Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

RIVISTA UFFICIALE
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

IPERTROFIA AL FEMMINILE

MUSCOLI ED ESTETICA SONO UN BINOMIO POSSIBILE?

KALISTHENICS

UN ALLENAMENTO PER TUTTI

L'ATTIVITÀ SPORTIVA IN ESTATE

Fitness
Academy

la nuova programmazione con
CORSI E MASTER

WWW.FIF.IT

MAGGIO 2019 | ANNO XXX N. 1 | CENTRO STUDI LA TORRE SRL

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**

bendessere™
NUTRACEUTICALS FOR LIFE

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

* 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-Loxin**® **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.

SOLGAR®
Since 1947

***UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I.*
****Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company- Brevetto U.S. No.6.197.813 e 6.878.744 e corrispondenti brevetti internazionali.*
*****5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L. Thomas-Laila Nutra, LLC. Brevetto U.S. n°8.551.496 e corrispondenti brevetti internazionali.*
******Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.*

FIF C·A·R·D

FIF Card Istruttore*

29€
al mese

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita a
IN CORPORE SANO, FIF ANNUAL, XXL FITNESS
Partecipazione gratuita a
1 master di specializzazione a scelta
Sconto 50%
INTERNATIONAL PILATES e CONVEGNO AIPS
Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF
Consulenza on-line tecnico, didattica e giuridico/fiscale
Rilascio gratuito di n. 2 diplomi europei EFA
La FIF Card Istruttore comprende tutte le agevolazioni assicurative come Socio Gold Istruttore alla FIF (vedi pagina 54)

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

FIF Card Club

49€
al mese

Alcuni dei vantaggi riservati:

Partecipazione gratuita per 5 iscrizioni a
IN CORPORE SANO, FIF ANNUAL, XXL FITNESS
Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione
Sconto 50% (max 3 partecipanti per Club)
INTERNATIONAL PILATES E CONVEGNO AIPS
Sconto 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF
Invio periodico di newsletter
di aggiornamento giuridico-fiscale
Consulenza on-line tecnica e amministrativa

La FIF Card Club comprende anche tutti i servizi riservati ai Centri Associati FIF (vedi pagina 54)

Validità 1 anno dalla data di sottoscrizione

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 ti aspettano!

AGGIORNARSI
non è mai stato così **conveniente!**

Nella FIF Card Istruttore
è compreso anche il tesserino di

TECNICO NAZIONALE ASI / CONI

scopri di più su
www.fif.it

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

sommario

Performance

8 **Ipertrofia al femminile**
Muscoli ed estetica sono un binomio possibile?
A CURA DI CARLO DOLZAN

12 **Fra spinte verso il nuovo e bisogno del tradizionale**
Le nuove frontiere tecnologiche dei centri fitness & wellness
A CURA DI MARCO NERI

14 **Kalisthenics, un allenamento per tutti!**
A CURA DI ANDREA NEYROZ

18 **Spine Corrector**
A CURA DI FRANCESCA SCAGLIOLA

20 **Pianta del piede**
Organi corrispondenti e prestazione sportiva: quali correlazioni e influenze?
A CURA DI PAOLO ROCCUZZO

24 **Choreography**
Concetto di facile difficile
A CURA DI PATRIZIA VINCENZI

58 **Allenamento Interval Training**
Tipologie e modelli pratici
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

61 **Chetogenica si o chetogenica no?**
A CURA DI MARCO NERI

64 **Virtual Fitness**
Un nuovo servizio per le palestre
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

67 **L'attività sportiva in estate**
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

70 **La divulgazione scientifica e il teatro**
A CURA DI VIVIANA FABOZZI E CHIARA BRANDI

72 ORIZZONTI POSTURALI
Diaframma e respiro: dimmi come respiri e ti dirò chi sei
A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI

74 **La preparazione fisica negli sport outdoor**
A CURA DI SANDRO ROBERTO

78 **Dorso curvo giovanile e la pratica sportiva**
A CURA DEL PROF. MASSIMILIANO NOSEDA

80 REPORTAGE
Il best of delle convention FIF

Fitness
Academy

29
gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

115

rubriche

6
FITNESS NEWS

56
FIF COMMUNITY

Performance

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness

ANNO XXX
N. 1 MAGGIO 2019

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

Progetto grafico
Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:
dott. Mattia Betti . Chiara Brandi
Carlo Dolzan . Viviana Fabozzi
Marco Neri . Andrea Neyroz
prof. Massimiliano Noseda
Sandro Roberto . Paolo Roccuzzo
Francesca Scagliola . Patrizia Vincenzi

Fotografie
Archivio Performance
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Freepik . Marco Vacchi
Valentina Donatini

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

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

Editore
Centro Studi La Torre

www.fif.it

DARE DIGNITÀ E STRUTTURA ALLA CATEGORIA DEI TECNICI DEL FITNESS... RIMINI WELLNESS È ANCHE QUESTO!

La figura dei tecnici del fitness inserita nel cosiddetto "3° settore" è divisa fra istruttori che lavorano nelle ASD/SSD e liberi professionisti con partita IVA. Tale figura rimane ad oggi poco evidenziata e sulla validità delle sue certificazioni c'è ancora molta confusione. Cercare di fare chiarezza sui diplomi e sugli attestati è l'ardua impresa che con grande attenzione la Federazione Italiana Fitness si prefigge di realizzare durante la tavola rotonda organizzata sabato 1 giugno a Rimini Wellness. Uno dei punti centrali è la professionalità che certamente trova una sua prima risposta nella legge 4/2013; a tale scopo nasce l'Associazione Istruttori Fitness che vuole essere un primo importante step per dare codice deontologico e identità di categoria. La Federazione Italiana Fitness corre dunque all'avanguardia con un servizio rivolto ai tecnici che possa aiutarli a destreggiarsi nel dedalo giuridico fiscale aiutandoli a capire come tutelarsi. La tavola rotonda si pone come primo importante strumento attraverso il quale si ascolteranno i pareri dei migliori esperti italiani in risposta alle tante domande che scaturiscono dalle problematiche annesse ai tecnici di settore e che richiedono massima attenzione per tutelare sia gli utenti, come prevede la già citata legge 4/2013, ma anche per dare dignità e struttura ad una categoria che con la sua professionalità deve rappresentare una forza positiva che lavora per il benessere psicofisico delle persone, una categoria al cui interno possono trovare posto tecnici di tante discipline e con diverse competenze e gradi di preparazione e di responsabilità. La FIF in tal senso si propone di essere un interlocutore sensibile che deve mediare fra le necessità degli imprenditori delle palestre, delle esigenze di ASD/SSD, ma anche di tutti i tecnici che nel corso di tanti anni hanno investito sui corsi di aggiornamento e sul miglioramento delle proprie competenze. I prossimi mesi saranno certamente importanti; rimanete in contatto con i nostri canali e sarete informati di tutte le varie iniziative che andranno a prendere vita.

Caporedattore Performance
Presidente FIF

FITNESS NEWS

a cura di Viviana Fabozzi

La top ten delle VERDURE DETOX

Disintossicare l'organismo è un modo naturale per aiutare l'eliminazione delle tossine e dei veleni accumulati che possono contribuire a peggiorare la qualità di vita. Nel mondo d'oggi siamo esposti continuamente ad agenti atmosferici, come per esempio quando mangiamo i cibi più svariati, quando beviamo acqua oppure quando respiriamo aria. Un corpo appesantito dalle tossine può presentare una grande varietà di sintomi quali stanchezza, costipazione, difficoltà nella digestione, aumento di peso, ecc. Un programma alimentare disintossicante ha proprio lo scopo di eliminare tossine, incrostazioni presenti nel colon, parassiti e metalli pesanti, ma allo stesso tempo ripulire delicatamente il colon, il fegato, i reni e il sangue. In natura possiamo trovare tutto quello che occorre a ripulire l'organismo. Ecco una top ten davvero detossinante! **Carciofo, finocchio e sedano:** da consumare possibilmente a crudo, in modo da ingerire anche la fibra necessaria al transito intestinale. Il finocchio e il sedano sono ottimi da gustare anche sotto forma di centrifuga oppure cotto per quanto riguarda il carciofo sotto forma di decotto, certamente non così piacevole al palato, ma assolutamente portentoso nel purificare il fegato e nell'espellere le tossine. Segue poi l'**asparago** che ha un altissimo potere disintossicante grazie alle sostanze che stimolano la diuresi. Tra la frutta il **limone** assume un ruolo importantissimo: è il disintossicante per eccellenza, particolarmente indicato per la depurazione del fegato. Da bere in acqua tiepida al nostro risveglio mattutino, usato anche per condire le insalate al posto dell'aceto, aggiunto a spremute e frullati. Anche la **mela** ha un ottimo potere disintossicante, è inoltre ricca d'acqua e di fibre: consumatene una al giorno, come dice il famoso proverbio, magari aggiungendola alle insalate o alle centrifughe. Arriviamo finalmente alle erbe, spezie e aromi fondamentali elementi delle diete detox. La tisana di **finocchietto** e di **anice** è infatti un'ottima alleata della digestione e della diuresi. Ad essa si aggiunge l'infuso di **centella**, così come l'infusione di **zenzero**. Il **tè verde** aggiunge sostanze antiossidanti alla nostra tisana quotidiana, mentre sgranocchiare **semi di lino** attiva i processi depurativi dell'organismo.

LA DONNA "HULK" PIU' MUSCOLOSA DEL MONDO: NATALIYA KUZNETSOVA

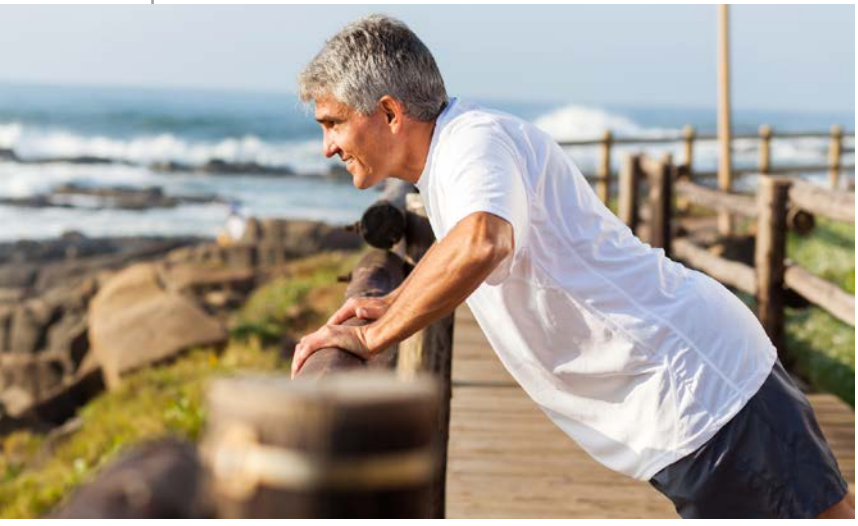
Capelli biondi, lineamenti gentili e occhi blu come il mare. Queste le caratteristiche fisiche della ventisettenne Nataliya Kuznetsova. Un volto d'angelo con un corpo da guinnes dei primati, perché Nataliya è la donna più muscolosa al mondo. I media internazionali hanno detto che la sua somiglianza con Hulk è impressionante. Le sue misure (90 kg di peso per 179 cm di altezza, 76 cm di girovita) sono il risultato di 13 anni di allenamenti. La 27enne, che da tempo dice di aver perso i suoi tratti femminili ma di sentirsi bene nel suo corpo, è anche campionessa mondiale di powerlifting: tra il 2014 e il 2018 nel suo palmarès si contano più di sei medaglie. Nel 2015 aveva deciso di smettere, ma alla fine del 2018 ha annunciato il ritorno al bodybuilding professionistico. Su Instagram la campionessa condivide le sue importanti e spettacolari sessioni, diventando una vera celebrità nel mondo del fitness. Il suo account infatti è seguito da oltre 350mila utenti, appassionati e non di bodybuilding.

IL BOSSABALL
il gioco-sport su campo gonfiabile

Il Bossaball è un gioco di squadra che combina elementi e gesti tecnici della pallavolo, del calcio, della ginnastica acrobatica e della capoeira.
La squadra è composta da un minimo di 3 ad un massimo di 5 giocatori attivi sul campo oltre ad alcune riserve. La superficie del campo di gioco, la cosiddetta "Bossaball-Court", è costituita da "materassoni" gonfiabili con al centro una struttura lunga 18 metri e larga 14 metri divisa da una rete simile a quella della pallavolo di altezza regolabile. Da entrambe le parti della rete sono inseriti dei trampolini elastici di 3,5 metri di diametro. Tale struttura può essere posizionata ovunque dove ci sia sufficiente spazio, ad esempio su un campo da tennis, su una spiaggia, su un prato ma anche all'interno di palazzetti sportivi. Su ognuno dei trampolini c'è un attaccante, che lancia la palla e in quel momento la squadra avversaria deve cercare di far tornare la palla indietro in massimo 5 tocchi, ovviamente al di sopra della rete. I giocatori possono compiere vere e proprie acrobazie aeree rimbalzando sul campo gonfiabile, il che rende questo sport non solo molto divertente ma particolarmente atletico e spettacolare.

IL FITNESS FUNZIONALE
PER COMBATTERE L'ANDROPAUSA

La scienza ha coniato il termine "andropausa" per indicare la sindrome tipicamente maschile caratterizzata da un calo nella produzione di testosterone e di altri ormoni androgeni prodotti dai testicoli. Questo cambiamento può causare diversi squilibri nell'uomo, che influenzano in negativo la vita quotidiana e può manifestarsi fra i 40 e i 55 anni: in genere ne sono colpiti dal 10% al 50% degli uomini, per poi diventare più frequente verso i 65-70 anni. La buona notizia è che ci sono dei validi rimedi naturali che possono alleviare tale situazione tra cui in primis l'attività fisica. A tale scopo risulta altamente efficace l'allenamento funzionale con carichi modesti e diversi con una predilezione all'utilizzo del Kettlebell, della Medball e del Bodyweight. Alcuni studi e sperimentazioni svolte nell'ambito del fitness funzionale hanno rilevato che il Functional Training, il quale ripropone gesti quotidiani nel loro pieno range di escursione, porta nella specificità dell'allenamento rivolto alla categoria maschile dei "senior" ad un incremento e miglioramento molto più rapido ed elevato di altri sistemi di allenamento tradizionali.



Una nuova tecnologia antistress:
LO ZEN FLOAT TANK

Un trattamento innovativo completamente immersi in un serbatoio di rilassamento che permette di alleviare stress, tensioni e contratture grazie ad una condizione di totale sospensione "fluttuante", in sinergia con pressione e temperatura dell'acqua.
La completa immersione nelle calde acque permette il totale rilassamento della mente, facilitando una veloce e migliore qualità del sonno, aumentando così concentrazione e centralizzazione "body & mind". Particolarmente adatto anche per sportivi, atleti, persone che passano molto tempo alla scrivania o davanti al pc.
Una tecnologia all'avanguardia che attraverso i suoi innumerevoli benefici risponde alle esigenze degli esseri umani di quest'epoca. Questi i principali effetti positivi sulla mente e sul corpo.

IPERTROFIA al FEMMINILE

muscoli ed estetica

sono un binomio possibile?

In un periodo in cui tutto è funzionale, antiage, bodyweight, flow e altro ancora, parlare di ipertrofia al femminile può sembrare anacronistico; ma per coloro che per questioni anagrafiche non c'erano, vorrei far notare che se in passato non fosse stato per il body building, sicuramente oggi molto di ciò che esiste nell'ambito dell'allenamento nelle palestre non avrebbe una diffusione così ampia e probabilmente qualcosa non esisterebbe.

In passato, come oggi, chi era interessato a modificare significativamente il proprio aspetto fisico si affidava a due cose: alimentazione corretta e allenamento; oggi però, a parte qualche piccola nicchia, oramai nessuno utilizza quello che, a mio avviso, è in assoluto la migliore forma di allenamento per modellare e plasmare l'aspetto fisico: l'allenamento specifico per l'ipertrofia o body building.
Non voglio affermare che il body building sia la migliore forma di allenamento; certamente anche questa metodica ha i suoi "punti deboli" come ce li ha qualunque altra! Non esiste infatti una forma di allenamento "perfetta", in primo luogo perché non esiste la perfezione assoluta, ma solo una tendenza ad essa, ed in secondo luogo perché ognuno di noi ha prospettive e obiettivi diversi.

Questo articolo vuole essere utile a quelle donne che ricercano un cambiamento più o meno marcato del proprio fisico e che finora non hanno raggiunto risultati molto evidenti

UN PERCORSO DI ALLENAMENTO MIRATO AL PUBBLICO FEMMINILE ATTRAVERSO I FONDAMENTALI DEL BODY BUILDING

a cura di
Carlo Dolzan

semplicemente perché non hanno utilizzato la metodica migliore per questo scopo.
Una nota importante prima di proseguire: non dovete abbandonare completamente il vostro attuale allenamento, sono il primo a dire che il body building ha delle carenze, ma potete implementare alcune delle indicazioni che seguiranno per migliorare nelle aree di vostro interesse.

BREVE VADEMECUM SULL'IPERTROFIA

Di seguito una lista, non completa ma sufficientemente esaustiva, dei principali parametri d'allenamento che permettono di ottenere una buona ipertrofia:

- *6-20 ripetizioni per serie con carichi adeguati, carichi cioè che comportino, al termine della serie, un buon esaurimento della fase concentrica; ancora più nello specifico 6-12 ripetizioni per la muscolatura del tronco e degli arti superiori, e 6-20 (a volte anche più) ripetizioni per la muscolatura degli arti inferiori.*
- *Ciclizzare serie con diversi numeri di ripetizioni, poiché ognuno di essi agisce maggiormente su uno o un altro fattore dell'ipertrofia.*
- *Recuperi relativamente brevi e incompleti: generalmente dai 30" ai 90".*
- *Volume totale per allenamento per singolo distretto muscolare di almeno 24-35 ripetizioni; tale volume può essere raggiunto in diversi modi come per esempio: 3 serie per 8 ripetizioni danno un volume di 24 ripetizioni totali, 4-5x6 danno 24-30 ripetizioni, 3x10 = 30 ripetizioni… ecc.*
- *Esercizi bilaterali: squat e stacchi danno più ipertrofia degli affondi.*
- *Alta densità specifica per distretto muscolare: tradotto significa completare tutte le serie di un determinato muscolo in tempi brevi, quindi con recuperi "brevi" tra una serie e l'altra.*
- *Durata dello stimolo tensivo per ogni serie di 40-70", vale a dire che ogni serie deve avere questa durata*
- *Eccentrica sempre controllata, con una durata di 3-5".*
- *Eventuale utilizzo di tecniche ad alta intensità come alcune varianti del rest pause o lo stripping.*

Uomini e donne condividono la stessa fisiologia, per cui ciò che produce ipertrofia nei maschi, lo fa anche nelle femmine, ma questo non significa che non ci siano delle differenze. Innanzitutto una donna non riuscirà mai ad ottenere, a parità di fattori, la stessa ipertrofia di un maschio ma ne otterrà molta meno; questo è dovuto alle differenze ormonali che rendono, perlomeno per certi aspetti, uomini e donne così diversi tra loro.
Inoltre, nel creare una scheda d'allenamento il cui scopo sia quello di modellare il corpo, si devono considerare quelli che sono i canoni estetici della persona o eventualmente più in generale della "nostra società". Per intenderci, generalmente viene ritenuta "bella" una donna che possiede glutei e ischiocrurali tonici e ben formati, vita stretta, parte alta della schiena tonica e spalle non troppo strette o comunque di larghezza equilibrata in proporzione a vita e fianchi; raramente viene invece considerata piacevole una donna con grandi quadricipiti (a scapito di glutei e femorali), obliqui molto ipertrofici (che comportano un effetto di "vita larga") e parte alta dei trapezi molto sviluppata (soprattutto se in proporzione le spalle sono strette). Gli esempi che ho appena fatto devono essere intesi come tali, cioè semplici esempi, estrapolati da canoni estetici "medi", nessuno vieta a chiunque di sviluppare al massimo qualsivoglia distretto muscolare, alla fine ciò che vale, in un contesto di perfetta salute, è il canone estetico che una persona desidera.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MIRATO

Ecco 2 proposte di allenamento, la prima "semplice", la seconda con alcune tecniche di intensità. Iniziando dal primo, ciascun allenamento può essere seguito per 4-6 settimane.

A1

Da quadrupedia spinte per glutei	2/3x12/15 lato di seguito senza recupero		
Hip thrust bilanciere	3x8/12		60″
Affondi camminando	3x20/30 passi		60-90″
Crunch con torsione	3xMax		30-40″
Lat machine avanti	3x10/12		60″
Croci a 90	2x12		45″
Spinte panca inclinata con manubri	3x10/12		60″
Alzate laterali	2x12		50″
Bicipiti cavo basso	2x12		50″
Push down	2x12		50″

B1

Leg curl	3x8		60″
Stacchi	3x12/15		90″
Pull through al cavo o elastico	2x15/20		60″
Plank laterale cambio fronte	2x8/12 lato		45″
Crunch con disco	2x15/20		45″
Push up o dip per pettorali (eventualmente con elastico)	4x8/10		60-90″
Lat inversa / Trazioni / Pulley / Suspension	4x8/10		60-90″
Lento 2 manubri	3x8/10		60″
Bicipiti 45°	3x8/10		60″

A2

Ponte glutei con elastico alle ginocchia	3x12/15		30″
Squat	3/4x6	1x6-40″-max	90″
Ginocchia al petto alla sbarra	3xMax		45-60″
Lat o trazioni avanti o presa parallela	2/3x6	1x6-30″-max	60-90″
Lento dietro presa larga	2/3x6	1x6-30″-max	60-90″
Bicipiti angolato	3x8	60″	
Push up strette	3x8	60″	

B2

Leg curl	2x8	1x6+6+6	60″
Stacchi tese	3x8/10		90″
Affondi indietro con pattina	2x12 lato		60″
Chiusure a libro da terra	3x15/20		45″
Push up	2x8/10	1x8/10-20″-max	60″
Pulley largo al petto	2x8/10	1x8/10-20″-max	60″
Alzate laterali	2x8	1x6+6+6	60″
Bicipiti martello	2x10	60″	
French press	2x10	60″	

C2

Ponte glutei ad 1 gamba	2/3x10/15 lato di seguito senza recupero		
Hip thrust bilanciere	2x12	1x10-30″-max	60″
Leg press	2x20		60-90″
Addome ginocchia al petto piedi su palla	3x12/15		30-40″
Rematore manubrio	2x12	1x25/35	60″
Spinte panca inclinata con manubri	2x10/12	1x10-20″-max	60″
Face pull	2x10/12	1x10-20″-max	60″
Dip dalla panca	2x12		50″
Bicipiti al suspension	2x12		50″

Note: 1x6+6+6 = Stripping → eseguire 6 ripetizioni con un determinato carico, quindi ridurre il carico e senza riposo eseguire altre 6 ripetizioni e ancora ridurre nuovamente il carico ed eseguire le ultime 6 ripetizioni.
1x6-30″-max = Rest Pause → eseguire 6 ripetizioni, appoggiare il carico, recuperare 30″, riprendere il carico ed eseguire tutte le ripetizioni possibili. La singola serie eseguita con la tecnica rest pause deve seguire le 2/3 serie che la precedono e che sono eseguite senza alcuna applicazione di tecniche di intensità.

Le schede che abbiamo appena visto hanno chiaramente lo scopo di far ottenere una certa ipertrofia, ma spesso la richiesta della maggior parte dell'utenza femminile è esattamente opposta: si ricerca un rimodellamento ed una tonificazione senza accrescere il volume dei propri muscoli. Questa esigenza è certamente legata a dei parametri e modalità di allenamento differenti, tuttavia è importante considerare che i canoni dell'estetica delle donne ad oggi stanno modificando lo stereotipo di bellezza femminile: muscoli più definiti che esaltino le forme, per un aspetto ben lontano dal trapassato corpo longilineo e molto magro delle top model degli ani 80. L'ipertrofia al femminile si pone in tal senso come uno strumento da integrare all'allenamento per valorizzare i punti maggiormente legati alla bellezza femminile e costruire un corpo più forte e modellato che non rimarrà più nell'immaginario collettivo, ma sarà un obiettivo reale e raggiungibile!

