami e riferimenti anche all'anatomia, alla fisiologia e alla biochimica.

Ciò che vogliamo, è rendere questo corso unico nel suo genere in modo da dare al partecipante tutte le nozioni teoriche e pratiche da poter fin da subito applicare sul campo con i propri atleti! **FINE**

fitness
ACADEMY



A pagina 38 programma e nuove date del corso di

**PREPARATORE
ATLETICO**

A pagina 52 tutto
sul nuovo corso di

**PREPARAZIONE
ATLETICA
"FROM USA"**

Il benessere a tavola

i piaceri della carne

La carne di qualità, ossia di animali a pascolo e non frutto di allevamento intensivo, ha molteplici virtù perché contiene vitamina B12, carnosina, carnitina e Cla - Acido Linoleico Coniugato.

di
Marco Neri



Calma, so bene che un titolo del genere fa subito scaturire in molti lettori pensieri “strani” ma non si tratta di sesso. Semplicemente di una proposta per un’analisi obiettiva sull’alimento carne e, soprattutto, sulla sua più o meno presunta tossicità/attività pro tumorale. Sulla scelta di inserire o meno la carne, motivata da scelte religiose o morali, non si può fare alcuna critica. Al limite, si potrebbe discutere la scelta coatta sui bambini, ma non è questa la sede per parlarne e personalmente sono per il libero arbitrio e soprattutto non trovo nulla da eccepire su chi decide di bandire la carne per motivazioni legate al non nuocere ad altri esseri viventi.

Un discorso diverso, invece, è quando si arriva a eliminare la carne spinti dalle pressioni operate da molti media e soprattutto alla luce di alcuni studi, il più famoso dei quali è quello diffuso dalla OMS - Organizzazione Mondiale

della Sanità, due anni fa, in cui emergeva una correlazione fra consumo di carne e tumori all’apparato digerente. A dire il vero, già in questo studio, l’attenzione veniva posta soprattutto sui consumatori di carne lavorata, ossia dalle salicce ai würstel, Hot dog, carne insaccata industriale con nitriti e nitrati, carne in scatola, etc. Anche secondo la rivista inglese “Lancet Oncology”, le carni rosse sono

LA CARNE È UN ALIMENTO CHE CONTINUA A FARE DISCUTERE MA, SECONDO DIVERSI STUDI, IN REALTÀ NON È NOCIVA SE CONSUMATA CON MODERAZIONE E FACENDO ATTENZIONE ALLA QUALITÀ.

state inserite nel gruppo 2A, cioè nel gruppo per il quale la correlazione tra un consumo eccessivo di carni rosse e l’insorgenza di tumori al tratto intestinale è considerata

“probabile”. Le carni rosse trasformate, invece, sono state catalogate fra i cancerogeni appartenenti al gruppo 1. Ed esiste una correlazione fra dose settimanale/rischio.

Un interessante e dettagliato **studio pubblicato su "American J Clinic Nutritional"** analizza la mortalità nei vegetariani e non vegetariani nel Regno Unito. Il lavoro ha coinvolto un'analisi congiunta dei dati di due studi prospettici che comprendevano 60.310 persone nel Regno Unito, comprendenti 18.431 mangiatori di carne regolari (che in media mangiavano carne ≥ 5 volte a settimana), 13.039 mangiatori di carne bassi (< 5 volte a settimana), 8.516 mangiatori di pesce (che mangiavano pesce ma non carne) e 20.324 vegetariani (compresi 2.228 vegani che non mangiavano cibi animali). Cosa è risultato? Non sembra esistere nessuna differenza, a livello di aspettativa di vita, fra un moderato consumatore di carne e vegetariani, vegani e utilizzatori di pesce ma non di carne. Discorso diverso vale invece per i "veri carnivori", fra cui risulta maggiore la probabilità di morte per malattie circolatorie; carcinoma maligno; cancro del pancreas; tumori del tessuto linfatico / ematopoietico, malattia respiratoria. Interessante è anche il fatto che i dati sono stati aggiustati tenendo conto pure del BMI (Indice di Massa Corporea) senza variare di molto i risultati finali. Questo dato sembra essere confermato anche da uno **studio Italiano del 2000 "(Red Meat Intake and Cancer Risk: A Study in Italy)"** pubblicato sulla prestigiosa rivista **"International Journal of Cancer"** dove, pur con i dovuti dubbi legati al quantitativo, non sembrano esistere dati così certi e statisticamente convincenti nel collegare il consumo di carne (non certo l'abuso) e l'insorgere di molteplici patologie tumorali. Ma quali sono i benefici della carne? Prima di accennare alle virtù della carne, ritengo doveroso fare una grande differenza fra carne di allevamento intensivo e carne di animali a pascolo. Cambia non tanto il valore proteico ma il sapore e soprattutto la qualità dei grassi, molto più ricchi di Omega 3 e anche del prezioso DHA che aiuta lo sviluppo delle attività cognitive. La carne rossa contiene la vitamina B12, vitamina base per la sintesi proteica e per il legame del ferro con l'emoglobina. Diversi studi evidenziano come le persone che effettuano alimentazione vegane rischiano una carenza di vitamina B12. Un'altra molecola estremamente interessante è la carnosina, un aminoacido sintetizzato dall'unione fra alanina e istidina. La carnosina ha una spiccata attività antiossidante e favorente l'ATPasi miosinica, ma nell'ambito sportivo è famosa per la sua azione tampone sul controllo dell'acido lattico, permettendo quindi maggiori performance anaerobiche lattacide.

Nella carne troviamo inoltre un alto livello di carnitina che lavora efficacemente per il metabolismo lipidico a livello dei mitocondri, processo questo estremamente utile sia per le performance che per il supporto alla lipolisi. La carne è anche ricca di taurina, un aminoacido attivo su globuli bianchi, muscoli, sistema nervoso centrale e di supporto al funzionamento cardiaco.

