



#### **Performance**

Magazine di fitness e cultura della salute Rivista Ufficiale della F.I.F. Federazione Italiana Fitness Anno XXXII - n. 1 Maro 2021

#### **LOOKDOWN FITNESS E RESILENZA**

Fiumi di parole sono state scritte a riaguardo del trattamento che lo sport ha subito durante questo lookdown. Nel precedente siamo stati i primi a chiudere ma poi, purtroppo, è seguita una chiusura totale, penosa e difficile per tutti. In questa seconda fase, contraddistina dalla scelta dei "colori", per noi e per pochissime altre attività non c'è colore che tenga, chiusi per primi senza possibilità di orari limitati o altre opzioni. Naturalmente con 2 beffe aggiuntive; la prima della famosa "settimana di tempo" per mettersi in regola ai nuovi protocolli che TUTTI hanno applicato pedissequamente e che ai massicci controlli la categoria ne è uscita a testa alta con i complimenti dei controllori... eppure dopo una settimana è scattata la chiusura inderogabile. La seconda beffa dei ristori, arrivati pochi ed in ordine sparso e con molti codici ATECO di professionisti che sono stati inesorabilmete dimenticati. Le istituzioni dimostrano di non conoscere il settore ed i PT sono parificati a grandi centri, dimentcando che il tipo di "contatto" è assolutamente uguale a quello possibile presso una parrucchiera/barbiere o estetista (cosa che comunque può esser gestita in modo analogo anche nei centri più grandi). Studi internazionale di grande rigore scientifico (inviati da professori universitari fra cui Antonio Paoli) mettono la possibilità di contaggio in palestra con indici bassissimi; infinitamente più bassi di supermercati e altre attività; eppure le palestre, colpevoli, forse, di non avere una rappresentanza unica, sono e rimangono chiuse a tempo inderminato. Cosa possiamo fare? Come FIF e ASI continuare a fare pressione sulle istituzioni; provare a dare suggerimenti e continuare ad evidenziare carenze dei provvedimenti e le necessità del settore. Forse serviranno a poco, ma noi continueremo a farlo anche se è evidente come tutto il settore sport sia tenuto in assoluto poco conto nel bilancio totale; attività assolutamente NON ESSENZIALE.... e anche su questo si potrebbero scrivere torrenti di opinioni. Comprendiamo bene che in momenti come questo non sia facile prendere decisioni, ma certamente consultarsi con chi il settore lo conosce e con chi produce studi e motivazioni a sostegno crediamo sia il "minimo sindacale".

Oltre a questo quello che i centri devono e possono fare è di sfruttare ogni possibilità per mantenere vivo l'interesse e la fidelizzazione. Praticamente tutti hanno creato corsi di varie discipline da offrire ai

loro soci; alcuni hanno sviluppato anche attività all'aperto. Poco e difficile? Certamente, ma la situazione è questa e dobbiamo adattarci se non si vuole soccombere. La realtà è che purtroppo i costi fissi rimangono e non tutti sono riusciti a ottenere realistiche diminuzioni degli affitti. L'appello che continueremo a fare non sarà solo sulle riaperture, ma anche su aiuti concreti e reali, in tempi brevi, perché l'Italia non può fare a meno del nostro settore. Anche la FIF ha cercato di adeguarsi, corsi on line, webinar, convegni; stiamo cercando in tutti i modi di dare supporto, anche informando su novità e comunicazioni istituzionali. Il nostro sforzo è di dare sempre e comunque qualità, professionalità e innovazione. Abbiamo investito sulla tecnologia e siamo certi di potere rispondere alle esigenze di formazione che continua ad essere alta. Torneranno tempi in cui ci si vedrà in presenza ma crediamo che ormai, come in tutti i settori, anche nel fitness rimarrà la doppia opzione dove i servizi potranno avere la doppia declinazione. Anche questo è un segno dei tempi e come sempre applicare la resilenza (attiva) è il modo migliore per affrontare quelle realtà su cui abbiamo poco margine di azione. Lo sport insegna anche a questo...

Caparbietà e disciplina.

Marco Neri Vicepresidente FIF

# sommario

#### **CLICCA SUL TITOLO**

# LA MAPPA MENTALE uno strumento fondamentale nell'organizzazione di una lezione di pilates a cura di Gianpiero Marongiu

# TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE SULL'ALLENAMENTO CARDIO

a cura di Viviana Fabozzi

## LA DIETA DOPO LA TEMPESTA

a cura di Marco Neri

# RELAZIONE TRA INFORTUNIO ED ALLENAMENTO IN FASE ECCENTRICA

a cura di Domenico Berni



# ALLENAMENTO FITNESS RIVOLTO AGLI OVER 70

a cura di Fabio Pani

# <u>LA COSTRUZIONE</u> DELLA FORZA CALISTHENICA

a cura di Federico Fignagnani

# LO "PSOAS" IN AMBITO POSTURALE: MITO O REALTA'?

a cura del dott. Mattia Betti

# PILATES & FUNCTIONAL TRAINING INTEGRATION

a cura di Sara Sergi e Viviana Fabozzi

VIRTUAL COACH

L'ultima frontiera degli operatori del fitness
a cura di Sandro Roberto e Viviana Fabozzi



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.

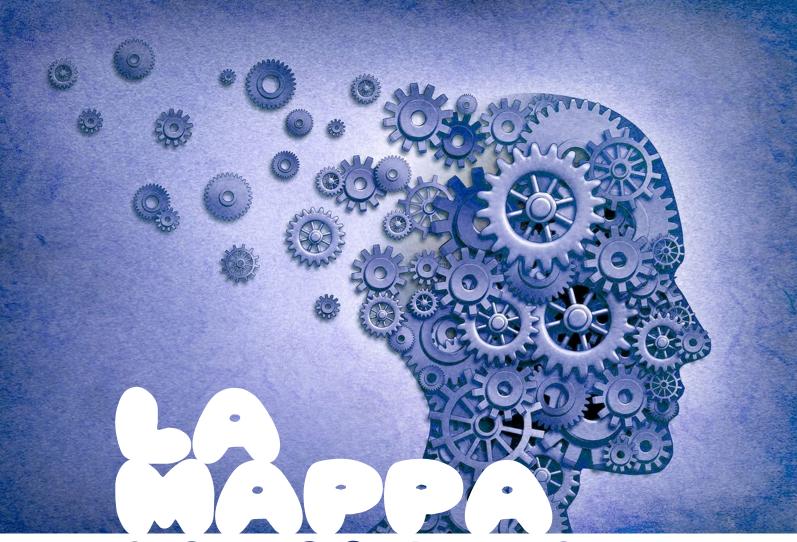
## ESPERIENZA PERSONALE

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.





# MENTALE

# UNO STRUMENTO FONDAMENTALE NELL'ORGANIZZAZIONE DI UNA LEZIONE DI PILATES

UNA METODOLOGÍA CHE CONSENTE DI STRUTTURARE LE SEQUENZE DI ESERCIZI IN MODO LOGICO, FLUIDO ED EFFICACE

A cura di Gianpiero Marongiu

'organizzazione di una lezione lascia sempre largo spazio alle capacità dell'insegnante di strutturare una sequenza di esercizi che risulti efficace.

Prima di tutto va fatta una netta distinzione fra una lezione privata, one to one, e una lezione di gruppo. In realtà, ogni lezione andrebbe studiata e pensata in base alle specifiche esigenze del singolo allievo, ma quando ci troviamo di fronte ad una classe è impensabile che ogni singola proposta possa essere ad hoc per tutti; in questo caso, infatti, il compito dell'insegnante sarà quello di strutturare una lezione più o meno adatta a tutti. Naturalmente, con l'esperienza, l'insegnante riuscirà ad adattare le proposte alle esigenze dell'allievo, ma risulterà, sempre e comunque, un "adattamento".

Ogni lezione di Pilates va intesa come una lezione di riequilibrio posturale, per questo motivo è fondamentale riallineare tutte le linee del corpo e assicurarsi che ci sia un equilibrio fra le varie capacità.

Per organizzare sistematicamente le mie lezioni mi sono costruito una **Mappa mentale**, in modo che ciascun esercizio abbia una sua precisa collocazione. Questa mappa mi consente di inserire gli esercizi in un contesto ben definito, che mi assicura un equilibrio finale.

Ogni sezione rappresenta un capitolo di un libro: sebbene indipendenti, solo messi assieme completano la storia.

In definitiva, questa metodologia consente di disporre i numerosi esercizi in categorie: naturalmente sarà compito dell'insegnante trovare gli esercizi adatti al singolo individuo o al gruppo, ma di sicuro ci consente di ottimizzare al massimo le nostre proposte, assicurandoci che queste ultime non siano mai sbilanciate.

#### Lezione di Pilates



Ma vediamo di individuare i "capitoli" di ogni singola lezione:

- Footwork: rappresenta, di solito, il primo esercizio che si esegue con il Reformer: segue la fase di riscaldamento di cui può essere considerato parte integrante. Crea un'ottima stimolazione di tutta la pianta del piede atta a rinforzare e aumentare la flessibilità dell'articolazione della caviglia e del piede stesso: in ogni caso, il coinvolgimento non si limita al piede in senso stretto, giacché interessa tutta la gamba e, indirettamente, tutto il corpo. Infatti, consente di correggere le asimmetrie muscolari ma anche gli atteggiamenti asimmetrici di compensazione a livello del bacino, influendo così positivamente anche sulla colonna vertebrale.
- Torchio Addominale: esercizi che mirano soprattutto allo sviluppo dei muscoli addominali, sia nella loro componente fasica che tonica. Facendo riferimento al *principio della centralizzazione* del Pilates, si potrebbe obiettare che gli addominali sono interessati in ciascun esercizio del repertorio (sia delle grandi macchine che del matwork): questi esercizi, invece, interessano, in senso stretto, solo i muscoli addominali (Trasverso dell'addome, Obliqui Interni

- ed Esterni, Retto dell'addome).
- Articolazione dell'Anca: in questa sezione si pone l'attenzione sul lavoro e il controllo dell'articolazione dell'anca. Il concetto fondamentale che deve essere acquisito è quello della dissociazione dell'anca: il movimento, cioè, interessa solo il femore mentre il bacino dovrà essere stabilizzato in neutro. Questo lavoro, abbinato al Footwork, avrà un beneficio notevole nella quotidianità in attività come il camminare o fare le scale, soprattutto con un benefico scarico del rachide.
- Mobilizzazione del Rachide: questo capitolo è dedicato alla mobilità e al controllo del rachide. Joseph Pilates scrive in Return to Life through Contrology: "se a 30 anni la vostra colonna vertebrale è rigida siete già vecchi; se a 60 anni la vostra colonna vertebrale è perfettamente flessibile, siete ancora giovani". È importante ricordare che il lavoro di "arrotolare" e "srotolare" la colonna, va sempre accompagnato dalla respirazione e dal controllo addominale, dove il muscolo Trasverso dell'addome ha un ruolo fondamentale: in questo modo si potrà ottenere una fluidità data dalla consapevolezza di saper attivare i piccoli muscoli intervertebrali.

- Arti Superiori: per poter lavorare correttamente con gli arti superiori è fondamentale riuscire a controllare l'articolazione della spalla. Quest'ultima è l'articolazione più mobile, ma anche la più instabile, del corpo: essa è supportata soprattutto dalla muscolatura, per cui va acquisita una corretta meccanica tra l'omero e la scapola, che prende il nome di ritmo scapolo-omerale. Il concetto di dissociazione, naturalmente, è valido anche per la spalla: il movimento del braccio per poter essere fluido e privo di tensioni deve trovare il supporto nella stabilità della scapola, che accompagnerà il movimento con dei piccoli aggiustamenti. Bisogna evidenziare che mentre nel repertorio delle grandi macchine sono compresi parecchi esercizi per gli Arti Superiori, nel Matwork questo lavoro specifico non è contemplato; sarà compito dell'insegnante, invece, trovare delle variazioni agli esercizi che garantiscano l'acquisizione del suddetto ritmo scapolo-omerale.
- Arti Inferiori: in questa sezione ci si concentra sulla parte inferiore del corpo, integrando anche il lavoro sul piede. Possiamo tranquillamente affermare che con questa tipologia di esercizi si completa il lavoro iniziato con il Footwork, lavorando, però,

- maggiormente sulla resistenza e sull'equilibrio. Il lavoro sugli arti inferiori contempla anche il lavoro del CORE, in maniera praticamente automatica, sfruttando quell'integrazione dei movimenti a cui auspica il metodo Pilates.
- Lavoro Integrato: rappresenta l'essenza del Pilates e comprende l'integrazione fra varie parti del corpo per eseguire un esercizio. Spesso e volentieri il Lavoro Integrato si rispecchia anche negli esercizi di forza e, anche per questo motivo, si tratta di esercizi non indicati per i principianti, in quanto denotano la capacità di integrare anche i principi tradizionali del metodo.
- Linea Laterale e Spirale: la Linea Laterale funziona posturalmente per bilanciare il piano anteriore col posteriore, e bilateralmente per bilanciare la sinistra con la destra. Si tratta di esercizi ampi che, oltre ad aumentare la flessibilità della Stessa linea, fungono anche da freno per i movimenti laterali e di torsione del busto. La Linea Spirale, invece, si arrotola attorno al corpo come un'elica, avvolgendo il corpo in una doppia spirale che dovrebbe bilanciare tutti i piani. La sua funzione, infatti, è quella di creare e mediare spirali e rotazioni nel corpo.
- Estensioni del Rachide: sezione dedicata agli

esercizi che interessano i muscoli estensori del tronco che hanno il compito di supportare il corpo nella sua estensione, prevenendo la tendenza a flettersi in avanti. Nello sviluppo ontogenetico la Linea Posteriore si accorcia per portarci da una curva fetale di flessione primaria verso la curva controbilanciante della postura eretta. Naturalmente, occorre evitare un lavoro eccessivo che altrimenti porterà ad un'iperestensione.

La mappa mentale dunque si pone come strumento fondamentale al servizio di ogni istruttore che desideri differenziarsi nella validità e nell'efficacia delle sue scelte tecniche per il raggiungimento degli obiettivi predefiniti. •

# Gianpiero Marongiu, ha tenuto un webinar sull'argomento.

Per poterlo visionare clicca sull'immagine





# CONOSCERE LE PRINCIPALI CONTROINDICAZIONI E I BENEFICI SPECIFICI PER LE DIVERSE FASCE D'ETÀ PER OTTIMIZZARE LA SCELTA PIÙ IDONEA TRA LE METODOLOGIE PIÙ APPLICATE IN AMBITO SPORTIVO

n elemento chiave di qualsiasi programma di allenamento ben strutturato è l'allenamento cardiovascolare.
L'allenamento cardiovascolare si riferisce a qualsiasi forma di esercizio che innalzi la frequenza cardiaca e la mantenga elevata per un periodo di tempo più lungo. Il cardio è pertanto una sessione di allenamento in cui l'apparato cardiorespiratorio è sottoposto a stimoli allenanti. Il cardio può avere una componente prettamente aerobica dove le resistenze esterne sono inferiori al 30% della nostra forza massimale (corsa, nuoto, bike); in tal caso possiamo optare per sedute lunghe e costanti o per allenamenti brevi ed intensi anaerobici lattacidi (allenamenti HIIT). Oppure

Il cardio può avere anche una componente di attivazione maggiormente muscolare utilizzando la metodologia dei circuiti, bodyweight o con attrezzi (bilancieri, manubri, kettlebell ecc.); in questo caso nei circuiti si tende a preferire una componente di allenamento alattacido e le sedute allenanti sono più corte ma più estenuanti. Esistono numerose forme di allenamento cardiovascolare che offrono ognuna i suoi vantaggi unici. Valutando il livello di forma fisica e gli obiettivi specifici e le proprie preferenze si potrà optare per l'una o l'altra forma o anche per una loro combinazione.

# LE PRINCIPALI TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO CARDIO

◆ Allenamento cardio continuo: con ritmo uniforme, variato e progressivo
La forma di allenamento definito continuo uniforme è particolarmente suggerita ad un pubblico principiante essendo caratterizzata da un ritmo sostenuto e una intensità mediobassa con frequenza cardiaca massima costante intorno al 65%. È un allenamento ottimo

anche per chi svolge durante la settimana più allenamenti di forza intensi, poiché è meno intenso sul corpo e sul sistema nervoso centrale e quindi richiede meno tempo di recupero. La durata va dai 20 ai 60 minuti mentre la frequenza suggerita va dai 4 ai 6 giorni, o comunque quando il proprio programma di allenamento lo consente. L'allenamento continuo oltre ad essere uniforme si presenta in altre due modalità esecutive variato e progressivo.

L'allenamento **continuo variato** prevede l'alternanza di lavori ad alta intensità e bassa intensità. Tali variazioni possono essere corte, medie e lunghe (metodo Fartlek). Stimola in maniera discreta il meccanismo anaerobico alattacido ed è adatto a tutti (proprio perché può essere più o meno intenso). L'allenamento **continuo progressivo** prevede un graduale aumento dell'intensità di lavoro nell'arco di 25'- 30' fino ad arrivare negli ultimi minuti alla soglia anaerobica, con l'obiettivo di sviluppo della capacità di compiere azioni intense nella fase finale. Per questo è indicato per soggetti allenati.