Nutraceutical Sport Consultant

CNM ITALIA

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

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Nuova sede Milano

2019-2020

7 week end di lezione frontale

CORSO LIBERO A CARATTERE PRIVATO

IN COLLABORAZIONE CON

SOLGAR® Since 1947

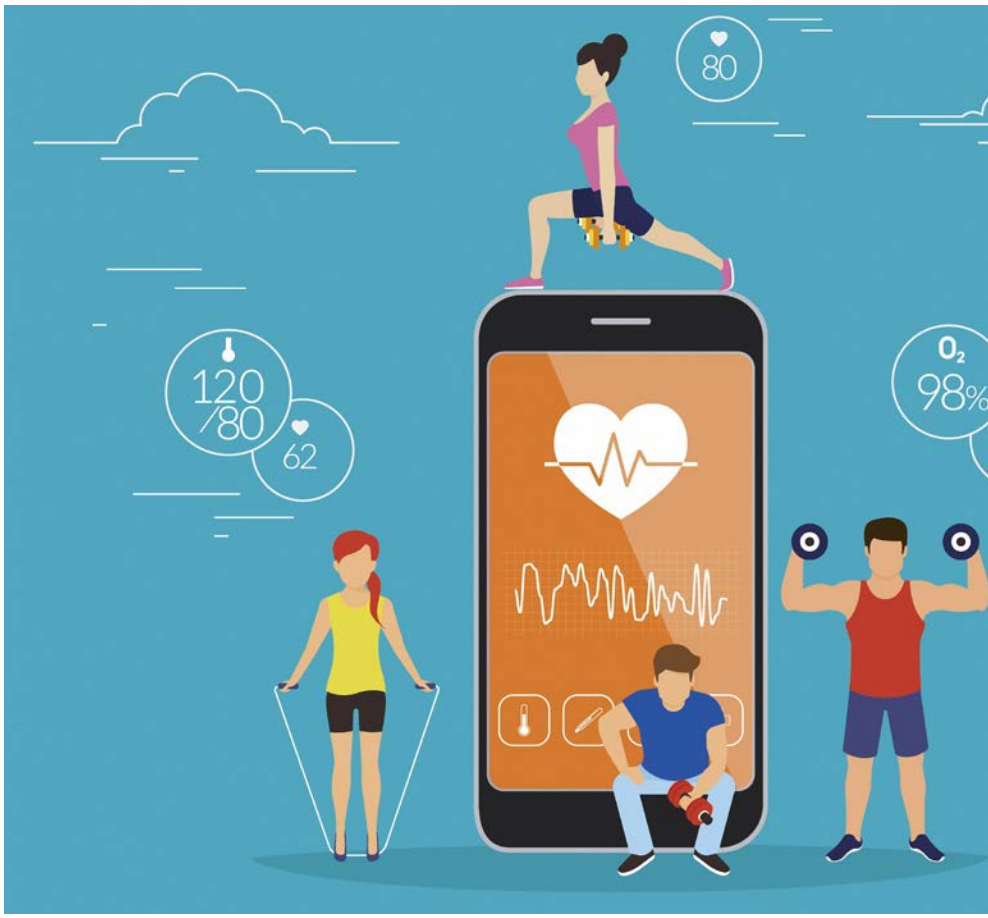
I weekend possono essere acquistati singolarmente.
Crediti ECM tramite FAD.
Visita il sito www.cnmitalia.com o contatta la segreteria di CNM ITALIA

CNM ITALIA
Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova Tel. 049.9080654 - Fax 049.8898924
info@cnmitalia.com

IN COLLABORAZIONE CON

NATURE'S BOUNTY
REACH YOUR HEALTHY BEST

a cura di
Marco Neri



LE NUOVE FRONTIERE TECNOLOGICHE DEI CENTRI FITNESS & WELLNESS:

FRA SPINTA VERSO IL NUOVO E BISOGNO DEL TRADIZIONALE

Tema spinoso e nebuloso, che si potrebbe estendere a qualsiasi settore, ma occupandomi del settore fitness intendo parlare delle palestre e di tutto l'universo ad esse connesso.
Come tutti i settori, negli ultimi anni abbiamo assistito ad un proliferare di innovazioni tecnologiche con grande espansione a tutti i sistemi di marketing dove l'utilizzo dei social e delle apparecchiature multimediali la fa da padrone.
Da vecchietto mi pongo qualche dubbio. In tempi non sospetti avevo scritto se fosse realmente utile avere un tappeto da 8/10.000 Euro con una miriade di funzioni che nel 90% dei casi non saranno mai sfruttate. Non credete che i tasti più usati siano START e +/-? Spesso non si usano neppure la fascia toracica o sensori palmari. Non parliamo poi del collegamento ai social. Già vedere in sale dedicate all'allenamento fior di utenti con il cellulare in mano non è motivante, figuriamoci se gli diamo anche la possibilità di farlo direttamente dalle macchine. Siamo certi che tutti i dati che le macchine possono potenzialmente dare siano utili e interessanti per l'obiettivo che ha l'80% degli utenti? Quando lo scrivevo doveva ancora esplodere la moda del functional e dell'uso di manubri bilancieri, kettlebell, suspension e altri attrezzi base senza ausilio di nessun supporto elettronico o traiettorie guidate o dei tapis roulant meccanici.
È questo il segno dei tempi dove le persone amano confrontarsi con se stesse e con un modo di allenarsi che ristabilisca un contatto con il corpo non mediato da una macchina. Contemporaneamente è esploso il marketing spinto, campagne promozionali (e ci sta), telefonate con offerte, ogni forma di stratagemmi per incentivare l'abbonamento "pluriennale" al centro. Questo fa parte del gioco, del resto chi apre centri fitness/wellness è sempre più un imprenditore che deve confrontarsi con un mercato evoluto e spietato; eppure anche qui sono convinto che si possa mediare senza essere invadenti. Trovo normale che un utente possa lasciare il centro in cui va per provarne uno nuovo che promette faville e prezzi da discount, è sempre successo, ma la storia ci insegna che se nel "vecchio" veniva fatto un lavoro serio, non si prometteva solo pailettes ma si dava concretezza ed informazioni serie, la percentuale di ritorni sarà molto elevata. Se poi si è spostato SOLO perché spende meno occorre fare una riflessione se quello è il tipo di cliente che desiderate veramente avere. Credo che caratterizzare il proprio centro sia importante. Ultimamente ho assistito a scene dove in segreteria, per prenotarsi a dei corsi di gruppo, dicono che occorre scaricare l'APP. Scaricare l'APP !?!? Capisco che dietro c'è la volontà di arrivare a diminuire i costi del personale di segreteria ma non mi dite che tutti amate scaricare ANCHE questa APP, che spesso si "impalla" (pensate poi se avete un telefonino "obsoleto") e dove non c'è nessuna possibilità di avere un reale scambio di informazioni.
La segreteria è un punto centrale ed è uno dei termometri del centro, dove è più facile intuire

UNA VALUTAZIONE SAGGIA E ATTENTA SUI PUNTI DI FORZA E LE DEBOLEZZE DEL PANORAMA DELLE STRATEGIE DI MARKETING APPLICATE NEL SETTORE FITNESS

insoddisfazioni, capire bisogni, proporre soluzioni. Non è possibile applicare strategie studiate o adatte per centri da migliaia di iscritti anche su piccoli medio centri che contano solo poche centinaia di iscritti; anche perché rimane sempre la priorità di ottimizzare le risorse degli spazi e dei tecnici; inutile puntare a saturare la sala al lun/merc/ven sera dalle 18 alle 22. Ma non sono un uomo di marketing e lo noto sempre più quando vedo utenti "veterani" che da 20 anni frequentano la sala pesi, persone che non disturbano, sanno cosa fare, hanno chiaro quello di cui abbisognano; eppure anche loro devono passare sotto la "prova" della proposta commerciale dove un/una giovane ragazza gli illustra le possibilità di aumentare il pacchetto di abbonamenti con la zumba e la palla prigioniera coreografata. Possibile che non si possa capire che quella persona da 10 anni si iscrive alla sala pesi, è felice di allenarsi e chiede solo di avere buona attrezzatura e all'occorrenza (ma lo decide lui) un consiglio o un aiuto per fare le forzate? Pensate che siano pochi i clienti così? Bhe non credo che dopo il boom degli anni 80 non ci sia un 50% di utenti che corrisponde alla descrizione che ho fatto. Stabilire poi come si gestisce un nuovo arrivato, dalla segreteria all'introduzione in sala e al modo in cui viene seguito; questi sono i particolari che possono fare la differenza. Non credo neppure siate d'accordo che le palestre sono "solo" dei servizi; la palestra media italiana è un luogo di incontro dove si fanno attività ludiche, formative e salutari, sono luoghi dove si ritrova il lato umano e dove la maggioranza delle persone, ne sono certo, amerebbe non essere globalizzata. Questo non significa che ogni iscritto ha diritto di avere un trattamento da PT, ma certamente si possono trovare dei compromessi che soddisfino sia il cliente che il proprietario, sia il tecnico. L'istruttore deve essere preparato, ma non occorre sia uno scienziato, mi piacerebbe sapesse ben usare i pesi liberi e che potesse dare info corrette sulle strategie di allenamento, ma la sua caratteristica numero uno è l'empatia, la capacità di entrare in sintonia con la persona e questo lo si fa primariamente con l'educazione. Ragazzi so bene che è molto difficile mantenere contorni di educazione con tutti gli utenti, ce ne sono che fanno perdere la pazienza anche ai santi, eppure ci sono modi per affrontare le situazioni che sono veramente da "professionisti", altrochè APP e programmini prestabiliti. Forse un bell'investimento è proprio un corso dedicato alla comunicazione, gestione delle emozioni e capacità di gestire situazioni e clienti difficili. Questi sono per me soldi ben spesi e fanno la differenza. Poi, ripeto, non sono un esperto di marketing e sono consapevole che un poco di strategia commerciale è utile per comunicare esattamente chi siete. Ma il mio suggerimento è di non essere mai invasivi, già lo sono compagnie telefoniche e di varie utenze, cerchiamo di non esserlo anche con la palestra.
Il cliente deve sempre essere in grado di potere scegliere se aderire o meno; e non è solo una questione di privacy, si tratta di rispetto. Mi dicono che ogni utente va profilato e tenuto monitorato... sarà, ma la cosa mi inquieta, già lo siamo durante tutto il giorno e vedo sempre la palestra con la romantica idea di un luogo di libertà (con la consapevolezza che occorre avere dati ma forse meno di quelli che ci vogliono far credere). La stessa scelta di "libertà" che, da ex proprietario di palestra, vorrei potere fare sull'acquisto di una macchina; ma come è possibile che ci siano macchine, magari caricabili a dischi, che non abbiano la leva per il dispositivo di partenza facilitata? Come può un atleta medio usare con facilità quella macchina? Mi dicono che i costi aumenterebbero; bene, mettetela come optional (tecnicamente progettarla è semplicissimo); se decido che nella mia palestra nessuno si allena con carichi elevati (sic) deciderò di non averla, ma viceversa vorrei potere scegliere di averla. Comunque, macchine o allenamenti, come vedete sono obsoleto, credo nel fattore umano e credo ancora che un buon istruttore possa fare la differenza. Provare a capire cosa desiderano i propri utenti è il primo compito di chi gestisce, capire qual è il proprio "core businnes" (visto come sono bravo?) e intuire se il vostro punto di forza è lo stabile e le infrastrutture, la location, l'attrezzatura, gli istruttori ecc ecc. Credo che partendo da qui sia possibile intuire punti deboli e punti di forza gestendo strategie. Poi ben vengano esperti che ci danno suggerimenti, ma questi devono sempre essere calibrati esattamente alle caratteristiche del club, della città e della zona in cui è ubicato.

KALISTHENICS

UN ALLENAMENTO X TUTTI!

Calisthenics, dal greco kalos – bellezza e sthénos – forza, è un insieme di esercizi a corpo libero, finalizzati a potenziare il fisico contrastando la sola forza peso del proprio corpo e sfruttando la dinamica delle leve. Questo tipo di allenamento consente di lavorare in maniera molto efficace sulla forza, sull'equilibrio, sulla coordinazione tecnica e sulla resistenza; inoltre, uno degli aspetti distintivi rispetto a molte altre attività, è la grande attenzione rivolta alla fase di stretching e allungamento: aspetti cruciali per il miglioramento tecnico nell'esecuzione dei singoli esercizi. L'allenamento calistenico si può definire allenamento "total body", poiché coinvolge tutti i distretti muscolari del corpo (tronco, lombari, addominali e gambe) attraverso esercizi dinamici e isometrici, che si presentano inizialmente come movimenti semplici e comunemente usati nella preparazione fisica di altre attività del fitness. Ciò che si deve prediligere è la qualità di ogni esecuzione rispetto alla quantità delle prestazioni; in sostanza, nel Calisthenics l'obiettivo è allenarsi in maniera intelligente focalizzandosi sul corretto svolgimento di ogni singolo esercizio, dal più basilare al più complesso, con la massima cura della propria condizione fisica e con dedizione costante nel tempo.

QUALI SONO I VANTAGGI DEL KALISTHENICS?

L'allenamento calistenico mira sia al miglioramento delle performance del soggetto sia, in generale, al raggiungimento di una condizione di benessere attraverso l'ottimizzazione dell'aspetto fisico e della propria

UN'ANALISI DEI PRECONCETTI, DEI FALSI MITI E DEI VANTAGGI SULL'APPLICABILITÀ DELLA GINNASTICA CALISTENICA.

a cura di Andrea Neyroz

salute. È preconcetto errato e comune il pensare che esso sia rivolto solo a persone ben allenate o addirittura ad atleti, classificandolo dunque come attività di nicchia. Questo tipo di allenamento è adattabile a tutti, perché parte da esercizi base e solo successivamente arriva ad esercizi che richiedono molta forza e grandi capacità coordinative. Esso, diversamente da come molti credono, non si limita allo studio di movimenti estremamente complessi (definiti nel gergo calistenico "skills") e derivanti per lo più dalla ginnastica artistica o dal mondo del verticalismo e dell'acrobatica; in verità, alla base del programma di lavoro in chiave calistenica, ci sono movimenti semplici ma curati nel dettaglio della loro esecuzione tecnica per una massima efficienza funzionale.
Se digitiamo la parola "Calisthenics" su internet o sui canali YouTube ci appaiono video di ragazzi allenati che eseguono esercizi isometrici o dinamici di estrema complessità per la maggior parte delle persone; tutto ciò scoraggia e allontana la gente da questa splendida attività in quanto ritenuta, erroneamente, sport per chi è in buona condizione fisica e ha come unico obiettivo quello di eseguire una determinata "skill" (Front Lever, Planche, Human Flag ecc…).

A CHI È RIVOLTA LA GINNASTICA CALISTENICA?

Il Calisthenics è adatto anche a persone sedentarie ed è idoneo a tutti per mantenersi in forma con esercizi semplici, ma efficaci che coinvolgono ogni catena muscolare. A differenza dell'allenamento classico della pesistica, in questa disciplina l'allungamento muscolare e la mobilità costituiscono capisaldi inamovibili ed è questa l'unica via di prevenzione per infortuni oltre che l'inizio di un nuovo programma mirato al miglioramento fisico.
I programmi di Kalisthenics della FIF si prefiggono di improntare le basi della ginnastica calistenica ponendole al servizio di tutti gli appassionati e non esclusivamente agli atleti già avvezzi alla disciplina; lo scopo principale del corso base è quello di insegnare agli utenti a muovere il proprio corpo (coordinazione, stabilità corporea ed equilibrio), ad apprendere i movimenti fondamentali e a rinforzare in primis il Core (nello specifico la fascia lombare ed addominale), eseguendo un allenamento sicuro ed efficace sia per quel che concerne il miglioramento fisico che per l'aumento di forza, resistenza e capacità neuromotorie. Togliamoci pertanto dalla testa la convinzione che questo sport sia fatto solo di Human Flag, Muscle Up, Planche, Front / Back Lever, e che quindi sia rivolto esclusivamente ad atleti di livello avanzato, al contrario osserviamo con attenzione che esso si compone principalmente di esercizi base come push up, pull up, addominali o squat e che si adatta a tutte le esigenze ed obiettivi.
Uno degli aspetti più belli del Kalisthenics targato FIF consiste nel potersi cimentare con costanza in esercizi nuovi e sempre più complessi attraverso una specifica progressione didattica che si adatti ai diversi livelli di preparazione generale e specifica. Non esiste allenamento più stimolante, sia a livello fisico che mentale, e ve ne renderete conto provandolo sulla vostra pelle, poiché crescerete nella condizione fisica man mano che continuerete a sfidare il vostro corpo con nuovi movimenti, che fino a poco tempo prima credevate impossibili, ma che passo dopo passo diverranno parte della vostra routine quotidiana. Il kalisthenics vi permetterà di prendere piena coscienza delle incredibili potenzialità del vostro fisico e vi insegnerà che attraverso il lavoro costante e la minuziosa cura dei dettagli tecnici, migliorerà in voi l'aspetto estetico e aumenterà la forza.
Tale disciplina è praticabile da qualsiasi soggetto, poiché segue la logica di adattamento dell'individuo: essa prevede vari esercizi progressivi che porteranno ad un adattamento articolare e neurofisiologico. I risultati saranno: aumento della densità ossea con conseguente aumento del

volume muscolare e diminuizione della massa grassa, miglioramento notevole delle componenti connettive articolari e della postura, con molti esercizi di mobilità e flessibilità articolare e muscolare, aumento dell'efficienza neuromotoria e delle capacità coordinative, miglioramento dei sistemi energetici e del metabolismo.

QUALI SONO GLI ELEMENTI CARATTERISTICI DELL'ALLENAMENTO CALISTHENICO?

Quando parliamo di allenamento in chiave calistenica facciamo dunque riferimento ad un lavoro scrupoloso su ogni esercizio, ma per fare ciò serve un preparatore capace e con la giusta esperienza, in grado di correggere con occhio chirurgico ogni esecuzione nella progressiva difficoltà dei movimenti. Un buon allenatore dovrà dare importanza alla fase di riscaldamento per attivare il sistema cardiovascolare e soprattutto alla fase di mobilità articolare specifica delle spalle e dei polsi per abituare i tendini e i legamenti allo sforzo, nonché particolare attenzione alla fase di stretching globale, riducendo in tal modo il rischio di infortuni e facilitando l'esecuzione della maggior parte degli esercizi. Se corretta, la fase di allungamento risulterà essere un grande beneficio non solo dal punto di vista delle capacità tecniche che si acquisiranno, ma anche a livello di benessere fisico, salute ed equilibrio psicologico. Un altro grande vantaggio di questo sport consiste nella libertà di allenarsi ovunque, sfruttando qualsiasi oggetto (tavoli, sedie, gradini, muri, alberi, panchine ecc); permette, inoltre, di sviluppare qualsiasi dote muscolare: forza, velocità, resistenza, ipertrofia muscolare, esplosività, controllo, mobilità e flessibilità, migliorando la coordinazione motoria.

I PROGRAMMI FIF

A tale scopo i corsi FIF sono stati strutturati con un percorso formativo che permette al neo istruttore di poter migliorare le sue qualità tecniche ed aumentare le proprie competenze didattiche. Il primo step è rappresentato dal corso di Kalisthenics in cui si analizzano le progressioni propedeutiche per la pratica degli elementi base quali: verticale, orizzontale, back lever e front lever. Il corso di Kalisthenics di 2° livello è uno step successivo che si prefigge di insegnare progressioni più avanzate degli esercizi base alle quali si integrano nuove propedeutiche per esercizi di livello avanzato come L-Sit, Human Flag, variazioni di Handstand, Muscle Up di forza, rotazioni alla sbarra , con un focus sulla programmazione di protocolli avanzati sulla preparazione specifica e generale e sul potenziamento dei muscoli del Core. Per tutti gli istruttori che desiderano alzare ulteriormente l'asticella della loro preparazione tecnica la FIF ACADEMY ha creato una rosa di ben 6 master di specializzazione che spaziano dalle strategie per l'incremento della forza, della resistenza e della flessibilità, alla pratica degli elementi di pre acrobatica fino allo studio analitico delle strategie didattiche avanzate per l'apprendimento di: front e back flip, verticale e planche.
Dal percorso formativo appena illustrato si evince che nel programma di allenamento Kalisthenics della FIF si inizia con allenamenti generali caratterizzati da esercizi classici come trazioni, piegamenti o squat (con particolare cura nella qualità di esecuzione) e si passa, una volta raggiunta una buona condizione fisica e un buon grado di mobilità, allo studio di progressioni e allenamenti per verticale, front e back lever o altri movimenti più complessi.
Il percorso didattico così strutturato rende possibile ad ogni istruttore di Kalisthenics di migliorare le proprie caratteristiche performanti e di poter porre le basi per una preparazione specifica al fine di partecipare al campionato ufficiale del Kalisthenics Challenge organizzato dalla FIF.

Concludendo possiamo definire il kalisthenics come una forma di allenamento adatta a tutti, che permette di mantenerci in un ottimo stato di salute e forma fisica, cambiando radicalmente il rapporto con il nostro corpo aumentandone a dismisura la consapevolezza delle abilità motorie.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Powered by SPARTACO

VUOI APRIRE UNA PALESTRA KALISTHENICS?

LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS PUÒ AIUTARTI A REALIZZARE IL TUO PROGETTO!

Che sia uno **Studio** interamente dedicato al Kalisthenics o più semplicemente un **Corner** all'interno di un centro già avviato, abbiamo la soluzione giusta per te.

KALISTHENICS® Corner

KALISTHENICS® Studio

SERVIZI OFFERTI

- Progettazione 3D e allestimento del centro o dell'area Kalisthenics
- Supporto nella valutazione della location
- Arredamento e attrezzatura tecnica by Spartaco
- Corsi di formazione pre apertura
- Manualistica operativa completa di tutte le procedure
- Assistenza fiscale e normativa con soluzioni adeguate alle esigenze individuali
- Ricerca e formazione del personale.

Per info e costi

0544 34124 | **FIF@FIF.IT**

WWW.FIF.IT

RESPONSABILE DEL PROGETTO

Viviana Fabozzi

SPINE CORRECTOR

a cura di
Francesca Scagliola

Il grande successo del più piccolo tra i grandi attrezzi del Pilates.

I meravigliosi attrezzi nati dall'estro creativo di Joseph Pilates sono il frutto della sperimentazione di nuove attrezzature in grado di coadiuvarlo nell'insegnamento dell'arte del controllo: "Contrology" (così amava definire la disciplina di cui era ideatore) un mix tra arti marziali, yoga, ginnastica e danza.

Fu dall'idea di utilizzare la metà di una botte di birra (da buon tedesco Joseph amava la sua birra!), che nacque la Small Barrel, al fine di correggere i difetti della colonna vertebrale, di migliorare la capacità toracica e il volume respiratorio. Allo Small Barrel, ideato per persone di bassa statura, fece seguito lo Step barrel, attualmente conosciuto anche come Spine Corrector, che prevede oltre all'arco, utilizzato per l'allungamento del rachide, l'aggiunta di un'ulteriore parte definita step, su cui sedere più comodamente e poter incrementare la serie di esercizi sulla mobilizzazione e sul rinforzo del core. Proprio questi sono i due requisiti fondamentali del rachide: la rigidità, necessaria per l'efficienza statica e per la protezione degli organi interni e la flessibilità, fondamentale per l'esecuzione di tutti i movimenti che la colonna può compiere (la torsione, la flessione, l'estensione e la flessione laterale). In una scala di valori della mobilità, forse dopo quella delle anche viene subito quella del tratto toracico. Ma se verificare che le anche siano sciolte appare abbastanza semplice, lo stesso non è per la zona toracica, la cui rigidità viene spesso compensata nel tratto lombare o nel tratto cervicale. Molti Personal Trainer, oggi, danno grande importanza al rinforzo del Core addominale e lombare, cosa giustissima, ma spesso tralasciano gli esercizi di mobilità del tratto toracico. Una scarsa mobilità di questa zona comporta come "conseguenza diretta" problemi alla schiena nel tratto lombare e alle spalle. È abbastanza raro soffrire direttamente di mal di schiena nel tratto toracico, anche se nella mia esperienza è spesso lì la genesi di tanti problemi. Lavoro spesso con sportivi di élite che, sebbene allenati da ottimi preparatori atletici, si sentono ancora "frenati" nella loro performance.

Negli ultimi anni mi sono dedicata in modo particolare alla cura di questa piccola ma fondamentale sezione di colonna e con l'ausilio del "piccolo di casa", lo Spine Corrector, alcuni professionisti mi hanno riferito che si sentono "volare": il servizio a tennis è diventato più potente, lo stile libero in piscina è migliorato, la palla schiacciata è più forte e veloce! Il più piccolo dei grandi attrezzi di Pilates ultimamente sta avendo un rinnovato successo meritato anche per le numerose caratteristiche estrinseche quali:

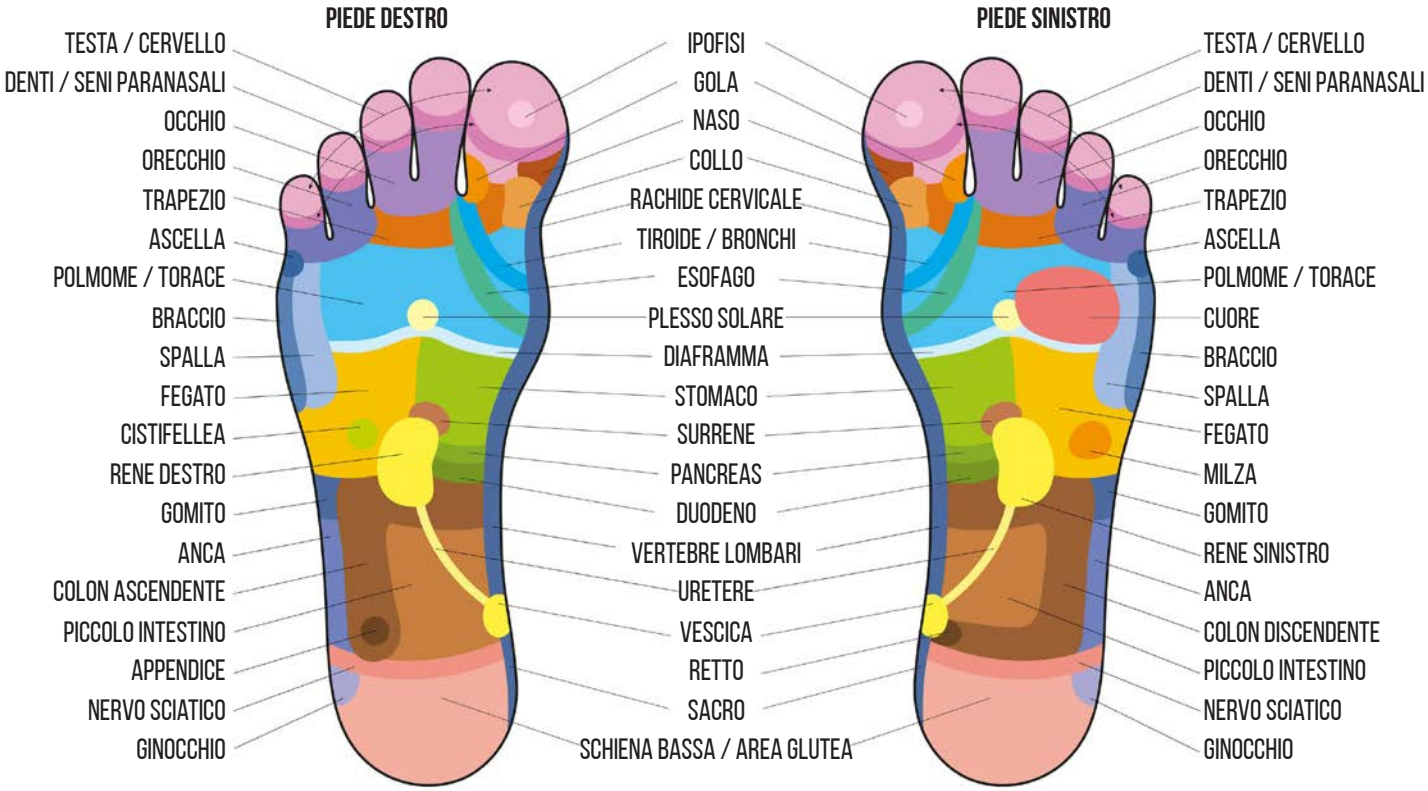
- **LA VERSATILITÀ**
  è comodo da trasportare.
- **AUSILIO PER ESERCIZI A CORPO LIBERO**
  offre un aiuto supplementare all'insegnante che vuole migliorare l'estensione del rachide del cliente, l'espansione toracica, la mobilità delle spalle.
- **OCCUPA POCO SPAZIO**
  può essere quindi un valido strumento per variare le proprie lezioni pur avendo a disposizione anche solo una piccola stanza dove praticare.
- **POSSIBILITÀ DI ORGANIZZARE CLASSI CON MACCHINARI DA PILATES CON MINIMO INVESTIMENTO**
  è innegabile che i grandi attrezzi sono il fiore all'occhiello di uno studio Pilates, ma l'investimento iniziale può spaventare. Lo Spine Corrector è il più economico tra i macchinari, ma da' subito, all'area dedicata, un' "allure" professionale consentendo di realizzare con un investimento minimo una classe di grandi macchine.

Da aprile, inoltre, FIF ha raggiunto un accordo con Pilates Factory, offrendo ai propri Soci la possibilità di acquistare il piccolo gioiello a un costo molto vantaggioso con l'iscrizione al corso stesso.
Fino a poco tempo fa il macchinario era appannaggio dei soli insegnanti di Pilates; da qualche tempo altre figure professionali si sono accorte di questo fantastico attrezzo, come i Personal Trainer, gli Educatori Posturali e gli insegnanti di Ginnastica Funzionale che hanno individuato le potenzialità dello Spine Corrector. Negli ultimi anni, a causa delle cattive abitudini posturali alle quali la tecnologia ci sta abituando, si é resa necessaria una maggiore attenzione e cura per il benessere della colonna. Il cliente, qualunque sia la sua storia precedente, ha bisogno di recuperare un'estensione del rachide ridotta da vizi posturali quotidiani. L'insegnante (di Pilates, il Personal Trainer o l'educatore posturale) spesso fa fatica a far percepire all'allievo la condizione "neutra" per la sua colonna facendolo sedere su un tappetino, a causa di problematiche alle anche, accorciamento degli ischiocrurali, rigidità lombari, solo per citare le cause più comuni. Con lo Spine Corrector si superano, in parte, tali limitazioni. Sedendosi sulla Barrel (l'arco dello Spine Corrector), la persona si sente subito guidata nell'allineamento assiale. Gli ischi si percepiscono meglio e la distanza da terra agevola una più naturale posizione delle anche. Il bacino viene percepito con più facilità nella sua posizione corretta.
Facendo sedere l'allievo sullo step (il gradino dell'attrezzo) ci sarà facile guidarlo verso la percezione della

mobilizzazione del tratto lombo-sacrale che beneficia del sostegno della "cupola" e invita al movimento anche coloro che per traumi pregressi o condizioni patologiche hanno paura a muoversi liberamente.
La posizione del bacino assume l'atteggiamento "neutro" in modo quasi istintivo in quanto lo Spine Corrector nasce come supporto per coloro che hanno poca mobilità nel tratto lombo-sacrale o i flessori dell'anca accorciati; grande giovamento ne traggono anche coloro che sono molto alti o in sovrappeso. In questi casi variare l'angolazione dello step può essere un ulteriore ausilio.
Nasce da queste considerazioni l'evoluzione dello Spine Corrector: lo **Spine Wave.** Lo Spine Wave è lo Spine Corrector 2.0! Dotato di un sistema registrato dalla Pilates Factory, permette di variare l'angolo della seduta adattandolo a ogni singola esigenza. Inoltre ha la possibilità di separare la Barrel dallo Step offrendo la possibilità di avere a disposizione due tipi di supporto differenti. I materiali utilizzati ne garantiscono la solidità permettendo esercizi sicuri anche in stazione eretta.
Il sistema di variazione angolare dello Step e di separazione dello stesso dal Barrel, rendono questo piccolo attrezzo di facile e intuitivo utilizzo dando la possibilità all'insegnante di realizzare classi di Spine Corrector/Wave dinamiche e divertenti!