Fra i grassi presenti nella carne, si evidenzia anche il CLA (Acido Linoleico Coniugato), molecola dall'azione antiossidante e di protezione tumorale nonché immunomodulativa. Il CLA è comunque attivo anche nel ridurre il pericoloso colesterolo LDL che forma le placche vascolari. Ma il CLA è stato ampiamente studiato anche per

il dimagrimento in quanto migliora l'efficienza dell'insulina combattendone la resistenza cellulare e sembra svolgere un'azione positiva a favore della Lipolisi. Da sottolineare che il CLA è molto più presente negli animali allevati a pascolo. La conclusione credo possa solo essere che ancora una volta occorre avere un occhio attento alla qualità e al controllo di filiera degli alimenti. Il modo in cui un alimento viene prodotto determina infatti la qualità del prodotto finale. Meno manipolazioni vengono fatte, più il cibo mantiene le sue peculiarità (e di qui la diffidenza sempre maggiore verso la carne manipolata e industrializzata). Rispettando quanto appena detto si arriva al concetto di quantità: ogni

abuso crea squilibrio. Quindi non è certo l'uso ponderato, inserito all'interno di una alimentazione logica e soprattutto variata che crea il problema, mentre invece la monotonia con dosi crescenti e magari di dubbia qualità è sempre potenzialmente destabilizzante. Questo concetto è semplice ma difficile a volte da fare capire ai giovani e soprattutto da fare conciliare con esigenze legate alla praticità e alla fretta per cui l'utilizzo di prodotti già pronti all'uso, conservati, trattati, etc. prende il sopravvento semplicemente perché sono più veloci al consumo. Ciascuno deve diventare sempre più sensibile a queste argomentazioni perché anche l'offerta del mercato si orienta secondo i bisogni e le scelte manifestate dai consumatori. **FINE**



novità corsi FIF



Un nuovo segmento si sta facendo sempre più strada all'interno delle palestre: gli junior. Aumenta infatti anno dopo anno la richiesta di corsi specifici che sappiano coniugare attività fisica e divertimento, gettando le basi atletiche generali per affrontare successivamente sport specifici. Non è mai troppo presto per iniziare ad andare in palestra. Per insegnare ai più piccoli servono però formule accattivanti, in grado di farli crescere divertendosi.

Tra le numerose novità che la Federazione Italiana Fitness propone per l'estate 2018, vi sono certamente i corsi di "Baby Fitness" a cura delle istruttrici Melissa Roda e Viviana Fabozzi e di "Fitness per Junior" tenuto da Roberto Provenzano. Presupposto di entrambe le iniziative è che i bambini non sono adulti in miniatura e che quindi l'allenamento giovanile deve essere diverso non solo quantitativamente ma anche qualitativamente, tenendo conto del fatto che i ragazzi sono ancora in una fase di crescita, con cambiamenti fisici, psichici e sociali.

Com'è nata l'idea del corso di **Baby Fitness**? «Dalla mia esperienza con i bambini», racconta Melissa Roda che, dopo un passato nella danza prima nel classico e poi nel modern-jazz, ha scoperto il fitness musicale. Una passione che l'ha portata ad abbandonare il primo amore, a formarsi duramente all'interno della federazione, per poi cominciare a insegnare prima agli adulti e poi ai più piccoli. «Lavoro con entusiasmo, divertendomi – aggiunge –. Quando ho iniziato a seguire i bambini, ho cercato di adottare una formula che potesse essere a loro congeniale, per attirare la loro attenzione e farli crescere. In genere, propongo un percorso allenante diviso per fasce d'età che rappresenta un approccio aspecifico allo sport, ma che consente di creare, sviluppare e consolidare schemi motori di base e capacità condizionali necessarie a far avvicinare nell'immediato futuro i bambini

alla disciplina desiderata con l'acquisizione di un maggiore bagaglio di "intelligenza motoria". Il target è dunque quello di bambini attivi, con attitudini motorie, che sono però ancora un po' indecisi sulla pratica sportiva da intraprendere. «Durante il corso di Baby Fitness – spiega Viviana Fabozzi –, gli istruttori impareranno tutti i segreti del fitness di gruppo per bambini dai 5 ai 10 anni. I piccoli vengono lasciati liberi di muoversi nello spazio e, anche attraverso il gioco e gli schemi motori di base, imparano a seguire delle sequenze, a lavorare in gruppo e a socializzare». Il lavoro sarà reso

in gravidanza pre- e post-parto, ho pensato fosse necessario trattare l'allenamento giovanile, troppo spesso trascurato o affrontato con superficialità. Il programma e il relativo materiale didattico, sono stati stilati in modo da affrontare i

un'utenza troppo spesso esposta, a causa della mancanza di uno spirito critico tipico dell'età adulta, all'influenza negativa dei mass media, dei social network e di quant'altro veicoli informazioni tanto parziali quanto di parte, se non talune volte addirittura prive di ogni fondamento medico-scientifico. «Si parla tanto di prevenzione primaria – aggiunge Provenzano – in una società in cui lo stile di vita non rispecchia più quello del passato, ma le iniziative promosse generalmente tendono a essere isolate e poco pragmatiche. In questa prospettiva, il fitness, anche in funzione

BABY FITNESS & FITNESS PER JUNIOR

ancora più accattivante grazie all'uso di attrezzi, quali fit ball, bande elastiche, pesi di varie forme e dimensioni, mezzi tubi, etc. Si seguiranno le tappe dello sviluppo motorio e cognitivo nel bambino dai 5 ai 7 anni e dagli 8 ai 10 anni. In particolare, con i più grandicelli si introdurranno anche attrezzi di ritmica, come nastri e funicelle, ed elementi di acrobatica a corpo libero. In ogni caso, fondamentale per gli istruttori che vogliono insegnare ai bambini, è riuscire a creare una forte empatia, individuando quindi il giusto approccio. «Inserire i più piccoli nelle palestre è anche un'ottima strategia di marketing – concludono Roda e Fabozzi –. Non solo si consente loro di scoprire l'ambiente sin dalla più tenera età, offrendo loro delle sane abitudini, ma si attirano anche i genitori. Spesso, mentre i bambini sono impegnati a lezione, anche gli adulti ne approfittano per dedicarsi al loro benessere e forma fisica».