## Cardio interval training: per ripetute, intervallato e intermittente (sprint)

L'allenamento cardio intervallato consiste nell'eseguire un lavoro ad alta intensità, andando a un ritmo quasi massimo, a cui far seguire un intervallo di recupero attivo in cui si abbasserà il livello di intensità lavorando a un ritmo più moderato. Tale allenamento viene classificato in: ripetute, interval training e intermittente. Nelle **ripetute** il tempo di recupero (>90") è sufficiente ad un recupero totale. Gli sforzi sono massimali o submassimali, con un apprezzabile intervento del sistema

anaerobico lattacido per cui sono indicate per soggetti allenati.

Nell'interval training la fase di recupero (che per molti allenatori è più importante della fase di lavoro) è compresa tra i 30" e i 90" ovvero la metà o 1/3 della fase di lavoro. Vengono stimolati sia il meccanismo aerobico che quelli anaerobici e si presta per allenare tutti i soggetti. L'allenamento intervallato intermittente o sprint infine può essere considerato un IT ad alta intensità visto che prevede fasi di recupero inferiori a 30". L'intensità è massimale e migliora la potenza aerobica del soggetto (che impara a velocizzare il recupero) ed è perciò indicato per i soggetti da mediamente a molto allenati. Data la loro elevata intensità queste sessioni di allenamento in genere durano al massimo circa 20 minuti nei quali si può prediligere una sola strategia o più strategie mescolate tra loro. L'allenamento cardio con intervalli deve essere eseguito, nella maggior parte dei casi, al massimo tre volte a settimana in quanto si necessita di un maggior tempo di riposo per il recupero post allenamento.

## Allenamento a circuito

Infine, l'ultima forma di allenamento cardio che puoi considerare è l'allenamento in circuito. Questo è più simile a una forma di allenamento ibrida che combina l'allenamento della forza con l'allenamento a circuito, in quanto eseguirai le attività basate sulla forza una dopo l'altra fino al completamento delle 10-12, prima di prendere tempo per riposare. Quando svolgi queste attività basate sulla forza, di solito alleggerisci leggermente il tuo carico di peso per mantenere il ritmo veloce di questo protocollo di allenamento. È importante notare che non si vuole alleggerire troppo il carico, tuttavia, poiché è ancora necessario sentirsi in difficoltà. L'allenamento in circuito è eccellente per coloro che non vogliono fare forme tradizionali di allenamento per la forza e che preferirebbero combinare il loro allenamento cardio e allo stesso tempo ricevere benefici di rinforzo. Ouesta forma di allenamento richiede di prendere almeno un giorno di riposo tra le sessioni per consentire ai muscoli di ripararsi e recuperare, il che lo rende molto simile a quello dell'intervallo in questo senso. E' importante

tener presente che la scelta della tipologia di allenamento dipenderà dagli obiettivi e dalle preferenze dei soggetti allenati e potrà consistere in una o più sessioni con una o più forme miste di allenamento cardio da integrare al piano di allenamento predefinito.

# I PRINCIPALI BENEFICI DELL'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE

## Riduzione della Frequenza Cardiaca a riposo e miglioramento della funzione cardiovascolare

L'allenamento cardiovascolare migliora certamente lo stato di salute del muscolo cardiaco. Quando si pratica un allenamento cardio, il cuore inizia a contrarsi e decontrarsi ad una velocità più veloce del normale, migliorando il suo stesso livello di condizionamento che come conseguenza induce ad una riduzione dell'intensità della FC nello svolgimento delle attività del quotidiano e pertanto ad una inferiore FC a riposo.

Un secondo beneficio per la salute del cuore è il miglioramento della funzione cardiovascolare. Mentre si esegue l'allenamento cardio, il cuore migliora la sua capacità di assorbire più sangue con ogni contrazione necessaria, migliorando la sua efficacia. Questi benefici sono pressoché immediati, si riscontrano già dopo 2 settimane di attività, ma richiedono costanza e tempo per essere realmente rilevanti. Ulteriori benefici naturali che ne consegue sono una migliore circolazione, migliori parametri ematici e un abbassamento della pressione sanguigna. Grazie ad un pompaggio del sangue, da e verso i muscoli ad un ritmo accelerato, si forniscono più velocemente ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti muscolari, migliorandone il recupero e consentendo un più rapido adattamento agli stimoli e una notevole riduzione dell'affaticamento durante lo svolgimento di attività di routine del quotidiano.

## Maggior controllo del peso

Uno dei principali benefici dell'allenamento cardiovascolare che la maggior parte delle persone conosce è l'impatto che

ha sul controllo del peso, l'allenamento cardiovascolare può aiutare ad aumentare il numero di calorie che si consumano durante il giorno, inclinando le scale in favore della perdita di peso, quando necessaria, o nel miglioramento della composizione corporea favorendo una maggiore percentuale di massa magra, soprattutto applicando la metodologia del circuit training e naturalmente se accompagnata da una dieta ipocalorica sana ed equilibrata. Pertanto Il cardio per dimagrire rimane un'ottima strategia per aumentare il deficit calorico senza dover eccessivamente ridurre le calorie.

## Riduzione dello stress psico-fisico

Come con l'allenamento per la forza, anche l'allenamento cardiovascolare può offrire vantaggi evidenti di riduzione dello stress. Coloro che partecipano a questa forma di allenamento sperimentano un forte rilascio di endorfine nel corpo, che inducono uno stato di maggiore calma, privo di stress. Un effetto questo ancor più evidente se si usa il tempo che trascorrono durante il loro allenamento cardio per "uscire di casa", svuotando la mente da

qualsiasi elemento o motivo di stress. Tuttavia va ricordato che il cardio aumenta lo stress ossidativo; se infatti l'esercizio non è eccessivo (3-4 ore a settimana) abbiamo esclusivamente benefici, se invece l'allenamento è troppo frequente e prolungato, lo stress ossidativo prodotto non è pienamente compensato dall'organismo.

# CHI DOVREBBE ESEGUIRE IL CARDIO TRAINING

L'allenamento cardiovascolare fornisce, in generale per tutti, importanti benefici per il proprio stato di salute e la propria forma fisica. Ogni singola persona può sperimentare i benefici dell'allenamento cardiovascolare inserendolo nel suo stile di vita.

Le uniche controindicazioni riguardano: i soggetti con problemi cardiaci/respiratori che prima d'intraprendere l'attività dovrebbero consultarsi col proprio medico di base o specialista, soggetti sottopeso, i soggetti con patologie gravi alla colonna vertebrale ed infine i soggetti che non sono pienamente idonei all'attività fisica.

Ecco le principali categorie di persone che trarranno benefici da questa forma di allenamento.

#### **Bambini**

Nei bambini l'attività cardiovascolare stabilisce abitudini sane di condurre uno stile di vita attivo, promuovendo una buona salute del cuore e contribuendo anche a migliorare il processo di crescita in atto. La cosa importante è semplicemente quella di incoraggiare l'attività fisica a partire dall'età pre-scolare.

## **Adolescenti**

Alcuni adolescenti ottengono i benefici dell'allenamento cardio già attraverso lo sport che praticano, mentre altri dovranno considerare di aggiungerlo se non sono coinvolti in attività sportive pianificate. Questo allenamento può ridurre il rischio di aumento di grasso corporeo che può accadere durante questo periodo se adottano uno stile di vita più sedentario. Può anche aiutare a migliorare il loro livello di autostima.

## Adulti (20-60 anni di età)

Gli adulti "di mezz'età" trarranno beneficio

dall'allenamento cardio soprattutto dal punto di vista del controllo del peso, dal miglioramento della forma fisica e dal modo in cui migliora la prestazione degli sport a cui partecipano nel loro tempo libero.

#### **Anziani**

Gli adulti "più anziani" trarranno beneficio dall'allenamento cardio perché può aiutarli a mantenere o migliorare la loro salute cardiaca, oltre a mantenere la loro mobilità garantendo una maggiore agilità nello svolgimento delle attività quotidiane e migliorandone la qualità della vita.

Di seguito 2 esempi di allenamento cardiovascolare in chiave fitness funzionale per allenarci insieme. Buon allenamento a tutti! •

#### VIDEO 1

# ALLENAMENTO CARDIO A CIRCUITO "PUSH & PULL" A.M.R.A.P. CAP TIME 15"

- 1. 20 dumbell snatch (10 x lato)
- 2. 10 push up
- 3. 20 dumbell air squat
- 4. 10 rematore

### VIDEO 2

# ALLENAMENTO CARDIO INTERMITTENTE "TABATA BODYWEIGHT"

- 1° round burpees
- 2° round air squat
- 3° round rock up+ tuck jump
- 4° round corkscrew push up
- 5° round burpees
- 6° round skip lunge
- 7° round rock up+ tuck jump
- 8° round climber

### CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO





# LE RESTRIZIONI NEGLI SPOSTAMENTI SONO SEMPRE PIÙ RIGIDE E I PRANZI E LE CENE DIVENTANO "EXTRA LARGE". ECCO ALCUNE STRATEGIE CHE POSSIAMO ATTUARE COME NOSTRE ALLEATE CONTRO I KG IN PIÙ.

### A cura di Marco Neri

i che tempesta stiamo parlando?
Semplicemente delle feste dove, COVID
o no, la tradizione di lasciarsi andare a
leccornie varie ed indugiare a ripetizione
su pranzi e cene ben oltre alla norma, non solo è

stata mantenuta, ma, complice la scarsa possibilità di uscire di casa, è stata addirittura aumentata dalla diffusa trasformazione di tanti in pizzaioli e panettieri. Ora però in molti iniziano a capire che occorre rientrare nei ranghi e, come sempre, la prima cosa da fare e riprendere a fare movimento. Spero che quando leggerete queste righe le palestre siano riaperte e consetano di riprendere una attività organizzata ed efficace, certo, anche a casa si possono fare allenamenti ma sfido chiunque a dimostrarmi che sono ugualmente efficaci (tranne pochi fortunati che possono disporre di un'attrezzatura completa e non raffazzonata). Ma lo scopo di queste righe è capire quali sono le piccole strategie che si possono mettere in atto sotto il versante alimentare.

Ovviamente la soluzione più efficace è rivolgersi ad un professionista, magari potete rimandare la cosa ma l'approccio corretto è questo; anche perché i dosaggi degli alimenti sarebbe opportuno venissero stabiliti senza andare a casaccio. Per questo motivo non ritengo corretto scrivere grammature di alimenti ma parlare semplicemente a più ampio respiro di strategie. Non mi rivolgo ai mega appassionati, quelli che, sono certo, di sgarri



ne hanno fatti comunque pochi e gli basta un nulla per rientrare nei ranghi. Proviamo a pensare al restante "grosso" della popolazione. La prima cosa da fare è rivolgere un pensiero agli alcolici; un periodo di stop o grossa riduzione è senza dubbio una prima cosa da fare. So bene che a molti rinciare all'aperitivo è molto triste (astemi esclusi) ma posso assicurare che l'uso di bevande alcoliche da' un grosso contributo negativo al perdere peso. Veniamo poi al secondo punto (ma non meno importante del primo) che riguarda i vari dolci. In molti casi ci sono "gli avanzi" o i panettoni ancora non aperti. Non è una buona idea rimandare ogni

scelta nutrizionale di "recupero" solo dopo allo smaltimento delle scorte. So che dispiace ma le due cose non vanno d'accordo (donateli ad un ectomorfo...). Altro punto da imporsi è darsi alcune regole, non difficili e non serve neppure siano drastiche. Esempio l'uso di carboidrati come pasta o riso si potrebbero contingentare a 3 o 4 pasti a settimana, a voi la scelta se usarli a pranzo o cena ma imponetevi un numero massimo. Ovviamente il condimento non può essere a base di gustosi sofrittini.

A mio avviso è utile sfruttare il secondo per inserire una base proteica al primo, un riso al tonno o una pasta con legumi sono ottime idee; in questo modo è possibile aumentare la sazietà rispetto all'uso del solo primo piatto ed avere un impatto glicemico minore. In questa fase, alla ricerca di perdere un poco di peso, potrebbe anche essere utile (sfruttando l'alta motivazione dell'inzio) fare 2 pasti a settimana a base di sola verdura, sia cotta che cruda oppure sottoforma di passati o minestroni. Ce ne sono anche di commerciali surgelati, molto ben fatti e con basso contenuto di amidi (patate e fagioli). La verdura deve comunque essere la presenza irrinunciabile di pranzo e cena,

sia essa cruda che cotta, consiglio un quantitativo sostanzioso e magari utilizzata prima del pasto. Analogamente con i secondi si può usare una piccola dose di crakers o di pane ad alto contenuto di fibre. Magari meglio non esagerare con l'aceto mentre non ci sono problemi per l'olio e spezie. Negli altri pasti rimane quindi l'utilizzo di un secondo + verdura, a mio avviso inutile farsi del male pensando sempre e solo alla carne bianca, meglio organizzare una rotazione fra carne, pesce, legumi (magari uniti a tonno o prosciutto), uova. Qui è importante anche avere un poco di fantasia, questo aiuta a rendere i piatti più saporiti e sapere usare spezie e aromi è certamente un grande asso nella manica per rendere meno noioso il tutto. In alcuni casi ho visto alcuni professionisti della nutrizione non disdegnare l'inserimento di 1 o 2 pasti a settimana con barrette o preparati in polvere; in linea di massima la cosa non mi entusiasma, ma questo perché parlando con le persone ho incontrato molte volte soggetti che usavano questa opzione (per comodità) come scelta principale. A mio avviso è molto più "educativo" imparare a gestire gli alimenti che non i sostitutivi di pasto. Comunque, se la scelta è per



1 o 2 volte a settimana per qualche settimana, la soluzione può rivelarsi efficace. La colazione va gestita in base alla fame che ciascuno ha. Si può usare Thè o latte scremato, caffè secondo abitudini, e poi c'è un'ampia gamma di biscotti ipocalorici o proteici, cosi come si può optare per ottimi puncake con farina di avena e albumi oppure scelte salate tipo toast con prosciutto. So che non piace a tutti ma delle uova (sode, alla coque o strapazzate) sono una delle scelte più efficaci per avere un senso di sazietà per molte ore. Ma gli spuntini? Bhe, a mio modesto avviso non è un dictat insormontabile

quello di dovere per forza fare gli spuntini. Esempio è molto probabile che usando delle uova al mattino si arrivi senza alcun problema a pranzo. Comunque un' esperienza che tutti possono fare è quella di provare; se non facendoli si arriva a pranzo con la stessa fame che facendoli significa che al fine della fame non sono importanti. Se risulta importante farli le scelte possono essere verso della frutta abbinata a frutta secca o dei cubetti di parmigiano. Ultimo punto, il "pasto libero", io, di base un godurioso, ritengo sia importante per mantenere uno spazio di socialità condivisa, ma capisco non tutti possano essere d'accordo. Concludendo, una scelta come quella prospetatta è abbastanza semplice, non eccessivamente restrittiva e facile da realizzare. Tornare poi ad una alimentazione senza pasti off (con solo verdura) e aumentando le volte in cui si mangiano i carboidrati, è rapido e senza grandi shock metabolici. Ma, ricordate, l'alimentazione è basilare ma l'altra grande leva per tornare in forma rimane sempre e comunque l'attività fisica.

Come diceva un mio maestro: "Sempre meglio consumare di più che mangiare sempre di meno". •



CON AMIDO RESISTENTE\*

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI ( < 1% )

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

- PER UNA COLAZIONE GOLOSA
- PER CHI DESIDERA UNA PAUSA DOLCE, TENENDO SOTTO CONTROLLO IL CONSUMO DI ZUCCHERI
- PER CHI VUOLE MANTENERSI IN FORMA





\* LA SOSTITUZIONE DI AMIDI DIGERIBILI CON AMIDO RESISTENTE IN UN PASTO CONTRIBUISCE
ALLA RIDUZIONE DELL'AUMENTO DEL GLUCOSIO EMATICO POST-PRANDIALE

\*\* IN OMAGGIO LA CREMA SPALMABILE AL CACAO E NOCCIOLE TISANOREICA, PER RENDERE ANCORA PIÙ GOLOSO IL TUO CROISSANT E LA GUIDA DEI CONSIGLI ALIMENTARI PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI

NON SONO A DIETA, **sono in tisanoreicaº!** 



**RELAZIONE TRA** 

# INFORTUNIO ED ALLENAMENTO IN FASE ECCENTRICA

UN FOCUS SULL'EVENTO PIÙ TEMUTO DAGLI ATLETI E DAI PREPARATORI ATLETICI. DALLE PRINCIPALI FORME DI LESIONI MUSCOLARI ALLE STRATEGIE PIÙ EFFICACI PER RIDURNE IL RISCHIO.

A cura di Domenico Berni

'infortunio muscolare nelle prestazioni sportive è sicuramente l'evento più temuto non solo dagli atleti "attori principali" ma anche dai preparatori atletici ed allenatori.