PIANTA DEL PIEDE

ORGANI CORRISPONDENTI E PRESTAZIONE SPORTIVA: QUALI CORRELAZIONI E INFLUENZE?



UNA OSSERVAZIONE CLINICA CON RISULTATI IMPORTANTI PER L'INCREMENTO DELLA PERFORMANCE

a cura di
Paolo Roccuzzo

La riflessologia o scienza dei riflessi, è una delle medicine naturali che permette, toccando un punto del piede in particolare, di riferirsi ad un corrispondente organo del corpo.
Il piede è uno dei più grandi contenitori di riflessi presenti al mondo. Ogni punto del piede, infatti, si riferisce ad un organo del corpo.
Questa relazione dovrebbe incuriosirci, dato che dei recettori del corpo più interessanti, a parte quello ottico e quello occlusale, il piede è indubbiamente una finissima costruzione ingegneristica.
Occhio e piede generalmente nelle disarmonie posturali entrano in misura sicuramente variabile da caso a caso, ma non si tratta di coincidenza il fatto che entrambi abbiano una certa responsabilità nel determinare problemi di natura ascendente o discendente.
Non si tratta di considerare le implicazioni delle catene cinetiche o delle interferenze del sistema fasciale superficiale:

l'occhio e il piede aprono e chiudono un sistema macchina-uomo; e tale sistema nel caso dello sportivo è iperspecializzato nel proporre schemi motori di alta precisione, reiterati e affinati anche ad altissimo livello.
Dato che la mappatura del piede rimanda ad alcuni organi interni vitali in particolare, mi sono chiesto se per caso si potesse intervenire indirettamente su questi, per avere come meccanismo di ritorno un miglioramento della prestazione sportiva; da questa considerazione è partita l'osservazione clinica che poi è stata tradotta in un protocollo ad hoc ideato, e che andrò in seguito a spiegare.
La riflessologia del piede è indubbiamente orientativa nelle valutazioni, in quanto permette di collegare al piede molti organi del corpo, come il pancreas, il fegato, il cuore, i reni e così gli altri.
Dall'esame del piede, infatti, si può persino ricavare in maniera indiretta una "diagnosi" di eventuali malattie e disturbi fisici o psico-fisici.
È stato il dottor Fitzgerald a fornire una visione chiara del piede, disegnando una immagine della pianta del piede, all'interno della quale collocava tutti gli organi corrispondenti.
Un massaggio al piede, in effetti, se eseguito in osservanza a linee guida rigorose e protocolli validati, può provocare benessere a tutto l'organismo e ai suoi distretti in maniera diretta e indiretta.
Si è scoperto nel tempo che il piede destro corrisponde alla parte razionale dell'individuo, mentre quello sinistro a quella irrazionale.

La perfetta comprensione dei meccanismi dell'appoggio e della deambulazione è fondamentale inoltre per evitare infortuni, migliorare la performance e, in subordine, per comprendere l'evoluzione della preparazione atletica, laddove i nostri allievi adoperino molto la parte inferiore del corpo. È doveroso dunque introdurre alcuni cenni sulla postura umana.
La stazione eretta dell'uomo del resto è il risultato di una rapida successione di periodi di mobilità e di immobilità alla ricerca di un equilibrio stabilmente dinamico mantenuto con il minimo sforzo.
Potremmo dire che efficacia ed efficienza appartengono al piede come organo, ma che tale risultato finale giunge come ultimo di una catena evolutiva interrelata ad un fattore ambientale fortemente selettivo.
In questo complesso equilibrio non entra solo l'azione dei muscoli, ma anche il sistema vestibolare, gli indicatori ottici (provate a stare in piedi su una gamba sola e a occhi chiusi e capirete la difficoltà, soprattutto al di sopra già dei 35 anni), le condizioni dell'apparato occlusale (pensiamo alla prestazione sportiva ad arcate chiuse o meno come cambi, ecc.).
In tale complesso processo sono fondamentali anche le curve del rachide (soprattutto a livello della vertebra L3 che è il nostro baricentro): la colonna vertebrale tende a flettersi per assicurare una migliore stabilità.
Studi condotti su adulti *(rif. Pubmed/ posturologia clinica)* mostrano che le curvature sono di pochi cm; nei bambini si nota invece una grande gradazione della curvatura lombare che si stabilizza solo quando l'appoggio del piede è diventato definitivamente stabile, cioè dopo i 5-6 anni, il che dovrebbe farci riflettere su ciò che siamo come progetto evolutivo.
Ogni disarmonia nell'appoggio viene filtrata dalla colonna lombare che si configura quale un centro di trasmissione e smistamento dell'informazione per mantenere l'equilibrio statico-dinamico (è una curva realmente mobile e, grazie alla sua configurazione, è molto resistente agli stress statico-dinamici).
Dalle piante del piede partono infatti impulsi propriocettivi che arrivano alla vertebra L3 e alla colonna cervicale, per poi venir elaborati e utilizzati per il mantenimento dell' equilibrio nelle sue diverse forme.
Da queste considerazioni sulla postura umana risulta quanto mai ottimistico il tentativo di variare solamente l'appoggio del piede per migliorare la prestazione del soggetto (o per risolvere infortuni strutturati).
Una variazione del proprio appoggio naturale si ripercuote infatti su tutta la postura e quindi anche sul rachide. In sostanza si cerca di ricreare in età adulta quel complesso processo che ha portato al primo equilibrio in età infantile.
Camminare o correre sotto un profilo meramente energetico crea un'energia positiva che ci fa incedere, ma anche un'energia negativa di ritorno che risale dal basso fino alla testa a una velocità di anche 130-140 km/h sotto forma di vibrazioni che vengono assorbite da differenti strutture: 1/10 arriva fino al ginocchio, 1/20 fino al bacino e 1/30 fino alla cervicale.
Quando camminiamo, l'appoggio del tallone al terreno determina un impatto che va dal 80% al 100% del peso corporeo. Tale impatto genera una vibrazione elastica di ritorno che non viene sfruttata per avanzare, ma che deve essere assorbita delle strutture ammortizzanti del nostro corpo.
Quando corriamo, invece, l'energia negativa di ritorno è da 3 a 5 volte quella che subiamo

camminando (a seconda della natura del terreno, della velocità della corsa, della calzatura indossata e del peso del runner) ed è per questo che correre è più traumatico: 20 km di corsa equivalgono a circa 60 km di camminata.
Fino a un decennio fa, quando si parlava di appoggio del piede, si soleva distinguere fra pronatori e supinatori; si considerava cioè l'inclinazione laterale del piede; più recentemente si è iniziato a considerare anche l'inclinazione longitudinale, distinguendo fra runner che corrono sull'avampiede e altri che preferiscono correre sul tallone. Ovviamente, come nel caso di pronatori/supinatori, non esiste una divisione netta, ma ogni runner presenta una propria inclinazione longitudinale.
Non esiste un appoggio del piede universalmente Migliore!
Ciò mette in crisi soprattutto chi sostiene il concetto dell'uso di plantari basati su un modello di corsa ideale o di podista ideale.
Uno studio finlandese di qualche anno fa *("Forefoot strikers exhibit lower running-induced knee loading than rearfoot strikers", Kulmala, Avela, Pasanen, Parkkari; Medicine & Science in Sports & Exercise, 2013)* ha mostrato che, a seconda dell'appoggio del piede, le varie parti del corpo vengono diversamente sollecitate e quindi un determinato infortunio può dipendere dall'appoggio del piede. Lo studio finlandese ha evidenziato che chi corre sull'avampiede carica meno il ginocchio di chi corre sul tallone, ma questi ultimi sollecitano meno la caviglia. Sembrerebbe banale sostenere quindi che cambiando appoggio del piede si possano risolvere gran parte degli infortuni dovuti all'età atletica del soggetto (sono definiti infortuni strutturali e sono circa il 15% del totale); la brutta notizia è che però si vanno a sollecitare altre parti del corpo, parti che per anni magari hanno avuto un carico decisamente inferiore: ecco che si ripristina il tendine, ma il ginocchio comincia a dolere...
A partire da queste e molte altre considerazioni risultanti dalle mie numerose ricerche, ho cominciato a pensare a come migliorare la prestazione dei miei atleti agonisti e non, dopo aver notato il ripetersi di fastidi (di salute) che a mio avviso potevano avere un collegamento diretto o meno con un uso sbagliato del piede.
Nello studio condotto dal nostro gruppo di ricerca, sono state analizzate le prestazioni di 18 persone, di genere femminile, di età compresa tra i 25 e i 45 anni, tutte in leggero sovrappeso, con ciclo mestruale regolare, abili in sala pesi, con alimentazione completamente naturale e non aiutate da integrazione specifica per lo sport.
Ciascun gruppo ha accolto 6 giovani donne con dolore plantare localizzato e circoscritto, e dunque riconducibile potenzialmente ad un'area preferenziale.
I tre gruppi di lavoro non hanno comunicato tra di loro per la durata dello studio (60 giorni), né si sono incrociati durante lo svolgimento dell'osservazione dei lavori sul campo.
Il protocollo si è svolto in tal modo: ogni gruppo è stato osservato al lavoro, in sala pesi, con esercizi multiarticolari; il gruppo A è stato trattato manualmente (elettromedicali/ terapia manuale) prima della sessione allenante, il gruppo B subito dopo, il gruppo C non è stato trattato ma ha ingerito al bisogno molecole in libera vendita attenuanti sintomatologie dolorose insorgenti pre allenamento, durante e post allenamento. Ogni allenamento è stato trascritto e filmato.
Ogni 4 settimane ogni partecipante ha effettuato esami ematochimici completi.
A distanza di 60 giorni il risultato è stato quanto meno interessante: il gruppo A, trattato nell'area del piede di interesse, ha migliorato la propria prestazione del 18% oltre a notare una remissione e della sintomatologia dolorosa condivisa tra pianta del piede e organo corrispondente; il gruppo B ha osservato un miglioramento del 22% nella resa sul campo, un leggero decremento della sintomatologia algica della porzione plantare in oggetto e nell'organo corrispondente; il terzo gruppo ha rilevato un incremento esclusivamente prestazionale nell'ordine del 11%.
Per rendere lo studio clinico maggiormente validante attualmente ci stiamo concentrando sulle osservazioni analoghe riguardanti gruppi di solo uomini con lo scopo di avvalorare i risultati ottenuti e valutare le principali differenze tra donne e uomini con similari sintomatologie.

IODASE®

> La linea più completa dedicata alla bellezza del corpo.

Stay Toned

#scopritilibera

www.iodase.it

facebook.com/iodase

Instagram @iodasecosmetics

Consigliati da:

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

SPORT LIPOBREAK®

Scopri la nostra linea di trattamenti dedicata agli sportivi su:

facebook.com/**lipobreak** | **www.lipobreak.it** | **#boostyourbody** @lipobreak

Numero Verde 800-945965 From Italian numbers only

CHOREO

FACCIAMO UN PO' DI ORDINE NELLA GRANDE CONFUSIONE DELL'ULTIMO DECENNIO DELL'ERA DEL FITNESS COREOGRAFICO

a cura di
Patrizia Vincenzi

La coreografia ha da sempre fatto parte della mia vita, sotto ogni sua forma. Attribuibile al fitness è dall'anno sportivo 1988/89 che ho sposato il mio grande amore: l'aerobica (Hi-Lo Impact) e dai primi anni '90 si è unito alla famiglia anche lo Step. Questa introduzione per dirvi che ho vissuto per trenta anni l'evoluzione di queste due discipline in prima persona. Questo articolo nasce nel tentativo di rendere partecipi tutti i praticanti (ed interessati a farlo) della storia della coreografia, concentrando il focus su un argomento che ritengo fondamentale: la gran confusione negli ultimi anni in merito al concetto di "Facile" e "Difficile".

GRAPHY

CONCETTO DI

FACILE e DIFFICILE

Fine anni '80, inizio anni '90 noi istruttori eravamo tutti dei pionieri, nel mondo delle palestre la coreografia era una novità assoluta senza però basi solide a cui potersi affidare. Lo step era troppo lento (125/126 bpm) e pieno di "Tap", mentre la ginnastica aerobica era troppo veloce (155/160 bpm) con movimenti ripetitivi ad altissimo impatto.
Alla fine degli anni '90 finalmente la svolta. Studi su gruppi di lavoro monitorati hanno individuato gli errori (alcuni anche gravi) che venivano offerti al grande pubblico e sono stati studiati piani di allenamento più mirati e professionali.
Lo step ha aumentato i suoi bmp per ottenere un risultato cardiorespiratorio più finalizzato, mentre l'aerobica li ha invece calati in quanto l'allenamento era troppo intenso andando a ripercuotersi in modo lesivo su articolazioni, legamenti e tessuti muscolari, oltre al non trascurabile dato del lavoro eseguito per la maggior parte in "anaerobiosi". Una brillante intuizione tecnica vera illuminazione è arrivata grazie al passo base "Rock" che essendo di 3 tempi musicali ha spezzato la monotonia dei 4 beats ed i suoi multipli aprendo infinite possibilità di costruzione coreografica. La coreografia, dunque, era in continuo mutamento ma rimaneva comunque fattibile a tutti. L'altro fattore che ha assunto un ruolo fondamentale è stato il suo risonante effetto moda: tutti, ma proprio tutti, si avvicinavano con grande curiosità ed entusiasmo alla sala corsi musicali.
Tutte queste strategie sono state vincenti fino alla fine del 2002. Tra gli anni 2003 e 2006 la situazione ha cominciato a sfuggirci di mano. La coreografia ha subito una metamorfosi per la maggior parte degli istruttori, ovvero ha iniziato ad essere proposta come fine a se stessa e non più come un metodo di allenamento. Da quel momento, dai palchi delle convention prima e dalle sale fitness poi, le lezioni sono diventate una gara a chi faceva le coreografie più complesse e i praticanti si sentivano sempre più stressati e scoraggiati di fronte alle proposte motorie, direzionandosi verso altre discipline magari meno allenanti e più ripetitive ma sicuramente più pratiche e semplici.
Ad oggi ci troviamo in una situazione in cui esistono le coreografie semplici da una parte e le coreografie complesse dall'altra. Le coreografie semplici attirano certamente i nuovi istruttori, ma nelle sale corsi sono spesso poco allenanti e talvolta noiose. Le coreografie complesse attirano solo gli istruttori più esperti, senza considerare che con l'avanzare dell'età gli allievi veterani diventano sempre meno numerosi.

Per far fronte a questo caos didattico la FIF Academy, che è sempre stata al passo con tutti i cambiamenti del settore, ha adattato i suoi programmi del Choreography alle esigenze non solo degli operatori del settore, ma anche degli utenti finali.
È stato un grande onore per me essere la mente delle modifiche tecniche apportate ai programmi didattici dell'aerobica e dello step, accettando la sfida di realizzare il nuovo Master di specializzazione Choreography Strategies.
L'inizio dei lavori è partito da una specifica domanda: "Ma cosa ci ha insegnato l'esperienza di quest'ultimo decennio?". Ci ha insegnato senza dubbio e in prima istanza che ciò che attira la clientela non è quanto strepitosa sia la routine proposta, ma è innanzitutto quanto divertimento si cela dietro le scelte coreografiche. In questo particolare momento storico le persone sono assiduamente sotto pressione in tutti gli ambiti: il lavoro che richiede sempre più ore ed uno stipendio che rimane uguale se non inferiore, le tasse che hanno raggiunto livelli insostenibili, la continua ricerca del"apparire" per non rischiare di essere tagliati fuori dalla società che richiede tutta una serie di determinati canoni comportamentali, etc etc… quindi le persone che vengono in palestra vogliono innanzitutto sentire un senso di leggerezza che arriva attraverso il divertimento e lo svuotamento della testa dai pensieri.
Ci ha insegnato anche che la gente vuole "ballare". Oltre alla pulizia del movimento le persone sentono il desiderio primario di muovere liberamente il proprio corpo nello spazio. In merito a questo argomento ho letto il libro "l'arte del movimento" di Rudolf Von Laban che dimostra quanto "la nostra coscienza ordinaria, che chiamiamo razionale, è solo uno dei modi possibili di coscienza, mentre tutto intorno, divise dal più sottile dei veli, risiedono altre forme potenziali di coscienza, completamente differenti.".
Grazie a questi due concetti fondamentali ho cercato di capire come si potevano combinare ed integrare con tutto ciò che era di mia conoscenza sulle tecniche coreografiche a corpo libero o con l'ausilio di uno step. NO stress, NO testa piena di pensieri, NO troppa concentrazione, ma lasciarsi semplicemente andare dove ti portano le gambe, assaporando appieno il movimento corporeo nello spazio come massima espressione di se stessi. Ebbene i contenuti del nostro master di coreografia ci confermano che tutto questo: "si può fare!". A tale scopo le strategie da me proposte sono state realizzate con un unico focus: rendere il facile mai banale e il difficile sempre fattibile. Il bravo istruttore è colui che porta con se l'allievo per mano e senza che se ne renda conto si ritrova ad eseguire sequenze complesse dal punto di vista tecnico/didattico con grande facilità. Per questo è sottinteso che per ogni istruttore si richiede una spiccata dedizione attraverso lo studio la pratica e la concentrazione.
Le nuove strategie proposte nel master federale, nel rispetto delle capacità tecniche degli istruttori e dei clienti appassionati delle lezioni coreografiche, sono state strutturate in tre livelli: base, intermedio e avanzato, esattamente con lo scopo di prendere per mano i neo istruttori di Fitness Group e guidarli nel viaggio della conoscenza distintiva del concetto di facile e difficile. Un concetto che mi accompagna dagli albori della mia docenza nel settore musicale, che è stato fonte di ispirazione per la realizzazione della mia tesi di Top Trainer, discussa nel lontano 2004, e che ho scelto di tradurre con l'acronimo CDM (Controllo Del Movimento): partire dalle lezioni "base" per approdare progressivamente alle lezioni "surprise" o lezioni "challenge" con lo scopo di aumentare il grado di divertimento e il livello di autostima di istruttori e allievi.
Il master Coreography Strategies non è che l'evoluzione di questo primordiale concetto di CDM; è un corso che porta a conoscere la vera essenza della "ginnastica aerobica" insegnando non solo i passi, ma come viene gestita una lezione e l'impatto che questa ha sul proprio corpo.

Non posso che concludere con questa che per me resta un'importante verità: *"le coreografie sono semplici, la vera difficoltà sta nell'interpretarle con la propria espressione corporea dove il lasciarsi andare significa ricominciare una nuova scalata verso un'alta vetta!"*.

BIG APE

SPORTMAT EXPERIENCE

BIGAPE.IT

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

UNA FORMULA CHE PER LA SUA FLESSIBILITÀ STA RACCOGLIENDO SEMPRE PIÙ ADESIONI

CORSI DI FORMAZIONE ONLINE

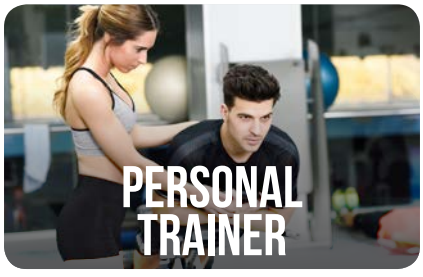
FORMAZIONE A CHILOMETRI Ø

Grazie alla piattaforma e-learning FIF per l'apprendimento a distanza, chiunque disponga di un computer (ma anche uno smartphone o un tablet) e di una connessione internet, può accedere ai **corsi** e ai **master** federali, tra quelli disponibili online, e conseguire un diploma valido all'insegnamento.

Per diventare istruttore di **Fitness, Personal Trainer** o **Fitness Group** sarà possibile seguire online tutto il programma del corso scelto attraverso videolezioni dei docenti federali, dispense, esercitazioni e test di valutazione e sostenere al termine l'esame finale in una delle sedi FIF previste per i suddetti corsi.

Il positivo superamento dell'esame frontale prevede il rilascio del Diploma FIF/ASI di istruttore, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e il Tesserino Tecnico ASI/CONI.

CORSI DI FORMAZIONE ONLINE PER:



MASTER ONLINE DI SPECIALIZZAZIONE IN:

Per chi desidera ampliare la propria formazione, oltre ai corsi per diventare istruttore, la Federazione Italiana Fitness propone nella modalità e-learning anche dei master di specializzazione che consentono di ampliare ulteriormente le proprie conoscenze.

RECUPERO FUNZIONALE | POSTURAL ONE TO ONE | TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE | FORZA E IPERTROFIA | FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

PER SAPERNE DI PIÙ **www.fif.it / corsi e master / corsi on line**

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FITNESS ACADEMY

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

www.fif.it

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

European Fitness Association®

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

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

IDEA HEALTH & FITNESS ASSOCIATION

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 9001:2015

IL CORSO È DISPONIBILE ANCHE
ONLINE

PERSONAL TRAINER ACADEMY
CORSO DI FORMAZIONE

PERSONAL TRAINER

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

Ravenna *M. Ravagli* *V. Fabozzi*	dal 18 luglio al 25 luglio
Ravenna *M. Ravagli* *V. Fabozzi*	dal 31 agosto al 7 settembre
Roma *D. Berni* *V. Fabozzi*	14-15-16 giugno 22-23 giugno 28-29-30 giugno

▶ **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 RAVENNA**
715€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 380€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 380€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Quota d'iscrizione ROMA**
715€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 380€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 380€ da versarsi almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

▶ **Sconto 20% 572€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 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.

▶ **Esame** Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni casi di studio.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Personal Trainer*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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 14-15 settembre *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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Tecnico specializzato in recupero funzionale"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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 24-25 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Postural One to One"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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

FITNESS SCHOOL
CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE DI FITNESS

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

Milano *P. Roccuzzo*	12-13-14 luglio 19-20-21 luglio
Ravenna *M. Ravagli*	dal 29 giugno al 4 luglio
Ravenna *M. Ravagli*	dal 17 agosto al 22 agosto
Roma *M. Messuri*	12-13-14 luglio 26-27-28 luglio

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

▶ **Requisiti** È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno.

▶ **Quota d'iscrizione RAVENNA**
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 sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Quota d'iscrizione ROMA E MILANO**
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 almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

▶ **Sconto 20% 476€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

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**
- **FORZA E IPERTROFIA**
- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO**

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

▶ **Diploma rilasciato** *Istruttore di Fitness 2° livello*.

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

Ravenna	10-11 agosto	*A. Bertuccioli*

▶ **Programma in sintesi**
- Analisi dei macro e micro elementi
- Antropometria e metodi di valutazione
- Analisi di varie tipologie di diete
- Cenni su OGM, cibi Bio e integratori

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Tecnico fitness e nutrizione"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

FORZA E IPERTROFIA

TECNICHE, SCHEDE DI ALLENAMENTO E PERIODIZZAZIONE DELLA FORZA E DELL'IPERTROFIA NEL BODY BUILDING

Ravenna	23-24 agosto	*M. Ravagli*
Roma	20-21 luglio	*D. Berni*

▶ **Programma in sintesi**
- Teoria dell' allenamento
- Adattamenti dall'esercizio fisico
- La scheda di allenamento
- Review anatomo-fisiologica del sistema ormonale
- La forza, schede e metodiche d'allenamento
- L'ipertrofia, schede e metodiche d'allenamento

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Forza e ipertrofia"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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 METABOLICO E DIMAGRIMENTO

METODICHE E MOTIVAZIONI DEL CARDIOFITNESS E CIRCUITI COME SUPPORTO PER AFFRONTARE PROBLEMATICHE METABOLICHE E DIMAGRANTI

Ravenna	7-8 agosto	*M. Ravagli*

▶ **Programma in sintesi**
- Analisi delle principali problematiche metaboliche
- Protocolli di lavoro per sindrome metabolica
- Funzionalità cardiaca – respiratoria e la comprensione dei parametri base
- Aspetti cellulari ed ormonali legati al dimagrimento; dall'adipocita al sistema endocrino
- Tipologie di allenamenti a circuito e cardiofitness con proposte pratiche di lavoro per varie problematiche
- I test base per la valutazione fisica e antropometrica

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Fitness metabolico e dimagrimento"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIOMETRIA

Ravenna	9 agosto	*A. Bertuccioli*

▶ **Programma in sintesi**
- Motivazioni e vantaggi sulla periodica verifica dati di valutazione corporea
- Analisi dell'antropometria base
- Principi e concetti legati alla plicometria
- Analisi e concetti legati all'impedenziometria
- Prova pratica di plicometria e impedenziometria per tutti i partecipanti
- Discussione di dati emersi o di un caso di studio specifico

▶ **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 152€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori regolarmente tesserati FIF per l'anno in corso.

▶ **Titolo rilasciato** Attestato di partecipazione al master in *Valutazione della Composizione Corporea*.

▶ **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.

N.B. 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 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

Arezzo	14-15 settembre	*L. Dalseno*
Milano	20-21 luglio	*L. Dalseno*
Ravenna	27-28 luglio	*L. Dalseno*
Roma	03-04 agosto	*S. Roberto*

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione (cenni storici)
- Obiettivi
- Struttura di una lezione
- Perchè scegliere il format FIF
- 2 esempi pratici in Bodyweight
- Core training
- Squat
- Test valutativi
- Esercizi pratici
- Unconventional training
- Teoria dell'allenamento, tipologie di workout

▶ **Quota d'iscrizione 320€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

▶ **Sconto 20% 256€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019** scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

▶ **Esame** Prova pratica con esecuzione tecnica e capacità didattica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Functional Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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 TRAINING

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

Ravenna	24-25 agosto	*F. Fiocchi*

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione al Mobility Training
- Mobilità articolare di base
- Mobilità articolare avanzata
- Esercizi di bodyweight
- Progressione degli esercizi
- Animal Movements
- Workout a coppie
- Pratica dell'allenamento
- Periodizzazione e programmazione nel Bodyweight

▶ **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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2018** scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Bodyweight Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Ravenna	31 agosto-1 settembre	*L. Dalseno*
Cornedo Vicentino (VI)	21-22 settembre	*L. Dalseno*

▶ **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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019** scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kettlebell*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **Requisiti** Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il 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.

N.B. 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

PROGRESSIONI DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI DEL WEIGHTLIFTING CON UN FOCUS SULL'ESECUZIONE DEI FONDAMENTALI SQUAT, STACCO E PRESS

Ravenna	29-30 agosto	*C. Dolzan*

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione al barbell training
- Progressione didattica per l'apprendimento degli esercizi di: Squat e sue variazioni, Press e sue variazioni, Dead Lift, Snatch, Clean, Clean & Jerk
- Wod Workout

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019** scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO FUNZIONALE"

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Barbell*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **Requisiti** Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il bilanciere olimpico.

▶ **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.

N.B. 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	25-26 luglio	*D. Longhi*

▶ **Programma in sintesi**
- Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Suspension Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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 AL FEMMINILE

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

Ravenna	8-9 giugno	*V. Fabozzi*
Ravenna	5-6 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test scritto.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Functional Training al femminile*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **Requisiti** Possono accedere tutti gli istruttori di functional training e tutti gli operatori del fitness che dichiarino con una autocertificazione di avere pratica di base con il bodyweight, il kettlebell, il bilanciere olimpico.

▶ **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.

N.B. 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.

SPARTAN SYSTEM® ACADEMY

Spartan System® è un sistema di allenamento basato su esercizi di corpo libero senza l'utilizzo di alcuna attrezzatura. L'obiettivo è trarre il massimo dal proprio corpo in termini di forza, rapidità, resistenza, flessibilità e coordinazione motoria.
Spartan System Academy® è strutturata in 4 corsi di specializzazione e conseguente esame finale per ottenere la certificazione **"Spartan System® Master Trainer"**

- ▶ **Spartan System® Level I**
- ▶ **Spartan System® Level II**
- ▶ **Spartan System® Level III**
- ▶ **Spartan System® Level IV**

Per un ottimale apprendimento didattico è consigliato seguire l'ordine cronologico dei livelli del percorso formativo Spartan System® Academy.

