Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

RIVISTA UFFICIALE FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS



NOVITÀ

BODYWEIGHT FLOW 360

CON

ISRAEL MALLEBRÉ

FITNESS ACADEMY

i nuovi appuntamenti

con

CORSI, MASTER ED EVENTI

WWW.FIF.IT

MAGGIO 2022 ANNO XXXIII N. 1 CENTRO STUDI LA TORRE SRL

2PUMP >>
PREWORKOUT

FOCUS & POWER

WHOLE QUALITY

Con L-Citrullina Malato ed Ornitina OKG, utili per la **PRODUZIONE DI OSSIDO NITRICO** da parte dell'organismo

Con 3g di MP9 Ajinomoto®, miscela di **AMINOACIDI ESSENZIALI** della **MASSIMA PUREZZA**

Con Caffeina che determina un **AUMENTO DELL'ATTENZIONE** e della **CONCENTRAZIONE**

Con Glutamina che favorisce l'**IDRATAZIONE MUSCOLARE** e l'ingresso degli Aminoacidi all'interno delle cellule per **PRODURRE ENERGIA** durante l'allenamento



Con Ashwagandha (KSM-66) che possiede spiccate **PROPRIETÀ ADATTOGENE**

Con Colina che contribuisce a **RALLENTARE** la comparsa della sensazione di fatica durante gli allenamenti

Zero **ZUCCHERI** e zero **CARBOIDRATI**



Formula esclusiva ideata da **ALEX ZUCCARO**

Consulente tecnico di NAMEDSPORT> e **Capitano Nazionale Italiana** Body Building.

NAMEDSPORT®
SUPERFOOD

Stay Trained!™

Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione prima di assumere il prodotto.
Si ricorda che il prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

namedsport.com



sommario

Fitness Academy

19 **gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi**

123 rubriche

6 **FITNESS NEWS**

52 **FIF COMMUNITY**

Performance

8 **BWF 360 Method**
Il nuovo programma di allenamento del movimento
A CURA DI ISRAEL MALLEBRÉ

10 **Power Building**
Un metodo sempre più invoga nel mondo del fitness
A CURA DI FABIO ZONIN

12 **Handstand push up**
Le strategie per impostare o riabilitare uno tra i movimenti calistenici più inflazionati
A CURA DI FEDERICO FIGNAGNANI

16 ORIZZONTI POSTURALI
Il sistema tonico posturale
A volte è una questione di pelle
A CURA DEL DOTT. MATTIA BETTI

54 **Sirtuine e dieta sirt**
Il ruolo delle "proteine anti-aging" e gli effetti antiossidanti e disintossicanti dei "cibi sirt"
A CURA DI MARCO NERI

56 **Cos'è il B.C.S. System Training**
Scopriamo il nuovo corso della FIF Functional Academy
A CURA DI LUCA DALSENO

58 **L'allenamento "1 to 1" con il landmine**
Scopriamo la versatilità e la funzionalità di questa curiosa "leva mobile"
A CURA DI VIVIANA FABOZZI

61 **La differenza che fa la differenza**
Le accortezze da adottare per creare una relazione di fiducia e di reciproco ascolto
A CURA DI MATTEO SPAZZOLI

62 **Bodyweight Basic Program**
Una proposta di allenamento a corpo libero ready to use efficace, divertente e adatta a tutti!
A CURA DI FABIO AMANTE

64 **Come presentare in modo "semplice" ma efficace il Pilates**
Applicare l'ABC della tradizionale espressione del metodo è sempre l'arma vincente di un insegnante di pilates
A CURA DI MASSIMO ALAMPI

67 REPORTAGE
Il convegno A.I.P.S. ha compiuto 10 anni
A CURA DELLA REDAZIONE

TISANOREICA®
GIANLUCA MECH

D.I.T.

DIGIUNO INTERMITTENTE TISANOREICA®



SCOPRI L'ESCLUSIVO PROGRAMMA SETTIMANALE
CREATO DA TISANOREICA PER LA TUA FORMA FISICA

SCANSIONA IL QR CODE
PER SAPERNE DI PIÙ



PROGRAMMA NUTRIZIONALE
CREATO PER AIUTARE A:

- **mantenere il peso**
- **sentirsi in forma**
- **avere un'azione antiossidante** (papaya, curcuma, tè verde)
- **combattere gli inestetismi della cellulite** (ananas)



NON SONO A DIETA SEGUO IL **DIGIUNO INTERMITTENTE TISANOREICA®**

Scopri di più su **www.gianlucamech.com** Seguici su @tisanoreica official

Una dieta non sostituisce uno stile di vita sano, equilibrato e un buon livello di attività fisica. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non assumere in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS
SPONSOR TECNICO

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness
ANNO XXXIII
N. 1 GIUGNO 2022

Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Caporedattore
Viviana Fabozzi

Progetto grafico
Christian Casadei

Hanno collaborato a questo numero:
Massimo Alampi . Fabio Amante
Mattia Betti . Luca Dalseno
Viviana Fabozzi . Federico Fignagnani
Israel Mallebré . Marco Neri
Matteo Spazzoli
Fabio Zonin

Fotografie
Archivio Performance
D.S. Photo . Shutterstock . FotoLia
iStockphoto . Freepik . Marco Vacchi
Barbara Silvestri

Hanno collaborato all'inserto Fitness Academy
Marzia Benedetto . Roberta Fadda
Bianca Casadio

In copertina
Israel Mallebré

Stampa
Tecnostampa
Pigini Group Printing Division
Loreto - Trevi

Redazione di Performance:
c/o Centro Studi "La Torre"
via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna
Tel. 0544.34124
e-mail: performance@fif.it

Editore
Centro Studi La Torre

www.fif.it



L'OLIMPISMO": TRA ETICA DELLO SPORT E POLITICA

La Carta Olimpica recita così: "l'Olimpismo è una filosofia di vita che esalta e unisce in un equilibrato insieme le qualità del corpo, della volontà e della mente. Mescolando lo sport con la cultura e l'educazione l'Olimpismo cerca di diffondere uno stile di vita basato sulla gioia dello sforzo, sul valore educativo del buon esempio e sul rispetto dei principi etici universali fondamentali".

La proposta dell'Olimpismo avanzata da Pierre de Coubertin ha dunque insiti in sé due elementi filosofici, una radice essenzialmente pedagogico-educativa e una radice politica ben delineata secondo cui, come recita ancora la Carta Olimpica: "ogni forma di discriminazione nei confronti di un paese o di una persona per motivi di razza, religione, politica, sesso o qualsiasi altra cosa è incompatibile con l'appartenenza al movimento olimpico." *Il simbolo stesso del movimento, i notissimi cinque cerchi intrecciati, esprime graficamente questo ideale di solidarietà internazionale, che include al suo interno un ideale esplicitamente rivolto al mantenimento dell'armonia di fronte alle diversità. Appare dunque assai instabile la posizione di chi vorrebbe separare nettamente lo sport dalla politica, trattandoli come fenomeni irrelati e separati per natura. In realtà, lo* "sport" *è un fenomeno complesso, dotato di regole proprie ma sempre dipendente nella sua definizione e nella sua pratica da una pluralità di discorsi e di dimensioni del vivere umano. Esso può avere un portato etico e morale e al contempo richiede una riflessione morale (l'etica dello sport), ha ripercussioni politiche e al contempo è esso stesso governato da istituzioni internazionali, le cui scelte sono mosse da valori e principi.*

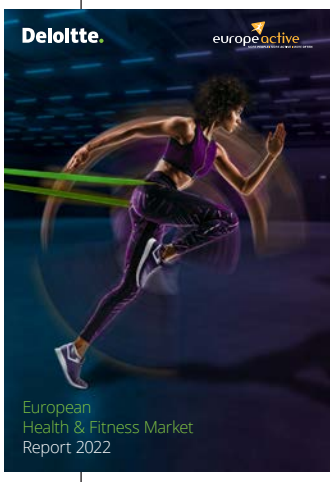
Questa nostra umile riflessione vuole fortemente indurre a cogliere quale "segnale importante" *il riaccendersi della discussione sul rapporto tra la politica e lo sport, affinché il rapporto tra progresso umano, educazione e relazioni tra i popoli, che era nel pensiero di de Coubertin, torni al centro di una discussione informata, critica e attenta che si fondi sulle implicazioni etiche che lo Sport porta con sé con la speranza che si rafforzi lo spirito di solidarietà e amicizia che da oltre un secolo si oppone a violenza e prevaricazione!*

Claudio Vacchi
Diretttore responsabile di Performance
Presidente FIF

FITNESS NEWS

a cura di Viviana Fabozzi





IL MERCATO DEL FITNESS EUROPEO *È IN RAPIDA RIPRESA*

La nona edizione dello **European Health & Fitness Forum** (EHFF), svoltasi lo scorso 6 aprile all'interno del centro congressi della fiera di Colonia, il giorno prima che iniziasse l'edizione 2022, finalmente di nuovo dal vivo, di **FIBO**, è stata come di consueto l'occasione per presentare i principali risultati dello **European Health & Fitness Market Report** (EHFMR), lo studio annuale condotto da **Deloitte** in collaborazione con **Europe Active** per analizzare il mercato europeo del fitness, dal quale è innanzitutto emerso che nel corso del 2021 i club del Vecchio Continente hanno perso, a causa dei lockdown imposti dai governi per affrontare la pandemia, fino al 40% delle giornate operative. Tuttavia, i mesi di maggio e giugno dello scorso anno hanno coinciso, nella maggioranza dei paesi europei, con la definitiva riapertura e il progressivo allentamento delle restrizioni e delle misure di sicurezza.

Dall'indagine condotta lo scorso gennaio coinvolgendo 11.000 persone in 19 paesi – si viene a sapere che nel 2021 il numero degli **iscritti ai club europei** è aumentato di circa 1 milione (+2%), passando da 55,2 milioni a 56,3 milioni, e che il **numero di iscritti dei 20 maggiori operatori** ha fatto registrare una crescita del 6% (+ 0,7 milioni, raggiungendo complessivamente quota 13,1 milioni). I tre marchi che hanno chiuso il 2021 con il maggior numero di iscritti sono stati **Basic-Fit (2.220.000), RSG/McFit (1.691.000) e PureGym Group (1.635.000)**. A causa delle prolungate chiusure, gli **introiti complessivi** hanno fatto registrare un calo dell'11,3% (17,1 miliardi di euro contro i 19,3 miliardi del 2020), mentre il **numero di club** è leggermente aumentato, passando dai 63.059 del 2020 ai 63.173 del 2021 (+0,2%). Nel 2021, i **15 maggiori operatori** hanno complessivamente registrato introiti pari a 3,1 miliardi di euro e sono avvenute **19 importanti operazioni** di fusione e acquisizione che dimostrano l'interesse degli investitori nei confronti di un mercato più che mai vivo. Complessivamente, i dati emersi dallo studio mostrano che il settore si sta velocemente riprendendo dopo aver superato la fase più dura dell'emergenza coronavirus.

LA VERA STORIA DEL ***TAPIS ROULANT***

L'antenato dei Tapis roulant nasce nel 1818 in Inghilterra, su un progetto dell'ingegnere William Cubitt, con finalità tutt'altro che orientate alla salute: doveva essere utilizzato per punire i detenuti. Originariamente appariva come un tapis roulant a scalini dalla forma di una grande ruota che, grazie alla forza motrice dei gruppi di prigionieri che camminavano anche 6 ore al giorno, veniva usato per fornire energia cinetica ai macchinari per macinare il grano, pompare acqua o areare le miniere. Ciò ha funzionato abbastanza bene nella prima parte del 1800, ma tutto questo cambiò con la fine delle guerre napoleoniche: molti inglesi erano deceduti e di conseguenza c'erano molti più posti di lavoro disponibili. Venendo meno la ragione economica, i treadmill avevano perso il motivo principale del loro utilizzo e divennero semplicemente "inutili". Non si sentì più parlare di tapis roulant fino all'inizio del XX secolo quando il brevetto del treadmill come macchina per esercizio fisico venne depositato il 17 giugno 1913. Il predecessore del treadmill per il fitness fu progettato, invece, dal Dr. Robert Bruce e da Wayne Quinton presso l'Università di Washington nel 1952. Il suo principale funzionamento era quello di diagnosticare malattie cardiache e polmonari.



Il primo tapis roulant per l'home fitness, invece, fu sviluppato dall'ingegnere meccanico William Staub dopo aver letto alcune ricerche compiute dal Dottor Kenneth sui benefici dell'allenamento aerobico (pubblicate nel libro Aerobics del 1968). Nacquero così Il fitness e l'home fitness... il resto è storia!



REHABILITY: *il sistema di tele-riabilitazione game-based*

Partendo dal presupposto che il fitness è sempre più vicino al concetto di benessere legato alla prevenzione in quanto l'attività fisica e l'allenamento sonopotentissimi strumenti di salute a lungo termine, Imaginary ha sviluppato Rehability, il sistema di tele-riabilitazione game-based che permette di personalizzare in modo preciso ogni gioco per ogni paziente seguendo il decorso della terapia. La telecamera RGBD traduce i movimenti della fisioterapia classica e gli stimoli cognitivi in game digitali interattivi per aumentare la motivazione e la restituzione durante l'esercizio, anche con un "controllo posturale". Tutto questo anche da casa, ma collegati alla palestra. Attivando il motore AI, questo innovativo dispositivo risulta ideale anche per l'invecchiamento attivo e il cardio-fitness.

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL MONDO

LIVE PROMO E UPDATE VIDEO PER TUTTI GLI ISCRITTI ALLE NOSTRE NEWSLETTER



Semplici ma preziosi consigli su COME PULIRE LE SCARPE DA GINNASTICA

Le scarpe da ginnastica, una volta utilizzate solo in palestra o per il fitness all'aperto, sono diventate oggi un "must have" nella vita di tutti i giorni. Purtroppo nella maggior parte dei casi non si sa come pulirle, tra tessuti particolari e colori che tendono a macchiarsi continuamente. Ecco quali sono i **trucchi per lavare le scarpe** da ginnastica e ritrovarle come nuove!

Il **lavaggio a mano** è un ottimo rimedio naturale per **eliminare lo sporco** più ostinato e igienizzare le calzature. I passaggi da effettuare sono i seguenti, ricordando di utilizzare solo ingredienti naturali e biologici: togliere i lacci e le suole interne che sono estraibili. I lacci devono essere lavati separatamente con detersivo bio e acqua tiepida aggiungendo del bicarbonato di sodio se sono bianchi. Le suole, invece, vanno lavate con sapone di Marsiglia e acqua per poi farle asciugare al sole. Per un corretto **lavaggio in lavatrice** invece si suggerisce di infilare le scarpe senza lacci in una federa bianca e lavare a freddo (usare acqua calda potrebbe scollare le scarpe) dopo averle prima pretrattate con bicarbonato. Oppure utilizzare come pretrattante il sapone alga o sapone di marsiglia (si sconsiglia la varrichina perché ingiallisce le scarpe). Se si desidera lavare le scarpe da ginnastica solo internamente si consiglia di bagnare una spugna con aceto e acqua e tamponare la scarpa internamente (l'aceto toglie anche quel catttivo odore di scarpa sportiva usata). Lasciare assorbire e poi con uno spazzolino strofinare le parti sporche. Poi passare il detersivo liquido per indumenti bianchi. Risciacquare la scarpa sotto acqua corrente. Assorbire l'eccesso di acqua con uno strofinaccio.



I BENEFICI DEI "MINI ALLENAMENTI"

Secondo i Centers for Disease Control and Prevention (CDC) americani, bisognerebbe praticare ogni settimana almeno **150 minuti di esercizio aerobico a intensità moderata** o, in alternativa, **75 minuti di esercizio aerobico a intensità vigorosa.** Sarebbe importante anche fare due sessioni di fitness alla settimana per il potenziamento della forza. La maggior parte delle persone sceglie di allenarsi due-tre giorni alla settimana, ma nulla vieta di suddividere i minuti complessivi in blocchi più brevi e ravvicinati. I **mini allenamenti** consentono di muoversi per lo stesso numero di minuti consigliato dagli esperti e di ottenere benefici simili. In pratica, invece di fare un allenamento unico e ininterrotto, lo si suddivide in più spezzoni non continuativi. In questo modo, ci si può muovere anche per soli **5-10 minuti alla volta**: alla fine della settimana ci si sarà comunque esercitati per lo stesso tempo totale, solo che ci si sarà allenati in tanti momenti diversi.

Gli studi condotti in materia dimostrano che i mini allenamenti sono comunque efficaci. Ecco, nel dettaglio, i loro principali vantaggi.

Sono più sostenibili da eseguire rispetto alle lunghe sezioni di fitness: oltre ad essere facili da programmare e incastrare fra un impegno e l'altro i mini allenamenti aumentano anche la motivazione, aiutano a mantenere alto l'impegno e a non depotenziarsi.

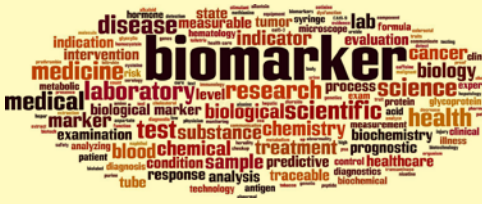
Favoriscono l'esecuzione corretta degli esercizi: rimanere concentrati per pochi minuti è più semplice di rimanere concentrati a lungo, così come sostenere uno sforzo di breve durata rispetto a uno duraturo.

Aiutano a raggiungere i propri obiettivi di fitness: i mini allenamenti consentono anche alle persone più impegnate di porsi degli obiettivi di fitness e di raggiungerli. Basta concentrarsi sulle singole sessioni senza pensare al resto dei blocchi.

Promuovono la salute: sembrano favorire un *abbassamento della pressione sanguigna*, combattono ansia e stress, *migliorano l'umore*, stimolano il sistema neurologico, allenano l'apparato cardio-circolatorio e quello respiratorio, migliorano alcuni parametri, come la glicemia.

Consentono di "spingere" di più: i mini allenamenti, proprio perché rapidi e veloci, consentono di premere sull'acceleratore e di *eseguire movimenti più intensi* e allenanti.