La FIF propone anche un nuovo corso di **Fitness per Junior** con l'intento di offrire al professionista tutti gli strumenti utili per far acquisire ai giovani, nel tempo, le competenze utili per un allenamento consapevole, finalizzato al miglioramento delle cosiddette 'life skills', formando così un futuro adulto attraverso i valori dello sport. «Il progetto – racconta il docente Roberto Provenzano – nasce probabilmente dalla sensibilità che nutro, da sempre, verso argomenti ritenuti erroneamente di nicchia e che invece meritano un'attenzione maggiore. Dopo aver dato vita al corso di allenamento

diversi aspetti delle tematiche relative all'allenamento giovanile. Il tutto basato sulle evidenze, grazie alla copiosa bibliografia scientifica a supporto». Anche per Provenzano è sempre più importante avvicinare i più giovani alle palestre per sensibilizzare – informandola correttamente –

della sua diffusione sempre più trasversale tra le diverse fasce della popolazione, può indubbiamente contribuire a favorire il processo di crescita, motoria e non, dei giovani. Contribuendo così, in ultima analisi, a una diminuzione del rischio d'insorgenza di una serie di problematiche che potrebbero essere ridimensionate mediante lo svolgimento di un'attività fisica regolare, corretta e personalizzata». FINE

Per saperne di più sui nuovi corsi FIF di **Baby Fitness** e di **Fitness per Junior**, andare a pagina 53 del **Fitness Academy**



reportage

Corso Universitario di
Alta Formazione in

FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

*IL SUCCESSO DELLA
PRIMA EDIZIONE*

a cura di
Roberta Bezzi



Va in archivio con successo e grande soddisfazione da parte dei partecipanti, la prima edizione dell'innovativo **corso universitario di alta formazione in Functional Training Specialist**, frutto della collaborazione fra Università Telematica San Raffaele di Roma e FIF – Federazione Italiana Fitness. I trenta partecipanti sono stati coordinati dai docenti dell'Università San Raffaele Roma e da Viviana Fabozzi di FIF.

Il corso, la cui parte organizzativa è stata curata da Monica Greci e Martina Pedrotti, ha alternato week-end teorici svolti in università a week-end pratici di discipline legate al Functional Training nelle sedi FIF. La parte di autoapprendimento si è invece svolta a distanza sulla piattaforma informatica, con lo svolgimento del Project Work su temi assegnati agli studenti divisi per gruppi. Al termine del corso e della relativa valutazione, i partecipanti hanno ottenuto un'attestazione universitaria di tecnico in Functional Training.



IL PARERE DEL TUTOR

David Grassi, avendo seguito da vicino i partecipanti come tutor, come valuta il gruppo nel complesso? Quali le aspettative maggiori?

«Nel gruppo, ci sono persone con alle spalle esperienze eterogenee di percorso formativo, non sempre di natura universitaria e non sempre in discipline delle scienze motorie, e di esercizio fisico come praticanti di sport o istruttori. Tutti sono accomunati dalla passione per la vita attiva con forte motivazione all'aggiornamento e al miglioramento delle proprie prestazioni professionali».

Quali sono stati le maggiori difficoltà che gli allievi hanno incontrato durante il percorso?

«Chi si occupa di movimento umano lo fa, per lo più, per la passione che da sola facilita il superamento di molte difficoltà. I numerosi impegni collegati alla frequenza degli 8 weekend, allo svolgimento delle attività a distanza, sollecitano notevolmente i partecipanti. Questi spesso hanno più di un lavoro, in alcuni casi hanno la responsabilità di gestire strutture sportive con dipendenti, taluni studiano. Per persone allenare a muoversi, in fondo e soprattutto, la capacità di organizzazione è sempre ampiamente sollecitata e questa si rivela determinante anche nello studio e li pone nella condizione di

IN PROGRAMMAZIONE DA OTTOBRE

la **seconda edizione** del corso di **FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST** e la grande novità del prossimo anno accademico, il corso di **PILATES ADVANCED SPECIALIST**



accettare e superare ogni sfida».

Quali sono stati i punti di forza del corso?

«La collaborazione tra un Ente Sportivo riconosciuto come la FIF e l'Università conferisce all'iniziativa caratteristiche pratiche e tecnico-operative che altre non potrebbero garantire. Questa esperienza ha messo in luce che la frattura che contrappone storicamente lo studio e la pratica del movimento è superata».

Cosa si potrebbe, invece, migliorare in vista della prossima edizione?

«Come nella pratica del movimento, anche la didattica necessita di una fase di ripensamento. In questo approccio, la riproposizione del corso per il 2018-19 farà tesoro dell'esperienza maturata mirando a integrare ulteriormente il mondo universitario con quello dei corsi pratici FIF rivolti ai frequentatori Alta Formazione. L'osmosi tra apprendimenti dei moduli teorico-applicativi e moduli pratici sarà amplificata per stimolare ulteriormente la curiosità dei frequentatori alla personalizzazione di proposte di esercizio fisico ponderato e funzionale agli obiettivi individuali di coloro che si affidano a uno specialista».

IL PARERE DEI COORDINATORI



Professoressa Elvira Padua

«Il corso ha riscosso un notevole successo. Il punto di forza? Fornire specifiche competenze professionali, creando un ponte diretto tra le nozioni teoriche fornite con estremo rigore accademico e il mondo del lavoro. La FIF è tra i principali stakeholder dell'Università con l'obiettivo di migliorare attraverso un dialogo permanente l'attrattività dei corsi di studio, al fine di favorire l'ingresso immediato dei laureati nel mondo del lavoro e in particolare nel settore "Fitness". Si ipotizza già l'attivazione della seconda edizione del sopracitato corso e l'istituzione di un altro percorso di Alta formazione».



Professor Matteo Quarantelli

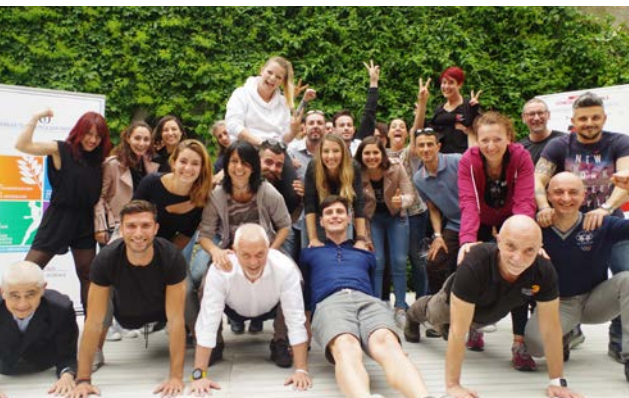
«Il Corso di Alta Formazione in Functional Training Specialist esprime la fattiva collaborazione fra FIF e UniSanRaffaele coniugando attività didattiche interattive in presenza ed altre di aula, in presenza e a distanza. Favorisce quindi l'acquisizione di abilità e competenze in situazione professionale all'interno di uno scenario di articolazione di conoscenze accademiche riconducibili al movimento umano, all'anatomia e fisiologia umana, alla fisica. Il processo formativo consente quindi di conoscere e sperimentare i metodi di training, le strategie e le attività del functional training, le principali caratteristiche della locomozione umana, delle abilità motorie, della movimentazione dei carichi. E' una esperienza concreta, densa, che consente ai partecipanti di arricchire il proprio personale background e valorizzare le proprie competenze di esperti operatori dell'esercizio fisico».

IL PARERE DEI PARTECIPANTI



Stefania Albanese (44 anni) – Torino

«Pratico sport da sempre e nel tempo mi sono appassionata al fitness, scoprendo di recente il funzionale. A livello lavorativo mi divido tra il lavoro impiegatizio in una società di assicurazione e l'insegnamento in palestra. Sono laureata in Ingegneria gestionale al Politecnico di Torino, ma il mio sogno era l'Isef. Visto che quel desiderio non si è mai spento, quattro anni fa mi sono iscritta a Scienze Motorie, all'Università Telematica San Raffaele, visto che era l'unico modo per poter conciliare i miei lavori con lo studio. Ho conseguito la laurea triennale con il massimo dei voti tre anni fa e, proprio in qualità di studentessa del San Raffaele, sono venuta a conoscenza del corso di Alta Formazione in Functional Training Specialist. Per me che sto proseguendo con la Magistrale di Scienze Motorie sempre alla San Raffaele, uno stimolo in più è derivato dall'opportunità di avere crediti formativi. Il corso, erogato da due enti per me sinonimo di professionalità e qualità, è stato una perfetta combinazione di teoria e pratica. Ottime le lezioni di teoria, parte che è spesso carente in gran parte dei corsi di fitness. Ho apprezzato che la parte di anatomia, biomeccanica, traumatologia e teoria dell'allenamento fosse stata tarata sull'allenamento funzionale. Buoni i corsi pratici della FIF: mi sono piaciuti, in particolare, quelli su Kettlebell, Suspension, Body Weight. Mi è spiaciuto non fosse compreso anche il Barbell, che ci avrebbe permesso di avere tutta la panoramica



dell'offerta formativa FIF sul Functional Training. Molto positiva l'esperienza di lavorare in gruppo per produrre un Project Work che fosse la sintesi di tutto quanto svolto, nonché l'idea di svolgere durante tutto l'iter i compiti di gruppo e quelli individuali per sedimentare quanto appreso sia in aula, che durante i corsi pratici. Penso che diventare istruttore di funzionale seguendo questo iter sia molto più costruttivo e faccia prendere molta più consapevolezza rispetto ai singoli corsi».



**Andrea Vuillermotz Curiat
(53 anni) – Aosta**

«L'esperienza è stata molto interessante perché è riuscita a mettere insieme la praticità dei corsi FIF, che ho avuto modo di frequentare in questi anni, con la scientificità dei più

moderni allenamenti. Un buon sistema per crescere e aumentare la professionalità degli istruttori del domani, per essere sempre più preparati e al passo coi tempi e per non fare "danni" con i propri clienti. Un esperimento riuscito in quanto, anche se è possibile migliorare il collegamento dei moduli FIF con quelli dell'Università San Raffaele, i nostri pareri e suggerimenti sono sempre stati tenuti in considerazione per rendere migliore il corso anche sotto il profilo umano. Motivo per cui, con i docenti, si è stabilito subito un buon feeling. A livello personale, pur sentendomi un po' il "papà dei corsisti" con i miei quasi 53 anni, sono riuscito ad arricchirmi e metterò a frutto le nuove conoscenze nella palestra Bien Être en Mouvement che ho aperto da cinque anni ad Aosta. Anche perché il mio motto è: "Non si finisce mai di imparare!". E paradossalmente, più si legge e si studia, e più vengono dubbi rispetto a chi si dichiara sempre convinto, restando nella sua ignoranza. Mi chiedo sempre: "Quello che sto facendo, è corretto?". La ricerca e la sperimentazione non devono mai fermarsi!».



Silvia Villa (21 anni) – Milano

«Dopo aver già fatto diversi corsi di fitness, sono venuta a conoscenza di questa novità alla scorsa edizione di RiminiWellness. Considerando la mia propensione per il funzionale, l'idea mi è subito piaciuta, per cui mi sono iscritta mentre proseguivo anche l'ultimo anno di Scienze Motorie all'Università Statale di Milano. Conto di concludere la triennale il prossimo luglio e ho tratto ottimi spunti per la mia

tesi dal corso di Functional Training Specialist. Ho molto apprezzato l'ottima preparazione degli istruttori FIF e dei vari docenti universitari, sotto il profilo sia tecnico sia pratico, così come l'attenzione sempre dimostrata nei confronti di noi partecipanti. Il mio sogno nel cassetto? Aiutare le persone a stare bene. Proseguirò l'università con una specializzazione in Benessere e continuerò gli allenamenti a corpo libero che conduco a livello di gruppo, orientandomi in futuro anche verso il personal training. Il functional si presta in tal senso in quanto comprende tecniche che si ben applicano alle varie discipline, fra cui anche il calcio, la mia prima passione. Allenò anche una squadra femminile e, fino a qualche anno fa, mai avrei pensato di scoprire e appassionarmi al mondo delle palestre».



Fabio Castronuovo (26 anni) – Parma

«Sono molto soddisfatto del corso che ha risposto pienamente alle mie aspettative. Avendo già conseguito diversi diplomi pratici FIF, mi sono iscritto principalmente per la teoria e devo dire che gli insegnanti sono stati tutti precisi e puntuali. Buono il programma predisposto, così come l'organizzazione in generale. Anche se alcune lezioni sono state un po' più difficili perché 'accademiche',

i docenti sono riusciti ad aiutarmi e ad arricchirmi. Ho scoperto tante teorie e nozioni che non avrei immaginato... Molto utile anche l'idea dei 'compiti a casa' per 'restare sul pezzo' fra un week-end e l'altro. Per me che sono un personal trainer classico, questo corso ha migliorato la mia professionalità. In futuro continuerò a specializzarmi nel funzionale, l'ambito che prediligo!».



**Kevin Francesco Re (27 anni)
Barberino di Mugello (Firenze)**

«Il corso ha offerto molti vantaggi. Anzitutto la possibilità di acquisire 8 crediti formativi universitari, per me che frequento l'Università San Raffaele di Roma. Mi è piaciuta anche la formula di 8 week-end diluiti in otto mesi, per consentire la frequenza anche a chi è già molto impegnato. Ritengo inoltre che, nel settore del functional, sia

necessaria una grande preparazione in quanto – con poco – c'è la seria possibilità di far male alle persone se non si hanno conoscenze di anatomia, programmazione, didattica di allenamento, traumatologia, etc. L'interazione fra le componenti teoriche e pratiche, ha suscitato molto interesse, tanto più che in un unico pacchetto c'era la possibilità di avvicinarsi, imparare, acquisire nozioni e ottenere diplomi di istruttore di ben quattro discipline.

Per perseguire il mio sogno, ovvero lavorare nel mondo dello sport che amo, continuerò anche in futuro ad affidarmi alla FIF, una federazione riconosciuta e seria». **FINE**

Fitness e alimentazione



Superfood

nuova risorsa per il fitness?

Utili per completare l'alimentazione quotidiana o per sopperire a specifiche necessità nutrizionali.

di
Alexander Bertuccioli
e Alberto Pretelli

superfood o super cibi
=
alimenti di origine naturale
ad alto contenuto di determinati nutrienti

Il mercato della nutrizione propone regolarmente nuovi prodotti, a volte molto tecnici, mentre altre piuttosto fantasiosi che promettono i più svariati vantaggi per i consumatori. L'ultimo caso è quello dei SUPERFOOD. Di cosa si tratta e in quale categoria di prodotto attualmente conosciuta possono essere collocati? Un prodotto nutraceutico identifica – nella sua definizione più estesa – “qualsiasi sostanza che possa essere considerata un cibo o un alimento e che possa fornire benefici clinici, compresi la prevenzione e il trattamento della malattia”. Definizione molto generica che, in senso esteso, potrebbe racchiudere di tutto, alimenti interi, estratti vegetali oppure singole molecole. Analizzando invece diverse definizioni di ‘alimento funzionale’ è possibile riscontrare come in questo contesto ci si riferisca ad alimenti che nella loro interezza sia in forma nativa che in forme concentrate, possono fornire un beneficio per la salute, la prestazione o la forma fisica. Un **superfood** non è nient'altro che un alimento che nella sua interezza si dimostra estremamente ricco in uno o più principi

Fitness e alimentazione

nutritivi in grado di arrecare i suddetti effetti benefici. Si può quindi, a pieno titolo, collocare questi prodotti tra gli alimenti funzionali compresi nella macrofamiglia dei nutraceutici. In particolare questi alimenti vengono caratterizzati dal suffisso 'SUPER' in quanto si contraddistinguono per l'alto contenuto di particolari macronutrienti, micronutrienti o sostanze ad azione antiossidante in essi contenuti. Inoltre essendo per la maggior parte piante erbacee e frutti, i **superfood** oggi più comunemente utilizzati sono naturalmente privi di



La vitamina C, presente nella Papaya contribuisce alla normale funzione del collagene, al normale metabolismo energetico ed infine accresce l'assorbimento del ferro.

glutine e lattosio, mostrandosi adatti anche per il consumo da parte di soggetti affetti da celiachia, gluten sensitivity o intolleranza al lattosio, che avendo delle limitazioni in campo nutrizionale possono trovare proprio in questi alimenti una valida fonte di nutrienti alternativa.

Tra le diverse proposte disponibili sul mercato si mostrano particolarmente interessanti le forme mono-ingrediente, che permettono di utilizzare l'alimento evitando la presenza di qualsiasi additivo alimentare oppure in multi-ingrediente dove l'abbinamento avviene esclusivamente tra diversi **superfood** in assenza di particolari additivi alimentari. Particolare attenzione va prestata inoltre alle etichette: infatti prodotti dall'alto profilo qualitativo vengono coltivati secondo il disciplinare previsto per i prodotti biologici e lavorati in assenza di zuccheri o di sali

aggiunti evitando così sia un surplus calorico che effetti metabolici non desiderati. Questi aspetti si rivelano piuttosto importanti sia per soggetti con problemi metabolici come ad esempio diabete, insulino-resistenza o ipertensione oppure semplicemente per soggetti in regime dietetico controllato. A seconda della diversa natura degli alimenti di base, la maggioranza dei **superfood** presenti sul mercato sono confezionati o sotto forma di prodotti porzionati ed essiccati mediante processi adatti a mantenerne le caratteristiche nutrizionali oppure

vengono liofilizzati. Questo processo implica una lavorazione a -42°C che permette di privare l'alimento di tutta l'umidità conservandone le proprietà nutrizionali. Una modalità di lavorazione che permette una conservazione del prodotto per tempistiche prolungate (senza l'aggiunta di conservanti). Un ulteriore vantaggio può essere ottenuto riducendo il liofilizzato in polvere, infatti è così possibile realizzare un prodotto ben miscibile con altri liquidi e/o alimenti e soprattutto dosabile in maniera estremamente versatile. Quali sono

SUPERFOOD	MICRONUTRIENTE Valori medi su 100 g	CLAIM EFSA
CANAPA (generalmente liofilizzato in polvere)	Proteine 46,2 g 52% VNR	Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento sia osseo che muscolare
	Magnesio 767 mg 205% VNR	Il magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e all'equilibrio elettrolitico
ALGA SPIRULINA (generalmente liofilizzato in polvere)	Ferro 123 mg 879% VNR	Il ferro contribuisce alla normale funzione cognitiva e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento
	Fosforo 945 mg 135 % VNR	Il fosforo contribuisce al metabolismo energetico, alla funzione delle membrane cellulari e al mantenimento di ossa e denti normali
	Proteine 62,2 gr 71% VNR	Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento sia osseo che muscolare
ALGA CHLORELLA (generalmente liofilizzato in polvere)	Fosforo 1413 mg 202% VNR	Il fosforo contribuisce al metabolismo energetico, alla funzione delle membrane cellulari e al mantenimento di ossa e denti normali
NOCI DI MACADAMIA	Grassi monoinsaturi 59,5 gr	Contribuiscono al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue

Le noci Pecan contribuiscono al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue.





Le noci di Macadamia aiutano il mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue.

quindi i **superfood** più interessanti per il praticante di fitness o comunque per chi ha uno stile di vita attivo?

I **superfood** possono rivelarsi interessanti strumenti nutrizionali utili sia per completare l'alimentazione quotidiana che per sopperire a specifiche necessità nutrizionali utilizzando un vero e proprio alimento, una strategia alternativa spendibile anche per tutti quei soggetti che – per diverse motivazioni – preferiscono non ricorrere ai prodotti comunemente utilizzati nell'integrazione alimentare. ^{FINE}

SUPERFOOD	MICRONUTRIENTE Valori medi su 100 g	CLAIM EFSA
NOCI PECAN	Grassi monoinsaturi 42 gr	Contribuiscono al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue
PAPAIA	Calcio 906 mg 113% VNR	Il calcio contribuisce alla normale coagulazione sanguigna
BAOBAB (generalmente liofilizzato in polvere)	Fibre 58,1 gr	Le fibre contribuiscono all'abbassamento dell'indice glicemico di un pasto
CACAO (generalmente liofilizzato in polvere)	Magnesio 691 mg 184% VNR	Il magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e all'equilibrio elettrolitico
	Rame 4,53 mg 453% VNR	Il rame contribuisce al mantenimento dei tessuti connettivi normali, alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione dallo stress ossidativo
POLLINE D'API	Niacina 117,5 mg 734% VNR	La niacina contribuisce alla normale funzione psicologica e al mantenimento di una pelle normale
PITAYA	Magnesio 167 mg 45 % VNR	Il magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e all'equilibrio elettrolitico
	Fosforo 167 mg 25 % VNR	Il fosforo contribuisce al metabolismo energetico, alla funzione delle membrane cellulari e al mantenimento di ossa e denti normali
PAPAYA	Vitamina C 149 mg 186% VNR	La vitamina C contribuisce alla normale funzione del collagene, al normale metabolismo energetico ed infine accresce l'assorbimento del ferro
SEMI DI LINO	Rame 1,47 mg 147% VNR	Il rame contribuisce al mantenimento dei tessuti connettivi normali, alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione dallo stress ossidativo
	Tiamina 0,63 mg 57% VNR	La vitamina B1 contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione cardiaca
SEMI DI CHIA	Selenio 31 µg 56% VNR	Il selenio contribuisce alla normale spermatogenesi, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
ACAI (generalmente liofilizzato in polvere)	Manganese 6,82 mg 341% VNR	Il manganese contribuisce al mantenimento di ossa normali e alla normale formazione dei tessuti connettivi

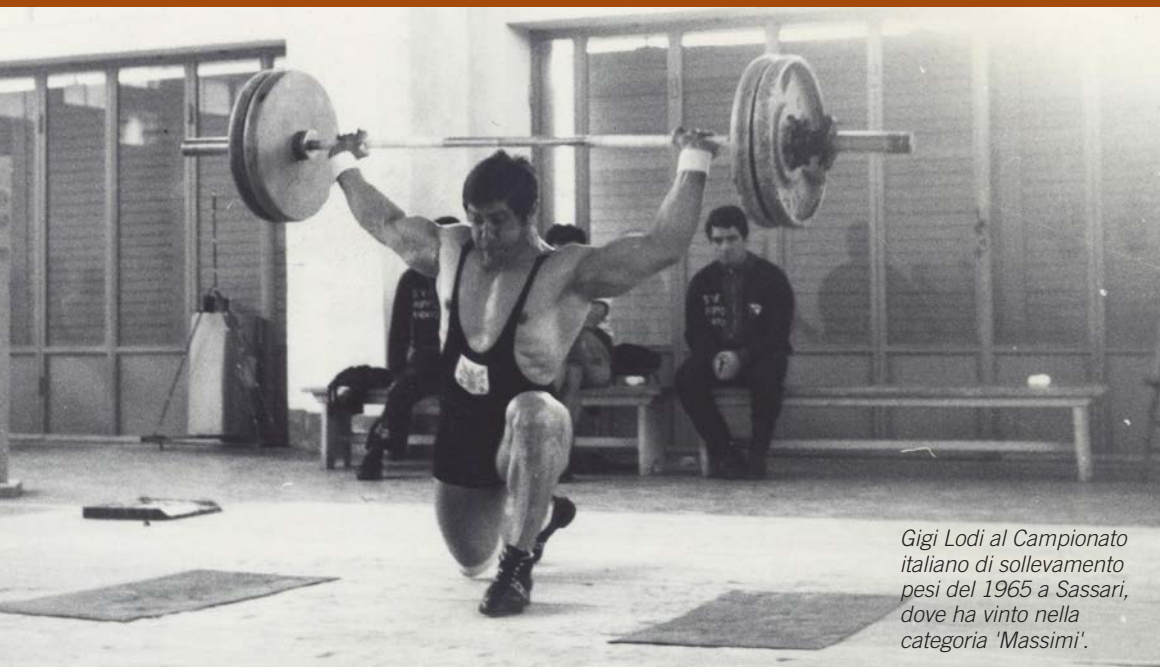
VNR: valore nutritivo di riferimento

BOOM DEI SUPERFOOD NEI SUPERMERCATI

Non solo l'appassionato di fitness o l'atleta, ma un po' tutte le persone sono attratte dai cosiddetti superfood, cioè alimenti che spesso vengono da mondi e tradizioni gastronomiche lontane o magari solo dimenticate, ma dotate di caratteristiche salutistiche "speciali". Al punto che il 33% di persone ritiene che questo tipo di cibi siano né più né meno che un rimpiazzo delle medicine (dato emerso dalla Global Survey di Nielsen "Health/Wellness: food as medicine"). Si spiega così l'aumento incredibile di vendite di alcuni superfood, nei primi mesi del 2017, nei supermercati a marchio Coop: avocado +78%, zenzero +72%, olio di lino +52%, semi di lino +44%, semi di zucca +43%, germe di grano +41%, quinoa +39%, curcuma +22%, canapa +17%, goji 16%, farina di riso +15%, stevia +14%, semi di chia + 14%, zucchero di canna +12%, farro +12%, mandorla +10%.



“Palestre storiche d'Italia”



Gigi Lodi al Campionato italiano di sollevamento pesi del 1965 a Sassari, dove ha vinto nella categoria 'Massimi'.

Campione di culturismo e sollevamento pesi, è stato uno dei padri fondatori del fitness in Italia. Nella sua palestra Atlas Club a Bologna, per la prima volta sono entrate anche le donne.

di Roberta Bezzi

“gigi” LODI

IL FITNESS È PRIMA DI TUTTO PASSIONE

Luigi Lodi, detto più semplicemente Gigi, classe 1936, è stato uno dei padri fondatori del fitness in Italia. La sua straordinaria carriera nel settore come atleta e imprenditore parte nel lontano 1958, quando apre ufficialmente la sua palestra Atlas Club in via Oberdan, in pieno centro a Bologna a pochi metri dalle due Torri, rivelatasi una delle più longeve sul territorio nazionale oltre che punto di riferimento per tutti gli amanti del fitness e non solo. Nella sua palestra sono entrati campioni come il pilota di Formula 1 Phil Hill e il motociclista Tarquinio Provini. L'adesivo con il nome di Gigi Lodi in posa plastica era molto ambito e tutti volevano averlo sulla propria Vespa... era una nota di vanto. È stato anche il primo a mettere manubri e bilancieri in mano alle donne. Brillante è stata, la sua carriera di culturista: dopo aver vinto il titolo di Mister Italia ed essere diventato campione italiano di sollevamento pesi nella categoria 'Massimi' nel 1965, nel 1967 ha conquistato il primo posto nel Concorso internazionale “Mister Europa” a Lione, alla presenza del presidente francese Charles De Gaulle, mentre nel 1969 è arrivato terzo a “Mister Universo” a Londra, mentre

Arnold Schwarzenegger arrivava primo negli ‘Junior’. Era un vero e proprio culturista, e gli piacevano le gare più che altro per scommessa, per mettere alla prova la sua forza esplosiva, un po' come si fa oggi con il crossfit. La sua grande avventura nel mondo del fitness è iniziata quando era giovanissimo, appena 18 anni e mezzo, durante il servizio militare nei Corpi Incursori di La Spezia, quando ha scoperto la boxe e l'attitudine per il combattimento. Grazie a queste sue doti, è stato presto inserito in un corpo speciale che gli consentiva di collaborare con la Marina Americana. Per un lungo periodo ha combattuto – con successo – per un colonnello



A sinistra, Gigi Lodi al Concorso internazionale “Mister Europa” a Lione nel 1967, dove ha conquistato il primo posto. Sotto, Lodi in una posa plastica che evidenzia il fisico scolpito che gli ha consentito di fare cinema.



“Palestre storiche d'Italia”



Gigi Lodi a Londra nel 1969, in occasione di "Mister Universo", competizione in cui è arrivato terzo. In posa sul Tower Bridge, in molti lo scambiavano per Steve McQueen, celebre attore degli anni '60 e '70.

all'interno delle navi americane. Allenandosi con gli yankee ha scoperto la possibilità di potenziarsi con i primi attrezzi isotonic, mai visti fino ad allora in Italia. Lì è scoccato un vero e proprio colpo di fulmine. Così, una volta rientrato in Italia, nel 1958 ha aperto – insieme all'ex culturista Marcello Nori, scomparso nel 2011 – la palestra Atlas Club, circa 800 metri quadrati di spazio suddiviso in più sale. Aiutato da esperti universitari, negli anni successivi Lodi ha approfondito le sue conoscenze in ambiti quali la dietologia, l'anatomia, la filosofia dell'allenamento. I primi frequentatori della palestra sono stati gli amici e poi gli amici degli amici, con il classico passaparola. Le prime palestre avevano uno 'stampo' prettamente maschile, una cosa che non convinceva del tutto Gigi. Da vero innovatore, ha cominciato a rivolgersi anche a un pubblico femminile, alternando le attività per uomini con quelle rivolte alle donne. Chi lo conosceva, scuoteva la testa e gli ripeteva spesso: *“Sei matto ad allenare le donne, a far loro sollevare i pesi!”*. Ma lui ha continuato per la sua strada, spingendosi oltre. Quando durante gli anni Sessanta, nello stesso edificio in cui sorgeva la palestra, si liberarono i piani inferiori fino ad allora riservati a parcheggio, li affittò per allargare il centro e dedicare alcune sale solo

alle donne. Indimenticabile è l'immagine di Gigi Lodi che si piazzava nel cortile Settecentesco per accompagnare, o meglio quasi 'scortare', le donne che frequentavano la sua palestra per evitare che gli uomini le prendessero di mira con commenti salaci. Gigi Lodi aveva un fisico bello, segnato, armonioso, che gli ha consentito di essere notato anche dall'universo magico del cinema.

Ha frequentato Cinecittà a Roma dove, fra la fine degli anni Sessanta e gli inizi anni Settanta, imperversava il filone dei kolossal di 'spade e sandali' ambientati soprattutto nell'antica Roma, ben rappresentato da Gordon Scott, dopo il grande successo di "Tarzan". I bicipiti scolpiti sono valsi a Lodi diverse 'comparsate' per arrotondare e la possibilità di conoscere molti artisti famosi, di cui però non ha mai fatto cenno a causa della sua proverbiale umiltà e timidezza. Pur non essendo stato un padre molto presente durante la prima infanzia, Lodi ha trasmesso la sua grande passione anche ai figli Emilio, Maurizio (scomparso nel 1994) e Laura. «Quando eravamo adolescenti – ricorda Emilio Lodi – dimostrò di capire i nostri problemi e temendo che potessimo prendere una brutta strada, ci portava sempre in palestra per 'catechizzarci' come si fa con i figli d'arte. Così ci ha trasmesso i suoi valori, facendoci capire l'importanza della fatica e dell'allenamento per rafforzare il carattere». Nel 1997, l'Atlas Club si trasferisce da via Oberdan a via Vezza, in una posizione più defilata dal centro, in un edificio palladiano con un ingresso imponente ma poco funzionale. Un 'mezzo suicidio' economico soprattutto perché si impuntò a voler sale distinte strutturalmente per uomini e donne, scelta che comportò altissimi costi, anche se poi l'attività è risorta, proseguendo fino al 2015. «Mio padre non è mai stato particolarmente interessato dal lato economico della sua attività – aggiunge Emilio Lodi –. Accumulare soldi come garanzia per il futuro non era una sua priorità. Finché ha goduto di energia e buona salute, ha continuato ad allenare le persone con entusiasmo, consigliando loro anche come curare l'alimentazione e il benessere in generale». Nulla di che stupirsi se, a chi gli chiede un consiglio per i giovani desiderosi di aprire una palestra, Gigi Lodi è solito rispondere: «È difficile dare consigli, però prima di tutto viene il cuore. Nel tempo la passione sportiva può diventare passione professionale. Personalmente, ho iniziato a correre in bicicletta che avevo 12 anni, e poi ho cambiato spesso attività, provando di tutto fra cielo, terra e acqua. Cos'altro avrei potuto fare nella vita se non

quello che ho fatto?». Nel 2015, la palestra Atlas Club è stata data in gestione a terzi (ndr, oggi è Atlas AreaFit), mentre il figlio Emilio dal 1983 si occupa del suo centro, Lodi Club, insieme ad altri soci, dove porta avanti con orgoglio lo spirito pionieristico del padre. «Mi ha trasmesso la dedizione, la passione e l'essere di esempio ai giovani – conclude Emilio Lodi –, così come l'importanza di condurre una vita sana e di benessere. L'obiettivo è tenere 'alto' ciò che mio padre ha fatto, per non disperdere il suo immenso patrimonio. Il fitness, come lo conosciamo oggi, nasce dagli errori della cultura fisica». **FINE**

Gigi Lodi in posa plastica all'età di 55 anni. Da vero atleta ha saputo mantenere una grande prestantza fisica fino a settant'anni.



Novità LE PALESTRE STORICHE

“Performance” dà spazio alle palestre più antiche d'Italia, quelle che hanno fatto la storia del settore. Avere una storia significa poter guardare al futuro con solide basi, affrontare le sfide dell'innovazione con la qualità della tradizione e avere valori e strategie da trasmettere. Potete segnalarci le vostre storie a performance@fif.it. Su ogni numero ne pubblicheremo una!

reportage

In Corpore Sano

Bologna 17-18 febbraio 2018

**le CONVENTION
FEDERALI****IN CORPORE SANO E PILATES INTERNATIONAL:
DUE APPUNTAMENTI CON L'ALTA SPECIALIZZAZIONE
E L'AGGIORNAMENTO CONTINUO.**

È stato un inizio dell'anno scoppiettante per la Federazione Italiana Fitness, grazie all'ottimo successo di pubblico delle prime convention che hanno fatto il pieno di partecipanti, oltre che di energia ed entusiasmo.

Come è ormai consuetudine, la stagione 2018 è cominciata con **"In Corpore Sano"**. Due intense giornate di studio, il 17 e 18 febbraio a Bologna, dove sono stati proposti due dei capisaldi che compongono la scienza del fitness: ipertrofia e dimagrimento.

Pur rappresentando dal punto di vista estetico e metabolico due antipodi, entrambi devono basarsi sia sull'esperienza maturata in decenni di pratica nelle palestre di tutto il mondo ma anche su tutte le scoperte che la ricerca mette a disposizione per sfatare miti e per dare nuovi contributi.

La giornata di sabato, dedicata all'ipertrofia, è stata prevalentemente teorica.



Mentre la domenica, per il dimagrimento, la formula di alternanza di teoria e pratica ha creato una nuova proposta per affrontare aggiornamenti che non mancheranno di suscitare nuovi e interessanti confronti.

**International Pilates**

Ravenna 14-15 aprile 2018





Con l'arrivo della primavera, il 14 e 15 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 **Ellie Herman** (ndr, intervista a pag. 11), titolare di diversi Studi Pilates a New York, che ha tenuto – oltre a lezioni sul tema pre e post parto – due workshop di approfondimento con rilascio di attestato specifico. Herman è una innovatrice del Metodo Pilates, Master Trainer e insegnante internazionale. Insegna Pilates dal 1991 ed è autrice di numerosi libri sul Pilates.

Eccovi la foto gallery dei momenti più emozionanti e significativi delle due convention FIF.



PILATES FACTORY

quality is our business plan



Luca e Francesca Versari titolari Pilates Factory

Chi Siamo

Siamo un'azienda giovane e dinamica di professionisti accomunati dalla passione per il Pilates.

Dopo aver sperimentato sulla nostra pelle i vantaggi che questa disciplina porta alla mente e al corpo abbiamo pensato di restituire a questa meravigliosa tecnica una parte di ciò che ci ha dato realizzando macchinari di alta qualità a costi sostenibili.

LA NOSTRA FILOSOFIA

Produzione artigianale italiana. Attenta scelta dei materiali e massima cura dei particolari.

ESPERIENZA PERSONALE

Nei nostri prodotti c'è la conoscenza del Pilates e la coscienza che ne deriva.

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

I nostri clienti sono il nostro orgoglio e la nostra motivazione. È anche per questo che li ascoltiamo, sempre.





READY FOR YOUR NEXT LEVEL?



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.

KEFORMA
PURA ENERGIA

Energy needs
lightness



Consigliata da



14 mg/l
residuo fisso

1,0 mg/l
sodio

0,55 °F
durezza totale

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



segui il benessere
www.lauretana.com

consigliata a chi si vuole bene