SPARTAN SYSTEM® *Level I*

CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO SPARTAN SYSTEM®

Ravenna	30 giugno-1 luglio	*F. Fiocchi*

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

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.
▶ **Esame** Prova pratica.
▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Spartan System® Level I*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
▶ **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.
N.B. 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.

SPARTAN SYSTEM® *Level II*

CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ E DEL CORE

Ravenna	2-3 luglio	*F. Fiocchi*

▶ **Programma in sintesi**
- Flessibilità: teoria e applicazioni pratiche
- Core: teoria e anatomia
- Pratica dell'attività

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.
▶ **Esame** Prova pratica.
▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Spartan System® Level II*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
▶ **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.
N.B. 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.

SPARTAN SYSTEM® *Level III*

CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA E DELLA RESISTENZA

Ravenna	4-5 luglio	*F. Fiocchi*

▶ **Programma in sintesi**
- Forza specifica: teoria e applicazioni pratiche
- Ipertrofia funzionale: teoria e applicazioni pratiche
- Resistenza specifica: teoria e applicazioni pratiche
- Pratica dell'attività

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.
▶ **Esame** Prova pratica.
▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Spartan System® Level III*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.
▶ **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.
N.B. 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.

CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS®

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Ravenna	20-21 luglio	*F. Fignagnani*
oppure		
Ravenna	18-19 agosto	*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 260€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 208€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"

▶ **Esame (facoltativo)** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kalisthenics®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

Per chi decide di non sostenere l'esame è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione al corso.

▶ **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.

N.B. 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.

CALISTHENICS ITALIAN ASSOCIATION

KALISTHENICS® 2° LIVELLO

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Ravenna	7-8 settembre	*A. Neyroz*

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

▶ **Quota d'iscrizione 260€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 208€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO KALISTHENICS®"

▶ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Kalisthenics® ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttori.

▶ **Esame (facoltativo)** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Kalisthenics® 2° livello*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

Per chi decide di non sostenere l'esame è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione al corso.

▶ **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.

N.B. 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

I master proposti dalla Federazione Italiana Fitness sono rivolti a tutti: dal semplice appassionato di Kalisthenics® e acrobatica all'atleta esperto. Tramite queste sedute di approfondimento potrete analizzare nel dettaglio la didattica e l'aspetto pratico di molti movimenti derivanti dalla ginnastica artistica e dal Kalisthenics®.

novità

HANDSTAND PROGRESSION

ANALISI DELLE STRATEGIE DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO DELLA VERTICALE

Ravenna 5 agosto
F. Fignagnani

▶ **Programma in sintesi**
- riscaldamento generale
- mobilità accurata con esercizi derivanti dalla ginnastica artistica
- esercizi per la coordinazione e l'equilibrio
- studio pratico della verticale: gli atteggiamenti corporei in verticale; i segreti per tenere la verticale; la verticale di slancio e di forza; la verticale in movimento (pivot, cambi direzione e spostamenti controllati); la verticale ad un braccio
- studio della verticale su attrezzi (parallele, anelli, singola sbarra)
- il potenziamento mirato per stabilizzare la verticale e comprendere gli allineamenti corporei
- stretching defaticante

▶ **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 152€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Handstand Progression"*. Ai Soci Silver viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

novità

PLANCHE PROGRESSION

ANALISI DELLE STRATEGIE DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO DELLA PLANCHE

Ravenna 6 agosto
F. Fignagnani

▶ **Programma in sintesi**
- Riscaldamento generale
- Mobilitá, fase di stretching con attenzione ad anche e polsi
- Impostazione degli atteggiamenti fondamentali finalizzati all'elemento (teorico-pratico)
- Costruzione e propedeutica della planche
- Impostazione della tecnica di esecuzione (teorico pratico)
- Condizionamento della planche attraverso la preparazione fisica specifica e generale
- Le presse, fase concentrica e fase eccentrica (teorico-pratico)
- La planche in tutti gli attrezzi; suolo, parallele, anelli e sbarra (teorico-pratico)
- Deffaticamento

▶ **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 152€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Planche Progression"*. Ai Soci Silver viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

novità

KALISTHENICS STRENGHT & ENDURANCE CONDITIONING

PER APPRENDERE E PROVARE I METODI PER INCREMENTARE LA FORZA E LA RESISTENZA IN TUTTE LE LORO SFACCETTATURE

Ravenna 29 giugno
F. Fignagnani

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione e presentazione dei metodi di allenamento
- Riscaldamento e joint mobility
- Prevenzione infortuni
- Allenamento spinta arti superiori
- Allenamento del core
- Allenamento tirata arti superiori
- Allenamento arti inferiori
- Resistance total body circuit training
- Defaticamento e stretching finale

▶ **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 152€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Kalisthenics Strenght & Endurance Conditioning"*. Ai Soci Silver viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

novità

FRONT & BACK FLIP PROGRESSION

ANALISI DELLE STRATEGIE DIDATTICHE PER L'APPRENDIMENTO DEL FRONT & BACK FLIP

Ravenna 30 giugno
F. Fignagnani

▶ **Programma in sintesi**
- Riscaldamento generale
- mobilità accurata con esercizi derivanti dalla ginnastica artistica
- esercizi per la coordinazione e pliometrie
- studio pratico della rincorsa, del presalto e dell'attacco del salto avanti
- didattica e pratica del front flip da fermo e con rincorsa; particolare attenzione alla fase di stacco e di rotazione
- didattica e pratica della assistenza nel front flip
- didattica e pratica sulla fase di arrivo dal salto
- breve stretching defaticante
- Breve riscaldamento e richiamo muscolare
- breve mobilità
- didattica e pratica del back flip da fermo
- didattica e pratica della assistenza nel back flip
- breve studio della rondata, finalizzata al caricamento del back flip
- studio didattico e pratico del back flip dalla rondata
- stretching defaticante

▶ **Quota d'iscrizione 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 152€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Front & back flip Progression"*. Ai Soci Silver viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

PRE ACROBATICA

COME MIGLIORARE LE CAPACITÀ COORDINATIVE DEL CORPO PER REALIZZARE ELEMENTI ACROBATICI

Ravenna	3-4 agosto	*F. Fignagnani*

▶ **Programma in sintesi**
- Teoria (requisiti fisici fondamentali per la disciplina, coordinazione, mobilità, forza, pliometria, propriocezione del corpo)
- pratica (riscaldamento, primi rotolamenti, importanza della verticale, ruota, rondata, ribaltata)
- teoria-pratica (costruzione della courbette avanti e indietro, costruzione della "fase di volo", impostazione del salto avanti)

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Istruttore di Pre-Acrobatica"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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

FLEXIBILITY

MOBILITÀ ARTICOLARE E FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

Ravenna	7 luglio	*A. Neyroz*
oppure		
Ravenna	20 agosto	*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 190€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 152€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Flexibility"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

GARUDA® SEATED & STANDING ADVANCED

In unico programma intensivo viene raggruppato il repertorio del Seated & Standing, focalizzandosi su forza, stabilità, equilibrio e mobilità articolare. I movimenti guariscono e rigenerano, lavorando intensamente all'interno delle linee miofasciali del corpo; così profondamente che anche gli organi interni si sentono massaggiati e rivitalizzati. Allo stesso tempo gli arti sono costantemente stimolati attraverso l'allenamento funzionale, coinvolgendo il baricentro nel sostenere l'ossatura.

Ravenna dal 4 settembre
JAMES D'SILVA al 9 settembre

▶ **Quota d'iscrizione 1200€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso. Dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20. Oppure 4 rate da 310€ ciascuna (1° entro il 31/05/19, 2° entro il 29/06/19, 3° entro il 31/07/19, 4° entro il 31/08/19, dopo ogni data le quote saranno maggiorate di euro 20).
La quota del corso non è soggetta a sconti.

▶ **Requisiti** Essere in possesso della qualifica Garuda® Seated & Standing.

▶ **Titolo rilasciato** Diploma Garuda® Seated & Standing Advanced rilasciato da Garuda Studio di Londra e Diploma Garuda® Seated & Standing Advanced riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

▶ **Durata del corso** 24 ore.

▶ **Orari** dalle 9.00 alle 13.00

▶ **Supporti allo studio** Dispensa e 1 mese gratuito di accesso online al dvd Garuda® Seated & Standing Advanced.

▶ **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.*

GARUDA® REFORMER

Allontanandosi dal Pilates tradizionale, il metodo Garuda® presenta differenti possibilità di movimento grazie al suo vasto repertorio e promuove una innata confidenza donando agli esercizi una eleganza unica. Garuda® esplora e sperimenta una pratica sfidante in termini di forza, resistenza, flessibilità e coordinazione utilizzando il reformer che diventa uno strumento per l'espressione del movimento.

Ravenna dal 3 settembre
JAMES D'SILVA al 5 settembre

▶ **Quota d'iscrizione 500€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso. Dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20. Oppure 2 rate da 270€ ciascuna (1ª rata entro il 03/08/19, 2ª rata entro il 17/08/19, dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20).
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® Reformer rilasciato da Garuda Studio di Londra e Diploma Garuda® Reformer riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

▶ **Durata del corso** 9 ore.

▶ **Orari** 3/09 dalle 15.00 alle 18.00; 4/09 e 5/09 dalle 14.30 alle 17.30.

▶ **Supporti allo studio** Dispensa e 1 mese gratuito di accesso online al dvd Garuda® Reformer.

▶ **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.*

GARUDA® PARTNER WORK & PRANAYAMA

Il lavoro a coppie esplora i concetti di radicamento, appoggio e spinta e crea spazio nelle articolazioni proprio grazie al lavoro di trazione. Garuda® ispira e sviluppa forza, flessibilità e coordinazione nel movimento. Qui si lavora con un partner e ciò che si ottiene è apertura del corpo grazie alla trazione, al supporto e all'allineamento. Questo corso è sfidante e aiuta gli istruttori a sviluppare le abilità di cueing tattile.

Ravenna dal 6 settembre
JAMES D'SILVA al 8 settembre

▶ **Quota d'iscrizione 500€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso. Dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20. Oppure 2 rate da 270€ ciascuna (1ª rata entro il 06/08/19, 2ª rata entro il 20/08/19, dopo tali date le quote saranno maggiorate di euro 20).
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® Partner Work & Pranayama rilasciato da Garuda Studio di Londra e Diploma Garuda® Partner Work & Pranayama riconosciuto in ambito nazionale dall'A.S.I. (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno. ASI aderisce al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi).

▶ **Durata del corso** 9 ore.

▶ **Orari** 6/09, 7/09, 8/09 dalle 14.30 alle 17.30.

▶ **Supporti allo studio** Dispensa e 1 mese gratuito di accesso online al dvd Garuda® Partner Work & Pranayama.

▶ **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.*

WORKSHOP GARUDA®

Le lezioni saranno tenute da JAMES D'SILVA

▶ **GARUDA® FOUNDATION MATWORK**
Ravenna 12 luglio (ore 15.00-18.00)
Quota d'iscrizione: 110€

▶ **GARUDA® BARRE**
Ravenna 13 luglio (ore 9.00-12.00)
Quota d'iscrizione: 110€

▶ **GARUDA® ON REFORMER**
Ravenna 13 luglio (ore 13.30-16.30)
Quota d'iscrizione: 110€

▶ **GARUDA® SEATED & STANDING**
Ravenna 14 luglio (ore 9.00-12.00)
Quota d'iscrizione: 110€

I workshop sono a numero chiuso

PILATES ACADEMY
CORSO DI FORMAZIONE

PILATES MATWORK®

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

Livorno *E. Cinelli*	dal 5 settembre al 8 settembre
Messina *M. Alampi*	dal 5 settembre al 8 settembre
Milano *E. Cinelli*	22-23 giugno 29-30 giugno
Ravenna *D. De Bartolomeo*	dal 18 luglio al 21 luglio
Ravenna *S. Sergi*	dal 17 agosto al 20 agosto
Roma *E. Cinelli*	dal 11 luglio al 14 luglio

▶ **Programma in sintesi**
- Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates
- Esercizi pre-pilates codificati
- Esercizi base
- Laboratori di gruppo
- Masterclass

▶ **Quota d'iscrizione RAVENNA**
520€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 285€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 280€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Quota d'iscrizione ROMA, LIVORNO e MESSINA**
520€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Quota d'iscrizione MILANO**
520€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 285€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 280€ da versarsi entro 15 gg. prima del 2° weekend di studio.

▶ **Sconto 20% 416€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Esame** Test scritto e prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Matwork*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Caserta *M. Alampi*	28-29 settembre 12-13 ottobre
Ravenna *E. Cinelli*	dal 1 agosto al 4 agosto

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione
- Teoria: struttura della lezione "Advanced"
- Analisi scritta della lezione
- Masterclass e laboratori
- Analisi postulare statica (A.P.S.)
- Analisi postulare dinamica (A.P.D.)

▶ **Quota d'iscrizione CASERTA**
460€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 240€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 240€ da versarsi entro 15 gg. prima del 2° weekend di studio.

▶ **Quota d'iscrizione RAVENNA**
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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

▶ **Requisiti** Aver frequentato il corso di Pilates Matwork ed essere tesserati per l'anno in corso come Socio Gold Istruttorie

▶ **Esame** Test scritto e prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Advanced Training*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

PILATES BARRE

IL PILATES INCONTRA LA DANZA

Ravenna	29-30 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** rriservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Barre*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

VALIDI PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

PILATES PROPS

I PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES

Ravenna	25-26 luglio	*E. Cinelli*

▶ **Programma in sintesi**
- Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband.

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES MATWORK"

▶ **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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Pilates Props"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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	31 ago.-1 sett.	*S. Sergi*
Roma	3-4 agosto	*S. Sergi*
Reggio Calabria	21-22 settembre	*M. Alampi*

▶ **Programma in sintesi**
- Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold Istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in *"Pilates in gravidanza e terza età"*. Ai Soci Silver 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.

N.B. 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 2 agosto	
G. Marongiu	al 5 agosto	

▶ **Programma in sintesi**
- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

▶ **Quota d'iscrizione 490€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 392€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Esame** Test scritto e prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Reformer*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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

Ravenna	6-7 agosto	*G. Marongiu*

▶ **Programma in sintesi**
- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Cadillac*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

SPINE CORRECTOR

UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO

Ravenna	27-28 luglio	*E. Cinelli*
Roma	20-21 luglio	*G. Marongiu*

▶ **Programma in sintesi**
- Gli esercizi classici e lo stile della scuola
- i principi classici e la visione moderna del metodo
- un diverso approccio ai macchinari: la fluidità

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Esame** Test pratico

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Spine Corrector*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

WUNDA CHAIR

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

Ravenna	8-9 agosto	*G. Marongiu*

▶ **Programma in sintesi**
- Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici.

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetti formativi 2019**
scopri su **www.fif.it** la vantaggiosa offerta del "PACCHETTO PILATES GRANDI ATTREZZI"

▶ **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Pilates Wunda Chair*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

FLYING BODY TRAINING®

CORSO PER L'ALLENAMENTO AEREO DI PILATES E TOTAL BODY WORKOUT

▶ **Titolo rilasciato** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Flying Body Training®*, previo frequenza e superamento dell'esame di Pilates Aereo® e Total Body Workout Aereo®.

PILATES AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Ravenna	7-8 luglio	*G. Marongiu*

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione al corso: obiettivo Pilates
- Analisi dell'amaca: principi posturali, posizioni e prese
- Masterclass n° 1
- Laboratorio 1: il riscaldamento (Standing Pilates)
- Laboratorio 2: analisi degli esercizi
- Laboratorio 3: ripasso degli esercizi
- Masterclass n° 2
- Laboratorio 4: il defaticamento (Power Stretch)
- Laboratorio 5: analisi degli esercizi

▶ **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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test a risposta chiusa con scelta multipla.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Pilates Aereo®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

N.B. 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.

TOTAL BODY WORKOUT AEREO®

CORSO PER LA QUALIFICA DI FLYING BODY TRAINING®

Ravenna	9-10 luglio	*V. Fabozzi*

▶ **Programma in sintesi**
- Introduzione al corso: obiettivi del Total Body Workout Aereo®
- Warm up format joint mobility 1: analisi teorico pratica
- Fase centrale condizionamento muscolare Upper Body e Core 1
- Fase di defaticamento 1
- Masterclass 1 di 40': UPPER BODY CONDITIONING
- Masterclass 2 di 40': LOWER BODY CONDITIONING
- Warm up format joint mobility 2: analisi teorico pratica
- Fase centrale condizionamento muscolare Lower Body e Core 2
- Fase di defaticamento 2

▶ **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 studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test a risposta chiusa con scelta multipla.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Total Body Workout Aereo®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

N.B. 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.

YOGA
(CORSO BIENNALE - 300 ORE)

CORSO DI YOGA TRADIZIONALE SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO

Ravenna*

1° ANNO

12-13 ottobre 2019	7-8 marzo 2020
16-17 novembre 2019	28-29 marzo 2020
7-8 dicembre 2019	9-10 maggio 2020
11-12 gennaio 2020	13-14 giugno 2020
8-9 febbraio 2020	27-28 giugno 2020

▶ **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

Novità: in base alla nuova delibera CONI del 10/05/2017 sui compensi sportivi e agevolazioni fiscali, verrà rilasciato il diploma "INSEGNANTE GINNASTICA / YOGA" oltre a quello di abilitazione all'insegnamento dello Yoga

▶ **Quota d'iscrizione (per ogni anno di corso)**
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 Gold 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 terapista 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 in forma cartacea.

CARTA del DOCENTE

* *corso acquistabile con il bonus Carta del Docente*

YOGA DYNAMIC SCHOOL

LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO

Ravenna dal 4 luglio al 9 luglio
D. De Bartolomeo e R. Babini

Il percorso 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.

Novità: in base alla nuova delibera CONI del 10/05/2017 sui compensi sportivi e agevolazioni fiscali, verrà rilasciato il diploma "INSEGNANTE GINNASTICA / YOGA" oltre a quello di abilitazione all'insegnamento di Dynamic Yoga

▶ **Programma in sintesi**
- Obbiettivi del corso e introduzione alla pratica Yoga
- masterclass in stazione eretta (principianti e intermedi)
- didattica e insegnamento di una lezione Dynamic Yoga
- masterclass: costruire gli addominali in chiave Yoga secondo il metodo Dynamic Yoga
- l'importanza dei muscoli del pavimento pelvico (mula bandha)
- masterclass: le posizioni capovolte (benefici e controindicazioni)
- pranayama: Ujjayi pranayama, il respiro vittorioso
- masterclass: fluire attraverso le posture di apertura e chiusura
- costruire una lezione di Dynamic Yoga.

▶ **Quota d'iscrizione 695€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 370€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Sconto 20% 556€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Insegnante di Dynamic Yoga*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

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

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

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)

IL SOLE E I SUOI PIANETI

Ravenna* 31 agosto-1 settembre
R. Valbonesi 14-15 settembre

▶ **Programma in sintesi**
- 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 respiro e 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.

▶ **Quota d'iscrizione 390€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 312€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

EDUCARE ALL'AUTOSTIMA

Ravenna* 19-20 ottobre *R. Valbonesi*

▶ **Programma in sintesi**
- 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.

▶ **Quota d'iscrizione 230€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 184€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

OSSERVIAMO, DISEGNAMO, MODELLIAMO LE POSTURE DI GENITORI E BIMBI E SCOPRIAMO NUOVI ORIZZONTI

Ravenna* 16-17 novembre *R. Valbonesi*

▶ **Programma in sintesi**
- Fisiologia della postura
- Il lavoro muscolare nel mantenimento dell'equilibrio
- Laboratori: il gioco dello specchio, il collezionista di catene, la forma nterna e la forma esterna, nuovi orizzonti.

▶ **Quota d'iscrizione 230€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Sconto 20% 184€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Pacchetto speciale 3 appuntamenti**
690€ in un'unica soluzione 15 gg. prima della data di inizio, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

Sconto 20% 552€ riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Titolo rilasciato**
- *Frequentando ogni singolo corso si ottiene:* attestato di partecipazione
- *Frequentando tutti e 3 i corsi si ottiene:* Diploma FIF/ASI di Insegnante di Yoga per Bambini, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

CARTA del DOCENTE

* *corso acquistabile con il bonus Carta del Docente*

CORSO DI FORMAZIONE

FITNESS GROUP ACADEMY

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

Ravenna dal 1 agosto
P. Vincenzi al 4 agosto

▶ **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 e € 210 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Sconto 20% 312€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test a risposta chiusa e prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness Group Academy*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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

CHOREOGRAPHY STRATEGIES

REALIZZARE UN ALLENAMENTO CARDIORESPIRATORIO CON FLUIDITÀ E LOGICA ATTRAVERSO L'USO DI SPECIFICHE STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE

Ravenna 13-14 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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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 Gold istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "*Choreography Strategies*". Ai Soci Silver 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.

N.B. 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.

POWER PUMP EVOLUTION®

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

Ravenna 7-8 luglio *D. Impallomeni*

▶ **Programma in sintesi**
- Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione
- Laboratori teorico-pratici per realizzare circuiti ad obiettivi specifici

▶ **Quota d'iscrizione 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Power Pump Evolution®*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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 nline appena effettuata l'iscrizione.

N.B. 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

Bologna 11-12 luglio *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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training Program*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

FITNESS GROUP
ADVANCED TOP LEVEL

Per ottenere la qualifica è necessario essere in possesso del diploma di:
- **FITNESS GROUP ACADEMY**
- **STRATEGIE PER L'INSEGNAMENTO DELLE DISCIPLINE COREOGRAFICHE**
- **POWER PUMP EVOLUTION®**
- **STEEL® COMBAT**
- **STEEL® JUMP**

e aver partecipato ad almeno una convention / evento da scegliere tra:
- FIF ANNUAL CONVENTION
- XXL CONVENTION
- IN CORPORE SANO

▶ **Diploma rilasciato** A conclusione del percorso verrà rilasciato il diploma FIF/ASI di *Fitness Group Advanced Top Level*.

FITNESS PER JUNIOR

LE COMPETENZE PER UN ALLENAMENTO IN SALA PESI DELL'UTENZA GIOVANILE

Ravenna 27-28 luglio *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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness per Junior*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

BABY FITNESS

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

Ravenna 10-11 agosto *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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test a risposta chiusa con scelta multipla.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Baby Fitness*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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 dal 7 luglio
D. Longhi al 10 luglio

▶ **Programma in sintesi**
- Caratteristiche e regolazione della bike
- Musica e cadenza della pedalata
- Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni

▶ **Quota d'iscrizione 290€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 232€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20'.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitcycle*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

Ravenna dal 25 luglio
L. Franzon e M. Betti al 1 agosto

▶ **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 665€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 355€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 355€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Sconto 20% 532€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Tecnico di educazione posturale*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

STRETCH & ROLL

I TRIGGER POINT: TECNICHE DI RELEASE E STIRAMENTO

Ravenna 4-5 luglio *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 260€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 208€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test scritto.

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Stretch & Roll*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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 PER SENIOR

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

Ravenna dal 23 al 26 luglio
R. Valbonesi

▶ **Programma in sintesi**
- Analisi dei protocolli di lavoro adatti all'utenza senior
- Masterclass
- Laboratori
- Circuiti di attività aerobica, tonificazione, stretching e postura

▶ **Quota d'iscrizione 390€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 210€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 210€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

▶ **Sconto 20% 312€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

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

▶ **Titoli rilasciati** (**previo superamento esame**) Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Fitness per Senior*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

Bologna	6-7-8 settembre	
S. Roberto	13-14-15 settembre	

▶ **Programma in sintesi**
- La Figura del Preparatore Atletico
- Teoria e metodologia generale dell'allenamento e della preparazione fisica
- Capacità coordinative
- Mobilità articolare e riprogrammazione posturale dell'allenamento funzionale
- Didattica della seduta di allenamento
- Le 4 capacità condizionali: forza, potenza, velocità e resistenza
- Didattica: al termine di ogni modulo, verranno analizzati specificatamente gli stimoli allenanti in funzione dell'argomento trattato
- Analisi delle esigenze particolari delle discipline sportive e dei modelli prestativi suddivise in categorie: Sport con principali caratteristiche di prestazione; Sport con principali caratteristiche tecniche/di situazione; Sport di squadra; Sport con principali caratteristiche di combattimento

Circa il 50% delle ore sono di pratica con lezioni sul campo visionando e provando tecniche.

▶ **Quota d'iscrizione 540€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 280€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 280€ da versarsi almeno 3 giorni prima dell'inizio del secondo incontro (non si accettano pagamenti sul posto).

▶ **Sconto 20% 432€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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.

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

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Preparatore Atletico*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

POWER LIFTING

L'APPROFONDIMENTO DEGLI ESERCIZI BASE PER FORZA E POTENZA

Ravenna	4-5 luglio	*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 250€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 200€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold Istruttore per l'anno in corso.

▶ **Esame** Test scritto a risposta multipla e prova pratica.

▶ **Titoli rilasciati (previo superamento esame)** Diploma FIF/ASI di *Istruttore di Power Lifting*, diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI e Tesserino Tecnico ASI/CONI.

▶ **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.

N.B. 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.

CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

Ravenna	20-21 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€** da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

▶ **Sconto 20% 184€** riservato a studenti e Laureati in Scienze Motorie, Istruttori FIF, titolari e istruttori di Centri Associati FIF regolarmente tesserati come Socio Gold 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.

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.
▶ **Attestato** Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

PACCHETTO WORKSHOP (Ravenna)

Gianpiero Marongiu
1 giorno: **120 euro**
2 giorni: **180 euro**
3 giorni: **270 euro**
4 giorni: **360 euro**
5 giorni: **420 euro**

Donato De Bartolomeo
1 giorno: **120 euro**
2 giorni: **240 euro**
3 giorni: **300 euro** (invece di 360 euro)

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

SPIRAL TRAINING
con Carla Rizzu

Ravenna 28 giugno — *Iscrizione 120 euro*

Il workshop spiral training ha l'obbiettivo di insegnare a costruire i movimenti a spirale, i più funzionali che il nostro corpo possa eseguire. Durante la giornata verranno sviluppati 4 sequenze: 2 al matwork, 1 in posizione quadrupedica, 1 in stazione eretta. Le 4 sequenze possono integrarsi tra di loro a seconda dell'obiettivo della lezione.

PILOGA

Ravenna 29 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 WITH BIG BALL

Ravenna 30 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 Rerformer e Cadillac.

DOCENTE:
Gianpiero Marongiu
(Master trainer federale)

PILATES PER BAMBINI

Ravenna 29 giugno — *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 princìpi di movimento e ripristinando la corretta meccanica respiratoria.

POWER STRETCH 2.0

Ravenna 30 giu.-1 luglio — *Iscrizione 180 euro*

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.

STANDING PILATES

Ravenna 2 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.

PILATES E SENOLOGIA

Ravenna 3 luglio — *Iscrizione 120 euro*

Il lavoro che si vuole ottenere con il Pilates è anche un riallineamento posturale che potrebbe portare ad una serie di adattamenti e atteggiamenti paramorfici. Il controllo e la coscienza del proprio corpo può contribuire ad una sensazione di benessere ed eliminare una serie di tensioni emotive che si ripercuotono anche sulla sfera fisica.

DOCENTE:
Paolo Roccuzzo
(docente ai corsi di formazione FIF)

BODY BUILDING HARDCORE

Torino 29 giugno — *Iscrizione 120 euro*

Il workshop nasce per dare più informazioni a praticanti, preparatori atletici, PT circa le preparazioni professionali agli sport individuali e non. Di record in record, l'attenzione si è spostata sempre più verso la prestazione. Abbiamo ricostruito il dietro le quinte della preparazione atletica, con tutto ciò che comporta il gareggiare ad alto livello.

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

PILATES IN SUSPENSION

Ravenna 10 agosto — *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.