BIOMARCATORI *DEFINISCONO LA FITNESS IMMUNOLOGICA*



Uno studio pubblicato sulla rivista Clinical Cancer Research e condotto dal Laboratorio di Immunologia dei tumori e terapie cellulari del Dipartimento di Medicina sperimentale della Sapienza Università di Roma, dall'Unità di Oncologia B e dal Dipartimento di Radiologia, oncologia e patologia del Policlinico Umberto I, in collaborazione con il Dipartimento di Oncologia del Policlinico Universitario Agostino Gemelli, ha dimostrato e validato che la frequenza dei linfociti T circolanti CD137+, analizzati prima dell'inizio del trattamento di immunoterapia, può essere considerato un marcatore di benessere del sistema immunitario, in grado di predire l'esito clinico della terapia.

"I pazienti con una elevata percentuale di linfociti T CD137+ nel sangue presentano una progressione libera da malattia e una sopravvivenza significativamente più alta rispetto ai pazienti che hanno in circolo livelli più bassi di queste cellule. Inoltre, associando la frequenza di questi linfociti con altri due parametri clinici, quali il sesso e lo stato clinico obiettivo (performance status) è stato possibile definire il profilo del paziente oncologico che meglio beneficerà dell'immunoterapia anti-PD1 in termini di sopravvivenza".



IL NUOVO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DEL MOVIMENTO

CONOSCIAMO I SUOI PUNTI DI FORZA ATTRAVERSO LA TESTIMONIANZA DEL SUO IDEATORE ISRAEL MALLEBRÉ

Conosco la FIF dai miei esordi come Presenter internazionale di Fitness, ed è sempre stato un onore per me collaborare ai suoi eventi, è un'organizzazione seria, professionale e molto speciale per cui nutro grande affetto. In questa occasione stiamo per lanciare insieme un programma di condizionamento fisico all'avanguardia, un metodo dinamico di allenamento individuale o di gruppo per gli amanti della forza e del movimento; questo è BWF360 (BODY WEIGHT FLOW 360), MOVIMENTO organizzato e consapevole per il CONDIZIONAMENTO FISICO del corpo umano.

Dopo aver attraversato diverse fasi della mia vita sportiva in cui ho sperimentato discipline come la ginnastica artistica, le arti marziali, la Danza, il Fitness e il Freestyle Fitness, ho consapevolmente appreso nel tempo che un denominatore comune tra qualsiasi forma di attività fisica, esercizio fisico o sport, è senza dubbio il MOVIMENTO.

Tuttavia, nel corso degli anni, l'evoluzione dell'uomo è in netta opposizione rispetto a ciò per cui è nato il movimento umano, poiché le abitudini di vita e i confort hanno ridotto al minimo l'attività fisica quotidiana della stragrande maggioranza della popolazione che tende a muoversi poco e allo stesso tempo adotta posizioni che per compensazione si traducono in "posture sbagliate", usate per stare seduti, sdraiati, in piedi, ecc.

Di conseguenza, quasi senza accorgercene, nel tempo abbiamo perso e continuiamo a perdere gran parte di quelle capacità motorie e fisiche di cui eravamo dotati alla nascita e per le quali è stato progettato il nostro fantastico fisico, eppure molte delle persone che si esercitano fisicamente in modo regolare, soprattutto negli impianti sportivi, lo fanno riproducendo quegli stessi schemi di posizione a cui sono soggetti la maggior parte del tempo, quindi la possibilità di compensare, migliorare, rinforzare,

bilanciare e ottimizzare lo stimolo, la risposta e l'adattamento.
L'esperienza di tutti questi anni con donne e uomini di diverse età nell'esercizio fisico mi ha portato alla reale consapevolezza che la maggior parte dei loro limiti non dipendono tanto dalla mancanza di forza o resistenza quanto in gran parte dalla mancanza di qualità meccanica nei movimenti e scarso controllo del proprio corpo. Naturalmente, questo rende praticamente impossibile per loro svolgere in modo efficiente determinati standard di esercizio, a causa delle loro grandi requisiti tecnici, senza tener conto del fatto che sono anche soggetti a carichi pesanti o difficoltà aggiuntive.
Con BWF360, attraverso le sue sequenze dinamiche di movimento organizzato, intendiamo sfidare tutte quelle qualità fisiche un po' dimenticate, al fine di conservarle e valorizzarle in modo efficace ed efficiente, attraverso una straordinaria esperienza di FITNESS, un'esperienza con OBIETTIVI SPECIFICI che di conseguenza fornisce RISULTATI garantiti dalla sua pratica costante.
La realtà è che il nostro cervello pensa in termini di movimenti globali (schemi motori) che avvengono attraverso l'attivazione delle catene muscolari e non dei singolimuscoli che le compongono; da qui l'importanza dell'ordine delle cose, prima di tutto imparare/insegnare i movimenti, scegliendo quelli appropriati a seconda del "per chi?", "per cosa?" e da lì convertire i movimenti scelti in esercizi, applicando la quantità appropriata.



La formula BWF360 è:

MOVIMENTO + OBIETTIVO + QUANTITÀ = **ESERCIZIO**

Il corpo è governato da linee di forza, è organizzato da grandi catene muscolari che utilizziamo, stimoliamo e alleniamo con il movimento consapevole. Il corpo è naturalmente progettato per muoversi, anche se compensando. Attraverso la qualità del nostro movimento possiamo accedere al condizionamento delle qualità fisiche.

BWF360 È UN PROGRAMMA DI ESERCIZI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO E IL PROPRIO PESO CORPOREO CHE PRESENTA INNUMEREVOLI BENEFICI

- *L'allenamento con il peso corporeo è la più antica forma di esercizio conosciuta dall'uomo. Gli effetti benefici dell'allenamento con il peso corporeo sono molteplici, a livello fisico, mentale ed emotivo. Lo stato di questi tre aspetti determinerà il nostro livello di salute*
- *Maggiore coordinazione, agilità, mobilità (ROM) e stabilità del corpo che a loro volta consentono un maggiore controllo del corpo*
- *Qualità del movimento in tutte le azioni possibili, trasferibili a qualsiasi altra attività fisica, esercizio o sport*
- *Sviluppo della concentrazione*
- *Sviluppo del sistema propriocettivo*
- *Aumento della forza e della resistenza*
- *Definizione muscolare*
- *Minore rischio di lesioni e dolori articolari e vertebrali rafforzando la zona addominale-lombare e non utilizzando resistenze esterne.*
- *Non necessita di attrezzature (pesi, panche, macchine...), dipende solo dal proprio peso in resistenza alla gravità*
- *Facile da eseguire in qualsiasi ambiente con spazio sufficiente a seconda del numero di praticanti*
- *Una delle caratteristiche dell'allenamento a corpo libero è che i muscoli vengono allenati attraverso il movimento delle catene muscolari, NON muscoli isolati. Usiamo il corpo come una singola unità, come un TUTTO che deve fluire connesso in modo integrale.*

LA PEDAGOGIA NEL BWF360

Sono sempre stato ossessionato dal modo di insegnare con successo e di trasmettere agli altri tutto ciò che faccio. Di seguito vengono evidenziati i punti più importanti del metodo progressivo di insegnamento:

- ✔ *Le progressioni sono l'aspetto più laborioso e attento della sessione del BWF360. Rappresentano il METODO di insegnamento e l'adattabilità dell'allenamento. Sarà sempre più opportuno scegliere una variazione più semplice del movimento o della sequenza ed eseguirla con qualità meccanica, fluidità e controllo piuttosto che fare una versione più difficile e ottenere in risposta il contrario.*
- ✔ *La progressione stessa è di per sé una regressione di ogni movimento, che darà la possibilità di adattarsi al livello della sessione in base alle capacità del praticante. Creare un ambiente di opportunità affinché chiunque possa raggiungere lo scopo finale di questa pratica; poter fluire liberamente a terra e nello spazio, usando il corpo per creare una vera e propria "poesia fisica" attraverso il movimento.*

Offrire la possibilità di insegnare diverse versioni della stessa sequenza a seconda dello stimolo, del livello di intensità o della difficoltà che si vuole raggiungere. In questo modo i livelli possono essere determinati in base alla sessione e al pubblico. Opportunità per tutti i tipi di profili di persone indipendentemente dal loro livello di forma fisica o esperienza.

> *"Il movimento dell'uomo è la sua fondamentale espressione fisica"*
>
> **Israel Mallebré**



IL MITICO FABIO ZONIN CI ILLUSTRA LE PECULIARITÀ DEL METODO CHE SARÀ PRESENTATO NELLA PROSSIMA EDIZIONE DELLA FIF ANNUAL CONVENTION



a cura di
Fabio Zonin

Innanzitutto è bene premettere che la definizione lascia spazio a diverse interpretazioni, un po' come parlare di "allenamento funzionale" o "ipertrofia funzionale". Funzionali a che? Detto ciò, andiamo insieme a conoscere quelle che a mio avviso sono le caratteristiche salienti di questo approccio al bodybuilding e di come conciliare diverse argomentazioni ad esso legate.

A differenza del bodybuilding tradizionale, nel Powerbuilding si vuole accorciare la ricerca delle seguenti componenti: prestazione, salute e sostenibilità. Non ci si concentra più sull'isolamento del singolo gruppo muscolare, ma si allenano gli schemi motori. Pertanto, anziché suddividere un programma in base al gruppo muscolare (pettorali, spalle, bicipiti, quadricipiti, ecc.) lo si fa in base agli schemi motori (squat, hip hinge, spinta orizzontale, spinta verticale, trazione orizzontale, trazione verticale, movimenti controlaterali, ecc.). Non si utilizzano macchine isotoniche (oppure lo si fa in modo molto limitato) e non si svolgono esercizi di isolamento (oppure lo si fa in modo molto limitato), ma si privilegiano esercizi multiarticolari con bilancieri, manubri, kettlebell, corpo libero, attingendo molto dal pool di esercizi di powerlifting, weightlifting, strongman e calisthenics.

Oltre alla ricerca dell'ipertrofia muscolare, si ricercano la forza massimale, la potenza, e il condizionamento. Uno dei motti più comuni in USA



POWER BUILDING

UN METODO SEMPRE PIÙ IN VOGA NEL MONDO DEL FITNESS

legati al Powerbuilding è: *"be as strong as you look, look as strong as you are"*. Il lavoro per la forza massimale gioca un ruolo chiave. Il lavoro per l'ipertrofia è quasi esclusivamente rivolto all'ipertrofia miofibrillare (crescita delle componenti miofibrillari) mentre non si ricerca l'ipertrofia sarcoplasmatica, ovvero la crescita degli elementi all'interno del sarcolemma. La prima, detta anche ipertrofia funzionale, è tipica dei sollevatori di peso, dei power lifter, degli sprinter e degli sport di potenza, poiché agisce sulla parte contrattile del muscolo comportando un incremento della produzione di forza. Quella sarcoplasmatica, al contrario, avviene in seguito a stimoli di tipo metabolico creando degli adattamenti strutturali ed energetici nel muscolo.
È perciò tipica di chi fa body building e non è necessariamente correlata ad un aumento di forza.
A differenza del bodybuilding tradizionale, dove solitamente si utilizzano le split routine, ovvero si allenano solo alcuni muscoli in ogni seduta, ed ogni muscolo è allenato 1-2 volte la settimana, i programmi di allenamento del Powebuilding prevedono generalmente la multifrequenza.
Ciò significa che tutti (o quasi tutti) gli schemi motori sono allenati in ogni seduta di allenamento della settimana.
Una citazione tipica del Powebuilding USA è una frase di Dan Gable, noto Hall of Fame della lotta libera Americana: *"Se è importante fallo ogni giorno, se non è importante non farlo affatto".*
Ne consegue che nel Powerbuilding, oltre agli esercizi con bilancieri e manubri utilizzati nel bodybuilding e nel fitness, si fa un largo uso anche degli esercizi balistici, con bilanciere e kettlebell, per la potenza e per il lavoro cardiovascolare. Il "cardio" è allenato prevalentemente con protocolli ATG (anti-glycolytic training), quindi con ripetute o serie-ripetute anaerobiche alattacide, spesso intervallate con lavoro aerobico, mentre si tende a tenersi alla larga dai protocolli HIIT. Questo in quanto i protocolli HIIT utilizzano prevalentemente il sistema glicolitico, con conseguenti massicce produzioni di acido lattico e DOMS nei giorni seguenti. Soffrire di DOMS non consentirebbe agli atleti del Powerbuilding di attenersi all'approccio in multifrequenza e allenare i diversi schemi motori quasi quotidianamente.
L'alimentazione è solitamente low carb, dalla paleo-diet alla slow-carb diet, passando per la cheto, anche se adesso vanno molto di moda in USA i powerbuilders vegani. Tutto ciò anche perché essendo l'allenamento di power building principalmente di tipo anaerobico-alattacido e aerobico, mentre le proteine ed i grassi giocano un ruolo chiave nella performance, i carboidrati non sono ritenuti così importanti. Questo è quanto perlomeno "si dice".

Dalle interessanti argomentazioni fin qui trattate nasce l'idea di esplorare il POWER BUILDING in tutte le sue caratteristiche nella prossima edizione della FIF ANNUAL CONVENTION che si terrà il 29 e 30 ottobre 2022 nella meravigliosa cornice della città di Vicenza.
La convention avrà come protagonista una task force di importanti relatori del panorama italiano a cui si uniranno grandi relatori che viaggeranno da altri continenti. Il programma sarà articolato in due giornate: il sabato dedicato alle evidenze scientifiche e la domenica dedicata alle diverse applicazioni pratiche.

La parte scientifica andrà a sviscerare i temi legati ai diversi tipi di ipertrofia e alle metodiche di allenamento ad esse associate, con un focus su quelle legate al Powerbuilding, oltre a trattare l'alimentazione e l'integrazione più adattabili alle esigenze del Powerbuilding. La parte di applicazione pratica tratterà prevalentemente le metodologie e la programmazione per il Powerbuilding attraverso l'esperienza dello staff tecnico federale e degli ospiti internazionali.

Non mi resta che invitarvi tutti alla FIF ANNUAL CONVENTION per intraprendere insieme un meraviglioso viaggio nel mondo dell'allenamento squisitamente anaerobico-alattacido e aerobico e nella ricerca della forza massimale, della potenza e dell'ipertrofia miofibrillare.



HANDSTAND PUSH UP

LE STRATEGIE PER IMPOSTARE O RIABILITARE UNO TRA I MOVIMENTI CALISTENICI PIÙ INFLAZIONATI



a cura di
Federico Fignagnani

Progredendo nello sviluppo di una posizione di forza o di un movimento calistenico si può incappare in dolori tendineo-articolari fastidiosi che possono cronicizzarsi e rendere sempre più impossibile il raggiungimento del nostro obiettivo. Il nostro corpo è effettivamente in grado di generare quel tipo di forza ma è ancora troppo massimale per essere allenato in maniera continua ripetuta nel tempo. La strategia per riabilitare il gesto prima possibile e ritornare a eseguire l'esercizio senza dolori né fastidi sarà effettuare delle serie di avvicinamento al nostro carico target attraverso gesti propedeutici, aumentando gradualmente il carico percepito sulle nostre articolazioni, riscaldando in modo specifico il movimento e spingendoci così in modo progressivo vicino al nostro limite.

Attenzione! Non sarà mai il limite massimale della forza ma si dovrà mantenere un buffer di 1-2 ripetizioni (1-2" su skills isometriche) dal cedimento tecnico dell'esercizio.

È fondamentale quindi aver coscienza di quante ripetizioni si possono ancora gestire all'interno di una serie mantenendo le attivazioni muscolari corrette senza compensazioni.

Un altro punto da dover determinare è quale sia il giusto carico target allenante. Probabilmente dovremo accumulare un numero maggiore di ripetizioni corrette nelle versioni precedenti dell'esercizio che ci ha generato fastidi, abbandonando l'ego del saper fare già quel determinato movimento avanzato e tornando indietro, riprendendo passo passo l'attenzione su tutte le attivazioni muscolari per tenere in assetto corretto le articolazioni durante l'esecuzione, fermandosi prima di spingere progressioni troppo avanzate che magari possono essere realizzate sporadicamente ma che non possono essere inserite con sicurezza in un programma di allenamento da

ripetere in multifrequenza 2-3 volte a settimana.
Parlando di **handstand push up** possiamo affermare con certezza che oggi si vedono esecuzioni di tutti i colori; troppe persone che si buttano con i piedi contro al muro e che cercano di accumulare volume spazzatura su un esercizio che tecnicamente è sbagliato e che non porterà sicuramente a nessuno sviluppo sul piegamento in verticale libero. Se impostiamo invece una giusta progressione si arriverà al poter eseguire i piegamenti in verticale al muro nel momento giusto della nostra preparazione, con il giusto numero di serie per ripetizioni.
Oltre che la progressione di forza sulla spinta a braccia piegate si continuerà lo studio della verticale, dalle forme propedeutiche agli esercizi di equilibrio, e della verticale su testa come fermo profondo del movimento di handstand push up.

ORDINE DI DIFFICOLTÀ PROGRESSIVA:

- ✔ ***V- Push Up a gambe divaricate***
- ✔ ***V- Push Up gambe unite***
- ✔ ***V- push Up piedi su rialzo***
- ✔ ***Piegamenti in verticale a 90°***
- ✔ ***Piegamenti in verticale schiena alla parete***
- ✔ ***Piegamenti in verticale ventre alla parete***
- ✔ ***Piegamenti in verticale libera***

Su cosa porre attenzione:

- ✔ ***traiettoria dei gomiti e del capo***
- ✔ ***mantenimento della gabbia toracica ruotata verso il basso***
- ✔ ***mantenimento dell'allineamento braccia/busto***
- ✔ ***controllo delle spalle mantenendo l'extrarotazione delle braccia***
- ✔ ***traiettoria delle scapole che partiranno elevate a braccia distese e si abbasseranno progressivamente fino a essere depresse mantenendo la protrazione scapolare.***

OBIETTIVO: IMPOSTAZIONE-RIABILITAZIONE PIEGAMENTI IN VERTICALE SCHIENA ALLA PARETE

Dopo un riscaldamento basato sulla mobilità articolare dei distretti coinvolti nella verticale e nel push up, e dopo aver riscaldato la verticale (al muro e/o libera), impostiamo il ramping per arrivare alle serie target di piegamenti in verticale schiena alla parete e vediamo come inserire i lavori tecnici in back off. Rispettando il numero di serie, le ripetizioni sono da adattare in base alle indicazioni sul buffer e sul nostro livello di preparazione fisica. Questa metodologia di allenamento è applicabile a tutti i livelli di progressione di questa skill e di tutti i movimenti di forza in generale.

AVVICINAMENTO AL CARICO TARGET

Le ripetizioni andranno scelte non seguendo il principio della piramide massimale ma mantenendo un buffer alto, circa il 50/60% del massimale dell'esercizio eseguito lentamente.

V-push up divaricati	1x6/8	
V- push Up piedi uniti	1x6/8	60" recupero
V- push Up piedi su rialzo	1x6/8	90" recupero
Piegamenti in verticale a 90°	1x4/6	90" recupero

SERIE TARGET ALLENANTI

Mantenendo un buffer di circa 2 ripetizioni rispetto al massimale.

Handstand push up	3x3/5	2' di recupero

NOTA: eseguire il movimento con rialzo sotto la testa progressivamente più basso; all'abbassarsi del rialzo diminuire le ripetizioni mantenendo sempre il buffer





BACK OFF

V-push up mezzo ROM	2x5	60" recupero
V-push up full ROM	1x5	
NOTA: eseguire il movimento con i piedi su rialzo prima 2 serie da 5 in mezzo ROM profondo da testa a braccia a 90°, poi 5 reps in full ROM		

Una volta che l'esercizio sarà impostato in maniera corretta lo sviluppo della forza sarà molto più veloce. Nel tempo le serie target diventeranno l'ultima propedeutica di avvicinamento potendo così inserire come nuovo obiettivo la propedeutica successiva, in questo caso gli handstand push up ventre alla parete. Anche il back off sarà da adattare decidendo se una volta recuperate carenze di forza nei vari angoli di movimento si vorrà lavorare sull'accumulo di volume nelle propedeutiche precedenti.

ESEMPIO DI PROGRESSIONE

AVVICINAMENTO

V- push Up piedi uniti	1x8/10
Piegamenti in verticale a 90°	1x6/8
Handstand push up piedi al muro con rialzo sotto la testa poi full ROM	2x4/6

TARGET

Piegamenti in verticale ventre alla parete	2x4
NOTA: eventualmente quando possibile se la verticale libera ce lo permette inseriamo una o più serie di piegamenti in verticale libera con rialzo sotto la testa	

BACK OFF

- Handstand push up schiena al muro *oppure* - Piegamenti in verticale a 90°	3xmax tecnico
NOTA: eventualmente eseguire il movimento schiena al muro con rialzo sotto la testa	

In questo modo potremo in maniera progressiva aumentare la nostra forza in modo sicuro e costante, senza incappare in infortuni, mantenendo sempre una coscienza completa del movimento analizzando in ogni seduta il gesto completo dalla propedeutica fino al massimale tecnico e terminando con il recupero di carenze tecniche o di aumento del volume di ripetizioni, generando tra le altre cose un notevole aumento in termini di ipertrofia funzionale al gesto.

PILATES FACTORY



Siamo un'azienda giovane e dinamica di professionisti accomunati dalla passione per il Pilates.
Dopo aver sperimentato sulla nostra pelle i vantaggi che questa disciplina porta alla mente e al corpo abbiamo pensato di restituire a questa meravigliosa tecnica una parte di ciò che ci ha dato realizzando macchinari di alta qualità a costi sostenibili.

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

ESPERIENZA PERSONALE

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

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

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



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



IL SISTEMA TONICO POSTURALE

a volte è una questione di pelle

a cura del dott. Mattia Betti
Osteopata D.o.m R.o.i
Postural Training Consultant



LA POSTURA REALIZZA LA SUA FORMA NEL SISTEMA CUTANEO FASCIALE

'esperienza posturale nella pelle

La pelle ha la capacità di secernere neurotrasmettitori che insieme al sistema nervoso sono accomunati da un altro aspetto: le emozioni. Nello specifico, se il sistema nervoso si occupa di "vivere" le emozioni e tutto quanto vi è connesso (memorie, intenzioni ecc.), è dalle fibre sensoriali cutanee, ovvero dal tatto, che si originano molte delle sensazioni (temperatura, prurito, fastidio, piacere ecc.) che passando per il talamo possono dar vita alle emozioni. Nonostante sia sempre stata data molta attenzione alla vista, il tatto è il primo senso che si sviluppa nell'embrione, senza contare che si appoggia a uno dei più grandi organi corporei (2 mq di estensione). Come spiega Ashley Montagu, antropologo che studiò come le esperienze cutanee plasmano il comportamento umano, determinando reazioni posturali sempre in divenire, secondo un approccio somato-psichico, il tatto è il "genitore degli occhi, delle orecchie, del naso e della bocca" *(tradotto da Montagu 1978, p. 1)*. È il primo senso a svilupparsi negli animali e nell'embrione umano è già presente prima della sesta settimana di vita, quando l'embrione è più corto di un pollice e gli occhi e le orecchie non sono nemmeno abbozzati. Man mano che la gravidanza continua, il senso del tatto si sviluppa in tutto il

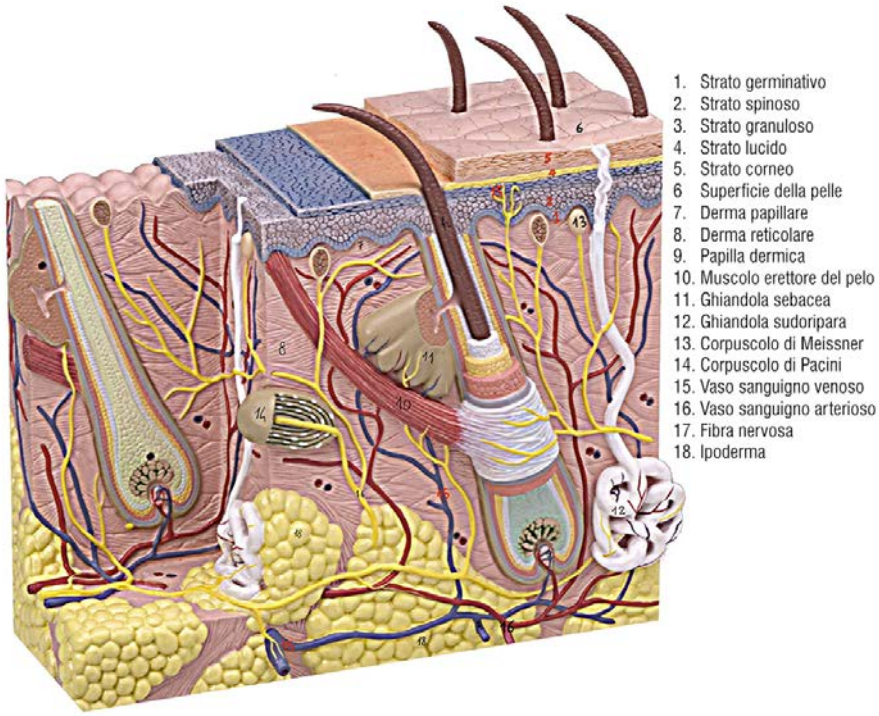
corpo, partendo dalle guance e proseguendo per i genitali, le mani, i piedi, l'addome, i glutei ecc., sequenza che si riflette nell'area somato-sensoriale primaria della corteccia cerebrale: le prime aree che acquistano il senso del tatto occupano infatti un maggiore spazio a livello cerebrale *(McGlone e Reilly 2010)*. Se il tatto è uno dei primi sensi a svilupparsi, allora deve avere un'importanza fondamentale**,** capiamo meglio il perché!



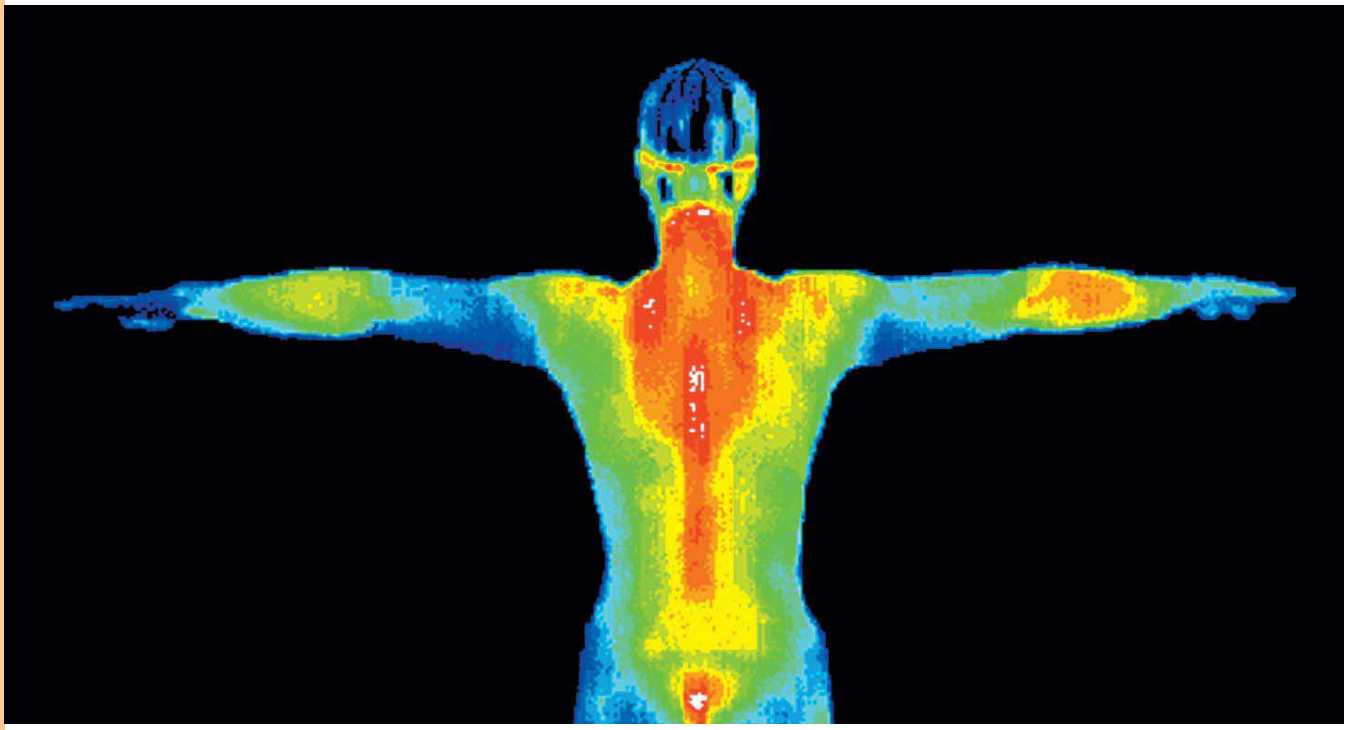
COMPRENDERE L'UNITÀ NEURO ENDOCRINA-MIOFASCIALE NEL SISTEMA CUTANEO

Il sistema miofasciale è finemente articolato in strati al fine di avvolgere il corpo nella sua interezza, esternamente e visceralmente. Nei confronti dell'esterno, la fascia superficiale è strettamente connessa con uno degli organi più grandi: la pelle (il 6% della massa corporea; *Slominski et al. 2015*). La pelle separa un organismo dall'ambiente, permettendo così la discriminazione fra interno ed esterno e garantendo l'equilibrio allostatico *(Slominski et al. 2012)*. Inoltre: funge da barriera fisica, chimica e biologica nel rispetto degli agenti esterni. Avendo un collegamento con le fasce superficiale e assiale, la barriera è anche meccanica: partecipa nella resistenza ai traumi fisici assorbendo le forze provenienti dall'ambiente attraverso l'elasticità di epidermide e derma *(Abu-Hijleh et al. 2009)*; gioca un ruolo fondamentale nella regolazione della temperatura corporea e delle riserve idriche e di elettroliti tramite la sudorazione e i collegamenti con il tessuto adiposo della fascia superficiale *(Ross e Pawlina 2011)*; è un fondamentale organo emuntore del corpo grazie alle ghiandole presenti nel derma, ossia le ghiandole sudoripare, sebacee e apocrine *(Ross e Pawlina 2011); permette di percepire il mondo esterno tramite una fitta innervazione sensoriale che convoglia sensazioni di tatto,* temperatura, nocicezione, prurito e piacere dalla periferia del corpo al sistema nervoso centrale *(McGlone e Reilly 2010)*.

La pelle comprende l'epidermide, ovvero uno strato epiteliale di derivazione ectodermica, e il derma, uno strato di tessuto connettivo sottocutaneo di derivazione mesodermica che forma un continuum con la fascia superficiale, la quale trovandosi proprio sotto il derma viene spesso chiamata ipoderma *(Myers 2009; Ross e Pawlina 2011)*. La pelle e il sistema fasciale manifestano continui scambi attraverso l'intricata rete di nervi e vasi sanguigni che li attraversano. Inoltre, la fascia superficiale, insinuandosi nei muscoli e nelle aponeurosi più profonde, collega il derma con la fascia profonda, consolidando così il legame pelle-sistema miofasciale *(Abu-Hijleh et al. 2012; Myers 2009)*.



Per svolgere questi compiti, la pelle presenta molteplici scambi con il resto del corpo che devono essere finemente regolati. Inoltre, essa è esposta a continui fattori di stress (*stressors*) che deve gestire prima che possano creare danni sistemici. Per tali motivi, l'evoluzione ha dotato la cute di *uno skin stress response system* in grado di attivarsi quando gli stimoli percepiti superano una soglia di intensità potenzialmente pericolosa *(Slominski et al. 2000, 2008)*.
Come vedremo, ***lo skin stress response system***, **SSRS** è praticamente identico alla reazione centrale di stress: le strutture che formano la pelle, siano esse sensoriali o effettrici, si comportano infatti come autentici organi neuro-endocrino-immunitari *(Bottaccioli 2005)*. Quanto detto non stupisce se pensiamo che l'epidermide



deriva a livello embriologico dall'ectoderma e dalle creste neurali, esattamente come il SNC, i gangli paravertebrali e la midollare dei surreni. Pertanto, è normale che possa svolgere le medesime funzioni di questi tessuti e produrre le medesime sostanze. Ha, infatti, un suo asse ipotalamo-ipofisi-surreni (HPA); presenta un omologo del circuito ipotalamo-ipofisi-tiroide; è in grado di produrre ormoni sessuali a partire dal colesterolo; secerne neurotrasmettitori e ormoni come dopamina, serotonina, acetilcolina e melatonina, oppioidi e cannabinoidi *(Slominski et al. 2012)*. Sembra infine avere una famiglia di linfociti T specifica per la regolazione della propria rigenerazione (i linfociti Th22; Eyerich et al. 2009), oltre a ospitare una cospicua flora batterica (Scharschmidt e Fischbach 2013).
Infine, la pelle, mediando le sensazioni derivanti dal mondo esterno, ci permette di interagire attraverso un'enorme gamma di sfumature, da quelle meramente spaziali a quelle più sociali e affettive. Infatti, non esiste amore senza contatto fisico, e le ricerche sull'attaccamento neonatale e infantile da Harlow in poi, passando obbligatoriamente per Bowlby, lo dimostrano molto bene (Harlow 1958; Siegel 2013).

La Termoregolazione rappresenta una forma di organizzazione fine del sistema cutaneo fasciale, nel dissipare il calore la sudorazione è indotta dall'acetilcolina e comincia dalla fronte per discendere lungo tutto il corpo, arrivando infine alle mani e ai piedi. In caso di stress emotivo invece, le mani, i piedi e le ascelle sono le prime aree a sudare sotto una stimolazione mediata dall'adrenalina *(Ross e Pawlina 2011)*.
Nel derma sono presenti fibre nervose veloci Aβ che innervano i principali annessi sensoriali, ossia: i corpuscoli di Pacini, adibiti alla ricezione di vibrazioni e cambiamenti pressori; i corpuscoli di Ruffini, sensibili a stiramento e torsione; i corpuscoli di Meissner, in grado di percepire stimoli leggeri e puntuali in quanto aventi un campo ricettivo molto piccolo come i dischi di Merkel, questi più specifici per la pressione (McGlone e Reilly 2010).

Attraverso plessi di terminali nervosi liberi mediati da fibre nervose lente Aδ (mieliniche) e C (non mieliniche), il derma e l'epidermide portano al corno dorsale del midollo spinale e poi al cervello sensazioni di dolore, temperatura e prurito dovute a cambi di temperatura, pH e rilascio di molecole infiammatorie quali CGRP, sostanza P e istamina. Nonostante all'apparenza molto simili, i terminali nervosi si differenziano fra loro per lo stimolo che percepiscono (caldo, freddo, dolore per il caldo, dolore per il freddo ecc.) e per la loro soglia di attivazione, alta o bassa (McGlone e Reilly 2010; Slominski et al. 2012).
La relazione "intima" del sistema tegumentario con il sistema tonico posturale, pone accenti sempre più approfonditi sull'indissolubile e quanto mai necessaria comprensione che tutto diviene nella perenne connessione multisistemica: nostra è la responsabilità di conoscere le dinamiche anatomo fisiologiche per trovare nuovi ingressi di consapevole lettura dell'Essere Umano e delle sue risposte di adeguamento posturale.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

IDEA HEALTH & FITNESS ASSOCIATION

efa European Fitness Association®

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

CORSI FRONTALI

CORSI ONLINE

CORSI LIVE

FITNESS ACADEMY

I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti dalla Federazione Istruttori Fitness e, 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

FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE ITALIANE — ADERENTE SNaQ

ENTE RICONOSCIUTO DA: MINISTERO DELL'INTERNO

ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali — ISCRITTO AL REGISTRO NAZIONALE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE

Presidenza del Consiglio dei Ministri — Dipartimento per le Pari Opportunità

Ministero dello Sviluppo Economico

SEGRETERIA DIDATTICA

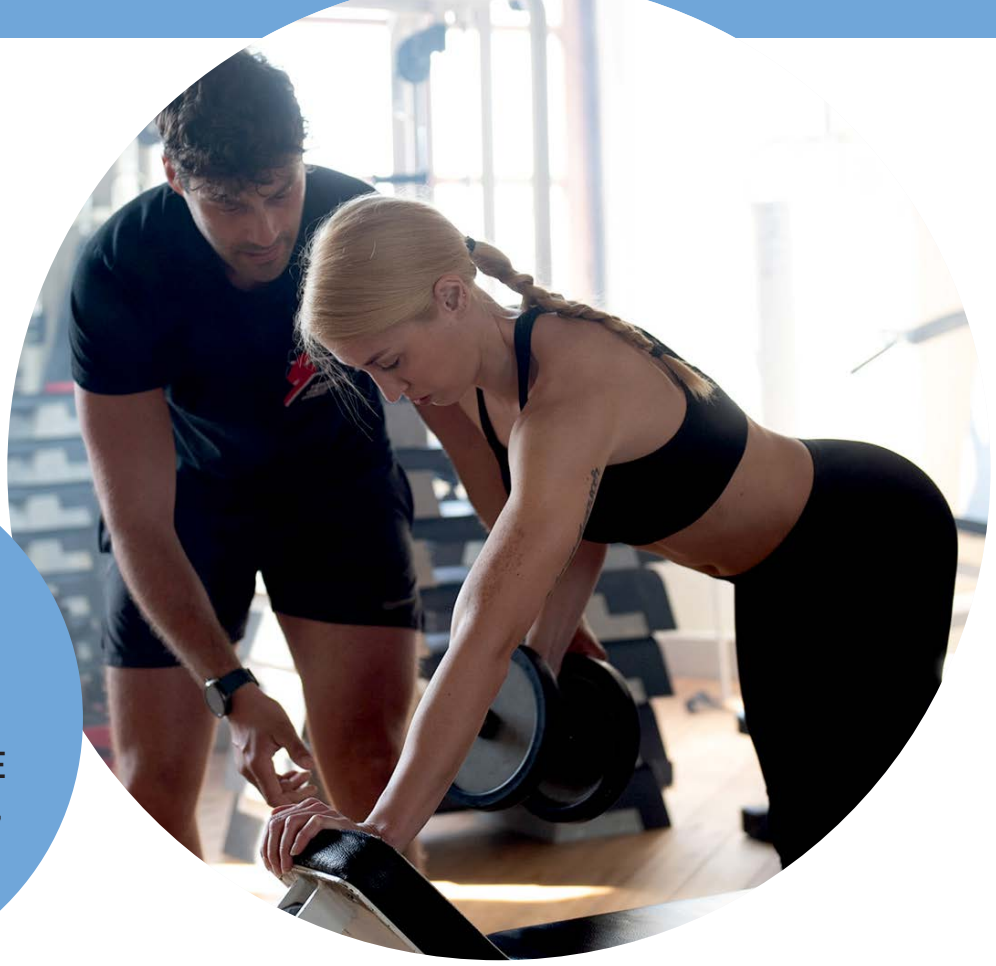
Centro Studi La Torre s.r.l.

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

kiwa certified



PERSONAL TRAINER

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

CORSO 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.

Milano *P. Roccuzzo* *V. Fabozzi*	29-30-31 luglio 06-07 agosto 26-27-28 agosto
Ravenna *Ravagli+Fabozzi*	22-23-24 luglio 30-31 luglio 6-7 agosto
Ravenna *Ravagli+Fabozzi*	dal 29 agosto al 4 settembre
Roma *M. Messuri*	11-12 giugno 24-25-26 giugno 1-2-3 luglio

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***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE 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
€ 530 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
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
A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione



RECUPERO FUNZIONALE

IL RUOLO E LE STRATEGIE TECNICO-APPLICATIVE DEL PT NELLA FASE DI RIEDUCAZIONE POST-TRAUMATICA

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 25-26 agosto *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 su ***www.fif.it***

✔ **CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



POSTURAL ONE TO ONE

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 29-30 luglio *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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
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

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



ISTRUTTORE DI FITNESS

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

CORSO 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.

Milano *P. Roccuzzo*	15-16-17 luglio 22-23-24 luglio	**Ravenna** *M. Ravagli*	dal 19 agosto al 24 agosto
Ravenna *M. Ravagli*	24-25-26 giugno 1-2-3 luglio		

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 DISPONIBILE ANCHE 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
€ 450 anziché € 595
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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



TECNICO NUTRIZIONE

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano	2-3 luglio	*P. Roccuzzo*
Ravenna	16-17 luglio	*A. Bertuccioli*

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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



FORZA E IPERTROFIA

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Roma	11-12 giugno	*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 ***www.fif.it***

✔ **CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Vicenza	11-12 giugno	*M. Ravagli*
Ravenna	5-6 settembre *M. Ravagli*	**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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.

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

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



FUNCTIONAL TRAINING BASIC

I PRINCIPI E GLI ESERCIZI BASE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE PER ALLENARE COORDINAZIONE, EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ E PER CREARE LEZIONI ADATTE AI PRINCIPIANTI

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano	9-10 luglio	*L. Dalseno*
Ravenna	6-7 agosto	*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***

PROMOZIONE

50% di sconto sulla quota d'iscrizione per tutti coloro che hanno frequentato il corso di Functional Training con il "vecchio" programma.

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 240 anziché € 320
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.
Programma e informazioni su ***www.fif.it***



FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna	27-28 agosto	*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***

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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione



BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

LO STUDIO DELLA BIOMECCANICA DELL'UOMO ATTRAVERSO LA VERSATILITÀ DEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO E LA VARIETÀ DELLE ANDATURE PER ALLENARE FORZA E FLESSIBILITÀ

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna	4-5 agosto	*L. Dalseno*

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***

PROMOZIONE

50% di sconto sulla quota d'iscrizione per tutti coloro che hanno frequentato i corsi di Bodyweight Training e Animal Movements con il "vecchio" programma.



BARBELL & KETTLEBELL TRAINING

L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DEGLI ESERCIZI DEL WEIGHTLIFTING E LO STUDIO DEI PRINCIPALI ESERCIZI DEL KETTLEBELL TRAINING

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna	11-12 giugno	*L. Dalseno*
Ravenna	10-11 settembre	*L. Dalseno*
Roma	2-3 luglio	*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***

PROMOZIONE

50% di sconto sulla quota d'iscrizione per tutti coloro che hanno frequentato i corsi di Barbell e Kettlebell con il "vecchio" programma.

dispensa in formato elettronico e video didattico

dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



KALISTHENICS®

LE BASI DELLA PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

CORSO FRONTALE IN AULA

Cagliari	11-12 giugno	*A. Neyroz*
Ravenna	30-31 luglio	*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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 195 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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



KALISTHENICS® 2º LIVELLO

IL PROGRAMMA PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 10-11 settembre *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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

Quota d'iscrizione
€ 195 anziché € 260
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



FLEXIBILITY

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

Ravenna 8 ottobre *A. Neyroz*

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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

Quota d'iscrizione
€ 145 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

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



PILATES MATWORK

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

CORSO 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.

Milano *E. Cinelli*	30 giugno 1-2-3 luglio	
Roma *M. Alampi*	25-26 giugno 2-3 luglio	
Ravenna *S. Sergi*	dal 21 luglio al 24 luglio	DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

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 DISPONIBILE ANCHE 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 € 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
A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione



PILATES ADVANCED TRAINING

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna *E. Cinelli*	dal 27 agosto al 30 agosto	**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 360 anziché € 460
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



PILATES PROPS

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna	6-7 agosto	*S. Sergi*

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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
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

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI

tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

LE TECNICHE DEL METODO PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

CORSO FRONTALE IN AULA

Catania	18-19 giugno	*M. Alampi*
Ravenna	4-5 agosto	*S. Sergi*

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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



PILATES BARRE

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna	18-19 giugno	*E. Cinelli*

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 DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 185 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

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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



PILATES E SCOLIOSI

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 4-5-6-7 agosto
S. Giuliani

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***



PILATES AEREO®

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Cesena 2-3 agosto *V. Fabozzi*

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***



T.B.W. 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

Cesena 31 luglio-1 agosto *V. Fabozzi*

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***

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



REFORMER

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES PER RAFFORZARE, TONIFICARE, ALLUNGARE E MODELLARE IL CORPO

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna *E. Cinelli*	31 agosto e 1-2 settembre
Roma *S. Giuliani*	1-2-3 luglio

Quota d'iscrizione
€ 353 anziché € 490
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***
Programma e informazioni su ***www.fif.it***

CORSO ONLINE
REFORMER FOR BEGINNERS

Quota d'iscrizione
€ 110
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



CADILLAC

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES PER IL RECUPERO FUNZIONALE E LA RIABILITAZIONE

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano	25-26 giugno	*S. Giuliani*
Ravenna	3-4 settembre	*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***

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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



SPINE CORRECTOR

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 28-29 luglio *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***



WUNDA CHAIR

TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DELL'ATTREZZO PIÙ GENIALE DEL PILATES ISPIRATO ALLA PEDANA DI UN ACROBATA CIRCENSE PER MIGLIORARE IL POTENZIAMENTO DEGLI ARTI SUPERIORI ED ESEGUIRE ESERCIZI DEL REPERTORIO AVANZATO

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 30-31 luglio *E. Cinelli*
Roma 18-19 giugno *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 ***www.fif.it***

dispensa in formato elettronico e video didattico
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.*

dispensa in formato elettronico

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

tesserino tecnico ASI / CONI

diretta LIVE
È possibile seguire il corso live direttamente da casa



YOGA*
CORSO BIENNALE 300 ORE

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna

1º ANNO

22-23 ottobre 2022
19-20 novembre 2022
3-4 dicembre 2022
14-15 gennaio 2023
11-12 febbraio 2023
4-5 marzo 2023
1-2 aprile 2023
6-7 maggio 2023
10-11 giugno 2023

Quota d'iscrizione
€ 1044 anziché € 1450
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***
Programma e informazioni su ***www.fif.it***



YOGA ADVANCED

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 10-11 settembre *R. Babini* — **DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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***

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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.

Docenti e programmi possono subire variazioni / Per iscriversi leggere attentamente il regolamento e compilare il modulo d'iscrizione



L'APPROCCIO FELDENKRAIS APPLICATO ALLO YOGA

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna dal 14 al 17 luglio *R. Babini e V. Fabozzi*

DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 520
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***
Programma e informazioni su ***www.fif.it***



YOGA DYNAMIC SCHOOL

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 1-2-3 luglio
8-9-10 luglio *D. De Bartolomeo e R. Babini*

DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

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



ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO "PARLA COL CUORE"

LO STUDIO DELL'EMBRIOLOGIA SI INTEGRERÀ A LABORATORI PER UN VIAGGIO ESPERIENZIALE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 25-26 giugno *R. Valbonesi*

Quota d'iscrizione
€ 158 anziché € 220
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

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

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

CORSO 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.

Ravenna 8-9-10-11 settembre
V. Fabozzi

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***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE 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
€ 290 anziché € 390
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
A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



FIT FUNCTIONAL KOMBAT

UN SISTEMA DI ALLENAMENTO FUNZIONALE CHE INTEGRA LE TECNICHE DEL COMBAT E LE STRATEGIE DEL FUNCTIONAL TRAINING AL FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 9-10 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 ***www.fif.it***

✔ CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE

Quota d'iscrizione
€ 185 anziché € 250
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



POWER PUMP EVOLUTION

TECNICHE DI TONIFICAZIONE PER LE LEZIONI DI GRUPPO CON L'USO DI MANUBRI, DISCHI E BILANCIERE

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 30-31 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 ***www.fif.it***

dispensa in formato elettronico e video didattico
dispensa in formato elettronico

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



INSEGNANTI DI TESSUTI AEREI 1° LIVELLO

CORSO FRONTALE IN AULA

Rimini 1-2-3-4 settembre
M. Belletti

Quota d'iscrizione
€ 302 anziché € 420
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***
Programma e informazioni su ***www.fif.it***



BABY FITNESS

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 7-8 luglio *M. Roda* — **DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

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***

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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



EDUCAZIONE POSTURALE

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna *S. Sergi*	25-26-27-28 agosto 1-2-3-4 settembre	**DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE**

Quota d'iscrizione
€ 479 anziché € 665
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***
Programma e informazioni su ***www.fif.it***



PREPARATORE ATLETICO

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

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna *S. Roberto*	9-10-11 settembre 16-17-18 settembre
Riccione *A. Gobbi*	25-26 giugno 9-10 luglio 16-17 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

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

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 25-26-27-28 agosto
R. Babini e R. Valbonesi

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***

✔ **CORSO DISPONIBILE ANCHE ONLINE**

Quota d'iscrizione
€ 460
La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

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



FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 22-23-24 luglio
R. Valbonesi

Quota d'iscrizione
€ 281 anziché € 390
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%

Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***

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



VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

DALL'ANTROPOMETRIA SEMPLICE ALLA PRATICA APPLICATIVA DI PLICOMETRIA ED IMPEDENZIOMETRIA

CORSO FRONTALE IN AULA

Ravenna 3 settembre

Quota d'iscrizione
€ 137 anziché € 190
Sconto Socio Gold Istruttore 10%+20%
Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***

Docente: *A. Bertuccioli*

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

A supporto del corsista è prevista la figura del tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF.



TOTAL BODY CONDITIONING ALLENAMENTO AL FEMMINILE

NOVITÀ

CORSO FRONTALE IN AULA

Milano *S. Ventura*	18-19 giugno 2-3 luglio	DISPONIBILE ANCHE IN DIRETTA LIVE

Quota d'iscrizione
€ 290 *un weekend*
€ 580 *due weekend*
Sconto 20% per i Socio Gold Istruttore

Altre modalità d'iscrizione su ***www.fif.it***
Programma e informazioni su ***www.fif.it***



RUNNER COACH

I FONDAMENTI PER ACQUISIRE UN APPROCCIO STRUTTURATO NELLA GESTIONE DELLA CORSA

NOVITÀ

CORSO FRONTALE IN AULA

Bologna *A. Bertuccioli* *S. Gregoretti*	17-18 settembre 8 ottobre

Quota d'iscrizione
€ 250 *un modulo*
€ 690 *percorso completo*
Sconto 20% per i Socio Gold Istruttore

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

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.*

diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI
tesserino tecnico ASI / CONI

Al superamento dell'esame e affiliati come Socio Gold Istruttore si ottiene il Diploma FIF/ASI, il diploma nazionale di tecnico ASI/CONI, l'inserimento nell'albo dei tecnici ASI/CONI ed il rilascio del Tesserino Tecnico ASI/CONI.

diretta LIVE

È possibile seguire il corso live direttamente da casa

WELLNESS AND NUTRITION *counselor*

PER TUTTE LE INFO INQUADRA IL QR CODE



Un corso online sulla nutrizione, sulle principali tecniche antistress e sul come la loro interazione agisce sull'estetica, sull'efficacia dell'allenamento e su un corretto stile di vita.

CORSO ON LINE
CON APPRENDIMENTO ASINCRONO

Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione

1° MODULO

Dott. Alexander Bertuccioli (medico chirurgo e biologo nutrizionista) **e Rita Babini** (insegnante di yoga, disciplina che pratica da oltre 30 anni)

Un approfondimento teorico e pratico sullo stress metabolico e sulle funzioni del diaframma e del processo di ventilazione. Le Principali influenze dello stato di stress sulla meccanica dell'atto respiratorio ed esercizi pratici per la sensibilizzazione del respiro e l'elasticità del diaframma. Il ruolo delle neurotrofine nel coordinamento degli adattamenti allo stress e la pratica delle tecniche base di rilassamento. L'utilizzo degli olii essenziali e la pratica di tecniche base di automassaggio.

Alimentazione: equilibrio di corpo e mente

2° MODULO

Dott.ssa Giovanna Maria Gatti *(medico chirurgo e psicoterapeuta, scrittrice di narrativa e saggistica)*

Alimentazione: equilibrio di corpo e mente. Analisi dei metodi che possono aiutare nella via della cura l'essere umano che è un meraviglioso complesso energetico e come tale, ai fini della ricerca di un nuovo stato di salute, deve essere considerato non solo come un insieme coerente di corpo e mente, ma anche come una entità energetica. Lo stato delle emozioni, dei pensieri, della razionalità, ma anche lo stato dei sogni e delle aspettative ha uguale importanza rispetto al funzionamento materiale di un organo del corpo. Ne consegue che ciò che accade all'essere umano sia un evento sincrono per le emozioni, per i pensieri e per il corpo fisico.

Integratori alimentari

3° MODULO

Dott. Marco Neri (dietista, preparatore atletico, vice presidente della Federazione Italiana Fitness)

Sempre di più l'integrazione acquisisce per lo sportivo un'importanza crescente. In questo modulo si andranno ad analizzare soprattutto gli integratori dedicati al tono e alla massa muscolare ma anche con degli escursus nel campo degli energetici. Si tratteranno quindi dalle proteine in polvere agli integratori aminoacidici e alla creatina.

Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica

4° MODULO

Dott. Alessio Dini (medico chirurgo specializzato in nutrizione e medicina estetica)

Tessuto adiposo. Obesità e alimentazione. Come possiamo intervenire, attività fisica e tecniche estetiche possibile sinergia? Radical liberi, Stress ossidativo e influenza di attività fisica e alimentazione. Escursus sulle principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica nell'approccio delle problematiche estetiche.



Fitoterapia applicata allo sport

5° MODULO

Dott. Alexander Bertuccioli (biologo nutrizionista perfezionato in nutrizione in condizioni fisiologiche)

La Fitoterapia dalla sua tradizionale espressione di "farmacologia naturale", ad oggi è una disciplina che si è estesa anche ad altri ambiti con il nome di "Nutraceutica" e che ha ancora molto da dare, in campo medico, arricchendo ulteriormente il bagaglio terapeutico, e in ambito salutistico, permettendo invece di sfruttare tutti quei principi che anche al di fuori di un effetto propriamente terapeutico possano contribuire al benessere e al mantenimento dello stato di salute.

Performance Nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico

7° MODULO

Dott. Francesco Ruggiero (Personal Trainer specializzato nella ricomposizione corporea)

Performance Nutrition, strategie per ottimizzare le performance. Come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico: dalla teoria alla pratica. L'alimentazione dello sportivo nelle diverse attività: endurance, fase di massa, definizione muscolare; un'analisi dei singoli moduli utilizzando le linee guida emanate dai diversi organi mondiali competenti, per dare consigli pratici sull'assunzione dei diversi macronutrienti in base all'attività svolta, sulla suddivisione dei pasti in prossimità e dopo il workout, allegando ricette pratiche e veloci.

Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente

6 ° MODULO

Dott.ssa Daniela Biserni (biologa nutrizionista e farmacista)

Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente. Temi trattati: mantenere il giusto peso, alimentarsi o nutrirsi? Le regole base della spesa, come leggere le etichette, conoscere latte e latticini, conoscere le proteine, conoscere cereali e farine. Inganni alimentari esempi pratici. La dieta mediterranea e il piatto di Harvard.

Super Food, prevenzione a tavola

8° MODULO

Paola Di Giambattista (Nutritional cooking consultant)

L'obiettivo principale è rispondere alla domanda: " Mangiare per vivere o vivere per mangiare?". Lo studio delle proprietà alimentari riconosciute dalla scienza della nutraceutica nella classificazione di alimenti che apportano un surplus al nostro organismo si pone alla base di un nuovo concetto di nutrizione definito "nutrizione 2.0". Una descrizione analitica sulle definizioni di superfood, nutraceutica, epigenetica e nutrigenomica per comprendere come fare prevenzione a tavola e conoscere quali sono gli alimenti che possono definirsi "anti age".

FITNESS ACADEMY

CORSI E MASTER ONLINE

La nostra formazione di corsi e master, oltre che in presenza in tutta Italia, è disponibile anche online su piattaforma professionale e-learning sempre accessibile da ogni dispositivo. Segui il corso o il master che desideri attraverso video e slide informative e con tutoraggio costante del team docenti federali.

- *visibile su PC / tablet / smartphone*
- *tutoraggio a cura dei docenti federali*
- *diploma FIF / ASI e di Tecnico Nazionale ASI / CONI*
- *disponibili 24 ore su 24 per 120 giorni dopo il primo accesso*
- *dispensa in formato elettronico*
- *tesserino tecnico ASI / CONI*

VANTAGGI

- accesso immediato alla formazione ✔
- accessibile dove e quando vuoi ✔
- zero costi di trasferta ✔
- servizio di tutoraggio continuo ✔

SVANTAGGI

- ✕ minor livello emozionale
- ✕ minor interazione

Nota Bene: puoi superare questi problemi passando quando desideri alla formazione in presenza!



PERSONAL TRAINER

Per operare in modo altamente professionale nel settore dell'allenamento "one to one" e/o piccoli gruppi

€ 530



ISTRUTTORE DI FITNESS

Programmi di tonificazione, circuit training, cardiofitness e body building

€ 450



BODY WEIGHT FLOW 360

Un programma di condizionamento fisico all'avanguardia per gli amanti della forza e del movimento

DISPONIBILE DA OTTOBRE 2022



PILATES MATWORK

Fusione di tecniche ed esercizi, tradizionali e innovativi, del metodo Pilates

€ 390



PILATES ADVANCED TRAINING

Didattica degli esercizi intermedi e avanzati del Matwork integrata all'analisi posturale

€ 360



PILATES PROPS

I piccoli attrezzi del metodo pilates

€ 185



REFORMER FOR BEGINNERS

Tecnica e didattica per l'utilizzo dell'attrezzo più emblematico del Pilates

€ 110



PILATES BARRE

Il Pilates incontra la danza con l'allenamento alla sbarra

€ 185



PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età

€ 185



FUNCTIONAL TRAINING BASIC

Un allenamento completo per aumentare la performance e ridurre il rischio degli infortuni

€ 240



BODYWEIGHT E ANIMAL TRAINING

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

€ 195



KETTLEBELL TRAINING

Lo studio dei principali esercizi del kettlebell training

€ 185



KALISTHENICS

Le basi della propedeutica all'allenamento calistenico

€ 195



KALISTHENICS 2° LIVELLO

Le progressioni didattiche per l'esecuzione delle skill più avanzate dell'allenamento kalisthenics

€ 195



FLEXIBILITY

La mobilità articolare e l'estensibilità muscolare, dalle tecniche tradizionali a corpo libero alle nuove strategie con l'uso di piccoli attrezzi

€ 145



FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

Fondamenti delle attività su basi musicali: step, aerobica, tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi

€ 290



FIT FUNCTIONAL KOMBAT

Un programma che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group su base musicale

€ 185



FIT CYCLE

Tecnica e didattica per condurre con successo classi di indoor cycling

€ 215



WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

L'interazione tra nutrizione e allenamento per raggiungere un corretto stile di vita

€ 690



FOODTHERAPY: LE NUOVE FRONTIERE

Per la prevenzione e la promozione della salute a tavola

€ 160



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST PARTO

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto

€ 460



ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'allenamento funzionale in sospensione al centro del lavoro del PT sia per il one to one sia per i piccoli gruppi

€ 145



POSTURAL ONE TO ONE

Allenamento posturale integrato per il controllo e il miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale

€ 185



TECNICO NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185



FORZA E IPERTROFIA

Tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel body building

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185



RECUPERO FUNZIONALE

Il ruolo e le strategie tecnico-applicative del personal trainer nella fase di rieducazione post-traumatica

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 185



CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS

L'allenamento per migliorare forza e resistenza muscolare

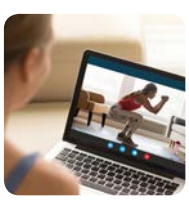
MASTER DI SPECIALIZZAZIONE € 110



DIGITAL & SOCIAL FITNESS COACH

Un percorso per la costruzione e la crescita del proprio pubblico attraverso l'utilizzo dei social

€ 590



VIRTUAL COACH

Conoscere le strategie, le tecniche e i segreti per rafforzare, implementare e rinnovare il nostro ruolo di trainer nel mondo virtuale

€ 650

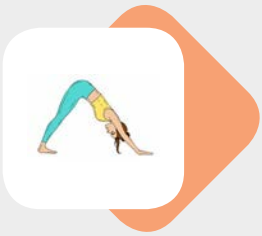
DIGITAL ACADEMY

UNA VASTA GAMMA DI MASTERCLASS, WORKOUT E UPDATE ON DEMAND

Aggiornati e allenati scegliendo i protocolli *ready to use* più adatti alle tue esigenze. Dal **total body** all'**allenamento funzionale**, dal **pilates** allo **yoga**, dal **kalisthenics** al **fitness** e altro ancora.

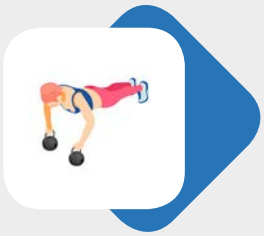
Risparmia e ottimizza il tuo tempo! Sfoglia la libreria virtuale e lasciati ispirare dalle proposte dei Master trainer e scegli fra i videocorsi: efficaci per te, le tue classi e i tuoi clienti *one to one*.

GUARDA, STUDIA E PRATICA TUTTE LE LEZIONI IN STREAMING QUANDO LO VORRAI E IN QUALSIASI POSTO TI TROVI!



LE INVERSIONI 1° STEP: ASANA SULLE SPALLE
62 MINUTI
Biomeccanica dell'inversione, attrezzi e strategie per facilitare e approfondire gli asana
RITA BABINI

LA MOBILITÀ DEGLI ARTI INFERIORI – 1° STEP
77 MINUTI
Biomeccanica degli asana focalizzati su caviglia, ginocchio e coxo-femorale
RITA BABINI



SCHEDE PRATICHE SULLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE
Una programmazione di 24 settimane suddivisa in 3 videocorsi.
LUCA DALSENO

G.A.G. FUNZIONALE
45 MINUTI
Un allenamento Total Body caratterizzato dalle strategie della contrazione isometrica e della attivazione capillarizzante
GIANLUCA GASPANO

FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT PER SOGGETTO DONNA GINOIDE E ANDROIDE
62 MINUTI
VIVIANA FABOZZI

FUNCTIONAL TRAINING PER I BAMBINI
45 MINUTI
Un allenamento basato sull'apprendimento e l'automatismo dei principali pattern motori
GIANLUCA GASPANO

FUNCTIONAL ENTRY LEVEL
45 MINUTI
Una sessione di allenamento con esercizi basici adatta a tutti
SANDRO ROBERTO

FUNCTIONAL BURNING
47 MINUTI
3 circuiti, 3 modalità di allenamento per bruciare grasso e portare lo stato metabolico e di fitness ad un livello successivo
SANDRO ROBERTO

FUNCTIONAL PUMPING
36 MINUTI
Come creare pumping ai muscoli interessati eseguendo dei lavori in stile Complex
SANDRO ROBERTO

FUNCTIONAL ATHLETIC
60 MINUTI
Una sessione di allenamento con il metodo di lavoro denominato AMRAP
SANDRO ROBERTO



I PREPILATES
48 MINUTI
Masterclass con proposte di esercizi di prepilates a carattere prettamente posturale
SARA SERGI

PILATES E MATTONCINI
32 MINUTI
Proposte di esercizi che vanno a lavorare su mobilità, tono e defaticamento
SARA SERGI

PILATES FUNZIONALE AI "LAVORI PESANTI"
29 MINUTI
Esercizi per la prevenzione dei disturbi muscolo scheletrici
SARA SERGI

PILATES CON TONING BALL
53 MINUTI
Una lezione che permette di sperimentare soluzioni alternative di movimento ancora più sfidanti e interessanti
MICHELE MANCA

I BENEFICI DEL REFORMER PER I SOGGETTI IN GRAVIDANZA
50 MINUTI
Pratica con l'attrezzo più emblematico del pilates
GIANPIERO MARONGIU
STEFANIA GIULIANI

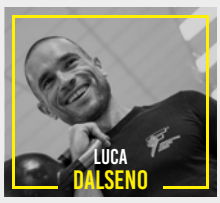
I BENEFICI DELLA WUNDA CHAIR PER I SOGGETTI AFFETTI DA SCOLIOSI
40 MINUTI
GIANPIERO MARONGIU
STEFANIA GIULIANI

www.fif.it



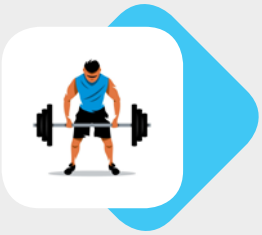






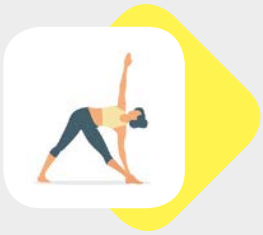






FORZA, IPERTROFIA E LE TECNICHE AD ALTA INTENSITÀ
63 MINUTI
I meccanismi alla base degli adattamenti di forza e ipertrofia
PAOLO ROCCUZZO

LE SCHEDE DI ALLENAMENTO
56 MINUTI
Un'analisi accurata dei vari protocolli di allenamento in sala pesi
PAOLO ROCCUZZO



SMART WORKING E LOMBALGIA
82 MINUTI
Gli esercizi più efficaci per prevenire e ridurre il mal di schiena da "ufficio"
MICHELE MANCA

DALLA QUADRUPEDIA ALLA BIPEDIA
55 MINUTI
Evoluzioni e progressioni di un lavoro integrato
MICHELE MANCA

EQUILIBRIUM ROLLER AND STABILITY 2.0
56 MINUTI
Come migliorare la stabilità propriocettiva, la flessibilità e la libertà della colonna vertebrale
MICHELE MANCA

BALANCE POSTURAL TRAINING
71 MINUTI
Le principali strategie di allenamento per il riequilibrio posturale
VIVIANA FABOZZI

STRETCHING FOR LOW BACK PAIN
65 MINUTI
Esercizi di allungamento, scarico e decompressione discale per prevenire il dolore alla bassa schiena
VIVIANA FABOZZI

FULL BODY FLOW
54 MINUTI
Un allenamento creato per aumentare il condizionamento muscolare, la flessibilità e il benessere psicofisico
VIVIANA FABOZZI



KOMBAT IN CIRCUITO
48 MINUTI
Un workout di Fit Functional Kombat organizzato in un circuito total body
MELISSA RODA

I DISCHI MAGICI
32 MINUTI
Lezione di Baby Fitness con l'utilizzo del corpo libero e di una coppia di flow tonic per bambini dai 4 ai 6 anni
MELISSA RODA

HAPPY STEP
29 MINUTI
Lezione di Baby Fitness in circuito con l'utilizzo dello step per bambini dai 7 ai 10 anni
MELISSA RODA

CORE STABILITY
40 MINUTI
Un allenamento bodyweight specifico sulla funzione tonica della muscolatura profonda del Core
GIANLUCA GASPANO

METABOLIC CIRCUIT TRAINING
61 MINUTI
Un esempio di circuito PHA per donne e un esempio di circuito SPOT REDUCTION rivolto ad un pubblico maschile
VIVIANA FABOZZI

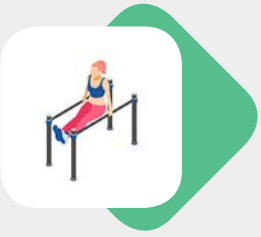
CORE ABILITY TRAINING
73 MINUTI
Come allenare la funzione tonica e fasica dei muscoli del Core
VIVIANA FABOZZI

TOTAL BODY WORKOUT
64 MINUTI
Allenare la coordinazione neuro muscolare attraverso l'organizzazione di un circuito A.T.A. per il fitness group
VIVIANA FABOZZI

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
69 MINUTI
Una modalità di allenamento caratterizzata da vigorosa attività fisica e recupero passivo
VIVIANA FABOZZI

HOMEWORK CIRCUIT LAB
240 MINUTI
La costruzione di circuiti e l'analisi delle strategie di lavoro di intensità variabile, con l'utilizzo di due attrezzi "salva spazio"
VIVIANA FABOZZI

PENALTY FIT TRAINING 2.0
240 MINUTI
Le caratteristiche e la programmazione dell'allenamento pliometrico attraverso gli esercizi con il penalty box
VIVIANA FABOZZI



CALISTHENICS E FLEXIBILITY: 1ª LEZIONE
55 MINUTI
Il riscaldamento e la mobilità funzionali all'allenamento calistenico
ANDREA NEYROZ

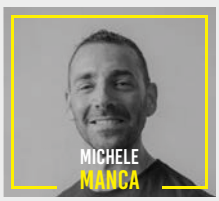
CALISTHENICS E FLEXIBILITY: 2ª LEZIONE
40 MINUTI
Flexibility: i primi esercizi per approcciarsi alla verticale
ANDREA NEYROZ

CALISTHENICS E FLEXIBILITY: 3ª LEZIONE
35 MINUTI
I primi esercizi per approcciarsi alla planche e agli elementi di spinta a corpo libero
ANDREA NEYROZ

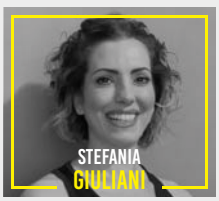












— EVENTO INTERNAZIONALE —

FIF ANNUAL CONVENTION

POWER BUILDING

INNOVAZIONE E TRADIZIONE; DALLA TEORIA ALLA PRATICA

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

29-30 OTTOBRE 2022 **VICENZA** PALAZZO CORDELLINA

*La F.I.F. presenta il primo convegno internazionale sul **Power Building**. Un evento esclusivo riservato ai personal trainer, ai preparatori atletici e a tutti i trainer che intendono aumentare le loro conoscenze in modo trasversale ed aggiornato. Alla domanda cos'è il **Power Building** seguiranno non solo risposte teoriche e applicative ma anche proposte pratiche per capire i contesti in cui applicare la filosofia del **Power Building**.*

Tanti i nomi di risonanza nazionale ed internazionale della ricerca scientifica e della formazione tecnica:

PROF. ANTONIO PAOLI, FABIO ZONIN, FABIO FOGATO, GIUSEPPE CORATELLA, GIANLUCA CURTOLO, LUCA SILVESTRINI, ANTONIO SQUILLANTE, ISRAEL MALLEBRÉ, LUCA DALSENO, SANDRO ROBERTO, VIVIANA FABOZZI E MOLTI ALTRI...

ANTEPRIMA DEL PROGRAMMA

TEORIA / SABATO 29 OTTOBRE

1ª PARTE / BACK TO THE BASES

Prima sessione: ipertrofia
- Alle basi dell'ipertrofia muscolare: facciamo chiarezza
- Effetto della periodizzazione sulla forza e sull'ipertrofia muscolare

Seconda sessione: forza
- Alle basi della forza: facciamo chiarezza
- Allenamento per la forza: dove siamo oggi?

2ª PARTE / AT THE HEART OF THE MATTER

Terza sessione: il Power Bodybuilding
- Il power bodybuilding: evidenze scientifiche
- Le basi del power body building
- Ipertrofia, forza e cuore

Quarta sessione: il diavolo è nei dettagli
- Salviamo capra e cavoli: i rischi dei farmaci e i loro meccanismi
- Effetti del power body building per la prestazione
- Dalla teoria alla pratica: Proposte di programmi di Power Building

PRATICA / DOMENICA 30 OTTOBRE

Dalle 10.00 alle 17.00 si terranno lezioni pratiche in un centro fitness attrezzato

Un appuntamento che sarà uno stimolo per capire e rinnovarsi guardando le tante applicazioni che puntano al futuro con uno sguardo al passato

FEDERAZIONE
ISTRUTTORI
FITNESS



La Federazione Istruttori Fitness è l'unica organizzazione
inserita nel registro ufficiale del
MINISTERO DELLO SVILUPPO ECONOMICO
riguardante le Associazioni Professionali istituite in base
alla legge 4/2013 (Prot. N. 0142497)

L'affiliazione alla Federazione Istruttori Fitness comprende:

- Inserimento nell'elenco professioni degli istruttori fitness riconosciuto dal Ministero dello Sviluppo Economico
- Tessera Federazione Istruttori Fitness
- Rilascio del tesserino della Federazione Istruttori Fitness
- Iscrizione alla Federazione Italiana Fitness come Socio Gold Istruttore
- Rilascio Tesserino Tecnico ASI / CONI, iscrizione annuale al Registro Nazionale del Settore e inserimento nell'albo Nazionale dei tecnici dell'Ente di Promozione Sportiva ASI / CONI, in ottemperanza alle Leggi Regionali in materia sportiva che disciplinano la figura dell'istruttore visualizzabile sul sito ASI sotto la denominazione: "attività sportiva di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness" (http://www.asinazionale.it/documenti/Albo)
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.

www.federazioneistruttorifitness.it

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

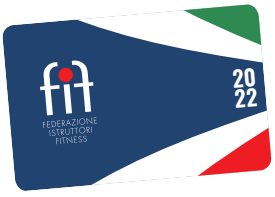
AFFILIAZIONI 2022

SOCIO GOLD ISTRUTTORE

VANTAGGI INCLUSI







€ 140,00 *comprende:*

NOVITÀ 2022:

VIDEO CORSO

"Stretch and Flex Flow" a cura di Viviana Fabozzi: un videocorso ready to use su come creare protocolli di allenamento specifici per il miglioramento della mobilità articolare e l'estensibilità muscolare attraverso il metodo progressivo lineare e l'applicazione del concetto di "flusso"

FAQ, L'ESPERTO RISPONDE

Appuntamento con FIF a cura del dott. Marco Neri

RILASCIO DEI TESSERINI

- TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE ASI/CONI e iscrizione all'albo nazionale dei tecnici ASI/CONI
- TESSERA FIF DI SOCIO GOLD ISTRUTTORE e inserimento nell'albo istruttori FIF
- TESSERA DELLA FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS e iscrizione all'elenco delle professioni FIF riconosciuto dal MISE

COPERTURE ASSICURATIVE

- Polizza assicurativa infortuni con ente di promozione sportiva
- Polizza assicurativa R.C.T.

SCONTI PER LA FORMAZIONE

- Sconto del 20% su master e corsi F.I.F.
- Sconto del 50% sull'iscrizione a FIF ANNUAL, IN CORPORE SANO, XXL FITNESS, JUNGLE, PILATES & YOGA EVOLUTION
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del nostro catalogo di vendita www.fit-shop.it
- Eventi gratis se affiliati da almeno 10 anni consecutivamente come Socio Gold Istruttore

AGEVOLAZIONI UNIVERSITARIE

- **Sconto di € 500** sulla quota d'iscrizione al primo anno di Pegaso Università Telematica Online
- **Sconto del 20%** su Università Telematica San Raffaele Roma

ACQUISTO CORSI RICONOSCIUTI DAL MIUR

- I corsi segnalati con il logo "Carta del docente" sono acquistabili dai docenti di ruolo con il relativo bonus

- ABBONAMENTO ALLA RIVISTA PERFORMANCE
- T-SHIRT UFFICIALE ISTRUTTORE FITNESS

DIPLOMA DI TECNICO NAZIONALE FIF ASI / CONI

*Il **Socio Gold Istruttore** riceve il diploma di Tecnico Nazionale FIF ASI / CONI e ad ulteriore conferma della legittimità giuridica del titolo acquisito è presente la firma del Presidente ASI.*

Il diploma FIF / ASI e il Tesserino Tecnico nazionale *sono requisiti necessari per svolgere legalmente il ruolo di istruttore per le discipline di competenza presso tutte le società o associazioni sportive italiane.*



NEI DIPLOMI FIF È PRESENTE UN DUPLICE QR CODE
Ad ulteriore garanzia in caso di controlli, sui diplomi FIF è presente un duplice QR code: uno permette in tempo reale di verificare la registrazione nell'albo Nazionale dei Tecnici ASI /Coni delle qualifiche professionali di tutti coloro che sono in regola con l'affiliazione Gold Istruttore FIF, l'altro consente di verificare l'inserimento del proprio nominativo nell'elenco delle professioni del Ministero dello Sviluppo Economico.

ALBO NAZIONALE DEI TECNICI

ELENCO PROFESSIONI MISE/FIF

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

AFFILIAZIONI 2022



SOCIO **SILVER**

€ 40,00 *comprende:*

- TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE ASI/CONI IN FORMATO ELETTRONICO
- Assicurazione contro gli infortuni
- Abbonamento alla rivista Performance
- Sconto del 10% su eventi, convention e convegni F.I.F.



SOCIO **BASIC**

€ 10,00 *comprende:*

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- Abbonamento alla rivista "Performance"



CENTRO **ASSOCIATO**

con affiliazione automatica all'Ente di Promozione Sportiva CONI (ASI)

€ 100
(con inserimento autonomo da parte dell'ASD o SSD dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI + tutti i servizi indicati su www.fif.it)

OPPURE

€ 200
(con servizio di inserimento dei tesserati/soci all'ASI, Ente di Promozione Sportiva / CONI da parte di FIF + tutti i servizi indicati su www.fif.it)

Ulteriori informazioni sui vantaggi per chi si affilia alla Federazione Italiana Fitness le trovate su **www.fif.it / affiliazioni**



via P. Costa 2 • Ravenna • tel. 0544 34124 • fif@fif.it
www.fif.it

FIFCOMMUNITY

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



[docenti]

ALEX BERTUCCIOLI: UNA FONTE DI SAPERE NEL MONDO MEDICO-SPORTIVO

Continua senza tregua e contro ogni avversità la crescita professionale di Allexander Bertuccioli. Numerosi nuovi traguardi ci rendono onorati di averlo al nostro fianco in qualità di docente Master federale. Nel giugno scorso ha conseguito la Laurea Magistrale In Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate. Attualmente è socio aggregato FMSI dopo aver superato il corso di formazione per aspiranti soci aggregati Federazione Medico Sportiva Italiana – FMSI-CONI. Ultimo impegno formativo in corso è il Master in comunicazione scientifica. Cos'altro dire? Avanti tutta caro Alex e…. CHAPEAU!

[collaborazioni]

LAURETANA: L'ACQUA UFFICIALE DEL GIRO D'ITALIA 2022



L'acqua più leggera d'Europa è sponsor ufficiale della corsa più bella del mondo. Acqua Lauretana da sempre al fianco degli sportivi, pedalerà lungo la nostra penisola insieme agli atleti del giro d'Italia. Con la sua purezza e leggerezza è pronta a dissetare i corridori ed affrontare con loro le impervie salite e le emozionanti volate finali. La Federazione Italiana Fitness è fiera di questa nuova importante iniziativa che vede acqua Lauretana protagonista della leggerezza e del benessere.



[docenti]

STEFANIA GIULIANI: UNA DOCENTE IN CONTINUA EVOLUZIONE

Già laureata in scienze motorie, Stefania si appassiona presto al metodo Pilates e alla rieducazione posturale diventando una assidua frequentatrice di tutti i corsi FIF del settore Pilates fino al raggiungimento della qualifica di Pilates Specialist Instructor. Un traguardo superato a pieni voti e che la annovera ben presto tra lo staff dei docenti federali. Grazie alla sua "fame di sapere" e alla sua determinazione, decide di approfondire i suoi studi e di specializzarsi nella riabilitazione kinesiterapia, conseguendo così nella città di Palermo la laurea in Fisioterapia presso il dipartimento di studi europei "Jean Monnet". Le nostre più sentite congratulazioni Stefania, siamo fieri e orgogliosi di averti nella nostra squadra vincente!



[NOVITÀ]

RUNNER COACH: UN NUOVO PERCORSO FORMATIVO DELLA FIF ACADEMY

Dall'idea di due professionisti, ma soprattutto di due amici, Stefano Gregoretti e Alexander Bertuccioli nasce la nuova qualifica di Runner Coach. Il percorso formativo è rivolto a tutti coloro che decidono di acquisire un approccio strutturato nella gestione della corsa. In questo ambito è necessario avere un approccio metodico per tornare a riscoprire un'andatura naturale dell'essere umano, troppo spesso viziata e inquinata da abitudini e informazioni sbagliate.
Nello specifico il corso si rivolge ai Personal trainer, preparatori atletici e tecnici sportivi che vogliono ampliare il loro spettro di competenze anche al mondo del running e a chiunque voglia iniziare un percorso semplice, pratico e concreto per approcciarsi razionalmente al mondo del running. Al termine del percorso di formazione:

- *acquisirai la capacità di gestire la corsa in maniera semplice e fisiologica*
- *gestirai l'allenamento indoor e outdoor compatibilmente con le reali necessità del running*
- *sarai in grado di integrare la preparazione indoor e outdoor con gli elementi tipici della corsa*
- *personal trainer, preparatori atletici e tecnici sportivi integreranno le loro conoscenze nella gestione base del cliente che vuole approcciarsi al running.*



[docenti]

UN NUOVO TITOLO UNIVERSITARIO PER FABIO PANI

Il nostro docente di punta per il settore Fitness nella regione Sardegna ha conquistato un nuovo traguardo annoverando tra gli altri titoli la Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattate presso l'università San Raffaele di Roma. Un corso biennale che Fabio con la sua dedizione e determinazione ha concluso in un solo anno con la votazione di 110 e lode. Nato e cresciuto in FIF, al professionista e soprattutto all'amico, con grande fierezza porgiamo le nostre più sentite congratulazioni.

[NOVITÀ]

ISRAEL MALLEBRÉ E IL SUO BODYWEIGHT FLOW 360



L'indimenticabile Presenter spagnolo, in passato conosciuto in tutto il mondo per le sue eleganti e coinvolgenti lezioni coreografiche, torna in casa FIF con una proposta formativa creata in esclusiva per la FIF ACADEMY il cui titolo è una vera garanzia di successo: BWF360. Israel lo definisce come il *"nuovo programma di allenamento del movimento"*. BWF360 è questo: MOVIMENTO organizzato e consapevole per il CONDIZIONAMENTO FISICO del corpo umano. Un programma di condizionamento fisico all'avanguardia, un metodo dinamico di allenamento individuale o di gruppo per gli amanti della forza e del movimento. Con BWF360, attraverso le sue sequenze dinamiche di movimento a corpo libero organizzato, intendiamo sfidare tutte quelle qualità fisiche un po' dimenticate, al fine di conservarle e valorizzarle in modo efficace ed efficiente, attraverso una straordinaria esperienza di FITNESS, un'esperienza con obiettivi specifici che di conseguenza fornisce risultati garantiti dalla sua pratica costante. Israel vi aspetta a RiminiWellness presso il FIF VILLAGE per allenarvi con il nuovo accattivante programma di allenamento tutto a corpo libero dove la musica non è utilizzata come un fattore limitante ma esclusivamente come un elemento motivante!

[NOVITÀ]

FIF E NAMEDSPORT: SI STRINGE UN NUOVO IMPORTANTE ACCORDO

Si è da pochi giorni consolidata una nuova collaborazione che vede in perfetto allineamento la Mission della FIF ACADEMY con i valori del Brand NAMEDSPORT Superfood: ricerca e innovazione per la massima qualità, cura della salute e passione per lo sport, dinamicità insieme ad energia e performance. *NAMEDSPORT Superfood offre allo sportivo un'alimentazione completa e bilanciata, per garantire una prestazione atletica ottimale e tutti i nutrienti necessari prima, durante e dopo l'attività sportiva. E ancora NAMEDSPORT propone un'ampia scelta di formulazioni efficaci e all'avanguardia che vantano tra gli ingredienti materie prime di eccellenza e che nascono da un appassionato lavoro di ricerca condotto in collaborazione con un'equipe di esperti. La loro efficacia, nel rispetto della salute e delle regolamentazioni vigenti, è testimoniata ogni giorno da sportivi di altissimo livello, ma si adatta alle esigenze di tutti gli amanti dello sport e di coloro che hanno a cuore il loro benessere.*

NAMEDSPORT® SUPERFOOD



[docenti]

NUOVE LEVE CRESCONO

Il neo docente Junior per il settore Fitness, il foggiano Salvatore De Matteis, si è da poco laureato in Scienze Motorie L-22 presso la facoltà Unipegaso di Foggia. Tema della tesi *"Il Calisthenics: forza e ipertrofia a corpo libero"*. Un esempio calzante di come la passione verso la pratica di una disciplina tra le può gettonate degli ultimi anni possa trasformarsi in una sapiente argomentazione da presentare per una discussione di grande successo di una tesi di laurea. E così giusto per non perdere "l'allenamento allo studio" continua il suo percorso universitario in qualità di laureando in management dello sport e delle attività motorie LM-47 sempre presso la facoltà Unipegaso di Foggia. Della serie: *"chi si ferma è perduto"!*

[eventi]

LA CITTÀ DI VICENZA SARÀ CORNICE DELL'EVENTO FIF PIÙ GRANDE DI SEMPRE



La FIF in collaborazione con l'assessorato della città di Vicenza presenta un evento fitness senza eguali. Grazie ad una proficua e preziosa collaborazione con l'assessorato del comune di VIcenza la nuova edizione della FIF ANNUAL CONVENTION sarà ospitata nella splendida cornice del Palazzo Cordellina costruito in stile palladiano da Ottone Calderari tra il 1786 e il 1790. Gli interni sono ornati da affreschi e decorazioni ad opera di Paolo Guidolini e Girolamo Ciesa e le sue Sale da molti anni ospitano attività culturali quali conferenze, convegni e concerti. Sabato 29 ottobre questo luogo storico sarà teatro del Convegno intitolato **"POWER BUILDING: il mix di innovazione e tradizione; dalla teoria alla pratica"**. Un argomento di grande attualità del mondo del fitness che avrà come protagonisti illustri esponenti internazionali che si affiancheranno ai capisaldi del comitato scientifico e dello staff docenti della FIF. Un evento esclusivo a numero chiuso in un luogo di culto in cui l'arte pittorica si fonde con l'arte del movimento.

SIRTUINE E DIETA SIRT

IL RUOLO DELLE "PROTEINE ANTI-AGING" E GLI EFFETTI ANTIOSSIDANTI E DISINTOSSICANTI DEI "CIBI SIRT"



a cura di
Marco Neri

Già da qualche tempo (2015 circa) si parla dei benefici delle Sirtuine, una famiglia di "proteine anti-aging" che regolano il metabolismo energetico, l'apoptosi cellulare, la riparazione del DNA, la rigenerazione tissutale e modulano positivamente l'infiammazione. Con la loro attivazione si ottiene quindi longevità, calo di massa grassa, prevenzione malattie metaboliche.
Se ne conoscono 7 e ciascuna ha delle prerogative specifiche.

- *La SIRT 1 è localizzata nel nucleo e ripara danni al DNA, regola gluconeogenesi, lipolisi e resistenza allo stress ossidativo. Controlla la secrezione dell'insulina e l'omeostasi del colesterolo.*
- *La SIRT 2 è localizzata nel Citoplasma ma ritrovabile anche nel nucleo. Regola il ciclo cellulare e la promozione della lipolisi negli adipociti. Controlla la neurodegenerazione.*
- *La SIRT 3 si trova nei mitocondri e svolge un ruolo di controllo sugli enzimi legati alla regolazione dell'attività mitocondriale. Regola l'apoptosi e svolge un ruolo di difesa nei confronti dello stress ossidativo.*
- *La SIRT 4 si trova nei Mitocondri ed ha un ruolo centrale nella secrezione dell'insulina e di tutto il metabolismo del glucosio. Modera il catabolismo muscolare.*
- *La SIRT 5 si trova nei mitocondri e controlla il ciclo dell'urea ed il metabolismo dei grassi e aminoacidi.*



- *La SIRT 6 si trova nel nucleo e concede stabilità genomica con funzioni riparatrici del DNA. Regola il metabolismo di glucosio e lipidi e svolge un ruolo antinfiammatorio.*
- *La SIRT 7 si trova nel nucleo regola l'attività dei Ribosomi (fondamentali per "leggere" le informazioni contenute nella catena di RNA messaggero). Svolge un ruolo antitumorale.*



Leggendo quanto detto se ne capisce l'importanza e ancora più interessante il fatto che le Sirtuine possano essere stimolate dall'alimentazione, questo in quanto ci sono cibi che ne attivano l'efficacia, ma va detto che non è così facile anche perché tutti i meccanismi di azione delle Sirtuine non sono così chiari. Certamente si è visto come un corretto stile di vita (ritmi sonno-veglia) e l'attività fisica costante e continuativa siano presupposti per la loro attivazione ma, udite udite, anche la restrizione calorica svolge un ruolo centrale. Alla luce di queste considerazioni da alcuni anni si parla di DIETA SIRT della quale è certamente utile conoscerne i presupposti. L'alimentazione proposta al momento non ha particolari studi a supporto ma è stata ideata da 2 nutrizionisti Inglesi Aidan Goggins e Glen Matten che hanno scritto il libro *"Sirt - La Dieta del Gene Magro"*.

Nella PRIMA FASE si tratta di fare una detox con forte restrizione calorica. Durata 1 settimana.

- *Nei primi 3 o 4 giorni occorre ridurre drasticamente le calorie (spesso meno di 1000) consumando 3 pasti al giorno a base di ESTRATTO O SUCCO VERDE + un pasto solido. Questo ESTRATTO VERDE consiste in un centrifugato con 75/100 g di cavolo riccio, 30/40 grammi di rucola e 5/10 grammi di prezzemolo. Si aggiungono 150/200 grammi di sedano verde con le foglie e mezza mela verde. Alla fine si aggiunge la spremuta di mezzo limone spremuto e ½ - 1 cucchiaino di tè matcha*
- *Nei restanti giorni per concludere la prima settimana si riducano a 2 i pasti con l'ESTRATTO VERDE e si fanno 2 pasti solidi. I pasti solidi suggeriti sono essenzialmente a base di verdura e proteine magre a bassi grassi ,quindi carni bianche, pesci magri; ammesso il tofu e legumi come le lenticchie e fagioli.*

Nella SECONDA FASE della dieta SIRT, che dura almeno 3 settimane non ci sono particolari limitazioni di peso negli alimenti ma solo una selezione della tipologia, fra questi cavolo riccio, vino rosso, fragole, cipolle, soia, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, cioccolato fondente (minimo 85% di cacao), tè verde matcha, grano saraceno, curcuma, noci, rucola, peperoncino, levistico (una pianta aromatica), datteri , radicchio rosso, mirtilli, capperi, caffè. Questi alimenti vanno abbinati a 1 o 2 pasti al giorno a base di proteine magre come il pesce, la soia, le carni bianche, le uova. A questo punto l'alimentazione può essere modulata anche ripetendo per qualche giorno la fase detox o inserendo 1 pasto al giorno con l'ESTRATTO O SUCCO VERDE.
Le considerazioni da fare sono diverse dove certamente il primo concreto dimagrimento si ha nella prima parte (3/3,5 kg) dove è lecito pensare che il brusco cambio di alimentazione e calo di calorie porti ad una grossa perdita di acqua e glicogeno.
Poi nelle altri suoi punti rimane una dieta "modaiola" non così facile da fare ma che pone l'attenzione sui Polifenoli e sulla Quercitina, molecole che vengono sempre più valutate per la salute e l'efficienza fisica.
Al momento mancano studi scientifici sull'efficacia di questa tipologia di scelta alimentare e non ci sono prove che l'uso costante di questi alimenti denominati SIRT FOOD portino realmente ad aumenti delle Sirtuine con effetti misurabili.
Quindi il ruolo delle Sirtuine nella salute umana è stato ipotizzato ma ancora non chiarito e, soprattutto, esistono farmaci che attivano le Sirtuine ma ancora non si sa quanto effettivamente lo possano fare gli alimenti.
Tutto sommato, visto il breve periodo di prova che questa scelta propone i rischi non sono particolarmente alti, ma per ottenere dei risultati certi sia sull'invecchiamento che sul dimagrimento le chiavi certe rimangono l'attività fisica, il non abuso di quantitativi di cibo e la scelta di cibi freschi con grande varietà di molecole antiossidanti e disintossicanti. I "cibi Sirt" rientrano fra le categorie positive ma certamente possono essere analizzati in diverse modalità di approcci alimentari.

a cura di
Luca Dalseno

SCOPRIAMO IL NUOVO CORSO DELLA FIF FUNCTIONAL ACADEMY



È da poco nato il nuovo corso di formazione della Federazione Italiana Fitness denominato **B.C.S. System Training**, un vero e proprio allenamento completo e/o integrabile ad altre metodologie del Fitness. Il corso prevede lo studio e l'utilizzo di 3 "attrezzi" che si sposano perfettamente con la mentalità del Functional Training, e cioè:

- *Bodyweight*
- *Clave*
- *Slamball / Wallball*

Quindi 3 attrezzi e più di 150 esercizi diversi quasi tutti modulabili su 3 livelli di difficoltà per permettere a tutti di poter essere da subito praticato in relazione al tipo di livello atletico del praticante.

Nel corso saranno analizzati e provati tutti gli esercizi, così come varie tipologie di Warm up, Mobility e Cool down.
Un capitolo molto importante sarà dedicato a come trovare la reale percentuale di intensità allenante, con semplici calcoli che saranno spiegati passo dopo passo con anche esempi pratici, mediante l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro, strumento che dovrebbe appartenere a tutti i praticanti di determinate attività fisiche di un certo livello.
Sarà inoltre messa a disposizione del corsista una vasta gamma di biblioteca video con tutte le esecuzioni, sia degli esercizi, che delle fasi di preparazione e defaticamento. E, novità assoluta per i corsi della FIF, verrà rilasciata da subito una programmazione di 4 mesi di lavoro completi, anche in questo caso su 2 livelli diversi.
Nel primo livello di intensità sarà proposta una programmazione basata su 4 giorni di allenamento a settimana, per 12 settimane.
Il secondo livello, quello più intenso, sarà invece un lavoro nel quale saranno proposti 7 giorni di allenamento su 7, sempre per 12 settimane.
Ovviamente quando parlo di

COS'È IL B.C.S. SYSTEM TRAINING

giorni di allenamento, e qui sta la reale programmazione, si intendono giorni in cui dedico del tempo al mio fisico, distribuendo il carico di lavoro settimanale in giorni in cui si lavorerà ad alte intensità, altri a media, altri a bassa e in giorni di solo RECOVERY (recupero attivo) con esercizi di mobility.
Tutto questo è indicato chiaramente in ogni seduta di allenamento in stile B.C.S. System Training sia nella settimana da 4 giorni di workout a settimana, sia in quella full da 7 giorni. Non solo, il programma è stato da me creato indicandovi già gli esercizi, le ripetizioni, il tempo di lavoro, di recupero, tutto… non dovrete pensare a nulla. Solo a mettere in pratica ciò che sarà indicato nelle varie schede di allenamento.
Siete quasi convinti? Vi serve ancora un motivo per decidervi a partecipare?
Vi ho parlato di B.C.S. System Training come sistema di allenamento a sé stante e/o integrabile con altre metodologie del Functional Training, giusto? Beh questo significa che una volta calcolata la reale intensità allenante (che vi anticipo non sarà la formuletta 220-età, che poco si addice al reale stato di forma delle persone), basterà utilizzare gli esercizi del B.C.S. e/o altri esercizi appresi magari già nei nostri corsi di Barbell & Kettlebell, oppure Bodyweight & Animal Training… e mantenere monitorata la frequenza cardiaca per rimanere nel target richiesto e specificatamente indicato nei vari giorni di allenamento.
Se utilizzato sapientemente quindi non avrete solo 4 mesi di programmazione, ma utilizzando lo schema settimanale di carico e scarico, potrete avere anni di programmazione attingendo a tutte le fonti di esercizi eseguibili con le altre attrezzature del Functional Training.
Il B.C.S. è una creatura nata sulla base di anni di esperienza, fatta di errori e risultati sul campo.
Posso con certezza affermare che è il Sistema di allenamento che si integra perfettamente con la metodologia Functional Training FIF:

- *Bodyweight – Clave – Slamball + Programmazione completa su come integrare tra loro questi elementi*
- *Video esplicativi dalle fasi di Warm up – Mobility*
- *Video esplicativi delle esecuzioni degli esercizi proposti*
- *Video esplicativi delle fasi di Cool down*

Dunque perché scegliere di iscriversi al corso istruttori B.C.S. della FIF?

- *Perché è un vero e proprio SISTEMA di allenamento*
- *Perché vi darà la possibilità di insegnarlo DA SUBITO grazie alle pratiche schede di allenamento che riceverete GRATUITAMENTE alla fine del corso*
- *Perché include 4 MESI di allenamenti già pronti*
- *Perché include Pratici VIDEO ESPLICATIVI*
- *Perché è un SISTEMA di allenamento fine a sé stesso ma può diventare parte integrante di una programmazione annuale di FUNCTIONAL TRAINING*
- *Perché imparerete le tecniche esecutive, le propedeutiche didattiche, la biomeccanica degli esercizi… e molto altro ancora.*

Seguiteci sui nostri canali social su Facebook, Instagram, sul sito www.fif.it e sulla rivista "Performance" per rimanere sempre aggiornati sulle date dei corsi.

PER TUTTE LE INFORMAZIONI SUL CORSO INQUADRA IL QR CODE





L'ALLENAMENTO "1 TO 1" *con il* LANDMINE

SCOPRIAMO LA VERSATILITÀ E LA FUNZIONALITÀ DI QUESTA CURIOSA "LEVA MOBILE"

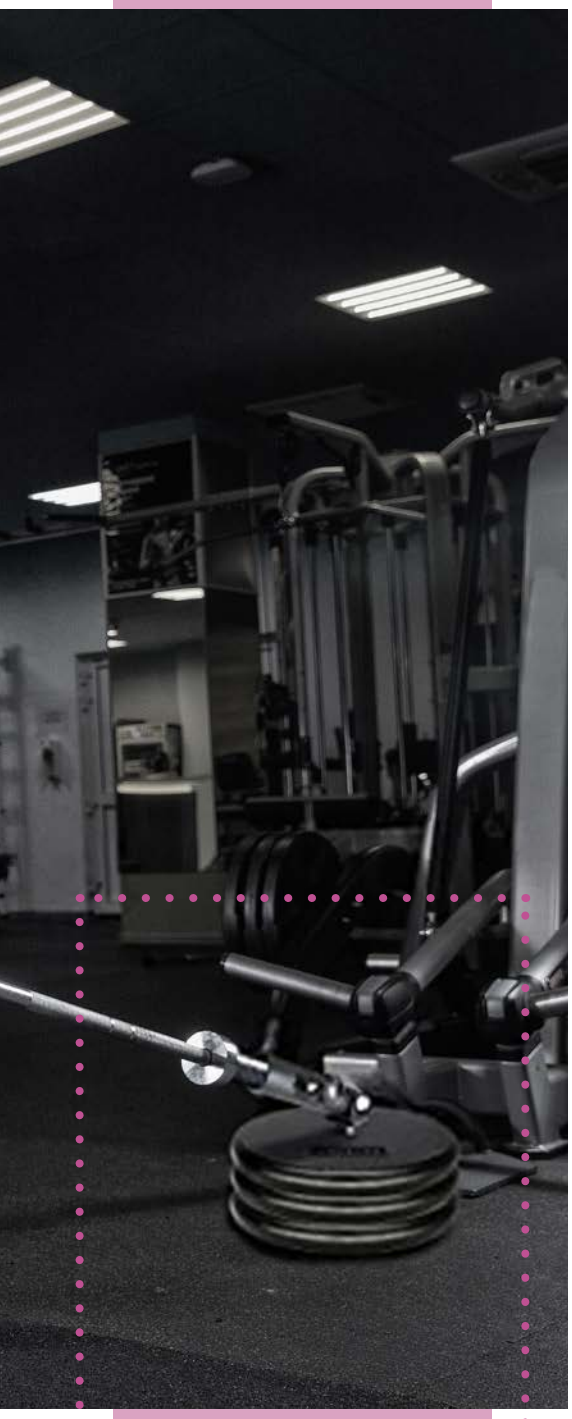


a cura di
Viviana Fabozzi

Il Landmine è una particolare trasformazione di un bilanciere; nello specifico si tratta di un tubo in cui è posta un'estremità di un bilanciere olimpico e che consente di spostare il peso liberamente e in qualsiasi angolazione e direzione conferendo ad una vasta gamma di esercizi e movimenti di spinta e di trazione una portata più "naif": dalla parte superiore alla parte inferiore del corpo si possono lavorare attraverso diverse scelte tecniche strategiche per i suoi obiettivi.

PERCHÉ SCEGLIERE DI ALLENARSI CON IL LANDMINE?

Il Landmine grazie allo specifico squilibrio generato dal carico **è uno strumento di allenamento che trasforma i movimenti convenzionali** della sala pesi in **uno stimolo** più funzionale, adattandosi alle esigenze



meccaniche di tutti coloro che hanno difficoltà ad eseguire esercizi base o per mancanza di mobilità o per problematiche legate alla colonna vertebrale o in generale ad iperpressioni articolari.

Numerosi sono i benefici dell'allenamento con il landmine:

- ✔ *Il principale vantaggio risiede nell'attivazione della "Power Zone" migliorandone la stabilizzazione. Grazie infatti alla peculiarità del carico unilaterale trasferisce una maggiore azione di controllo dei muscoli del Core, stimolando un continuo e variabile adeguamento del corpo allo stimolo.*
- ✔ *Per le sue caratteristiche può essere un'opzione preferenziale per coloro che hanno appena iniziato ad allenarsi con pesi liberi.*
- ✔ *Di fronte alla necessità di utilizzare carichi elevati permette di raggiungere importanti risultati relativi alla Resistenza Muscolare e al Condizionamento Metabolico, aumentando notevolmente il dispendio calorico della seduta.*
- ✔ *Offre infinite possibilità di stimoli durante la pianificazione degli allenamenti: dai lavori in circuito ai lavori intervallati o intermittenti.*
- ✔ *Può essere utilizzato da qualsiasi soggetto sano con poca esperienza, a patto che la condizione fisica della persona sia sempre coerente con lo sforzo.*
- ✔ *Permette agli utenti più esperti o agli atleti di ottenere il massimo dei risultati migliorando le loro prestazioni e la loro condizione fisica, aumentando il dispendio calorico e enfatizzando l'effetto "transfer" alla loro disciplina sportiva.*

COME ADATTARE GLI ESERCIZI CONVENZIONALI AL LANDMINE?

- ✔ All'inizio è consigliabile iniziare con poco peso o ancor meglio con il bilanciere vuoto finché non si riesce a consapevolizzare lo schema motorio specifico.
- ✔ Quando sarà necessario aumentare il peso, il consiglio è di incrementare con piccole percentuali di carico, in base alle dimensioni dei dischi di cui disponiamo.
- ✔ Una successiva scelta di incremento di intensità prevede l'esecuzione dei movimenti in ginocchio perché più ci si avvicina alla base d'appoggio maggiore è l'incidenza gravitazionale e quindi la resistenza.
- ✔ In tutti gli esercizi di press un importante accorgimento posturale consiste nel mantenere il bilanciere il più vicino al corpo e il più possibile allineato alla spalla
- ✔ Nei movimenti di torsione è importante seguire il gesto motorio ruotando i piedi e il bacino.
- ✔ È fondamentale mantenere sempre il massimo controllo durante l'esecuzione di ogni esercizio in quanto Il bilanciere si muove disegnano nello parabola o arco e non una linea retta.

QUALI SONO I MIGLIORI ESERCIZI CON IL LANDMINE?

Possiamo certamente elencare tra i più vantaggiosi quegli esercizi base che allenano i 6 principali schemi motori (Squat, Deadlift, Press, Pull, Rotate, Jump) e che meglio si adattano alle caratteristiche dello strumento. Li riportiamo classificandoli per scema motorio.

Schemi motori
SQUAT - PRESS - ROTATE:

- ◆ Lumberjack squat
- ◆ Landmine squat jump
- ◆ Half kneeling press

- Standing to staggered press
- 1-arm bench press
- Lumberjack squat to press
- Landmine clean and press
- Landmine hip rotation
- Resisting rotation
- Squat & rotational press
- Back reverse lunges
- 1-arm reverse lunge to press
- Offset bulgarian split squat
- Skater squat
- Total lunge

Schemi motori
DEADLIFT - PULL - ROTATE:

- RDL
- One leg offset RDL
- Rotational deadlift
- Single leg RDL row
- Staggered 1-arm Row
- Supported meadows row
- Bent over row
- Lateral shoulder raises
- Posterior shoulder raises

COME CREARE UN ALLENAMENTO TOTAL BODY CON IL LANDMINE?

Nel rispetto dei principi dell'allenamento in sala pesi, una scheda ideale per allenare tutto il corpo con il landmine deve sapientemente bilanciare esercizi di spinta ed esercizi di trazione, sia per la parte superiore che per la parte inferiore, integrando sempre movimenti di rotazione per un lavoro funzionale delle principali Catene Muscolari, anteriore posteriore e crociate, lasciando una porta aperta alla possibilità di aggiungere esercizi complementari con l'utilizzo di altri attrezzi liberi per il condizionamento dei gruppi muscolari principali e/o accessori.



Un esempio pratico di Landmine Training "Total Body Routine"

SCHEDA (A)	
1.	**LUMBERJACK SQUAT** climbing 15by15
2.	**OFFSET BULGARIAN SPLIT SQUAT** climbing 10by10 per lato
3.	**BENT OVER ROW** climbing 16by16 per lato
4.	**HALF KNEELING PRESS** climbing 20by20 per lato
5.	**LUMBERJACK SQUAT TO PRESS** climbing 10by10
6.	**LATERAL SHOULDER RAISES** climbing 10by10 per lato

SCHEDA (B)	
1.	**SINGLE LEG RDL ROW** climbing 16by16 per lato
2.	**1-ARM BENCH PRESS**: climbing 16by16 per lato
3.	**LANDMINE HIP ROTATION** climbing 10by10
4.	**SQUAT & ROTATIONAL PRESS** climbing 15by15 per lato
5.	**TOTAL LUNGE** climbing 20by20 per lato
6.	**POSTERIOR SHOULDER RAISES** climbing 10by10 per lato

LA DIFFERENZA CHE FA LA DIFFERENZA



LE ACCORTEZZE DA ADOTTARE PER CREARE UNA RELAZIONE DI FIDUCIA E DI RECIPROCO ASCOLTO



a cura di
Matteo Spazzoli

Qual è l'ingrediente segreto che fa la differenza con i clienti? La scheda con gli esercizi più all'avanguardia? Oppure l'ultimo corso alla moda? Oppure ancora una palestra ben fornita con gli ultimi attrezzi sul mercato?
Questi sono tutti aspetti da non sottovalutare d'altronde se ad esempio proponi prodotti alimentari è indispensabile la qualità degli alimenti. Puoi impacchettarli al meglio, ma se il contenuto è di scarsa qualità, potrai fare il pacco più cool del mondo e le probabilità di mantenere una clientela fidelizzata non saranno elevatissime.

Come si dice, l'abito non fa il monaco, purtroppo al giorno d'oggi l'abito è importante e aiuta il monaco e di molto. Perché è il biglietto di presentazione e molto spesso non c'è una seconda opportunità per fare una buona prima impressione.
Se ora tu proponi un servizio fitness in cui vuoi aiutare le persone ad ottenere più risultati, la realtà è che non puoi soddisfarle tutte. Semplicemente perché hai a che fare con le persone. E le persone si avvicinano e si attraggono tra loro per i motivi più disparati e tra questi i principali sono l'empatia e la fiducia. E quando si parla di fiducia entriamo nella sfera del personale di ognuno di noi. C'è chi si fida degli altri, c'è chi pensa che la prima persona dietro l'angolo sarà pronta a mancargli di rispetto, c'è chi invece si fida ma non troppo e concede qualche possibilità.

In questi tempi riuscire a stabilire una relazione di reale fiducia con qualcuno (visto soprattutto l'estrema digitalizzazione e distanza dei rapporti) è difficile, ma non impossibile. Lo è nella vita privata, soprattutto perché sappiamo quanto sia importante l'aspetto di potersi fidare del partner o anche solo delle proprie amicizie strette. Per contro invece in certi momenti della vita, ci viene più facile aprirci con uno sconosciuto in treno che non sa nulla della nostra storia. Ho sempre provato una sana invidia per le persone che riescono ad aprirsi con il primo sconosciuto che passa, raccontandogli le loro più intime confidenze.
Alchè mi sono chiesto, cosa fa la differenza nel creare una relazione di fiducia e di reciproco ascolto anche in un rapporto di lavoro? Uno dei presupposti per creare una comunicazione efficace e condivisa è quello di dimostrare reale interesse per chi si ha di fronte. E se vi osservate attorno, tenendo a bada per un attimo la dopamina che vi spinge a prendere in mano il vostro smartphone, osservate due persone che stanno interagendo tra loro in estrema empatia e vedrete che una delle cose che fanno per avere l'intesa che stanno avendo, è l'interesse reciproco.
Sono semplicemente interessate l'una all'altra, sono attente e in quel momento non esiste nient'altro se non chi hanno di fronte. Adottare piccole accortezze nei confronti di chi hai di fronte, che sia un amico o anche solo un cliente può fare la differenza che fa la differenza.



UNA PROPOSTA DI ALLENAMENTO A CORPO LIBERO READY TO USE EFFICACE, DIVERTENTE E ADATTA A TUTTI!



a cura di
Fabio Amante

BODYWEIGHT BASIC PROGRAM

In questi ultimi due anni e mezzo a causa del Covid e della conseguente chiusura dei centri fitness in molti hanno avuto la "necessità" di scoprire o riscoprire il *Bodyweight* e di apprezzarne i suoi benefici.

Una disciplina che non richiede attrezzi poiché l'attrezzo è il nostro corpo!

Ciò ci consente di prendere maggiore consapevolezza dei nostri gesti motori e le capacità atletiche, condizionando la componente anaerobica (forza, forza esplosiva, forza resistente) ma anche la componente aerobica (sistema cardio-respiratorio).

In questo articolo voglio proporvi un programma di allenamento *ready to use* valido per principianti, ma allo stesso adattabile per soggetti intermedi.

Immagino che la prima domanda che vi starete ponendo è:
chi è il soggetto principiante?
Utilizzando dei parametri sub massimali possiamo definire principianti quei soggetti che hanno nel loro bagaglio un numero uguale o inferiore a 10 trazioni, circa 12 dip alle parallele e circa 20 push up, eseguiti correttamente.
Come ogni programmazione che si rispetti occorre tener conto dei principi dell'allenamento, focalizzandoci su intensità, volume, specificità, migliorando la

performance sia sugli esercizi sia di tirata che di spinta.
È importante precisare che un programma di allenamento a corpo libero per la parte superiore può darci ottimi risultati, viceversa per la parte inferiore risulterà meno efficace per la difficoltà di utilizzare solo il proprio corpo come strumento di allenamento.
Vedremo quindi una proposta di esercizi per gli arti inferiori che strategicamente sfruttino i vantaggi del bodyweight ma sarà certamente utile nelle programmazioni successive riproporre gli stessi esercizi proposti in questo programma con l'ausilio di ghisa e/o attrezzi non convenzionali.

Questi i punti essenziali della mia proposta "Bodyweight Basic Program":

✔ **Durata del programma**:
5 settimane

✔ **Sedute di Allenamento**:
4

✔ **Struttura:**
il programma è suddiviso in giornata di SPINTA (A), TRAZIONE (B) ed una terza giornata dedicata al lavoro sia dei complementari che METABOLICO (C).

✔ **Consigli utili:**
per soggetti neofiti o donne non in grado di eseguire pull up a corpo libero si consiglia l'utilizzo di *loop band* dal grado di resistenza più appropriato.

Alterneremo sempre le due giornate creando una multifrequenza per dedicarci alla quarta giornata al lavoro metabolico (C); ad esempio:
- **1° settimana: A-B-A-C**
- **2° settimana: B-A-B-C**
- **……**

Ma non perdiamoci in altre chiacchiere e iniziamo subito ad allenarci…
ARE YOU READY? LET'S GO!

A

ESERCIZIO	SCHEMA
Trazioni presa prona	1° sett: 3x3 – 3x2 – 3x1 (18) 2° sett: 4x3 – 3x2 – 3x1 (21) 3° sett: 2x4 – 3x3 – 3x2 (23) 4° sett: 3x4 – 4x3 – 2x2 (28) 5° sett: 4x4 – 4x3 – 2x2 (32)
Bulgarian Squat (*piede su sedia/box*)	8/8 x 4 Rec. 60"
Australian pull up Anelli/Trx (*gambe piegate o distese*)	4x8 Rec. 90"
Archer Squat	16 rep alternate + 30" isometria in sumo squat x4 Rec. 60"
Core Toes to bar / knee to chest	7-3 ripetizioni - rec. 10" 7-3 ripetizioni - rec. 10" 7-3 ripetizioni -rec. 60" 5 ROUNDS

B

ESERCIZIO	SCHEMA
Pike Push Up (*piedi a terra o si rialzo*)	1° sett: 6x6 (36) 2° sett: 7x6 (42) 3° sett: 8x6 (48) 4° sett: 8x8 (64) 5° sett: 8x10 (80)
Skaiter Squat	8/8 x 4 Rec. 60"
Push Up	1°/2° sett: 50 A.F.A.P. 3°/4° sett: 70 A.F.A.P. 5° sett: 100 A.F.A.P. (*as fast as possible*)
Box Step Up + Box Jump	10/10 box 50-60cm + 15 Box Jump 40-60cm x4 Rec. 90"
Core V-up + Hollow position + Plank	10 ripetizioni 20" 40" Rec.: 60" 5 ROUNDS

C

ESERCIZIO	SCHEMA
COMPLEMENTARI	
Curl (anelli o Trx) Max inclinazione possibile	4x10 Rec. 60"
Affondi Alternati + Switch (*plyo lunge*)	16 ripetizioni 20" Rec. 60" x4
Dip	15 Min A.M.R.A.P. 8 ripetizioni Rec.: 40"/60"
METABOLICO	
Burpees	Tabata: 20" ON – 10" OFF 8 Rounds
3 Wall Walk (oppure 20" in isometria al muro) **6/6** Pistol Squat (*c. libero o trx*) **9** Box Jump Over 50-60 cm **12** One side leg	AMRAP 15 minuti
Rock Up	Finisher: 30 ripetizioni



APPLICARE L'ABC DELLA TRADIZIONALE ESPRESSIONE DEL METODO È SEMPRE L'ARMA VINCENTE DI UN INSEGNANTE DI PILATES

Come presentare in modo **"semplice"** *ma efficace il* PILATES



A cura di Massimo Alampi

Il Pilates - come d'altronde ogni altra disciplina sportiva - sollecita la **produzione di endorfine**, sostanze che vengono prodotte dalla piccolissima ghiandola ipofisaria contenuta dentro la scatola cranica e che hanno delle proprietà analgesiche; non a caso vengono comunemente definite gli "ormoni della felicità". Possiamo dire con certezza che il Pilates è la disciplina che genera dei benefici psicologici altamente superiori alle altre.
Questo programma di allenamento combinato tra **mente e corpo** ebbe inizio nel ventesimo secolo e fu creato dal tedesco **Joseph Hubertus Pilates**, che lo aveva battezzato "Contrology", poiché uno dei principi fondamentali su cui si basa è proprio il **controllo mentale del movimento,** con l'intento di creare una combinazione armonica tra mente e corpo. Pertanto, nel Pilates più che in ogni altra disciplina, il **beneficio mentale** è davvero elevato. Un continuo controllo con la mente non fa altro che sollecitare le cellule cerebrali con conseguente rallentamento dei **processi degenerativi** dovuti all'invecchiamento; in più fa sì che l'allievo abbia una migliore consapevolezza di quello che fa e questo gli procura una sorta di gratificazione psicologica. Infine, non ultimo come importanza, il Pilates aiuta a migliorare la

propria performance fisica, pertanto genera una forte **carica motivazionale**.
I **benefici del Pilates** per il corpo sono innumerevoli. Basti pensare che Joseph Pilates diceva: "*in dieci sedute sentirete la differenza; in venti vedrete la differenza; in trenta avrete un corpo completamente nuovo*". E'una frase che rispecchia senz'altro il suo egocentrismo e che potrebbe risultare troppo azzardata, ma risulta veritiera perché i miglioramenti che il corpo ottiene sono davvero tangibili già dopo poche sedute. E'necessario che questa disciplina venga eseguita con costanza ed impegno da parte degli allievi e soprattutto con competenza e professionalità da parte dell'insegnante.
Consideriamo innanzitutto che durante l'esecuzione di tutti gli esercizi si sottolinea l'importanza di **mantenere il controllo dei muscoli del core**, ossia il cilindro muscolare centrale del nostro corpo, costituito da un'unità esterna (muscoli superficiali) e da un'unità interna (muscoli profondi). Fanno parte del **core** anche le catene muscolari crociate anteriore e posteriore. Pertanto, il primo beneficio del Pilates è un lavoro costante per la fascia addominale. Gli addominali vengono continuamente sollecitati durante gli esercizi e questo porterà ad avere un addome piatto e forte. Un addome forte rappresenta un'ottima struttura di sostegno per il rachide. Ne consegue che in caso di patologie o comuni algie alla schiena, il Pilates non può che portare giovamento. Lavorando sull'addome e di conseguenza sul **sostegno della schiena**, aiuta tantissimo a correggere la postura che spesso risulta alterata da situazioni congenite (scoliosi, cifosi…) o anche da cattive abitudini che si perpetuano nel tempo (es. stare seduti scorrettamente e/o portare pesi eccessivi per tempi prolungati). Nelle sedute di Pilates si fa un lavoro mirato sugli arti inferiori e si ottiene anche un miglioramento nella deambulazione oltre che nel sostegno del rachide in stazione eretta. Ci sono esercizi che vanno a lavorare sulla flessibilità e ne consegue un **miglioramento nell'elasticità dei muscoli** che riescono a resistere meglio alle sollecitazioni esterne e vengono preservati maggiormente da eventuali traumi.
La **respirazione** nel Pilates è fondamentale. Molto spesso siamo abituati a respirare in maniera scorretta. Ad esempio nella **fase inspiratoria** tendiamo ad espandere il petto anteriormente anteponendolo o sollevando le spalle, quasi a voler prendere più aria. Il Pilates insegna a **respirare in maniera corretta** grazie alle indicazioni ed al successivo controllo da parte dell'insegnante. Per eseguire una corretta respirazione bisogna utilizzare in modo corretto il diaframma. Durante la fase inspiratoria il diaframma si contrae e si abbassa in modo da lasciare spazio ai polmoni di espandersi per immagazzinare aria. Durante l'espirazione i polmoni si svuotano ed il diaframma si rilassa tornando nella sua posizione iniziale. E' importante anche insegnare ad usare correttamente i muscoli addominali, poiché essi aiutano a controllare il ritmo respiratorio e migliorano la consapevolezza dell'uso del diaframma.
E'importante insegnare che durante l'intero atto respiratorio il corsetto addominale deve rimanere attivo. Durante l'inspirazione le costole si espandono lateralmente (e non anteriormente), proprio per assecondare l'**espansione polmonare**. E'di fondamentale importanza insegnare agli allievi a mantenere una respirazione "fluida", cioè continua, durante l'esecuzione degli esercizi, senza rimanere in **stato di apnea**. Spesso, soprattutto nel momento di massimo sforzo, l'allievo tende in maniera spontanea a trattenere il respiro, quasi a voler reclutare più forza per eseguire l'esercizio. L'insegnante deve essere subito pronto a correggere questo atteggiamento errato ed insegnare a compiere ogni esercizio accompagnandolo con la corretta respirazione. La **corretta respirazione** prevede che ci siano dei momenti in cui si deve inspirare ed altri in cui si deve necessariamente espirare, ecco perché la competenza dell'insegnante è indispensabile. Una respirazione fluida favorisce, in maniera completamente naturale, una sorta di auto-massaggio degli organi interni; questo porta ad un allontanamento progressivo delle tensioni e quindi ad un rilassamento generale nei nostri allievi.
Un bravo insegnante deve essere un motivatore e far sì che l'allievo che si accosta per la prima volta a questa disciplina venga accattivato dalla sua essenza. A tal fine nelle prime sedute si propongono





degli esercizi di propriocettività (definiti cinestesici), cioè la capacità di percepire e riconoscere la **posizione del proprio corpo** o di alcuni distretti del proprio corpo nello spazio e la contrazione di alcuni muscoli, senza avere il supporto della vista. Ad esempio ritornando alla respirazione: durante la prima lezione l'insegnante potrebbe far sistemare le mani sulla **gabbia toracica** per far percepire l'espansione delle costole durante l'atto inspiratorio. Questo aiuta a "sentire" cosa succede in quel determinato momento, immagazzinare l'informazione per poi successivamente eseguire il movimento senza l'aiuto propriocettivo.
A seguire si inseriscono gli **esercizi di prepilates**: esercizi di preparazione che vanno a riprendere lo schema motorio dell'esercizio base. Prendiamo ad esempio l'**hundred**, l'esercizio più rappresentativo di questa disciplina. E'l'esercizio con cui lo stesso Joseph iniziava le sue lezioni, essendo un esercizio intenso che va ad aumentare la circolazione ed è utile per riscaldare il corpo e prepararlo ad affrontare meglio la seduta. Questo esercizio si esegue da supini e prevede una flessione del capo e delle spalle in posizione di crunch isometrico accompagnato da un'oscillazione ritmica delle braccia (esattamente cento, da qui il nome hundred) che serve proprio a destabilizzare questa posizione mantenuta e quindi rendere l'esercizio più "sfidante". Prima di insegnare l'hundred, l'insegnate insegnerà i prepilates: un semplice **crunch**, prestando attenzione a dare le giuste indicazioni sulla tenuta del capo.
Una domanda che noi **insegnanti di Pilates** sentiamo fare molto spesso è: il Pilates fa dimagrire? Va innanzitutto ribadito che il dimagrimento avviene se c'è un giusto rapporto tra le calorie ingerite e quelle che vengono bruciate durante l'**attività fisica**. Ci sono discipline molto più lipolitiche, cioè brucia grassi, del Pilates (come la corsa, la ginnastica aerobica, lo step), perché in queste discipline si effettua un'**attività cardiovascolare** che nel Pilates non esiste. L'attività cardiovascolare protratta per un certo periodo aiuta il dimagrimento, non solo durante l'esecuzione stessa della disciplina, ma anche nel periodo post-training (EPOC).
Il Pilates aiuta a **bruciare calorie**, soprattutto in alcuni passaggi più impegnativi dal punto di vista "muscolare", ma comunque non comporta un dispendio energetico elevato; tuttavia aiuta a rafforzare la muscolatura e a sagomarla in maniera armonica. Aiuta a dimagrire se praticato con costanza e, soprattutto, se è accompagnato da una giusta dieta alimentare.
C'è da sottolineare che il Pilates è una disciplina per la quale non è necessario essere allenati a sostenere degli **sforzi cardiovascolari**, pertanto è adatta a tutti, senza limiti di età: sportivi, professionisti, bambini, adolescenti, anziani e sedentari. Quando viene definito una ginnastica "dolce" non si sbaglia. Attenzione: dolce è l'**esecuzione del movimento**, proprio perché viene svolto in modo lento e controllato, ma richiede un certo impegno muscolare, soprattutto per alcuni esercizi o transizioni, che lo rende abbastanza intenso. Pertanto quando si propongono gli esercizi, bisogna prestare molta attenzione all'eventuale presenza di patologie. Ad esempio:

- *in caso di **patologie lombari**, alcuni esercizi vanno eseguiti in maniera "supportata" per evitare di peggiorare i sintomi;*
- *in presenza di osteoporosi si eviteranno particolari movimenti più dinamici come il rotolamento che si esegue nell'esercizio "Rolling like a ball" per **evitare traumi**;*
- *in presenza di protesi di anche si riduce l'**ampiezza del movimento** (ROM) per non creare fastidi.*

Conoscere e applicare costantemente l'abecedario della disciplina resta dunque una componente didattica fondamentale perchè influenza in positivo le abitudini posturali e induce i nostri allievi ad un migliore e più sano stato di benessere psicofisico.





IL CONVEGNO A.I.P.S.
ha compiuto 10 ANNI

DOPO DUE ANNI DI ATTESA FORZATA SI È CELEBRATA LA 10ª EDIZIONE CON IL TITOLO LE ETÀ DELLA POSTURA

È andato in scena a Ravenna, nella sede ufficiale della Federazione Italiana Fitness, l'appuntamento più atteso dagli istruttori FIF specializzati nell'allenamento personalizzato della rieducazione posturale: Il convegno annuale della Associazione Italiana Posturologia Sportiva organizzato dalla FIF in partnership con gli sponsor Lauretana, Nostromo, Named sport e Silent Emotion.
Nel weekend del 19 e 20 marzo 2022 abbiamo celebrato il primo decennio di vita dell'evento FIF con un argomento che ha raccontato la postura nelle varie età. Un viaggio che è partito dall'embriologia fino alla terza età mettendo in evidenza tutti i fattori psico-fisici che l'essere umano incontra nel suo percorso di vita. Il convegno ha così trattato gli argomenti del programma prima attraverso un'analisi teorica e poi attraverso differenti approcci pratici. Nella due giorni del convegno relatori e partecipanti hanno percorso insieme l'evoluzione della postura con approfondimenti specifici sulle patologie neurofisiologiche, biomeccaniche e psico-fisiche che ci permettono in qualità di tecnici di educazione posturale di conoscere ed affrontare l'essere umano a 360°.
Una edizione programmata per annunciare l'arrivo della primavera nella cornice del palazzo storico della Federazione Italiana Fitness che ha permesso di accogliere più di 200 professionisti suddividendoli in una duplice formazione, in presenza e da remoto, raggiungendo il sold out dopo pochi giorni dall'apertura delle iscrizioni: un successo annunciato!
Il programma magistralmente messo a punto dal coordinatore tecnico del settore Posturale Luca Franzon, prevedendo due intense giornate, di cui una interamente dedicata alla teoria e una all'applicazione pratica. Il sabato ha visto all'opera grandi professionisti del mondo della postura che hanno dato lustro alla nostra accademia riportando tutta la loro appassionata esperienza e donando importanti strumenti di lavoro per riconoscere, valutare e rieducare i clienti di tutte le età! Un analisi approfondita sulla postura evolutiva dal bambino (dott. ssa Miraglia) fino al soggetto senior (dott. Betti) attraversando argomenti come l'olismologia (dott. Franzon), la scoliosi (dott. Betti), la fibromialgia (dott.ssa Sergi), le biotipologie del corpo umano (dott.ssa Mezzetta) e il linguaggio della postura (dott. Caiazzo).
La domenica tutti i settori della FIF Academy specializzati nella postura si sono integrati e hanno messo in campo una task force di docenti Master Federali di grande calibro: lo Yoga per Senior (Rita Babini), Riequilibrio del pavimento pelvico e Pilates per la scoliosi (Sara Sergi), consapevolezza degli schemi corporei e catene miofasciali (Elisabetta Cinelli), Il metodo Feldenkrais applicato alla fibromialgia (Viviana Fabozzi), l'anatomia esperenziale (Rita Valbonesi) e l'allenamento funzionale in età evolutiva (Melissa Roda).
La decima edizione del convegno AIPS è stata dunque la prima convention ufficiale della federazione del 2022 che nonostante le avversità del momento, ancora una volta ha posto, con successo, l'accento sull'alta qualità formativa della FIF ACADEMY. Un compleanno che resterà nella memoria e nel cuore di tutti noi!

LIGHTNESS
LIFESTYLE



Acqua Lauretana è la più leggera d'Europa con soli 14 mg/l di residuo fisso e agisce con una funzione detox perché libera da impurità, velocizzando il ricambio idrico, facilitando la diuresi e consentendo una rapida espulsione delle tossine. Per depurarti e rimanere in forma, scegli il meglio per il tuo organismo, scegli acqua Lauretana.
Perché la leggerezza è uno stile di vita!

Residuo fisso 14 mg/l	Sodio 0,88 mg/l	Durezza 0,60 °f

SCELTA E CONSIGLIATA DA:

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS®

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

SGI.TO.IT