Bisogna porsi una domanda: esiste una relazione tra infortunio e regime di contrazione? Iniziamo però col classificare le varie forme di lesioni muscolari:

- ◆ La Contrattura: indurimento del muscolo a causa di una contrazione involontaria. Di per sé si tratta di un meccanismo di autodifesa del nostro corpo, messo in atto quando il tessuto muscolare viene sollecitato con un carico eccessivo e che va oltre il suo limite di sopportazione fisiologico, un vero e proprio trauma indiretto che di solito si risolve con riposo nell'arco di una settimana.
- ◆ Lo Stiramento: siamo in presenza di un eccessivo allungamento delle fibre muscolari. Lo stiramento muscolare, detto in termini medici anche "elongazione", è una lesione muscolare di lieve o media entità e generalmente provoca anche la comparsa di ematoma per la rottura dei vasi capillari.
- Lo **Strappo**: rottura delle fibre muscolari,

si tratta di una lesione piuttosto grave che provoca la lacerazione delle fibre che vanno a costituire il muscolo, a seconda dell'importanza lo strappo muscolare viene classificato in gradi a seconda della quantità di fibre coinvolte.

- Primo grado: riguarda le lesioni muscolari di alcune fibre e sono caratterizzate dalla presenza di dolore avvertito solamente nella fase di contrazione del muscolo. Ha una durata di circa una settimana e non ha bisogno di terapie.
- Secondo grado: anche in questo caso la lesione interessa solo alcune fibre ed è caratterizzata dalla comparsa di un ematoma e dalla presenza di dolore che aumenta progressivamente nei giorni. È necessario un approfondimento diagnostico per localizzare la lesione e definire i tempi di recupero (Ecografia).
- ◆ Terzo grado: è la condizione più grave poiché ritroviamo protagonista la rottura di tutte le fibre muscolari. Questo stadio è caratterizzato da sintomo di impotenza, dolore acuto, ematoma. È opportuno seguire un iter medico e le specifiche terapie.

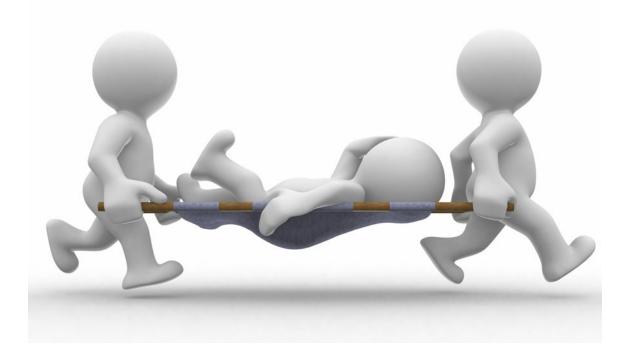
Sicuramente l'evento traumatico al di là dell'entità del danno determina una sospensione temporanea dell'attività agonistica.

Si possono ridurre i rischi di infortuni oltre le buone pratiche di riscaldamento e stretching?

Studi recenti hanno dimostrato che l'allenamento eccentrico può ridurre il rischio di infortunio muscolare. (O' Sullivan et al. the effects of eccentric training on lower limb flexibility: a systematic review. br j sports med. 2012 sep.; 46(12): 838-45.)

L'allenamento eccentrico ha dimostrato di essere un valido metodo per aumentare la flessibilità.

Alcuni ricercatori hanno suggerito la possibilità che le ripetizioni eccentriche possano essere più

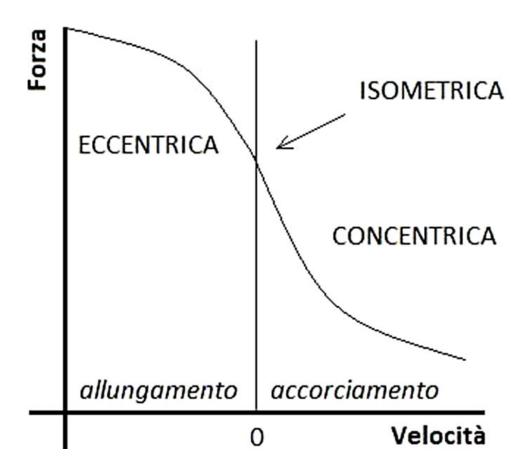


efficaci dello stretching statico per il miglioramento della flessibilità. Questo perché ad oggi esistono evidenze limitate in grado di confermare l'efficacia dello stretching come pratica per prevenire gli infortuni o ridurre il rischio che si ripresentino. Al contrario, è stato proposto che l'allenamento eccentrico possa migliorare la forza e ridurre il rischio infortuni, nel contempo facilitando l'aumento della flessibilità tramite la sarcomerogenesi, ovvero la crescita dei sarcomeri ovvero l'unità contrattile del tessuto muscolare striato. Queste analisi hanno rilevato che le ripetizioni eccentriche possono, ad esempio, aumentare la mobilità dell'anca in media del 22%. È stato rilevato che il ROM (Range Of Motion, ossia i gradi di libertà permessi da una specifica articolazione) di tutte le articolazioni misurate è aumentato di almeno 13 gradi. Il motivo di questa efficacia sarebbe dovuto al fatto che il movimento eccentrico è in grado di provocare la crescita delle fibre muscolari, aumentando i sarcomeri in parallelo all'interno di un muscolo, ovvero il muscolo si allunga favorendo una maggiore flessibilità; è il caso di ricordare che la contrazione eccentrica è in grado di generare più forza rispetto

alle altre modalità di lavoro.

Questa differenza di forza equivale a circa il 30-40% in più rispetto alla <u>contrazione isometrica</u>, a sua volta superiore del 10-15% alla <u>contrazione concentrica</u> e quindi la forza nella <u>contrazione eccentrica</u> supera di 40-55% quella nella contrazione concentrica.

La causa principale dell'evento traumatico a livello muscolo tendineo avviene quasi nella maggior parte dei casi nella fase di una contrazione eccentrica ovvero ad un iperallungamento della struttura muscolo tendinea.



# Quindi perché non usare la contrazione in regime eccentrico per fare prevenzione?

Durante una contrazione eccentrica il muscolo si trova in una condizione di over stretching; tutto ciò colpisce soprattutto i muscoli pluriarticolari quando si trovano in una situazione in cui devono controllare dal punto di vista chinesiologico il ROM e più articolazioni appunto nella fase di contrazione eccentrica. Inoltre dal punto di vista istologico, le fibre fast-twich (fibre a contrazione veloci o bianche) sono quelle più colpite rispetto alle slow-twich (fibre a contrazione lenta o rosse), probabilmente perché hanno una maggiore capacità contrattile, quindi maggiore produzione di forza e di velocità di contrazione.

# Cosa avviene durante la fase di contrazione eccentrica?

Nella fase di una contrazione eccentrica la tensione sviluppata è inferiore alla resistenza applicata ed il muscolo si allunga comportando un allontanamento dei capi articolari.

# Dal punto di vista della metodologia di allenamento come possiamo sviluppare una

# maggiore forza in funzione di una contrazione eccentrica?

#### In 3 modalità:

- 1. eccentrica massimale (110-120%RM) 2-3 reps (recupero completo)
- 2. eccentrica sub massimale (80%-90% RM) 4-6 reps (recupero completo)
- eccentrica flash (carico naturale) 15" 20"(recupero incompleto)

#### Modalità di esecuzione:

Naturalmente con l'aiuto di uno o più spotter (persona che assiste e protegge chi sta sollevando pesi in certi esercizi più pericolosi) bisogna controllare la fase negativa dell'esercizio ovvero fase eccentrica, a differenza della fase concentrica o positiva effettuata dallo spotter.

Comunque bisogna tener conto che a seconda che usiamo una eccentrica massimale oppure sub massimale oppure un flash il tempo sotto tensione cambierà.

# Come possiamo usare la contrazione eccentrica per prevenire infortuni muscolari?

Abbiamo diverse soluzioni, usare solo la

contrazione eccentrica nelle sue 3 modalità oppure combinare una contrazione che crei un ambiente muscolare acido, quindi contrazione concentrica-pliometrica-auxotonica-balistica con una contrazione eccentrica nelle diverse modalità. Questa metodologia di allenamento a scopo preventivo può essere usata con i dovuti accorgimenti e le dovute modifiche anche in un periodo post infortunio a scopo riabilitativo e rieducativo.

Infine e in sostanza potremmo dunque affermare: "occhio alla negativa!". •



IL CONCETTO DI ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ RIVALUTATO E RIADATTATO ALLA NOSTRA EPOCA

A cura di Fabio Pani

ggi l'aspettativa di vita, rispetto a cinquant'anni fa, è decisamente aumentata. Un soggetto senior informato, ligio alla propria alimentazione e fisicamente attivo potrebbe non essere lo stereotipo di anziano che conosciamo. In effetti occorrerebbe rivedere lo stesso concetto di terza età adeguandolo alla nostra epoca. Oramai gran parte dei lavori manuali sono stati sostituiti dalle macchine e questo, assieme a una maggiore prevenzione, ha reso più longeva la popolazione.

Dalla mia esperienza posso testimoniare come sia possibile avere a che fare con gli over settanta che conservano ottimi livelli di fitness, in alcuni casi superiori a trentenni e ventenni sedentari. Soggetti che vengono da una vita dedita allo sport, in grado di eseguire esercizi complessi e alquanto impegnativi come trazioni alla sbarra, dip alle parallele o squat pesanti. Evidentemente per rendere possibili tali performance occorre comprendere che l'esercizio fisico sia indispensabile quanto il cibo, farlo con la giusta intensità e costanza. E seppur questo non rappresenti la regola, nei casi in cui lo fosse, va sottolineata la centralità del movimento e dei benefici che

comporta anche a distanza di anni. Fatta questa premessa, la regola vuole che nella maggior parte dei casi il soggetto presenti diverse problematiche che vanno trattate in maniera funzionale. Occorrerà quindi intervenire in modo personalizzato adattando l'esercizio fisico alle esigenze dell'anziano. Essi necessiteranno di un sensato protocollo che si prefigga di migliorare la loro qualità di vita. L'esercizio fisico rappresenta la migliore forma preventiva nei confronti di osteopenia, osteoporosi, sarcopenia, ipercolesterolemia (vi è una correlazione inversa tra colesterolo, attività fisica e livello di salute), ipertensione, cardiopatie, sovrappeso, neoplasie e diabete di tipo 2, giusto per citarne alcune delle principali patologie. Eppure, nonostante queste evidenze scientifiche, via via che si invecchia si riducono i giorni e quindi le ore dedicate all'attività fisica. Per esempio si ritiene che solo il 10-20% della popolazione di Stati Uniti, Canada, Australia e Regno Unito, pratichino attività fisica a livello compatibile con un effetto preventivo nei confronti dello sviluppo della malattia cardiovascolare (Mc Ardle W.D., Katch F.I. & Katch V.L. "Fisiologia applicata allo sport" - Casa editrice Ambrosiana, 1998). Quindi

è fondamentale migliorare il livello di fitness della popolazione con un occhio di riguardo ai soggetti fragili che con l'età vengono sottoposti a notevoli rischi per la salute. Ricordo per esempio che una frattura da osteoporosi al femore, che a seconda della gravità del quadro clinico può avvenire anche senza caduta e impatto al suolo, potrebbe significare invalidità e/o morte. Al riguardo la ricerca scientifica ci dice che la migliore forma di prevenzione per far sì che le ossa si mantengano forti e dense, è il lavoro con i pesi. Tale attività, se giustamente dosata e monitorata, rappresenta una soluzione superiore al nuoto e alla corsa (Drinkwater B.L. "Physical activity, fitness and osteoporosis", Humasn Kinetics, 1994).



Le capacità funzionali e la perfomance fisica cominciano a calare dopo i trent'anni e l'entità di tale diminuzione varia soprattutto in base al livello di attività fisica. Questa ci permette miglioramenti tangibili e misurabili come un abbassamento della frequenza cardiaca oltre che un aumento del tonnellaggio a cui possiamo sottoporre in totale sicurezza i muscoli dei nostri clienti senior. Il protocollo che sotto esporrò coniugherà diversi metodi allenanti per ottenere risultati a trecentosessanta gradi. Ecco cosa si prefigge il training adattato a soggetti over settanta che ho ideato:

- Miglioramento della fitness cardiovascolare: ciò comporterà maggiore resistenza e minore affaticabilità, abbassamento della frequenza cardiaca sia a riposo che sotto sforzo.
- Miglioramento della forza: di tutti i distretti con particolare attenzione agli arti inferiori. Si può aumentare la forza agendo sul concetto di tonnellaggio (volume) anche senza incrementare significativamente il carico sul bilanciere (intensità).
- Miglioramento della mobilità: in tal modo le articolazioni ridurranno la loro resistenza, aumenteranno il ROM e la lubrificazione sinoviale,



i muscoli che le attraversano saranno più elastici.

- Miglioramento dell'equilibrio: per allenare tale capacità occorre agire su piede, vista e udito, sono infatti queste le parti responsabili del suo mantenimento. Noi agiremo qui riducendo la stabilità, quindi sulla base d'appoggio e sulla vista, per esempio chiudendo gli occhi. Il tutto senza inficiare sulla sicurezza del work out per ridurre al minimo il rischio cadute.
- Miglioramento della propriocezione: capacità di percepire il proprio corpo rispetto allo spazio. Lo si può fare su tutti i distretti ma noi agiremo principalmente sul piede, parte anatomica di estrema importanza, come visto poco sopra nel concetto di equilibrio.

# MESOCICLO FITNESS CARDIO-VASCOLARE

Lavoro di resistenza aerobica, con inizio molto blando e progressivo graduale incremento nell'arco delle settimane successive.

1° settimana Protocollo per la fitness cardio-vascolare		
Camminata	4 minuti al 60% fc di Cooper	
Camminata	3 minuti al 65 % fc di Cooper	
Camminata	2 minuto al 70% fc Cooper	
Camminata	1 minuto al 75% fc di Cooper	
Camminata	4 minuti al 60% fc di Cooper	
2° settimana Protocollo per la fitness cardio-vascolare		
Camminata	5 minuti al 60% fc di Cooper	
Camminata	4 minuti al 65 % fc di Cooper	
Camminata	3 minuto al 70% fc Cooper	
Camminata	2 minuto al 75% fc di Cooper	
Camminata	5 minuti al 60% fc di Cooper	
3° settimana Protocollo per la fitness cardio-vascolare		
3° settimana Protocollo	per la fitness cardio-vascolare	
3° settimana Protocollo Camminata	per la fitness cardio-vascolare 6 minuti al 60% fc di Cooper	
	•	
Camminata	6 minuti al 60% fc di Cooper	
Camminata Camminata	6 minuti al 60% fc di Cooper 5 minuti al 65 % fc di Cooper	
Camminata Camminata Camminata	6 minuti al 60% fc di Cooper 5 minuti al 65 % fc di Cooper 4 minuto al 70% fc Cooper	
Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata	6 minuti al 60% fc di Cooper 5 minuti al 65 % fc di Cooper 4 minuto al 70% fc Cooper 3 minuto al 75% fc di Cooper 6 minuti al 60% fc di Cooper	
Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata	6 minuti al 60% fc di Cooper 5 minuti al 65 % fc di Cooper 4 minuto al 70% fc Cooper 3 minuto al 75% fc di Cooper	
Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata  4° settimana Protocollo	6 minuti al 60% fc di Cooper 5 minuti al 65 % fc di Cooper 4 minuto al 70% fc Cooper 3 minuto al 75% fc di Cooper 6 minuti al 60% fc di Cooper	
Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata Camminata	6 minuti al 60% fc di Cooper 5 minuti al 65 % fc di Cooper 4 minuto al 70% fc Cooper 3 minuto al 75% fc di Cooper 6 minuti al 60% fc di Cooper  per la fitness cardio-vascolare 7 minuti al 60% fc di Cooper	
Camminata	6 minuti al 60% fc di Cooper 5 minuti al 65 % fc di Cooper 4 minuto al 70% fc Cooper 3 minuto al 75% fc di Cooper 6 minuti al 60% fc di Cooper  per la fitness cardio-vascolare 7 minuti al 60% fc di Cooper 6 minuti al 65 % fc di Cooper	

Note: a partire dal secondo meseciclo, per incrementare l'intensità, si passa da Cooper a Karvonen, che sviluppa una frequenza cardiaca superiore del 10-15%.

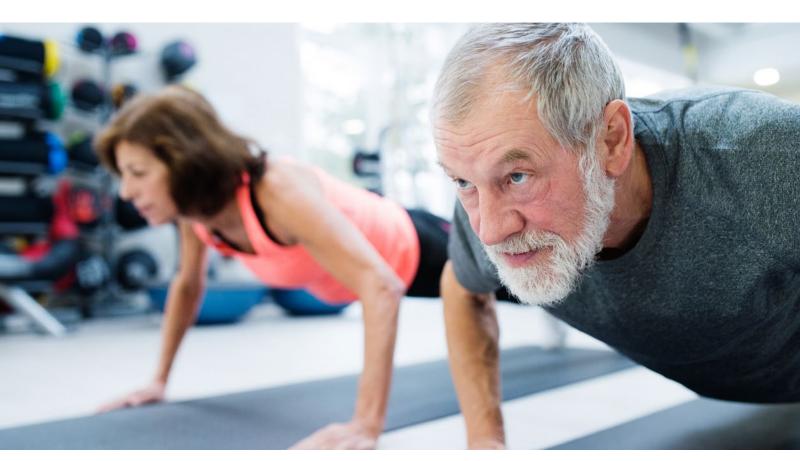
# **MESOCICLO FORZA MUSCOLARE**

In parte utilizziamo esercizi coi macchinari e in parte a corpo libero per rendere i muscoli più forti, consci che la principale causa di disabilità nell'anziano e proprio la perdita di forza.

1° settimana Protocollo per la FORZA		
3 x 6 recupero 1 minuto		
3 x 8 recupero 1 minuto		
3 x 8 recupero 1 minuto		
3 x 8 recupero 1 minuto		
3 x 8 recupero 1 minuto		
3 x 8 recupero 1 minuto		
3 x 12 recupero 1 minuto		
2° settimana Protocollo per la FORZA		
4 x 6 recupero 1 minuto		
4 x 8 recupero 1 minuto		
4 x 8 recupero 1 minuto		
4 x 8 recupero 1 minuto		
4 x 8 recupero 1 minuto		
4 x 8 recupero 1 minuto		
4 x 12 recupero 1 minuto		
3° settimana Protocollo per la FORZA		
5 x 6 recupero 1 minuto		
5 x 8 recupero 1 minuto		
5 x 8 recupero 1 minuto		
5 x 8 recupero 1 minuto		
5 x 8 recupero 1 minuto		
5 x 8 recupero 1 minuto		
5 x 12 recupero 1 minuto		

4° settimana Protocollo per la FORZA		
Squat body whight	5 x 6 recupero 1 minuto	
Lat machine	5 x 8 recupero 1 minuto	
Panca inclinata a 45°	5 x 8 recupero 1 minuto	
Military press	5 x 8 recupero 1 minuto	
Curl manubri	5 x 8 recupero 1 minuto	
French press	5 x 8 recupero 1 minuto	
Crunch	5 x 12 recupero 1 minuto	

Note: solo nell'ultima settimana, la quarta, si aumenteranno i carichi del 10% circa. Nelle prime tre settimane l'aumento della forza viene indotto dall'aumento del volume di lavoro. Ecco che, per esempio, dalla prima settimana in cui facciamo 3 x 6 di squat a corpo libero, si passa a 5 x 6 nella terza. Dunque da un totale di 18 reps si passa a 30. Ipotizzando un soggetto di 75 kg di peso, si passerà da un tonnellaggio di 1350 kg (3 x 6 x 75 kg a 2250 kg (5 x 6 x 75 kg).



# MESOCICLO MOBILITÀ ARTICOLARE

Intendiamo agire su tutte le articolazioni, comprese quelle che generano le vertebre. Migliorare la mobilità articolare non renderà solo più fluidi i movimenti ma aumenterà persino la forza. Come evidenziato sotto, inseriremo sia esercizi di stretching statico che dinamico.

1° settimana Protocollo per la MOBILITÀ		
Mobilità dinamica caviglia da seduti	3 x 30" rec 1 min.	
Stretching statico quadricipite su spalliera	3 x 30" rec 1 min.	
Stretching statico ischio-crurali su panca	3 x 30" rec 1 min.	
Antero-retroversione bacino quadrupedia	3 x 30" rec 1 min.	
Stretching statico lombari decubito supino	3 x 30" rec 1 min.	
Circonduzioni spalla a leva corta e lunga	3 x 30" rec 1 min.	
Flesso-estensioni gomito in ortostatismo	3 x 30" rec 1 min.	
Mobilità polso	3 x 30" rec 1 min.	
2° settimana Protocollo per la MOBILITÀ		
2 Settiliana Protocollo per la Mic	BILITA	
Mobilità dinamica caviglia da seduti	4 x 30" rec 1 min.	
•	•	
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera	4 x 30" rec 1 min.	
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca	4 x 30" rec 1 min. 4 x 30" rec 1 min.	
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca Antero-retroversione bacino quadrupedia	4 x 30" rec 1 min. 4 x 30" rec 1 min. 4 x 30" rec 1 min.	
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca Antero-retroversione bacino quadrupedia Stretching statico lombari decubito supino	4 x 30" rec 1 min. 4 x 30" rec 1 min. 4 x 30" rec 1 min. 4 x 30" rec 1 min.	
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca Antero-retroversione bacino quadrupedia Stretching statico lombari decubito supino Circonduzioni spalla a leva corta e lunga	4 x 30" rec 1 min. 4 x 30" rec 1 min.	

3° settimana Protocollo per la MOBILITÀ		
Mobilità dinamica caviglia da seduti	5 x 30"	rec 1 min.
Stretching statico quadricipite su spalliera	5 x 30"	rec 1 min.
Stretching statico ischio-crurali su panca	5 x 30"	rec 1 min.
Antero-retroversione bacino quadrupedia	5 x 30"	rec 1 min.
Stretching statico lombari decubito supino	5 x 30"	rec 1 min.
Circonduzioni spalla a leva corta e lunga	5 x 30"	rec 1 min.
Flesso-estensioni gomito in ortostatismo	5 x 30"	rec 1 min.
Mobilità polso	5 x 30"	rec 1 min.
4° settimana Protocollo per la MOBILITÀ		
4° settimana Protocollo per la MC	BILITÀ	
<b>4° settimana Protocollo per la MC</b> Mobilità dinamica caviglia da seduti	•	rec 1 min.
Mobilità dinamica caviglia da seduti	5 x 40"	rec 1 min.
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera	5 x 40" 5 x 40"	
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca	5 x 40" 5 x 40" 5 x 40"	rec 1 min.
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca Antero-retroversione bacino quadrupedia	5 x 40" 5 x 40" 5 x 40" 5 x 40"	rec 1 min. rec 1 min.
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca Antero-retroversione bacino quadrupedia Stretching statico lombari decubito supino	5 x 40" 5 x 40" 5 x 40" 5 x 40" 5 x 40"	rec 1 min. rec 1 min. rec 1 min.
Mobilità dinamica caviglia da seduti Stretching statico quadricipite su spalliera Stretching statico ischio-crurali su panca Antero-retroversione bacino quadrupedia Stretching statico lombari decubito supino Circonduzioni spalla a leva corta e lunga	5 x 40" 5 x 40" 5 x 40" 5 x 40" 5 x 40" 5 x 40"	rec 1 min. rec 1 min. rec 1 min. rec 1 min.

Note: si è partiti da 3 serie da 30 secondi della prima settimana a 5 x 40 secondi della quarta. Questo per garantire come i restanti protocolli, uno stimolo via via crescente che possa indurre un adeguato adattamento.

# MESOCICLO EQUILIBRIO E PROPRIOCEZIONE

Lavorare e migliorare l'equilibrio (capacità coordinativa speciale) consente di prevenire cadute e fratture. La propriocezione, che possiamo considerare come una forma di maggiore e migliore percezione del corpo nello spazio, ci consente di agire su microcircolo e propriocettori (muscolo-

# scheletrici come i *fusi neuromuscolari* e tendinei come gli *organi tendinei del Golgi - GTO*).

1° settimana Protocollo per la PROPRIOCEZIONE		
Camminare avanti seguendo una linea retta	3 x 30" rec 1 min.	
Camminare in dietro seguendo una linea retta	3 x 30" rec 1 min.	
Camminare di lato seguendo una linea retta	3 x 30" rec 1 min.	
Camminare in punta di piedi	3 x 30" rec 1 min.	
Camminare sui talloni	3 x 30" rec 1 min.	
Stare in equilibrio su un solo arto per volta	3 x 30" rec 1 min.	
Flesso-esten. caviglia su tavoletta di Freeman	3 x 30" rec 1 min.	
Bascula laterale su tavoletta di Freeman	3 x 30" rec 1 min.	
2° settimana Protocollo per la PROPRIOCEZIONE		
Camminare avanti seguendo una linea retta	3 x 45" rec 1 min.	
Camminare in dietro seguendo una linea retta	3 x 45" rec 1 min.	
Camminare di lato seguendo una linea retta	3 x 45" rec 1 min.	
Camminare in punta di piedi	3 x 45" rec 1 min.	
Camminare sui talloni	3 x 45" rec 1 min.	
Stare in equilibrio su un solo arto per volta	3 x 45" rec 1 min.	
Flesso-esten. caviglia su tavoletta di Freeman	3 x 45" rec 1 min.	
Bascula laterale su tavoletta di Freeman	3 x 45" rec 1 min.	
3° settimana Protocollo per la PROPRIOCEZIONE		
Camminare avanti seguendo una linea retta	3 x 60" rec 1 min.	
Camminare in dietro seguendo una linea retta	3 x 60" rec 1 min.	
Camminare di lato seguendo una linea retta	3 x 60" rec 1 min.	
Camminare in punta di piedi	3 x 60" rec 1 min.	
Camminare sui talloni	3 x 60" rec 1 min.	
Stare in equilibrio su un solo arto per volta	3 x 60" rec 1 min.	
Flesso-esten. caviglia su tavoletta di Freeman	3 x 60" rec 1 min.	
Bascula laterale su tavoletta di Freeman	3 x 60" rec 1 min.	

4° settimana Protocollo per la PROPRIOCEZIONE			
Camminare avanti seguendo una linea retta	4 x 60" rec 1 min.		
Camminare in dietro seguendo una linea retta	4 x 60" rec 1 min.		
Camminare di lato seguendo una linea retta	4 x 60" rec 1 min.		
Camminare in punta di piedi	4 x 60" rec 1 min.		
Camminare sui talloni	4 x 60" rec 1 min.		
Stare in equilibrio su un solo arto per volta	4 x 60" rec 1 min.		
Flesso-esten. caviglia su tavoletta di Freeman	4 x 60" rec 1 min.		
Bascula laterale su tavoletta di Freeman	4 x 60" rec 1 min.		

Note: anche qui si è gradualmente aumentato il volume totale di lavoro andando ad agire soprattutto sui distretti inferiori. È infatti partendo da queste aree e dal piede, suo elemento pivot, che si migliora la deambulazione, la posizione ortostatica e si contrasta lo sbilanciamento limitando il rischio di cadute. •



# LA COSTRUZIONE DELLA FORZA CALLSTENICA



ELEMENTI PROPEDEUTICI, APPLICANDO I METODI DI ALLENAMENTO PIÙ IDONEI

A cura di Federico Fignagnani

n questo articolo analizzeremo come sviluppare la forza specifica per ogni esercizio, prima a livello concettualmente teorico per poi applicarlo in pratica con alcuni esempi.

## TEORIA DELL'ALLENAMENTO

Partiamo dal presupposto che uno degli scogli fondamentali che il neofita di Kalisthenics si trova ad affrontare è sicuramente la gestione del proprio peso corporeo in relazione alla forza che riesce ad esprimere.

Il neofita che prendiamo in esame è un soggetto che conosce già le basi della disciplina calistenica e del lavoro a corpo libero in generale e che ha acquisito una condizione fisica che lo ha portato all'ideale rapporto peso/potenza, o quasi, che gli permette di eseguire gli esercizi fondamentali.

Quindi il neofita dovrà essere già in grado di:

- mantenere le posture corrette del corpo;
- conoscere gli assetti specifici dell'esercizio e aver la capacità di metterli in pratica;
- riuscire a percorrere le traiettorie corrette degli esercizi senza limitazioni dovute a una scarsa mobilità specifica.

Se consideriamo un esercizio come il Pull Up, il nostro neofita deve essere già a conoscenza dell'assetto scapolare da mantenere nell'esercizio, studiato con esercizi propedeutici, e aver già la mobilità che gli consente la giusta traiettoria biomeccanica; per quanto riguarda la postura da mantenere durante l'esecuzione deve avere già studiato, nella fase introduttiva, gli atteggiamenti a terra con le barchette e deve quindi saperle riportare nei vari lavori di Plank.

Tutto quanto segue comunque è valido anche per l'atleta evoluto che dovrà considerarsi neofita nei confronti della nuova skill da eseguire o nella nuova leva corporea che vuole imparare a gestire.

Partiamo dal presupposto che per ottenere buoni risultati in una programmazione della forza a lungo termine dobbiamo mettere da parte l'idea di allenamento della forza massimale e del cedimento concentrico ovvero quando i muscoli target di un determinato esercizio non sono più in grado di contrarsi e portare a termine lo stesso.

Qui entra in gioco il concetto di *buffer* ovvero lasciare delle ripetizioni in riserva e non portare le serie al cedimento muscolare, riuscendo quindi a

concludere tutte le ripetizioni di un determinato

esercizio con la corretta esecuzione tecnica. Aggiungiamo alla definizione di buffer il concetto di *MAV* che sta per *Miglior Alzata Veloce*, dove l'atleta gestisce tutte le ripetizioni delle serie mantenendo una brillante velocità di esecuzione ed un ottimo controllo tecnico.

All'80% circa del carico massimale siamo in grado di avere una attivazione muscolare totale, sempre rispettando i tempi di attivazione dei vari pattern motori eseguiti correttamente.

La volontà di imprimere la massima velocità concentrica e il massimo controllo sul proprio corpo farà in modo che lo scopo motorio possa essere assolto.

Quindi, ad esempio, se abbiamo 10 Pull up massimali allenandone 8 come appena descritto sopra, con un alto volume di serie, avremo un migliore e più veloce adattamento fisico creando meno stress a breve termine sul corpo.

I tempi di recupero dovranno essere lunghi per evitare l'affaticamento muscolare e cardiorespiratorio con lo scopo di concentrarsi così solo sulla componente nervosa della forza, mantenendo la mente conscia e presente all'interno dei movimenti. È importante usare

un'intensità di carico elevata, mentre è di scarso interesse l'utilizzo di una intensità percepita elevata, quindi un numero di ripetizioni troppo elevato in relazione all'intensità di carico.

Dobbiamo quindi trovare le ripetizioni allenanti considerando dove si inizia a percepire un rallentamento in fase concentrica. Questo per mantenere alto il volume senza che questo sia a discapito della qualità di espressione del movimento.

Lo sticking point diventa il nostro metro di valutazione del buffer ed è il punto di evidente rallentamento nell'esecuzione concentrica che non deve essere superato con una modificazione tecnica o di traiettoria tra una ripetizione e l'altra.

# METODOLOGIE NELLA COSTRUZIONE DEGLI ELEMENTI

Le applicazioni pratiche di questi concetti teorici sono possibili solo se abbiamo una visione globale dell'elemento che vogliamo ottenere. Dobbiamo aver chiare le meccaniche dell'elemento, i muscoli da reclutare e le azioni da mettere in pratica. Gli esercizi che seguiranno sono esempi di

progressioni mirate allo sviluppo degli obiettivi. Nel dover scegliere pochi esercizi ne selezioneremo 2 o 3 da questi blocchi partendo da quello con carico più alto verso quelli con carichi più bassi, senza però arrivare a un carico talmente basso (inferiore al 75%) da non risultare allenante in termini di forza. Nella costruzione di un programma inoltre dovremo sempre ricordare di bilanciare spinta e tirata e di dedicare tempo sia al rinforzo degli atteggiamenti corporei che alla mobilità. La multifrequenza degli esercizi multiarticolari consente un adattamento più rapido e il lavoro a buffer preserva dall'affaticamento muscolare che potrebbe portare a possibili infortuni. Si considerano quindi 3 o, se possibile, 4 singole sedute all'interno della settimana.

### Esempi di progressione:

Una progressione esempio, dal semplice al complesso, per quanto riguarda il Push up che si trasforma in Dip può essere:

- Push up con mani su un rialzo (impostazione della protrazione e depressione scapolare)
- Push up sulle ginocchia (impostazione del bacino in retroversione e contrazione addominale)

- Push up a gambe tese assistiti con elastico
- Push up a gambe tese
- Dip assistiti con elastico
- Dip

Mentre invece partendo dal Australian Pull up per raggiungere l'obiettivo Pull up esplosivo consideriamo l'esempio:

- Australian Pull up con inclinazione decrescente per maggior carico
- Trazioni scapolari (impostazione della adduzione e depressione scapolare)
- Pull up con elastico (mantenimento dell'estensione delle anche con retroversione)
- Pull up
- High Pull up (Pull up esplosivo)

All'interno di ogni esercizio è sempre importante contemplare tantissimi esercizi accessori per rinforzare posture: movimenti a mezzo rom, recuperi dall'errore posturale alla postura corretta, varianti dinamiche... ma per adesso diamo per scontato che le posture degli esercizi siano sempre perfettamente eseguite e analizziamo solo i metodi progressivi per sviluppare forza e resistenza alla forza in un dato movimento.



### **METODI**

Partiamo dalla progressione della forza semplice, e troviamo l'esercizio per cui l'atleta sa gestire circa 3/4 ripetizioni.

Il recupero sarà da valutare durante l'allenamento per cercare sempre la corretta esecuzione tecnica e il massimo reclutamento muscolare senza trovare sticking points durante le esecuzioni.

### Progressione ad incremento settimanale

Serie x ripetizioni (Multi frequenza 3/4 allenamenti settimanali)
Partendo dal 6 x 2 si cercherà di andare ad aumentare il volume totale mantenendo il carico durante le settimane.

- 6x2 prima settimana
- 5x3 seconda settimana
- 4x4 terza settimana
- 6x3 quarta settimana
- 5x4 quinta settimana
- 6x4 sesta settimana
- 5x5 settima settimana

Arrivati a questo punto si è raggiunto il 5x5 dell'esercizio e possiamo iniziare a pensare ad aumentare la singola serie massimale.

### Aumento della singola serie massimale

Il *ladder* trova specifica applicazione per il nostro obiettivo di voler aumentare il volume totale eseguibile mantenendo un determinato carico e aumentando progressivamente le ripetizioni nella singola serie: 2 serie (prime 2 settimane) poi  $3 \times 1,2,3,ecc...$ 

#### Es ladder:

- 1 ripetizione, 1" pausa +
- 2 ripetizioni, 2" pausa +
- 3 ripetizioni, 3" pausa +
- 4 ripetizioni, 4" pausa +

E così via fino alla non riuscita conclusione dell'esecuzione di tutte le ripetizioni della mini-serie.

A questo punto aspettiamo 2 minuti e ripetiamo inizialmente per due macro serie fino a progredire nelle settimane e svolgerne 3.

Se si è giunti alla quarta ripetizione del ladder, gestibile dall'atleta perché era arrivato precedentemente a eseguire un 5x5 anche se con più recupero, significherà che si è riusciti ad eseguire 10 ripetizioni con pochissimo recupero fra loro, ottenendo un transfer sulla singola serie massimale.

Il nostro atleta a questo punto sarà in grado di gestire una serie da 10 ripetizioni. Adesso si deve sfruttare questa singola serie più lunga per generare più volume possibile di lavoro.

#### **Aumento Volume**

Dobbiamo determinare un volume di ripetizioni allenante per lo specifico esercizio e cercare di concluderlo in maniera AFAP (As Fast As Possible) con meno recupero possibile ricordando sempre qualità tecnica e buona velocità di esecuzione.

Esempio: se abbiamo 10 ripetizioni massimali eseguiamo 50 Reps nel meno tempo possibile con serie da 8 ripetizioni poi 6, poi 4, e così via scalando le ripetizioni.

### <u>Ipertrofia funzionale</u>

Una volta che l'atleta ha come presupposti una buona conoscenza dell'esercizio ottenuta dal primo metodo, una buona serie massimale e gestisce un volume di lavoro totale alto dell'esercizio, si può sfruttare un periodo di ipertrofia funzionale per accompagnare il lavoro nervoso a quello muscolare in modo da poter poi progredire con il prossimo step della nostra progressione e ricominciare tutto da capo.

Eseguiremo 5/6 serie per l'80% delle ripetizioni (se sono 10→8) della nostra serie massimale trovata nella somma delle singole ripetizioni all'interno del ladder.

#### <u>Settimana di scarico mantenendo il carico allenante ma</u> dimezzando il volume

È importante mantenere sempre l'attenzione sulla propria condizione fisica e mentale durante l'allenamento e durante la giornata.

La motivazione a progredire può spingere l'atleta a non ascoltarsi e a non rispettare i tempi biologici di adattamento articolare.

Inoltre se consideriamo l'impegno del sistema nervoso nello svolgere con controllo gli esercizi multi-articolari calistenici si potrebbe arrivare a una perdita di motivazione con una conseguente perdita di attenzione sul momento di esecuzione dell'esercizio.

Per questo è importante ricordare di inserire le settimane di scarico e, a meno che non si sia giunti a un esaurimento tale da dover stare a riposo, la settimana di scarico dovrà essere impostata mantenendo il carico di lavoro ovvero il carico corporeo e le ripetizioni allenanti delle singole serie ma dimezzando il volume delle serie o il volume totale.

#### Esempio:

Se abbiamo un 6x3 eseguiremo nella settimana di scarico un 3x3 Se abbiamo 50 ripetizioni totali ne eseguiremo solo 25

### Mantenimento dei progressi e sviluppo di un nuovo esercizio

Per mantenere i progressi ottenuti dobbiamo continuare a lavorare la propedeutica precedente parallelamente allo sviluppo del nuovo esercizio. Magari con una variante tecnica che complica l'esercizio, un fermo a inizio/metà/fine movimento, o una fase eccentrica lenta.

Prendiamo come esempio i Pull up e ipotizziamo che il nostro atleta abbia iniziato il percorso gestendo 3 o 4 ripetizioni senza elastico ma che avesse già fatto tutto il percorso per i Pull up precedentemente con l'ausilio dell'elastico.

Nella prima parte centrale dell'allenamento l'atleta lavorerà come prima cosa sul metodo 6x2 per poi inserire come secondo esercizio un mantenimento del lavoro di pull up con elastico ed eventualmente un lavoro di mantenimento anche sulle trazioni scapolari.

# ESEMPIO PRATICO PROGRESSIONE PULL UP

### Primo periodo

- 6x2 Pull up senza elastico 2' di recupero

- 2x Ladder Pull up con elastico 1'e 30"

di recupero

- 3x5 Pull up con elastico 1' di recupero (fermo di 3" isometrico per ripetizione sull'adduzione scapolare)

Una volta arrivati al 5x5 sul primo esercizio si passa avanti.

### Secondo periodo

- 3x Ladder Pull up senza elastico (1,2,3,..)

2' di recupero

- 30 Pull up elastico AFAP

#### Terzo periodo

- 40 pull up AFAP (da incrementare di 10 quando si raggiunge il numero in meno di 6 serie)
- 6x10" Fermo Isometrico pull up con elastico mento sopra la sbarra 1' di recupero

#### Quarto periodo

- 5x8 Pull up

1'e 30"

di recupero

Abbassare il recupero fino a un minuto e trasformare appena possibile in 5 giri di EMOM da 8 ripetizioni.

Quinto periodo e quindi primo periodo per il nuovo elemento in progressione

- 6x2 High Pull up
- 3x Ladder Pull up

Ricominciando così la programmazione con il nuovo elemento High pull up preso in esame e il mantenimento dei progressi ottenuti sul Pull up fino a questo momento.

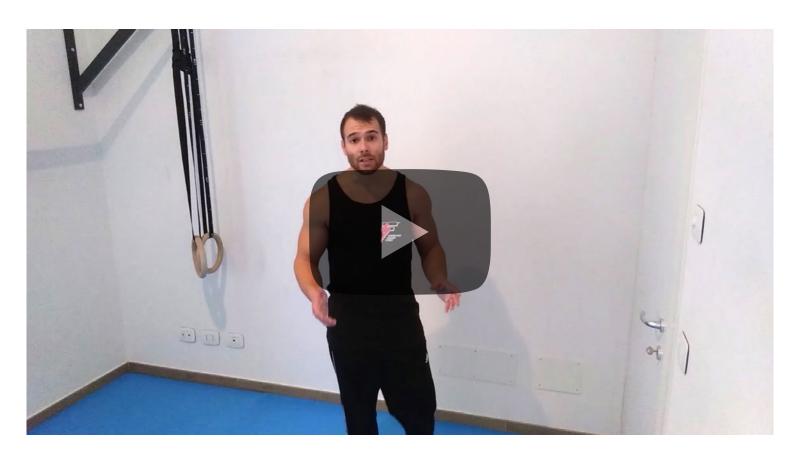
#### **CONCLUSIONI**

Si è parlato solo di Pull up per rendere più comprensibile e più facilmente applicabile il metodo ma nello stesso modo è possibile lavorare tutti gli esercizi e tutte le skills ricordando sempre di studiare alla base di tutto una solida progressione lenta e calcolata per massimizzare il rendimento del macro-ciclo ed evitare stalli o infortuni.

#### Quindi riassumendo:

- pochi esercizi fondamentali scelti sulla base dell'obiettivo con buona frequenza nell'arco della settimana,
- tante serie per esercizio mantenendo la concentrazione sul qui e ora,
- minore ricerca del pompaggio muscolare,
- maggiore attitudine mentale,
- Meno stress prodotto nella serie e concentrazione sulla tensione generata nelle singole ripetizioni,
- Concentrazione sul volume di ripetizioni di altissima qualità fatte nell'arco del micro-ciclo.

#### CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO











## LO "PSOAS" IN AMBITO POSTURALE: MITO O REALTA'?

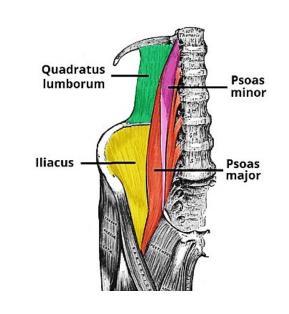
"Lettura integrata (multisistemica) al muscolo Ileopsoas"

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

#### **PREMESSA**

State osservando il decorso anatomico del nostro Amico-Nemico Ileopsoas (perché lo chiamo cosi? ...non possiamo prescindere dalla sua componente iliaca nell'approccio



anatomo-funzionale, ricordiamocelo!)...ecco ripartite nuovamente e fermatevi sui dettagli, forma, contesto anatomico di sviluppo, valutate chi incontra al suo passaggio... ma soprattutto ciò che non è illustrato, il suo ruolo di appoggio nella fascia viscerale. La mia idea è suggerire un criterio anatomico-sistemico posturale e conoscere le nuove influenze non solo biomeccaniche ma riflesse di tale affascinante muscolo che quando è in iper o ipo funzione crea decisamente qualche problemino. Innanzitutto chiariamo che il complesso anatomofunzionale, non si rivolge ad un'ottica muscolo-specifica ma si dirige al tessuto connettivale del muscolo ileopsoas (major, minor, iliacus) e il suo network fasciale che spazia in senso non lineare all'andamento del muscolo stesso (origine ed inserzione anatomica classica) ma coinvolge come vedrete tante componenti viscerali e nervose. Quindi a tutti noi che operiamo nel settore della Postura, come interpretare tutto questo nuovo bagaglio di informazioni?

Tali nuovi passaggi di conoscenza ci portano a fare alcune considerazioni teorico-pratiche molto stimolanti.

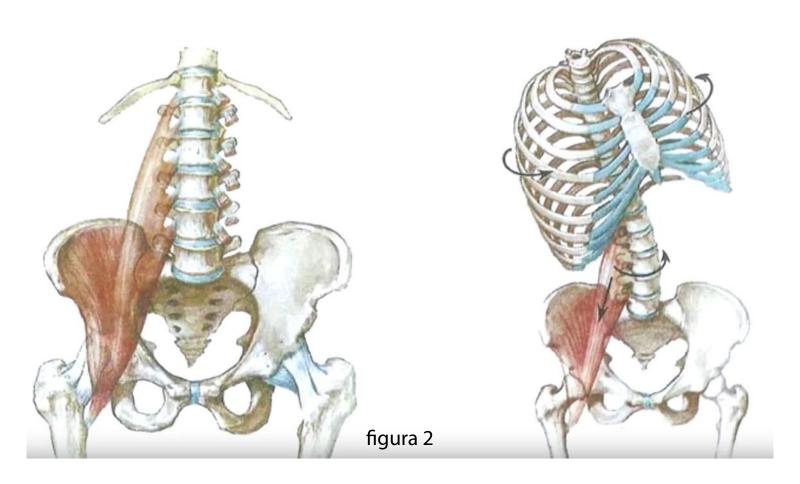
#### **BIOMECCANICHE POSTURALI**

Il nostro sistema motorio è la risultante di un'evoluzione durata milioni di anni. Alcune componenti strutturali risentono ancora del nostro passaggio alla stazione in bipedia e si devono ancora notevolmente adattare ed assestare al contesto evolutivo presente. Tuttavia pensare alla mera componente muscolare dell'Ileopsoas ed a esercizi che possono essere dannosi o miracolosi, rappresenta un salto nel vuoto. La visione compartimentale muscolare, è puramente didattica e non risolutiva all'inquadramento posturale della sua reale funzione nel corpo umano: il nostro corpo ragiona per azione, movimento e non per soli muscoli, verifichiamo piuttosto, che la naturale sinergia muscolare venga rispettata.

**Lewitt** dice: "Non tocco un paziente finché non ho esaminato tutto. Voglio sapere qual è la catena rilevante. Comincio con un quadro generale, non una singola lesione. In altre parole, PENSA IN MODO GLOBALE, ma AGISCI LOCALMENTE"

Allora, ecco la mia provocazione: conosciamo tutto ciò che agisce nelle "vicinanze" dello Psoas, prima di correggerlo con proposte che non hanno una coerenza tonica-posturale su chi avete davanti. Esempi, cingolo pelvico? come lavora in ortostasi? ..e in dinamica una grossolana Gait analisys (analisi del passo)? ..qual è lo sviluppo di una sinergia di azioni in uno schema motorio, come si dovrebbe comportare uno psoas equilibrato? Ricordiamoci, che il decorso è postero-anteriore come gli scaleni, ed in entrambi i casi gestiscono la risultante gravitaria della concavità posteriore (lordosi) del rachide. Le mie considerazioni partono dalla catena cinetica chiusa, ossia in posizione eretta, l'ileo-psoas determina il corretto allineamento "raddrizzamento" del tronco. Per approfondire meglio la correlazione meccanicofunzionale tra postura e ileopsoas, rinfreschiamo la nozione che i muscoli striati del corpo possono mutare la loro azione a seconda del capo che risulta fisso per la stabilizzazione dei segmenti ossei sui quali si inserisce, conseguentemente nel caso di alterato carico, sia in difetto che in eccesso sulla lordosi lombare (iper-ipo lordosi) esso prende come punto fisso le vertebre e ciò crea, tramite una

probabile prevalente azione delle fibre orientate centralmente con inserzione sul tratto lombare inferiore, un momento di forza rotatorio in senso orario sul piano sagittale (di profilo) che determina l'antiversione del bacino con conseguente postura alterata o la perdita della giusta retroversione in caso di mancanza di funzione statica. Quali sono le fibre che intervengono in entrambi i casi? In caso di prevalenza delle fibre laterali con inserzione sul tratto lombare superiori e si avrà una rotazione opposta del bacino (retroversione) con flessione anteriore del tronco. Meccanicamente la prevalenza di forza o ipertono di uno dei due psoas destro o sinistro crea una flessione omolaterale del tronco abbinata, di norma, a rotazione controlaterale del tronco stesso e del bacino (figura 2 effetto pseudo" scoliotico"). Nella corretta e normofunzionale lordosi lombare invece, l'ileo-psoas ha come punto fisso la sua inserzione sul piccolo trocantere, essendo bilaterale, vi è un perfetto equilibrio fra fibre laterali e centrali del muscolo psoas e fra i due psoas; il cingolo pelvico si colloca così in posizione equilibrata con conseguente bilanciamento della muscolatura e delle curve fisiologiche della colonna vertebrale.



#### CRITERIO FASCIALE E NERVOSO

L'ileo-psoas coinvolge la fascia iliaca (Figura 3), accoglie nel suo ventre rami del plesso lombare, connessione neuro funzionale (Figura 4), nell'interstizio dei due ventri muscolari del muscolo si accompagnano le arterie lombari, vena lombare ascendente (tutte strutture differenziate nel loro connettivo ma comunque fascia!!). In specifico la fascia iliaca è una lamina connettivale che avvolge il muscolo ileopsoas formando una guaina sottile in alto e via via più spessa, discendendo

verso la fossa iliaca, entra in contatto con il nervo cutaneo laterale del femore e la fascia lata e la sua compressione determina in alcuni casi *la meralgia* parestesica di Roth con dolore sulla zona antero-

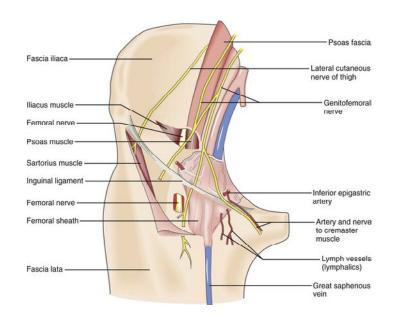


figura 3: Fascia iliaca

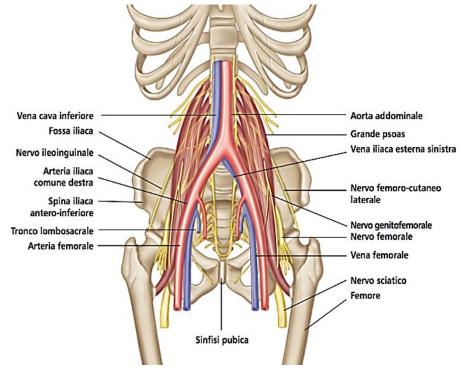


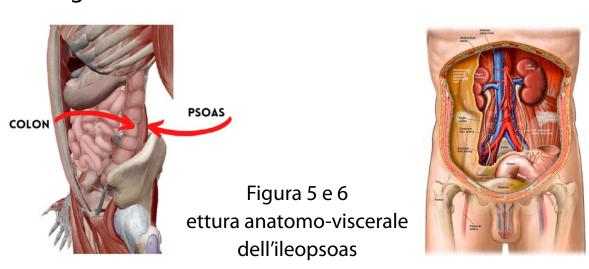
figura 4: Ileopsoas e Plesso lombare

laterale della coscia dove si verifica ostruzione fasciale, creando scariche elettriche diffuse su tale regione, dolore urente intenso (forte bruciore). Il ventre muscolare è attraversato da molti altri nervi del plesso lombare, quali N. Otturatore (la sua compressione determina la perdita-paralisi di funzione in adduzione ed extrarotazione, esempio problema ad incrociare le gambe) N. Ileoipogastrico, N. Genito femorale è il "Neural entrapment" (intrappolamento fasciale) dello psoas su tali direttive del sistema nervoso crea tantissime sintomatologie dolorose, comprenderle e conoscerle fa la sua differenza.

#### **CRITERIO VISCERALE**

Lo stretto rapporto del nostro lleopsoas con tonache fasciali che sono in contatto con alcuni organi, ci porta ad altre considerazioni; ad esempio la sua irritazione muscolare può determinare una via riflessa dolorosa sulla zona del colon o sulla componente renale. Quindi in correlazione biunivoca, lo psoas può "affaticare" la fisiologia di un viscere collocato in continuità fasciale e viceversa. Esempio: problematiche a carico dell'Ileopsoas

legate ad esempio a situazioni croniche-irritative della sfera ORL (otorinolaringoiatrica), con pazienti che soffrendo di patologie delle vie aeree superiori, portano espettorato nel canale digerente, infiammando la componente intestinale. La correlazione della IBS (sindrome del colon irritabile) oppure della SIBO (Small intestinal Bacterial Overgrowth). Credetemi non finiamo più infinite collegamenti.



Abbiamo svolto uno sguardo un po' più in là del nostro "giardino", resta inarrestabile la voglia di sorprenderci e appassionarci e crescere insieme, un capitolo in più al nostro libro che potrebbe essere arricchito anche dal lungo paragrafo "Psoas & Diaframma" e la sua corretta valutazione... incominciamo a ragionarci... •



# PILATES & FUNCTIONAL TRAINING integration

L'APPLICAZIONE DEL METODO PILATES INTEGRATO AL METODO FUNZIONALE PER UNA CORRETTA ED EFFICACE ESECUZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE DELLA VITA QUOTIDIANA I denominatore comune dell'allenamento definito in generale "funzionale" è la specificità meccanica che fa riferimento alle associazioni cinetiche e cinematiche tra un esercizio e una prestazione fisica e prende in esame ciò che deve stabilizzarsi e ciò che deve muoversi per eseguire un movimento in modo corretto e salutare.

#### IL FUNCTIONAL TRAINING E IL PILATES A CONFRONTO

Uno degli obiettivi principali dell'allenamento funzionale è di educare le persone a svolgere le attività della vita quotidiana in modo semplice e senza sforzo, quindi senza dolore. A tal fine la prima educazione in una programmazione di functional training che si rispetti avviene attraverso la pratica a corpo libero, ovvero bodyweight, dei principali schemi motori del corpo umano che possiamo classificare nei seguenti 6 movimenti globali:

- 1.Squat
- 2.Lift
- 3. Push

#### 4. Pull

#### 5. Rotate

#### 6.Jump

Si tratta di schemi di movimento caratterizzati da una totale "integrazione" delle diverse strutture muscolo-scheletriche del corpo; ne risulta che equilibrio posturale, stabilità articolare, supporto muscolare sono gli elementi necessari per una corretta funzionalità biomeccanica.

Il Pilates come ormai tutti sappiamo è la disciplina che per eccellenza utilizza la massima funzionalità del corpo umano con l'utilizzo del solo corpo libero e di un tappetino. Il metodo tradizionale denominato anche Pilates matwork esalta il corpo sfidandolo continuamente attraverso una vasta serie di varianti e di sfide applicate agli esercizi del suo repertorio, dal livello base a quello avanzato. Possiamo dunque sostenere che il metodo Pilates è una vera e propria "filosofia di movimento" che imita l'idoneità funzionale in un modo straordinariamente benefico perché aggiunge varietà di movimento piuttosto che ripetizioni divise per serie dello stesso esercizio.

## COME INTEGRARE IL PILATES AL FUNCTIONAL TRAINING?

Da questo quesito è nata la nostra idea che nel 2021 la FIF Academy darà vita ad un nuovo corso di specializzazione rivolto sia agli istruttori Pilates sia agli istruttori di Functional Training.

Realisticamente nell'attività quotidiana le persone hanno bisogno di sedersi, in auto o ad una scrivania, con una buona postura e avere la colonna vertebrale, gli arti superiori e le spalle adequatamente supportate. Certamente in alcuni casi potrebbe essere necessario avere la capacità di sollevare, trasportare e spingere 2-10 kg (che si tratti di un bambino, di un cane, di una borsa del computer o di una borsa della spesa), o ancora essere in grado di piegarsi e raccogliere un oggetto dal pavimento senza esercitare una forza e un carico eccessivo sulla colonna vertebrale. Queste attività non richiedono la produzione di forza nei grandi muscoli, al contrario, richiedono la capacità di mantenere il corretto allineamento meccanico tramite la stabilità articolare che essenzialmente si ottiene, non attraverso la produzione di forza grossolana nei muscoli superficiali, grandi e potenti, ma piuttosto con un supporto più profondo da parte dei muscoli profondi, strutturali e posturali, che si attivano al momento giusto. Questo punto fondamentale è uno dei motivi principali per cui il Pilates "è funzionale" e quindi ben si pone come disciplina al servizio del Functional Training.

#### L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO TRA STABILITÀ E MOBILITÀ ARTICOLARE PER UN CORRETTO SCHEMA MOTORIO

Da quanto sopra esposto risulta evidente che Il sistema di stabilizzazione dinamica deve essere condizionato per un corretto allineamento necessario a tutti i movimenti quotidiani. Al contempo la mobilità in generale, e ancor più nello specifico quella spinale è un requisito fondamentale per la salute biomeccanica. Quando si esaminano i programmi di fitness funzionale, è importante riconoscere la necessità di mobilità della colonna vertebrale in *tutti i* piani di movimento. E' qui che brilla l'allenamento Pilates che attraverso il suo programma di esercizi, biomeccanicamente ben bilanciati, muove la colonna vertebrale su più piani rispettando il



principio della tridimensionalità degli schemi di movimento globali caratterizzante i programmi di allenamento funzionale.

L'obiettivo del nuovo corso intitolato Pilates & Functional Training Integration consiste dunque nel creare una serie di protocolli, sì allenanti, ma non necessariamente performanti, in cui alternare una varietà di sfide del metodo Pilates, attraverso una applicazione mirata dei principi posturali e dei principi tradizionali, idonei alla massima funzionalità dei 6 principali schemi motori di base.

Esplorare, condividere, integrare i punti di forza delle due discipline, ed ancora, comprendere le relazioni più significative tra gli esercizi del matwork e i principali schemi motori, permetterà di arricchire i contenuti delle nostre lezioni di Pilates e/o di funzionale e di continuare così ad educare e sfidare i nostri clienti a muoversi, mobilitarsi e stabilizzarsi correttamente e con facilità in tutte le attività quotidiane.

## Virtual Coach

### L'ULTIMA FRONTIERA DEGLI OPERATORI DEL FITNESS



UN NUOVO CORSO DI FORMAZIONE AL PASSO CON L'ERA DEL DIGITALE. ALTE COMPETENZE TECNICHE E INNOVATIVE TECNICHE DI COMUNICAZIONE PER DIVENTARE "VIRTUAL COACH" DI SUCCESSO

a cura di Sandro Roberto e Viviana Fabozzi

I mondo del fitness è cambiato a livello globale e con esso si è rivoluzionata l'attività di istruttori e personal trainer. Molti operatori del settore hanno infatti dovuto "abbracciare" la tecnologia per continuare a mantenere i contatti con i loro clienti, a coinvolgerli e motivarli per rimanere fidelizzati.

Tanti sono stati i nuovi servizi offerti in formato digitale e tanti gli aggiornamenti e gli ampliamenti della loro offerta. Allo stesso tempo i principali utenti dei servizi di fitness on line hanno dovuto modificare le loro abitudini e adeguare il loro stile di vita per poter seguire servizi legati al fitness e alla salute in formato digitale.

Più di un miliardo di persone, nel mondo, ha utilizzato fitness tracker e applicazioni di settore senza contare gli smartwatch utilizzati da altre centinaia di milioni di individui.

Questo fenomeno, insieme ad altri fenomeni ad esso sinergici sintetizzabili con le "parole chiave" digitale, virtuale, in qualsiasi momento, ovunque, on demand ecc., fa ben intendere come la tecnologia stia influenzando e, al contempo, ampliando il mercato del fitness e della salute.

Esattamente come accaduto in altri settori, la tecnologia continuerà a cambiare il mondo del fitness ed a trasformarlo e a migliorarlo perché consentirà agli operatori di raggiungere un numero di persone di gran lunga superiore rispetto a quello raggiungibile in passato.

La tecnologia diventa in tal senso una forte ed importante alleata dei Club e dei loro operatori.

Ed è da questa potente valutazione che nasce in FIF Academy un corso creato ad hoc per trasformare il Personal Trainer e l'Istruttore in un *Virtual Coach* di successo. Un corso che ha lo scopo di incrementare non solo le competenze tecniche ma soprattutto le competenze riguardanti: social media marketing, personal branding, business strategies, digital communication.

Per comprendere al meglio perché diventare virtual coach analizziamo alcune tendenze del mercato on line in relazione al mondo del fitness e del wellness.



#### L'IMPORTANZA DEL PERSONAL BRANDING

Prima di parlare di personal branding, ci salta alla mente una domanda forse banale, ma che al tempo stesso troviamo essenziale per potersi approcciare al personal branding in modo consapevole.

E la domanda alla quale bisogna saper rispondere per poter partire con il piede giusto è: Chi sono io?

Per poter attuare una qualunque strategia di marketing, per poter acquisire autorevolezza e costruirci una reputazione, è importante essere consapevoli di sé e della propria identità.

Ma soprattutto è fondamentale capire come e cosa

comunichiamo di noi stessi agli altri: se non sai esattamente chi sei e dove vuoi andare, come pensi che gli altri ti possano conoscere?

Non possiamo esimerci dal non comunicare agli altri i nostri tratti distintivi perché come disse il filosofo danese Søren Kierkegaard: "la scelta di non scegliere è comunque una scelta"; quindi non comunicare è di per sé comunicazione.

Per potersi costruire dunque una reputazione e per poter diventare esperti del settore bisogna "costruirsi" una immagine di sé che rispecchi esattamente chi sono in modo da poterlo comunicare al mondo esterno. Ciò che sono deve rispecchiare ciò che faccio in modo da non creare contrasto e incoerenza. Il personal branding dunque dovrà rispondere a diverse domande:

#### 1. chi sono?

#### 2. qual è il mio target?

#### 3. cosa voglio comunicare?

Rispondendo in modo chiaro e sincero a queste domande ognuno di noi inizia a trovare la propria strada e rispettandola senza cambiare rotta ci darà la possibilità di costruire il personal branding. Una volta consolidata poi la propria immagine si potrà sviluppare in maniera più approfondita il messaggio differenziante e sviluppare il proprio payoff. Il payoff è una sorta di slogan. La Nike ad esempio ha come payoff la frase "Just do it" semplicemente "fallo" inteso come "allenati".

Riteniamo il personal branding fondamentale per ogni professionista che vuole spiccare più degli altri e guadagnarsi la sua fetta sul mercato oltre che diventare una vera e propria autorità nel settore fitness.

#### L'IMPORTANZA DEI SOCIAL MEDIA

Mai come oggi i social media sono diventati così importanti, anzi riteniamo siano fondamentali per diversi aspetti.

In primo luogo in quanto ci aiutano a comunicare ciò che siamo e ciò che facciamo. Se utilizzati nella maniera corretta ci aiutano a sviluppare il personal brending e a comunicare il nostro messaggio differenziante.

In secondo luogo perché all'interno dei social

navigano milioni e milioni di persone. Grazie ad essi possiamo costruirci la nostra fortuna.

Fino a qualche tempo fa, prima che vivessimo l'emergenza sanitaria, grazie ai social la maggior parte dei professionisti e delle aziende di ogni settore hanno deciso di "trasferirsi" sui social integrando le pubblicità offline e le sponsorizzate sui motori di ricerca. Si è capito che grazie ad una giusta targetizzazione e geolocalizzazione è possibile impattare su milioni di persone e trovare in questo modo il cliente "ideale". Nel nostro settore, il fitness ha avuto un riscontro notevole andando nella direzione del "virtuale". Sempre più trainer e personal trainer utilizzano i social per poter comunicare il loro messaggio. Ad oggi però c'è ancora una buona fetta di trainer che "non" li utilizza nella maniera corretta. Mettersi in mostra esaltando alla platea quanto si è forti e bravi non aiuta, anzi allontana le persone e crea un distacco tale da evitarvi il primo contatto. Si dovrebbe invece utilizzarli sviluppando l'infomarketing. Ouesto sistema serve a nutrire i vostri follower affinché essi abbiano sempre più fiducia verso di voi e le vostre competenze. Come si sviluppa un

buon infomarketing? Semplicemente spiegando come potreste risolvere un determinato problema attraverso le vostre competenze. Parlate di quello, date sempre dei consigli utili "ready to use". In un secondo momento si possono abbinare all'infomarketing anche le vostre "qualità fisiche".

I social dunque sono un'arma potentissima per sviluppare da un lato il vostro business e dall'altro farvi diventare un professionista stimato del settore. Attenzione però ad utilizzarli nella maniera corretta, altrimenti il rischio è di essere uno tra migliaia.

#### IL VALORE DEL FATTORE UMANO

Tutto ciò che è genuinamente umano possiede senza dubbio un valore aggiunto. La sola tecnologia non è in grado di potenziare la soddisfazione di bisogni legati alla connessione sociale, alla fiducia, all'empatia, alle emozioni o alla motivazione. A tale scopo è necessario rinnovare le nostre capacità comunicative per trasformarci inveri e propri professionisti prima di tutto "appassionati", poi "talentuosi" e infine "competenti". Nel periodo pandemico le relazioni umane hanno



subito l'innalzarsi di grandi barriere e oggi più che mai sono apprezzate e domani lo saranno ancora di più. Il virtual coach di successo sarà colui che porrà il valore umano al centro del proprio modello di business. Sarà suo dovere conoscere la personalità di ogni singolo cliente, essere in grado di ascoltarlo realmente, abbracciando il suo punto di vista e osservando il modo con i suoi occhi. Una strategia utile a tale scopo può ad esempio consistere in una sorta di "talk open day" (on line oppure in presenza) in cui accogliere i nostri clienti fidelizzati e creare degli incontri personalizzati per rinforzare il nostro rapporto rivalutando i loro desideri e bisogni profondi.

#### L'IMPORTANZA DI POTENZIARE I DISPOSITIVI UTILIZZATI DAI CLIENTI E DAI TRAINER

I dispositivi maggiormente utilizzati dai nostri utenti sono certamente smartphone, tablet e PC. Per essere efficaci nell'erogazione dei nostri servizi on line, i contenuti proposti dovranno essere adatti ai diversi dispositivi: più descrittivi e dettagliati quelli destinati a tablet e PC, mentre quelli destinati al mobile potranno essere più informativi sui dati dell'allenamento o su eventuali aggiornamenti flash. Ne consegue che ogni strumento tecnologico necessita di una specifica grafica e contenuti strutturati ad hoc. Tra i dispositivi più utilizzati dal Virtual coach certamente il Pc è al primo posto. Tuttavia per un espletamento qualitativamente professionale dei servizi on line riguardanti il settore fitness e wellness l'utilizzo del solo PC, seppur di ultima generazione è particolarmente limitante. Al fine di ottenere una buona qualità nella riproduzione della nostra immagine e della nostra voce durante le lezioni di gruppo e/o le consulenze one to one sarà necessario integrare strumenti come una lampada a diffusione led, un radiomicrofono ad archetto oppure cuffie wifi o bluetooth. L'alta professionalità

tecnica non può rischiare di essere depotenziata da una bassa definizione dei nostri video siano essi *live* oppure *on demand*.

#### **CONCLUSIONI**

Abbiamo parlato di personal branding, di social, dell'importanza del valore umano e dell'interfacciarsi con i dispositivi mobili.

Tutto questo cambiamento viene vissuto con preoccupazione e stress in quanto nel nostro settore specifico, il cambiamento è notevole.

Si passa dal contatto fisico alla comunicazione virtuale. Molti vedono il bicchiere mezzo vuoto senza cogliere le reali opportunità. Riteniamo che ogni fase di cambiamento, ogni difficoltà che ci si presenti davanti sia una vera e propria opportunità per potersi migliorare sia sotto l'aspetto umano che professionale. Con gli strumenti, le strategie e lo studio tutto ciò è possibile.

All'interno del corso di *Virtual Coach* nulla verrà lasciato al caso: verranno forniti tutti gli strumenti per poter operare online, verrano spiegate e implementate tutte le strategie in modo da cucire addosso ad ognuno di voi il miglior sistema per

poter diventare un professionista nel settore ed esser visto come una autorità indiscussa. Ciò che ancora oggi viene vista come una difficoltà, può diventare una vera opportunità per incrementare il lavoro ed avere l'agenda sempre piena.

La prima edizione del corso avverrà in formato **live** con la possibilità di una interazione diretta con i docenti durante lo svolgimento della didattica a distanza, in seconda battuta sarà disponibile in formato **on line** sulla nostra piattaforma e-learning. Tale soluzione didattica prevederà degli incontri di tutoraggio per specifici moduli, con date predefinite.

La struttura del corso si articola in 6 moduli monotematici e un settimo modulo dedicato ad una review generale e allo svolgimento dell'esame teorico-pratico; ogni modulo monotematico fornirà gli strumenti e le strategie applicabili sin da subito in modo da iniziare a provare e testare la vostra migliore strategia. Questo darà la possibilità ad ognuno di voi di interagire direttamente con noi docenti durante il corso affinché si possano risolvere da subito i dubbi e corregge il tiro laddove ci siano errori.

Ci vediamo al corso di Virtual Coach per questa nuova avventura che di certo porterà i suoi innumerevoli frutti!

## *Iscriviti al corso di Virtual Coach!*Per saperne di più clicca sull'immagine





#### [letture consigliate]



maginotedizioni

#### "COME TRACCIANTI NELLA NOTTE", **DI STEFANO CARLINI**

Tutti gli "affezionati" del mondo FIF hanno conosciuto Stefano Carlini, per anni direttore della nostra rivista Perfomance nonché docente di molti corsi e presenter in convention. In pochi sanno però dei suoi trascorsi, soprattutto come militare di leva del Battaglione San Marco; ed è in questa veste che ha scritto un

bellissimo libro intitolato "Come traccianti nella notte" (maginotedizioni). Reperibile sulle maggiori piattaforme come IBS, Amazon, libreriauniversitaria o ordinabile presso le librerie. Il testo narra, attraverso una serie di racconti, gli ultimi mesi della

missione italiana a Beirut, visti attraverso gli occhi di un soldato di leva. Una avventura unica sia dal punto di vista umano sia per il momento storicopolitico che rappresentava. La penna di Stefano ha certamente donato uno splendido viaggio che riproduce le emozioni di 18/20enni che nel giro di un attimo si ritrovano proiettati dalla quiete delle loro cittadine ad uno scenario di guerra. Anche se non di ambito sportivo riteniamo sia un libro da segnalare per fare rivivere quelle emozioni che oggi appaiono così distanti ma che in realtà non lo sono.





#### [ alta formazione ]

#### ACCORDO DI COLLABORAZIONE TRA FIF E L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SAN MARINO

È stato raggiunto un accordo di collaborazione tra la Federazione Italiana Fitness e l'Università degli Studi di San Marino, una realtà giovane ma estremamente dinamica nel panorama universitario e i cui titoli rilasciati sono perfettamente validi e riconosciuti in Italia. La prima realizzazione di questo accordo si concretizza nel CORSO DI ALTA FORMAZIONE PER CONSULENTE DI STILE DI

## FORMAZIONE PER CONSULENTE DI STILE DI VITA E NUTRACEUTICA NELLO SPORT.

Il corso si terrà dal 15 maggio al 20 novembre, in teledidattica su piattaforma TEAMS. Le iscrizioni saranno aperte dal 5 marzo all'8 aprile 2020.

Per informazioni sull'iscrizione cliccare qui

#### [ nuove collaborazioni ]

#### **BB NATURAL**

La FIF ha siglato un accordo con una nuova federazione di BB Natural che si propone di



ampliare e diffondere la filosofia Natural in Italia e con contatti anche all'estero. La nuova sigla sarà WNF (Word Natural Fitness) e ha già un programma agonistico per il 2021 con molte peculiarità che renderanno fruibili le competizioni anche nel caso che l'emergenza COVID possa protrarsi. Il presidente Gianluca Marino ha una solida esperienza nel settore BB ed ha già attivamente collaborato con la FIF nel settore BB quando la AINBB era sotto l'egida FIF. I tesserati FIF potranno gareggiare in questa federazione e palestre ed atleti che si affilieranno alla WNF saranno tesserati anche FIF/ASI. È già stato instaurato un proficuo rapporto con istituzioni per l'esecuzione di test antidoping. Per ogni informazione sarà possibile consultare il sito www.worldnaturalfitness.com A Gianluca e a tutta la WNF i migliori auguri per riuscire a diffondere e rafforzare la filosofia che ha animato la nascita di questa organizzazione.









# FITNESS ACADEMY

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

# CORSI, MASTER E WEBINAR ONLINE FORMAZIONE IN PRESENZA FIF MOVES UPDATE

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







# 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





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



# <u>Corso Personal Trainer</u>







La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

Roma

M. Messuri

Milano 30-31 luglio-1 agosto P. Roccuzzo 07-08 agosto V. Fabozzi 27-28-29 agosto dal 17 luglio Ravenna Ravagli+Fabozzi al 24 luglio Ravenna

17-18 aprile Verona M. Ravaqli 24-25 aprile 08-09 maggio V. Fabozzi dal 28 agosto 15-16 maggio al 4 settembre

Ravagli+Fabozzi







F. Pani 27-28 marzo V. Fabozzi 10-11 aprile

WEEKEND LIVE in aula virtuale per una formazione interattiva con il docente sui principali argomenti teorico-pratici dei programma di Personal Trainer a cui si affianca il collegamento diretto alla PIATTAFORMA E-LEARNING per una formazione continua dovunque e in qualsiasi momento. L'esame completo sarà sostenuto nella formula on line.

Quota d'iscrizione € 515 anziché € 715

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it Requisiti È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

05-06 giugno 18-19-20 giugno

25-26-27 giugno

### **CORSO** PERSONAL TRAINER

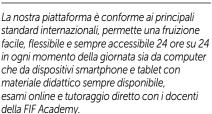












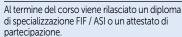
Quota d'iscrizione **€ 470** anziché € 715

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e modalità d'esame su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione





visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



IL RUOLO E LE STRATEGIE TECNICO-APPLICATIVE Del Pt nella fase di rieducazione **POST-TRAUMATICA** 







Milano Ravenna 15-16 maggio 11-12 settembre

P. Roccuzzo M. Ravagli

**Quota d'iscrizione** 

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni





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

### **CORSO FRONTALE** N AULA





03-04 luglio Ravenna

V Fabozzi

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it Programma e informazioni

su www.fif.it

### **CORSO ONLINE** PRESTO DISPONIBILE









Quota d'iscrizione € 160 anziché € 250 La quota non è soggetta a ulteriori sconti.



L'ALLENAMENTO FUNZIONALE IN SOSPENSIONE AL CENTRO DEL LAVORO DEL PT SIA DI GRUPPO CHE ONE TO ONE

NOVITÀ

DIRETTA LIVE





S. Roberto

11 aprile

Quota d'iscrizione

**€ 137** anziché € 190

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

In aggiunta alla quota d'iscrizione è possibile acquistare il Kit Suspension al costo di € 80 (IVA compresa)



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.





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



### CORSO ISTRUTTORE DI FITNESS Frontale in Aula







La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

18-19-20 giugno 02-03-04 luglio dal 17 agosto al 22 agosto Milano Ravenna P. Roccuzzo M. Ravagli 24-25 aprile 22-23 maggio 26-27 giugno Palermo Roma 10-11 aprile R. Provenzano M. Messuri 17-18 aprile 24-25 aprile 17-18 aprile Ravenna Salerno 24-25 aprile 08-09 maggio 08-09 maggio R. Provenzano D. Berni 15-16 maggio 15-16 maggio Ravenna 11-12-13 giugno

<mark>diretta</mark> Live

M. Ravagli



25-26-27 giugno





P. Roccuzzo

17-18 aprile

WEEKEND LIVE in aula virtuale per una formazione interattiva con il docente sui principali argomenti teorico-pratici dei programma di Fitness a cui si affianca il collegamento diretto alla PIATTAFORMA E-LEARNING per una formazione continua dovunque e in qualsiasi momento. L'esame completo sarà sostenuto nella formula on line.

### Quota d'iscrizione

**€ 428** anziché € 595

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it **Requisiti** È richiesta un'esperienza di pratica in sala pesi di almeno un anno

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

### CORSO ISTRUTTORE DI FITNESS ONLINE













La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

### **Quota d'iscrizione € 390** anziché € 595

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e modalità d'esame su <u>www.fif.it</u>



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



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







Milano Ravenna

05-06 giugno 07-08 agosto

P. Roccuzzo A. Bertuccioli

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

www.fif.it

Programma e informazioni

Altre modalità d'iscrizione su

su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**









Quota d'iscrizione

**€ 160** anziché € 250

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



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

### **CORSO FRONTALE** IN AULA





Ravenna

10-11 luglio

M. Ravagli

### **DIRETTA** LIVE







Altre modalità d'iscrizione su

P. Roccuzzo

01-02 maggio

### Quota d'iscrizione

€ 180 anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore

www.fif.it Programma e informazioni

su www.fif.it



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

### **CORSO FRONTALE** IN AULA





Ravenna Roma

10%+20%

05-06 settembre 08-09 maggio

M. Ravagli M. Messuri

### Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE** PRESTO DISPONIBILE







Quota d'iscrizione € 160 anziché € 250

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico

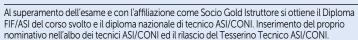


diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.





ALLENA LA COORDINAZIONE, L'EQUILIBRIO, LA FLESSIBILITÀ PER AUMENTARE LA PERFORMANCE E RIDURRE IL RISCHIO DEGLI INFORTUNI



### **CORSO FRONTALE** IN AULA





10-11 aprile 28-29 agosto 17-18 aprile

10-11 aprile

L. Dalseno L. Dalseno S. Roberto F. Ciracì

<u>Diretta</u>

Milano

Roma

**Trento** 

Ravenna









27-28 marzo

L. Dalseno

### Quota d'iscrizione

**€ 230** anziché € 320

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma, modalità d'esame e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**









Quota d'iscrizione € 190 anziché € 320

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



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

### **CORSO FRONTALE IN AULA**







Bologna Milano Ravenna Roma Salerno

17-18 aprile L. Dalseno 08-09 maggio L. Dalseno 26-27 giugno 15-16 maggio L. Dalseno S. Roberto F. Ciracì 17-18 aprile

Quota d'iscrizione € 187 anziché € 260

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**









Quota d'iscrizione € 190 anziché € 260

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

### Programma e informazioni su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



LO STUDIO DEI PRINCIPALI ESERCIZI DEL KETTLEBELL TRAINING. UNA VALIDA ED EFFICACE ALTERNATIVA ALL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO O AL SOLLEVAMENTO CLASSICO **CON PESI E BILANCIERI** 



Milano

Ravenna



04-05 settembre

17-18 luglio





L. Dalseno L. Dalseno

**Quota d'iscrizione** 

€ 180 anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**









Quota d'iscrizione

€160 anziché € 250 La quota non è soggetta a ulteriori sconti.



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







Milano Ravenna 15-16 maggio 07-08 agosto

L. Dalseno L. Dalseno

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni

su www.fif.it



IL LIVELLO PIÙ ALTO DI SPECIALIZZAZIONE **NELLA PRATICA E NELL'INSEGNAMENTO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE** 

### CORSO FRONTALE In Aula







In prossima programmazione

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.







I PRINCIPI DELLA LOCOMOZIONE ANIMALE APPLICATA ALLA BIOMECCANICA DELL'UOMO

NOVITÀ

### **CORSO FRONTALE IN AULA**







Napoli Ravenna 15-16 maggio 03-04 luglio

F. Fiocchi F. Fiocchi

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



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

### CORSO FRONTALE IN AULA







Milano Ravenna 19-20 giugno 21-22 agosto V. Fabozzi V. Fabozzi

Quota d'iscrizione **€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

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 2º livello.

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.



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio

### SPARTAN SYSTEM® ACADEMY

Spartan System® è un sistema di allenamento basato su esercizi a 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. Lo Spartan System Academy® è strutturato in 4 corsi di specializzazione ed esame finale per ottenere la certificazione di "Spartan System® Master Trainer":

- ► Spartan System® Level I
- ► Spartan System® Level II
- ► Spartan System® Level III
- ► Spartan System® Level IV



CORSO DI INTRODUZIONE AL METODO **SPARTAN SYSTEM®** 

**CORSO FRONTALE** IN AULA







Altre modalità d'iscrizione su

Ravenna

08-09 maggio

F. Fiocchi

**Quota d'iscrizione** 

€ 180 anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

www.fif.it

Programma e informazioni

su www.fif.it



DELLA MOBILITÀ E DEL CORE DUE PILASTRI PER OTTENERE RISULTATI PRESTATIVI **NEL CORPO LIBERO** 

**CORSO FRONTALE** IN AULA







In prossima programmazione

Quota d'iscrizione **€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



IL CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEL CORPO LIBERO

CORSO FRONTALE IN AULA







Ravenna

10-11 aprile

F. Fiocchi

Quota d'iscrizione **€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



IL CORSO RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO **DELLA FORZA RESISTENTE, PILASTRO DEL METODO SPARTAN SYSTEM** 

**CORSO FRONTALE** IN AULA







Ravenna

24-25 aprile

F. Fiocchi

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.



# **KALISTHENICS®**

LE BASI DELLA PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO



### **CORSO FRONTALE** IN AULA

Milano

Roma

Ravenna

Ravenna







17-18 aprile

A. Neyroz A. Neyroz A. Neyroz F. Fignagnani

### Quota d'iscrizione

**€ 187** anziché € 260 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**







Quota d'iscrizione € 190 anziché € 260

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

### Programma e informazioni su www.fif.it



IL PROGRAMMA PIÙ AVANZATO **DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO** 

### CORSO FRONTALE IN AULA









Milano Ravenna Roma

11-12 settembre A. Neyroz 04-05 settembre A. Neyroz 15-16 maggio

F. Fignagnani

Quota d'iscrizione € 187 anziché € 260

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



**CORSO FRONTALE** IN AULA





In prossima programmazione

Quota d'iscrizione € 180 anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



LA MOBILITÀ ARTICOLARE E L'ESTENSIBILITÀ MUSCOLARE DALLE TECNICHE TRADIZIONALI A CORPO LIBERO ALLE NUOVE STRATEGIE CON L'USO DI **PICCOLI ATTREZZI** 

**CORSO FRONTALE** IN AULA





Milano 15 maggio **Padova** 17 aprile Ravenna 17 luglio

A. Neyroz A. Neyroz A. Neyroz

**DIRETTA** LIVE





A. Neyroz 18 aprile

**Quota d'iscrizione € 137** anziché € 190 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

**CORSO ONLINE** 







Quota d'iscrizione **€ 110** anziché € 190

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI





FUSIONE DI TECNICHE ED ESERCIZI, Tradizionali e innovativi, del metodo pilates



### CORSO PILATES MATWORK FRONTALE IN AULA







La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

### Sedi e date del corso frontale in aula

17-18 aprile dal 15 luglio Cagliari Ravenna 08-09 maggio G. Marongiu D. De Bartolomeo al 18 luglio 22-23 maggio 29-30 maggio dal 19 agosto al 22 agosto Milano Ravenna F Cinelli S. Sergi Livorno dal 2 settembre Salerno 08-09 maggio E. Cinelli al 5 settembre M. Alampi 22-23 maggio









D. De Bartolomeo 08-09 maggio / 15-16 maggio

WEEKEND LIVE in aula virtuale per una formazione interattiva con il docente sui principali argomenti teorico-pratici dei programma di Pilates. L'esame completo sarà sostenuto nella formula on line.

### Quota d'iscrizione

€ **374** anziché € 520

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it **Requisiti** Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno

Programma e modalità d'esame su www.fif.it

### CORSO PILATES MATWORK ONLINE













La nostra piattaforma è conforme ai principali standard internazionali, permette una fruizione facile, flessibile e sempre accessibile 24 ore su 24 in ogni momento della giornata sia da computer che da dispositivi smartphone e tablet con materiale didattico sempre disponibile, esami online e tutoraggio diretto con i docenti della FIF Academy.

### **Quota d'iscrizione € 360** anziché € 520

La quota non è soggetta a ulteriori sconti. **Programma e modalità d'esame** su **www.fif.it** 



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



**CORSO FRONTALE IN AULA** 







**Cagliari** G. Marongiu 02-03 ottobre 09-10 ottobre Milano dal 1 luglio al 4 luglio E. Cinelli **Ravenna** dal 28 agosto *D. De Bartolomeo* al 31 agosto

24-25 aprile 15-16 maggio Roma M. Alampi 15-16 maggio Treviso 05-06 giugno E. Cinelli

**Quota d'iscrizione** 

€ **331** anziché € 460 Sconto Socio Gold Istruttore

10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**









Quota d'iscrizione € 360 anziché € 460

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



### CORSO FRONTALE







Milano **Palermo** Ravenna 26-27 giugno 29-30 maggio 31 luglio-1 agosto

E. Cinelli M. Alampi S. Sergi









E. Cinelli 24-25 aprile

Quota d'iscrizione **€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

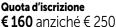
Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**









La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di



tesserino tecnico ASI / CONI





IL PILATES INCONTRA LA DANZA IN UNA PERFETTA INTEGRAZIONE A RITMO MUSICALE TRA LA SBARRA E GLI ESERCIZI DI REPERTORIO MATWORK









Milano 19-20 giugno 24-25 luglio Ravenna E. Cinelli

Quota d'iscrizione **€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO ONLINE**







Quota d'iscrizione **€ 160** anziché € 250

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it

Requisiti Si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno



LE TECNICHE DEL METODO PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

### **CORSO FRONTALE** IN AULA







Firenze Ravenna Roma

15-16 maggio 07-08 agosto 05-06 giugno

S. Sergi S. Sergi M. Alampi

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

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 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.



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio





### PILATES AEREO®

GLI ESERCIZI DEL PILATES MATWORK
INCONTRANO L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
CON L'AMACA PER MIGLIORARE POSTURA
E COORDINAZIONE

### CORSO FRONTALE IN AULA







Bologna

09-10 settembre S. Giuliani

Quota d'iscrizione

**€ 187** anziché € 260 Sconto Socio Gold Istruttore

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni

su <u>www.fif.it</u>



### TOTAL BODY WORKOUT AEREO®

UN PROGRAMMA FUNZIONALE
DI CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE
TOTAL BODY IN SOSPENSIONE CHE UTILIZZA
LA VERSATILITÀ DELL'AMACA PER
INCREMENTARE IL RECLUTAMENTO
DEL CORE, L'ELASTICITÀ MUSCOLARE
E LA FLESSIBILITÀ

### CORSO FRONTALE IN AULA





Bologna Milano 06-07 settembre 08-09 maggio V. Fabozzi V. Fabozzi

Quota d'iscrizione

**€ 187** anziché € 260 Sconto Socio Gold Istruttore

Sconto Socio Gold Is 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

**Programma e informazioni** su <u>www.fif.it</u>



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.* 



### CORSO FRONTALE IN AULA







Milano08-09 maggioS. Giuliani22-23 maggioMilanodal 9 settembreE. Cinellial 12 settembreRavennadal 8 luglioD. De Bartolomeoal 11 luglioRavennadal 2 settembreG. Marongiual 5 settembre

Quota d'iscrizione

€ **353** anziché € 490 Sconto Socio Gold Istruttore

10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>

### CORSO ONLINE REFORMER FOR BEGINNERS











La quota non è soggetta a ulteriori sconti.





### CORSO FRONTALE In Aula







Milano Ravenna Roma 24-25 luglio 06-07 settembre 12-13 giugno S. Giuliani G. Marongiu S. Giuliani

**Quota d'iscrizione** 

€ 180 anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni

su <u>www.fif.it</u>



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO PER LA MOBILITÀ DELLA COLONNA. IL RINFORZO DELLA POWER HOUSE E L'ALLUNGAMENTO DELLE CATENE MUSCOLARI

**CORSO FRONTALE** 







Ravenna 22-23 luglio

E. Cinelli









E. Cinelli

08-09 maggio

**Quota d'iscrizione € 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>



**CORSO FRONTALE IN AULA** 







Ravenna 20-21 luglio

E. Cinelli

Quota d'iscrizione **€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

Altre modalità d'iscrizione su





dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI





CORSO FRONTALE In Aula





Ravenna

12-13 luglio

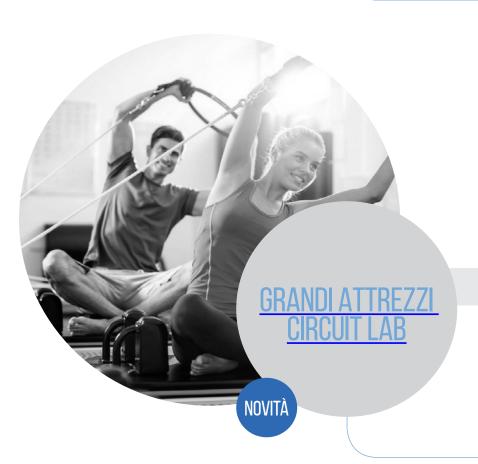
S. Giuliani

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>



CORSO FRONTALE IN AULA





Ravenna

8 settembre

S. Giuliani

Quota d'iscrizione

**€ 136** anziché € 190 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.





**CORSO FRONTALE** 



G. Marongiu

Ravenna

18-19 luglio

Altre modalità d'iscrizione su

Quota d'iscrizione

**€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore

10%+20%

www.fif.it

Programma e informazioni

su <u>www.fif.it</u>



CORSO FRONTALE In Aula





Ravenna

05-06 giugno 12-13 giugno

R. Valbonesi D. De Bartolomeo

Quota d'iscrizione

**€ 374** anziché € 520 Sconto Socio Gold Istruttore

10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. *Chi lo desidera può acquistare la* dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.



CORSO DI SPECIALIZZAZIONE DI INSEGNANTE DI YOGA PER GRUPPI DI BAMBINI E GENITORI CON I BAMBINI



### **CORSO FRONTALE IN AULA**







Ravenna R. Valbonesi

dal 29 luglio al 1 agosto

Quota d'iscrizione

€ 281 anziché € 390

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>

### **CORSO FRONTALE** IN AULA



Ravenna

07-08 agosto

R. Valbonesi

Quota d'iscrizione €190

La quota non è soggetta a ulteriori sconti

Programma e informazioni su www.fif.it

### **CORSO FRONTALE IN AULA**



Ravenna

18-19 settembre

R. Valbonesi

Quota d'iscrizione €190

La quota non è soggetta a ulteriori sconti

Programma e informazioni su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



PERCORSO DI PERFEZIONAMENTO NELL'APPLICAZIONE DIDATTICA DI ALCUNE DELLE PRINCIPALI ASANA CLASSICHE

### **CORSO FRONTALE IN AULA**







Ravenna

28-29 agosto

R. Babini

Quota d'iscrizione

€ 180 anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni

su www.fif.it



LO YOGA PER IL FITNESS OLISTICO LA CONCATENAZIONE FLUIDA DELLE POSTURE DELLO YOGA AD UN RITMO RAPIDO E SPORTIVO NEL RISPETTO DI UNA RESPIRAZIONE **LENTA E PROFONDA** 

### **CORSO FRONTALE** IN AULA







Ravenna dal 31 agosto R. Babini al 5 settembre

D. De Bartolomeo

Quota d'iscrizione € 500 anziché € 695

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it

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



DIDATTICA PER I CORSI DI HATHA YOGA LA DISCIPLINA IN CUI TUTTE LE DUALITÀ E GLI OPPOSTI MIRANO AD ESSERE RIUNITI E A FUNZIONARE IN ARMONIA

### CORSO FRONTALE In Aula







Ravenna

11-12 settembre R. Babini

Quota d'iscrizione

€ 180 anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore

10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni

su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.





# S GROUP ACADEMY







La formazione in aula, prevista tutto l'anno in numerose città d'Italia, è una delle classiche e principali tecniche di formazione disponibili.

### Sedi e date del corso frontale in aula

Milano 10-11 aprile M. Della Primavera 17-18 aprile

dal 29 luglio Ravenna al 1 agosto V Fahozzi

08-09 maggio M. Della Primavera 15-16 maggio

Quota d'iscrizione € 281 anziché € 390 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it Programma e modalità d'esame su www.fif.it

# **NESS GROUP ACADEMY**

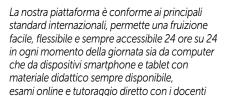












Quota d'iscrizione **€ 220** anziché € 390

della FIF Academy.

La quota non è soggetta a ulteriori sconti. Programma e modalità d'esame su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



CORSO FRONTALE In Aula







Milano Ravenna 15-16 maggio 28-29 agosto V. Fabozzi V. Fabozzi

Altre modalità d'iscrizione su

Programma e informazioni

Quota d'iscrizione

€ 180 anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20% www.fif.it

su www.fif.it



CORSO FRONTALE In Aula







Padova

17-18 aprile

P. Vincenzi

**Quota d'iscrizione € 180** anziché € 250 *Sconto Socio Gold Istruttore* 

Sconto Socio Gola istr 10%+20% Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

**Programma e informazioni** su <u>www.fif.it</u>

FITNESS GROUP ADVANCED TOP LEVEL Per ottenere la qualifica è necessario essere in possesso del diploma di:

- FITNESS GROUP ACADEMY
- CHOREOGRAPHY STRATEGIES
- POWER PUMP EVOLUTION®
- TOTAL BODY WORKOUT

e aver partecipato ad almeno una convention / evento da scegliere tra:

- FIF ANNUAL CONVENTION
- IN CORPORE SANO
- ▶ Diploma rilasciato A conclusione del percorso verrà rilasciato il diploma FIF/ASI di Fitness Group Advanced Top Level.



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI



**CORSO FRONTALE** IN AULA







Roma

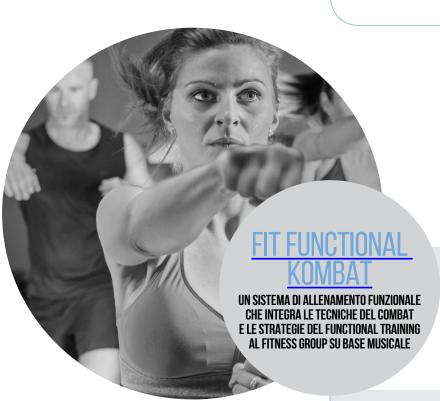
08-09 maggio

D. Impallomeni

Quota d'iscrizione **€ 180** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



**CORSO FRONTALE IN AULA** 







Ravenna

24-25 luglio

M. Roda

Quota d'iscrizione € 180 anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni

su <u>www.fif.it</u>

**CORSO ONLINE** 









Quota d'iscrizione € 160 anziché € 250

La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

Programma e informazioni su www.fif.it



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione

Al termine del corso viene rilasciato un diploma di specializzazione FIF / ASI o un attestato di partecipazione.



visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER IL FITNESS GROUP RIVOLTO AI BAMBINI DAI 5 AI 10 ANNI









**Firenze** Milano Ravenna 22-23 maggio 12-13 giugno 21-22 agosto

M. Roda M. Roda M. Roda

**Quota d'iscrizione** 

€ 180 anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni

su www.fif.it



TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

### **CORSO FRONTALE** IN AUI A







Ravenna D. Longhi

dal 15 luglio al 18 luglio

Quota d'iscrizione

€ 209 anziché € 290

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



IL LIVELLO PIÙ AVANZATO PER L'ISTRUTTORE DI INDOOR CYCLING

### CORSO FRONTALE IN AULA





Ravenna D. Longhi

dal 31 luglio al 1 agosto

Quota d'iscrizione

**€ 190** anziché € 250 Sconto Socio Gold Istruttore

10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.



TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO POSTURALE, FONDAMENTALI NELLA PROGRAMMAZIONE **DELL'ALLENAMENTO DI TUTTE** LE DISCIPLINE SPORTIVE









Ravenna L. Franzon

04-05-06 giugno 02-03 luglio 09-10-11 luglio

Quota d'iscrizione

**€ 479** anziché € 665

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>



METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI TUTTE LE TIPOLOGIE DI ATLETI









Milano 21-22-23 maggio P. Roccuzzo

11-12-13 giugno 03-04-05 settembre Napoli

D. Berni 10-11-12 settembre 16-17-18 luglio 23-24-25 luglio Ravenna P. Roccuzzo

Quota d'iscrizione

€ 389 anziché € 540

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni

su www.fif.it



DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA **ED IMPEDENZIOMETRIA** 

### CORSO FRONTALE In Aula







Ravenna 4 settembre A. Bertuccioli

Quota d'iscrizione

**€ 137** anziché € 190 Sconto Socio Gold Istruttore

10%+20%

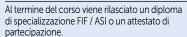
Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni

su <u>www.fif.it</u>



diploma di specializzazione FIF / ASI o attestato di partecipazione





visibile su PC / tablet / smartphone

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



disponibile 24 ore su 24

Dal momento dell'acquisto, il corso è disponibile 24 ore su 24 per 120 giorni a partire dal primo accesso.



tutoraggio



LA SPECIALIZZAZIONE DEL FITNESS TRAINER NELLA PROGRAMMAZIONE DEGLI ALLENAMENTI RIVOLTO ALL'UTENZA FEMMINILE









Cagliari Ravenna Salerno

08-09 maggio 28-29 agosto 22-23 maggio

R. Provenzano D. Berni

Quota d'iscrizione

€ 180 anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni su <u>www.fif.it</u>



LE COMPETENZE TECNICHE E DIDATTICHE PER UN ALLENAMENTO IN SALA PESI RIVOLTO ALL'UTENZA GIOVANILE

### CORSO FRONTALE IN AULA







Ravenna

19-20 giugno

R. Provenzano

**Quota d'iscrizione** 

**€ 180** anziché € 250

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su

www.fif.it

Programma e informazioni

su www.fif.it



LE TECNICHE E LE STRATEGIE ALLENANTI MIRATE AL PERIODO PRE E POST PARTO NEL RISPETTO DEI PRINCIPALI CAMBIAMENTI E DEI VISSUTI PSICO-EMOTIVI DELLA DONNA

### CORSO FRONTALE In Aula







Ravenna R. Valbonesi R. Babini

dal 24 al 29 luglio

Quota d'iscrizione € **389** anziché € 540

Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su www.fif.it

Programma e informazioni su www.fif.it



dispensa in formato elettronico e video didattico



dispensa in formato elettronico



diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI



tesserino tecnico ASI / CONI

Appena effettuata l'iscrizione, manuale e video (dove previsto) del corso saranno disponibili immediatamente online e visibili su qualsiasi dispositivo. Chi lo desidera può acquistare la dispensa in forma cartacea in aggiunta alla quota di iscrizione.



WEEKEND LIVE in aula virtuale per una formazione interattiva con il docente sui principali argomenti teorico-pratici dei programmi di Personal Trainer e Fitness a cui si affianca il collegamento diretto alla PIATTAFORMA E-LEARNING per una formazione continua dovunque e in qualsiasi momento. L'esame completo sarà sostenuto nella formula on line.



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

27-28 marzo E. Pani Diretta Live + e-learning 10-11 aprile V. Fabozzi



PER CREARE PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE. CIRCUIT TRAINING. CARDIO FITNESS **E BODY BUILDING** 

17-18 aprile P. Roccuzzo **Diretta Live** 

+ e-learning



### ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE IN SOSPENSIONE AL CENTRO DEL LAVORO DEL PERSONAL TRAINER SIA DI GRUPPO CHE ONE TO ONE

Diretta Live 11 aprile S. Roberto Kit suspension in offerta € 80 (iva compresa)



L'APPLICAZIONE DEI PICCOLI ATTREZZI DEL PILATES AGLI ESERCIZI DEL MATWORK PER AUMENTARE L'INTENSITÀ CON DIVERSI LIVELLI DI SFIDE

Diretta Live 24-25 aprile E. Cinelli



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

Diretta Live 01-02 maggio P. Roccuzzo



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

Diretta Live 27-28 marzo L. Dalseno



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

08-09 maggio D. De Bartolomeo **Diretta Live** 

D. De Bartolomeo 15-16 maggio



LA MOBILITÀ ARTICOLARE E L'ESTENSIBILITÀ MUSCOLARE, DALLE TECNICHE TRADIZIONALI A CORPO LIBERO ALLE NUOVE STRATEGIE CON L'USO DI PICCOLI ATTREZZI

Diretta Live 18 aprile A. Neyroz



UNA NUOVA VISIONE DELL'ATTREZZO PER LA MOBILITÀ DELLA COLONNA, IL RINFORZO DELLA POWER HOUSE E L'ALLUNGAMENTO DELLE CATENE MUSCOLARI

Diretta Live 08-09 maggio E. Cinelli



Una donna sa sempre cosa vuole, soprattutto quando si tratta di benessere. Autentico dono della natura, acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso.

Acqua Lauretana agisce con una funzione detox perché libera da impurità. Inoltre velocizza il ricambio idrico, facilita la diuresi e consente una rapida espulsione delle tossine. In questo modo, la tua pelle mantiene elasticità e morbidezza. Fedele alleata quotidiana delle donne durante le sessioni d'allenamento, il lavoro e la vita familiare, acqua Lauretana è pura complice della tua leggerezza e del tuo benessere.



residuo fisso in mg/l

0,88

sodio in mg/l

durezza in °f



L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza 🚺 💟 🧑 www.lauretana.com