Note Per partecipare ai workshop è necessario essere affiliati per l'anno in corso alla Federazione Italiana Fitness.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

AFFILIAZIONE 2019

SOCIO
GOLD (istruttore)

€ 140,00 comprende:

- Inserimento nell'albo tecnici dell' Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI, in ottemperanza alle Leggi Regionali in materia sportiva che disciplinano la figura dell'istruttore visualizzabile sul sito ASI sotto la denominazione: *"attività sportiva di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness"*
- Tesserino Tecnico che costituisce l'iscrizione annuale all'Albo Nazionale ASI e al Registro Nazionale del Settore
- T-shirt ufficiale istruttore FIF
- Tesserino istruttore FIF (valido fino al 31 dicembre dell'anno di affiliazione)
- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del nostro catalogo di vendita **www.fit-shop.it**

- Sconto del 20% su master corsi ed eventi F.I.F.
- Inserimento albo istruttori F.I.F. **www.fif.it** ricordandoti che con le tue credenziali user e passw potrai entrare nel tuo profilo ed aggiornarlo con foto e video

* *Possono tesserarsi come "SOCIO GOLD (istruttore)" gli insegnanti regolarmente diplomati.*

SOCIO
SILVER

€ 40,00

obbligatoria:

- ***per partecipare a corsi e master federali***
- ***per la conversione di certificazioni non FIF di altri enti o federazioni***

comprende:

- Assicurazione contro gli infortuni
- Abbonamento alla rivista "Performance".
- In caso di riconoscimento della propria certificazione non FIF: rilascio del diploma ASI / CONI, tesserino di Tecnico Nazionale ASI / CONI e iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI / CONI

SOCIO
BASIC

€ 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

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

I VANTAGGI ESCLUSIVI
RISERVATI AI 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. Tesserandosi a FIF come Socio Gold Istruttore si avrà in automatico una polizza RCT con copertura dei rischi professionali nello svolgimento della propria attività, indifferentemente da dove essa sia svolta. La copertura RCT rappresenta 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 Gold Istruttore permette di ottenere il tesserino di Tecnico Nazionale e l'inserimento nell'Albo Nazionale ASI (con l'apposita qualifica come da elenco CONI). Unitamente al diploma FIF / ASI, sono requisiti necessari per svolgere legalmente il ruolo di istruttore per le discipline di competenza presso tutte le società o associazioni sportive italiane, come prevedono le numerose normative Regionali sullo sport.

Diploma di Tecnico Nazionale ASI / CONI

Chi si tessera come Socio Gold Istruttore riceve anche il diploma di Tecnico Nazionale ASI, un documento che va ad integrare il titolo FIF in proprio possesso rafforzandone la validità in quanto rilasciato direttamente dall'ASI / CONI ad ulteriore conferma della legittimità giuridica del titolo acquisito. 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 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 SU

www.fif.it

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

FIFCOMMUNITY

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

[Licei scientifici]

IL PROGETTO DI FORMAZIONE FIF NEI LICEI SCIENTIFICI PROMUOVE NUOVI GIOVANI ISTRUTTORI FITNESS

Il 26 aprile scorso i ragazzi della classe IV A del liceo Scientifico Sportivo "Almerici" di Cesena hanno conseguito il diploma FIF di "Istruttore di Fitness, Body Building e Preparatore Atletico di primo livello", riconosciuto dall'Ente di promozione sportiva ASI/CONI. Si tratta di un traguardo importante, raggiunto nell'ambito di un progetto formativo pensato e promosso dalla Federazione con l'obiettivo di sensibilizzare le nuove generazioni allo sport, al benessere e alla salute, formando le future figure tecniche nelle varie discipline del fitness. Proposto per la prima volta durante l'anno scolastico 2015/16, il progetto FIF vede per la seconda volta una classe di studenti raggiungere l'agognato Diploma, dopo un triennio di formazione composto da moduli annuali di 12 ore, tra lezioni teoriche e pratiche. Durante il percorso gli studenti sono stati seguiti dal tecnico ed esaminatore federale Mattia Ravagli, mentre a livello scolastico il coordinamento è stato coadiuvato dalla professoressa Manuela Amaducci, responsabile per le Scienze Motorie, e dal professor Maurizio Camaeti, docente di discipline sportive. A tutti i ragazzi vanno le più sentite congratulazioni da parte dell'organizzazione FIF oltre a uno speciale ringraziamento all'Istituto "Almerici" che ha creduto al progetto.

[Docenti]

UOMO TRATTO IN SALVO DALLA NOSTRA DOCENTE ANGELA TARTAGLIA

Un infarto è la causa del malessere che ha colpito un uomo di circa sessant' anni durante uno dei suoi consueti allenamenti in piscina. Il suo destino ha voluto che quel giorno, il venerdì del 3 maggio, fosse presente Angela Tartaglia, maestra di nuoto e maestra di salvamento, impegnata nell'allenare la squadra di nuoto del Garden di Rimini. Questa la sua testimonianza: *"L'ho visto galleggiare in fondo alla piscina, ho atteso un attimo per capire se quell'uomo fosse in immersione o, invece, avesse avuto un malore. Poi, vestita, mi sono buttata»*. Quest'uomo deve probabilmente la sua vita alla grande prontezza di riflessi e alla lucidità e freddezza mostrate dalla nostra docente dei corsi di Aquatic Training Program, che lo ha tempestivamente riportato a bordo vasca per procedere alle tecniche di salvataggio previste dal protocollo BLSD. "Insieme al bagnino di turno, abbiamo messo in atto tutte le manovre che ci hanno insegnato per salvare la vita a una persona a partire dall'utilizzo del defibrillatore. E' bastata una scarica e il suo cuore ha ripreso a battere! La FIF si complimenta con Angela Tartaglia: *"Siamo orgogliosi di averti nel nostro staff docenti!"*

[Docenti]

UN NUOVO DOTTORATO DI PRESTIGIO IN CASA FIF

Le più vive congratulazioni al nostro docente Alexander Bertuccioli per aver raggiunto l'ambito traguardo della laurea magistrale in medicina e chirurgia presso l'Università Politecnica delle Marche nella città di Ancona. Un percorso iniziato nel 2012 e che ha portato brillantemente a conclusione esattamente allo scoccare dei sei anni previsti dal percorso di studi, abilitandosi nello stesso ateneo alla professione di medico chirurgo e procedendo alla iscrizione all'ordine provinciale dei medici della provincia di Pesaro Urbino. Una specializzazione che si aggiunge alle sue due precedenti lauree: la prima triennale in scienze e tecnologie del fitness e dei prodotti della salute e la seconda magistrale in biologia molecolare sanitaria e della nutrizione. Un esempio per tutti noi, amici e colleghi, che ancora una volta avvalora la tesi secondo cui di fronte ad una forte passione e una fervida determinazione nel voler realizzare se stessi e i propri ideali non esistono alibi che ci allontanino dall'obiettivo. E proprio la passione per la professione e i suoi profondi valori sono alla base della sua predilezione verso un approccio alla medicina di base che gli permetterà di stare a diretto contatto con i pazienti e vicino ai loro più importanti bisogni. Un plauso a te Alex da tutto lo staff tecnico e direttivo della FIF!

[Formazione]

NUOVE OPPORTUNITÀ PER I TITOLARI DELLA "CARTA DOCENTE" CON I CORSI FIF RICONOSCIUTI DAL MIUR

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR), in base alla direttiva ministeriale 21 marzo 2016 n.170, ha riconosciuto la validità formativa dei Corsi di Istruttore di Fitness online e di Personal Trainer online, oltre ai percorsi didattici per diventare insegnate di Yoga e insegnante di Yoga per bambini, promossi dal Centro Studi La Torre, l'Ente di Formazione a cui fa capo la Federazione Italiana Fitness (FIF). Per l'anno scolastico 2019/2020 i suddetti corsi diventano dunque acquistabili, a decorrere dal 1° settembre prossimo, con il bonus della **"Carta docente"** tramite la piattaforma Sofia (accreditata dal Ministero) da tutti i docenti di ogni ordine e grado residenti in Italia. I **Corsi online di Istruttore di Fitness** e di **Personal Trainer** prevedono video-lezioni tenute da docenti federali FIF con la presentazione di slide illustrative a cura degli stessi insegnanti e il supporto di dispense cartacee. Circa la disciplina dello Yoga, il Ministero ha riconosciuto il **Corso di Insegnante di Yoga** e il **Corso di Yoga per bambini**: il primo è un percorso teorico e pratico finalizzato a una formazione classica e tradizionale dello yoga, mentre il secondo è un corso specifico volto a integrare la conoscenza della disciplina con nozioni per l'insegnamento a gruppi di bambini e genitori con i bambini. Per iscriversi ai corsi, le cui date e i programmi sono già disponibili nell'apposita sezione "Catalogo" sul portale Sofia, è sufficiente inserire il nome del corso nella funzione 'Cerca'. *Per maggiori info si prega di contattare la segreteria organizzativa del centro Studi La Torre all'indirizzo: formazione@cslatorre.it o al numero: 0544 34124.*

[Corsi]

AL VIA IL PROGETTO CORPORATE TRAINER

Il 26 e 27 aprile è partito il progetto del corporate trainer con il 1° corso di formazione su scala nazionale nella sede dell'Econocom Village a Milano. I primi dieci diplomati sul territorio nazionale hanno acquisito nuove competenze che si aggiungono alla loro già consolidata professione di personal trainer, di istruttori fitness e di manager di centri fitness, orientando la loro Vision verso l'orizzonte ormai sempre più vicino della realtà dei Corporate. Responsabili tecnici del corso sono stati il Sales manager della Matrix Fitness Giuseppe Fragapane e la nostra docente federale Viviana Fabozzi che hanno rispettivamente illustrato le grandi opportunità del progetto insieme alle strategie di marketing e le tecniche comunicative necessarie al ruolo del Corporate Trainer. Una figura che definisce il ruolo imprenditoriale del PT all'interno delle aziende quale responsabile principale del benessere psico fisico dei dipendenti e fondamentale per l'incremento del loro rendimento professionale. Una grande opportunità quella del Corporate Trainer che unisce tecnologia e intrattenimento in un unico universo in cui si permette di esprimere tutto il proprio potenziale.

[Iniziative]

SOFIA E I MOSTRICIATTOLI DELLA CANTINA

La fiaba di papà Luca Franzon e della sua "piccola peste" Sofia per aiutare i più piccoli ad esorcizzare la paura. Un gioco divertente in cui una bambina di cinque anni inventa e disegna una storia ed il suo papà ci mette le parole confezionando il tutto in un libro che ben presto si trasforma in un meraviglioso progetto editoriale che unisce aspetti educativi e solidarietà. Una favola da leggere tutta d'un fiato, indugiando tra i disegni della figlia del dott. Luca Franzon, osteopata specializzato per i corsi di formazione di tecnico di educazione posturale. Il piccolo volume, in vendita sulla piattaforma online di Amazon, sarà tradotto anche in inglese, francese e spagnolo per assicurare l'internazionalità ai protagonisti della storia narrata. Il ricavato verrà devoluto in beneficienza per offrire sostegno al reparto di oncologia pediatrica dell'ospedale Sant'Anna di Cona della provincia di Ferrara. La FIF Community si congratula per la nobile iniziativa e augura ogni successo verso futuri progetti editoriali.

[Docenti federali]

I DOCENTI FIF DEL SETTORE PILATES IMPEGNATI NELL'AGGIORNAMENTO TECNICO CON ANULA MAIBERG

I veri professionisti sono quelli che si mettono in discussione, che hanno sempre voglia di confrontarsi con nuove visioni e nuove realtà tecniche al fine di accrescere la loro formazione ed essere sempre al passo con l'incalzante evoluzione del settore della educazione posturale. È con questa passione ed etica professionale che lo staff docenti federale del settore Pilates ha partecipato all'aggiornamento tecnico di caratura internazionale nei giorni che hanno preceduto l'ultima edizione di grande successo della International Pilates e che ha visto come protagonista la statunitense Anula Maiberg. "Fedeli alle origini, consapevoli del presente, proiettati nel futuro"*: questo il life motive che ha identificato i contenuti dell'intero aggiornamento tecnico rivolto a tutti i nostri istruttori e che ha identificato la crescita dei nostri docenti durante il full immersion con Anula. Le tesimonianze a caldo espresse da Donato de Bartolomeo e Massimo Alampi, portavoce del resto del team impegnato nella formazione, Giampiero Marongiu e Stefania Giuliani (staff FIF), e ancora Laura Trevisani (staff Garuda®), hanno dato enfasi a quella che loro stessi hanno definito: "una interessante rivoluzione nell'evoluzione del Pilates". Una nuova visione quella di Anula Maiberg, in cui si ribalta il senso tradizionale del metodo trasformandosi nel "fare più che si può", in una esplorazione di un "come" individuale che in ogni modo permetta di realizzare il movimento richiesto, senza applicare specifiche indicazioni sulla respirazione e con un ritmo esecutivo sostenuto. Il focus del confronto tecnico sulla tendenza del Pilates negli Stati Uniti ha dato importanza all'esecuzione di uno specifico schema motorio scegliendo come punto di partenza la foto finale di un esercizio del programma tradizionale e che che per il metodo Pilates FIF è un punto di arrivo. Una due giorni formativa che si traduce in una entusiasmante e costruttiva esperienza che ha posto la sua attenzione sul concetto di facilitazione funzionale attraverso una nobile analisi di differenti punti di vista su una consolidata visione comune.*

[Corsi universitari]

ESAMI FINALI PER I CORSI UNIVERSITARI DI ALTA FORMAZIONE

Il termine accademico dei corsi Universitari di alta Formazione in collaborazione con l'Università Telematica San Raffaele di Roma viene decretato da un doppio successo, il primo duplica la grande soddisfazione dei partecipanti e del corpo docenti della seconda edizione del corso di Functional Training Specialist, mentre il secondo sigilla l'indiscusso trionfo della prima edizione del corso di Pilates Advanced Specialist. Quaranta i partecipanti che sono stati coordinati dai docenti universitari Matteo Quarantelli e Cinzia Galbusera e la docente federale Viviana Fabozzi, magistralmente assistita dai due tutor David Grassi e Stefania Albanese. I corsi, la cui parte organizzativa è stata curata dalla segretaria nazionale della FIF Roberta Fadda e Monica Greci per l'Università Telematica, hanno concluso il loro percorso di apprendimento nell'ultimo modulo frontale avvenuto l'11 e 12 maggio e che ha seguito ben 7 incontri frontali teorici e pratici nelle tre città prescelte di Milano, Bologna e Roma. La due giorni dedicata agli esami finali ha visto la presentazione di specifici Project Work su temi assegnati dalla commissione agli studenti divisi per sottogruppi e lo svolgimento di un test scritto di 60 domande. Al termine dei due corsi e della relativa valutazione è stata attribuita agli studenti una specifica attestazione universitaria rispettivamente di tecnico in Functional Training Specialist e tecnico in Pilates Advanced Specialist. La consegna ufficiale dei diplomi di alta specializzazione avverrà durante la prossima edizione di RiminiWellness in occasione della Tavola Rotonda presso la sala Neri 2 del complesso fieristico. Congratulazioni a tutti i nuovi "Professionisti di Alta Specializzazione".

[Iniziative]

ORIZZONTI POSTURALI: UNA NUOVA RUBRICA

Orizzonti posturali è un nuovo spazio dedicato non soltanto agli educatori posturali ma a tutti gli operatori del settore Fitness, Personal Trainer e Functional Trainer che si occupano di rieducazione al movimento. La rubrica è accordata a due docenti federali esperti della rieducazione posturale e funzionale: Mattia Betti Osteopata D.o.m R.o.i, laureato in Scienze Motorie e Specializzazione in Scienze e Tecnica dello Sport, e Viviana Fabozzi operatrice Metodo Feldenkrais disciplinata ai sensi della legge 4/2013. Gli appuntamenti della rubrica avranno una cadenza quadrimestrale con un articolo sul editoriale Performance e una cadenza mensile tutti i mercoledì della quarta settimana del mese con una pubblicazione nella sezione dedicata sul sito ufficiale **www.fif.it**

UN VADEMECUM DEL METODO INTERVALLATO NELLE SUE DIVERSE FORME ED APPLICAZIONI NELL' AMBITO SPORTIVO E NEL MONDO DEL FITNESS

a cura di
Viviana Fabozzi

ALLENAMENTO INTERVAL T

TIPOLOGIE E MODELLI PRATICI

L'allenamento intervallato, in origine adottato soprattutto come metodo per la preparazione atletica dei corridori, è ad oggi una tecnica molto utilizzata dagli atleti di altre discipline quali il calcio, il basket, il tennis e il rugby, solo per menzionarne alcune; nell'ambito del Fitness rappresenta uno dei workout più gettonati per l'obiettivo dimagrimento. Questo articolo vuole analizzare a fondo i diversi modelli applicativi focalizzando l'attenzione sui benefici fisiologici e gli effetti positivi sulla salute.

COS'È L'ALLENAMENTO INTERVAL TRAINING

Si definisce Interval Training un allenamento di tipo intermittente in cui i periodi di sforzo più intenso sono alternati a periodi di recupero all'interno di una singola sessione. Per descrivere vari protocolli di allenamento a intervalli esistono numerosi acronimi, data la generale mancanza di standardizzazione nella letteratura scientifica. Certamente possiamo fare una prima suddivisione dell'interval training in due categorie principali: di tipo aerobico (o cardio) e di forza.

L'allenamento Interval Training di tipo aerobico consiste generalmente nell'esecuzione di esercizi che coinvolgono grandi masse muscolari (come ciclismo, corsa, nuoto), con una intensità variabile per l'incremento della capacità cardiorespiratoria (CRF). Distinguiamo tre modelli principali:

1. **L'interval training di sprint (SIT):** impiega sforzi "al massimo" (all-out), "massimali" o "sovramassimali" in cui il carico di lavoro assoluto o la velocità producono un consistente incremento del massimo consumo di ossigeno (VO2max);
2. **L'interval training ad alta intensità (HIIT):** comprende sforzi importanti, ma "submassimali" in cui l'intensità relativa durante gli intervalli provoca una HR ≥80% della frequenza cardiaca massima. Le modalità di esecuzione, così come gli adattamenti fisiologici indotti, sono variabili in relazione ad una molteplicità di fattori, quali la natura dello stimolo utilizzato, l' intensità, la durata e il numero degli intervalli eseguiti, così come anche la durata e il pattern di attività durante le fasi di riposo. Le variabili coinvolte in un protocollo HIIT sono dunque molteplici: tempo di lavoro, intensità, recupero,modalità di workout, numero di ripetizioni, numero di serie ed eventuali recuperi previsti tra le serie.

TRAINING:

3 **L'interval trainig di intensità moderata (MIIT):** si tratta di una tipologia di interval training che prevede una intensità meno impegnativa, caratterizzata da periodi alternati di attività fisica leggera e moderata (ad es. la camminata a intervalli). Il MIIT è stato integrato nei programmi di Fitness in cui soggetti "ad alto rischio" cercano i benefici dell'interval training, ma non sono autorizzati ad eseguire le HIIT. Comuni esempi di SIT, sono gli allenamenti in stile Tabata, così come le lezioni di spinning in palestra sono un esempio di HIIT, mentre l'interval walking costituirebbe la terza forma di interval training moderato MIIT.

L'allenamento Interval Training per la forza, al contrario di quello di tipo aerobico, comprende esercizi concepiti principalmente per incrementare la forza e l'ipertrofia muscolare.
È tipicamente caratterizzato da esercizi di allenamento a corpo libero (push up, burpees, affondi), pliometrici (tutte le tipologie di jump) e movimenti che incorporano l'uso di attrezzature appartenenti al Fitness e al functional training ed eseguiti all'interno di un circuito. L'intensità relativa può variare dal bodyweight moderato agli sforzi massimali con le ripetizioni eseguite fino a cedimento. Esistono poi delle versioni "ibride" che coinvolgono sia l'Interval Training di tipo aerobico che di forza combinato in un'unica sessione di allenamento.
L'interval training è dunque un allenamento che si distingue dall'esercizio continuo a intensità moderata più comunemente prescritto per il benessere fisico (MICE), che prevede il mantenimento di un'intensità costante per tutta la durata del periodo di esercizio.
La caratteristica intensità a picchi oscillanti permette all' Interval Training di offrire un'alternativa alla regolarità spesso monotona dell'allenamento continuo.

BENEFICI FISIOLOGICI DELL'INTERVAL TRAINING ED EFFETTI SULLA SALUTE

Gli adattamenti fisiologici e i benefici dell'Interval Training dipendono in gran parte dall'intensità e dalla durata degli intervalli di lavoro. Studi scientifici dimostrano che l'allenamento HIIT può migliorare molti parametri; tra i più significativi possiamo elencare: il VO2max, la capacità ossidativa del muscolo e il contenuto di glicogeno muscolare a riposo. Inoltre, è stato dimostrato che la perdita di grasso addominale e di grasso corporeo totale è significativamente maggiore con l'HIIT rispetto all'allenamento MICE.
L'effetto metabolico potenziato delle HIIT può dipendere dal reclutamento di fibre muscolari di tipo I e II, il che porta a un aumento dell'uso di glicogeno durante l'esercizio; questo a sua volta porta a un aumentato assorbimento di glucosio post allenamento, con dimostrate riduzioni significative della glicemia fino a 24 ore dopo l'HIIT a basso volume ad alta intensità e un significativo aumento della proteina GLUT4, responsabile dell'assorbimento del glucosio nel muscolo scheletrico, dopo 2 settimane di applicazione dell' HIIT. Quest'ultimo effetto rende l'allenamento HIIT particolarmente interessante per le persone a rischio di diabete mellito di tipo 2.
Altri importanti effetti sullo stato di salute e benessere riguardano la prevenzione delle malattie croniche.
L'American College of Sports Medicine (ACSM) raccomanda di accumulare 150 minuti di esercizio a intensità moderata o 75 minuti di esercizio a intensità vigorosa alla settimana. Purtroppo un principale fattore avverso a questa richiesta dell'attività fisica è rappresentato dalla mancanza di tempo.
Per questo gli attuali programmi di allenamento si sono orientati verso le tipologie "Short Classes" nelle quali formula dell'Interval Training è stata la risposta efficiente per tutti coloro che dispongono di poco tempo e cercano di raggiungere la salute attraverso un miglioramento dell'attività cardiovascolare.
Ulteriori studi hanno dimostrato che la combinazione di programmi HIIT aerobici per la parte superiore e inferiore del corpo si traduce in un aumento della tolleranza alla fatica e in una ipertrofia muscolare nei muscoli delle gambe e del tronco, suggerendo che una combinazione di allenamento HIIT per la parte superiore e inferiore del corpo può essere la migliore soluzione per provocare adattamenti dell'intero organismo.
In termini di sicurezza si evince che l'Interval Training è certamente sicuro per gli individui a basso rischio e per gli individui a rischio moderato che sono stati autorizzati dal loro medico.

Invece i soggetti ad alto rischio o con patologie cardiovascolari note, possono partecipare all'allenamento intervallato solo sotto diretta supervisione medica o quando si lavora con un operatore autorizzato.

SCHEMA DI ALLENAMENTO E MODELLI PRATICI

Sulla base degli obiettivi lo schema di allenamento di norma rientra in tre categorie:

1. intervalli lunghi da 3 a 15 minuti;
2. intervalli moderati da 1 a 3 minuti;
3. intervalli brevi da 10 secondi a 1 minuto.

E' importante tener presente che **gli intervalli di maggiore intensità reclutano più fibre muscolari di tipo II**, il che porta un gran beneficio per l'utilizzo del metabolismo del glucosio; inoltre, esplosioni di durata molto breve, per più ripetute, possono determinare un notevole volume di lavoro e provocare adattamenti adeguati. I protocolli maggiormente utilizzati sono:

METODO TABATA

L'allenamento Tabata è stato inizialmente sviluppato dal Dr. Izumi Tabata per i pattinatori olimpici di velocità. L'allenamento con Tabata veniva tipicamente condotto su cicloergometri con l'obiettivo di completare 8 serie di 20 secondi al 170% di VO2max intervallati da 10 secondi di recupero. Oggi, la maggior parte delle classi Tabata è completata a un'intensità molto inferiore al 170% di VO2max, ma si utilizza lo stesso rapporto lavoro-riposo 20:10. Questo tipo di esercizio ad alta intensità è adatto solo alle persone giudicate idonee dal punto di vista medico a completare un'attività vigorosa.

IL WINGATE TEST

Viene utilizzato per misurare la capacità anaerobica ed è comunemente usato come protocollo di allenamento popolare per HIIT. Gli individui sono invitati a pedalare più forte che possono per 30 secondi contro una forza costante predeterminata in base al loro peso corporeo. Dopo la prova al massimo, il partecipante ottiene 4 minuti di recupero. Questo protocollo si ripete da quattro a sei volte. Il protocollo Wingate è molto faticoso e spesso suscita sensazioni spiacevoli, il che riduce l'accettazione dell'allenamento.

MODELLO CONVENZIONALE

Un modello più convenzionale è costituito da serie di esercizi di 60 secondi condotti a più del 80% dell'HR, seguiti da 60 secondi di recupero attivo. Si ripete fino a 10 o 20 minuti.

MODELLO CLINICO

Un modello popolare utilizzato nei programmi di **riabilitazione cardiaca** consiste in 4 minuti di intervalli di lavoro compresi tra l'85% e il 95% della frequenza cardiaca massima (MHR), separati da 3 minuti di intervalli facili con il 60% -70% di MHR. Si ripete fino a quattro volte.

In ultima analisi possiamo concludere affermando che l'Interval può fornire un modo estremamente efficace in termini di tempo e grazie alla sua versatilità, divertente e utile a una ampia eterogeneità di individui. Tuttavia, a causa della versatilità dei protocolli HIIT, la ricerca non può essere standardizzata. Non ci resta che qualificare e quantificare il miglior modello all'interno di ciascun gruppo di lavoro.

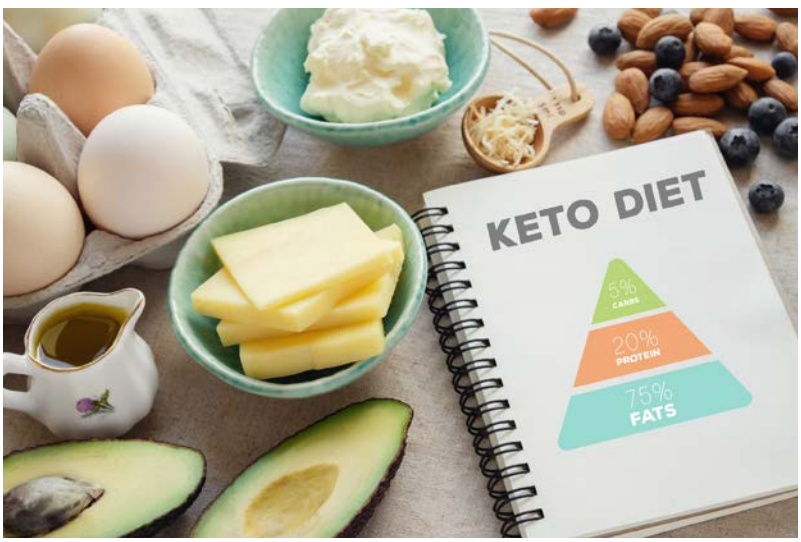
CHETOGENICA SI o CHETOGENICA NO?

DIAMO UNA VALIDA CHIAVE INTERPRETATIVA ALLA FAMIGERATA DIETA "LOW CARB"

a cura di
Marco Neri

Si avvicina l'estate e molti ricercano l'alimentazione magica per mettersi in forma in breve tempo. In tanti ricorrono alle alimentazioni "very Low Carb" abolendo l'uso di carboidrati. Qui si apre un capitolo delicato anche perché non sempre si parla veramente di chetogenica, infatti questa tipologia di alimentazione (che ha anche delle finalità terapeutiche come nella epilessia) non è una vera iperproteica ma la sua chiave interpretativa sono i grassi. In una dieta chetogenica non sono importanti che vi siano tante proteine, quanto molti grassi e, soprattutto, pochissimi carboidrati.
Le ricerche ci dicono che se ben programmate e per i giusti tempi queste alimentazioni sono più gestibili e meno pericolose di quanto si possa credere ma rimane il punto fermo che a

prescriverle e strutturarle sia un professionista.
In Italia (ma anche a livello internazionale) uno dei più grossi esperti delle alimentazioni chetogeniche è il prof. Antonio Paoli che da circa 10 anni ha approfondito tale argomento contribuendo non poco a chiarirne limiti ed efficacia; la lettura dei suoi lavori è fattibile consultanto i portali specializzati.
Storicamente la più famosa chetogenica è la Aktins; è però utile ricordare che in tale filosofia alimentare la scelta "0 Carb" è da associare solo al primo periodo, poi subentra un graduale reinserimento di questi ultimi (selezionati nella tipologia) fino a trovare il "punto di equilibrio" quantitativo per quel determinato soggetto.
Stiamo quindi parlando di scelte alimentari che riducono a pochi grammi i carboidrati totali giornalieri, questo senza eseguire riduzioni caloriche particolari, anzi, l'essenza è nella scelta qualitativa degli alimenti più che in quella quantitativa, anche se ultimamente la stessa componente quantitativa viene sempre più rivalutata.
Nel concetto di Chetosi l'attenzione è quindi centrata sui grassi, questo perché gli acidi grassi possono facilmente nutrire il muscolo di energia però non possono passare (come tali) la barriera ematoencefalica e di conseguenza non riescono a raggiungere il SNC (Sistema Nervoso Centrale).
Importante ricordare che il SNC utilizza una parte considerevole del fabbisogno metabolico energetico ed è logico che questo si faccia sentire in qualsiasi situazione di carenza glucidica, sia essa il digiuno oppure un'apporto nutrizionale a base prevalentemente di grassi e proteine. In quest'ultima situazione l'energia viene prodotta dai corpi chetonici. I Corpi Chetonici sono essenzialmente 3, l'acetone, l'acetoacetato e il 3-idrossibutirrato (tutti derivati da Acetil Coenzima A).
I tessuti del SNC possono utilizzare ottimamente i Corpi Chetonici come energia, ma, nella normalità, con situazioni di alimentazioni normo o iper glucidica, questi sono presenti in quantitativo molto basso (< 0.3 mmol) confronto al glucosio (circa 4 mmol).
Per fare in modo che il SNC centrale possa "cambiare il carburante" occorre che la situazione si capovolga con la concentrazione di Corpi Chetonici che supera il glucosio.
I Corpi Chetonici possono partire da circa 0.1 mmol dopo il digiuno notturno, salire a 3 mmol dopo 3 giorni di digiuno, fino ad arrivare a 7-8 mmol nei digiuni prolungati (>24 giorni).
Questo del resto può rappresentare un valido sistema di difesa che la macchina umana ha a disposizione per permettere la sopravvivenza anche in situazioni estreme o anomale dove cambia la disponibilità di cibo. Con il calo drastico o l'assenza di carboidrati, glucosio ed insulina calano mentre il glucagone aumenta (ormone che inoltre ha una importante azione lipolitica antagonista a quella svolta dall'insulina).
Questa situazione fra l'altro crea la tanto ambita "calma insulinica", meta ricercata da quasi tutte le alimentazioni di ultima generazione, situazione in cui anche con apporti di cibo consistenti, quindi con conteggi calorici elevati il corpo ha difficoltà a stoccare grasso di deposito (funzione invece che riesce perfettamente in presenza di grossi quantitativi di insulina).
Quando la concentrazione di Corpi Chetonici sale fino ad un valore >4 mmol/L si osserva che la fame diminuisce in modo marcato e si registra un effetto definito anoressizzante ed euforizzante; questi ultimi 2 fattori sono quelli che determinano la mancanza di fame dopo i primi 3/4 giorni di dieta e la sensazione di benessere che la maggioranza dei soggetti registra durante questo tipo di nutrizione.
Questo descritto non è altro che l'adattamento del corpo alla carenza di glucidi e non deve essere confusa con la pericolosa chetoacidosi associata con un diabete di tipo 1 scompensato.
Il diabetico non deve infatti spingersi ad alimentazioni chetogeniche, su di lui c'è una difficoltà metabolica ad utilizzare convenientemente i Corpi Chetonici, inoltre ha difficoltà a tamponare eventuali eccessi nella produzione di Corpi Chetonici (cosa che invece viene fatta senza grandi difficoltà nell'individuo non diabetico).



Nel diabetico un eccesso dei chetoni "potrebbe" portare ad una acidosi metabolica con le conseguenze critiche del caso (anche il coma).
Le diete chetogeniche inoltre introducono, contrariamente alle condizioni prolungate e non salutari di digiuno assoluto, una quantità adeguata di proteine che possono preservare la massa magra ed essere convertite nella minima quantità di carboidrati necessari.
Nelle diete chetogeniche il quantitativo di proteine non deve comunque essere eccessivo, infatti come già detto il carburante principale è derivato da grassi; questo del consumo sconsiderato di proteine è un errore che spesso, soprattutto sportivi e body builder, commettono senza accorgersi che limitando quello dei grassi vanificano la filosofia stessa della dieta.

Inoltre l'eccessivo carico proteico può creare svariati problemi metabolici. Purtroppo nella nostra società esiste la "fobia dei grassi", una paura quasi atavica che negli ultimi 50 anni ha colpevolizzato questi nutrienti facendoli intendere sempre e comunque come nemici e come componenti da evitare.
Tornando alle alimentazioni chetogeniche e con il loro "funzionale" apporto di proteine è da sottolineare come l'introduzione di solo 20-30 g di carboidrati al giorno (quantitativo massimo consentito durante le diete chetogeniche) costringe l'organismo da una parte (come abbiamo visto) ad utilizzare energia da Corpi Chetonici, dall'altra parte a ricavare mediamente altri 60-65 g di glucosio a partire dalle proteine (alimentari, non muscolari) con la neoglucogenesi.
Le diete chetogeniche hanno quindi una loro funzionalità legata a:

- controllo insulinico
- aumento metabolico
- incentivo nel consumo di grassi

Sono però comunque delle diete sbilanciate (considerando "bilanciata" la classica alimentazione mediterranea 60 carboidrati, 20 grassi e 20 proteine). Per questo motivo una alimentazione di questo tipo non può mai essere fatta a cuor leggero e, seppure siano meno pericolose di quello che molti credono, il controllo sia preventivo che da parte di uno specialista è senza dubbio obbligatorio. Si ha infatti che in alcuni soggetti si possano registrare fastidiosi effetti collaterali come cafalea, alitosi, astenia, stipsi.
È quindi ipotizzabile che una tale scelta nutrizionale sia arricchita di vitamine e minerali ed in qualche caso di fibre.

Un discorso a parte andrebbe fatto sull'attività fisica durante i regimi chetogenici; infatti ad esclusione dei primi giorni di depauperamento del gicogeno e di non ancora attivazione della chetosi è facile ci sia una stenia generale, poi sembra che le attività a base aerobica si adattino benissimo con un possibile calo nelle parti ad alta intesità; analogamnete le attività ad alta prestazione potrebbero subire un calo di performance, questo senza però essere controindicate; anzi alcuni studi indicano che si potrebbero utilizzare anche in presenza di queste esigenze.
Detto questo occorre anche guardare avanti, cioè al "dopo chetogenica", infatti chi si sottopone diligentemente alle linee guida della chetogenica che il nutrizionista ha indicato, ottiene mediamente dei buoni risultati, il difficile viene quando le persone "si stancano" o decidono autonomamente di tornare alla normalità.
Purtroppo dopo una "cheto" non è possibile pensare di tornare all'improvviso ad una alimentazione normo o iperglucidica, spesso questa scelta è latrice di molti kg di aumento in pochi giorni con effetti devastanti sulla ritenzione idrica e sulla psiche (depressione da insuccesso).
Occorre un passaggio graduale ed un tempo congruo che deve essere proporzionato al tempo in cui si è restati in un regime chetogenico.
Tutte le diete ipoglucidiche hanno infatti questo rischio che deve essere preventivato considerando un graduale ritorno a regimi più "zuccherini".

Le diete chetogeniche possono quindi essere un valido sussidio per il dimagrimento, ma occorre conoscerne i risvolti e vanno eseguite con un monitoraggio e una pianificazione che non può essere solo dettata dalla moda, ma fatta dopo una analisi metabolica precedente e poi seguita da un professionista che ne stabilisca i modi ed i tempi.

UN NUOVO SERVIZIO PER LE PALESTRE

Un articolo documentario che riporta un'analisi oggettiva degli effetti positivi e negativi di una visione del fitness che influenza pareri diversi e discordanti.

a cura di Viviana Fabozzi

L'espressione virtuale nel fitness sembra imporsi nel nostro presente come un progetto ideato per le palestre al fine di potenziare l'offerta dei loro servizi soddisfacendo le esigenze di allenamento dei propri clienti, in tutte le fasce orarie della giornata e negli spazi liberi del centro fitness.
Con il termine Virtual Fitness o Virtual Training, nella sua forma classica, si indicano tutte quelle lezioni di fitness di gruppo insegnate da un istruttore virtuale, ovvero non presente fisicamente, ma proiettato su un grande schermo. Il principale obiettivo del fitness virtuale è creare per i clienti dei centri fitness "la libertà" di allenarsi in fasce orarie prettamente adatte alle loro esigenze, senza vincoli di orario, vivendo una esperienza del tutto nuova ed elettrizzante. In tal senso si genera la possibilità di rivolgersi ad un nuovo target e ad una fascia di utenza che potrà approcciarsi in spazi temporali mai praticati precedentemente.
Analizzando questa "mission" ogni operatore fitness non potrebbe che appoggiare e diffondere il progetto. Infatti in una prima analisi puramente di marketing e di sviluppo economico il programma di allenamento virtuale presenta effetti positivi. Annovero di seguito quelli di maggior rilievo:

- *integrare e potenziare il palinsesto del Fitness Club sviluppando sinergie in accordo con lo staff del Centro e le esigenze della clientela;*
- *realizzare un prodotto ad ampio raggio che si prefigge di fornire idee e supplire ad eventuali assenze forzate con nuove proposte;*
- *svolgere una funzione di "sparring partner" consentendo di creare anticipazioni pratiche di eventuali nuovi percorsi allenanti testando attraverso l'allenamento virtuale le lezioni, e di determinare la popolarità di quel preciso corso di fitness prima di impegnarsi nell'investimento di una nuova lezione dal vivo.*

Sulla base di questi importanti presupposti il "virtual training" offre numerosi vantaggi alla maggior parte dei fitness club, centri sportivi e fitness boutique che aderiscono al progetto, ma finché ciò possa avvenire con sicuro successo occorre fare una importante premessa: ***"L'allenamento virtuale non deve sostituire i tradizionali corsi fitness, ma può essere utilizzato in sinergia con essi!"***.

Ecco i principali vantaggi dei corsi virtuali:

- *redditività più elevata delle sale corsi data la possibilità di rendere operativi orari i cui generalmente le sale corsi sono vuote o, per contenere i costi, non si dispone della presenza di un istruttore in quelle determinate fasce orarie;*
- *procacciare nuovi clienti che per esigenze di lavoro o personali, legate ad inibizioni psicologiche, non hanno mai scelto lezioni di gruppo: con il servizio virtual training possono scegliere una lezione virtuale anche per conto proprio;*
- *consolidare la fidelizzazione dei clienti grazie ad una maggiore opzione di scelta di corsi fitness da proporre anche in simultanea a corsi già in attivo. Questo si traduce in una maggiore attenzione per il cliente e una qualità percepita del Club più elevata;*
- *creare nuove fonti di reddito*

VIRTUAL FITNESS

LA REALTÀ CHE VIENE DAL FUTURO

per gli studi personal trainer, gli studi Pilates e altri che rientrano nella categoria delle fitness boutique, grazie alla possibilità di aggiungere la proposta di nuovi corsi virtuali che esulano dalla specifica e limitata proposta della loro naturale offerta.

Dopo essermi impegnata nell'esprimere con la massima obiettività tutti gli aspetti positivi di questa incalzante realtà del fitness, mi predispongo ad indossare i panni dell'avvocato del diavolo dando voce a una serie di pareri avversi alla sua imposizione nel mercato del fitness.
Da quanto finora analizzato risulta chiara la possibilità di attivare il virtual training in un duplice campo di azione: l'uno rivolto al pubblico delle palestre e dei centri fitness o personal trainer, l'altro rivolto all'allenamento individuale in stile home fitness.
Per restare ancora emozionalmente poco coinvolta la prima domanda postami nella specifica ricerca sul virtual fitness si è orientata sul come realizzare questo nuovo progetto e quali sono le sue peculiari esigenze di messa in atto.

Iniziando dalle attrezzature è importante dotarsi di:

- *un video proiettore HD*
- *un buon set di luci*
- *casse acustiche amplificate di alta qualità*
- *un grande schermo TV o una parete bianca di almeno 4 metri per 3 metri*

Continuando con l'aspetto pratico è importante precisare che i corsi virtuali hanno una durata media di 45 minuti, ma esistono anche corsi più specifici di durata inferiore. Vengono generalmente svolti a rotazione uno di seguito all'altro, soprattutto se intesi come servizio rivolto ai centri fitness, con una pausa di transizione di pochi minuti necessari per liberare la sala ed iniziare con il corso successivo. La sala potrà essere la stessa dove si svolgono i corsi live, con l'istruttore presente in carne ed ossa, oppure in una sala corsi dedicata interamente all'allenamento virtuale.
Un secondo aspetto da considerare è puramente legato alla fruibilità della tecnologia applicata all'acquisto dei pacchetti di lezioni virtuali.
Ad oggi le aziende in Italia che producono e distribuiscono corsi virtuali si contano sulle dita di una mano e necessitano, prima dell'acquisto, di essere contattate direttamente dagli utenti interessati per essere certi di ricevere idonei consigli sulle soluzioni allenanti più adatte alle proprie esigenze. Già da questo primo contatto è necessario dimostrare una spiccata attitudine all'utilizzo del web, riducendo in parte il campo di applicabilità!

Una volta scelto il giusto pacchetto di corsi le comuni modalità di ricezione del programma di allenamento virtuale da parte delle palestre si articolano più o meno così:

- *le tracce video relative alle attività più idonee al centro, precedentemente scelte, vengono inviate tramite download*
- *a seguire si ricevono ad intervalli mensili (variabili a seconda dell'azienda venditrice) tutte le lezioni comprese nell'abbonamento che ha una durata variabile dai 9 ai 12 mesi*
- *nel corso dell'anno, sulla base delle necessità del centro, si potranno richiedere software gestionali ed si potrà incrementare il pacchetto con nuove proposte allenanti.*

Ed è qui che per me istruttrice di vecchissima generazione e inguaribile romantica fortemente legata ai magici effetti dell'empatia del contatto diretto, entra in gioco l'aspetto più importante della psicologia applicata in questo progetto fitness di ultima generazione. Così per rispondere alle mie numerose perplessità ho fatto una indagine esplorativa diretta a raccontare le reali emozioni vissute dagli utenti dell'allenamento virtuale. In questo sondaggio ho riassunto e messo a confronto il vissuto comune dei clienti di un pacchetto ***"Virtual Home Fitness"*** e quelli di un pacchetto ***"Virtual Club Fitness"***.
Nel caso del "Virtual Home Fitness" le prime emozioni in evidenza sono state vissute nel momento della lettura delle istruzioni: il nervosismo, l'agitazione, l'ansia da prestazione hanno avuto il sopravvento, soprattutto leggendo le parti in cui si ribadiva la grande visibilità dei partecipanti, ponendo l'accento su dove puntare la fotocamera, dove puntare le luci per rendere l'immagine più chiara e permettere un buon

controllo degli esercizi. Un altro momento che ha suscitato grande imbarazzo è quello che precede il primo collegamento nel pensare che immediatamente dopo ci sarà un tot numero di estranei, più l'istruttore, a condividere una esperienza assolutamente sconosciuta e come tale senza alcun riferimento simile a cui aggrapparsi. C'è poi un aspetto controverso da non sottovalutare. Infatti di solito chi desidera un allenamento dal vivo con un feedback sulla esecuzione tecnica e un incoraggiamento personalizzato sceglie un servizio di personal training one to one in cui si è sia realmente che virtualmente da soli e non ci si vede costretti a condividere i propri limiti con altre persone, per giunta estranee.
Qui la chiave di successo di un servizio di personal training virtuale sta esclusivamente nelle capacità comunicative oltre alle spiccate competenze tecniche dei "Virtual Trainer", ma soprattutto nella scelta di offrire un servizio che seppur virtuale sia in tempo reale e non preregistrato e preconfezionato. L'utilizzo di un tono amichevole e onnisciente nel dare il benvenuto sulla piattaforma, la calma, la pazienza e la chiarezza nel dare gli ultimi consigli su come posizionare al meglio l'attrezzatura, renderanno certamente l'utente un po' meno nervoso e più pronto ad iniziare la seduta di allenamento.
Una volta avviata la lezione un ulteriore importante segreto sta nel rendere il ritmo veloce, l'intensità medio alta e ancora nel dare costanti feedback tecnici e motivanti incoraggiamenti; tutto questo permetterà all'utente di spostare il focus esclusivamente sul suo impegno pratico incentrando la mente sul corpo per migliorare la consapevolezza di sé già in esercizio. In questo modo il sapere di essere costantemente alla telecamera per molti partecipanti alla lezione virtuale si può, in molti casi, trasformare in una maggiore motivazione e in un continuare a spingere oltre i propri limiti.

Dopo aver riflettuto sulle diverse testimonianze sul virtual personal & group training posso certamente riassumere i molti vantaggi offerti insieme ad alcuni inconvenienti. Tra i vantaggi risultano chiari:

- *il risparmio di tempo e la convenienza nell'allenarsi direttamente in casa*
- *il risparmio economico rispetto al costo sostenuto per una lezione standard di personal training*

Tra i principali inconvenienti sono facilmente intuibili:

- *le difficoltà di possedere un set di attrezzatura adeguata*
- *le difficoltà nel disporre di uno spazio idoneo alle esigenze pratiche dell'attività scelta*
- *le difficoltà legate alla impossibilità di poter essere corretti fisicamente con un contatto diretto da parte del trainer virtuale oltre alla sua evidente difficoltà di notare, cogliere piccoli difetti nella forma esecutiva degli utenti stessi.*

Nel caso del "Virtual Club Fitness" l'aspetto emozionale nel vivere l'esperienza dell'allenamento virtuale, al di là delle esigenze tecniche e logistiche già esposte all'inizio del nostro "articolo documentario" e che sono esclusivamente a carico del centro fitness, sembra rispondere a risvolti progressivamente positivi. A mano a mano che l'attività virtuale diventa più familiare i partecipanti alle lezioni dimostrano sentimenti di totale soddisfazione, soprattutto legati alla maggiore socializzazione e alla più spiccata motivazione agli stimoli allenanti. La non presenza in carne ed ossa del trainer costringe ad accorgersi dell'altro e ad interporsi con i "compagni di classe"; ne consegue la nascita di vere e proprie relazioni di amicizia rafforzate dalla complicità e al tempo stesso dalla sana competizione che si instaura durante le lezioni virtuali.
Da istruttrice e docente impegnata nella creazione e nella formazione continua dei professionisti del fitness non posso non accogliere positivamente gli aspetti relativi alla possibilità di presentare una più ampia offerta con un servizio di alta qualità, flessibile e aggiornato che consente una maggiore visibilità e una maggior presenza, quasi vicina al possedere (concedetemi l'ardua e onnisciente frase) il dono dell'ubiquità! Al contempo il mio passato di animatrice turistica non può non tenermi fortemente legata alla consapevolezza che il contatto diretto, la profondità degli intenti degli sguardi, la prossemica della comunicazione non verbale e l'empatia necessitano di una indiscussa presenza fisica per renderci unici e di indimenticabili professionisti di successo!

Lascio ai lettori una valutazione e un'analisi soggettiva di questo documentario sulla attualizzazione dell'allenamento virtuale, nel rispetto e nella coscienza oggettiva dell'evoluzione futuristica del mondo del fitness che segue il "passo largo" della tecnologia hi-tech.

a cura di
Viviana Fabozzi

L'ATTIVITÀ SPORTIVA IN ESTATE

COME PRATICARE UN SANO FITNESS OUTDOOR CON PROTOCOLLI READY TO USE SOTTO LE ALTE TEMPERATURE DEI MESI ESTIVI

Durante l'estate sono in tanti coloro che decidono di dare seguito ai propri allenamenti in palestra dedicandosi ad attività sportive all'aperto. Le belle giornate di sole e le meritate vacanze offrono infatti una perfetta occasione per coniugare salute e divertimento, tuttavia bisogna fare molta attenzione a muoversi nel modo giusto, ovvero dobbiamo conoscere i fattori che influenzano la fatica e la prestazione: la disidratazione e la deplezione di carboidrati. L'aumento della temperatura corporea ed un clima molto umido rendono i fattori di termoregolazione molto critici e la perdita di acqua ed elettroliti attraverso il sudore, rischia di far mancare il 'carburante' al nostro organismo. Inoltre occorre prestare molta attenzione ai muscoli, posti sotto stress dallo sforzo, soprattutto se non si è adeguatamente condizionati. Se infatti si scelgono attività di endurance come il Running che quindi risentono molto delle condizioni ambientali non dobbiamo dimenticare al di là degli aspetti di termoregolazione anche gli aspetti di tipo energetico. Questo tipo di attività sono ad alto dispendio energetico per un certo numero di minuti e quindi è fondamentale anche essere in un adeguato equilibrio energetico. Una particolare attenzione deve essere poi prestata all'abbigliamento scegliendo fibre traspiranti, leggere e chiare, oltre a proteggere il capo con un cappello o con una semplice bandana quando necessario. Allo stesso modo, meglio preservare la pelle dalle radiazioni solari con filtri ad elevata protezione (SPF 30 o più alti). Secondo studi riportati dal professor Antonio Paoli - direttore del laboratorio di nutrizione e fisiologia dell'esercizio presso il dipartimento di scienze biomediche dell'università degli studi di Padova - per quanto riguarda l'intensità dello sforzo adeguare la velocità alla temperatura può essere utile se non si sta correndo per una medaglia olimpica: quindi è bene ridurre di 12-15 secondi al chilometro quando le temperature salgono. La diminuzione dovrebbe essere graduale: ogni 3 gradi di aumento bisogna ridurre di un po' la velocità. È molto frequente inciampare nell'errore di dimenticare che l'organismo può non sopportare lo sforzo cui lo stiamo sottoponendo e la risposta del corpo viene di conseguenza, sotto forma di un malessere che non va sottovalutato. *"I segnali da non sottovalutare sono diversi* – precisa il professor Paoli – *nausea, a volte anche con vomito, sudorazione eccessiva, gambe molli, frequenza cardiaca troppo alta anche a ritmi blandi o quando ci si ferma, crampi, emicrania fino ad arrivare a confusione mentale, fatica ad organizzare i pensieri e disorientamento".*
Ovviamente molti di questi problemi possono essere prevenuti con un pizzico di attenzione e soprattutto facendo in modo che l'organismo abbia sempre a disposizione il carburante di cui ha bisogno per sostenere l'attività fisica. Sempre secondo le indicazioni tratte dalla ricerca:

"L'importanza di un'integrazione adeguata per chi fa sport con un certo impegno e ancor più con temperature alte è ormai ampiamente dimostrata. In questo senso, esistono numerose prove dell'assunzione di carboidrati nel pre-allenamento o per gli atleti agonisti nel pre-gara. A questo si prestano ottimamente le maltodestrine che permettono una liberazione graduale del glucosio. Le maltodestrine sono dei carboidrati complessi, ottenuti, in genere, da amidi o tuberi, con una catena di 10-20 molecole di glucosio. Anche durante lo sforzo, soprattutto se questo è prolungato (sopra i 60/90'), le maltodestrine possono essere utili con anche una bevanda contenente Sali, soprattutto se il livello di umidità è molto elevato".
Per quanto riguarda i sali minerali, non bisogna pensare ad una ricetta unica per tutti perché la quantità di sali necessari varia da individuo a individuo. Ci sono persone che perdono più sali rispetto ad altre durante la traspirazione. Una prova, seppur empirica, per individuare il tipo di sudore è indossare una maglietta nera, fare esercizio e poi lasciare asciugare il sudore: a seconda dell'intensità dell'alone bianco si può individuare il tipo di sudore. Per quanto riguarda il dopo la prestazione bisogna continuare a reidratare - riducendo però la quota di sali - ed eventualmente integrare con delle fonti aminoacidiche.
Per completare il quadro di questa valutazione scientifica sulla idratazione e sulla implementazione di carboidrati è importante riportare altri suggerimenti prima di addentrarci nell'analisi delle attività sportive da allenare maggiormente in estate.

- **Gli orari migliori:** nei mesi estivi, a causa delle elevate temperature, è meglio fare sport la mattina presto o al tramonto, quando il sole inizia a calare.
- **Iniziare per gradi:** soprattutto se lo si fa in maniera occasionale, è fondamentale iniziare l'allenamento gradualmente evitando di sottoporre subito il corpo a sforzi eccessivi. La durata e l'intensità potranno anch'esse essere aumentate per gradi man mano che ci si sentirà più allenati.
- **Fare riscaldamento e stretching:** qualsiasi sia l'attività fisica che si sceglie di praticare è importante fare alcuni esercizi di riscaldamento per ridurre il rischio di infortuni come contratture e stiramento muscolari. Inoltre, al termine dell'allenamento, è consigliato dedicare circa 10/15 minuti ad esercizi di allungamento muscolare. Questo al fine di mantenere una certa mobilità, importante per la salute, il benessere e la performance.
- **Alimentazione varia ed equilibrata:** fondamentale è seguire una dieta varia ed equilibrata in grado di fornire i macro-nutrienti essenziali al lavoro muscolare come carboidrati, proteine e grassi, ma anche i micronutrienti come minerali e vitamine.

Quale attività risulta dunque essere la migliore in estate? Intanto occorre fare la premessa, seppur scontata, che non tutti gli sport vanno bene per chiunque. È importante scegliere l'attività più adatta sulla base del proprio allenamento svolto durante la stagione indoor, delle proprie condizioni fisiche e della propria età senza naturalmente rinunciare al piacere e al divertimento. L'estate è sicuramente un buon momento per sperimentare nuove discipline all'aria aperta o in acqua. Restando nell'ambito delle attività terrestri di fitness, allenarsi all'aria aperta è un'ottima soluzione per mantenere anche in estate i risultati raggiunti durante gli allenamenti invernali. Infatti, il fitness outdoor ci regala una maggiore energia, una migliore respirazione, salute, benessere e forma fisica. Senza contare che è anche una scelta più conveniente rispetto a molte altre tipologie di allenamento. Entriamo nel dettaglio elencando i principali benefici apportati al corpo umano quale risultante di più e più ricerche scientifiche.

- *un elevato grado di motivazione ed energia: questo perché la luce solare (in particolare i raggi ultravioletti) stimola la sintesi di vitamina D;*
- *questo processo, a sua volta, promuove la produzione del neurotrasmettitore responsabile della regolazione dell'umore, dello stress, del sonno e della temperatura corporea, ovvero la serotonina: una sostanza essenziale per il mantenimento della concentrazione e della calma che aiuta a migliorare le performance sportive;*
- *una ridotta sensazione di noia con una minore inclinazione alla pigrizia: quando ci facciamo contagiare dalle buone sensazioni del paesaggio, della natura, della luce e dei colori, lo stress si disperde e il nostro corpo si rigenera sia a livello fisico che mentale;*
- *una migliore respirazione: all'interno delle palestre l'aria è spesso condizionata e rarefatta e questo può avere conseguenze negative sulle performance sportive, nonché sul nostro stato di salute;*
- *un maggior consumo di calorie: in special modo se si svolgono attività aerobiche e di endurance, correre, ad esempio, su un terreno naturale richiede molte più energie rispetto alla tipica corsa da tapis roulant. Salite, ostacoli e discese combinate alla resistenza portata dalla forza del vento, comportano un maggiore dispendio di calorie;*
- *un elevato grado di divertimento e di attenzione: quando si pratica fitness all'aria aperta, il mondo diventa una grande palestra, tutta da scoprire! Esplorare posti nuovi e scegliere percorsi sempre diversi può essere un ottimo modo per rendere l'allenamento più divertente ed interessante, oltre che meno pesante, e permette di attivare stimoli sempre diversi e perciò di ottenere migliori risultati in meno tempo.*

Le attività di fitness outdoor proposte dai centri fitness attivi durante l'estate sono principalmente lo stretching, combinato allo Yoga o al metodo Pilates, il nordic walking e tutte le forme di camminata veloce, la corsa, la bike e l'allenamento funzionale con una particolare predilezione per il bodyweight. Ma i mesi estivi includono anche le vacanze, ovvero periodo di relax e tempo libero in cui in tanti desiderano fare una carica di energia e di benessere spesso con allenamenti "fai da te" realizzati in relazione al luogo in cui si è scelto di trascorrere la propria villeggiatura.

Per dare un supporto tecnico ai consolidati allenamenti fai da te proponiamo 3 programmi di allenamento facili e ready to use per chi sceglie il mare, chi la montagna o per chi preferisce restare in città.

SEA TRAINING

Durata: 40 minuti circa

- Iniziare con 10 minuti di camminata in acqua bassa; l'intensità può variare in base al tipo di falcata e in base alla spinta generata dall'attrito diretto con l'acqua.
- A seguire portarsi in acqua più alta che arrivi più o meno al petto per eseguire 4 serie da 10 tuck jump, portando con un salto le ginocchia al petto, con un recupero tra 30 secondi e1 minuto tra le serie.
- Mantenendo sempre la stessa posizione in acqua al petto applicare il metodo Tabata, eseguendo il più velocemente possibile dei galoppi laterali per 8 intervalli di lavoro da 20 secondi alternati ad altrettanti 8 recuperi da 10 secondi per un totale di 4' di interval training.
- A seguire introdurre una sessione di nuoto, alternando gli stili rana, libero e dorso per una durata massima di 10 minuti.
- L'allenamento si conclude con lo stretching globale praticando una delle diverse forme di saluto al sole dello Yoga in riva al mare.

MOUNTAIN TRAINING

In montagna si ha il vantaggio di potersi allenare con un'aria più fresca e pulita e ciò permette di migliorare la capacità di utilizzare l'ossigeno e il suo trasporto nel sangue.

Durata: circa 1 ora

- Iniziare con una corsa di 15 minuti, mantenendo un'andatura medio-bassa con una particolare attenzione al terreno irregolare
- Continuare con 3 serie da15 ripetizioni di squat jump con un recupero di 1 minuto tra una serie e l'altra.
- Proseguire con 3 serie da 16 ripetizioni per di affondi alternati in camminata con un recupero di 1 minuto tra le serie.
- Si procede con 3 serie da 15 ripetizioni di burpees con un recupero di 1 minuto e mezzo tra una serie e l'altra.
- Terminare l'allenamento con un classico esercizio per gli addominali, il crunch, con 4 serie da 20 ripetizioni l'una con un recupero personalizzato a sensazione

CITY TRAINING

Si tratta di un programma di allenamento realizzato per sfruttare al massimo gli spazi aperti di un parco.

Durata: circa 40 minuti

- Iniziare con un warm up di 10 minuti di corsa con un'andatura a velocità moderata.
- Proseguire con un esercizio pliometrico che simuli il classico box jump utilizzando una panchina o un muretto dell'altezza massima di 60 cm. Ripetere l'esercizio per 10 ripetizioni per 3 serie con 1minuto e mezzo di recupero tra una serie e l'altra.
- Procedere con l'esercizio push-up che è possibile svolgere in due modalità, a corpo proteso o in appoggio sulle ginocchia, da valutare in base alla forma fisica. Eseguire 4 serie di push up da 15 ripetizioni l'una con un recupero di 1 minuto e mezzo tra le serie.
- Continuare con un Tabata applicato al salto doppio con la corda per una durata totale di 4'.
- Passare alla cintura addominale con un esercizio cult, il plank, da tenere per 4 serie da 30 secondi con 30 secondi di pausa tra una serie e l'altra.
- L'allenamento in città si conclude con una sessione stretching statico passivo. Il tempo di allungamento deve essere abbastanza lungo dai 30 secondi a 1 minuto e mezzo, poiché la durata della trazione è direttamente proporzionale alla capacità di deformazione elastica del muscolo; si consiglia di non raggiungere la soglia del dolore perché questo tende a irrigidire la muscolatura in quanto eleva, per via riflessa, il tono muscolare. Accompagnare le posizioni statiche con una respirazione naturale lenta e profonda.

Un fattore positivo che merita attenzione è strettamente correlato alle caratteristiche di un ambiente molto caldo e umido:
il calore, infatti, protegge i muscoli e consente uno stretching profondo.
Il caldo agendo anche a livello cardiovascolare, permette di migliorare il tono muscolare e aumenta la libertà di movimento permettendo alle articolazioni un raggio di azione (R.O.M.) molto più ampio.
Niente più scuse! Ovunque decidiamo di andare in vacanza c'è sempre un allenamento pronto per l'uso da sperimentare anche alle alte temperature d'estate.

UN PERFETTO CONNUBIO TRA LA SCIENZA, L'ARTE E LA MUSICA AL SERVIZIO DELL'UOMO PER RACCONTARE L'ATTIVITÀ CARDIACA IN FORMA MULTIMEDIALE.

LA DIVULGAZIONE SCIENTIFICA E IL TEATRO

a cura di
Viviana Fabozzi e
Chiara Brandi

L'ultima edizione del convegno di In Corpore Sano intitolato *"La salute in palestra"* è stata teatro di un suggestivo intervento in forma multimediale: *"lo spettacolo del cuore"*. Ideatore e autore di questa speciale opera di divulgazione scientifica è il dott. Davide Terranova: medico, specialista in cardiologia, nutrizionista, giornalista scientifico, fondatore e pastpresident della Associazione Regionale Cardiologi Ambulatoriali del Veneto, è membro della Società Italiana di Nutrizione Umana, nonché autore e relatore di numerosi eventi per l'Educazione Continua in Medicina. Lo abbiamo intervistato per rispondere alle tante curiosità che hanno stimolato, immediatamente dopo la sua relazione, la mente e l'intelligenza emotiva dei numerosi operatori del settore fitness che hanno partecipato attivamente al convegno.

La sua carriera di medico ha visto affiancarsi una esperienza di grande comunicatore. Da dove nasce l'idea di realizzare un vero e proprio "spettacolo del cuore"?

Prima ancora di diventare un medico cardiologo e nutrizionista coltivavo una passione per la musica ed il canto; con una specializzazione in pianoforte ho avuto un passato anche come compositore di musica particolarmente abituato alle grandi platee. Una vena artistica e creativa, dunque, che ha sempre accompagnato le mie scelte professionali e che certamente è stata musa ispiratrice degli aspetti artistici, romantici e musicali con cui ho voluto rappresentare l'attività cardiaca. Le mie conoscenze scientifiche abbinate a quelle artistiche e comunicative hanno reso possibile la realizzazione di un nobile obiettivo: comunicare con strumenti divulgativi non in una forma statica, ma assolutamente in una forma impattante e dinamica!

Come è stata accolta e vissuta questa sua importante iniziativa scientifica dai suoi colleghi medici?

Diverse sono le forme comunicative dello spettacolo del cuore . Una di queste assume caratteri formativi prettamente scientifici, accreditati dal CNM Italia, rivolgendosi alla categoria dei medici con lo scopo di divulgare l'apprendimento della auscultazione cardiaca e la lettura dell'elettrocardiogramma. Un modo assolutamente nuovo di raggiungere l'intelligenza emotiva dei miei colleghi medici che, ad oggi, non ha mai ricevuto alcuna critica negativa; al contrario ha sempre riscosso un'attenzione appassionata ed entusiasta. Lo Spettacolo del Cuore si avvale di filmati di spettacolare bellezza, frutto di un lungo lavoro di post produzione, ottimizzando animazioni HD con riferimenti scientifici. Questo ha reso il messaggio divulgativo molto accattivante anche per raggiungere il pubblico dei giovanissimi.
Le rappresentazioni teatrali di maggiore successo sono certamente quelle rivolte agli studenti. Quale miglior azione preventiva se non quella di iniziare a divulgare una specifica consapevolezza in giovane età!

Pensa che in un eventuale follow up del suo lavoro multimediale si potrebbe implementare anche l'attività di fitness come fattore di influenza e pertanto da utilizzare nella prevenzione?

Il ruolo dell'attività fisica in generale è insieme ad una equilibrata e sana alimentazione elemento essenziale per la prevenzione alle patologie cardiovascolari. Nell'attuale rappresentazione dello spettacolo del cuore mi sono avvalso di rappresentati del basket italiano che attraverso azioni di gioco hanno dato enfasi all'importanza dell'allenamento del muscolo cardiaco attraverso la pratica di un gioco di squadra dinamico e avvincente. Devo ammettere che in questa meravigliosa esperienza vissuta al convegno di In Corpore Sano, in cui mi sono rapportato con un pubblico di professionisti del Fitness particolarmente attento

e recettivo, mi ha colpito molto positivamente, la coerenza con la propria filosofia professionale nelle abitudini alimentari della platea che, durante i break previsti, ha dimostrato un'attenzione inusuale sulla scelta dei cibi. Questa è certamente una nota di merito che potrebbe in un prossimo futuro implementare i contenuti del mio progetto divulgativo con l'intervento di alcuni operatori del fitness.

Come dovrebbe adattarsi l'informazione di un istruttore di fitness e su quali fattori dovrebbe concentrarsi la sua comunicazione?
Nel rispondere a questo quesito sarò senza dubbio banale, ma diretto e conciso! Ogni professionista del fitness ha l'obbligo deontologico e morale di richiedere un elettrocardiogramma sotto sforzo oltre al risaputo certificato di sana e robusta costituzione. In merito alla comunicazione di consigli alimentari l'operatore del fitness, nella figura del personal trainer o istruttore di discipline collettive, deve senza dubbio avere una preparazione specifica e legale sulla nutrizione. Il corso di Nutraceutical Sport Consultant, anch'eso accreditato dal CNM Italia, è un corso formativo in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness che risponde a queste proprio a queste specifiche esigenze. In generale mi sento di poter esprimere che il fattore chiave di una tutela deontologica e morale di qualsiasi professionista specializzato è: "il buon senso"!

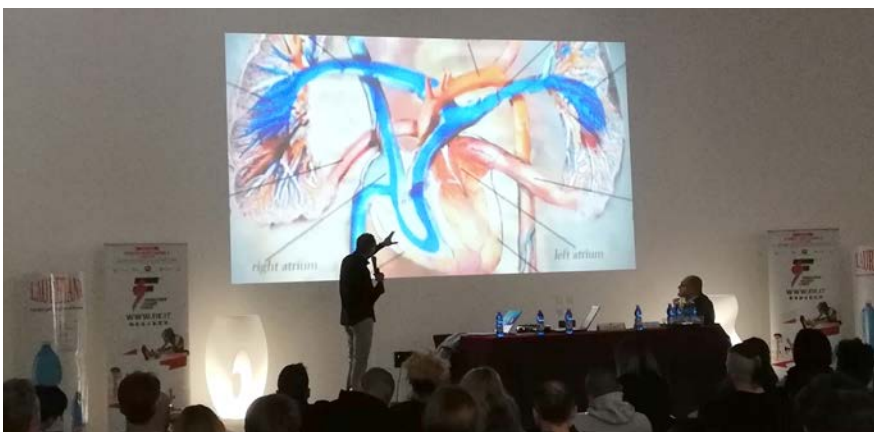
Come medico cardiologo specializzato nella nutrizione da tempo comunica in modo semplice e diretto l'importanza dell'alimentazione nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Qual è il peggiore errore comunemente commesso a tavola , appunto in ottica di prevenzione cardiaca?
Certamente la totale "inconsapevolezza". Vale a dire il non pensare a ciò che si sta mangiando! Questa è stata una delle motivazioni che mi ha spinto a ricercare anche in campo nutrizionale una comunicazione quanto più semplice e diretta possibile. Da questa esigenza nascono infatti altri due progetti divulgativi. Il libro "nutri il tuo cuore" e le cene "Cardio Chef". Nel libro viene meticolosamente valutato ogni singolo nutriente di quotidiano consumo, in riferimento alla salute dell'apparato cardiovascolare, al fine di dimostrare il suo ruolo nelle principali malattie del cuore e dei vasi: infarto cardiaco,ictus cerebrale, ipertensione o aritmie. Viene in special modo dimostrato come alla base di tutte queste malattie ve ne sia una: l'aterosclerosi, ossia l'infiammazione cronica delle arterie presente nella maggior parte di noi già fin da piccoli. L'analisi approfondita su quella che amo definire "alimentazione ragionevole", che si fonda su basi assolutamente scientifiche, si pone al servizio dei lettori con lo scopo di indicare le basi di una educazione alimentare fondata sulle seguenti percentuali risultanti da una media delle diverse linee guida mondiali:

- 60% carboidrati (cereali integrali e legumi)
- 15% proteine (legumi, formaggi, carne, pesce, uova)
- 10% grassi saturi (formaggi, carne, pesce, uova)
- 25% grassi insaturi (pesce, frutta secca, uova)

Il cuore dunque si nutre a tavola! Da qui l'idea delle cene a base di "Piatti Cardiochef" elaborata in collaborazione con lo chef Padovano Franco Ruggero; il Piatto Cardiochef è fatto di un mix ben calcolato (perché scientificamente attestato) di "buone cose che fanno bene": cereali integrali, pesce azzurro, verdura, legumi, frutta secca, olio extravergine di oliva per condire, un pezzetto di cioccolato al dì e un po' di vino rosso quando non si beve tè verde.

Se dovesse quindi suggerirci una serie di cibi da prediligere nella nostra nutrizione quotidiana, quale sarebbe la sua classifica?
Ci sono dei cibi davvero "amici del cuore"! Al primo posto in assoluto indicherei un consumo di 400 g di frutta e verdura, come indicato dalla delegazione mondiale della sanità, e alla stessa stregua metterei i cereali integrali come fonte maggiore di carboidrati; al secondo posto inserirei le proteine che originano dai legumi; al terzo posto i grassi insaturi, cosiddetti buoni, come gli omega 3 contenuti nel pesce e gli omega 6. Vorrei aggiungere una nota speciale sui seguenti nutrienti che non fanno parte della nostra tavola tipicamente mediterranea , ma hanno una azione benefica sulla infiammazione delle arterie, vale a dire sulla disfunzione endotriale (alla base dell' arteriosclerosi) e sulla riduzione del colesterolo cattivo e sulla pressione arteriosa; sto parlando della curcuma, dell'avena, del tè verde, del cacao fondente (almeno al 70%) e del meraviglio bicchiere di vino, rigorosamente rosso, al dì. Desidero concludere con un ultimo semplice, ma efficacissimo, consiglio nutrizionale quale peculiare caratteristica "toccasana" per il nostro benessere fisico: " iniziare sempre il pasto con una buona, sana insalata!".

Proteggere il proprio cuore iniziando dalla tavola è il dovere inderogabile più sano e gustoso che l'uomo può svolgere nella sua vita quotidiana.
Basta solo usare la testa per nutrire il nostro cuore!



DIAFRAMMA E RESPIRO

DIMMI COME RESPIRI E TI DIRÒ CHI SEI

UN'ATTENTA OSSERVAZIONE ANATOMICA E FUNZIONALE PUÒ AIUTARE IL PERSONAL TRAINER A RICONOSCERE I DISEQUILIBRI POSTURALI DEI PROPRI CLIENTI

a cura del dott. Mattia Betti

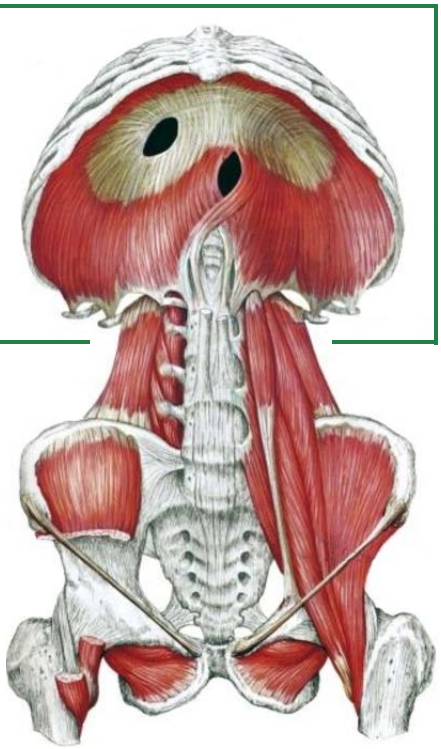
Osteopata D.o.m R.o.i - Docente FIF settore Postura, Laurea in Scienze Motorie e Specializzazione in Scienze e Tecnica dello Sport

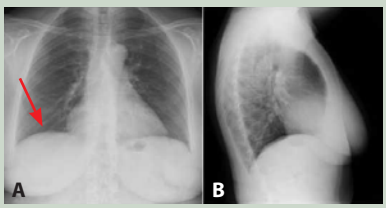
— PRIMA PARTE —

Nella storia della Posturologia, Tadashi Fukuda (1910-1986) otorinolaringoiatra giapponese della Kyoto Imperial University, nel 1959, nella volontà di valutare in maniera più precisa e parametrizzata le disfunzioni di carattere vestibolo-spinale (RVS) per il suo test (Fukuda test) asserì: *"I riflessi posturali nell'uomo si esprimono nell'azione, nel movimento"*. Possiamo tranquillamente affermare, sulle basi dell'interesse scientifico negli ultimi decenni, che il nostro Respiro o meglio la maniera nella quale respiriamo, manifesta una correlazione sistemica posturale, ossia ci comunica come il nostro corpo recepisce e rielabora le informazioni dall'ambiente esterno (outcome), ed interno (income). Noi respiriamo e respirando raccontiamo la nostra storia, il nostro presente. Imparare ad osservare il Respiro ci aiuta a valutare lo stato di Salute della persona che abbiamo davanti, un'attenta valutazione ci fa comprendere come il corpo comunica in un linguaggio non verbale i suoi stati di tensione fisica, emotiva.

PROIEZIONE ANATOMICA DEL DIAFRAMMA

- **parte sternale:** superficie dorsale processo xifoideo, foglietto posteriore della guaine muscoli retti dell'addome
- **parte costale:** superficie interna delle cartilagini costali dalla 6° alla 12°
- **parte lombare(vertebrale):** pilastri mediali e laterali originina rispettivamente a sx e dx del legamento longitudinale anteriore davanti alle prime tre vertebre lombari e dai legamenti arcuati mediale e laterali
- **inserzione terminale:** centro tendineo (centro frenico)
- **innervazione:** c3-c5





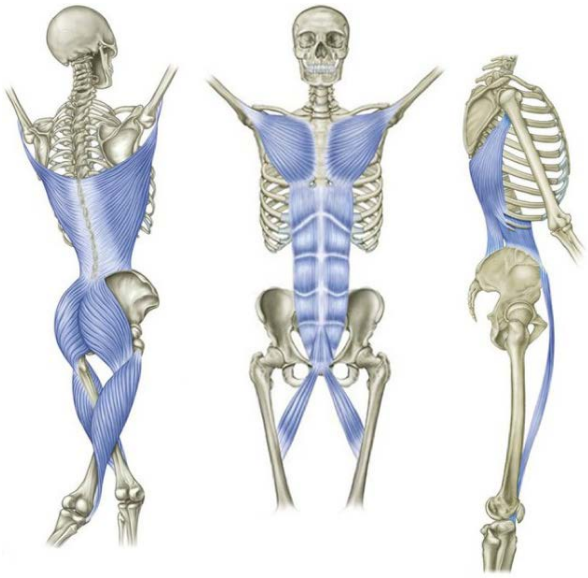
Analisi radiografica

a) proiezione anteroposteriore
b) proiezione laterale

CUPOLA DIAFRAMMATICA DX

La correlazione neuro-anatomica-fasciale del diaframma assume un importanza fondamentale nella lettura posturale, rappresentando il crocevia delle catene rette posteriori (Back Functional line) e catene rette anteriori (Front Functional Line)

La nostra analisi, parte dalla considerazione che il maggior motore respiratorio è il Diaframma nel quale troviamo le risposte posturali di adeguamento a moltissime disfunzioni di carattere neurologico, metabolico, muscolo-scheletrico, emotivo. Il diaframma collabora attraverso particolari sensori chimici allo stimolo del respiro, richieste di maggiore o minore ossigenazione centrale o periferica, alterano tale stimolo, indirizzandolo verso una maggiore o minore richiesta di attivazione. Una qualsiasi informazione perturbante a tale livello coinvolge tutto il nostro sistema provocando un disequilibrio tonico posturale. Vale la pena soffermarsi su alcuni collegamenti anatomo funzionali di rilevanza per la nostra salute posturale.



SISTEMA IMMUNITARIO E DIAFRAMMA

La funzione respiratoria è collegata a quella immunitaria, espressa dalla salute del Sistema linfatico. Il sistema linfatico rimuove efficacemente l'eccesso di fluidi interstiziali, riportandoli verso le vie sanguigne, mantenendo il volume di plasma e dei fluidi interstiziali in equilibrio costante La linfa che deriva dalle pleure e giunge al diaframma (circa il 40-60% del totale linfatico pleurale), viene "succhiata" dal movimento del respiro: l'equilibrio del sistema linfatico gestisce una regolare pressione intraddominale, permettendo ai cicli infiammatori pregressi di non autoalimentarsi e cronicizzarsi, impedendo, al tessuto fasciale di far proliferare la lunghezza delle terminazioni nocicettive e la loro corrispettiva densità, responsabili dell'instaurarsi del dolore persistente.

SISTEMA CIRCOLATORIO E DIAFRAMMA

È importante mettere in evidenza il suo ruolo veramente specifico per il cuore. Il pericardio si inserisce sulla colonna cervicale a sinistra, internamente alla gabbia toracica e sul diaframma Nell'inspirazione, questo rivestimento è tirato verso il basso dal diaframma e trasversalmente dalla gabbia toracica. Nell'espirazione il pericardio si trova rilasciato al momento della risalita del diaframma e della relazione interna costale. Questa alternanza di tensione-rilasciamento agisce sulla parete cardiaca e soprattutto sulle coronarie. Non bisogna stupirsi per il fatto che il diaframma disfunzionale nell'inspirazione sia fonte di oppressione cardiaca con sintomi che non vengono confermati da test sotto sforzo. Un' altra possibilità di compenso, se la priorità respiratoria rimane volontariamente preservata, si trova nella lordosi cervicale per poter dare rilasciamento e conforto cardiaco. Lo stesso, il diaframma non può inspirare profondamente nella pericardite; prima della comparsa del dolore, si ha un' inibizione dell'inspirazione. Da quanto detto deriva la spiegazione della tosse cardiaca (riflesso di rilasciamento). Secondo lo stesso principio, si hanno tossi renali e tossi vescicolari nella sensibilità organica aggravata dalla meccanica diaframmatica. Riassumendo, il diaframma sa respirare, è la somatizzazione della respirazione. Il diaframma, raramente, è la causa di insufficienze respiratorie; ad eccezione delle ragioni traumatiche precedentemente descritte, è quasi sempre la vittima.

LCR E DIAFRAMMA

Una buona funzionalità respiratoria (spinta caudale diaframmatica del liquor in fase inspiratoria) è direttamente connessa con la fluttuazione del LCR (sostanza che occupa i ventricoli cerebrali, gli spazi subaracnoidei delle meningi e il sacco durale del midollo spinale) garantendo una pulizia delle scorie dell'attività cerebrale che è fondamentale per la salute neurologica e la prevenzione di patologie. Inoltre ha un'azione diretta sui barocettori diminuendo l'intervento del sistema simpatico. Una buona funzione respiratoria permette di controllare lo status infiammatorio periferico, ad esempio a livello sinoviale, in quanto la stimolazione barorecettoriale controlla la risposta dei neutrofili e l'intervento del livello di citochine (TNF, IL- e IL- 6). Il liquor nel midollo spinale viene in contatto con alcuni neuroni (GABAergici). Questi neuroni sembrerebbero gestire le in-formazioni meccaniche che riceve il midollo, inviando efferenze inibitorie verso neuroni e interneuroni somatici, avendo un effetto "calmante" sui sistemi attivati dai medesimi movimenti, in particolare quelli di tipo longitudinale. Secondo recenti studi, il binomio liquor-neuroni GABAergici assicura una corretta postura della colonna durante la locomozione.

In definitiva, le nuove conoscenze neuroanatomiche sul Diaframma, sostengono e valorizzano il percorso sull'analisi posturale che pone l'accento sull'importanza sistemica di questo affascinante muscolo: il coinvolgimento della sua funzionalità sul nostro corpo ci aiuta a comprendere che il sistema di Salute Posturale non può risolversi solo in una visione muscolo-scheletrica, ma si deve approfondire nei nuovi orizzonti di Ricerca ed integrarli, in una lettura più strutturata. Quindi, un suo attento e corretto inquadramento valutativo, deve partire dalla nostra prima osservazione, in specifico su come il paziente respira, in piedi, seduto, supino e come i parametri respiratori diaframmatici si organizzano nella fase di inspirazione ed espirazione... ma di questo ve ne parlerò meglio nella seconda parte.

la PREPARAZIONE FISICA negli SPORT OUTDOOR

a cura di
Sandro Roberto

COME ALLENARE LA RESISTENZA AEROBICA PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE FISICA DEGLI SPORT DI ENDURANCE

“Le medaglie si vincono in allenamento, in gara ci si va per ritirarle.”

Questa celebre frase, per quanto possa essere stimolante per molti ad allenarsi tanto e duramente, non sempre rispecchia la realtà.
Per ottenere risultati bisogna si allenarsi duramente, ma con intelligenza! Questo sta ad indicare che ogni singolo allenamento va studiato a tavolino per evitare errori nella programmazione che potrebbero ritardare o addirittura compromettere la prestazione fisica. In questo articolo affronterò un tema molto delicato inerente agli sport di endurance outdoor. Non verrà trattata una disciplina sportiva specifica ma verrà trattato un obiettivo specifico: migliorare la performance fisica negli sport outdoor.
Gli sport outdoor come il triathlon (corsa, bici e nuoto), mountain bike, lo sci, etc. richiedono grandi capacità aerobiche.
L’idea comune è che per poter migliorare la performance di questi sport sia doveroso allenare la resistenza aerobica al 100%. Allenare e migliorare dunque sia la Potenza Aerobica e sia la Capacità Aerobica. Ma questo non basta. É necessario non solo allenare la componente aerobica ma anche e contemporaneamente le altre differenti capacità quali la Forza Massimale, la Velocità, la Forza Resistente, la Potenza Resistente. In questo articolo, mi soffermerò su come allenare la Resistenza Aerobica con la consapevolezza che ogni sport o disciplina sportiva necessita anche della giusta attenzione delle altre capacità condizionali. Dunque le prime domande da porsi sono: “*quando allenare la capacità aerobica e ogni quanto allenarla? E in pratica con quale frequenza e in che periodo dell’anno allenarla?*”.
Prima di rispondere a queste domande, bisogna innanzi tutto fare una premessa e spiegare cosa è la resistenza aerobica.
La Resistenza Aerobica è la capacità del sistema di resistere nel tempo mantenendo costante l’intensità di lavoro senza mai superare certe soglie. La resistenza aerobica si divide in:

- ***breve durata:*** *2-8 minuti*
- ***media durata:*** *8-30 minuti*
- ***lunga durata:*** *oltre i 30 minuti*

Essa infine può essere divisa in Capacità Aerobica e Potenza Aerobica. La Capacità Aerobica è legata all’efficienza della capacità del sistema energetico aerobico. Rappresenta dunque, la massima durata in termini di tempo, di produzione energetica del metabolismo aerobico. Maggiore è la Capacità Aerobica maggiore sarà il tempo in cui l’ATP potrà essere prodotto tramite il sistema energetico aerobico.
Un atleta dotato di ottima Capacità Aerobica sarà in grado di presentare alcune caratteristiche tipiche:

- *battito cardiaco a riposo basso, sotto ai 55 bpm*
- *ottima capacità di recupero nel breve tempo*
- *pressione arteriosa bassa*

Così come dalla Forza massimale neurale dipendono poi tutte le altre varianti di forza metabolica, la Capacità Aerobica è il punto di

partenza per tutte le abilità relative a espressioni di Potenza Aerobica, Potenza Anaerobica Lattacida e Potenza alla Soglia Anaerobica. Vediamo ora alcuni indici e parametri che possono essere di aiuto per comprendere meglio il ruolo e le caratteristiche fisiologiche della Capacità Aerobica. Per incrementare la Capacità Aerobica di un atleta è necessario lavorare con:

- ***volumi elevati,*** *da un minimo di 30' ad un ottimale 60' fino a 90';*
- ***le intensità*** *devono essere medio-basse, generalmente corrispondenti al 70-80% della FC max;*
- ***la frequenza*** *di 3-4 allenamenti alla settimana.*

La Potenza Aerobica è legata all'efficienza della potenza del sistema energetico aerobico. Rappresenta dunque la massima quantità di energia prodotta dal metabolismo aerobico nell'unità di tempo. Maggiore è la Potenza Aerobica maggiore sarà il tasso di ATP prodotto tramite il sistema energetico aerobico. Ciò significa sfruttare al massimo le potenzialità di questo sistema energetico ritardando conseguentemente l'insorgere della fatica causata da accumuli di lattato dovuta ad un'eccessiva attività del sistema energetico anaerobico lattacido. Per incrementare la Potenza Aerobica di un atleta in relazione all'ottimizzazione del suo VO2Max è necessario lavorare con:

- ***i volumi*** *con 3-6 intervalli da 3-4' ciascuno con 3-4' di recupero tra gli intervalli.*
- ***le intensità*** *devono essere alte, generalmente corrispondenti al 90-100% della FC max. in questi range le concentrazioni di lattato sono molto alte, tipicamente >8 mmol/l.*
- ***la frequenza*** *di 1-2 allenamenti alla settimana.*

Dal punto di vista fisiologico ed in termini di adattamento causate dall'allenamento specifico di queste due caratteristiche aerobiche, si avranno i seguenti cambiamenti:

- *ottimale ipertrofia eccentrica del cuore;*
- *maggior numero ed alta efficienza degli enzimi ossidativi;*
- *alta efficienza di utilizzo dei substrati energetici tipici (O2);*
- *alto ed efficiente sviluppo del sistema di trasporto del O2 (VO2Max);*
- *alto numero e alta densità mitocondriale.*

L'altra domanda è: ***"in quale periodo dell'anno allenare la resistenza aerobica?".*** Lontano dalla gara, bisognerebbe mantenere i volumi più alti e allenare maggiormente la Capacità Aerobica. Con l'avvicinarsi della gara, bisognerebbe abbassare i volumi e incrementare l'intensità di lavoro che tradotto significa allenare maggiormente la Potenza Aerobica. Nel tempo, la Resistenza Aerobica insieme alle altre capacità condizionali quali la Forza Massimale e la Potenza Massimale, andranno a sviluppare altre capacità: la Forza Resistente e la Potenza Resistente sia alattacida che lattacida. Queste due componenti in gara risulteranno essere fondamentali soprattutto quando si dovrà premere sull'acceleratore per lo sprint finale. Un'ultima domanda è: ***"quale è la migliore strategia e in che modo ci si deve allenare per incrementare la capacità aerobica?".***
Per quanto io sia un amante dell'allenamento funzionale, dei piccoli e dei grandi attrezzi, per allenare la resistenza aerobica è fondamentale fare quelle attività fisiche che coinvolgano grandi masse muscolari e che simulino il più possibile la disciplina sportiva praticata. In pratica se la disciplina prevede la corsa, bisogna correre. Se prevede la bici, bisogna pedalare, e così via. Si può correre in strada o su un treadmill, la cosa importante è che con l'avvicinarsi della gara si ricerchi sempre di più l'ambiente da gara. É possibile pedalare sia in strada che con le SpinBike. Anche in questo caso man mano che ci si avvicina allla competizione, bisogna ricercare il più possibile l'ambiente naturale da gara.
Dunque per tutti quegli sport outodoor dove è richiesta una grande componente aerobica è necessario:

1. *usare la testa nel programmare al meglio gli allenamenti;*
2. *porre l'attenzione nel non sovraccaricare troppo l'organismo con allenamenti ad alto volume in quanto il rischio che si corre è di affaticarsi troppo con la conseguenza di non recuperare abbastanza per gli allenamenti successivi e/o di arrivare sotto gara "già stanchi";*
3. *è fondamentale che con l'avvicinarsi della competizione si dovrà sempre più ricercare l'ambiente naturale da gara e utilizzare il mezzo da gara.*

Anche se non menzionati in questo articolo le altre capacità condizionali quali la Forza (in tutte le sue forme) e la Velocità non vanno mai sottovalutate. Sicuramente si darà più importanza alla componente aerobica, ma anche un maratoneta dovrà svolgere delle sedute di allenamento per incrementare la Forza e potenziare i suoi distretti muscolari anche se la Forza non sarà mai la sua componente principale. Così come un Power Lifter non dovrebbe trascurare la componente aerobica anche se la sua disciplina prevede tutt'altro. Dunque negli sport outdoor, come in tutte le discipline sportive, bisogna sempre porre l'attenzione alla capacità condizionale principale ma non bisogna mai trascurare le altre in quanto ognuna di essa aggiunge un tassello importante alla prestazione dell'atleta.
Buona preparazione fisica a tutti!

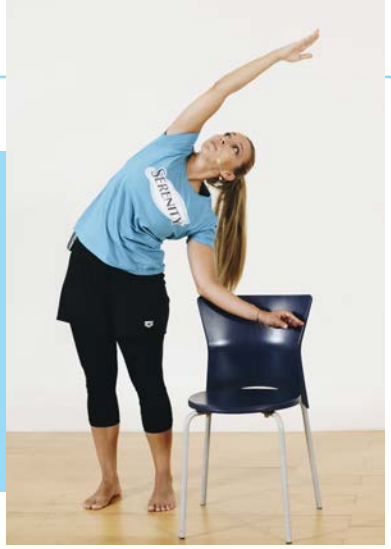
L'incontinenza è un disturbo molto più comune di quello che pensi. Non conta l'età, conta come la vivi: Serenity ti offre da oltre 35 anni una serenità su cui contare per condividere con la tua famiglia i piaceri di ogni giorno. Soluzioni innovative, pratiche e confortevoli per ogni tipo di incontinenza, per offrire una buona qualità della vita per chi li usa e per chi vive con loro.

SERENITY®

io ci conto.

www.serenity-care.com

come può un ***istruttore*** *o un* ***personal trainer*** *aiutare una cliente che soffre di* ***incontinenza?***



Sono tanti i fattori endogeni ed esogeni che concorrono a mettere a rischio il **Benessere quotidiano di una Donna**. Uno dei disagi più temuti, perché esso stesso causa ed effetto di forte stress, è dato dalle difficoltà nel contenere l'urina. Un malessere spesso invalidante, tanto fastidioso da arrivare fino a precludere lo svolgimento di qualsiasi tipo di attività fisica. Abbiamo chiesto a **Rita Valbonesi**, fisioterapista, osteopata e storica insegnante della Federazione Italiana Fitness, come affrontare tale problema se vissuto dalla parte dell'istruttore.

Cosa provoca questo sgradito problema?

Nell'arco della propria vita, il Benessere di una Donna è costantemente messo a dura prova da **fisiologici cambiamenti ormonali** che, tra i tanti effetti, possono provocare anche problemi di contenimento delle urine. Lo **stress**, il **post gravidanza** e la **menopausa** sono tre delle principali cause di scompenso ormonale e, dunque, a loro volta tra le principali ragioni di questi fastidi.
È tuttavia importante sapere, e far sapere, che le perdite urinarie possono essere gestite, arginate e contenute!

Come e cosa può fare un istruttore/Personal Trainer?

Per prima cosa è fondamentale che sia in grado di aiutare l'allieva in difficoltà fornendole **consigli precisi, puntuali e risolutivi** in modo garbato e discreto. In tal senso è altresì importante avere un buon livello di preparazione in termini di conoscenza dell'anatomia pelvica, della sua funzionalità e della muscolatura coinvolta. Solo così è possibile proporre **esercizi mirati** a migliorare l'elasticità dell'intero apparato, contrastandone il naturale rilassamento o la sua eccessiva contrattura dovuta allo stress, e volti ad aumentare la capacità della cliente di contenere le urine. In questo senso **FIF** e **SERENITY**, azienda leader nella fornitura di ausili per contrastare le perdite urinarie, hanno sviluppato un progetto ad hoc che ha visto la realizzazione di 12 video lezioni, 6 di yoga e 6 di Pilates, tenute rispettivamente da Rita Babini e Sara Sergi, pubblicate sulla pagina Facebook di Serenity "IO CI CONTO". Si tratta di esercizi semplici, che possono essere svolti comodamente in casa e con attrezzi disponibili nella propria quotidianità, con l'obiettivo di tonificare e rafforzare la parete pelvica. Infine, essere affiancato nel proprio lavoro da professionisti competenti come **fisioterapisti** e **ginecologi** è una risorsa irrinunciabile su cui ogni istruttore dovrebbe poter far affidamento per trattare i singoli casi.

E se tutto questo non bastasse?

Anche se migliorabile, tale disagio non sempre può essere risolto alla fonte in maniera definitiva; in questi casi è fondamentale poter contare su un alleato discreto e fidato, in grado di restituire a ogni Donna la propria sicurezza psicologica. **SERENITY** da oltre 30 anni aiuta milioni di persone a preservare la propria autonomia e la propria libertà. Una alternativa valida e risolutiva, frutto **di un costante dialogo** tra l'azienda e utilizzatori, infermieri, assistenti e gruppi multi-disciplinari composti da specialisti, medici, geriatri, urologi, andrologi e psicologi. Un lavoro costante e mirato a **comprendere e soddisfare le reali esigenze** delle persone, offrendo **soluzioni efficaci** e volte a migliorare la qualità della vita di ogni donna.

SERENITY® FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS®

DORSO CURVO GIOVANILE E LA PRATICA SPORTIVA

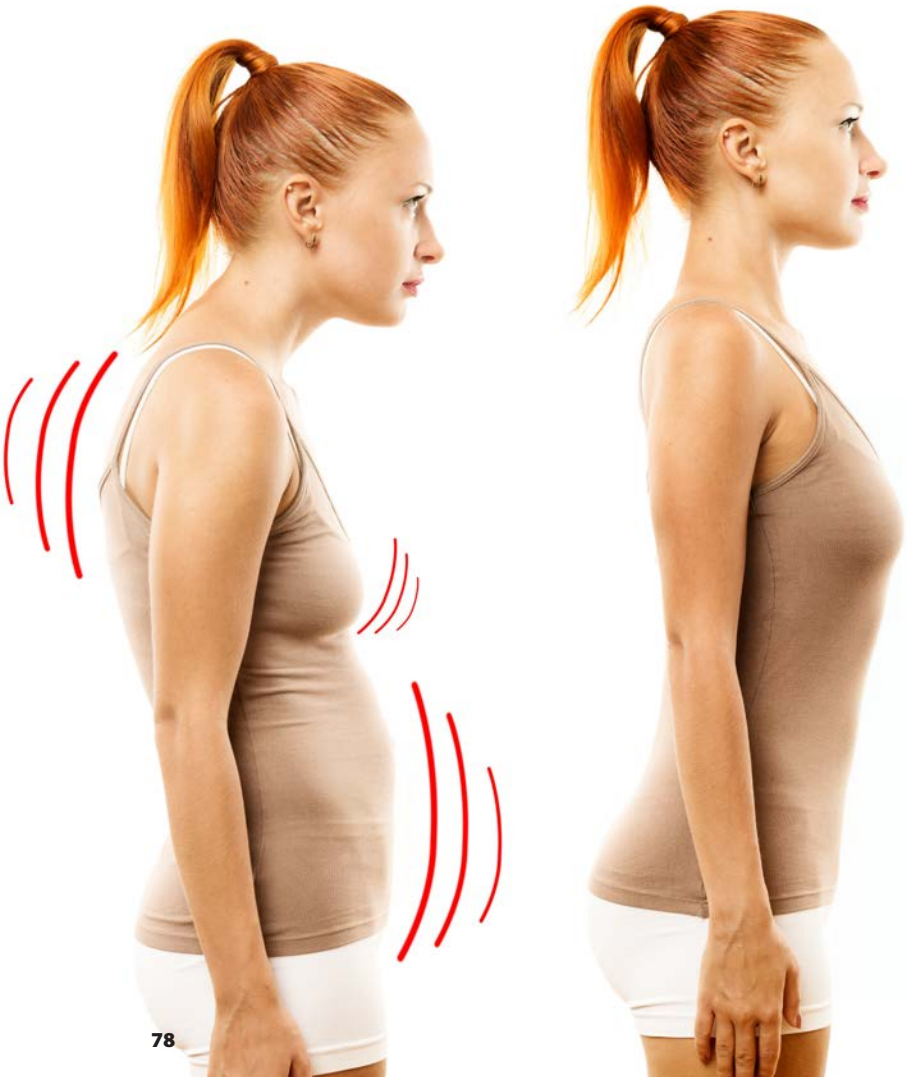
ANALIZZIAMO LA PATOLOGIA INDICANDO GLI ASPETTI RIABILITATIVI E LE DISCIPLINE SPORTIVE CONSIGLIATE

a cura del
Prof. Massimiliano Noseda

Medico, specialista in medicina fisica e riabilitazione, specialista in igiene e medicina preventiva, docente universitario

Con il termine dorso curvo o ipercifosi si intende una patologia ortopedica del rachide caratterizzata da un'accentuazione della fisiologica cifosi dorsale. Sebbene siano osservabili anche forme post-traumatiche, conseguenti a traumi vertebrali, e varianti senili, associate ad esempio all'osteoporosi, l'ipercifosi giovanile è forse la più nota. Insorge durate la pubertà, più precisamente intorno ai 10-13 anni nelle femmine e verso i 12-15 anni nei maschi, e può aggravarsi anche rapidamente durante la crescita. La diagnosi è spesso clinica e la richiesta, durante la visita medica, di raddrizzarsi attivamente permette facilmente di distinguere le forme posturali da quelle strutturate che prendono il nome di dorso curvo di Scheuermann dal nome del radiologo tedesco che per primo descrisse tale quadro clinico. Tuttavia, una radiografia è sempre d'obbligo sia per stimare la gravità del danno sia per monitorarne l'evoluzione nel tempo. Più precisamente la cifosi dorsale in età evolutiva ha un valore variabile tra 20-25° e 40-45°; pertanto si parla di dorso piatto al di sotto di tali valori e di dorso curvo al di sopra. Inoltre, nelle forme posturali, dovute per lo più a magrezza costituzionale e ad ipostenia dei muscoli erettori del tronco, le vertebre presentano una normale conformazione mentre nel caso di osteocondrosi di Scheuermann un numero variabile di metameri ossei appare cuneizzato anteriormente per verosimile sofferenza dei nuclei di ossificazione.

Vista la frequenza della patologia nella popolazione generale, che a seconda delle varie casistiche e della gravità clinica considerata varia tra l'1 e l'8 %, la crescita di ogni giovane in età compresa tra i 10 e i 17 anni dovrebbe essere sempre monitorata dal pediatra di riferimento in modo da inviare i soggetti affetti ad uno specialista, fisiatra o ortopedico, esperto in patologie del rachide al fine di impostare un idoneo trattamento. Chiaramente una diagnosi precoce è fondamentale sia per limitare i danni futuri sia per beneficiare maggiormente del programma di chinesiterapia che deve essere inizialmente impostato da un fisioterapista esperto. Gli esercizi si basano su una forma attiva di



autocorrezione e sono volti, oltre a rinforzare il cingolo superiore e il tronco, anche ad ottimizzare aspetti posturali come la riduzione della curvatura dorsale e l'apertura delle spalle. Dopo un ciclo riabilitativo di apprendimento, impostato in un centro riabilitativo qualificato, il soggetto deve proseguire, ogni giorno e per un tempo variabile tra i 30 e i 60 minuti, il programma riabilitativo concordato in autonomia al proprio domicilio o anche in una palestra fitness dove comunque il personale di sala è in grado di supervisionarne la correttezza esecutiva. Tale strategia consente non solo di ridurre i costi delle sedute riabilitative ma anche di inserire gradualmente il giovane in un contesto sportivo naturale e non medicalizzato.
Tuttavia, particolare attenzione deve essere posta agli aspetti psicologici in quanto non di rado i giovani affetti da ipercifosi potrebbero sentirsi a disagio in un ambiente nuovo e in particolare in alcuni ambienti come lo spogliatoio, la doccia o la sauna dove la nudità espone più facilmente al confronto e al temuto giudizio altrui.
Oltre al trattamento riabilitativo personalizzato, ogni soggetto in fase di crescita può beneficiare degli effetti positivi legati alla pratica sportiva al fine di ottimizzare lo sviluppo in corso. Tuttavia, se da una parte è vero che una sedentarietà spinta potrebbe privare la colonna vertebrale degli stimoli necessari ad una crescita armonica, dall'altra è bene sia evitare agonismi esasperati sia prestare attenzione alle discipline scelte al fine di evitare possibili danni su un rachide per sua natura più delicato. In linea di massima restano, quindi, sconsigliate nel giovane con dorso curvo di Scheuermann sia attività di sollevamento pesi, in quanto l'accomodamento spontaneo del rachide al sovraccarico porterebbe un'accentuazione indesiderata della cifosi dorsale, sia sport da contatto come wrestling, sumo e rugby in quanto i continui traumatismi potrebbero riacutizzare il dolore o causare indesiderate fratture alla gabbia toracica che potrebbero aggravare l'ipercifosi. Per lo stesso motivo sarebbe bene evitare discipline come il salto in lungo e il salto in alto. Sempre concordata con l'equipe medica di riferimento deve essere, poi, nei casi più lievi la durata della seduta di allenamento e in quelli più gravi la possibilità di praticare del ciclismo, disciplina che obbliga l'atleta ad una postura fissa e forzata in flessione del rachide dorsale e che potrebbe quindi riacutizzare il dolore.
Non esistono invece particolari controindicazioni per tutti gli sport praticati con gli arti inferiori, che dovrebbero però essere integrati, anche nel soggetto senza problematiche particolari del rachide, con una mirata attività di preparazione fisica volta a tonificare anche il tronco e il cingolo superiore. Solo, invece, nel caso in cui il quadro clinico sia particolarmente doloroso il basso impatto dovrebbe essere preferito e quindi il cammino dovrebbe essere proposto almeno inizialmente al posto della corsa.
In generale poi, gli sport simmetrici sarebbero da preferire a quelli asimmetrici che però potrebbero, almeno nei casi più lievi, essere praticati saltuariamente e con adeguati esercizi di compenso. Infine, tra gli sport acquatici resta consigliato il nuoto, soprattutto a rana, dove la fase di inspirazione comporta una riduzione della fisiologica cifosi dorsale e uno stimolo tonificante sugli estensori del rachide. Tra gli sport remieri, invece, il canottaggio può stimolare opportunamente lo sviluppo della muscolatura dorsale nella fase di passata in acqua avendo cura, però, di non forzare eccessivamente la flessione del tronco in quella di recupero.
Il remoergometro, variante a secco di questa disciplina, presente oggi in molte palestre, è in grado di controllare al meglio tale aspetto.

In Corpore Sano

IN CORPORE SANO E INTERNATIONAL PILATES DUE APPUNTAMENTI IMMANCABILI CON L'ALTA SPECIALIZZAZIONE E L'AGGIORNAMENTO.

il BEST OF *delle* CONVENTION FIF

IN CORPORE SANO

BOLOGNA 16-17 FEBBRAIO 2019

Una edizione di IN CORPORE SANO in cui la "salute del corpo" è stata più che mai argomento "focus" della due giorni bolognese che ha proposto in forma teorica, nel convegno di sabato 16 febbraio, un'analisi delle prospettive del fitness e dell'alimentazione nelle problematiche metaboliche e cardiache, e in forma pratica, nella giornata di domenica 17 febbraio, la sperimentazione di protocolli multidisciplinari per la prevenzione e il supporto alle principali patologie argomentate durante il convegno. La prima giornata ha dunque presentato una carrellata di illustri relatori appartenenti al campo della medicina e al mondo universitario che hanno saputo arricchire il convegno, intitolato "la salute in palestra", con proposte di studi clinici e ricerche medico scientifiche, con lo scopo non soltanto di aumentare il volume del bagaglio formativo della platea di professionisti partecipanti, ma soprattutto di incrementare la loro passione attraverso emozionanti relazioni sui principali temi trattati. Dall'argomento dell'alimentazione e integrazione alimentare per la prevenzione del diabete e delle principali sindromi metaboliche, egregiamente presentate dal dott. Marco Neri e dal Prof. Alexander Bertuccioli, all'analisi del prof. Pierluigi Gargiulo sul ruolo fisiologico del colesterolo e dei trigliceridi, per giungere al compendio con riconoscimento internazionale presentato dal prof. Antonio Paoli presso la "School of public health" di Harvard sulle diete chetogeniche in rapporto all'attività fisica e alle malattie metaboliche. L'attività fisica adattata alle esigenze delle specifiche sindromi metaboliche dell'obeso diabetico e sarcopenico è stato un altro importante tema elaborato dal professore Gian Pietro Emerenziani e dalla professoressa Elvira Padua che hanno preceduto gli ultimi due interventi sulle patologie strettamente legate al muscolo cardiaco: il primo a cura del dott. Paolo Roccuzzo sul ruolo dell'attività fisica nei casi di ipertensione e il secondo a cura del dott. Davide Terranova che con il suo "spettacolo del cuore" ha presentato in una forma accattivante e molto originale una relazione interattiva per conoscere l'anatomia e la funzione del cuore e capire come nutrirsi pensando alla prevenzione.

La seconda giornata di **In Corpore Sano** ha puntato sulla presentazione di protocolli pratici a supporto degli istruttori con formazione multidisciplinare e dei Personal Trainer, proponendo le soluzioni più idonee all'allenamento dei soggetti che presentano disfunzionalità cardiache e patologie di tipo metaboloico.

I veri protagonisti sono stati i docenti FIF appartenenti alle diverse discipline del settore olistico, rappresentato da Elisabetta Cinelli, del settore funzionale, rappresentato da Francesco Fiocchi, e del settore fitness group, che ha visto in azione nell'ordine Monica Scurti, Viviana Fabozzi in team con il dott. Paolo Roccuzzo, per terminare con Marco della Primavera in team teaching con la nuova docente Melissa Roda alla sua prima esperienza ufficiale sul palco FIF.

Una nota di merito va attribuita al gradito ed emozionante ritorno della dott.ssa Giovanna Ventura, una vecchia guardia del corpo docenti federale che ha portato parte della sua esperienza degli ultimi anni con un contributo tecnico adatto a potenziare gli effetti delle diete chetogeniche attraverso un modello pratico ready to use adatto sia al fitness group che al lavoro one to one.

International Pilates

INTERNATIONAL PILATES

RAVENNA 13-14 APRILE 2019

Va in archivio con grande successo di pubblico l'edizione 2019 dell'International Pilates Convention. Oltre 250 tra istruttori e professionisti della disciplina si sono dati appuntamento il 13 e il 14 aprile scorsi nelle storiche aule del Centro Studi La Torre per prendere parte alle lezioni e ai workshop tenuti dall'esperto e consolidato staff dei docenti FIF e dall'insegnante americana di origini israeliane Anula Maigberg, guest star di prestigio della Convention. Affascinati e sorpresi dal metodo di Anula, i partecipanti si sono potuti confrontare con la pratica di esercizi tradizionali quanto originali, in linea con gli insegnamenti di Joseph Hubertus Pilates, fondatore del metodo, ma, al contempo, estremamente all'avanguardia per il tipo di formazione nostrana. *"Se Joseph Pilates ha concepito un esercizio in un determinato modo* - sostiene Anula Maigberg - *è perché mosso dall'intenzione di lavorare su specifici muscoli; semplificazioni e modifiche sono dunque bandite da qualsiasi ripetizione poiché ne contaminano la sua stessa essenza. Ogni ripetizione - aggiunge l'insegnante - è stata originariamente pensata per svilupparsi in altri movimenti più funzionali, ogni esercizio segue una propria naturale evoluzione con l'obiettivo finale e comune di raggiungere la stazione eretta, anche con l'uso di piccoli attrezzi".* Numerosi gli spunti di riflessione emersi durante i workshop che hanno fornito una serie di strumenti volti a migliorare l'esecuzione delle ripetizioni reiterandole correttamente nel tempo, in quanto, sostiene Anula, *"il fine ultimo del Pilates è riuscire a far invecchiare chi lo pratica in maniera salutare"*.

Le lezioni del team di docenti FIF composto da Stefania Giuliani, Sara Sergi, Rita Valbonesi, Massimo Alampi, Donato De Bartolomeo e Giampiero Marongiu hanno rappresentato altre importanti occasioni di studio e crescita dei partecipanti alla Convention. Particolarmente seguiti i laboratori alle grandi macchine della Pilates Factory, con un accento su quelli sviluppati con il Cadillac e Reformer: il primo ha visto la presentazione di esercizi utili a intervenire sulla Linea Spirale per mantenere il bilanciamento tra tutti i piani, mentre il secondo ha proposto l'uso di Footbar e Jumpboard per presentare un lavoro di Footwork originale ed efficace. Sequenze di lavoro avanzate incentrate sull'allenamento dell'equilibrio statico e dinamico sono state infine spiegate e messe in pratica durante il laboratorio di Reformer e Allenamento Propriocettivo.

Di grande spessore tecnico sono state le masterclass che hanno magistralmente trasformato concetti biomeccanici, legati al muscolo psoas, e neurologici riferiti alla relazione tra fascia e Sistema Nervoso Centrale, in protocolli pratici efficaci per le patologie e gli squilibri posturali ad essi connessi.

Un'edizione che ha superato ogni aspettativa e che ha posto ancora una volta l'accento sul livello di alta formazione della Pilates School a marchio FIF definendo la sua importante impronta in campo nazionale ed internazionale.

TRADER TECHNOGYM DI ATTREZZATURE SPORTIVE RIGENERATE

GARANTITE 12 MESI

OCCASIONI IMPERDIBILI

WELLNESS POINT

WWW.WELLNESSPOINT.IT

+39 0823 422787 - info@wellness-point.it

Via dell'Industria, Zona Industriale - San Marco Evangelista (CE) c/o Boccardi

PALESTRA COMPLETA SELECTION TECHNOGYM
€ 45.000,00

PALESTRA COMPLETA ELEMENT TECHNOGYM
€ 32.000,00

PALESTRA COMPLETA SIGNATURE LIFE FITNESS
€ 35.000,00

PALESTRA COMPLETA SILVER LUX TECHNOGYM
€ 22.000,00

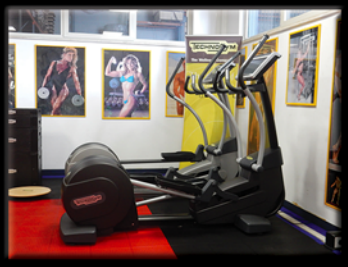
TECHNOGYM EXCITE 500 CLASSIC (10 PZ)
€ 17.000,00

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

KINESIS STATION ARTIS CIRCUITO COMPLETO
€ 15.000,00 (€ 2.500,00 CAD)

SCOPRI TUTTE LE NOSTRE OFFERTE!

ED ANCORA SINGOLE MACCHINE A PREZZI IMBATTIBILI, ALCUNI ESEMPI...



SYNCHRO 700 UNITY
TECHNOGYM EXCITE
€ 2.200,00

LEG CURL
TECHNOGYM SELECTION
€ 1.850,00

SEATED DIP
TECHNOGYM PURE STRENGTH
€ 1.800,00

PILATES FACTORY

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.

Pilates Factory srls
Via Dobbiaco, 56/58 - 00124 Roma
Tel. +39 06 50911896 - Cel. +39 347 3601062
info@pilatesfactory.eu - www.pilatesfactory.eu

SGI.TO.IT

FREE YOUR LIGHTNESS

Consigliata da

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

14	1,0	0,55
residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa