

Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

GRANDE INCHIESTA

25 ANNI DI FITNESS

DA DOVE VENIAMO
E DOVE STIAMO ANDANDO

RIVISTA UFFICIALE



WW.FIF.IT

**TRAINING
FUNZIONALE**

LE TERRIBILI TRAZIONI
ALLA SBARRA

**INDOOR
CYCLING**

È VERO CHE
FA INGROSSARE
LE COSCE?

**NOVITÀ
FIF CARD**

GRANDI VANTAGGI
PER CENTRI E
ISTRUTTORI

ACADEMY CORSI, MASTER, CONVENTION E CONVEGNI DEL PROSSIMO AUTUNNO

IL MEGLIO DEL FITNESS

Mese per mese gli appuntamenti top da non perdere, con gli eventi della Federazione Italiana Fitness

AL VIA LA NUOVA PROGRAMMAZIONE FIF

Cerca il corso vicino a te!

Il mese di settembre segna l'inizio della programmazione didattica dell'ultimo scorcio dell'anno. I corsi offrono un panorama formativo completo. Leggendo le pagine dell'Academy, sarà possibile trovare le date e le località più interessanti per il proprio percorso professionale.

15 SETTEMBRE

BOLOGNA, PRESSO LO SPINE CENTER

Lo Spine Center, in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness, presenta:

- RIEDUCATORE COLONNA VERTEBRALE (RCV)

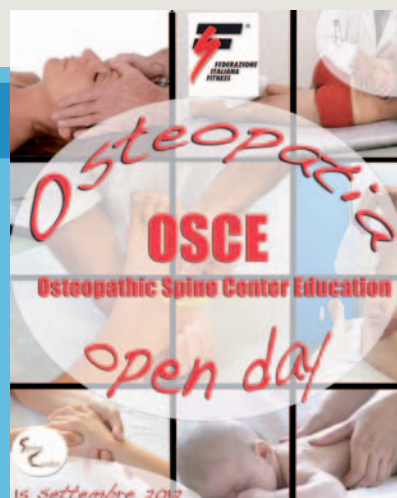
Corso di 3 seminari specialistici rivolti a Medici, Fisioterapisti, Osteopati, Scienze Motorie, Posturologi, Personal Trainer

- SCUOLA DI OSTEOPATIA OSCE (OSTEOPHATIC SPINE CENTER EDUCATION)

Scuola riconosciuta dal ROI che prevederà sia il tempo parziale (per chi ha già lauree specifiche) o tempo pieno (per chi ha diploma di maturità)

Per presentare il dettaglio delle iniziative si svolgerà un open day il 15 settembre presso lo Spine Center di Bologna.

Per iscrizioni e informazioni contattare Luca Franzon:
l.franzon@libero.it



22.23 SETTEMBRE RAVENNA

YOGA CONNECTING FITNESS

Una esperienza pratica diversa dal solito. **Julio Papi** vi accompagnerà in un workshop unico, seguendo un profilo fitness e godendo del movimento e dell'attività fisica come fonte di benessere. Non è necessario essere flessibili nel corpo, ma nella mente. Un allenamento per tutti!



13 OTTOBRE RAVENNA

KARDIO KOMBAT CONVENTION

La convention offre fitness da combattimento e momenti di grande energia. La Kardio Kombat fa parte stabile di una programmazione di eventi monotematici, per i professionisti di settore, appassionati di arti marziali in musica e di tutte le sue espressioni.

27.28 OTTOBRE BOLOGNA

FIF ANNUAL CONVENTION

La convention propone tre percorsi didattici: **choreography, postural -pilates e total body**, così da offrire un prodotto diverso alle varie tipologie di istruttori. Un altro elemento che caratterizza la convention, è la presenza dei "New Talent", presenter emergenti che presenteranno una serie di miniclassi. La FIF Annual Convention è tra le manifestazioni "esperte", in quanto già dal 1997 è inclusa nella programmazione federale. Dopo essere stata organizzata a Sportilia, a Riccione e a Cervia, la prossima edizione è attesa a Bologna. *I centri associati e gli istruttori in regola con l'affiliazione FIF per l'anno in corso potranno usufruire della partecipazione gratuita.*

02.04 NOVEMBRE RAVENNA

EXPRESSION. STAGE DI DANZA

Lo stage storico dell'International Dance Association. Una full immersion di danza: dal classico al modern-jazz, dal contemporaneo all'hip hop, con lezioni tenute da insegnanti, coreografi e ballerini di prestigio. Un'occasione per migliorare il proprio livello tecnico e artistico.

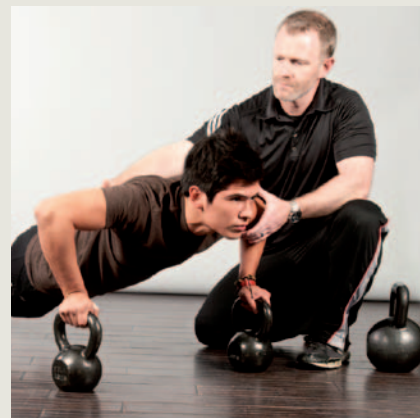
WWW.IDADANCE.COM

11 NOVEMBRE
RAVENNA**AQUAWELLNESS CONVENTION**

Il fitness acquatico propone le più innovative metodologie di lavoro federali. Dalla tonificazione all'esercizio olistico, l'Aquawellness Convention sviluppa format di lavoro rivolti agli istruttori, per sostenere il loro aggiornamento e la loro specializzazione.

17 NOVEMBRE
RAVENNA**PERSONAL TRAINER CONVENTION**

I professionisti dell'allenamento personale si incontrano nell'ambito di un appuntamento ormai classico. La manifestazione, patrocinata dall'AIPT, offre ai partecipanti una lunga serie di spunti sia tecnici che manageriali, così da creare un momento di crescita dell'intero settore.

**17 NOVEMBRE**
RAVENNA**MASTER IN PILOGA**

Abbinato alla **Body&Mind convention** che si terrà il giorno successivo, la FIF ha deciso di proporre un pacchetto convention + master per offrire un piano didattico completo, approfondito ed efficace per tutti gli istruttori e professionisti che operano in ambito olistico.

18 NOVEMBRE
RAVENNA**BODY&MIND CONVENTION**

Questo importante evento formativo di aggiornamento olistico vede coinvolti i migliori nomi del settore a livello nazionale e non solo. Autori di libri e format, protagonisti di articoli ed interviste sui più importanti redazionali italiani, richiesti in tutto il mondo, e professionisti indiscussi nel loro ambito, i Master trainer FIF sono in continuo aggiornamento per proporvi periodicamente lezioni che lasciano il segno. Quest'anno una terza sala sarà riservata ai soli istruttori della Federazione Italiana Fitness che vogliono approfondire ulteriormente le lezioni **body&mind**.

24.25 NOVEMBRE
VICENZA**FUNCTIONAL TRAINING CONVENTION**

Il settore più gettonato, più seguito, più "cool" degli ultimi anni si presenta al pubblico degli appassionati con una convention monotematica. I due giorni vicentini saranno così all'insegna della pratica per migliorare tecnicamente gli esercizi e per sperimentare numerose forme di training funzionale.

**PREZZO SPECIALE**
ENTRO IL 29.09Master di Piloga +
Body&Mind ConventionEURO **170****01.02 DICEMBRE**
BOLOGNA**CONVEGNO AIPS: "CERVICALGIA"**

L'appuntamento rappresenta un'ottima occasione per conoscere a fondo i problemi causati dalle patologie al rachide cervicale, molto comuni nelle persone adulte. Il convegno è rivolto ai professionisti del fitness, con particolare riguardo a coloro che utilizzano la posturologia.

*I grandi appuntamenti con
le convention della Federazione Italiana
Fitness proseguono nel 2013:*

XXL Fitness . In Corpore Sano
Welcome Fitness . International Pilates
RiminiWellness

e molto altro ancora...

PER SAPERNE DI PIÙ
WWW.FIF.IT



CON LA FIF CARD LE CONVENTION SONO OMAGGIO!

UN MARE DI CONVENIENZE CON LA FIF CARD: **CONVENTION GRATUITE, SCONTI SU TUTTE LE MANIFESTAZIONI, PIÙ ALTRI VANTAGGI. SCOPRITE QUALI.**



La Federazione Italiana Fitness ha creato un servizio rivolto alle palestre associate, ma anche agli istruttori, di grandissima convenienza: sottoscrivendo la FIF Card, si potrà supportare l'aggiornamento degli istruttori e garantire un appoggio di carattere gestionale e tecnico nella

conduzione del club. Le FIF Card sono due:

una per i club e l'altra per gli istruttori. L'iniziativa viene affiancata alla normale affiliazione FIF (che prevede una serie di vantaggi descritti a pagina 70 di questa rivista), così da offrire una formula aggiuntiva che permette non solo di mantenere un'alta specializzazione per i propri

collaboratori, ma anche di risparmiare cifre notevoli. Acquistare la **FIF Card club** costa 49 euro al mese (per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione) e dà diritto a una serie di vantaggi (vedi specchietto sottostante). La **FIF Card istruttore** costa 29 euro al mese (per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione) e garantisce una serie di vantaggiose agevolazioni.

Il pagamento sarà facilitato tramite un bonifico continuativo a cadenza mensile.



**L'idea della FIF Card nasce con l'obiettivo di favorire la specializzazione degli istruttori, così da offrire un mezzo reale per contrastare la difficoltà del momento:
LA QUALITÀ DEI TRAINER.**

FIF CARD *istruttore*

A 29,00 euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.

SERVIZI E AGGIORNAMENTI AGEVOLATI

- Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni: **FIF Annual** (ottobre), **In Corpore Sano** (febbraio), **XXL Fitness** (febbraio).
- Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF.
- Partecipazione gratuita a 1 master di specializzazione.
- Sconto del 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.
- Accesso all'area aggiornamenti tecnici in rete di tutte le discipline, registrate dai docenti FIF (n. 40 aggiornamenti).
- Invio delle riviste: Performance, P.T. Journal, Kinesis.
- Consulenza on-line tecnica e didattica.
- Consulenza on-line giuridico/fiscale.

La FIF Card Istruttore prevede, oltre ai servizi in elenco, anche quelli rivolti ai "Soci Istruttori". L'iscrizione come Socio Istruttore è compresa nella rata mensile di Euro 29,00.

** GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI.

FIF CARD *club*

A 49,00 euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.

ASSISTENZA GESTIONALE E AGGIORNAMENTO TECNICO DEGLI ISTRUTTORI

- Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni: **FIF Annual** (ottobre), **In Corpore Sano** (febbraio), **XXL Fitness** (febbraio) Massimo 3 partecipanti che possono variare ad ogni convention.
- Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF (massimo 3 persone a convention/convegno)
- Iscrizione gratuita al convegno "Fitness Marketing" (3 persone)
- Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione
- Sconto del 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF
- Accesso all'area aggiornamenti tecnici in rete di tutte le discipline, registrate dai docenti FIF
- Invio periodico di newsletter di aggiornamento giuridico-fiscale
- Invio delle riviste: Performance, Expression, P.T. Journal, Kinesis
- Consulenza on-line tecnica e amministrativa

La FIF Card Club prevede oltre ai servizi in elenco anche quelli rivolti ai "Centri Associati". L'iscrizione come Centro Associato è compresa nella rata mensile di Euro 49,00.

** GLI SCONTI NON SONO CUMULABILI.

Per ulteriori informazioni **tel. 0544 34124** oppure **www.fif.it**

di Stefano Carlini



Le Olimpiadi ci hanno smosso ancora di più le pulsioni fisiche e le sue corde più vicine all'emozionalità. A noi amanti dell'esercizio fisico, lo sport di alto livello fa questo effetto. Cioè quello che normalmente dovrebbe produrre. Invece ci confrontiamo quasi sempre con una umanità pigra e indolente e per chi lavora nel fitness questo potrebbe essere - a volte, anzi spesso - frustrante.

L'umanità è davvero svogliata, e lo dico con somma amarezza, forse perché siamo fondamentalmente scontenti e infelici.

Non si è mai troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'anima. Queste belle parole non le dico io, ma Epicuro, nella sua "Lettera sulla felicità", e tutto quello che posso fare è dichiararmi d'accordo con lui.

Mi ha colpito la faccenda del benessere dell'anima, perché quando nel fitness parliamo di benessere ci riferiamo quasi sempre solo a quello fisico, ma in realtà la ricerca comprende anche la salute emotiva. Questo pone

probabilmente le cose in un'ottica un po' diversa, se parliamo di programmi e discipline, anche se bisogna dire che il settore olistico ha generato un fitness emozionale che può accontentare.

Ecco il punto: fitness ed emozioni, unico binomio che può portare all'infinito la pratica della nostra professione. Se impariamo ad emozionare e soprattutto ad emozionarci, ricaveremo dal nostro lavoro gratificazioni morali e (ma non le metto in primo piano) economiche.

Siamo arrivati a un punto in cui fitness va un po' ridisegnato e rivestito di sensazioni, così com'era (ricordate?) anni fa quando non era solo un lavoro ma un bellissimo modo di vivere una vita attiva.

Fermiamoci un momento, un bel respiro e - se i Maya hanno sbagliato - via ancora....

Stefano Carlini

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXIII N. 2 SETTEMBRE 2012



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

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

DIRETTORE RESPONSABILE:
Stefano Carlini

IN REDAZIONE:
Claudio Vacchi . Deda Fiorini

PROGETTO GRAFICO:
Christian Casadei

STAMPA:
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

FOTO:
Archivio Performance . D.S. Photo
FotoLia . iStockphoto . Pokagraphics

EDITORE:
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . Ravenna

E-MAIL:
performance@fif.it

HANNO COLLABORATO:
Rita Babini . Alex Bertuccioli . Vincenzo Catisti
Luca Franzon . Marco Neri . David Stauffer
Giovanna Ventura

SI RINGRAZIA:
Sonia Bosi . Deda Fiorini
Elisa Amaducci . Federica Sangiorgi

VALSOIA®

BONTA' e SALUTE

Oasi Benessere

SPONSOR
UFFICIALE



Il giusto movimento con la giusta alimentazione



Pochi Grassi



Molte Proteine



Molte Fibre

VALSOIA rappresenta una proposta alimentare completa e di altissima qualità che intende promuovere, attraverso la corretta alimentazione, il benessere psicofisico e il miglioramento della qualità della vita.

VEGETALE



15

LETTURE

15 25 anni di fitness Da dove veniamo e dove stiamo andando

DI STEFANO CARLINI

CON INTERVENTI DI:

*Davide Venturi . Patricia Oliveri
Gianluca Scazzosi
Roberto Coda Zabetta
Deolo Falcone . David Stauffer
Laura Sorella . Andrea Ramberti
Jacopo Bertelli . Fausto Di Giulio
Alfredo Venturi . Laura Cristina
Giovanni Collacchioni
Marco Neri . Paolo Tedeschi*

76 Premium Club

DI STEFANO CARLINI

78 Le terribili trazioni alla sbarra

DI DAVID STAUFFER

80 Gambe snelle con l'indoor Cycling

DI VINCENZO CALISTI

82 Come vendere i propri servizi

DI CARRIE YALOWITZ

84 RiminiWellness, una vetrina sul mercato

DI STEFANO CARLINI

86 Club vs Club per dodici titoli italiani

DI STEFANO CARLINI

88 Largo agli aspiranti presenter

DI FROBERTA FADDA



80

89 Gare per uomini duri

DI STEFANO CARLINI

90 La scuola di Hatha Yoga

DI RITA BABINI

91 Professione osteopata

DI LUCA FRANZON

92 Non solo glicemia: l'importanza dell'indice insulinico

DI ALEXANDER BERTUCCIOLI

ACADEMY

29 CORSI, MASTER, CONVEGNI E CONVENTION

Tutti gli appuntamenti didattici da
gennaio a giugno 2012

90



RUBRICHE

08 FITNESS DAL MONDO

L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA

10 Riflessioni di ghisa

DI MARCO NERI

12 Cose di questo mondo

DI GIOVANNA VENTURA

69 FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS Cavalcare le tendenze

74 INFORMA

94 SOCIAL CLUB Voce alla community

DI DEDA FIORINI

96 LA BACHECA DEGLI ANNUNCI

98 FRONT STAGE

FITNESS DAL MONDO

a cura di Stefano Carlini



NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS
DA OGNI PARTE DEL GLOBO



01

IL CONTAPASSI PER GIRARE IL MONDO 01

Il Walk Around The World è un simpatico contapassi che possiede una caratteristica peculiare: misura la distanza (in passi) dal punto in cui ci si trova fino alle maggiori città del mondo. Cosa vuol dire? Che si seleziona una città dove – ipoteticamente – si vuole arrivare. Supponiamo Parigi. Se ogni giorno si fa una passeggiata, il Walk Around The World calcola il parziale, memorizza il dato, e informa l'utente quanti passi mancano alla destinazione finale. Si possono selezionare 18 città del mondo, e una volta virtualmente raggiunte, l'azienda che produce il dispositivo (la Oregon Scientific) invierà un souvenir grafico della città in questione. Il Walk Around The World costa 50 euro.



03

MOVE STRONG PER L'ALLENAMENTO FUNZIONALE 02

Si chiama Move Strong ed è un prodotto americano che serve a creare stazioni per l'allenamento funzionale. L'azienda USA ha creato una sorta di castello multifunzione attrezzato per una lunga serie di esercizi – tradizionali e non – che richiamano il functional training. Grazie al Move Strong è possibile ideare numerosi esercizi in trazione grazie alle sbarre poste a diverse altezze (ideali per chi pratica il parkour) e molte piattaforme e sostegni per utilizzare accessori come palle mediche, bilancieri, suspension training, plyo rebounding e altro ancora.

Move Strong è presentato in diversi modelli, a seconda dello spazio che si vuole utilizzare (e della spesa che si vuole affrontare). Si va così dal modello basic – lo Studio Model, che può ospitare l'allenamento di 5/6 persone alla volta – fino al Club Model, accessoriatissimo, col quale fino a 12 persone possono allenarsi.

A ZURIGO, I CAMPIONATI DEL MONDO DI POLE DANCE 02

Ebbene sì. Se non lo sapevate esistono anche i Campionati del Mondo di Pole Dance. I prossimi si svolgeranno in Svizzera, a Zurigo, allo Volksaus, il teatro della città elvetica che ospiterà la manifestazione.

Sabato 10 novembre prossimo, si affronteranno così i più forti ballerini di Pole Dance del mondo, suddivisi in tre categorie: singolo maschile, singolo femminile e doppio.

Parteciperanno atleti provenienti da 26 paesi del mondo, in quella che è l'ottava edizione della manifestazione. I mondiali di Pole Dance esistono infatti dal 2005 e, anche loro, stanno cercando di proporsi come disciplina olimpica.



02



QUALCHE NUMERO SULL'OBESITÀ ⁰⁴

Gli essere umani sono 17 milioni di tonnellate in sovrappeso. Lo afferma uno studio pubblicato su BMC Public Health, dove i ricercatori affermano che il peso extra equivale a una sorta di surplus di 242 milioni di persone sulla terra. Si scoprono, grazie all'articolo, altri dati interessanti:

- *gli USA sono la più "pesante" nazione del mondo;*
- *il Sudest asiatico è la zona con la più bassa percentuale di obesi (3%);*
- *dal 1880 al 2010 l'obesità è raddoppiata in ogni regione del mondo;*
- *l'obesità costa 190 miliardi di dollari all'anno;*
- *il costo sociale e sanitario causato dall'obesità aumenta del 3,6% all'anno.*

Infine, la percentuale di denaro guadagnato dalle persone obese è decisamente minore di quello ottenuto dalle persone normopeso.



04

IL RESVERATROLO PUÒ MIGLIORARE LA PRESTAZIONE ⁰⁵

Un composto naturale che include alcuni frutti, nocciole e vino rosso (!), può migliorare la prestazione sportiva. Di questo si dicono sicuri i ricercatori dell'università di Alberta, in Canada, che hanno pubblicato nel giugno 2012 un articolo sulla loro ricerca.

Di fatto la miscela – dove l'elemento che davvero funziona sembra essere il resveratrolo (un fenolo) contenuto nel vino rosso – non solo migliora la prestazione ma anche la funzione cardiaca e la forza muscolare.

Lo studio, durato 10 settimane, è stato pubblicato sul Journal of Physiology e informa come una attività fisica a bassa intensità possa aumentare i suoi effetti assumendo la miscela a base di resveratrolo. Si attendono comunque conferme...

05



06

BETAGLUCANO COME PREVENZIONE DELL'INFARTO ⁰⁴

In America esiste da sempre, una forte preoccupazione per le malattie cardiovascolari e conseguentemente si sviluppa un settore di ricerca per contrastarle.

Una delle ultime acquisizioni proviene dall'Università di Manitoba, Canada, i cui ricercatori hanno identificato – attraverso una review di studi pubblicati tra il 1997 e il 2010 - cibi funzionali che riducono il rischio cardiovascolare.

La ricerca ha infatti evidenziato la relazione tra assunzione di betaglucano (proveniente dall'avena) e diminuzione del colesterolo ematico (che è tra i fattori di causa degli attacchi cardiaci).

L'avena – e quindi il betaglucano – proveniente da qualunque alimento che lo contenga, abbassa il colesterolo e previene gli infarti. Quindi, va benissimo una colazione col pudding...

L'ANGOLO
DELL'OPINIONISTA

RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI



In questo scorcio di fine estate il caldo picchia duro e fra le sue vittime non credo di esserci solo io ma, certamente, anche il presidente della federazione che mi ha chiesto di scrivere una pagina da "opinionista".

Dopo essere andato su Wikipedia per capire cosa è un opinionista ed avere constatato che io non ci azzecco molto con questo ruolo, mi adeguo però all'onore (o onere) che mi è stato assegnato.

Le cronache ci martellano con la parola spread (fino a poco tempo fa sconosciuta alla maggioranza di noi) e sembra che tutta la nostra vita politica/economica/sociale sia legata a questo parametro, parametro che ora emerge possa però essere "dopato" da interessi superiori speculativi che forzano le scelte delle borse e dei mercati per poter poi trarre lautissimi guadagni dai titoli di stato e per influenzare gli andamenti economici.

Ho usato la parola "doping" perché a mio avviso questo termine, così comune nell'ambiente sportivo, ben si adatta alle modificazioni forzate e artefatte che avvengono in altri settori anche sociali. Ritengo infatti "dopato" anche un modo di pensare legato a molti giovani, quelli del tutto e subito, quelli del tanto dando poco e quelli che la fatica è meglio farla fare agli altri. Logicamente questo è plateale se lo inquadrriamo nel settore delle palestre, ma è facile vedere quanto sia comune trovarlo negli atteggiamenti scolastici, nella vita quotidiana e negli atteggiamenti sociali.

Visto che parliamo del sociale non possiamo che rendere più specifico lo sguardo al settore del fitness. In un

momento di contingenza negativa come questo è logico che l'umore e le previsioni siano anch'esse negative ma, senza volere ripetere frasi già sentite, ho la netta sensazione che ad essere più poveri forse ci ritroveremo ad essere più ricchi. Con questa affermazione non vorrei fare della facile filosofia; l'affermazione nasce dalla convinzione che anche l'ambiente del fitness fosse "dopato", non tanto nei suoi utilizzatori, ma nella mentalità e nell'andamento del mercato. Anni in cui si sono aperte palestre senza criterio, senza adeguata cultura e "passione", anni in cui le aziende ci hanno proposto e cercato di convincere che le attrezzature (soprattutto quelle cardio) dovevano essere complicate e con mille "gadget" di dubbia utilità pratica.

Ora tutto si ridimensiona. Ci si accorge che un lat machine può durare tantissimi anni e la sua estetica non è poi così importante; anche un cardio è ormai basilare per la sala fitness, ma ci sono molti dubbi che debba per forza essere connesso a internet e con un software che fornisca dati sul metabolismo e sulle previsioni del tempo. Forse ciò di cui avevamo bisogno era qualcosa di molto più pratico, semplice ed essenziale: a partire dalla preparazione degli istruttori stessi. Nasce così la "riscoperta" del funzionale (perché in fondo di nuovo non c'è molto), dove si capisce che anche con attrezzi semplici (corde, elastici, "ghisa", ecc.) è possibile fare allenamenti efficaci e divertenti.

Ora però non vorrei che anche qui si inneschi un meccanismo perverso dove si deve forzare il nuovo ad ogni costo. Il rischio è infatti che parta una esasperata ricerca del "famolo

strano". Tutto sommato penso sia bene dare spazio alla fantasia, ma occorre essere realisti su quello che le persone vogliono veramente: cercare quindi esercizi, metodiche e proposte che siano sempre sicure nell'esecuzione e adatte alle varie tipologie di utenti che frequentano le palestre.

A volte si rimane affascinati nel vedere atleti del "funzionale" fare gestualità complesse, ma potenzialmente pericolose se non vengono approcciate con le giuste progressioni didattiche. Come in tutti i campi anche in queste discipline non ci si improvvisa e il frequentare un corso istruttori deve rappresentare solo il primo step di un percorso fatto di passione, aggiornamento e pratica quotidiana; fattori senza i quali non sarebbe possibile né insegnare, né trasmettere quanto di bello e utile c'è in queste discipline. Tutte queste belle attività "funzionali" evitano la noia, motivano e fanno riscoprire alle persone il concetto di sinergia corporea e di postura.

In questo idilliaco quadretto non vorrei però che ci si dimenticasse di tutta la tradizione e le potenzialità ancora intatte e presenti nelle "normali" attività della sala pesi. Infatti, non occorre dimenticare come la maggioranza degli esperti e cultori del funzionale venga da una solida esperienza in sala pesi (ma lo chiamerei senza vergogna culturismo) e che la parte preponderante del "fisicaccio" che si ritrovano, la devono a questa loro pratica.

Non vorrei oltre che al "doping" sociale di ritorno si andasse ad ereditare anche la moda dei "pentiti"... ma questa è un'altra storia.





Migliora la tua performance in modo naturale

NAMED, acronimo di Natural Medicine, è diventata negli anni un riferimento sempre più importante nel settore della medicina naturale grazie all'elevata qualità dei prodotti e la continua ricerca scientifica a supporto degli stessi.

Le diverse esperienze maturate anche in ambito sportivo hanno portato **NAMED** a creare **NAMED Sport: una linea completa di Integratori naturali, interamente dedicata agli sportivi** e curata nei minimi dettagli, per fornire soluzioni innovative ed efficaci nel migliorare la performance.



NAMED offre soluzioni per:

- Aumentare l'energia
- Velocizzare il recupero
- Sostenere la concentrazione
- Contrastare dolore e infiammazione
- Combattere l'accumulo di acido lattico
- Contrastare lo stress ossidativo
- Regolare l'equilibrio Acido-Base



Scopri la linea completa di prodotti, scientificamente testati, per il fitness e il benessere, visita il sito: **www.namedsport.it**

Contattaci per maggiori informazioni, i nostri esperti saranno a tua completa disposizione!

Numero Verde
800-203678

da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00

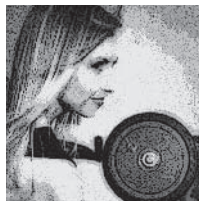
Partner di:



L'ANGOLO
DELL'OPINIONISTA

COSE DI QUESTO MONDO

DI GIOVANNA VENTURA



L'abito e il monaco

Mi è sempre rimasta impressa nella mente la frase che udii, quasi 20 anni fa, uscire dalle labbra di una delle icone del fitness italiano:

"Noi (dei corsi collettivi) ci facciamo riconoscere dall'abbigliamento; quelli che fanno pesi si fanno riconoscere dall'aspetto del loro corpo!"

A quel tempo Max Masotti voleva semplicemente sottolineare l'importanza dell'allenamento e dell'alimentazione anche - e soprattutto - a chi insegnava step, aerobica, hip hop.

Fu inevitabile, tuttavia, che venisse colto l'aspetto un po' "fashionista" del settore musical-coreografico.

Pantaloni extra-large e giga-t-shirt per rendere i movimenti più morbidi; scarpe hi-tec di ogni marca e tipo, ma sempre e comunque "l'ultimo modello"; top attillati in tessuti tecnici che permettono di non mostrare le chiazze di sudore; gadget a non finire, dai polsini che coprono tutti gli avambracci, alle visiere da usare in ambienti assolutamente non esposti al sole, ai finti occhiali da vista per "personalizzare" il look.

Ma oggi, è ancora vero che solo nel fitness musicale c'è questa "ossessione per l'abito", affinché sia evidente "chi è il monaco"?

Diciamo pure, intanto, che anche 20 anni fa gli allora body builder non scherzavano, in quanto ad abbigliamento identificativo: chi non si ricorda i mostruosi tutini in lycra

indossati per mettere in bella mostra i pettorali strangola-tonsille e i dorsali da orco?

O le felpe cui venivano brutalmente amputati collo, maniche e bordo inferiore perché "aiutassero" ad evidenziare l'esplosione muscolare? Direi che bastano questi pezzi da 90 per ristabilire la parità tra i due fronti "fitness musicale e body building".

E tornando invece all'oggi più contemporaneo, abbiamo un fronte nuovo e ben distinto, ormai più che consolidato: quello dei gladiatori del fitness funzionale.

Che si tratti di seguaci di cross fit, di discipline legate alla difesa personale, di scuole che utilizzano clubbell o kettlebell, corde, gomme dei camion, martelli, frigo o armadi, non importa. Riconoscere un appartenente a questo gruppo è fin troppo facile: maglietta preferibilmente scura o nera, con scritte in inglese o in latino inneggianti al sacrificio e alla sofferenza, ma anche al coraggio e alla dedizione; pantaloncini da "mixed martial arts fighter" o analoghi, altezza ginocchio; eventuale calzino tubolare lungo ed esibito come un'autoreggente da tibia; scarpa rigorosamente bassa e flessibile o bassa e polifunzionale, da wheight

lifter, o boxeur, o cross athlete. Il tutto arricchito da almeno 3 tatuaggi, ben visibili e per lo più di dimensioni importanti.

Dettaglio non trascurabile: se si tratta di maschietti, cranio rasato a zero o comunque con "capello a moquette" ed eventuale pizzetto artistico, più curato delle sopracciglia di Eva Grimaldi. Se si tratta di femminucce allora sono doverosi piercing al sopracciglio, all'ombelico o entrambi. Ecco. Adesso vorrei sapere cosa direbbe Max Masotti!

Ma soprattutto, mi rendo conto che è un gran casino per chi, come molti di noi, appartiene a tutti e tre i fronti. Facciamo lo sforzo di osservarci da fuori, con una sana dose di autoironia.

Da un lato, vediamo la corsa alla ricerca dell'"abito che fa il monaco occasionale": il pantalone largo per la lezione di hi-lo, la maglietta ultra-stretch da supereroe per mostrare ai clienti come si gonfia il petto facendo il massimale di panca, il calzettone da calciatore per la sessione di "deadlift da crossfitter".

Un vero impegno!

Dall'altro, c'è la possibilità di preoccuparci un po' meno di acquistare credibilità con i "costumi di scena" per lasciare che siano i fatti a darci un ruolo. Perché, vi assicuro, possiamo anche fare squat anche con la maglietta di Hello Kitty o con un pigiama: dipende da noi se essere ricordati per quello o per altre ragioni...!



Il gusto del dolce senza **ma.**



Truvía® è il primo dolcificante d'origine naturale senza calorie dal gusto eccellente. Estratto dalla foglia di stevia, Truvía® è ideale per chi cerca il piacere naturale dello zucchero senza compromessi tra gusto e calorie.



TRUVÍA®. IL PIACERE NATURALE A ZERO CALORIE.

YOUR START



UN SOSTEGNO EFFICACE E NATURALE. UN NUOVO MODO DI NUTRIRE LO SPORT E LA VITA.



Think Green. Live Green.



Richiedila È GRATUITA
www.cartavantaggiervita.it



25

ANNI DI
FITNESSDA DOVE
VENIAMO
E DOVE
STIAMO
ANDANDO

SONO TRASCORSI 25 ANNI DA QUANDO È STATO ORGANIZZATO, A RAVENNA, IL PRIMO CORSO DI FORMAZIONE. È ARRIVATO IL MOMENTO DI CAPIRE QUAL È L'ATTUALE MOMENTO DEL MERCATO ITALIANO DEL FITNESS, COSA CI HA SPINTO FINO A QUI E COSA NE SARÀ DI NOI. CI HANNO AIUTATO IN QUESTA RIFLESSIONE PERSONAGGI DEL FITNESS ITALIANO. PROFESSIONISTI CHE APPARTENGONO A DIVERSI SETTORI CHE COMpongONO QUESTO PIANETA: IMPRENDITORI, GIORNALISTI, PRESENTER...

È proprio vero che il tempo passa in fretta quando ci si diverte. Noi della Federazione Italiana Fitness abbiamo cominciato a divertirci (e a far divertire) 25 anni fa, con il primo corso di formazione, allora organizzato dal Centro Studi La Torre. È così trascorso un quarto di secolo durante il quale il mercato del benessere ha subito stravolgimenti, ha attuato conferme, ha fatto nascere mode e spesso con cinismo le ha uccise. Ha vestito i suoi abitanti con tutine attillate, poi con bragoni enormi, gli ha infilato un bandana e poi glielo ha tolto, ha inventato uno slang nuovo e creato tribù autonome all'interno di una grande nazione, che è quella del fitness. La FIF, occorre dire, è stata testimone di tutto questo. Non solo. Perché spesso ha contribuito al cambiamento dei gusti e a sostenere l'alba delle nuove tendenze. Venticinque anni sono un lasso di tempo consistentemente ampio per poter essere considerati veterani di un settore, e per poter permettersi l'aura e il titolo di esperti, perché in effetti, tutti questi anni equivalgono – quasi – all'intera parabola del fitness, se si escludono gli anni strettamente pionieristici. Gli anni settanta, per capirci. Quindi, in queste virtuali nozze d'argento col fitness, abbiamo voluto fermarci un attimo e fare il punto della situazione, un punto che in realtà non è univoco, ma è il risultato di molte testimonianze, di esperienze diverse di uno stesso settore, a volte simili ma non uguali.

A



Abbiamo allora intervistato una serie di leader del mercato del fitness, o comunque personaggi che hanno avuto – e hanno – un ruolo importante e una posizione privilegiata sul grande terrazzo dal quale si osserva il fitness.

Non tutti loro possiedono una esperienza venticinquennale, ma ognuno ha una esperienza da raccontare e soprattutto un'opinione su quanto è successo e riguardo a quanto succederà. A loro è stata posta quindi un'unica domanda: quali sono le impressioni ricevute dal mercato in tutto questo tempo?

A corredo di questa – non semplice – domanda, ne abbiamo posta una davvero meno semplice: dove sta avviandosi il grande treno del fitness? Che cosa ne sarà, domani, del nostro mercato?

Le risposte, come da previsione, hanno tracciato quadri diversi tra loro, in quanto i professionisti intervistati possiedono background diversi: chi gestisce una azienda, chi è presenter, chi giornalista, chi esperto di marketing. La varietà delle risposte concede però l'opportunità di avere un panorama articolato del settore.

Cosa mi ha colpito di più nelle testimonianze? La convinzione di alcuni – che peraltro condivido – che si andrà sempre più prepotentemente verso un fitness di carattere medicale. Ovvero, quel fitness che si prende cura delle persone che sono portatrici di patologie non gravi, ma che devono essere comunque seguite da un professionista preparato. Quello che appare in questo articolo, è comunque un mosaico di racconti e opinioni, raccolto da professionisti che parlavano a ruota libera, seguendo quello stesso istinto che ha fatto di loro dei grandi personaggi.

DAVIDE VENTURI

Editor in Chief
Editrice Il Campo



Lo spirito entusiastico è la vera, evidente differenza tra il fitness di fine anni ottanta e quello di oggi. Entusiasmo





che, per una serie di motivi non del tutto chiari, è scemato lentamente fino ad oggi. È mancata, rispetto alla grande passione per il fitness dei primi anni novanta, la capacità di rinnovarsi e di riproporre uno scenario che desse nuova propulsione al settore. Allora il clima che si respirava era quasi californiano, c'era forse più spensieratezza e allegria. Oggi si fanno anche i conti con la crisi economica, che però non ritengo sia l'unico motivo del diminuito feeling con la palestra.

Secondo me anche la quantità di persone che frequenta i club è diminuita, quantità che oggi si attesta sui quattro milioni di utenti suddivisi in 7.500 palestre (conteggio che noi di Nuovo Club abbiamo compiuto nel 2008). È

mancato, a mio avviso, quel salto di qualità a livello di relazioni umane che il cliente, giustamente, pretenderebbe.

Fino ad oggi il motore che ha dato impulso al settore sono state le attività: tutto è partito con il body building, poi è stata l'aerobica a sdoganare il settore nei confronti della massa, quindi lo step ha dato la misura di come si potessero introdurre – nell'aerobica – supporti di successo, lo spinning ha fornito la possibilità di fare fitness senza grandi abilità motorie creando un'inedito spirito di appartenenza, poi, passando per le attività acquatiche si arriva alle ultime tendenze, il pilates e l'allenamento funzionale. Ritengo però che non siano più le tendenze a portare persone nelle palestre, ma le relazioni che si intraprendono con la clientela. Sono le relazioni umane a fare la differenza, e non le attrezzature, la tecnologia o le discipline innovative. La palestra diventerà sempre più un luogo nel quale le persone vogliono sentirsi riconosciute e valorizzate.

Dove andrà il fitness?

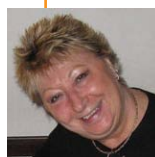
Il futuro del fitness sarà orientato al fitness medicale, quello che sviluppa protocolli di allenamento per alcune patologie per le quali è consigliabile

l'esercizio fisico. Il fitness – o wellness se volete – medicale, non possiede grande appeal perché è quel “medicale” che ricorda l'ospedale. Se il mercato riuscirà a dare una veste comunicativa più interessante al concetto di wellness medicale, e farlo accettare al grande pubblico, si sarà compiuto un passo importante verso un nuovo stimolo a favore del fitness.



PATRICIA OLIVIERI

**Responsabile palestre
Sportpiù di Bergamo**



Nel fitness le tendenze sono cicliche, tutto ritorna, quindi basta aspettare per veder ritornare – arricchita di qualche particolare – la disciplina che era rimasta addormentata per un po'. Anche se ci sono alcuni elementi di base che non

scompariranno mai: il fitness inteso come lezione a ritmo di musica (qualunque, che sia aerobica, step, tonificazione...) e l'allenamento in sala pesi. Attorno a queste due aree si sono evolute e sviluppate tutte le altre discipline, che spesso ritornano. Per esempio, io ho iniziato a fare aerobica con Jackie Sorensen (*la prima negli USA a insegnare aerobica, ndr*) e allora la si praticava in forma precoreografata. Per un periodo il precoreografato è stato dimenticato per poi ritornare con il metodo Les Milles, prima, e oggi con la zumba. Resta il fatto che oggi, rispetto a 25 anni fa, l'offerta del mercato del fitness è aumentata in maniera mostruosa e si è articolata continuamente. Dalla sola aerobica e pesi di tempo fa, oggi la varietà di discipline è enorme. Si pensi solamente alle attrezzature, piccole o grandi che siano, e al fatto che spesso le discipline si sono fuse per crearne una terza: i pesi e l'aerobica hanno dato vita al pump; lo yoga si è incrociato con il pilates e lo stretching; le arti marziali si sono date una veste musicale, così come la ginnastica posturale e correttiva; la vecchia ginnastica nei campi è diventato boot camp. E probabilmente si continuerà così ancora per molti anni. Oggi quello che funziona è legato alla spensieratezza e all'allegria. Perché la zumba è diventato un fenomeno planetario? Perché si balla una danza facile che non richiede troppa concentrazione. Tutto questo crea motivazione e desiderio di frequentare la palestra. Ecco, occorre puntare su questo, evitando a qualunque costo la noia.

Dove andrà il fitness?

Cosa diventerà il fitness? Il condizionamento muscolare di gruppo avrà un'importanza sempre maggiore, ma per continuare a fornire l'entusiasmo della novità, il mercato dovrà inventarsi sempre nuovi “gadgets”, come fino ad oggi è stato con pesetti, elastici, barre. I club assumeranno delle caratteristiche precise: probabilmente resisteranno i grandi club e i piccoli, quelli specializzati. La palestra sarà sempre più una piccola città dove socializzare, rilassarsi e divertirsi.

GIANLUCA SCAZZOSI

Consulente marketing,
Senior Partner Wellink



Dai primordi degli anni '80 – dove il prodotto era focalizzato solo sul body building e aerobica e la matrice era USA – la diversificazione è passata attraverso un quarto

di secolo caratterizzato dall'innovazione, da un lato, e dallo sviluppo della penetrazione di mercato dall'altro. Ritengo che i fattori determinanti del cambiamento e dello sviluppo siano legati principalmente all'introduzione di alcune innovazioni tecniche e tecnologiche: in sala attrezzi, per esempio, lo sviluppo dell'attrezzatura elettronica - cioè gli attrezzi per l'allenamento cardiovascolare - hanno segnato un momento di svolta epocale, sia per l'offerta che per l'aumento di consumatori.

Nell'ambito dei corsi collettivi, l'introduzione dello step, e l'"invenzione" dell'indoor cycling sono stati i due elementi di sviluppo più evidenti. L'uso successivo di piccoli attrezzi hanno fatto ritornare il ciclo di vita delle forme di allenamento di gruppo ai suoi primordi, che oggi chiamiamo "functional training". Per quanto riguarda la struttura dei club,

anche in questo senso si evidenzia un ricircolo di modelli, con la variabile legata alle aspettative dei consumatori, che dopo 25 anni sono maggiori, più evolute e consapevoli. Ne è una testimonianza plausibile il concetto di "low cost" che altro non è che una palestra "solo pesi" tipica dei primi anni 80, più o meno allo stesso prezzo di oggi. Nell' 1982 una palestra media (che non superava i 600 mq di superficie), con solo spogliatoio (a volte senza armadietti) e docce, con una buona quantità di attrezzi isotonici costava mediamente 30.000 Lire al mese, oggi un Low Cost costa mediamente € 15,00 al mese! E nel mercato nord europeo, dove non c'è più il contratto e l'obbligo di durata, siamo tornati al "mensile".

Ci sono poi alcuni fattori determinanti correlati al comportamento dei consumatori che determinano la sostenibilità del segmento low cost" che in gergo tecnico vengono denominati "market drivers". Sono cinque gli elementi fondamentali individuati dagli studiosi di mercato :

1. *Infrastruttura Digitale: fortemente collegata a mondo digitale e virtuale, dalle forme di iscrizione e pagamento, ai collegamenti al web in termini di supporto tecnico (programmi di allenamento), social media / networking (Facebook, LinkedIn, Twitter, Youtube, ecc).*
2. *Cambiamento del modello di consumo: cresce costantemente la quantità di persone disposte a mixare i fornitori, sia di servizi diversi che omogenei. Lo stesso cliente che compra alcuni prodotti alimentari in un discount (Lidl, Euro Spin, ecc.) ed altri in un premium store (Esselunga, Il Gigante, ecc) potrebbe comperare un abbonamento a € 16,90 al mese in low cost gym e un pacchetto di 10 sedute di Personal Training a € 500,00 da un altro fornitore.*
3. *Semplicità: un solo modello di offerta, un solo prezzo, per un solo tipo di abbonamento*
4. *Sentimento di abbandono verso l'esclusività: sempre meno consumatori sono disposti a pagare un prezzo alto per cercare - e poi comperare - un servizio esclusivo, nel mercato del fitness in particolare (ma questo vale anche per gli hotel, le crociere, la ristorazione) dopo un lungo periodo (circa otto anni) di appiattimento e omogeneità di offerta con contratti di lunga durata.*
5. *Frequenza settimanale molto ridotta : il 60% dei clienti di un club frequenta mediamente meno di 20 volte nell'arco di un anno , con un abbonamento del costo di € 800,00 all'anno, è come se avesse pagato (in anticipo) € 40,00 per ogni ingresso !*

Dove andrà il fitness?

Quanto detto suggerisce che nei prossimi 3 - 5 anni lo sviluppo di mercato in termini di marketing, sarà orientato solo a trovare delle vie per incrementare il numero dei consumatori e per ottenere un aumento della percentuale di penetrazione che oggi in Italia è ancora nella media del 10% . Per quanto riguarda i decenni successivi, conviene chiedere ad un indovino...





ROBERTO CODA ZABETTA

Direttore commerciale Johnson,
fitness equipment



Dalla fine degli anni '80 a oggi, ritengo che il grande cambiamento del fitness sia avvenuto con la comparsa delle attrezzature cardiofitness nelle sale pesi. Dalla loro introduzione a oggi, le macchine oggi presenti nei club occupano il 60/70% dello spazio della sala pesi, con una escalation di utilizzo e di gradimento che non ha pari con altri attrezzi. D'altra parte occorre rilevare che l'era del cardiofitness ha obbligato i gestori dei club a sobbarcarsi una forte spesa di acquisto complicando la situazione legata alla redditività. Negli anni '90 abbiamo assistito, nel mercato italiano, alla rincorsa a una tecnologia sempre più sofisticata, fenomeno che all'estero si è verificato con un entusiasmo molto minore. In Italia,

invece, si è acceso un grande interesse per il controllo della frequenza cardiaca e per un display ricco di funzioni. Nel resto dell'Europa (ma anche negli USA), ci si limitava a pedalare sulla cyclette. Oggi – sto parlando dell'Italia – si assiste a un parziale ritorno al passato e con l'avvento del training funzionale, nei club si è ritornato a usare i pesi e il settore cardiofitness si è leggermente ridimensionato. Il fitness di gruppo merita altre osservazioni: se anni fa nelle palestre si praticava solo aerobica, a metà anni '90 esplode una moda nuova destinata a creare un cambiamento epocale, lo spinning. Dall'attività "senza macchine" si arriva così – nel 1995 – all'utilizzo di un attrezzo per il condizionamento aerobico in sala corsi. Cambiano, insomma, le modalità dell'intrattenimento fitness, perché l'avvento dello spinning apre la strada anche alle altre discipline che utilizzano un attrezzo meccanico: rowing, walking, kranking. Cos'è che oggi fa funzionare il mercato? Ovviamente il training funzionale, ma occorre fare molta attenzione a non esasperare gli utenti con un messaggio troppo insistente su questa forma di allenamento. Un eccesso di informazione e di pubblicità può nuocere riguardo al futuro di qualunque disciplina.

Dove andrà il fitness?

L'evoluzione commerciale ci porterà verso centri specializzati oppure generalisti, che propongono tutto ma in maniera superficiale. Le catene low cost possono avere successo solo se esistono almeno 30/40 club con lo stesso brand, per avere grandi numeri, situazione essenziale quando i margini di guadagno sono bassi. Infine, ritengo che si andrà verso un fitness outdoor, da proporre nei mesi caldi, così da valorizzare l'abbonamento in palestra e farlo sfruttare 12 mesi all'anno.

DEOLO FALCONE

Presidente Teca Srl



Il nostro è un settore di mercato relativamente giovane, che nasce negli anni '70 con l'arrivo delle prime macchine da culturismo, nelle poche palestre di allora. A partire da quel decennio il mondo della cultura fisica si è evoluto a ritmi impressionanti,

probabilmente simili solo all'elettronica di consumo e all'informatica. Dal body building si è passati verso la fine degli anni '80 al fitness vero e proprio, i cui dettami suggerivano di stare fisicamente bene e in forma, in quanto questo era più importante della pura costruzione di un fisico scultoreo.

Le mode si sono succedute a un ritmo frenetico e i centri fitness hanno cercato di adeguare la loro offerta, per restare al passo con i tempi.

Negli ultimi anni Teca, dopo aver sviluppato gli aspetti biomeccanici e di fisiologia del movimento sulle attrezzature, si sta dedicando agli aspetti psicologici dei praticanti, cercando di capire come attrarre e fidelizzare tutte quelle categorie di nuovi utenti che si avvicinano al fitness perché cercano risultati in tempi brevi: persone non più giovani, in sovrappeso o con deficit funzionali, o comunque poco propense a fare sport. L'attività fisica viene proposta

attraverso esercizi mirati su macchine che rispettano le caratteristiche fisiche del praticante, e permettono movimenti naturali, del tutto simili a quelli della vita quotidiana. Tutto questo in un contesto altamente motivante e stimolante, per combattere la noia e la monotonia che troppo spesso fanno allontanare il grande pubblico dalla palestra.

Dove andrà il fitness?

Difficile prevedere le evoluzioni, in un settore dinamico come il nostro. Direi che in fin dei conti, saranno sempre il nucleo dell'offerta di un centro fitness, quei programmi e quelle attrezzature che permettono di allenarsi in sicurezza rivolgendo il servizio a gran parte del mercato potenziale. Il numero degli sportivi praticanti, soprattutto in Italia, è ancora notevolmente basso e fa pensare che ci sia ancora una prateria infinita di nuovo mercato da sviluppare, per far crescere il settore a livello esponenziale.

Teca è da sempre in prima linea su questo fronte, e tutti i nostri progetti hanno l'obiettivo di rendere sempre più semplice, intuitivo, sicuro ed efficace l'allenamento, personalizzandolo in base alle diverse categorie di potenziali utenti. L'obiettivo di incrementare il numero dei praticanti sportivi va anche nella direzione della prevenzione delle malattie cardiovascolari, che purtroppo oggi rappresentano un crescente costo sociale.



DAVID STAUFFER

International fitness presenter



Venticinque anni fa ho partecipato nella mia prima lezione di aerobica. Style freestyle, impatto esclusivamente alto, mi ricordo quanti “heel Jack” abbiamo fatto con l’insegnante più popolare della palestra, Anna. Al tempo

esisteva anche una diversa visione delle lezioni: chi le proponeva free style chi coreografate. Ma facciamo un salto avanti sino al 2012: i workout con l’intensità delle lezioni basata sui “heel jack” ci sono e si chiamano Bootcamp. C’è sempre la battaglia tra coreografato e non, così come non mancano le lezioni precoreografate. Una volta c’era il Jazzercise, oggi c’è la Zumba e il Body Pump. Cosa è successo allora in 25 anni?

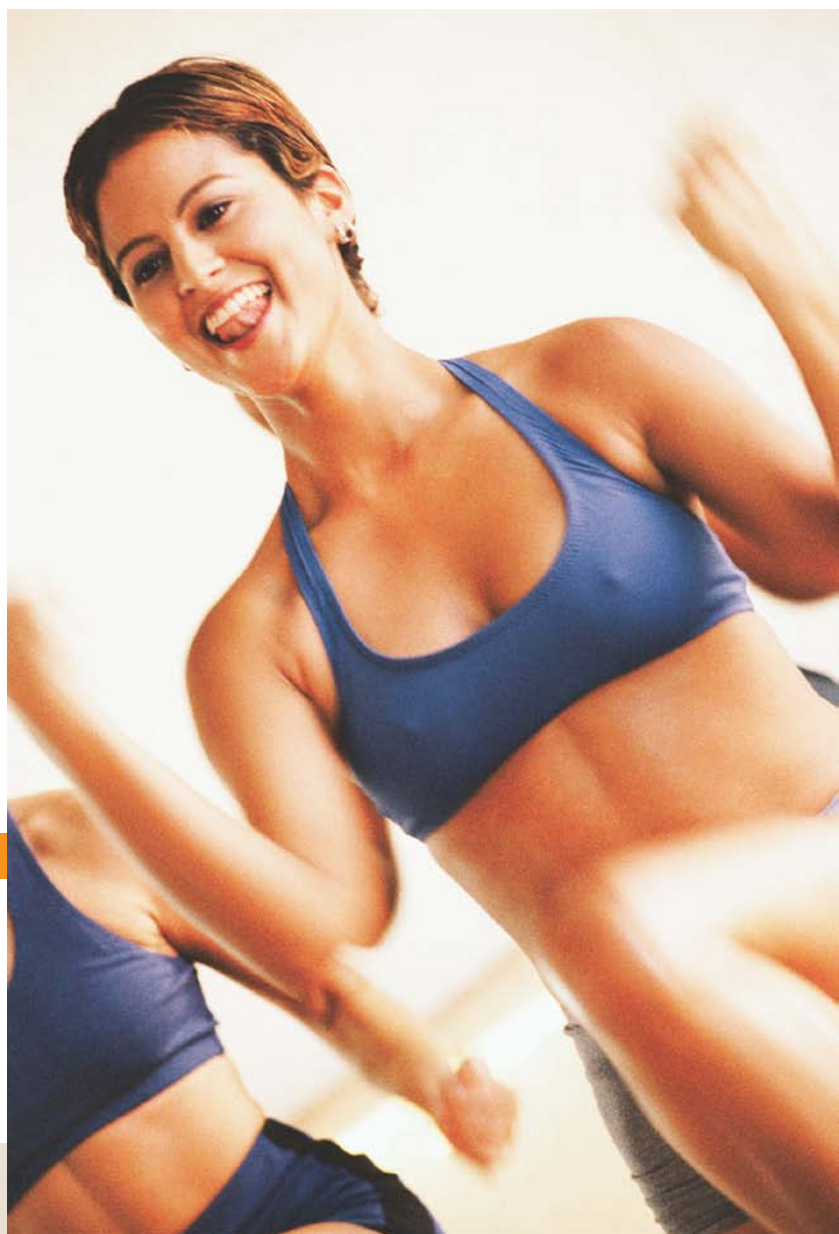
Il mondo del fitness si è evoluto da semplice attività a stile di vita. Un tempo il concetto di fitness era associato a massa muscolare oppure all’aerobica di Jane Fonda, con scaldamuscoli e lycra (quando ho iniziato a insegnare, indossavo un paio di calzoncini in lycra blu elettrico e t-shirt bianca modello “Flashdance”. Meno male che non sono rimaste le foto...).

Per la musica si usavano le cassette, il cui nastro spesso rimaneva intrappolato nei meccanismi e ne usciva come masticato. Negli anni ‘90, l’aerobica è stata codificata, nel senso che venivano indicati i movimenti “controindicati” (no alla flessione del busto avanti, no all’estensione del capo per guardare in su, niente crunch se non in imprint, no a una velocità maggiore di 120bpm in una lezione di step, ecc...). Le linee guida provenivano dalla Reebok, allora l’unica scuola internazionale che dava indicazioni e regole agli insegnanti delle palestre. Durante la prima decade del 2000 si è visto un movimento di scuole nazionali che hanno creato programmi che fossero coerenti alla richiesta degli appassionati del paese in cui operavano. Per esempio, in Spagna la coreografia ha occupato il primo

posto; in Australia la scuola di Les Mills con la programmazione precoreografata ha avuto molto successo; negli Stati Uniti, invece, il lavoro atletico ha dominato la scena.

Per quanto riguarda il settore presenter, c’è da osservare che nei primi anni ‘90 erano pochi, famosi e giravano tutto il mondo. Quasi tutti americani provenienti dall’aerobica competitiva. È in questo periodo che sono venuto in Italia, passando per la Germania. Negli anni ‘90 se una persona voleva essere un presenter, doveva vincere un titolo nazionale per entrare nel mondo dei professionisti che contano. Io sono stato campione negli 1992, 1995, 1997 e poi nel 2010. Posso dire che nel 2012 un campione di aerobica non ha la stessa importanza verso il mondo del fitness. Infatti, alla convention IDEA fino al 2000, un momento di grande attesa era il campionato mondiale di aerobica. Oggi pochi insegnanti sanno che esiste questo sport.

Tornando all’aerobica non competitiva, quella da palestra, possiamo dire che improvvisamente – e fortunatamente – ci si comincia a chiedere perché i movimenti debbano essere così limitati e regolamentati, così la ricerca scientifica (soprattutto quella biomeccanica) informa che la gamma di movimenti “sicuri” è molto più vasta. Questo dà modo di creare numerosissimi nuovi



programmi, compreso il training funzionale. Si apre una nuova era del fitness che offre molti programmi, come quelli olistici, e cambia la motivazione delle persone che vanno in palestra: non più solamente per i muscoli ma per sentirsi meglio migliorando il livello di salute. Oggi lo scenario vede palestre che non possiedono più manubri così pesanti come una volta (e questo è indicativo di come viene affrontato l'allenamento) e che offrono molte macchine isotoniche. Il body building non è più una moda e le gare rimaste privilegiano l'armonia del corpo e non più la quantità di muscoli. Nel fitness musicale, invece, si assiste a una crescita della complessità motoria, durante le convention, e una diminuzione della stessa complessità nelle lezioni in palestra, dove la richiesta è quella di lezioni semplici e intense.

Sembra proprio di tornare agli anni di Jane Fonda dove la semplicità vinceva. Non c'è nulla di veramente nuovo (il Bootcamp si faceva già negli anni '80 così come il Cross-Fit). Tuttavia, siamo molto più consapevoli oggi di quello che stiamo facendo nel campo dell'allenamento, anche se molti programmi sono simili a quelli del passato.

Dove andrà il fitness?

E chi lo sa! Il nostro mondo è in crisi - non solo economicamente - ma l'obesità, lo stress che provoca malattie cardiovascolari, la longevità della popolazione e altro ancora, sono elementi da prendere in considerazione per la futura programmazione delle attività in palestra. Dobbiamo sempre chiedere cosa vogliamo, perché lo vogliamo, come possiamo raggiungerlo e poi andare avanti senza tornare indietro. Non dobbiamo perdere mai il senso di benessere aggiungendo sempre più elementi al nostro allenamento. Occorre farlo! Come recita lo slogan di una nota azienda di scarpe sportive: "Just do it!", e se posso aggiungere io "use your body and brain and... just do it!"*

* Usa corpo e cervello e... fallo e basta!



LAURA SORELLA

Istruttrice FIF da 21 anni



Ho partecipato al primo corso di aerobica nel 1983. Eravamo a Milano e l'insegnante era Lara Saint Paul. I primi passi nel mondo professionale, da parte nostra che uscivamo da quel corso, non erano timidi ma decisi, pieni di volontà ed entusiasmo.

La grande differenza tra allora e oggi ritengo essere proprio questa, l'entusiasmo, che oggi si è abbassato, sia da parte degli istruttori che da parte della clientela.

I fruitori del servizio fitness hanno attraversato i molti anni che ci separano dagli albori ad oggi, con un crescente disincanto, causato dalla continua pratica ma anche da una informazione sempre più approfondita sui programmi e sulle discipline, che ha tolto un po' di fascino alle lezioni. Oggi ci si stanca rapidamente di ogni attività e tutto si consuma più in fretta. Un tempo si guardava più alla qualità

del servizio e oggi al prezzo; una volta si guardava agli Stati Uniti come alla mecca del fitness mentre oggi non ci sono più riferimenti. Per finire, l'utenza di oggi è molto più anziana di un paio di decenni fa, utenza che possiede una visione più ampia e più saggia del benessere. I giovani sembrano gradire poco le fatiche del fitness.

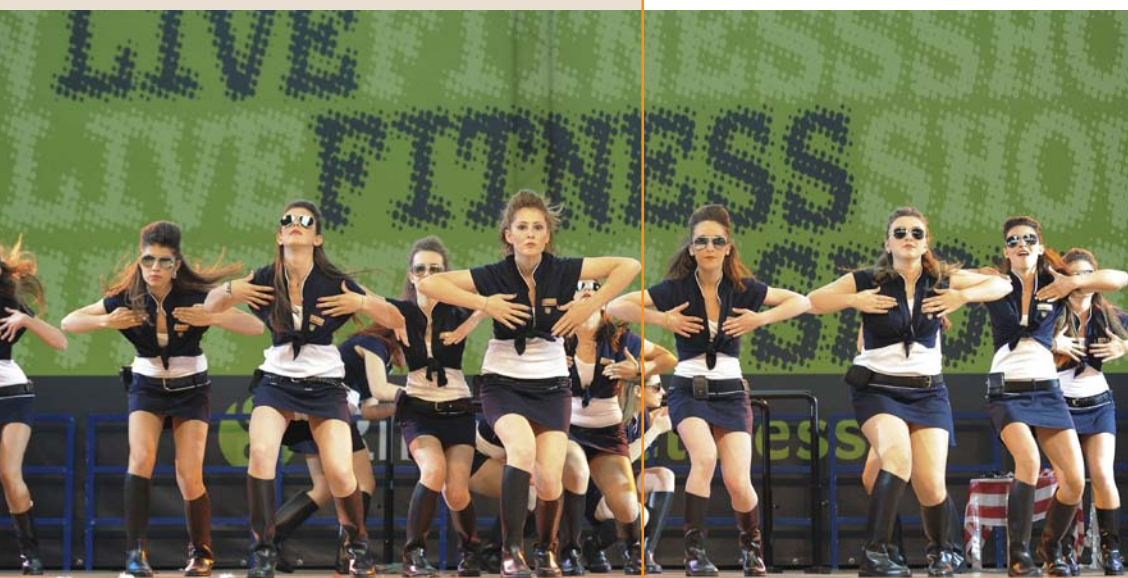
Dove andrà il fitness?

Negli anni che verranno probabilmente ci sarà un proliferare di piccoli centri specializzati, magari supportati da una offerta termale, che non viene disdegnato dal pubblico.

Gli istruttori invece - quelli più qualificati - avranno un'età interessante, nel senso che saranno più anziani della media attuale, in quanto saranno quei professionisti che sono oggi sul mercato e che potranno sviluppare una conoscenza del settore sempre maggiore.

ANDREA RAMBERTI

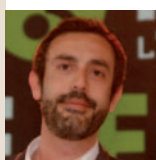
Project manager di
Rimini Wellness



il prodotto fitness – vivono grosse difficoltà economiche e così il mercato reagisce come reagisce il mercato dei servizi nella fase di maturazione: in un ottica di sopravvivenza si assiste a consorzi di grandi gruppi (come i Virgin) o all'applicazione del concetto di low cost (come Happy Fit, Hello Fit, 20 Hours...). Questo è quanto è avvenuto, per esempio, nel mercato aeronautico e oggi, in seguito alla crisi economica, la sopravvivenza è spesso delegata alla scelta del low cost o all'accorpamento di grandi compagnie di bandiera per abbassare i prezzi.

Tutto questo comporta comunque una bassa marginalità dei profitti, che obbliga a puntare sempre ai grandi numeri.

Ma da un mercato che è affidato ai grandi numeri e quindi a un servizio di medio-bassa qualità, può emergere chi possiede una reale professionalità. È il caso dei personal trainer, che ricavano invece un'alta marginalità da un ristretto gruppo di clienti. Ma se si parla di grandi



Guardo al mercato del fitness come si guarda alle fasi di vita di un prodotto: oggi siamo nella fase matura, quella cioè che segue la fase di espansione. Nel fitness la grande espansione si è

registrata a metà anni '90, dopo un periodo di assestamento del trend che si è affacciato sul mercato nella seconda metà degli anni '80. Il mercato del fitness è quindi maturo, e in questa fase normalmente diminuisce la domanda e si contrae, ovviamente, l'offerta. Si vive una fase di instabilità che non vuol dire che il fitness finisca, ma semplicemente che sta cambiando. In quale modo non si sa, ma è vero che è in cerca di una sua dimensione. La grande abbuffata l'abbiamo comunque lasciata alle spalle: in tempi di prosperità ed entusiasmo nascevano una moltitudine di palestre e, conseguentemente, una grande quantità di aziende che producevano attrezzature. Erano tempi in cui si pensava che il trend positivo non finisse mai. Oggi, le palestre – che sono in definitiva

numeri significa anche che il fitness deve essere convincente nel fare avvicinare quante più persone possibile alle palestre, e quindi, sono le palestre stesse a dover comunicare alla perfezione la bontà del proprio prodotto. Si pensi che oggi i frequentatori dei fitness club sono sotto il 10% della popolazione italiana. Basterebbe un incremento dell'1% per far ripartire il mercato. L'1% equivale infatti a circa sei milioni di persone. Inoltre, occorre pensare che fino ad oggi l'approccio al fitness è stato di tipo edonistico e in minor parte di carattere salutistico. Sarebbe una grande rivoluzione di mercato se si considerasse il fitness come una soluzione che apporta miglioramenti alla salute, mentre oggi si continua a mostrare una iconografia del fitness (anche pubblicitaria) fatta di glutei rotondi e pettorali tonici, che rappresentano una finalità niente affatto disprezzabile ma lontana da quello che può salvare il mercato, mercato che deve guardare agli over 50 e anche di qualche anno in più, in quanto saranno loro ad avere un reddito garantito (non l'avranno certo, purtroppo, i nostri giovani), tempo libero e la consapevolezza di dover fare qualcosa per il loro livello di salute.

Dove andrà il fitness?

Per i prossimi anni non so bene cosa succederà, ma sicuramente i club dovranno attrezzarsi per una utenza anziana, indirizzando il loro marketing a questa fascia di popolazione. I fitness club dovranno così attrezzarsi per formare personale qualificato e in grado di affrontare le grandi esigenze della terza età, così da formare un settore ben preciso e credibile.



JACOPO BERTELLI

Titolare della Xenios



Ritengo che l'elemento di forte caratterizzazione del fenomeno fitness, sia stato il passaggio dalla forma agonistica di una disciplina alla sua versione orientata al benessere.

Mi spiego: non è una novità per nessuno che il settore fitness sia iniziato col body building, ma è altrettanto vero che il body building è nato con le gare tra culturisti. Solo in un secondo tempo gli esercizi con i pesi hanno assunto una valenza diversa, cioè estetica e salutistica. Lo stesso percorso è stato seguito dalla ginnastica aerobica. La disciplina era soprattutto agonistica ed era di fortissima intensità. Poi è diventata trasversale e quindi "addomesticata" a vantaggio della grande massa di utenti. Perfino il training funzionale, oggi così di moda, ha radici agonistiche: nasce infatti dal cross fit, che nei primi anni

di vita (fine anni novanta) veniva proposto sotto forma di competizione.

Dall'agonismo, è nata così la massa di persone che perseguivano un fine legato al miglioramento dell'aspetto fisico e a un maggior livello di salute. Il fitness, appunto. Tutto ciò ha così contribuito fortemente allo sviluppo del mercato del benessere, e se dobbiamo individuare il momento di maggior fortuna del settore, non ho dubbi nel dire che il momento magico è racchiuso tra la metà degli anni novanta e i primi anni del duemila.

In tutto circa otto/nove anni, nei quali chi era attento e organizzato ha messo da parte una somma interessante. In quel periodo è stato soprattutto l'avvento del cardiofitness a determinare un approccio nuovo al fitness e a creare un'alternativa – nelle palestre – all'esercizio con i pesi, che non poteva diventare fenomeno di massa. Così le attrezzature cardio hanno garantito forti guadagni alle aziende, un miglioramento dell'appeal delle palestre che si trasformano da palestre a club, e a una specializzazione degli istruttori di sala pesi che ora devono possedere maggiori conoscenze dell'allenamento.

Poi, ovviamente, abbiamo dovuto fare i conti con la crisi economica. Dal 2000 a oggi sono sparite circa il 50% delle aziende che producevano attrezzature per le palestre e oggi il mercato del fitness è esattamente lo specchio della realtà,



con prodotti – quelli dell'allenamento funzionale – che sono poco costosi, poco ingombranti, e che si utilizzano per un allenamento semplice e basilare.

L'intero settore si è quindi ridimensionato. Continua a vivere, ma in maniera meno sfarzosa. Le aziende che oggi funzionano sono quelle che vendono un servizio e quelle di attrezzi medio piccoli: attrezzi per il pilates, per l'allenamento funzionale e così via.

Dove andrà il fitness?

Cosa ci si aspetta per il domani è difficile dirlo. Tutto dipende dall'andamento della macroeconomia. Da imprenditore dico che il trend sarà ancora spostato verso l'allenamento a corpo libero e gli investimenti riservati alle attrezzature saranno ancora bassi per molto tempo. Parallelamente, si svilupperà un'attenzione ancora maggiore per la figura dell'allenatore specializzato, che diventerà sempre di più l'elemento centrale del mercato del fitness.



FAUSTO DI GIULIO

Responsabile dei corsi di marketing
della F.I.F.



Negli ultimi 25 anni i cambiamenti nel fitness, ovviamente, sono stati molti, ma se devo focalizzarne uno allora penso a come è cambiato il servizio al cliente nel corso degli anni.

Devo però spingermi un po' più lontano rispetto al quarto di secolo, e partire dal concetto di customer service degli anni settanta, quando le palestre fornivano un servizio che non valutava affatto le esigenze della clientela. Se a un cliente andava bene quel tipo di palestra allora si iscriveva, altrimenti niente. Senza nessuno sforzo per andare incontro alle sue esigenze. Negli anni ottanta la palestra assume i contorni di una azienda, con le sue logiche legate al mercato. Si comincia ad accogliere il cliente cercando di capire quali siano le sue esigenze e gli si forniscono informazioni sul servizio. Sono gli anni in cui assume una netta importanza gestire le obiezioni del cliente e diventa essenziale anticipare i problemi della clientela (docce pulite, attrezzature in ordine...). Il focus si sposta così sul cliente e lo sforzo gestionale è quello di accontentarlo. Dagli anni novanta fino ad oggi – e la tendenza sembra voglia continuare – si parla di “customer experience”, che parlano di progetti legati alle esperienze emotive. Per fare un esempio: oggi il panorama del fitness si è spostato in territori estremamente diversi rispetto alle palestre degli anni settanta. Prendiamo i Virgin Active, per esempio, sono la dimostrazione di come il fitness club è diventato un contenitore di esperienze per il cliente che può praticare tutte le discipline più attuali, spogliatoi di grandissima comodità, ha spazi per la socializzazione e una attenzione totale verso di lui da parte degli operatori.

Per quanto riguarda, invece, le date epocali che hanno cambiato il fitness negli ultimi 25 anni, direi che l'avvento dello step, nel 1989, avvenuto grazie all'intuizione di Gin Miller, ha tracciato un contorno netto nel campo delle lezioni di gruppo. Qualche anno dopo, il concetto di socialità nelle lezioni di gruppo è stato ulteriormente rimarcato da Johnny Goldberg, con lo spinning, che nel 1995 ha piazzato un ulteriore paletto nella corsa del fitness verso il successo e verso il concetto di gruppo nell'ambito delle lezioni musicali.



Dove andrà il fitness?

Probabilmente i fitness club assumeranno sempre di più il ruolo di luogo di aggregazione e socializzazione, ma soprattutto sarà sempre più orientato a una utenza anziana e in forma, e che comunque è sostanzialmente obbligata a mantenersi in forma in quanto lo stato non avrà più risorse economiche per sostenere l'apparato sanitario.

ALFREDO VENTURI

Presidente di ICYFF
(Indoor Cycling and Fitness Federation)



In venticinque anni il fitness ha conosciuto una ascesa quasi inarrestabile, e una evoluzione continua che è scaturita grazie all'entusiasmo dei primi appassionati, entusiasmo che è stato sostenuto e supportato dalle federazioni e dalle aziende che producevano attrezzature. Il primo grande cambiamento del mercato è



avvenuto nella fase del passaggio dal concetto di palestra come piccola entità artigiana – e si parla dei primi anni ottanta – al fitness club più articolato e strutturato, tipico della metà dei '90.

La combinazione tra spinta prodotta dalle aziende (comprese quelle di formazione), l'entusiasmo dei piccoli imprenditori che aprivano le palestre, gli eventi organizzati per gli istruttori e la maggior consapevolezza degli utenti che non desideravano più solo muscoli sproporzionati, ma anche salute e miglior aspetto fisico, hanno garantito l'esplosione del fenomeno fitness.

Naturalmente le aziende leader del mercato hanno contribuito allo sviluppo del mercato grazie all'introduzione di nuovi prodotti che hanno aperto una nuova strada per l'allenamento (il cardiofitness, per esempio) ma soprattutto che hanno sostenuto l'impatto emozionale col fitness grazie a una attenta campagna di comunicazione.

Oggi naturalmente occorre fare i conti con la crisi, che però nel caso Technogym mostra risvolti sorprendenti: il fatturato è infatti in crescita e l'azienda è impegnata su molti fronti di mercato, mercato che vede l'apertura di molti nuovi centri di grandi dimensioni e di alta qualità, che quasi sempre acquistano le nostre biciclette da spinning, in quanto il nostro prodotto ha una grande attenzione per il design oltre che per la qualità.

Quindi il momento attuale spinge coloro che possono investire ad aprire grandi club, mentre per le palestre medio/piccole la sopravvivenza è sempre più a rischio. La crisi economica spinge comunque a cercare soluzioni, che si concentrino sul modo di utilizzare le attrezzature che non sulle attrezzature stesse. Quindi il focus ricade sul software e non sull'hardware.

Dove andrà il fitness?

Nel futuro credo ci si aspetterà un ruolo del centro fitness ancora più orientato verso lo svago e la socializzazione. L'emozione è quindi il vero elemento trainante di un settore, i cui fruitori desiderano sì un risultato allenante ma senza perdere di vista la componente "fun", per allenarsi divertendosi.

I club saranno o grandissimi o molto piccoli, ma entrambi funzionali ed eleganti, dove il design sarà, in maniera sempre più marcata, uno degli elementi di differenziazione.

GIOVANNI COLLACCHIONI

Titolare palestra Gpoint, S. Giustino (PG)



Dirigo il mio fitness club da ormai 31 anni, e la differenza più marcata che riscontro tra quanto succedeva 25 anni fa e quello che avviene oggi, nelle relazioni con la clientela, è che oggi le persone sono molto più informate riguardo alle attività che si praticano nei club. Chi entrava in palestra 25 anni fa con l'intenzione di iscriversi, si lasciava guidare dai gestori in quello che per il potenziale cliente era quasi un mondo sconosciuto. Oggi chi arriva al desk dell'iscrizione conosce già tutto su quello che propone un club, e il suo approccio è molto più critico rispetto a un tempo. Inoltre oggi, rispetto ad allora, c'è molta più fretta e voglia di consumare velocemente il prodotto

fitness: lezioni brevi e mirate, sempre un occhio all'orologio, qualcuno scappa senza nemmeno fare la doccia.

Un tempo il fulcro della palestra era l'istruttore, con le sue competenze, oggi quello che conta è il marketing, con il suo potere di convincimento.

Dove andrà il fitness?

Difficile dirlo. Si sta andando verso il minor contatto umano e una maggior fiducia alla fredda comunicazione legata al marketing. Tra un po' ci si stancherà di questo approccio arido e si ritornerà a legarsi agli istruttori intesi come persone, sviluppando un legame emotivo maggiore.



LAURA CRISTINA

International fitness presenter



Inutile dire che quando il fitness è esploso, la novità aveva creato un entusiasmo e delle aspettative formidabili. Tanto che, per un decennio, dalla fine degli anni ottanta alla fine dei novanta, il settore friggeva di energia e di grande fervore. Allora noi

presenter (pochi, in quegli anni) andavamo negli USA tornavamo a casa con molte idee, che presentavamo al pubblico italiano filtrandolo e interpretandolo con la nostra creatività. Era il gruppo storico dei presenter che decideva, in fondo, cosa era il fitness. Le novità erano accolte con passione. Lo step, per esempio, attrezzo che ha dato una svolta essenziale al mercato. La Reebok si è affacciata sul mondo del fitness proprio grazie a quel prodotto e la sua scuola è stata la prima a dettare le regole del suo utilizzo, regole ferree, così come vuole la scuola americana. Poi dopo qualche anno, la rigidità – in fondo rassicurante – dei basic step e degli straddle è stata spezzata dalla scuola spagnola. Più ballata, che introduceva il metodo asimmetrico, piacevole ma che ha omologato troppo il sistema di insegnamento. Oggi se si osservano gli istruttori, e parlo di quelli bravi, ci si accorge che in fondo sono tutti simili, perché hanno abdicato alla loro personalità in favore di un modo di fare l'aerobica che è quella commerciale, meno passionale e più matematica, dove ormai tutti copiano da tutti e per quanto il presenter possa essere bravo, non fa nulla di davvero nuovo. Così succede che i primi arrivati sono quelli da sempre sotto i riflettori, mentre gli altri fanno molta fatica ad emergere perché, anche se talentuosi, sono solo una ottima copia degli originali. Anche il mercato delle convention è molto cambiato. Prima erano poche ed erano attese per mesi, oggi sono moltissime e frammentano il mercato. Spesso i presenter sono sempre quelli e così manca l'effetto novità. Uno dei meccanismi che si è affermato negli ultimi anni è che spesso proprio i presenter si organizzano la propria convention, andando a saturare ulteriormente il mercato.

Dove andrà il fitness?

La storia è fatta di corsi e ricorsi. Quindi qualcosa di già dimenticato ritornerà, probabilmente. Il "cosa" non mi è dato sapere, anche se più di tanto non si può fare, in quanto più che saltare e piegarsi non è possibile fare. Sono comunque certa che ci sarà una rivalutazione della componente umana del trainer e della semplicità dei suoi comportamenti. Quindi mi auspico meno star e più professionisti consapevoli del loro lavoro.



MARCO NERI

Vicepresidente della Federazione Italiana Fintess



Venticinque anni sono tanti, ed è quindi normale che nel corso di un lasso di tempo così ampio, che a volte equivale a una vita, le cose cambino e si evolvano. Del resto anche se guardiamo il periodo "beat" degli anni '70, alcune persone sono rimaste tendenzialmente fricchettone e altre sono diventati sobri padri di famiglia, magari imprenditori o bancari.

Questo per dire che è innegabile che tutto sia partito dalla grande spinta impressa dal body building, già culturismo nell'Italia del dopo guerra.

La spinta è stata certamente da una parte di tipo edonistico e dall'altra legata all'esigenza di personalizzare l'attività dove al centro non c'è una squadra ma esasperatamente il singolo. Questa filosofia si sposava benissimo con quella "egocentrica" tipica degli anni 80.

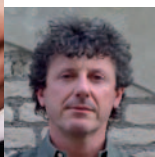
Aggiungiamo il boom economico di quel periodo, ed ecco prodursi il terreno fertile per macchinari per palestre, integratori, abbigliamento.

Il metodo del body building era e rimane indiscutibile ed efficace, anche perché si tratta dell'applicazione fisiologica dei sovraccarichi costanti e crescenti; l'errore è stato nel riconoscersi quasi esclusivamente nell'atleta in doppio bicipite e non saper bene vendere il metodo e le applicazioni.



PAOLO TEDESCHI

Fitness Consultant



Venticinque anni d'esistenza non sono molti per uno sport e non sono molti per una professione. Questo periodo tutto sommato breve ha però bruciato ben presto la vecchia terminologia che comprendeva parole quali "body building" lo stesso "fitness", che sono stati modificati con altri più trendy come wellness, medical, functional per non parlare poi dell'aerobica che ha proposto una schiera di sottoinsiemi davvero infinita. Io ho passato questo intero quarto di secolo attivamente impegnato nel settore, attento osservatore di mode e tradizioni e, se devo trovare il punto più debole della ascesa del fitness, è proprio quel trasformismo continuo che ha sostituito il consolidamento dei ruoli. Il doversi trasformare prima che affermare o peggio, il doversi riciclare prima di raccogliere, ha fatto sì che un settore che poteva avere una crescita più lenta ma molto più genuina, fosse vittima

Questa è la prima delusione, legata al fatto di avere ereditato - scimmiettandola - la moda proveniente dagli USA senza sapergli dare una connotazione più squisitamente legata alla valorizzazione delle peculiarità del singolo. Di quegli anni occorre rimpiangere l'entusiasmo, mentre quello che non occorre dimenticare è la diffusa improvvisazione tecnica e la scarsa organizzazione delle palestre. Devo dire che non mancavano i mezzi e che la "sbornia" di macchine sofisticate è stata nella maggioranza dei casi una depravazione commerciale. Ben vengano macchine biomeccanicamente corrette e attrezzature cardiofitness in grado di monitorare mille parametri, ma non occorre disdegnare attrezzi "poveri", così come lo dimostra il grande ritorno all'uso dei pesi liberi e a tutti gli esercizi del functional training, nei quali non c'è nulla di nuovo se non il piacere di scoprire le potenzialità del corpo.

Dove andrà il fitness?

La chiave per il futuro sarà divertimento e funzionalità corporea, aggiungendo però il fattore socializzazione. Occorre però fare attenzione a non confondere l'attività fisica e la socializzazione con "il cazzeggio", che non porta a risultati. In questo momento occorre che sia i centri che i tecnici (accanto alle indubbie conoscenze di marketing) si adoperino per dare agli iscritti prodotti maturi con i quali, senza dimenticare la funzione ludica, si garantisca ai clienti l'effettivo raggiungimento dell'obiettivo. Per farlo occorre investire sulla professionalità e sull'aggiornamento, perché si tratta di educare alla filosofia del movimento, che in fondo consiste nel mettere in pratica la sempre presente legge dell'adattamento.... ma questo lo sapevano benissimo anche i BB degli anni '70, si tratta solo di rielaborare obiettivi e metodi alla luce delle nostre attuali conoscenze.

di realtà economiche che, sotto le mentite spoglie dell'innovazione, hanno sfruttato i punti deboli del sistema.

Non possiamo fare un parallelo tra i grandi costruttori di attrezzi e tecnologie, italiani o esteri, con gli operatori del settore. Dal punto di vista della produzione i marchi sono stati fortemente beneficiati dalla mancanza di vera competitività, basta pensare a cosa si può comprare nel campo auto/motociclistico al costo di un tapis roulant. Questo ha permesso ai costruttori non solo di emergere ma anche di dominare e influenzare il mercato, basato più sull'esigenza del prodotto piuttosto che sull'identificazione e crescita qualitativa, non apparente, del servizio.

Dove andrà il fitness?

Mi sembra che molti operatori confondano una previsione oggettiva con le loro aspettative per il futuro, e le loro affermazioni indicano più che altro speranza. I numeri del fitness, in Italia, sono molto bassi e questo rende fiduciosi i grandi operatori. Allo stato attuale però quello che ritengo mancare è l'analisi del passato, ovvero la consapevolezza che gli errori sono stati frutto di mancanze che non appartengono al lato emozionale o tecnico, ma a quello finanziario. Non possiamo dimenticare l'ansia con la quale le persone si avvicinavano alla palestra nei primi anni '80, e la prova con la prima calzatura che proteggeva dall'impatto con il terreno. La ricerca di un altro fitness può nuovamente portarci in un contesto in cui si rottama prima dell'utilizzo, così il turn over obsolescenza/innovazione viaggia in tempo reale. Nella mia attività - ormai quasi trentennale - di relatore nella quale mi sono dedicato anche a sportivi di alto livello, ho impostato dei clinique dedicati alla "Filosofia dell'Allenamento". Questo perché mi sono reso conto che l'aspetto tecnico o quello visivo, ovvero il design, ha superato un concetto base del sistema: dove siamo e cosa vogliamo fare. Il futuro per essere roseo deve prevedere una diffusione virale per una realtà tribale ma, da questa diffusione social-network dalla quale sembra impossibile discostarsi, deve emergere una generazione di professionisti realmente in grado d'interpretare, ispirare e motivare le esigenze di un vasto bacino d'utenza che riconosca nel fitness non un passatempo o una cura ma uno stile di vita.

Il ringraziamento per le loro riflessioni va a tutti i personaggi intervistati, professionisti che calciano il teatro del fitness da molto tempo, tanto che per alcuni di loro si può parlare di decenni. I venticinque anni della nostra vita sono racchiusi in queste opinioni, in questi ricordi e nelle previsioni che tentano di osservare un futuro difficilmente inquadrabile. Ma tant'è. Il mondo corre veloce e il tracciato che si segue è incerto. Una cosa è però sicura: ci occupiamo di un settore bellissimo... **FINE**

AGGIORNAMENTI



Meeting sulla gestione giuridico fiscale dell'attività di personal training

Roma	05 ottobre	14.30-18.00
Napoli	06 ottobre	09.30-13.00
Milano	19 ottobre	14.30-18.00
Ravenna	20 ottobre	09.30-13.00

**ISCRIZIONE
GRATUITA**

Negli anni le figure del personal trainer e dell'istruttore dei fitness club hanno assunto la valenza di piccola azienda individuale, rendendo necessario un inquadramento fiscale, sia con contratto da dipendente che come libero professionista. L'aggiornamento riguarda quindi la posizione lavorativa del professionista in palestra, sotto il profilo giuridico, fiscale e assicurativo. Le giornate di incontri diventano così un'occasione irripetibile per confrontarsi con un esperto e ottenere chiarimenti relativi alle problematiche professionali.

L'incontro è rivolto agli istruttori di tutte le discipline e ai personal trainer.



Corso per l'amministrazione e la gestione di Associazioni Sportive Dilettantistiche

Ravenna	24 novembre	14.30-18.00
	25 novembre	09.30-13.00 e 14.30-17.30

La creazione e gestione di una Associazione sportiva richiede una sempre maggiore attenzione e informazione, questo per potere ottimizzare le opportunità e correttamente gestire i vincoli giuridici e fiscali legate a questo tipo di associazione. Chiunque sia già all'interno o in procinto di creare una associazione sportiva deve documentarsi su questo importante settore che è in continua evoluzione e richiede conoscenza e aggiornamenti. Il corso è quindi particolarmente adatto a gestori, dirigenti e amministratori di ASD o ASS sportive dilettantistiche. Un momento di confronto anche con condivisione di casistiche reali e delle piccole e grandi difficoltà quotidiane che potenzialmente si possono incontrare nello svolgimento della amministrazione.

PARTECIPAZIONE AL CORSO

Soci FIF iscrizione gratuita
Non soci: € 60,00

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso.

PROGRAMMA

- ♦ La Costituzione di una Associazione:
- ♦ Formalità e Adempimenti Amministrativi
- ♦ La dichiarazione EAS e la iscrizione al Registro Nazionale del CONI
- ♦ L'accesso all'Associazione da parte degli associati, iscritti e partecipanti: Casi concreti e adempimenti amministrativi
- ♦ Esempi concreti di contabilità e redazione del rendiconto economico per le associazioni
- ♦ I rapporti di lavoro con i collaboratori sportivi
- ♦ La responsabilità civile e penale del Dirigente Sportivo

DOCENTI

- ♦ **dott. Enrico Mercurelli:** consulente legale-tributario specializzato in organizzazione e gestione di "Enti non commerciali". Amministratore e reggente dell'Ufficio Legale Ente Nazionale MSP Italia. Autore di numerose pubblicazioni tributarie concernenti le Associazioni e le Società Sportive Dilettantistiche.
- ♦ **dott. Giulio Guzzardi:** consulente del lavoro e tributario. Docente Master di specializzazione in organizzazione e gestione degli enti non Commerciali. Sindaco effettivo dell'ente di promozione sportiva "Movimento sport popolare - MSP".

Per informazioni
contattare la segreteria organizzatrice:

Centro Studi La Torre
tel. 0544 34124
www.fif.it

LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE E NELL'AGGIORNAMENTO DEI PROFESSIONISTI DEL FITNESS



FITNESS ACADEMY

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con M.S.P., Movimento Sportivo Popolare, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dal Ministero dell'Interno. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association.



SEGRETERIA DIDATTICA **Centro Studi La Torre s.r.l.**

Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 168/2009
ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008





CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS

SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

08 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici



dispensa



dvd



learning

edizione n.
558

L'allenamento in sala attrezzi è in continua evoluzione e rappresenta la costante in tutti i fitness club. Per questo motivo la figura dell'insegnante richiede una serie di competenze in grado di soddisfare una clientela dalle diverse esigenze e aspettative. Attraverso il corso si apprenderanno in modo valido i principi per garantire programmi di allenamento efficaci e sicuri.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

1° WEEK END

• Presentazione del corso • Teoria dell'allenamento • Principi della corretta progressione del carico • Anamnesi della costruzione della scheda base • Pratica pettorali e dorsali • Costruzione scheda del principiante uomo e donna • Costruzione schede intermedie uomo e donna • Pratica deltoidi • Pratica Addome e lombari • Teoria dello stretching (FNM/OTG e Riflessi) • Pratica dello stretching

2° WEEK END

• Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Costruzione schede per avanzati uomo e donna • Controllo della FC e formule • Cardio fitness e circuit training • Pratica quadricipiti • Schede di allenamento a circuito e per dimagrimento • Pratica femorali e polpacci • Paramorfismi e dismorfismi • Costruzione schede in presenza di paramorfismi • Pratica bicipiti e tricipiti • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Ripasso teoria o pratica

3° WEEK END

• Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Concetti di antropometria e uso del plicometro con applicazione formule antropometriche • Costruzione schede ipertrofia con tecniche • Ripasso costruzione schede e metodologie di allenamento • Ripasso generale • Test scritto • Esami teorico pratici (previo superamento test scritto)

TEORIA (CON SUPPORTO ONLINE)

• Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, QR • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • IG e CG • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

Docenti responsabili del corso: R. Mastromauro, C. Dolzan, F. Zonin, M. Ravagli, F. Macchia, F. Pani, D. Berni, L. Franzon, M. Neri, R. Provenzano, M. Grazioli.

Quote: Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 320 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 320 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BOLOGNA	06-07 ott. 24-25 nov.	03-04 nov. 24-25 nov.
CAGLIARI	06-07 ott. 10-11 nov.	20-21 ott. 10-11 nov.
CATANIA	20-21 ott. 24-25 nov.	10-11 nov. 24-25 nov.
GENOVA	17-18 nov. 12-13 gen.	08-09 dic. 12-13 gen.
MANTOVA	17-18 nov. 12-13 gen.	08-09 dic. 12-13 gen.
MILANO	13-14 ott. 24-25 nov.	10-11 nov. 24-25 nov.
NAPOLI	06-07 ott. 17-18 nov.	27-28 ott. 17-18 nov.
PERUGIA	20-21 ott. 08-09 dic.	17-18 nov. 08-09 dic.
RIMINI	24-25 nov. 19-20 gen.	12-13 gen. 19-20 gen.
ROMA	13-14 ott. 24-25 nov.	27-28 ott. 24-25 nov.
TORTORETO (TE)	06-07 ott. 08-09 dic.	03-04 nov. 08-09 dic.

FITNESS 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

11 crediti formativi

100€ quota d'esame

I corsi di 2° livello garantiscono una preparazione tecnico - didattica di qualità superiore, per un percorso formativo capace di fornire un bagaglio specialistico in sala attrezzi. La qualifica si acquisisce attraverso un percorso che prevede la partecipazione obbligatoria a 3 master di specializzazione a scelta tra quelli elencati. Per accedere è necessario il diploma di 1° livello.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 2° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati: NUTRIZIONE • PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO • FISIOFITNESS • SPECIAL TRAINING

Esame Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello, previa domanda inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima. L'esame verterà sull'intero programma del corso di 1° livello, più gli argomenti inerenti ai master di specializzazione sopraelencati, è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di Fitness 1° livello.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in scienze motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari per una corretta alimentazione

BARI	29-30 set.	R. MASTROMAURO
BOLOGNA	24-25 nov.	M. NERI
CAGLIARI	03-04 nov.	F. PANI
CATANIA	19-20 gen.	R. PROVENZANO
FIRENZE	17-18 nov.	A. BERTUCCIOLI
MILANO	15-16 dic.	F. MACCHIA
NAPOLI	19-20 gen.	D. BERNI
RIMINI	01-02 dic.	C. DOLZAN
ROMA	08-09 dic.	D. BERNI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso si sviluppa in due giornate e garantisce una serie di nozioni e informazioni per fornire indicazioni di carattere nutrizionale alla clientela che frequenta le palestre. Il corso ha infatti la finalità di diffondere all'interno dei fitness club le linee guida per una corretta alimentazione da abbinare all'allenamento, al fine di ottimizzare i risultati.

Programma Analisi di macroelementi e microelementi • sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione • metabolismo basale e peso forma • l'anamnesi • antropometria e metodi di valutazione • le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento • il principio delle diete hi-low • analisi di varie tipologie di diete • l'etichetta e gli additivi alimentari • cenni su OGM, cibi bio e sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali
Esoneri Tutti coloro che hanno già frequentato il master (anche on line) in alimentazione possono partecipare solo alla seconda giornata di studio. In questo caso anche la quota di partecipazione è ridotta del 50%.

TITOLO RILASCIATO Tutti coloro che sono in possesso di una qualifica come istruttore e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Educazione Alimentare". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione in Nutrizione.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie in sala pesi

CAGLIARI	08-09 set.	F. PANI
MESSINA	13-14 ott.	R. PROVENZANO
MILANO	01-02 dic.	F. MACCHIA
NAPOLI	24-25 nov.	D. BERNI
PARMA	13-14 ott.	F. MACCHIA
RIMINI	15-16 dic.	M. RAVAGLI
ROMA	20-21 ott.	D. BERNI
SIENA	13-14 ott.	M. RAVAGLI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso si propone di fornire le informazioni base che regolano il complesso mondo della costruzione e programmazione dell'allenamento. L'obiettivo è quello di analizzare gli strumenti (macchine cardiofitness o tecniche di intensità) e di spiegare i meccanismi dell'ipertrofia, della forza e del dimagrimento. Si affronterà la progressione delle sedute anche con esempi pratici e con la comprensione dei meccanismi legati alla cicizzazione ed ai concetti di carico e recupero del lavoro e dello stress (correlati anche all'azione del sistema endocrino).

Programma Teoria dell'allenamento e principi fondamentali dell'allenamento • la programmazione ed i parametri dell'allenamento • analisi del sistema ormonale e risposta all'allenamento • le motivazioni all'ipertrofia • tecniche di specializzazione muscolare per l'ipertrofia • analisi della forza • fisiologia del dimagrimento • analisi delle macchine cardiofitness • proposta di schede per forza, ipertrofia, dimagrimento • principali test di valutazione fisica

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

FISIOFITNESS

Il corretto approccio alla rieducazione funzionale e posturale

BARI	06-07 ott.	R. MASTROMAURO
BOLOGNA	15-16 dic.	R. PROVENZANO
CAGLIARI	08-09 dic.	F. PANI
CATANIA	08-09 dic.	R. PROVENZANO
FIRENZE	13-14 ott.	A. BERTUCCIOLI
MILANO	27-28 ott.	F. MACCHIA
NAPOLI	01-02 dic.	D. BERNI
ROMA	12-13 gen.	F. PANI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il corso ha come obiettivo quello di analizzare una serie di problematiche (sia traumatiche che posturali) legate alla struttura del rachide e delle articolazioni. L'analisi non si limita alla semplice descrizione ma anche a chiarire al tecnico i limiti della sua operatività e fornire i protocolli base legati ad un intervento basato sull'allenamento, questo da svolgere sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza dell'istruttore.

Programma Definizione di trauma e di rieducazione funzionale in sala pesi • richiami anatomici e di fisiologia articolare di spalla, ginocchio e caviglia • traumi più frequenti e protocolli di lavoro per spalla, ginocchio e caviglia • ontogenesi (analisi dello sviluppo dell'individuo) • scoliosi / ipercifosi / iperlordosi • protocolli di lavoro per paramorfismi e dismorfismi • cervicalgia / dorsalgia / lombalgia • ernia del disco • protocolli di lavoro per le algie vertebrali • ergonomia (interazione fra gli elementi del sistema corporeo)

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Fisiofitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SPECIAL TRAINING

Allenamento per tipologie speciali e particolari patologie

CAGLIARI	19-20 gen.	F. PANI
FIRENZE	15-16 dic.	C. DOLZAN
MILANO	19-20 gen.	F. MACCHIA
NAPOLI	29-30 set.	D. BERNI
PARMA	29-30 set.	L. FRANZON
ROMA	15-16 dic.	F. PANI
PALERMO	29-30 set.	R. PROVENZANO

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come: gravidanza, 3ª età, o persone con patologie che richiedono un approccio particolare. Il tecnico dovrà conoscere le problematiche fisiologiche che si generano da determinate situazioni e ricavare le linee guida su cui strutturare il giusto allenamento.

Programma Limiti dell'operato dell'istruttore • allenamenti in presenza di diabete mellito: eziopatogenesi e approccio fitness • asma, ipertensione e cenni sulle patologie cardiovascolari • osteoporosi e artrosi • approccio alla paziente in gravidanza e supporto motivazionale • modificazioni posturali e ormonali in gravidanza • anamnesi, test di valutazioni e linee guida • training routines durante la gravidanza: programmazione (1°, 2°, 3° trimestre, post partum) • alimentazione e integrazione in gravidanza e allattamento • modificazioni fisiologiche legate all'invecchiamento • principali patologie nell'anziano • grado di allenabilità dei soggetti over 50 • benefici e rischi degli esercizi di potenziamento e di endurance nell'anziano • l'alimentazione e integrazione nell'anziano • linee guida per la stesura di un corretto e mirato protocollo allenante

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP E TONIFICAZIONE**10 crediti
formativiSERVIZIO DI
TUTOR ON-LINEsupporti
didattici

dispensa

dvd

learning

edizione n.
506

La più recente necessità del mercato delle palestre, richiede una figura operativa a 360° capace di insegnare con competenza, e in grado di trasmettere professionalità e carica emotiva. Il corso garantisce l'apprendimento delle forme più diffuse di fitness musicale programmate nei club, attraverso un validissimo percorso formativo.

**TITOLO RILASCIATO**

DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in aerobica, step e tonificazione

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- 1° WEEKEND • Introduzione al corso e metodi di lavoro • Introduzione e concetti teorici di anatomia di base • Teoria della musica • Musica e Cueing base I • Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo: masterclass di step e hi-lo • Passi base nella ginnastica aerobica e nello step • Sistemi d'insegnamento motorio I • Concetti base per un riscaldamento efficace • Esercizi di potenziamento per il cingolo addominale.
- 2° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa I • Ripasso cueing e sistemi d'insegnamento specifico per il riscaldamento • Comunicazione specifica TBW • Esercizi multiarticolari per gambe in stazione eretta, il metodo delle 5 fasi di sviluppo • Sistemi d'insegnamento motorio II • Lezione a circuito e piccoli attrezzi • Esercizi di stabilizzazione per il cingolo addominale.
- 3° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa II • Ripasso dei sistemi d'insegnamento per il riscaldamento • Ripasso del metodo delle 5 fasi di sviluppo • Condizionamento muscolare e piccoli attrezzi, concetti RTP • Sistemi d'insegnamento motorio III • Teoria sulle basi neurofisiologiche dello stretching.
- 4° WEEKEND • Ripasso teorico • Ripasso pratico • Esame: test scritto, prova pratica, prova orale.
- TEORIA (CON SUPPORTO ONLINE) • Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, Epoc, qr • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • Ig e cg • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

Docenti responsabili del corso: M. Tocco, M. Messuri, M. Scurti, S. Pagano, O. Colella, M. Manca, D. Stauffer, G. Ventura, G. Marongiu, R. Campaniolo, V. Fabozzi, D. De Bartolomeo, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, S. Nocerino

Quote: Euro 690 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 370 da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BARI	13-14 ott. 24-25 nov.	10-11 nov. 15-16 dic.
BOLOGNA	13-14 ott. 17-18 nov.	03-04 nov. 01-02 dic.
CAGLIARI	06-07 ott. 10-11 nov.	20-21 ott. 24-25 nov.
CATANIA	13-14 ott. 24-25 nov.	03-04 nov. 15-16 dic.
GENOVA	27-28 ott. 01-02 dic.	10-11 nov. 15-16 dic.
MILANO	29-30 set. 24-25 nov.	20-21 ott. 01-02 dic.
ROMA	10-11 nov. 08-09 dic.	24-25 nov. 15-16 dic.
ROMA	06-07 ott. 08-09 dic.	03-04 nov. 12-13 gen.
R. CALABRIA	13-14 ott. 01-02 dic.	10-11 nov. 15-16 dic.
SALERNO	06-07 ott. 24-25 nov.	20-21 ott. 15-16 dic.
SIENA	13-14 ott. 15-16 dic.	17-18 nov. 12-13 gen.
TORINO	17-18 nov. 12-13 gen.	08-09 dic. 19-20 gen.
TORTORETO (TE)	13-14 ott. 17-18 nov.	27-28 ott. 15-16 dic.

FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE**09 crediti
formativi100€ quota
d'esame

L'istruttore di 2° livello acquisisce un ambito professionale più ampio e specialistico. La qualifica di 2° livello si può ottenere attraverso un percorso di 3 master monotematici obbligatori. Per accedere all'esame è necessario il diploma di 1° livello di Istruttore di Fitness Musicale.

**TITOLO RILASCIATO**

DIPLOMA DI FITNESS MUSICALE DI 2° LIVELLO specializzato in Choreography o Total Body Workout o Postural Dynamics

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati.
CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE • TOTAL BODY WORKOUT • POSTURAL DYNAMICS

Esame verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS MUSICALE

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie **e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE

Tecniche per la costruzione delle coreografie di aerobica e step

BOLOGNA	12-13 gen.	R. CAMPANIOLLO
CAGLIARI	15-16 dic.	M. TOCCO
MILANO	15-16 dic.	P. VINCENTI
ROMA	20-21 ott.	M. MESSURI
SALERNO	19-20 gen.	M. MESSURI
SIENA	20-21 ott.	A. UCCELLINI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Due giorni dedicati alla coreografia e ai sistemi di costruzione coreografica. Il primo giorno è dedicato alle frasi incomplete, le frasi incrociate. Il secondo giorno completa la panoramica a 360° adattando i sistemi a diversi tipi di lezione sempre coreografate. Il corso più completo e appassionante per approfondire la scuola FIF "No Tap" che ha conquistato il mondo del fitness nell'ultimo decennio.

Programma

GIORNO 1: • Introduzione alla scuola FIF di coreografia. I concetti di "metodologia" e "difficoltà tecnica" • Masterclass di coreografia: metodologia - media. Difficoltà tecnica - facile/media • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: variazioni, sostituzioni, aumento di struttura, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, fasi incrociate, schema aperto • Mini-masterclass - GAG: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di GAG • Mini-masterclass di coreografia. **GIORNO 2:** • Masterclass di coreografia: metodologia - complessa. Difficoltà tecnica - facile • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: inserzioni • Mini-masterclass - TBW: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di TBW • Mini-masterclass di coreografia.

NB. Il programma è prettamente pratico con supporto teorico applicato. È fondamentale la predisposizione alla pratica e una corretta base metodologica "Tap Free" per la completa riuscita negli esercizi proposti. Una sfida posta a migliorare il profilo didattico e metodologico dell'istruttore più esigente.

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

TOTAL BODY WORKOUT

Nuovi ed aggiornati concetti di tonificazione: GAG, RTP e TBA

BOLOGNA	19-20 gen.	V. FABOZZI
LECCE	27-28 ott.	M. MANCA
MILANO	08-09 dic.	D. STAUFFER
PALERMO	01-02 dic.	D. IMPALLOMENI
PESCARA	10-11 nov.	M. SCURTI
ROMA	17-18 nov.	S. NOCERINO

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Un primo modulo dedicato al total body in sedute di fitness groups: 3 ore d'introduzione teorico pratica con esempi per tanti tipi di lavoro. Seguono 3 moduli (o workshop) di 3 o 4 ore ciascuno per descrivere diversi modi d'intendere il lavoro di condizionamento. GAG Intensity Progression, RTP Challenges, Total Body Evolution; sono i nomi dei lavori presentati in questo nuovo workshop dedicato al più puro condizionamento "made in Italy".

Programma **GIORNO 1:** • Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout; • Spiegazione dei concetti: funzionale, allenamento, allenamento integrato, allenamento metabolico; • Sviluppo pratico sulla resistenza aerobica/anaerobica (fartlek), forza massima, resistenza e esplosività-velocità; • il concetto di "capacità" articolare e l'importanza di una lezione funzionale; • Analisi del muscolo profondo della schiena con esempi pratici sul raddrizzamento della schiena, overflow e equilibrio; • Advanced Total Body e le catene muscolare e il lavoro diagonale. Esempi pratici; • 3 masterclass/workshop con analisi profonda, sulla didattica, teoria dietro la scelta dei gesti, modifiche e costruzione degli esercizi; **GAG Intensity Evolution** • Masterclass; • Analisi teorica sui concetti della lezione; • Analisi della progressione delle sequenze: comunicazione, modifiche e correzioni.

GIORNO 2: RTP Challenges • Masterclass; • Presentazione delle tecniche prese dall'RTP; • Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche; • Analisi della costruzione della lezione a livello globale; **Total Body Circuit** • Masterclass; • Analisi della lezione; • Workshop: applicazione di diverse tecniche (RTP, GAG, TBA) sulla stessa struttura.

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

POSTURAL DYNAMICS

Miglioramento del condizionamento posturale attraverso tre diverse tecniche

CAGLIARI	19-20 gen.	G. MARONGIU
LECCE	06-07 ott.	M. MANCA
MILANO	06-07 ott.	G. MARONGIU
PALERMO	20-21 ott.	D. IMPALLOMENI
RAVENNA	24-25 nov.	G. MARONGIU
ROMA	10-11 nov.	V. FABOZZI

Crediti formativi 3 **Iscrizione 220 euro** comprensiva di kit congressuale e dispensa

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poter integrarlo progressivamente in chiave posturale neutra. Il corso inizia con una introduzione pratica al concetto di catena muscolare basata sui lavori di "overflow" per la stabilizzazione ed il potenziamento. Segue un modulo basato sulle tecniche PNF per la mobilizzazione e il lavoro con resistenze in diagonale. Si finisce con un elenco di esercizi ispirati alla ginnastica posturale per il cingolo scapolare. Il secondo giorno è dedicato a due proposte pratiche ispirate allo stretching PNF e a diverse forme di ginnastica posturale adattate al fitness.

Programma Breve accenno allo storico dei master racchiusi nel corso: Stretch and strength, Postural gym, Power stretch, Yogaflex • **Teoria** La postura: definizione. Paramorfismi e dismorfismi. Le catene muscolari. La flessibilità e il metodo PNF. Il riflesso miotatico. Tecniche di allungamento pnf. Pratica: Esempi di lavori analitici e globali • Pratica: lavori a coppie con tecniche di allungamento PNF **Postural gym** • Workshop 1: l'equilibrio e le diagonali di Kabat • Workshop 2: esercizi ad indirizzo posturale (Pivetta) e tecniche di lavoro in super set • Workshop 3: esercizi ad indirizzo posturale, tecniche alternative e lavoro in super set **Power Stretch** • Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch e suoi obiettivi • Masterclass 1 • Analisi della masterclass e pratica sulle sequenze della stessa • Workshop 1: nuove sequenze Power Stretch **Yogaflex** • Breve introduzione allo Yogaflex • Masterclass 2 • Analisi della lezione e relativo approfondimento delle posizioni • La respirazione • Domande aperte.

Titolo rilasciato Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer, Pilates Matwork, Hatha Yoga o Body Mind (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Postural Dynamics". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

150€ quota d'esame

Il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF nei settori fitness e fitness musicale e può essere selezionato come assistente ai corsi prima di intraprendere la carriera di formatore. La certificazione si ottiene attraverso la presentazione di titoli acquisiti presso la FIF e la discussione di una tesi. Il Top Trainer rappresenta un titolo riservato a chi dimostra di possedere le conoscenze e le competenze idonee. Il percorso per ottenere il diploma di Top Trainer richiede il raggiungimento di 35 crediti formativi sia per il settore Fitness Musicale che per il settore Fitness.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TOP TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

QUESTO È LO SCHEMA DEL PERCORSO CHE OGNI ASPIRANTE TOP TRAINER DEVE SEGUIRE PER RAGGIUNGERE IL TITOLO.

SETTORE FITNESS SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS 1° livello = 8 crediti formativi
FITNESS 2° livello = 11 crediti formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

NUTRIZIONE
PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
FISIOFITNESS
SPECIAL TRAINING
(3 di questi, a scelta, sono obbligatori per il percorso di 2° livello)

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

SETTORE FITNESS MUSICALE SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È necessario possedere il diploma di:

FITNESS MUSICALE 1° livello = 10 crediti formativi
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 crediti formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

ADVANCED CHOREOGRAPHY
ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT
ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di 2° livello. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Struttura del corso: aver seguito il percorso didattico indicato.

Esame: presentazione e discussione tesi. Il titolo della tesi verrà assegnato, dietro richiesta del candidato, dalla segreteria a compimento del ciclo di studi.

Team docenti responsabile dei corsi: commissione d'esame FIF.





CORSO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE

10 crediti
formativi

SERVIZIO DI
TUTOR ON-LINE

supporti
didattici

dispensa

dvd

learning

edizione n.
159

Questo programma focalizza lo studio alla formazione di Personal Trainer che offrono il loro servizio presso centri fitness, nei loro studios o a domicilio e pertanto specializzati negli esercizi con gli attrezzi isotonic e le macchine cardio, allenamenti di fitness funzionale e a corpo libero con o senza attrezzi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

1° WEEK END

• Presentazione finalità del corso • Le 10 regole del PT • La scheda di anamnesi e colloquio iniziale • Teoria dell'allenamento • Esempi pratici di schede di allenamento (tonificazione e dimagrimento) • Pratica spalle • L'importanza della comunicazione e della risorsa umana • Pratica addominali e lombari • Allenamento per senior • Pratica pettorali e Dorsali • Pratica braccia

2° WEEK END

• Ripasso • Principi del controllo della FC e formule cardiache • Macchine cardio e allenamenti a circuito • Protocolli di lavoro per il recupero funzionale di spalla e ginocchio • Basi di posturologia • Protocolli di lavoro per principali problematiche del rachide • Pratica Femorali e polpacci • Pratica quadricipiti • Teoria e pratica base dello stretching

3° WEEK END

• Ripasso • I 10 concetti di comunicazione • Motivare all'esercizio • Esercizi di stabilizzazione per il "core" • Esercizi di condizionamento muscolare per il "core" • Stretching statico (attivo / passivo) • Strategie per creare un lavoro ad alta intensità anche con utilizzo dei piccoli attrezzi • Sequenze/Circuiti di lavoro condizionamento muscolare a corpo libero • Esercizi a corpo libero di fitness funzionale • Workshop sulla comunicazione applicato agli esercizi svolti nei 2 giorni

4° WEEK END

• Ripasso • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche • Allenamento pre e post gravidanza (anche schede) • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Strutturazione di un programma di consigli alimentari • Esami teorico pratici

Teoria (con supporto online):

- Caratteristiche tecniche, etiche e professionali del pt
- Anatomia dell'apparato locomotore
- Biomeccanica di base e terminologia
- Anatomia del tessuto muscolare
- Fisiologia della contrazione muscolare
- Tipi di fibre muscolari
- Concetto di unità motoria
- Tipi di contrazione muscolare
- Principali leggi muscolari
- Fisiologia dei sistemi energetici
- Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
- Test cardiovascolari
- Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
- Parametri cardiaci e respiratori
- Principi di controllo della fc
- Allenamenti cardiovascolari e a circuito per il dimagrimento
- Classificazione delle principali biotipologie
- Antropometria e analisi della composizione corporea
- Morfopatologia dell'obesità
- Aspetti fiscali per il pt
- Principi di alimentazione
- Analisi delle principali diete
- Principali integratori alimentari

Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, A. Paoli, D. Stauffer, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, F. Zonin.

Esame: Prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

Quote: Euro 690* in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 370 da versarsi almeno 15 giorni prima della data d'inizio del corso e Euro 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Il costo è comprensivo di quota d'esame, dispense, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista"; 440 pagine con oltre 200 foto e 100 tabelle. Iscrizione all'A.I.P.T., Tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

Note: per creare un'uniformità didattica, si consiglia la partecipazione al corso a coloro che hanno già una conoscenza dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BARI	13-14 ott. 10-11 nov. 01-02 dic. 12-13 gen.
FIRENZE	06-07 ott. 03-04 nov. 24-25 nov. 12-13 gen.
MESSINA	06-07 ott. 03-04 nov. 10-11 nov. 01-02 dic.
MILANO	20-21 ott. 10-11 nov. 15-16 dic. 19-20 gen.
PARMA	20-21 ott. 10-11 nov. 15-16 dic. 19-20 gen.
RAVENNA	20-21 ott. 10-11 nov. 24-25 nov. 15-16 dic.
ROMA	29-30 set. 03-04 nov. 24-25 nov. 15-16 dic.
SALERNO	13-14 ott. 10-11 nov. 15-16 dic. 12-13 gen.
VICENZA	06-07 ott. 03-04 nov. 24-25 nov. 08-09 dic.



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

TECNICHE ED ESERCIZI PER IL PROGRAMMA FITNESS RIVOLTO ALLA POSTURA

04 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici



dispensa



dvd



learning

edizione n.
149

È il programma di maggior successo degli ultimi anni. Forza e flessibilità migliorano attraverso sequenze di esercizi di allungamento, stabilizzazione, tonificazione. Nata come ginnastica riabilitativa, oggi il metodo Pilates si è arricchito di nuovi protocolli di lavoro per un approccio "morbido" al movimento. Garantisce l'apprendimento di elementi nuovi e funzionali al fitness moderno.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI PILATES MATWORK®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso. • Teoria, il metodo: cosa è il Pilates, breve storia, definizione del metodo; I principi Fondamentali e i principi Posturali.
- Masterclass 1: introduttiva con esercizi propedeutici e prepilates: lezione principianti didattica ed analitica nei contenuti: ritmo, cueing.
- Workshop 1: analisi della masterclass. Teoria a pratica sull'informazione propriocettiva e percorso didattico dei principi posturali: respirazione, allungo assiale, collo testa, cingolo scapolare, curva neutra ed imprint; attivazione del pavimento pelvico, movimenti vertebrali e concetto di bilanciamento, cueing specifico ed immagini.
- Masterclass 2 lezione principianti intermedi, workshop 2: Breve analisi. Concetti di progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi
- Masterclass 3 e Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione; nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello
- Masterclass 4: struttura di lezione per allievi intermedi; • Workshop 4: analisi esercizi visti a lezione
- Workshop 5. Programmazione e didattica del cueing specifico, le transizioni, lavori a gruppi pre esame
- Esame: test scritto, prova pratica, prova orale.

Docenti responsabili del corso: E. Cinelli, E. Albini, G. Marongiu, M. Alampi, S. Carlini, L. Ruggeri, L. Lapomarda, D. De Bartolomeo, V. Fabbio, M. Manca.

Quote: (comprensiva di quota d'esame) Euro 490 (Corso Base) in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: per poter accedere al corso di Pilates Livello Base è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (fif@fif.it) alla segreteria del Centro Studi La Torre. Il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

CAGLIARI	20-21 ott.
	17-18 nov.
FIRENZE	29-30 set.
	20-21 ott.
GENOVA	06-07 ott.
	20-21 ott.
LECCE	20-21 ott.
	17-18 nov.
MESSINA	13-14 ott.
	27-28 ott.
MILANO	13-14 ott.
	24-25 nov.
NAPOLI	06-07 ott.
	03-04 nov.
PADOVA	20-21 ott.
	1-2 dic.
RAVENNA	15-16 dic.
	19-20 gen.
R. CALABRIA	27-28 ott.
	17-18 nov.
ROMA	06-07 ott.
	20-21 ott.

CORSO DI QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

02 crediti formativi

supporti didattici



dispensa

edizione n.
87

Il weekend si distingue per l'apprendimento di dieci nuove tecniche e per le variazioni di esercizi del programma Matwork Base.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI PILATES MATWORK® ADVANCED

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso: strutture tipo di allenamento • Masterclass 1: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi. Breve analisi. Concetti importanti: ritmo della lezione, progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi elementi o esercizi, respirazioni alternative • Workshop 1: analisi esercizi visti a lezione. Collegamento con i principi fondamentali, di immagini, cueing specifico per respirazione, preparazione, movimento • Workshop 1 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 2: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 2: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 2 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 3: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 3 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 4: struttura di lezione tipo 5 per intermedi/avanzati • Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione • Riepilogo e riassunti

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, E. Albini, E. Cinelli, L. Ruggeri, G. Marongiu, S. Carlini, M. Alampi, D. De Bartolomeo, O. Colella.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

PADOVA	08-09 dic.
MILANO	15-16 dic.
MESSINA	19-20 gen.
FIRENZE	08-09 dic.
LECCE	12-13 gen.
ROMA	13-14 ott.
R. CALABRIA	19-20 gen.
GENOVA	08-09 dic.
CAGLIARI	01-02 dic.



PILATES MASTER TEACHER

100€ quota d'esame

È il livello più alto di qualifica del percorso Pilates della Federazione Italiana Fitness. Si ottiene sostenendo un esame, dopo aver concluso un ciclo di studi che comprende i corsi di Pilates Matwork, Pilates Matwork Advanced e due master di specializzazione.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati. PILATES TRAINING SPECIALIST • PROPS SPECIALIST • SPECIAL LIFE FORM • REFORMER • CADILLAC

Esame Potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, durante Welcome Fitness o la Pilates Convention, dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie **e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso**. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PILATES TRAINING

Il pilates nella sua forma più intensa

MILANO 12-13 gen. L. RUGGERI
ROMA 27-28 ott. G. MARONGIU

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Le due giornate saranno centrate su quello che si potrebbe definire "Pilates più avanzato", per un percorso che possiede un obiettivo allenante. All'interno del corso si svilupperanno concetti correlati a "schede specifiche di allenamento". È richiesto il diploma di Pilates Matwork Advanced.

Programma Osservazione e pratica di 9 nuovi esercizi Matwork di livello più avanzato; • schede di allenamento per diverse tipologie: base, intermedio e avanzato

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES PROPS

Lezioni con i piccoli attrezzi

LECCE 19-20 gen. M. MANCA
MILANO 19-20 gen. E. ALBINI
ROMA 15-16 dic. L. LAPOMARDA

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il weekend è organizzato per l'apprendimento delle tecniche di esercizio relative a una serie di piccoli attrezzi molto popolari nel Pilates: foam roller, ring, soft ball ed elastiband. Grazie alle tecniche e alle sequenze fornite durante il corso, si potranno strutturare lezioni col supporto dei props, per assicurare nuove motivazione e maggior intensità nei propri workout.

Programma analisi dei piccoli attrezzi; • il lavoro col ring e roller; • il lavoro con la gym ball e gli elastiband; • il lavoro combinato; • protocolli di lezione

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES SPECIAL LIFE FORM

Le tecniche per terza età e gestanti

MILANO 29-30 set. L. RUGGERI
ROMA 19-20 gen. L. LAPOMARDA

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Il master garantisce la conoscenza delle tecniche specializzate applicabili a popolazioni speciali, quali terza età e gestanti. Queste tipologie di persone richiedono la conoscenza delle problematiche di base e degli esercizi più idonei da utilizzare nei confronti di anziani e donne in dolce attesa.

Programma Cambiamenti ormonali e fisici. Il pavimento pelvico. Indicazioni e controindicazioni; • analisi esercizi: warm-up, gravidanza; • caratteristiche dell'anziano; • masterclass; • piccoli attrezzi da utilizzare con l'utenza senior; • workshop: analisi degli esercizi di Matwork, con relativi adattamenti alla terza età, il defaticamento

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



REFORMER

CORSO DI PILATES **TIPOLOGIE D'USO DI UN GRANDE ATTREZZO**

03 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa dvd

edizione n.
10

Due giornate nelle quali si imparerà a utilizzare il reformer nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Grazie al reformer si può individualizzare l'allenamento sulle caratteristiche del cliente.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- 1° GIORNO • Cosa è l'universal reformer. Pratica all'uso tecnico della macchina: preparazione e transizioni • Workshop teorico pratico: 1° gruppo di esercizi - riscaldamento e cueing; 2° serie di esercizi - il core; 3° serie di esercizi - la capacità di dissociare e la specificità; 5° serie di esercizi - il box (long box e short box intro); 6° serie di esercizi - split series and stretch • Lavori a gruppi: modifiche, variazioni e controindicazioni • Programmazione delle lezioni (personal o di gruppo).
- 2° GIORNO • Pratica: mini lezione di gruppo introduzione dell'elemento fluidità e propedeuticità • Workshop pratico: lezione avanzata nuovi esercizi • Pratica: lavori a gruppi e workshop teorico (il cingolo scapolo omerale) • Pratica: il box, esercizi advanced • Lavoro a gruppi con mini lezioni; serie di esercizi e workshop teorico • Programmazione del lavoro: rispettare la propedeuticità e le modifiche necessarie; come integrare il livello necessità; lavoro con un personal o di gruppo - differenze.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, G. Marongiu.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CAGLIARI 13-14 ott.

oppure

CAGLIARI 08-09 dic.

CESENA 06-07 ott.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

CADILLAC

CORSO DI PILATES **L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI**

03 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa dvd

edizione n.
5

L'attrezzo presenta numerose possibilità di utilizzo grazie alla sua struttura a baldacchino: le due giornate di corso forniranno le competenze per l'uso del cadillac nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Il cadillac permette un lavoro esternamente particolare sull'utente.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES CADILLAC

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Caratteristiche del cadillac • esercizi base • tecniche di lavoro • tecniche di assistenza all'allievo • esercizi complessi con l'uso del trapezio e delle molle • esercizi per la forza e per la flessibilità.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CESENA 03-04 nov.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Training. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

REFORMER ADVANCED + WUNDA CHAIR

CORSO DI PILATES **EQUIPMENT ADVANCED**

03 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa dvd

edizione n.
1

Per una specializzazione avanzata, il weekend è finalizzato all'apprendimento delle tecniche di insegnamento applicate a due attrezzi estremamente versatili: il reformer e la wunda chair. Grazie a questi due attrezzi sarà possibile avere un quadro completo del pilates.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER ADVANCED E DIPLOMA DI WUNDA CHAIR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- 1° GIORNO (REFORMER ADVANCED) • Introduzione al corso: differenze pratiche e teoriche degli esercizi da repertorio avanzati • Workshop pratico e teorico sugli esercizi classificati per categorie • Pratica al jump board • Metodologia di insegnamento e comunicazione (cueing verbale e tattile) • Progressione e programmazione delle lezioni.
- 2° GIORNO (WUNDA CHAIR) • Introduzione al corso: WC attrezzo versatile e impegnativo; la sua storia • Workshop teorico pratico: esercizi - footwork - abdominal series-hip work-spinal articulation-arm work-leg work-lateral flexion and rotation-back extension • Cueing specifico e programmazione del lavoro.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CESENA 24-25 nov.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Cadillac, Pilates Training. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



CORSO DI

KARDIO KOMBAT

BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
123

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, Kardio Kombat rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può creare una lezione suggestiva e divertente, alla quale vanno applicati i concetti base del fitness: insegnamento, musica, coreografia e cueing.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione • Musica, cueing e movimenti base • Guardie, Diagrammi • Tecniche di braccia • Tecniche di gambe • Paunching ball workout • Sequenze

Docenti responsabili del corso: O. Colella, F. Randisi.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

BOLOGNA	19-20 gen.
PALERMO	03-04 nov.
RAVENNA	12-13 gen.
ROMA	24-25 nov.
VICENZA	01-02 dic.

CORSO DI

POWER PUMP®

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

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
161

Il corso dura un weekend, dove si apprenderanno le tecniche base per costruire una lezione di Power Pump: struttura della lezione, traiettorie di movimento del bilanciere e dei manubri, metabolismi energetici e combinazioni allenanti. Durante il weekend si forniranno gli elementi per poter insegnare il Power Pump grazie ai programmi appresi durante il corso.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione • meccanica degli esercizi base • effetti allenanti • musica ed esercizio • combinazioni e sequenze • programmazione di una lezione • metodi di insegnamento • masterclass.

Docenti responsabili del corso: S. Carlini, S. Nocerino, G. Marongiu, M. Tocco.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

FIRENZE	13-14 ott.
NAPOLI	10-11 nov.
VICENZA	01-02 dic.



CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI AGONISTI

06 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
35

Il corso prepara a programmare allenamenti per sportivi praticanti, e per soddisfare le richieste degli atleti che svolgono la preparazione fisica in palestra. Si focalizza l'attenzione sulle metodologie utilizzate nella sala fitness e sui concetti della preparazione atletica, per molte tipologie di atleti.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- La teoria dell'allenamento; le necessità fisiche e atletiche in relazione allo sport praticato; Periodizzazione dell'allenamento in palestra; La forza e le sue espressioni; L'apparato neuromuscolare; Esercitazione pratiche per i diversi adattamenti: forza massima, resistente, esplosiva; Esercitazioni complementari in palestra (indoor cycling, circuiti di tonificazione...).
- Allenamento funzionale e integrato con i bilancieri; Pliometria e esplosività; Macchine cardiofitness: allenamenti intervallati e intermittenti; Test pratici: Bosco, Leger, Conconi...; Cenni di alimentazione dell'atleta in relazione allo sport praticato; Concetti di allungamento e di propriocettività; Tabelle pratiche di allenamento per atleti di sport di squadra.
- Patologie tipiche dell'atleta e cenni di recupero funzionale; Il riscaldamento e le modificazioni indotte da questa fase; Programmazione e periodizzazione dell'allenamento in sala pesi; Cenni di endocrinologia; Tabelle pratiche di allenamento per sport di combattimento; Tabelle pratiche di allenamento per sport di endurance; Tabelle pratiche di allenamento per sport in acqua; Tabelle pratiche di allenamento per sport individuali (sci, tennis...).
- Esame: prova orale e prova pratica.

Docenti responsabili del corso: W. Stacco, S. Carlini, A. Pellacani

Quote: Euro 430 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 235 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 235 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

SEDI E DATE

VICENZA	01-02	dic.
	15-16	dic.
	12-13	gen.

Requisiti richiesti: prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA DI EDUCATORE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

08 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
23

Il corso ha l'obiettivo di formare il professionista di educazione posturale, attraverso nozioni teoriche e protocolli pratici funzionali per dare all'istruttore di fitness le basi riconoscere le principali patologie posturali e gli strumenti per affrontarle in maniera intelligente e consapevole. Il corso qualifica come Educatore Posturale e non come Posturologo.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE

Rilasciato dall'AWI (Associazione Wellness Italia) organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione alla postura e alla posturologia; differenze tra posturologo e educatore posturale; postura corretta e patologica; neurofisiologia del sistema tonico posturale; studio analitico dei recettori posturali periferici (apparato vestibolare, stomatognatico; appoggi podalici, recettori oculari, cute). La valutazione posturale; pratica dell'analisi posturale guidata; pratica dell'analisi posturale a gruppi.
- La componente psicologica sulla postura; bioenergetica di Alexander Lowen; l'ascolto e la comunicazione col cliente affetto da problematiche posturali; il diaframma e la respirazione; anatomia, fisiologia e implicazioni posturali; protocolli di lavoro sulla respirazione. Le catene muscolari; tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souchard, stretching globale attivo); ginnastica posturale e allungamento.
- Le algie del rachide: protrusioni e ernie; scoliosi, ipercifosi e iperlordosi; rieducazione funzionale e propriocettiva; esercizi di propriocettività; protocolli di lavoro. La postura al servizio del fitness; postura e performance sportiva; la prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale.
- Analisi di casi clinici; ripasso generale; Esame: test scritto, prova orale e pratica.

Docenti responsabili del corso: L. Franzon, R. Mastromauro, R. Valbonesi.

Quote: Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 320 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 320 da versarsi 15 giorni prima del terzo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

MILANO	06-07	ott.
	20-21	ott.
	10-11	nov.
	24-25	nov.
ROMA	20-21	ott.
	24-25	ott.
	08-09	dic.
	19-20	gen.



CORSO PER LA QUALIFICA DI MEDICAL WELLNESS

L'ALLENAMENTO COME TERAPIA NEI CONFRONTI DI CHI PRESENTA PATOLOGIE NON GRAVI

6 crediti formativi supporti didattici dispensa

edizione n.
1

La scuola sviluppa un percorso formativo altamente qualificante relativo al medical fitness, ovvero quelle strategie allenanti da utilizzare per i soggetti portatori di piccole patologie o in fase di riabilitazione. Si prenderanno in esame anche le problematiche della terza età, un'area in forte sviluppo in tutte le palestre.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MEDICAL WELLNESS

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Il medical fitness è un settore in grandissimo fermento e di grande attualità. Risponde a esigenze ben precise da parte di una utenza che necessita di un tecnico preparato a sostenere le maggiori patologie affrontabili con l'allenamento e che sia in grado di dare supporto a questa tipologia di utenza che appare sempre più desiderosa di un appoggio professionale e qualificato.

Il Medical Fitness appare come la grande tendenza mondiale nel settore del wellness e del benessere, ed è importante occupare subito il proprio posto sul mercato.

STRUTTURA DEL CORSO

1° WEEKEND

POSTURA E RIEDUCAZIONE MOTORIA

Si parlerà della valutazione posturale obiettiva del cliente e dei trattamenti possibili in un fitness club, ma anche come riconoscere le comuni patologie riferite alle principali articolazioni.

- Ergonomia del sistema posturale, schemi di valutazione e interventi pratici
- Patologie della spalla, anca e ginocchio. Cenni di terapie riabilitative.

2° WEEKEND

LE PATOLOGIE FREQUENTI

Esistono numerosi soggetti che soffrono di patologie e deficit che devono essere seguiti da tecnici specializzati. Il 2° modulo di studi include le metodologie di trattamento di questi potenziali clienti.

- Sindrome metabolica: diabete, obesità, ipertensione e ipercolesterolemia; come riconoscere le patologie e come affrontarle
- I casi difficili: clienti con cardiopatie, protesi, deficit motori...
- Esercizio fisico contro la depressione
- Come leggere le analisi cliniche.

3° WEEKEND

LA GRANDE ETÀ - IL MARKETING

Gli anziani, è noto, sono in forte crescita. Le loro patologie sono spesso simili e il weekend prepara a riconoscerle e a intervenire. Inoltre, si tratteranno i sistemi di miglioramento cardiovascolare come prevenzione, rivolti sia agli anziani che alla popolazione giovane. La giornata di domenica sarà dedicata agli esami.

- Il cliente anziano. Osteoporosi, osteopenia, sarcopenia...
- L'appoggio alla corsa e alle attività cardiovascolari: operare un controllo attivo
- Come comunicare il proprio servizio di Medical Wellness e come convincere le persone ad aderire al progetto
- Strategie per collaborare e divulgare il servizio presso medici, poliambulatori, ecc.
- Esame finale

Docenti responsabili del corso: Dott. Luca Franzon, Dott. Alexander Bertuccioli, Dott. Stefano Carlini, Dott. Marco Grazioli, R. Mastromauro.

Riservato a: laureati in scienze motorie, personal trainer, diplomati top trainer e istruttori con qualifica di 2° livello.

Esoneri: chi ha frequentato il master di specializzazione "Fisiofitness" o il corso "Educatore posturale" è esonerato dal 1° weekend. Chi ha frequentato il master di specializzazione di "Special Training" è esonerato dal 2° weekend. Ogni weekend esonerato comporta una riduzione di Euro 90 dalla quota d'iscrizione.

Quote: Euro 430 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 235 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 235 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

SEDI E DATE

RAVENNA

08-09 dic. 2012
19-20 gen. 2013
02-03 feb. 2013



CORSO DI

FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
29

Il training funzionale è un allenamento di estrema completezza e grande impatto emotivo, che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo. Gli esercizi sono di carattere globale e funzionale, l'attivazione metabolica raggiunge alti livelli e si allena forza, coordinazione e destrezza. L'allenamento funzionale è la risposta a ciò che la tendenza del fitness richiede a un programma di esercizi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al Functional Training • Bodyweight Exercises: Joint Mobility; Push Ups + Variations; Squat+Variations; Lunge + Variations; Workout #1 • Kettlebell Training: Deadlift; Swing; Clean; Press; Squat; Workout #2 • Medball Training: Deadlift; Deadlift+High Pull; Clean; Squat; Thruster; Push ups + Variations; Workout #3 • Barbell Training: Deadlift; Clean; Press; Push press; Jerk; Frontal squat; Overhead squat; Thruster; Workout #4 • Progettazione di protocolli di lavoro di training funzionale: Workout #5 • Esame: prova pratica.

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, E. Vinante, L. Ceria, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese, M. Provvedi.

Quote: Euro 290 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BOLOGNA	03-04 nov.
CAGLIARI	27-28 ott.
MILANO	20-21 ott.
PALERMO	27-28 nov.
ROMA	15-16 dic.
VICENZA	29-30 set.

CORSO DI

KETTLEBELL

CORRETTO UTILIZZO DELLE GYRIA PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
41

È il programma più attuale e gradito, garantisce una nuova versione di allenamento con il sovraccarico. Le sfere con le maniglie offrono numerose opportunità allenanti e un formato di lavoro entusiasmante, che assicura miglioramenti fisici e soprattutto rappresenta una novità nel fitness, per dare un nuovo elemento di motivazione a clienti, vecchi e nuovi.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al corso • Esercizi propedeutici di mobilità articolare (a corpo libero e con kettlebell) • Esercizi di tonificazione con kettlebells • Deadlift • Swing • Workout #1 • Clean • Military Press • Workout #2 • Squat • Snatch • Workout #3 • Linee guida per la creazione di protocolli di lavoro • Esercitazione - ripasso tecniche esecutive • Workout #4 (Grad Workout) • Esame: prova pratica.

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, E. Vinante, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese.

Obiettivi del corso: Il corso ha l'obiettivo di far apprendere le tecniche relative all'uso dei kettlebells e la programmazione degli allenamenti con questo attrezzo che garantisce esclusivi protocolli di lavoro.

A chi si rivolge: Agli istruttori di sala pesi, ai personal trainer, ai preparatori fisici, agli insegnanti specializzati in programmi di tonificazione e a tutti coloro desiderino apprendere l'uso di questo eccezionale attrezzo.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

FIRENZE	01-02 dic.
MILANO	17-18 nov.
RAVENNA	08-09 dic.
ROMA	12-13 gen.
VICENZA	10-11 nov.



DragonDoor/RKC approva in Italia esclusivamente
i corsi di certificazione di "Istruttore di Kettlebell" organizzati dalla Federazione Italiana Fitness.
Per calendario corsi europei di RKC: <http://www.rkcitaly.it/eventi.aspx>



CORSO DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

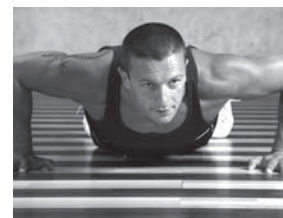
ESECIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
5

Si apprenderanno le tecniche essenziali dell'allenamento funzionale a corpo libero, grazie alla pratica di una serie di esercizi che garantiscono la specificità del training. Oltre agli esercizi per il potenziamento, il master include una parte dedicata alla joint flexibility, cioè gli esercizi per la flessibilità relativi all'allenamento funzionale.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione alla Mobility Training • Mobilità articolare di base • Mobilità articolare dinamica • Mobilità articolare avanzata • Introduzione al Bodyweight Training • Esercizi di base • Progressione degli esercizi • Esercizi Complessi • Cardiovascular Workout • Defaticamento

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, E. Vinante, S. Palma.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BIELLA	27	ott.
CAGLIARI	13	ott.
MODENA	19	gen.
RAVENNA	15	dic.

CORSO DI POWERBAG® & WATERBAG®

L'ALLENAMENTO CON LE SACCHE APPESANTITE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
3

Il corso è centrato sull'apprendimento dell'allenamento con la sacca ripiena di sabbia (la power bag) e quella ripiena d'acqua (la water bag) che garantisce esercizio in destabilizzazione. Questo modello di training, sviluppato dalle forze armate britanniche per i propri soldati, è applicabile a qualunque tipo di utenza grazie agli esercizi proposti nel corso di questo master.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN POWERBAG® & WATERBAG®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione a Powerbag® e Waterbag® • Caratteristiche tecniche e funzionali di Powerbag® e Waterbag® • Peculiarità differenze fra Powerbag® e Waterbag® • Esercizi basilari con l'utilizzo di Powerbag® e Waterbag®: Lift, Squat, Pull, Press, Rotate, Smash, ecc. • Workout #1 • Esercizi complessi con l'utilizzo di Powerbag® e Waterbag® • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout #2

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, F. Zonin, E. Vinante, M. Provvedi, L. Ceria, S. Palma.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

VICENZA	12-13	gen.
---------	-------	------



CORSO DI SUSPENSION WORKOUT

ESERCIZI E STRATEGIE ALLENANTI

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
6

L'allenamento in sospensione sfrutta il peso del proprio corpo per un training funzionale efficace e sicuro ed è particolarmente gradito per la sua originalità e per i risultati che sono apprezzati solo dopo poche sedute. Durante il corso saranno apprese le tecniche e gli esercizi fondamentali applicabili a questo attrezzo.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN SUSPENSION WORKOUT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al Suspension Workout • Caratteristiche tecniche e funzionali dell'attrezzo e sue peculiarità • Principali posizioni di lavoro rispetto all'attrezzo • Esercizi di Core training • Mini Workout #1 • Esercizi per arti inferiori • Mini Workout #2 • Esercizi per torace, schiena ed arti superiori • Mini Workout #3 • Esercizi complessi • Mini Workout #4 • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout finale

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, L. Ceria, E. Vinante, S. Palma.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

RAVENNA 16 dic.

VICENZA 06 ott.

CORSO DI BARBELL TRAINING

L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
4

Si apprenderanno le tecniche base per sollevare il bilanciere nelle modalità funzionali: power lifting e olympic lifting. Nel primo caso si tratta di stacchi da terra, squat e panca orizzontale, nel secondo di strappo e slancio.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI BARBELL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ PRIMO GIORNO: • Introduzione al Barbell Training • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Deadlift (stacco da terra) • Varianti del Deadlift (Sumo Deadlift, Romanian Deadlift, One Leg Deadlift, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Squat • Varianti dello Squat (Zercher Squat, Frontal Squat, Sumo Squat, Overhead Squat, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Press • Varianti del press (Military Press, Bench Press, Floor Press, ecc.) • Cenni sulla "Old Strongmen School"

■ SECONDO GIORNO: • Introduzione all'Olympic Lifting • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean (girata) • Varianti del Clean (Hanged Clean, Power Clean, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Jerk • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean & Jerk (Slancio) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Snatch (Strappo)

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

RAVENNA 17-18 nov.

VICENZA 13-14 ott.



CORSO DI MEDBALL & WALLBALL

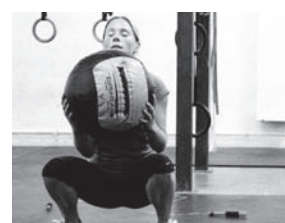
L'ALLENAMENTO CON LE PALLE APPESANTITE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensa

edizione n.

4

L'allenamento con la palla medica è tra i "must" dell'allenamento funzionale. Il corso prevede l'uso della wall ball – uno speciale modello di palla medica che non rimbalza – e della med ball con maniglie, attrezzo che apre una serie di prospettive nuove per il training. Il master garantisce l'apprendimento delle principali tecniche.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MEDBALL & WALLBALL

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al Wall Ball e Med Ball
- Esercizi basilari con l'utilizzo di Wall Ball e Med ball: Lift, Squat, Pull, Press, Rotate, Smash, ecc.
- Mini Workout #1
- Esercizi complessi con l'utilizzo di Wall Ball e Med Ball
- Mini Workout #2
- Progressioni avanzate degli esercizi con l'utilizzo di Wall Ball e Med Ball
- Mini Workout #3
- Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi
- Workout Finale

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, E. Vinante, S. Palma.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

MODENA 20 gen.

MASTER FUNCTIONAL TRAINING

LA QUALIFICA CHE DEFINISCE L'ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING AL PIÙ ALTO LIVELLO

100€ quota
d'esame

È il corso di studi più vicino alle attuali tendenze vigenti nei fitness club. Per ottenere la qualifica di Master, oggi estremamente richiesta, è necessario aver ottenuto il diploma del corso base di Functional Training e aver partecipato a tre corsi di specializzazione.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MASTER FUNCTIONAL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 corsi tra quelli elencati.

KETTLEBELL INSTRUCTOR • SUSPENSION WORKOUT INSTRUCTOR • BARBELL TRAINING INSTRUCTOR • POWERBAG & WATERBAG INSTRUCTOR
MEDBALL & WALL BALL INSTRUCTOR • BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY INSTRUCTOR

Esame potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. L'esame è pratico e nel corso dell'esecuzione delle prove, il docente potrà porre, a suo piacimento, domande relative all'esercizio in fase di esecuzione.



CORSO PER ISTRUTTORE DI FITCYCLE

TECNICHE E DIDATTICA PER CONDURRE CLASSI DI INDOOR CYCLING

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
200

Il corso è indirizzato a tutti coloro che vogliono avere una solida base, teorico pratica, con cui poter insegnare un'attività indoor coinvolgente ed entusiasmante. Fitcycle, nasce da una ormai ventennale esperienza nel settore, da un Team di istruttori altamente specializzati, convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Presentazione del corso • Introduzione, definizione degli obiettivi del corso e dei successivi Master monotematici di specializzazione
- LECTURE: Storia dell'indoor cycling dalle origini ad oggi • Analisi delle bikes sul mercato dalle caratteristiche tecniche alla manutenzione
- WORKSHOP: Regolazione della bike, analisi e verifica dell'altezza della sella, manubrio e corretto posizionamento del piede • Analisi della posizione delle mani
- LAB: Esercitazioni pratiche sul posizionamento della bike
- MASTERCLASS 1: Lezione per principianti con valutazione iniziale dei corsisti
- LECTURE: Musica e cadenza della pedalata • Struttura della lezione
- WORKSHOP: Analisi delle tecniche di pianura con relativi RPM ed associazione delle posizioni delle mani, seated plain - suspended plain - alternated plain, (resistance plain - progression plain - peak plain)
- LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di pianura in gruppi di 3-4 corsisti
- MASTERCLASS: Lezione con tecniche di pianura
- LECTURE: Biomeccanica, gruppi muscolari ed articolazioni nella pedalata
- WORKSHOP: Analisi delle tecniche di salita con relativi rpm ed associazioni delle posizioni delle mani, hill & mountain, seated hill/mountain, suspended hill/mountain, alternated hill/mountain (progression hill/mountain, peak hill/mountain)
- LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di salita in gruppi di 3-4 corsisti
- MASTERCLASS 2: Lezione con tecniche di salita
- LECTURE: I sistemi energetici • Valutazione dell'intensità dell'allenamento, la scala di Borg, la frequenza cardiaca, il cardiofrequenzimetro • Principi, tipologie e zone di allenamento, costruire una base aerobica, allenamento in soglia, allenamenti ad intervalli, allenamenti per la forza
- MASTERCLASS 3: Lezione ad intervalli
- LECTURE: Profilo, competenze tecniche e didattiche dell'istruttore, la comunicazione, il cueing • Motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • Alimentazione ed integrazione nell'indoor cycling • Marketing
- MASTERCLASS 4: Lezione finale
- ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse
- ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, S. Scamuzzi, S. Montanari, D. Morganti.

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

RAVENNA	15-16	set.
	13-14	ott.
ASCOLI PICENO	22-23	set.
	20-21	ott.
VICENZA	10-11	nov.
	08-09	dic.
NAPOLI (Gragnano)	17-18	nov.
	15-16	dic.



CORSO PER ISTRUTTORE DI FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

**02 crediti
formativi****supporti
didattici** dispensa**edizione n.
78**

Il tapis roulant meccanico garantisce la pratica di una delle discipline più attuali, acclamate e popolari nel mercato del fitness. Durante il corso si apprenderanno le tecniche di camminata e le sue varianti, per guidare una lezione di Fitwalk, disciplina adatta a tutti, facile, naturale e di grande gradimento nei fitness club.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Presentazione del corso e dei corsisti
- Introduzione, presentazione, definizione degli obiettivi del corso e dei successivi Master monotematici di specializzazione
- LECTURE: l'idea, la filosofia dell'attività e il suo sviluppo fino ad oggi
- LECTURE: Panoramica e analisi comparativa dei tappeti meccanici esistenti sul mercato, caratteristiche tecniche e manutenzione
- WORKSHOP: la camminata, analisi della deambulazione come gesto motorio, corretto appoggio del piede e assetto posturale
- LAB: esercitazione pratica e correzioni posturali
- WORKSHOP: analisi delle tecniche di base del programma Fitwalk: inside e borderline - misura del passo small step, medium step, large step - posizioni line up - open - leader position - lateral position - back position - central position - cross steps - hill - mountain
- LAB: studio e analisi tecniche base
- MASTERCLASS: tecniche base e valutazione iniziale dei corsisti.
- LECTURE: Struttura della lezione
- WORKSHOP: Musica, cadenza del passo, scelte musicali e ascolti
- LECTURE: La figura dell'Istruttore Fitwalk, competenze, comunicazione, cueing
- LAB: esercitazione pratica sulla musica con identificazione bpm/ppm e lavoro a gruppi sulla didattica dell'istruttore Fitwalk
- WORKSHOP: athletics basic techniques - flex knee, cross flex knee, knee up, cross knee up, extension (forward, lateral, back), double step, forward feet (avampiede), lunge step (forward, lateral/inside, borderline)
- MASTERCLASS: tecniche atletiche e didattica applicata.
- LECTURE: biomeccanica del passo (fase di appoggio e fase di sospensione), gruppi muscolari e articolazioni coinvolte
- WORKSHOP: impostare un profilo di allenamento, obiettivi solo cardiovascolare, obiettivo tonificazione, obiettivo coreografia, obiettivo percorso.
- LAB: esercitazione a piccoli gruppi con creazione di miniclass a obiettivo e presentazione finale del lavoro
- LECTURE: i sistemi energetici
- LECTURE: valutazione dell'intensità dell'allenamento, la Frequenza Cardiaca, scala di Borg e cardiofrequenzimetro.
- LECTURE: principi, tipologie e zone di allenamento, costruire la base aerobica, allenamento in soglia, allenamenti ad intervalli, allenamenti per la resistenza
- MASTERCLASS: lezione ad intervalli
- LECTURE: La sala, disposizione dei tappeti, impianto luci e audio
- LECTURE: motivazione e definizione degli obiettivi della clientela
- WORKSHOP: tecniche avanzate - matwork steps (passi a terra), xlarge steps, jump inside/borderline e run, cross training
- LAB: esercitazione sulle tecniche avanzate
- LECTURE: Alimentazione, idratazione e integrazione
- LECTURE: Marketing
- MASTERCLASS: Lezione finale
- ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse
- ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, S. Scamuzzi, S. Montanari, D. Morganti.

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

PESARO-URBINO
(Mercatale di Sassocorvaro)

06-07 ott.
03-04 nov.



CORSO DI

FITRUGBY CONDITIONING®

IL CONDIZIONAMENTO ATLETICO CHE SFRUTTA LE TECNICHE DI ALLENAMENTO DEL RUGBY

02 crediti formativi

supporti didattici



dispensa



dvd

edizione n.

1

Alla base del corso ci sono molte delle metodiche di allenamento utilizzate nel rugby moderno, rielaborate per il settore fitness attraverso esercitazioni di forza funzionale, giochi di velocità, rapidità, agilità, coordinazione ed esercitazioni specifiche con la palla da rugby per rendere le lezioni coinvolgenti, allenanti ma soprattutto divertenti.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITRUGBY CONDITIONING®

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Accoglienza e distribuzione brochure e materiale didattico • Descrizione del Format di FitRugby Conditioning • La preparazione atletica del Rugby di alto livello • I° fase: Attivazione specifica • II° fase: Agilità Rapidità Reattività • Applicazione pratica della I° fase • Applicazione pratica della II° fase • III° fase: Potenzamento specifico • IV° fase: "Duello" sfida "uno contro uno" • V° fase: Fase Ludica • Applicazione pratica della III° fase • Applicazione pratica della IV° fase • Applicazione pratica della V° fase • Descrizione Kit e attrezzature necessarie alla lezione • Preparazione e programmazione rugby giovanile • Baby FitRugby • Presentazione FitRugby "New Official Game" • Presentazione FitRugby advanced • Applicazione pratica FitRugby advanced • Applicazione pratica "New Official Games" • Lezione completa di FitRugby • Esame di valutazione finale

Docenti responsabili del corso: M. Bazzato, G. Beda.

Quote: Euro 290 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

IL CORSO È UN'ESCLUSIVA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

SEDI E DATE

FIRENZE	10-11 nov.
MILANO	12-13 gen.
RAVENNA	13-14 ott.
ROMA	19-20 gen.
VICENZA	27-28 ott.

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN

FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

04 crediti formativi

supporti didattici



dispensa

edizione n.

42

L'utenza senior nelle palestre occupa una parte sempre più preponderante. Gli "over" di oggi rappresentano una clientela facilmente fidelizzabile ma sono anche i soggetti che richiedono maggiori attenzioni e conoscenze tecniche. Il corso è finalizzato a fornire tutti gli elementi che possano formare un istruttore qualificato.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ L'attività fisica negli anziani e qualità dell'invecchiamento • psicomotricità e anziano • anatomia e fisiologia (apparato respiratorio, cardiovascolare, muscolare e osteoarticolare) • programmazione dell'allenamento per senior • importanza dell'uso della forza • struttura della lezione • Riscaldamento • defaticamento e stretching • ginnastica posturale • ginnastica dolce • tecniche di rilassamento • esercizi di respirazione • Cenni di alimentazione per anziano • anziano e musica • t.b.w.® per la terza età • L'allenamento aerobico • esercizi di tonificazione • allenamento con piccoli attrezzi • metodologia di allenamento alle macchine isotoniche e a quella di cardiofitness • Back School principi della scuola della schiena • esempi di lezione per senior • Programmazione di un allenamento per senior • Esercizi da evitare e accorgimenti da adottare • La comunicazione dell'insegnante in una classe senior • Effetti psicologici dell'attività fisica sugli anziani • Esame: test scritto, prova pratica e orale.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi, L. Lapomarda, G. Marongiu.

Quote: Euro 370 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 200 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 200 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

SEDI E DATE

CAGLIARI	15-16 dic. 12-13 gen.
VICENZA	13-14 ott. 24-25 nov.



CORSO DI A.T.P.[®] AQUATIC TRAINING PROGRAM

ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
122

Il corso vuole fornire le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale in quella che è considerata una delle discipline più attuali nel mondo del fitness. Un lavoro specifico con esercitazioni in acqua e insegnamento a terra. Tutto ciò che occorre per avere le chiavi giuste e determinare l'accesso al programma di una specialità molto apprezzata.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione al corso: presentazione della scuola e di tutto l'iter formativo, requisiti base per l'esame e i master monotematici di specializzazione ■ Il corpo in acqua, adattamenti fisiologici; Leggi fisiche; Piani ed assi Acquaticità e galleggiamento ■ Musica, ritmo, comunicazione e gestualità tecnica ■ Acqua 1 - Workshop, Ritmo, percezione della pressione e della spinta idrostatica posizioni base in acqua media ■ Masterclass, Ambientamento (riscaldamento), allenamento aerobico, ritmi e spostamenti ■ Analisi della lezione - ripasso delle posizioni base a terra - gestualità e compenetrazione - Didattica (addizione - layer piramidale) - Lo spostamento in acqua, resistenze, controcorrente, vortici, spirali ■ Acqua 2 - Workshop, Ambientamento - musica (ritmo e cadenza) - Utilizzo delle leve e elia mano per le resistenze ■ Masterclass, allenamento in circuito ■ Workshop a terra - posture differenze ed applicazione del protocollo acquatico ■ Acqua 3 - Workshop, Esercitazione pratica a gruppi di massimo 3 elementi, prima guidata e poi assistita. Masterclass avanzata ■ Esame: prova pratica.

Docenti responsabili del corso: L. Ridolfi.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Note: è obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

SEDI E DATE

FIRENZE	19-20 gen.
MILANO	20-21 ott.
PALERMO	15-16 dic.
RIMINI	24-25 nov.
TERNI	01-02 dic.

TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
58

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di Tecnico Specializzato in Allenamento al femminile. Ne risulta un corso completo e specialistico che fornisce gli strumenti per operare in modo professionale con l'utenza femminile in costante crescita all'interno dei fitness club.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Presentazione del corso ■ Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna ■ Differenze delle capacità prestante ■ Crescita e sviluppo della donna ■ Attività fisica e ciclo mestruale ■ Attività fisica in gravidanza ■ Precauzioni e accorgimenti ■ Problematiche particolari: cellulite e osteoporosi ■ Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche ■ Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro.

Docenti responsabili del corso: F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

BOLOGNA	19-20 gen.
FIRENZE	29-30 set.
MILANO	06-07 ott.
PALERMO	12-13 gen.
ROMA	01-02 dic.
SALERNO	15-16 dic.



CORSO BIENNALE PER LA QUALIFICA INSEGNANTE DI YOGA

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

20 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
7

Il corso forma insegnanti di Yoga in grado di condurre con competenza e professionalità lezioni e concentra gli elementi di studio sulle Asana (posizioni), Pranayama (respirazione) e Yoga Nidra (rilassamento). Da sempre lo yoga è molto apprezzato, in quanto base delle discipline olistiche, ed è particolarmente richiesto in palestre, centri benessere e spa.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI INSEGNANTE DI YOGA

Rilasciato dall'AWI (Associazione Wellness Italia) organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

PROGRAMMA DEL PRIMO ANNO

- **CULTURA E FILOSOFIA INDIANA** • Inquadramento storico: le origini dello yoga
- **NOZIONI FONDAMENTALI DI ANATOMIA E FISILOGIA** • Organi e apparati • Apparato muscolare e scheletrico (diaframma, catene cinetiche, condizione ipotonica e ipertonica, riflesso miotatico, contrazione isometrica e isotonica, le articolazioni immobili-semi-mobili, la colonna vertebrale) • Apparato respiratorio (organi e muscoli addetti alla respirazione, fisiologia e meccanica della respirazione, importanza del diaframma) • Sistema nervoso centrale e periferico • Muscoli chiave dello hatha yoga-origine, inserzione, muscoli sinergici muscoli antagonisti innervazione e relativo chakra asana dove viene attivato e asana dove viene allungato • Meridiani miofasciali e organi
- **POSTUROLOGIA E PROPRIOCETTIVITÀ** • Studio dell'esatta postura e riequilibrio del corpo • Capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista • Tipi di recettori propriocettivi
- **ASANA: UN ASPETTO DELLO YOGA** • Le posizioni dello hatha yoga saranno studiate in modo accurato sia dal punto di vista tecnico, strutturale, ortopedico e propriocettivo; saranno evidenziati l'esecuzione, le finalità, i benefici e le controindicazioni, senza peraltro trascurare l'aspetto simbolico tradizionale • Asana o Posizioni Yogiche: principi della pratica • Condizioni esterne: luogo, tenuta e materiale • Condizioni interne: concentrazione e consapevolezza • Classificazione delle asana principali: posizioni in piedi, in appoggio sul dorso, prone, capovolte, di torsione, sedute, in ginocchio, di equilibrio • Varianti delle posizioni e la loro preparazione • Posizioni e posizioni compensative • Successione delle Asana e studio delle sequenze • Didattica della pratica nella seduta di Hatha yoga
- **PRANANAYAMA** • Concetto di prana • Prana e pranayama • Relazione fra respirazione e pranayama • Osservazione del respiro spontaneo • Significato emozionale e simbolico del respiro • Equilibrio fra respiro spontaneo e abbandono • Rimozione dei blocchi psicofisici e degli ostacoli a una corretta respirazione • Caratteristiche del respiro in asana • Modificazioni del respiro e influenza del ritmo • Elementi del pranayama: puraka, kumbhaka e rechaka • Varianti classiche del pranayama • La ritenzione del respiro: metodi per facilitarla e progressione nella pratica • I bandha • Inserimento della pratica di pranayama nel contesto di una lezione di Hatha yoga
- **IL RILASSAMENTO (TECNICHE E METODOLOGIA)** • Condizioni preliminari del rilassamento • Rilassamento neuro-muscolare • Rilassamento attraverso la respirazione • Rilassamento attraverso immagini mentali • Il rilassamento yogico profondo: Yoga Nidra
- **FISILOGIA SOTTILE** • Le Nadi • I Chakra; I 7 chakra evolutivi
- **DIDATTICA** • Avvio alla didattica che risulta lo strumento attraverso il quale ci si propone di porre il futuro insegnante nella condizione di sintetizzare, integrare e personalizzare i concetti appresi nelle varie discipline, per essere in grado di trasmetterli.
- **ALIMENTAZIONE** • Caratteristiche degli alimenti • La dieta vegetariana • La dieta equilibrata
- **NORMATIVE E ASPETTI LEGALI** • Responsabilità civile dell'insegnante • Come tutelarsi • Aspetti fiscali

Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a:

- CULTURA E FILOSOFIA INDIANA • ASANA • DIDATTICA • PSICOLOGIA E COMUNICAZIONE
- MUDRA • PRANANAYAMA • FISILOGIA SOTTILE • RAJA- YOGA: TECNICHE DI MEDITAZIONE

Coordinatrice del corso RITA BABINI: insegna yoga da oltre 25 anni, nell'arco dei quali è venuta a contatto con numerosi maestri indiani e i più famosi insegnanti europei, specializzandosi in varie scuole. In particolare ha approfondito lo studio dell'Hatha Yoga che applica con passione e successo nei numerosi corsi che è chiamata a tenere. Da anni collabora con successo nelle principali convention FIF.

Docenti parte teorica: R. Babini, P. Taroni, R. Valbonesi, Dott. M. Neri, Dott.ssa R. Mariotti, Dott. G. Foglietta.

Docenti parte pratica: Rita Babini (insegnante di yoga), Rita Valbonesi (posturologa e terapeuta della riabilitazione).

Obiettivi del corso: formare insegnanti qualificati in grado di condurre con competenza lezioni di Hatha Yoga.

A chi si rivolge: laureati in Scienze Motorie, insegnanti di fitness, PT, appassionati di discipline olistiche che aspirino all'insegnamento dello yoga.

Struttura del corso: si articola in due anni e prevede ogni anno 10 week-end di studio a cadenza mensile. Il corso è a numero chiuso. Chi ha già frequentato il 1° anno potrà accedere direttamente al 2° anno.

Durata indicativa modulo teorico: 30%

Durata indicativa modulo pratico: 70%

Test ed esame: al termine del 1° anno di corso si terrà, in occasione di un residenziale intensivo, prova orale, test a risposta chiusa e prova pratica. Per accedere al test è necessario aver frequentato almeno l'80% delle lezioni (8 week-end su 10). I week-end persi non saranno rimborsati e i contenuti costituiranno ugualmente materia d'esame. Al termine del 2° anno è previsto un esame con "tesi di fine corso".

Quote PER ANNO DI CORSO - Euro 1.150 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 600 (IVA compresa) entro 15 giorni dall'inizio del corso e Euro 600 (IVA compresa) entro il 16 febbraio 2012. Gli iscritti devono essere in regola con l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

La quota comprende partecipazione alle lezioni, dispensa, libri di testo, kit congressuale, esame.

SEDI E DATE

1° ANNO RAVENNA

13-14	ott.
24-25	nov.
15-16	dic.
26-27	gen.
16-17	feb.
16-17	mar.
13-14	apr.
11-12	mag.
01-02	giu.
29-30	giu.
	(esami)

2° ANNO RAVENNA

27-28	ott.
10-11	nov.
12-13	gen.
23-24	feb.
23-24	mar.
20-21	apr.
25-26	mag.
22-23	giu.
06-07	lug.
13-14	lug.
	(esami)



CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI BODY MIND

LA SPECIALIZZAZIONE NELLE DISCIPLINE OLISTICHE PIÙ PRATICATE NEI FITNESS CLUB

08 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
7

Il corso Body Mind è finalizzato alla formazione di insegnanti interessati a percorsi didattici integranti metodologie olistiche quali lo Hatha Yoga, la ginnastica posturale, la ginnastica dolce, lo stretching globale attivo, il massaggio, l'automassaggio, le tecniche di rilassamento e l'educazione respiratoria. Il corso ha l'obiettivo di soddisfare la forte richiesta di pratiche con orientamento olistico.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI INSEGNANTE DI BODY MIND

Rilasciato dall'AWI (Associazione Wellness Italia) organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

PROGRAMMA DEL CORSO

■ STRETCHING

• Origini dello Stretching • Stretching dinamico, statico, statico attivo, isometrico (PNF, CRAC, CRS), globale attivo • Benefici dello Stretching sul sistema tendineo-muscolare, sulle articolazioni, sul sistema cardio-circolatorio, sul sistema nervoso.

■ HATHA YOGA

• Origini dello Yoga • Concetto di salute nello Yoga • Metodologia della pratica Yoga • Asana (posizioni del corpo nella pratica Yoga) • Effetti fisiologici generali • Effetti respiratori • Effetti mentali • Protocolli di lavoro con la classificazione delle posizioni principali • Respirazione • Il Pranayama e l'apparato respiratorio • Respirazione addominale/diaframmatica • Respirazione toracico-media • Respirazione toracico-alta o clavicolare • Respirazione yogica completa • Rilassamento • Modalità di rilassamento prevalentemente corporeo • Modalità di rilassamento attraverso la respirazione • Modalità di rilassamento per immagini.

■ IL METODO MÉZIERES

• Che cos'è il metodo Mézières • Il riassetto posturale • La rieducazione posturale.

■ GINNASTICA POSTURALE

• Origini della ginnastica posturale • Educazione allo schema corporeo • Presa di coscienza del proprio corpo • Apprendimento delle sensazioni esteroceettive (contatti, pressioni...) • Apprendimento delle sensazioni propriocettive • Percezione globale del corpo in riferimento agli orientamenti spaziali • Allineamento sull'asse longitudinale e sagittale • Sul piano trasversale, controllo delle eventuali rotazioni del bacino, regione lombare, dorso, spalle • Educazione respiratoria • Presa di coscienza della dinamica respiratoria • Capacità di controllo volontario e cosciente delle varie componenti: diaframmatica e toracica.

■ GINNASTICA DOLCE

• Origini della ginnastica dolce • Scuole: i precursori • Obiettivi e finalità • A chi si rivolge questa metodologia.

■ APPROCCIO A SEMPLICI TECNICHE DI AUTOMASSAGGIO E MASSAGGIO

• L'automassaggio: prendersi cura di sé • L'automassaggio del piede: cenni di riflessologia plantare • Approccio a semplici tecniche di massaggio a coppie: le posizioni che si assumono per eseguire un massaggio, alcune elementari tecniche di massaggio.

■ INTEGRAZIONE DELLE VARIE DISCIPLINE

• Protocolli di lavoro • Programmazione di lezioni rivolte al benessere psico-fisico • Utilizzo alternativo di alcune attrezzature in uso nelle palestre • Utilizzo di materiale specifico • Preparazione di un ambiente adatto alla pratica • Approccio metodologico • Esame: test scritto, prova pratica e orale.

Docenti responsabili del corso: R. Babini, R. Valbonesi, D. De Bartolomeo.

Quote: Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 320 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 320 da versarsi entro il 16 febbraio 2012. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 341.24 (sig.na Elisa).

La quota comprende: partecipazione alle lezioni, dispensa.

SEDI E DATE

MILANO	28	ott.
	02	dic.
	20	gen.
	17	mar.
	21	apr.
	05	mag.
	16	giu.
RAVENNA	30	giu. (esami)
	07	ott.
	04	nov.
	02	dic.
	20	gen.
	10	feb.
	03	mar.
	07	apr.
	05	mag.
	09	giu.
		(esami)



CORSO PER LA QUALIFICA DI CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
28

Corso finalizzato alla formazione dei Manager che organizzano e coordinano la gestione dei fitness club. Attraverso contributi pratici si fornisce un supporto didattico di alto profilo per creare operatori qualificati.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI CLUB MANAGER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ • Marketing dei servizi e il valore per il cliente • La relazione con il cliente e l'importanza della segmentazione • Esercitazione pratica • Costruire strategie di fidelizzazione • Esercitazioni sulla catena del valore • Gestione e motivazione del personale • Controllo della produttività degli istruttori e del settore commerciale • Strategie multiservizi: centri multipli di profitto • Politiche di prezzo e listino prezzi: esercitazione pratica di impostazione di un listino prezzi • Pianificazione, organizzazione e controllo di gestione • Comunicare valore: i canali di comunicazione

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. La quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

SEDI E DATE

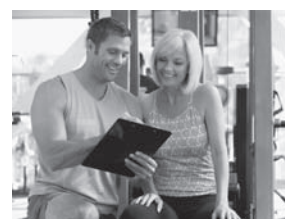
RAVENNA 15-16 dic.

CORSO PER LA QUALIFICA DI SPORT MANAGER

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
28

Il corso ha rinnovato i suoi contenuti improntando il modulo didattico verso le esercitazioni pratiche, come il role playing e le simulazioni, così da creare una figura professionale di grande rilevanza nelle palestre, come quella dello Sport Manager, ruolo di estrema importanza per la coesione dello staff in palestra e per la motivazione degli istruttori.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI SPORT MANAGER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ • Prodotto e servizio: progettazione ed erogazione • Esercitazione pratica sul miglioramento dei servizi nel proprio club • Customer satisfaction • Concetto di qualità e gli standard minimi • Esercitazione pratica: role play • La C.R.M. per pianificare attività e palinsesto • Esercitazione: pianifichiamo un nuovo esercizio • Team building: organizzazione, metodo e basi comportamentali • Esercitazione: formuliamo il mansionario dell'istruttore del club • Il reclamo: come gestirlo e trasformarlo in una possibilità di fidelizzazione • Motivare il club e guidarlo verso gli obiettivi • Organizzazione delle sale.

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. La quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

SEDI E DATE

RAVENNA 10-11 nov.



WORKSHOPS

I workshops sono creati e condotti dai docenti che li conducono, hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante. Rilasciano un attestato di partecipazione. Altri workshops sono comunicati sul sito federale www.fif.it

POSTURAL LAB 2012

CAGLIARI 27-28 ottobre

Nuovo appuntamento di AIPS (Associazione Italiana Posturologia Sportiva). Una giornata di studio rivolta a chi vuol consolidare le nozioni del corso di educatore posturale, e a chi vuole iniziare a lavorare sulla postura dei propri clienti. Primo appuntamento di un percorso che ogni anno sarà proposto come aggiornamento di chi si occupa di movimento e postura.

Programma

- Cos'è la postura
- Biomeccanica posturale
- Motivazioni allo studio della postura
- Le catene muscolari
- Valutazione posturale
- Reset posturale
- Le squadre di Mezieres

Docente LUCA FRANZON

Iscrizione Euro 120

ROCK FIT L'allenamento funzionale atletico

RIMINI 15 settembre

Rock Fit è il programma che sviluppa il condizionamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e uso di piccoli attrezzi. Le sequenze a corpo libero prevedono soprattutto movimenti a terra, ma anche esercizi di salto per sviluppare la componente esplosiva. Rock Fit include esercizi dinamici con palle mediche, bilancieri e altri piccoli attrezzi, per creare circuiti di grande contenuto allenante, utilizzabili sia all'aperto che nelle sale dei club.

Programma

- Esercizi funzionali a corpo libero: natural drills
- Esercizi funzionali con piccoli attrezzi
- Core stability e applicazioni pratiche
- Esempi pratici di circuiti

Docente STEFANO CARLINI

Iscrizione Euro 120

PILOGA Tra pilates e yoga

NAPOLI 13 ottobre

Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asane dello Yoga. Lo schema di base strutturato permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termine di benessere psicofisico globale.

Programma

- Presentazione del protocollo di lavoro
- Obiettivi e principi
- Analisi ed approfondimento dei principi neuromotori per l'allungamento e la contrazione
- Posizioni di base
- Applicazione del metodo, sviluppo e progressione dei protocolli base
- Masterclass con analisi della lezione

Docente DONATO DE BARTOLOMEO

Iscrizione Euro 120

PILATES PER LA SCHIENA

NAPOLI 14 ottobre

Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro, che prevedono soprattutto modalità a corpo libero, sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

Programma

- Analisi biomeccanica della colonna vertebrale
- Il core stability
- La catena cinetica posteriore
- Esercizi in flessione-estensione-torsione
- Gli esercizi

Docente DONATO DE BARTOLOMEO

Iscrizione Euro 120

HATHA YOGA Postura ed equilibrio

RAVENNA 21 ottobre

Nello Hatha yoga, una prima definizione di equilibrio compare nella ricerca del sottile aggiustamento tra sthira (la forza) e sukha (la distensione), in ogni asana e ciò, richiede una costante attenzione. Per la fisiologia è il senso della posizione e del movimento del corpo nello spazio. L'equilibrio deriva da un continuo adattamento tonico-posturale coordinato. L'equilibrio è una manifestazione individuale.

Programma

- L'equilibrio in piedi: dalla posizione quadrupedica a quella bipede
- Samasthiti: l'equilibrio in appoggio su due piedi
- Equilibrio in ekapada
- Come si regola l'equilibrio
- Schema corporeo e aggiustamento posturale
- "Essere in equilibrio": sequenze
- Ricerca dell'equilibrio nelle posizioni capovolte: condizione fisica, mentale e psicologica
- Shirshasana: l'atto di capovolgere sulla testa.

Docente RITA BABINI

Iscrizione Euro 120



FINANZIAMENTI AGEVOLATI

*per l'iscrizione
ai corsi federali*

È possibile ottenere una rateizzazione del pagamento dei corsi della Federazione Italiana Fitness, usufruendo di finanziamenti a condizioni economiche vantaggiose che dilazionano i pagamenti nel tempo.

La formula del finanziamento vuole agevolare chi si iscrive ai corsi federali, consentendo di alleggerire la pressione economica permettendo di continuare a studiare con la scuola FIF.

Per maggiori informazioni sulle formule rateizzate visitate il sito www.fif.it oppure contattare la segreteria FIF allo **0544 34124 (sig.na Elisa)**

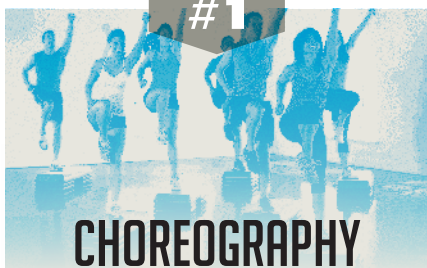
www.fif.it

A CONDIZIONI VANTAGGIOSE



PERCORSO

#1



CHOREOGRAPHY

Le lezioni propongono lo studio della coreografia sia nello step che nell'aerobica

PERCORSO

#2



POSTURAL-PILATES

Prevede la pratica di masterclass di carattere olistico e di impostazione posturale

PERCORSO

#3



TOTAL BODY

Le masterclass saranno centrate sul lavoro di tonificazione con e senza l'utilizzo di attrezzi

F.I.F. ANNUAL

convention

BOLOGNA

27-28 ottobre 2012

Masterclass

La convention d'autunno, che oggi è un irrinunciabile punto di riferimento per i professionisti del fitness, si sviappa in tre diversi percorsi: **choreography, postural-pilates e total body**. Grazie alle tre aree, si potranno garantire ai partecipanti una grande quantità di informazioni tecniche e di nuove ispirazioni coreografiche. Non mancherà, anche in questa edizione, uno spazio riservato ai nuovi talenti: il New Talent Lab, dove i migliori nuovi volti del fitness presenteranno alcune miniclassi.

La FIF Annual Convention si presenta così sul mercato con contenuti estremamente utili e proficui, rivolti agli istruttori.

La tradizionale convention federale sarà condotta da docenti della Federazione Italiana Fitness, per un fine settimana rivolto all'aggiornamento e alla specializzazioni dei migliori istruttori.

CONVENTION GRATUITA
PER I POSSESSORI DELLA FIF CARD

La partecipazione alla FIF Annual Convention è gratuita per i possessori della FIF Card, la tessera creata dalla FIF a vantaggio delle palestre affiliate FIF e dei suoi istruttori.

La Card garantisce infatti l'accesso a tre istruttori, segnalati dal fitness club titolare della tessera.

Per ulteriori informazioni vedere a pagina 4 della rivista.

SEDE

Centro Sportivo Record, via del Pilastro 8, Bologna tel. 051 4201911

ATTESTATO SPECIALISTICO

La partecipazione a tutte le lezioni di uno dei 3 percorsi specialistici a scelta prevede il rilascio di un attestato specifico. Per il suo conseguimento occorre obbligatoriamente:



Specificare sulla cedola di iscrizione la partecipazione a uno dei percorsi (barrando la relativa casella: Percorso Total Body o Percorso Choreography o Percorso Postural-Pilates);



Essere presenti obbligatoriamente a tutte le lezioni del percorso specialistico scelto.

Chi non desidera conseguire un attestato specialistico, potrà comunque frequentare tutte le lezioni ma non dovrà barrare la casella specifica sulla cedola (dovrà barrare solo masterclass o Open).



MASTERCLASS

F.I.F. ANNUAL convention

i presenter

DAVID
STAUFFERJULIO
PAPIESTER
ALBINILISA
LAPOMARDALUCA
RUGGERIPATRIZIA
VINCENZIGIOVANNA
VENTURADAVIDE
IMPALLOMENIMINO
MESSURIROBERTA
CAMPANIOLAVIVIANA
FABOZZISTEFANO
CARLINI

SABATO 27 OTTOBRE

ORARIO	PALCO 1 PERCORSO TOTAL BODY	PALCO 2 PERCORSO CHOREOGRAPHY
09.00-10.30	REGISTRAZIONI	
10.30-11.20	GAG Metabolico David Stauffer	Aerobic Up & Down Roberta Campaniolo
11.30-12.20	Metabolic Cross Training Julio Papi	StePanther Patrizia Vincenzi
12.30-13.20	Core 3D Ester Albini	Aerobics for all Mino Messuri
13.20-14.00	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO
14.00-14.50	Pump and Jump Giovanna Ventura	Step for two Roberta Campaniolo
15.00-15.50	GAG short explosion Davide Impallomeni	Step advanced methodology Mino Messuri
16.00-16.50	Abc (Abs Back e Core) David Stauffer	Aerobic Dance Julio Papi
17.00-17.50	Cardio Mat Training Luca Ruggeri	Step Down to the top Giovanna Ventura

DOMENICA 28 OTTOBRE

	PALCO 1 PERCORSO POSTURAL-PILATES		PALCO 2 PERCORSO LABORATORIO NUOVI TALENTI
10.00-10.50	Pilates e Feldenkrais Lisa Lapomarda	10.00-10.50	Step&Dance Andrea Torti
11.00-11.50	Dynamic Stretch & Core Davide Impallomeni	11.00-11.25	Dance with me Sara Sbronzeri
12.00-12.50	Pilates A.B.S. (Active Burn Stretch) Luca Ruggeri	11.30-11.55	Aerotango Fabrizio Randisi
12.50-14.00	PAUSA PRANZO	12.00-12.25	Aerobic Move Loredana Inglese
		12.30-12.55	SteProgression Mihail Bordea
14.00-14.50	I Prepilates Lisa Lapomarda	12.50-14.00	PAUSA PRANZO
15.00-15.50	Yoga e rieducazione posturale globale Julio Papi		
16.00-16.50	Pilates delle catene cinetiche Stefano Carlini	14.00-14.50	Body bar training Viviana Fabozzi
17.00-17.50	Postura a tre piani Ester Albini	15.00-15.50	Oppositi Patrizia Vincenzi
		16.00-16.50	Total Body Weight Viviana Fabozzi
		17.00-17.50	RTP a corpo libero David Stauffer

N.B. Il programma può subire variazioni

QUOTA D'ISCRIZIONE

	Solo Masterclass	Solo Convegno	Open
entro il 29.09	€ 120,00	€ 120,00	€ 140,00
dopo il 29.09	€ 140,00	€ 140,00	€ 160,00
sul posto	€ 160,00	€ 160,00	€ 180,00

PROMOZIONI E SCONTI A PAGINA 56



CONVEGNO

F.I.F. ANNUAL convention



ESERCIZIO E ALIMENTAZIONE

QUANDO ALLENAMENTO E NUTRIZIONE, INTELLIGENTEMENTE ORGANIZZATI, PRODUCONO EFFETTI SICURI

BOLOGNA
27-28 ottobre 2012

L'aggiornamento per i professionisti del fitness ritorna in aula: due giornate dedicate ad argomenti diversi ma complementari garantiranno un interessante momento didattico per approfondimenti su allenamento e alimentazione, ma anche sull'ingerenza e gli effetti dell'uno sull'altro.

LUCA
PIOLANTIALESSANDRO
PELLACANIMATTIA
RAVAGLICARLO
DOLZANMARCO
NERIANTONIO
PAOLIALEXANDER
BERTUCCIOLIROBERTO
PROVENZANO

SABATO 27 OTTOBRE

Allenamento
in sala pesi

Per motivi organizzativi il
programma può subire variazioni.

ORARIO

09.30-10.30

PROGRAMMA PARTE TEORICA

REGISTRAZIONI

10.30-11.15

Lesioni alla spalla e allenamento con i pesi: proposte pratiche per la ripresa funzionale Luca Piolanti

11.15-12.00

Forza esplosiva: alla base sia dell'ipertrofia che della preparazione atletica Alessandro Pellacani

12.00-13.00

Una proposta pratica di programmazione annuale Mattia Ravagli

13.00-14.30

BREAK PRANZO

ORARIO

14.30-16.00

PROGRAMMA PARTE PRATICA (PREMUNIRSI DI ABBIGLIAMENTO SPORTIVO)

Il corpo come resistenza: alla riscoperta del movimento naturale Carlo Dolzan

16.00-16.15

BREAK

16.15-17.45

Slancio e strappo: ma sappiamo come eseguirli? Come inserirli anche all'interno di schede "tradizionali" Carlo Dolzan

DOMENICA 28 OTTOBRE

Nutrizione
e benessere

Per motivi organizzativi il
programma può subire variazioni.

ORARIO

10.00-10.45

PROGRAMMA

Paleodietà e ricerca: lo stato dell'arte dott. Alexander Bertuccioli

10.45-11.30

Fitoterapia e benessere: la riscoperta della natura dott. Alexander Bertuccioli

11.30-11.45

BREAK

11.45-12.30

Antiossidanti: utilità per benessere e per allenamento prof. Roberto Provenzano

12.30-13.15

Alimentazione e postura prof. Roberto Provenzano

13.15-14.45

BREAK PRANZO

14.45-15.30

Dieta Dukan: solo moda o realtà dott. Marco Neri

15.30-16.45

Diete iperproteiche: vantaggi, svantaggi e reali rischi prof. Antonio Paoli

16.45-17.15

Diabete e attività fisica: quali attività e quale dieta? Quali consigli dott. Marco Neri

F.I.F. ANNUAL CONVENTION

■ **Sede** Centro Sportivo Record, via del Pilastro 8, Bologna tel. 051 4201911

■ **Gratuità** La partecipazione alla convention o al convegno è gratuita per i possessori della FIF Card (vedi pag. 4)

■ **Sconti** 20% sconto soci istruttori e centri associati ■ 10% sconto soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

■ **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Convention o al Convegno. Per chi ha seguito uno dei percorsi è previsto il rilascio di un attestato di specializzazione.

■ **Fidelity Card** 120 punti

■ **Crediti formativi FIF** 4

■ **Soggiorno** Per prenotazioni contattare: Bologna Welcome, Voltone del Podestà 1/0, 40124 Bologna tel. 051 6583111, fax 051 6583118, email: booking@bolognawelcome.it



FUNCTIONAL TRAINING

convention

VICENZA
24-25 novembre 2012

La convention vaglia tutti gli aspetti più significativi dell'allenamento funzionale, quelli di carattere didattico, che esplorano gli schemi motori più adatti al movimento e valutano gli esercizi migliori per un allenamento razionale e intelligente. Non è quindi un'appuntamento basato sulla performance e sulla superficiale banalità dell'alta intensità a tutti i costi, ma un incontro didattico sulle modalità, sui sistemi, sui criteri che governano questa meravigliosa disciplina.



FABIO
ZONIN



CARLO
DOLZAN



LUCA
CERIA



ELISA
VINANTE



SAMUELE
PALMA



SPECIAL GUEST
ALESSANDRO
AFFRI

ORARIO	PROGRAMMA SABATO 24 NOVEMBRE
08.30-09.30	REGISTRAZIONI
09.30-10.50	Alessandro Affri: FMS - Functional Movement Screen L'importanza di una valutazione funzionale del Movimento
10.50-11.00	BREAK
11.00-12.00	Fabio Zonin: Primal move - Primal charge The Ultimate Joint Mobility System
12.00-12.10	BREAK
12.10-13.10	Alessandro Affri: Indian clubs 4 mobility and resilience Respirazione, coordinazione, precisione, le fondamenta delle Forza
13.10-14.00	PAUSA PRANZO
14.00-15.00	Samuele Palma: Training the midsection 4 maximum gains in strength and power
15.00-15.10	BREAK
15.10-16.30	Elisa Vinante: Raising the bar Explode your pullups!!!
16.30-16.40	BREAK
16.40-18.00	Carlo Dolzan: Olympic lifting: let's make it simple! Progressione per apprendere la tecnica delle alzate olimpiche

ORARIO	PROGRAMMA DOMENICA 25 NOVEMBRE
09.00-10.00	Carlo Dolzan: Kettlebells for mobility and stretch Esercizi per migliorare la mobilità articolare e la flessibilità muscolare
10.00-10.10	BREAK
10.10-11.30	Samuele Palma: Tgu & windmills (Turkish Getup & Windmills 4 mobility, stability and strenght)
11.30-11.40	BREAK
11.40-13.00	Luca Ceria: Explosive training Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per lo sviluppo della forza veloce ed esplosiva
13.00-14.00	PAUSA PRANZO
14.00-15.20	Fabio Zonin: Lessons from the old time strongmen (Bent Press, 2 Hands Anyhow, and other feats of strength)
15.20-15.30	BREAK
15.30-16.30	Luca Ceria: Evolution rope Esercizi ad alto impatto con l'utilizzo di corde navali e speed rope
16.30-16.40	BREAK
16.40-17.40	Elisa Vinante: Final workout: kettlebell random circuit (Cardiovascular Training with kettlebells & C.)

Nota: il programma può subire variazioni

QUOTA D'ISCRIZIONE

entro il
29.09 € 190,00

entro il
31.10 € 220,00

entro il
15.11 € 250,00

dopo il
15.11 € 280,00
E SUL POSTO

- **Sede** DIVI SPORT, via Mazzini 26/28, Altavilla Vicentina (VI)
- **Sconti**
50% ai possessori della FIF Card (vedi pagina 4)
20% sconto soci istruttori e titolari centri associati
10% sconto soci praticanti
Per poter accedere alle iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie:
Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione). Lo sconto non è cumulabile con altre riduzioni.
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Functional Training Convention.
- **Fidelity Card** 120 punti
- **Crediti formativi FIF** 3
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (cliccare in alto su Eventi, Convention, poi Functional Training Convention).



KARDIO KOMBAT

convention

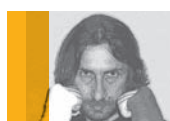
RAVENNA
13 ottobre 2012



SIMONA GALASSI



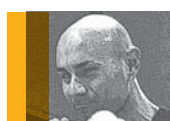
FABRIZIO RANDISI



ARCIDIACO MAXIMILIAN



MARIANNA PERRUNO



SERGIO GALLOTTA



DITO E DIONY

Il fitness da combattimento offre una serie di masterclass che spaziano attorno a una grande quantità di arti marziali. Le lezioni sono infatti di varia natura e di diversa ispirazione, così da completare un mosaico che va a vantaggio degli istruttori e della loro formazione. In questo evento si alterneranno volti celebri e volti nuovi del settore! Personalità e stili differenti con un'unica passione: il fitness abbinato al kombat!

ORARIO	PROGRAMMA SALA 1 CORPO LIBERO	PROGRAMMA SALA 2 SACCHI
09.00-10.00	REGISTRAZIONI	
10.30-11.20	Fabrizio Randisi Kombat Gag: lezione a corpo libero che unisce le tecniche della boxe e del Karate a quelle dell'allenamento specifico per gambe addominali e glutei;	Marianna Perruno e Sergio Gallotta Fit Kombat - Cool beat
11.30-12.20	Maximilian Thai Fit Kombat	Simona Galassi We can fight
12.30-13.20	Maximilian Shao	Marianna Perruno e Sergio Gallotta Fit Kombat - Explosion
13.20-14.20	BREAK	BREAK
14.30-15.20	Fabrizio Randisi Energy Kombat: lezione a corpo libero con tecniche di boxe e karate che prevede un allenamento ad alto impatto	Maximilian Thai Fit Kombat
15.30-16.20	Dito e Diony (Team Capoeira) Capoeira e Kombat	Simona Galassi Extreme fit boxing
16.30-17.20		Fabrizio Randisi Kardio Punching Ball, combinazioni di calci, pugni e gomitate al sacco.

N.B. Il programma può subire variazioni

Si ringraziano **IL TEAM DI CAPOEIRA, THAI FIT E FIT KOMBAT**



- **Sede** Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124
- **Sconti** 20% sconto soci istruttori e centri associati 10% sconto soci praticanti 50% ai possessori della FIF Card (vedi pagina 4)
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie:
Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).
- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Kardio Kombat Convention.
- **Fidelity Card** 80 punti
- **Crediti formativi FIF** 2
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention/kardio kombat convention).
- **Note** ricordiamo ai partecipanti che se vogliono possono portare una coppia di guanti per le lezioni con i sacchi.

QUOTA D'ISCRIZIONE

entro il
29.09 € 75,00

dopo il
29.09 € 95,00

sul
posto € 115,00



AQUAWELLNESS

convention

RAVENNA
11 novembre

L'appuntamento con l'aggiornamento acquatico si ripresenta ai professionisti e agli appassionati, guidato dai migliori docenti federali supportati da presenter ospiti. La programmazione della convention comprende masterclass innovative e di estremo interesse per gli istruttori: dal posturale alla coreografia.



LUCILLA
RIDOLFI



LUCA
RUGGERI



ALESSANDRO
UCCELLINI



SILVIA
DE TOMA

ORARIO	PROGRAMMA VASCA PROFONDITÀ MEDIA
09.00-10.15	REGISTRAZIONI
10.30-11.15	Aquatic training workout Luca Ruggeri
11.15-12.00	Aqua combat Lucilla Ridolfi
12.00-12.15	BREAK
12.15-12.45	Aqua tonica Silvia De Toma
12.45-13.30	Aquadance style Alessandro Uccellini
13.30-14.30	BREAK PRANZO
14.30-15.00	NEW TALENT MINICLASS***
15.00-15.45	The ultimate water towel workout* Luca Ruggeri
15.45-16.00	BREAK
16.00-16.45	Water global Training Lucilla Ridolfi e Alessandro Uccellini
16.45-17.30	Aqua abdominals Silvia De Toma

N.B. Il programma può subire variazioni

* Per questa lezione è necessario munirsi di un asciugamano.

*** NOVITÀ!

LEZIONE A SORPRESA AL VINCITORE DELLA SELEZIONE NEW TALENT AQUAFITNESS

Per partecipare alla selezione è necessario inviare 2 copie di un video in dvd (formato avi) entro e non oltre il 28 settembre 2012 (specificare sulla busta dvd New Talent Aquafitness). Il vincitore sarà docente per una miniclasse alla convention!

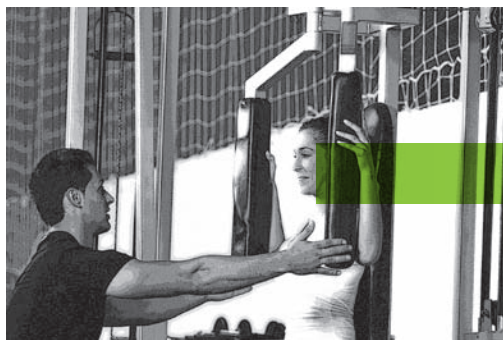
- **Sede** Piscina Comunale G. Gambi, via Falconieri 31, Ravenna, tel. 0544 401721
- **Sconti**
50% ai possessori della FIF Card (vedi pagina 4)
20% sconto soci istruttori e titolari centri associati ▪ 10% sconto soci praticanti
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie:
Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).
- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Aquawellness Convention.
- **Fidelity Card** 80 punti
- **Crediti formativi** FIF 2
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention/aquawellness convention).

QUOTA D'ISCRIZIONE

entro il
29.09 € 90,00

entro il
31.10 € 110,00

dopo il
31.10 € 130,00
E SUL POSTO



PERSONAL TRAINER

convention

RAVENNA
17 novembre 2012

L'evento per i professionisti dell'allenamento personale mette in cattedra i tecnici e gli esperti del settore, che svilupperanno molti aspetti sia pratici che teorici del personal training. Il mercato dell'allenamento privato regge davanti al difficile momento economico, ed è opportuno un aggiornamento continuo per mantenere alto il tasso qualitativo del servizio.

DOCENTI E RELATORI



RINO
MASTROMAURO



RITA
VALBONESI



STEFANO
CARLINI



DAVID
STAUFFER



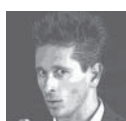
FABIO
PANI



VIVIANA
FABOZZI



SIMONE
MORETTO



PAOLO
PULEO



ENRICO
MERCURELLI



GIUSEPPE
AZZARÀ

ORARIO	PROGRAMMA SALA 1 - TEORIA	PROGRAMMA SALA 2 - PRATICA**
09.00-10.00	REGISTRAZIONI	
10.00-10.40	Aprire un centro PT specializzato (olistico, dimagrimento, posturale...), quali sono i criteri di scelta Stefano Carlini	PT olistico: proposte posturali, propriocettive, percezione del movimento, e tecniche respiratorie Rita Valbonesi
10.50-11.40	Donna ginoide un metodo di lavoro per la cellulite, con l'utilizzo delle superfici instabili Fabio Pani	Drop set circuits - Un modo innovativo per organizzare i set a scalare David Stauffer
11.50-12.40	Come si utilizza il taping neuromuscolare. Rino Mastromauro	PT funzionale: i movimenti che sfruttano il peso gravitazionale Viviana Fabozzi
12.50-13.40	Adempimenti fiscali del PT: quale regime fiscale adottare. Enrico Mercurelli	Stretching: active, tonificante e globale - Esercizi di stretching per chi pensa erroneamente che lo stretching sia una perdita di tempo... David Stauffer
13.40-14.30	BREAK PRANZO	BREAK PRANZO
14.30-15.30	Role Playing e simulazioni: Smile in action: il cliente si avvicina. Dal primo approccio fino al caso limite Simone Moretto e Paolo Puleo	Workshop: allineamenti non convenzionali per small group David Stauffer, Fabio Pani, Stefano Carlini
15.40-16.30	Circuit training: mix fra tradizionale e funzionale Marco Neri	Elastic band per le catene muscolari Giuseppe Azzarà
16.40-17.30	Stimolare l'intelligenza motoria, nell'esercizio fisico, grazie a un metodo innovativo Fabio Pani	Personal training per atleti: dal funzionale al posturale Stefano Carlini
17.40-18.30	Tecniche di rilassamento progressivo (lezione pratica e teorica) Rino Mastromauro	T.B.W. Sport Training: allenamento di total body advanced strutturato sulla base di format atletici Viviana Fabozzi

**Per le lezioni pratiche è necessario l'abbigliamento sportivo.

N.B. Il programma può subire variazioni

QUOTA D'ISCRIZIONE

entro il
29.09 € 95,00

entro il
31.10 € 120,00

dopo il
31.10 € 140,00
E SUL POSTO

- **Sede** Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124
- **Sconti**
50% ai possessori della FIF Card (vedi pagina 4)
20% sconto soci istruttori, titolari centri associati e soci AIPT 10% sconto soci praticanti
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie:
Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).
- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Personal Trainer Convention.
- **Fidelity Card** 80 punti
- **Crediti formativi FIF** 2
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi/convention/personal trainer convention).



PILOGA WORKSHOP

RAVENNA
17 novembre

PREZZO SPECIALE*
ENTRO IL 29.09

Master di Piloga +
Body&Mind Convention

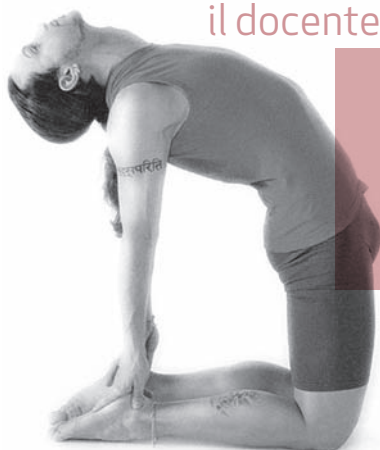
EURO **170**

Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asane dello Yoga. Lo schema di base strutturato permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termine di benessere psicofisico globale.

PROGRAMMA

- Presentazione del protocollo di lavoro
- **Obiettivi e principi**
- Analisi ed approfondimento dei principi neuromotori per l'allungamento e la contrazione
- **Posizioni di base**
- Applicazione del metodo, sviluppo e progressione dei protocolli base
- **Masterclass con analisi della lezione**

il docente



**DONATO
DE BARTOLOMEO**

Diplomato all'università internazionale di Yoga di Milano, Donato De Bartolomeo è master trainer FIF da oltre 10 anni. Creatore del programma piloga, autore di libri e dvd, si occupa di formazione oltre che in Italia anche all'estero.

Il programma di Piloga è stato presentato in esclusiva attraverso la Federazione Italiana Fitness e Donato andrà a Mosca per tenere aggiornamenti e lezioni riguardanti questo format di grande successo, richiesto in tutto il mondo.

I contenuti di questo master specialistico sono strettamente collegati alla **Body&mind convention** che si terrà il giorno successivo e proprio per questo la FIF ha deciso di proporre un pacchetto convention + master per offrire un piano didattico completo, approfondito ed efficace per tutti gli istruttori e professionisti che operano in ambito olistico.

- **Sede** Centro Studi La Torre, via P. Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124
- **Sconti** 20% sconto soci istruttori e titolari centri associati
10% sconto soci praticanti
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).
- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato una certificazione specialistica di Piloga.
- **Fidelity Card** 80 punti
- **Credit formativi FIF** 2
- **Note** il master di Piloga è a numero chiuso, si accettano iscrizioni fino ad esaurimento posti.
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (cliccare su eventi/convention e convegni).

QUOTA D'ISCRIZIONE

	Solo Master	Master + Convention
entro il 29.09	€ 120,00	€ 170,00
entro il 31.10	€ 120,00	€ 190,00
dopo il 31.10 E SUL POSTO	€ 120,00	€ 220,00

* Il pacchetto master + convention non è soggetto ad ulteriori sconti.



BODY&MIND

convention

RAVENNA
18 novembre

PREZZO SPECIALE*
ENTRO IL 29.09

Body&Mind Convention
+ Master di Piloga

EURO **170**

Questo importante evento formativo di aggiornamento olistico vede coinvolti i migliori nomi del settore a livello nazionale e non solo. Autori di libri e format, protagonisti di articoli ed interviste sui più importanti redazionali italiani, richiesti in tutto il mondo, e professionisti indiscussi nel loro ambito, i Master trainer FIF sono in continua evoluzione per potervi proporre periodicamente lezioni che lasciano il segno.



AREA RISERVATA AGLI ISTRUTTORI FIF

Durante la convention, oltre alle due classiche sale, la Federazione Italiana Fitness riserva una terza area a tutti gli istruttori FIF che vogliono approfondire ulteriormente le lezioni di body&mind.

L'area è a numero chiuso ed è riservata ai soli Soci Istruttori della Federazione Italiana Fitness (in regola con il tesseramento per l'anno 2012-2013). Per ogni approfondimento viene rilasciata una speciale certificazione specifica Top Quality. Non vi sono quote aggiuntive da pagare e per iscriversi è necessario segnalare sulla cedola di pag. 68 a quale approfondimento si vuole partecipare.

approfondimenti
avanzati

QUOTA D'ISCRIZIONE

	Solo Convention	Convention + Master
entro il 29.09	€ 100,00	€ 170,00
entro il 31.10	€ 120,00	€ 190,00
dopo il 31.10 E SUL POSTO	€ 150,00	€ 220,00

* Il pacchetto convention + master non è soggetto ad ulteriori sconti.

- **Sede** Centro Studi La Torre, via P. Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124
- **Sconti**
50% ai possessori della FIF Card (vedi pagina 4)
20% sconto soci istruttori e titolari centri associati
10% sconto soci praticanti
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).
- **Promozioni gruppo** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e il pagamento in un'unica spedizione).
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Body&Mind Convention.
- **Fidelity Card** 80 punti
- **Crediti formativi FIF** 2
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it (cliccare su eventi / convention/body mind convention).



I DOCENTI

BODY&MIND convention

RITA BABINI



“ Sii sempre te stesso in ogni momento della tua vita: tutti i giorni, come nei momenti più importanti. ”

RITA VALBONESI



“ Abbiate sempre un grande ideale che vi ispiri e guardate la vostra vita come un progressivo sviluppo della luce interiore. ”

DONATO DE BARTOLOMEO



“ Ricorda che non ottenere quel che si vuole può essere talvolta un meraviglioso colpo di fortuna. ”

ESTER ALBINI



“ L'abbraccio è lo stretching dell'anima... e come tutto ciò che ti emoziona risponde alle domande dell'io più profondo. ”

ELISABETTA CINELLI



“ Giorno dopo giorno l'aquilone si allontana sempre più e tu senti che non passerà molto tempo prima che si spezzi il filo che vi unisce e si innalzi, com'è giusto che sia, libero e solo. Allora soltanto, saprai di aver assolto il tuo compito. ”

PROGRAMMA

ORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA 3
09.00-10.00	REGISTRAZIONI		
10.00-10.50	Rita Babini Nei segreti dei triangoli Gambe e braccia sono molto tese come se fossero antenne che collegano il centro della posizione con la Terra e il Cielo.	Donato De Bartolomeo Yoga per la schiena Basandosi su protocolli di lavoro di Yoga, si eseguiranno esercizi per "elasticizzare" e "fluidificare" la schiena.	
11.00-11.50	Rita Valbonesi Viaggio nel corpo attraverso i sensi Il corpo è il luogo dove nascono tutte le nostre emozioni, è nel corpo che un'emozione diventa percepibile e si esprime. Giocando con i sensi alla ricerca di una nuova postura, flessibilità, respiro e funzionalità per mantenere il corpo in buona salute.	Elisabetta Cinelli Fluidity Pilates Tecnica di pnf abbinata a nuove combinazioni di esercizi per l'allungamento delle catene muscolari ma anche per potenziare i benefici dati dal pilates stesso.	
12.00-12.50	Rita Babini Apri il cuore Ricerca la postura, il respiro e la concentrazione nella sequenza dedicata ad Anahata (è il chakra dell'aria, legato al tatto, alla respirazione, all'attività cardiaca e alle mani).	Ester Albin Circuito stretching 3D Stretch funzionale dal muscolo alla fascia.	
13.00-14.00	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO	
14.00-14.50	Rita Valbonesi Con-tattiamo il ben-essere "La mente e il corpo sono così intimamente connessi che non riusciamo a differenziarli. In verità raccontano le stesse cose su di noi... quando allineiamo il corpo allineiamo anche la mente, il corpo non mente." (A. Lowen) - Lavoro a coppie per la ricerca di nuovi schemi motori che portano il corpo ad uno stato di ben-essere sia fisico che mentale.	Elisabetta Cinelli Pilates 1/2/3... fly & dance... Leggerezza di movimenti, allungamento e postura in modo armonico e ritmico	AREA RISERVATA Ester Albin Approfondimento 1 Reformer: il Pilates incontra il funzionale Allenamento funzionale, nuove prospettive per impostare una lezione di gruppo
15.00-15.50	Ester Albin Natural motion pilates training Ritorna alle origini con i movimenti primordiali. Coordinazione, controllo e fluidità.	Donato De Bartolomeo Pilates circuit La lezione prevede una serie di circuiti di esercizi pilates: gli stessi verranno riproposti in maniera sempre più intensa e complessa in modo che l'allievo possa riscaldarsi progressivamente memorizzando e interiorizzando ogni esercizio. Ogni circuito può essere utilizzato dagli insegnanti come lezione a sé stante.	AREA RISERVATA Elisabetta Cinelli Approfondimento 2 Pilates e pnf Metodi di combinazione tra gli esercizi
16.00-16.50	AREA RISERVATA Rita Valbonesi Approfondimento 3 Biotipologia Suddivisione delle varie tipologie a livello embriologico. Caratteristiche fisiche del tipo: nervoso, melanico, sanguigno, bilioso, flemmatico, linfatico. Quali sono i problemi fisici ed emozionali e quali proposte di allenamento possiamo indicare ai costituenti delle varie tipologie e quali evitare.	AREA RISERVATA Rita Babini Approfondimento 4 Corpo e contatto Il massaggio è comunicazione (approccio a semplici tecniche) "Nulla è nell'intelletto che prima non sia stato nei sensi" (Aristotele)	AREA RISERVATA Donato De Bartolomeo Approfondimento 5 Yoga per la schiena Modalità pratiche di esercizi per la schiena per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club.

N.B. Il programma può subire variazioni



PALERMO 01 Dicembre 2012

Hardstyle Kettlebell Certification™ (HKC™)

Con il Senior RKC Fabio Zonin



Come padroneggiare gli elementi essenziali del Kettlebell Training e aumentare drasticamente la potenza e l'efficacia nella tua attività di personal trainer e dei tuoi allenamenti!

Il corso rilascia il diploma di istruttore kettlebell HKC FIF, riconosciuto in tutto il mondo.

Costo \$ 599,00 (\$ 499,00 per iscrizioni entro il 03/11/2012)

Le iscrizioni si effettuano direttamente sul sito www.dragondoor.com

Requisiti: è vivamente consigliata la preventiva frequenza dei corsi FIF: istruttore di Functional Training e/o istruttore di Kettlebell.

Per essere ammessi è necessario superare la prova di forza.

Il test è basato su quello del Corpo dei Marines.

Esso consiste in 5 pullups o chinups per gli uomini e 15 secondi in flexed-arm hang per le donne.

Per maggiori informazioni e dettagli sulle prove consultare la relativa pagina sul sito: <http://www.dragondoor.com/workshops/details/hkc281/> oppure scrivere a info@rkccitaly.it

Corso di certificazione Istruttori Kettlebell Entry-Level secondo la Scuola RKC di Pavel Tsatsouline



PALERMO 02 Dicembre 2012

Primal Move™

Become a force of nature

Primal Move è un sistema di movimento integrato, dove l'obiettivo è quello di creare un miglioramento della mobilità sulla base dei movimenti primordiali e primitivi, quelli che tutti avevamo imparato quando eravamo bambini.

Costo del corso € 350,00

Per effettuare l'iscrizione consultare il regolamento a pagina 66 e compilare la cedola a pagina 68.

Il corso rilascia diploma di istruttore di Primal Move FIF riconosciuto in tutto il mondo.

Non sono previsti test di ingresso. **È vivamente consigliata la preventiva frequenza dei corsi FIF: istruttore di Functional Training e/o corso di Bodyweight & Joint Mobility**

Eventi Organizzati in collaborazione tra:



Sede in via di definizione, per aggiornamenti e ulteriori informazioni
www.fif.it - www.rkccitaly.it



TRATTAMENTI CONSERVATIVI DELLA CERVICALGIA: DALLA DIAGNOSI ALLA RISOLUZIONE DEL PROBLEMA.

**01-02 DICEMBRE
BOLOGNA**

Il convegno propone moduli teorico pratici a vantaggio dei tecnici che si occupano di riabilitazione e postura, ma anche per i personal trainer e gli istruttori che operano nei fitness club. Gli argomenti si sviluppano quindi da un contesto anatomico e biomeccanico per essere poi applicati nel suo aspetto pratico. La qualità dei relatori è a garanzia dei contenuti.

Sabato 01 dicembre 2012

- 09:30 - 09:30** Registrazioni
09:30 - 09:45 Introduzione al convegno
 DR. LUCA FRANZON
09:45 - 10:30 Review anatomica e biomeccanica del rachide cervicale
 DR. LUCA FRANZON
10:30 - 11:15 Principali forme di cervicalgia e loro cause scatenanti
 DR. MAURIZIO BARCHETTI
11:15 - 11:30 Break
11:30 - 12:15 Principali trattamenti fisioterapici nelle cervicalgie
 DR. GIUSEPPE TAPPI
12:15 - 13:00 Le catene miofasciali cranio-cervicali: riflessioni teorico-pratiche.
 DR. FRANCESCO PACELLI
13:00 - 14:15 Pranzo
14:15 - 15:00 Postura ed occlusione: protocollo diagnostico e terapeutico nelle disfunzioni gnato-cervico-occlusali
 DR.SSA GABRIELLA GULINO
15:00 - 15:45 Il riequilibrio logopedico neuro-funzionale nell'ottimizzazione funzionale
 DR.SSA ANNA COLOMBO
15:45 - 16:00 Break
16:00 - 16:45 Implicazioni psicologiche nel dolore cervicale
 DR. POLETTI STEFANO
16:45 - 17:30 Patologia di spalla e collo e la chiave medicoquantica - sahaj
 DR. IVANO HAMMARBERG FERRI
17:30 - 18:15 Cervicalgia di natura psico-somatica: un'ipotesi trasversale, "non convenzionale".
 DR. RINO MASTROMAURO
18:15 - 19:00 Somministrazione, analisi ed interpretazione dei principali test posturologici nelle cervicalgie.
 DR. FRANCESCO PACELLI

Domenica 02 dicembre 2012

- 09:00 - 09:45** L'approccio meditativo Sahaj alle tensioni muscolo-scheletriche e viscerale.
 DR. IVANO HAMMARBERG FERRI
09:45 - 10:30 Dai test posturali all'allungamento delle catene miofasciali cranio-cervicali: quali le possibili strategie integrative nella pratica.
 DR. PACELLI FRANCESCO
10:30 - 11:15 La Neck School per la prevenzione e il trattamento della cervicalgia.
 PROF. BENEDETTO TOSO, PROF. EMANUELE TOSO
11:15 - 11:30 Break
11:30 - 12:15 Pratica "non convenzionale" per cervicalgie di natura psico-somatica.
 DR. RINO MASTROMAURO
12:15 - 13:00 Detensione del rachide cervicale tramite movimenti fasciali indotti dal bacino e dagli arti superiori e inferiori.
 DR. LUCA FRANZON
13:00 - 14:30 Pranzo
14:30 - 15:15 Cervicalgia e pilates: integrazione di consapevolezza corporea per il trattamento e la prevenzione del dolore cervicale.
 DR.SSA LISA LAPOMARDA
15:15 - 16:00 Implicazione della respirazione nella sindrome cervicologica.
 DR. RINO MASTROMAURO
16:00 - 16:45 Applicazione del Kinesiotaping nelle principali forme di cervicalgia.
 DR. LUCA FRANZON
16:45 - 17:00 Chiusura congresso.

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni.

ISCRIZIONE

entro il
29.09 €115

entro il
31.10 €135

dopo il
31.10 €155

sul
posto €175

Per iscriversi consultare il regolamento a pag. 66 e compilare la cedola a pag. 68

SEDE E PRENOTAZIONE ALBERGHIERA

Holiday Inn Express Bologna Fiera
 Rotonda Baroni - Via del Commercio Associato, 3
 40127 Bologna - Tel. 051.6334588

QUOTE RISERVATE A Osteopati, fisioterapisti, educatori posturali e laureati in scienze motorie

Euro 85 (è necessario inviare copia del diploma di laurea unitamente a cedola d'iscrizione e copia del pagamento. Su questa quota non sono applicabili le riduzioni soci FIF).

SPECIALE CENTRI WELLNESS E FITNESS

Ogni 5 iscrizioni la sesta è in omaggio (ai fini della validità della promozione gruppi è obbligatorio inviare le sei cedole di iscrizione compilate e firmate e la copia del versamento in un'unica spedizione).

LA QUOTA COMPRENDE

Attestato di partecipazione e kit congressuale.

SCONTI SOCI FIF 2012/2013

- 10% Soci praticanti
- 20% Soci istruttori e titolari di Centri associati FIF
- 50% Ai possessori della FIF Card (vedi pagina 4)

ATTESTATO

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla conferenza.

FIDELITY CARD

100 punti

CREDITI FORMATIVI FIF 3

Per aggiornamenti in tempo reale consultare il sito www.fif.it



INFORMAZIONI SU

REGOLAMENTO E MODALITÀ

Infoline
0544 34124

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 - 13.30 e dalle 15.00 - 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento alla segreteria organizzativa:
CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna
oppure via fax allo 0544.34752 o via e-mail: fif@fif.it

REGOLAMENTO

L'iscrizione e/o il pagamento comporta automaticamente l'accettazione del presente regolamento dei corsi e modalità d'iscrizione. Per poter accedere ai corsi e ai master di specializzazione è obbligatoria l'iscrizione di Euro 40 alla FIF per l'anno in corso da versare contemporaneamente alla quota corsi e Master (vedi note). La quota corsi o master comprende dispense e materiale didattico. La quota è da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio di ogni corso, master o workshop al Centro Studi La Torre. Dopo tale termine la quota subirà un aumento di Euro 20. L'iscrizione sul posto comporta un ulteriore aumento di Euro 20. Non potrà essere applicato nessun tipo di sconto per le iscrizioni sul posto. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

NOTE

- Al fine del raggiungimento di un'uniformità didattica è obbligatorio che i partecipanti ai corsi di primo livello abbiano acquisito un'esperienza pratica di base in palestra.
- I partecipanti ai corsi e ai master dovranno essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso: Euro 40.
- I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
- Le sedi, le date e gli orari dei corsi possono subire variazioni. **Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date e orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it**
- Al superamento dell'esame e/o al termine dei corsi, è obbligatorio il versamento di Euro 100 come integrazione della quota associativa alla FIF, per ottenere il diploma e l'affiliazione in qualità di socio istruttore. *N.B. Ad eccezione dei corsi di Club Manager, Sport Manager, Massaggio Base e Massaggio Avanzato.*
- La quota d'iscrizione versata, è da considerare quale deposito cauzionale costituito dall'aspirante corsista a favore dell'organizzazione medesima a garanzia dell'esatta dazione del corrispettivo dovuto e quale preventiva liquidazione dei danni subiti dalla stessa in caso di mancato adempimento dell'obbligo di corresponsione. La somma così versata è da computare nell'ammontare del corrispettivo pattuito.
- Per accedere agli esami è obbligatorio frequentare almeno il 75% delle lezioni.
- Le lezioni perse non vengono rimborsate e recuperate e costituiscono ugualmente materia d'esame.
- È obbligatorio saldare l'intero corso anche in caso di abbandono e/o mancata partecipazione. Nel caso di abbandono determinato da un documentato giustificato motivo, e previa accettazione dell'organizzatore Centro Studi La Torre, se il corsista decide di riprendere, entro un anno dalla data dell'inizio del corso, è possibile farlo senza pagare alcuna quota.
- Non è consentito fare videoriprese durante i corsi e i master di formazione, nemmeno da parte dei corsisti.**
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promozionali, immagini scattate durante i corsi, gli stage, i convegni, i master, ecc.
- Al fine di creare uniformità didattica per la partecipazione al corso di

Personal Trainer, i candidati devono essere in possesso di una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.

- Per sostenere gli esami di 2° livello è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di 1° livello.

ANNULLAMENTO

La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF.

La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.

* Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.

CONFERME

La conferma dei corsi, agli iscritti, verrà comunicata due giorni prima della data dell'inizio del corso. Si prega di fornire l'indirizzo di posta elettronica in quanto **le comunicazioni saranno effettuate solamente attraverso l'email.** Nel caso tale indirizzo non venisse fornito, la segreteria non si ritiene responsabile del mancato preavviso o di omessa comunicazione e, in tal caso, l'iscritto dovrà contattare la segreteria organizzativa, oppure consultare il sito www.fif.it

RINUNCE

In caso di rinuncia lo si dovrà comunicare per iscritto almeno 10 gg. prima dell'inizio del corso/master, indicando se si intende tenere la quota in abbuono (da utilizzarsi entro un anno per altre iniziative FIF) o si intenda chiedere rimborso. In caso contrario non verrà abbonata né rimborsata la quota. Il corsista che intende non sostenere l'esame nella sessione prevista dal corso lo dovrà comunicare per iscritto almeno 10 giorni prima della data fissata per lo stesso (in caso contrario si riterrà non superato l'esame) e solo in tal caso potrà sostenerlo entro un anno dalla data della fine del corso, oltre questo limite temporale dovrà pagare una tassa di esame di € 60 (iva inclusa). In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione al corso la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio del corso certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.

MANCATO SUPERAMENTO ESAME (CORSI E SCUOLE)

CORSI ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO

Il corsista ha un anno di tempo per ripetere l'esame gratuitamente, previa comunicazione scritta alla segreteria organizzativa entro 10 giorni dalla data di esame. Qualora il candidato non riuscisse a superare nemmeno il secondo esame, per sostenerne un terzo, dovrà pagare una tassa d'esame di € 60 (IVA inclusa). Chi desidera invece ripetere il corso, potrà farlo usufruendo di una riduzione del 50%.

CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, TEACHER PILATES

Quota d'esame per i corsi di 2° livello di Fitness e Fitness Musicale, Master Functional Training e Teacher Pilates: € 100

Quota d'esame per il Top Trainer: € 150

Per ripetere l'esame dei corsi di specializzazione, il corsista è tenuto a versare nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.

Avvertenze relative agli esami: il successo nella prova scritta e il mancato



superamento della prova orale (o pratica), rimanda l'allievo alla ripetizione della sola prova orale (o pratica). Il mancato superamento della prova scritta non consente l'ammissione della prova orale (o pratica).

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamenti tecnico e pertanto consentono il rinnovo della qualifica e del brevetto d'abilitazione all'insegnamento. Se in regola con il tesseramento di istruttore tecnico per l'anno in corso potranno frequentare altri corsi e master di specializzazione usufruendo di una riduzione del 20%. I partecipanti devono essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness come "Soci Istruttori" per l'anno 2012/2013 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI

- **Crediti formativi** Gli allievi, per quanto riguarda l'iscrizione ai corsi, potranno presentare i crediti formativi, cioè i corsi e i master Federazione Italiana Fitness ai quali si è precedentemente partecipato. Tali crediti, che vanno inviati alla segreteria Federazione Italiana Fitness, saranno valutati da una apposita commissione e daranno la possibilità di escludere, dal nuovo percorso formativo al quale ci si vuole iscrivere, le giornate relative alle lezioni precedentemente frequentate e che hanno garantito il montecrediti.
- Gli accompagnatori non sono assolutamente ammessi ai corsi.
- **Numero chiuso** Per garantire un rapporto ottimale tra docente e allievo, i corsi sono riservati ad un numero prestabilito di allievi. Alcuni corsi prevedono una selezione per titoli e curricula, mentre altri chiudono le iscrizioni in base al numero dei partecipanti.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- **Riduzioni** Per avvantaggiare coloro che hanno già ottenuto una certificazione e che hanno regolare affiliazione come istruttore della Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso, è prevista una riduzione del 20% sulla quota di partecipazione a ulteriori corsi istruttori o master di specializzazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER AFFILIAZIONI FIF

Tutte le quote di affiliazione dovranno essere versate tramite c/c postale n° 11234481 intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2 - 48121 Ravenna. È necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI - MASTER - WORKSHOPS

- Tutte le quote dovranno essere versate tramite: vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna oppure tramite c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna, almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione di Euro 20.
- Ai fini dell'accettazione dell'iscrizione, è necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

NOTA

- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

TUTOR

- È sempre a disposizione dei corsisti un servizio di tutoraggio tecnico on line tramite il quale si possono rivolgere domande direttamente ai coordinatori dei corsi scrivendo una e-mail al seguente indirizzo: fif@fif.it
- Per informazioni di tipo logistico (come raggiungere la sede del corso, informazioni relative al soggiorno, ecc.), i corsisti potranno consultare il sito internet: www.fif.it o telefonare al numero: **0544.34124**.

CONVENTION • CONVEGNI • STAGE

- **Importante:** per poter accedere a tutte le iniziative FIF, occorre essere affiliati per l'anno in corso alla FIF ad una delle seguenti categorie: **Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio Istruttore (Euro 140).**
- L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento.
- **Annullamento:** La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF. La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.
* Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.
- **Rinunce:** in caso di rinuncia la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato per iscritto almeno 10 giorni prima dell'inizio dell'evento. In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione all'evento la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio dell'evento certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.
- L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
- Le sedi le date e gli orari degli eventi possono subire variazioni. Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date o orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it. Al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a:
CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 RAVENNA, oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: fif@fif.it
- Pagamento: la quota deve essere versata tramite vaglia, assegno non trasferibile, c/c postale intestato al:
Centro Studi La Torre S.r.l., via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna.
- **c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi la Torre srl, via P. Costa 2 - 48121 Ravenna**
IMPORTANTE: specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- Per le lezioni a terra premunirsi di un tappetino;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2012/13 (valido dal 01-09-12 al 31-08-13), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento 2013;
- Le videoriprese sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impianti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni;
- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

CEDOLA
D'ISCRIZIONEPuoi trovare questa cedola all'indirizzo web www.fif.it alla voce "cedole"

CORSI . MASTER DI SPECIALIZZAZIONE . WORKSHOP

COGNOME NOME LUOGO E DATA DI NASCITA
 CITTÀ PROVINCIA CAP
 VIA N. TELEFONO
 E-MAIL CODICE FISCALE/PARTITA IVA

CHIEDE L'ISCRIZIONE A

CORSO ISTRUTTORE DI:

che si terrà nella città di

in data

Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente ☐ (aggiungere € 35,00). Se nel corso dell'anno di affiliazione si ottengono più diplomi FIF, nel caso in cui si volesse anche il diploma EFA, il primo ha un costo di euro 35 mentre i successivi hanno un costo di soli euro 10.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE:

che si terrà nella città di

in data

WORKSHOP:

che si terrà nella città di

in data

ho versato euro il tramite:

☐ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)☐ C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna☐ Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT30Z0760113100000011233483

data

firma

STAGE, CONVENTION E CONVEGNI

COGNOME NOME LUOGO E DATA DI NASCITA
 CITTÀ PROVINCIA CAP
 VIA N. TELEFONO
 E-MAIL CODICE FISCALE/PARTITA IVA

CHIEDE L'ISCRIZIONE A

☐ FIF ANNUAL CONVENTION☐ OPEN 1 GIORNO (indicare quale☐ MASTERCLASS 1 GIORNO (indicare quale☐ CONVEGNO 1 GIORNO (indicare quale☐ OPEN☐ PERCORSO CHOREOGRAPHY☐ PERCORSO TOTAL BODY☐ PERCORSO POSTURAL PILATES☐ MASTERCLASS☐ PERCORSO CHOREOGRAPHY☐ PERCORSO TOTAL BODY☐ PERCORSO POSTURAL PILATES☐ CONVEGNO "Esercizio e alimentazione"☐ FUNCTIONAL TRAINING CONVENTION☐ KARDIO KOMBAT CONVENTION☐ AQUAWELLNESS CONVENTION☐ PERSONAL TRAINER CONVENTION☐ BODY MIND CONVENTION☐ Approfondimento 1☐ Approfondimento 2☐ Approfondimento 3☐ Approfondimento 4☐ Approfondimento 5☐ CONVEGNO "Trattamenti conservativi della cervicalgia, dalla diagnosi alla risoluzione dei problemi"☐ CORSO PRIMAL MOVE (PALERMO)☐ MEETING SULLA GESTIONE GIURIDICO FISCALE DELL'ATTIVITÀ DI PERSONAL TRAINING☐ CORSO PER L'AMMINISTRAZIONE E LA GESTIONE DI ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE

ho versato euro il tramite:

☐ Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)☐ C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna☐ Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl

IBAN: IT30Z0760113100000011233483

data

firma

COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE La compilazione della presente cedola comporta l'espressa accettazione del regolamento. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

MODALITÀ: ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:

CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna tel. 0544.34124 - fax 0544.34752

DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA: Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: Il/la sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. Consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web dell'ente, sulla Rivista edita dal medesimo ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'Associazione. Firma (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI: Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i dati "i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". Firma (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI PER FINALITÀ DI MARKETING: Esprimo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e utilizzo di immagine per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali l'ente abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti. Firma (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

IMPORTANTE: si prega di scrivere in stampatello in modo chiaro e leggibile.

Cavalcare le tendenze

La calda estate ha portato consiglio e nuove idee. Così la Federazione Italiana Fitness ha prodotto e sviluppato alcune iniziative che saranno proposte al pubblico a partire dal prossimo autunno. Proposte professionali e innovative che andranno ad arricchire la già interessante programmazione di eventi che caratterizza l'ultima parte dell'anno, quella che arriverà a ridosso del Natale.

L'ultimo parte dell'anno parte da Blue Fitness, che per noi è lo spartiacque al di là del quale prendono il via tutte le iniziative che impegnano noi – e voi – per l'intera stagione autunnale. Dal medical wellness alla scuola di yoga sino ai nuovi corsi istruttori, le novità non mancano e vanno ad aggiungersi a un prodotto didattico che la FIF presenta da 25 anni sul mercato del fitness e che si distingue per la sua straordinaria qualità.

Soprattutto, a noi della Federazione Italiana Fitness interessa che ci sia un legame di coerenza tra quello che viene insegnato e quello che realmente interessa agli istruttori. I nostri eventi e la forma didattica che abbiamo scelto ci impone di assicurare ai partecipanti molte parti pratiche, anche nei convegni, e di trattare argomenti correlati alle tendenze più riconosciute. Questo è il nostro piccolo vanto: valutare attentamente il mercato per cercare di estrapolare il meglio di ciò che offre e sondare quello che realmente deve essere materia di insegnamento, per poi proporlo all'interno dei nostri corsi, rimanendo sempre nell'ambito della attualità senza mai essere anacronistici. Questo è, per noi, essere competitivi sul mercato.

Prende vita quindi l'ultimo quadrimestre dell'anno, inteso nel suo significato più puramente didattico. Sarà ancora una volta un supporto fondamentale per gli istruttori, che da anni si rivolgono a noi per la nostra competenza.



I VANTAGGI DI ESSERE SOCIO

2012 2013

Socio EFFETTIVO*

QUOTA // EURO 10,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2012/2013.
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".

* Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a convegni ed eventi.

Socio PRATICANTE*

QUOTA // EURO 40,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Tessera F.I.F. 2013.

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

Socio ISTRUTTORE*

QUOTA // EURO 140,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
- ♦ Assicurazione di responsabilità civile.
- ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 20%).
- ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
- ♦ Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
- ♦ Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito F.I.F.
- ♦ Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- ♦ Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ Riduzione del 20% per la partecipazione a Corsi e Master.
- ♦ Inserimento del nominativo (su richiesta) nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.

* Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

“ il plus:
streaming
gratuito di mini
workshop ”

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2012/13

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome	nome	
città	provincia	cap
via	n.	tel.
e-mail	codice fiscale / partita iva	

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:

- ☐ **SOCIO EFFETTIVO** (Euro 10)
☐ **SOCIO PRATICANTE** (Euro 40)
☐ **SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 140)

Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming):
☐ Personal Trainer e Fitness ☐ Fitness Musicale ☐ Pilates ☐ Funzionale

- ☐ **DIPLOMA EFA** (Euro 35)

Ho superato l'esame per la qualifica di istruttore e richiedo il diploma EFA (i successivi diplomi EFA richiesti entro l'anno sportivo di affiliazione hanno un costo di euro 10). Indica in quale disciplina vuoi il diploma EFA:

Indicare la taglia della t-shirt (è prevista per i soci Praticante o Istruttore): ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

Sono stativersati Euro il tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 01131 000000 11 234481

Data Firma **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

centro
ASSOCIATO*QUOTA // **EURO 200,00**

COMPRENDE:

“

36 motivi

per entrare nel circuito FIF

”

Centro Associato FIF affiliazione anno 2012 / 2013 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 10% sugli articoli del nostro catalogo di vendita "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D.

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

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti (art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze

- 124/e/98) - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale (art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (iva al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.

- Newsletter periodiche con aggiornamenti giuridico-fiscali inerenti la gestione delle palestre.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5 - 18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue (comma 319 legge 27/12/2006 n. 296).
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Commi 25 e 26).

* Possono iscriversi come "Centro Associato" i centri che vogliono entrare a far parte di un importante network nazionale.

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2012/13

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

il Sottoscritto	in qualità di Direttore del Centro	
città	provincia	cap
via	n.	tel.
e-mail	codice fiscale / partita iva	

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:

☐ **CENTRO ASSOCIATO** (Euro 200) Indicare la taglia della t-shirt: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

Sonostativati versati Euro il tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 0113 1000000 11 234481

Data Firma **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"



La **Federazione Italiana Fitness** ha messo a punto un innovativo sistema di **e-learning**, un nuovo modo di fare formazione che utilizza la rete internet come canale di comunicazione e apprendimento on-line. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei **corsi di formazione on-line** che assicurano agli istruttori un alto livello di aggiornamento attraverso un comodo modello educativo. Il percorso di studio è agevolato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti. Per tutta la durata del master, i corsisti possono usufruire di un servizio di tutor e di test di autovalutazione. A conclusione del master viene rilasciato al corsista un **attestato di aggiornamento**.

LE SPECIALIZZAZIONI DISPONIBILI

FITNESS

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

FITNESS MUSICALE

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

FISIOFITNESS

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

La formazione sul
computer di
casa vostra

1 master 89
euro

5 master 350
euro
SOCI ISTRUTTORI FIF

5 master 400
euro
SOCI PRATICANTI FIF

Per informazioni:
tel. 0544 34124
mail: fif@fif.it

www.fif.it



WELLNESS POINT

Summer offers

Offerta Pacchetti Cardio

Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (7 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Glidex + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT PRO 600

Totale pacchetto in promo € 8.500,00

Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (5 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Glidex della linea XT PRO 600

Totale pacchetto in promo € 6.500,00

Promo TECHNOGYM serie XT - (6 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n.1 Stepper + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT

Totale pacchetto in promo € 6.500,00

Promo TECHNOGYM serie RACE - (3 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Stepper della linea RACE

Totale pacchetto in promo € 3.500,00

Promo LIFE FITNESS serie 95



Il pacchetto comprende n.1 Run 95 + n.1 Cross-Trainer 95 xi

Totale pacchetto in promo € 5.000,00

Offerta TECHNOGYM serie XT PRO 600

Tappeto XT PRO 600 + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper/ Top / mod. XT PRO 600

€ 3.000,00

Offerta TECHNOGYM serie XT

Tappeto XT + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper / Top / mod. XT

€ 2.500,00

Offerta TECHNOGYM serie RACE

Tappeto RACE + a scelta Bike RACE / Stepper RACE

€ 3.000,00

Offerta TECHNOGYM serie EXCITE 700 (5 pezzi)

Tappeto EXCITE 700 + Bike EXCITE 700 + Recline EXCITE 700 + Synchro EXCITE 700 + Step EXCITE 700

€ 10.000,00

Aggiungendo al pacchetto un CARDIO WAVE EXCITE 700 (6 pezzi)

€ 12.000,00

Offerta LIFE FITNESS serie 95 classic

Tappeto 95 + Bike 95 + Recline 95 + Stepper 95 + Ellittica 95

€ 9.000,00

Offerta LIFE FITNESS serie NEXT GENERATION 9500

Tappeto NEXT GENERATION 9500 + CROSSTRAINER REAR DRIVE

€ 4.000,00

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

Telefoni e prenoti una gradita visita allo + 39 0823/422787 oppure Ci invii la sua richiesta via e-mail al seguente indirizzo info@wellness-point.it. Saremo lieti di ospitarla o risponderà anche con materiale fotografico.

Wellness Point S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - San Marco Evangelista 81020 San Marco Evangelista - Caserta - Italia

www.wellnesspoint.it



informa



FOTO DI FRANK CASILLO

DAVID D'ARGENTO DOCENTI

Ancora allori culturistici per David Stauffer: l'americano d'Italia ha conquistato la medaglia d'argento in due diverse categorie a Baden, in Austria, il 9 giugno scorso, nello Universe World Fitness, gara mondiale di body building. David è salito sul podio nella categoria Fitness over 35 e nella Fitness pairs (gara in coppia disputata con Loredana de Franciscis). Per arrivare a partecipare alla finale mondiale, Stauffer ha vinto i Campionati Italiani disputati a Fucecchio (Fi), nello scorso mese di maggio. David è stato allenato dall'empolese Giuseppe D'Isanto.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS E SPINE CENTER

COLLABORAZIONI

Nasce una nuova collaborazione, la FIF ha raggiunto un accordo con lo Spine Center di Bologna, clinica specializzata nella colonna vertebrale che prevede anche la creazione di una scuola di osteopatia e un corso di Rieducatore della colonna vertebrale. La clinica, aperta di recente, organizza un open day di presentazione delle proprie attività. Per ulteriori informazioni, inviare una email a Luca Franzon: l.franzon@libero.it

PARTONO I CORSI DI FITWALK

CORSI

Il settore del walking viene rinnovato e cambia il nome in Fitwalk. È stato strutturato un programma formativo federale sotto la direzione di Vincenzo Calisti e una delle peculiarità della disciplina è che non si è legati ad un prodotto specifico. Il settore vive quindi in quanto tale e non perché è supportata da una azienda.

ANTONIO PAOLI SU IDEAFIT

DOCENTI

Il titolo dello studio scientifico è un po' lungo, ma provate a leggerlo: "Exercising fasting or fed to enhance fat loss? Influence of food intake on respiratory ratio and excess postexercise oxygen consumption after a bout of endurance training." La ricerca, condotta da Antonio Paoli e colleghi, è stata inizialmente pubblicata sull'International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. Riguarda il livello di prestazione fisica che si può raggiungere al mattino, con o senza colazione. La ricerca è rimbalzata negli USA dove hanno riprodotto le circostanze della ricerca di Paoli, confermandola: non è vero che praticare gli esercizi a stomaco vuoto aumenta il consumo di grassi. Il commento della ricerca è così apparso su Ideafit Journal, grazie a un articolo di Len Kravitz.

CORSO DI FITRUGBY

CORSI

Un rapporto professionale più stretto con i ragazzi del Fit Rugby era nell'aria. Dalla prossima sessione di corsi, infatti, nella programmazione federale ci sarà anche un corso di Fit Rugby, della durata di due giorni, grazie ai quali si apprenderanno le tecniche di allenamento con la palla ovale, in versione fitness. Il risultato? Un workout straordinariamente divertente e allenante. Da provare.

FIF ANNUAL CONVENTION GRATIS CON LA FIF CARD

AGEVOLAZIONI

La partecipazione alla FIF Annual Convention è gratuita per i possessori della FIF Card, la tessera creata per le palestre e i suoi istruttori. La **FIF Card Club** garantisce l'accesso a tre istruttori, segnalati dal fitness club titolare della tessera. Sarà inoltre possibile far accedere gratuitamente tre istruttori anche alle convention In Corpore Sano e XXL Convention. Con la **FIF Card Istruttore** rivolta agli istruttori associati è prevista la gratuità di tre convention: FIF Annual Convention, In Corpore Sano, XXL Fitness. Per info vedere a pagina 4

AGGIORNAMENTI ESTIVI

FEDERAZIONE

Dal 5 al 7 luglio, a Ravenna, si sono tenuti i corsi di aggiornamento riservati ai docenti federali della Federazione Italiana Fitness, guidati dai responsabili di settore. Le tre giornate sono in realtà servite al gruppo di fitness musicale per un confronto che riguardava i metodi di lavoro, così molti docenti hanno presentato brevi classi ai loro colleghi, in modo da uniformare i protocolli di lavoro. A coordinare l'operato dei docenti c'era David Stauffer, che ha dato le direttive dell'aggiornamento. Hanno partecipato agli incontri quattro aspiranti docenti: Fabrizio Randisi, Mihail Bordea, Loredana Inglese e Sara Sbroneri. Per i docenti di fitness sono stati messi a punto anche alcuni parametri di esame. Quest'ultima riunione è stata guidata e coordinata da Marco Neri.

UNA SMART PERSONALIZZATA FIF

P. R.

L'idea è stata di Serena Fiorentino, che si è fatta aerografare l'automobile col marchio della Federazione Italiana Fitness. Serena, che è diplomata FIF nel fitness musicale e nel Pilates, ha conseguito il titolo anche all'accademia professionale IDA ed è oggi P.R. della FIF. I P.R. federali hanno il compito di promuovere e diffondere l'attività della FIF nella loro zona. Già componente del FIF Team Show, oggi si sposta per le strade di Giovinazzo, in provincia di Bari, dove vive e lavora, con la sua Smart personalizzata.



OPEN DAY FIF ORIENTAMENTO AGLI STUDI

La FIF offre l'opportunità di partecipare a un incontro di orientamento agli studi, durante il quale potrai avere un colloquio individuale. Sarà quindi possibile parlare con un docente FIF che vi presenterà contenuti, obiettivi e sbocchi professionali; sarà inoltre possibile visitare le strutture e conoscere nel dettaglio i servizi, le modalità di iscrizione e le iniziative di sostegno allo studio. "Open Day FIF" è l'occasione per conoscersi meglio, anche attraverso un Info Point con i docenti.

Per fissare il colloquio scrivere a fif@fif.it, specificando:

- il corso di interesse
- città di residenza
- nome e cognome
- recapito telefonico



IDEAFIT E FIF

VANTAGGI

La FIF apre porte all'internazionalità dei suoi insegnanti. Gli istruttori certificati FIF, infatti, potranno registrarsi come membri sul sito [idealife.it](http://www.idealife.it), com e creare un proprio profilo sul sito Idea. Per chi non lo sapesse (pochi, suppongo), Idea Health & Fitness Association è la più grande organizzazione al mondo che si occupa di fitness, organizza la più maggiore manifestazione per professionisti (Idea convention, ogni anno a luglio in California) e possiede canali di comunicazione in tutto il pianeta. Grazie al lavoro di intermediazione di Giovanna Ventura, la FIF (ma anche EFA) è stata inclusa nell'elenco delle federazioni approvate (assieme a organizzazioni come ACE, AFAA...). Sarà quindi possibile registrarsi e pubblicare il proprio profilo accedendo a questo link: <http://www.idealife.com/user/login?destination=my-account>

LA FEDERAZIONE CON ERIDANIA/TRUVIA

COLLABORAZIONI

Il 19 maggio scorso, la Federazione Italiana Fitness ha sviluppato un rapporto ancora più stretto con Eridania, l'azienda che attraverso il suo prodotto più recente, Truvia, sponsorizza la FIF.

Truvia è un dolcificante naturale a zero calorie derivato dalle foglie di stevia, una pianta che proviene dal Sudamerica e l'evento al quale FIF ha partecipato assieme a Truvia è Taste, un appuntamento di alto profilo durante il quale si svolgono tavole rotonde sull'alimentazione.

Lo stand Truvia ha ospitato un rappresentante della Federazione - Stefano Carlini - che assieme a uno chef di grande fama - Pietro Leeman, cuoco vegetariano - e un notissimo medico dietologo - Alfredo Vanotti - hanno parlato di alimentazione e fitness olistico. Due settimane più tardi, è stata un'altro presenter della Federazione, Elisabetta Cinelli a presenziare, assieme a Leeman, a un dibattito su alimentazione e fitness olistico presso la libreria Feltrinelli, a Milano.



COMBATTERE LO STRESS

LIBRI

È uscito recentemente un libro pubblicato da Erika edizioni, scritto da Donato De Bartolomeo: **Yoga, l'antidoto naturale allo stress.**

Lo yoga aiuta infatti a ritrovare la propria naturale armonia, grazie alla quale - attraverso le sue asana - ci si muoverà meglio, con maggiore disinvoltura e con meno tensioni. Il libro contiene anche una parte dedicata al pranayama, le tecniche di respirazione, che facilitano il movimento e aiutano a ritrovare la concentrazione. Il libro rende disponibili a tutti i segreti di questa antica e splendida disciplina. Il lavoro di De Bartolomeo ha 160 pagine e costa 13 euro.

RUGGERI DI NUOVO PADRE

LIETI EVENTI

Luca Ruggeri è diventato babbo per la seconda volta. L'8 luglio è infatti nato Gabriele, presso l'ospedale di Rimini. Auguri a lui e alla mamma Sabrina, da parte della redazione di Performance.

Ci sono trainer e fitness club che da moltissimo tempo sono associati alla Federazione Italiana Fitness. Vediamo chi sono.

PREMIUM
club

Difficile dire quanti istruttori di fitness esistano in Italia. È un conto che si è sempre cercato di fare ma si tratta di un numero difficilmente identificabile, perché inafferrabile. Nel senso che gli istruttori nascono e muoiono (professionalmente parlando, naturalmente) e non si sa quanti, al momento della conta, siano attivi. Inoltre, occorre rilevare che alcuni istruttori sono part time, e non si sa se considerarli forza effettiva nel mondo del fitness professionale.

Dal nostro punto di vista – quello della FIF – possiamo elencare alcuni trainer che è da così tanto tempo che esercitano la loro professione e che sono tesserati alla nostra federazione, che possiamo quantomeno definirli “esperti”. Diciamola allora tutta: ci sono anche dei fitness club che sono associati da molto tempo e che partecipano continuamente alla nostra attività di aggiornamento, così da poter serenamente definirsi “club di qualità”.

Tra gli istruttori, esistono due trainer che **da 21 anni** sono tesserati alla federazione e da altrettanto partecipano ai nostri corsi di formazione e agli appuntamenti per l'aggiornamento: **Laura Sorella** e **Giorgio Moro**.

Laura lavora oggi presso la sua palestra a Nibbiano, il Quadrifoglio, in provincia di Piacenza, ma si è formata a Milano, dove ha abitato.

“Lavoravo come impiegata – racconta – ma mi piaceva l'aerobica, tanto che ho partecipato a uno dei primi corsi di formazione, all'inizio degli anni ottanta, tenuto da Lara Saint Paul. Poi, l'incontro con la FIF, alla fine dello stesso decennio, con un corso al Saini di Milano. Da



allora non ho più abbandonato l'attività federale.”

L'altro istruttore di solida e garantita affidabilità è Giorgio Moro, titolare della palestra Nima di Chirignago, in provincia di Venezia. Giorgio è insegnante di body building da molti anni.

“Ho fatto il mio primo corso nel 1991, ma già praticavo il body building da qualche tempo. Il corso FIF mi ha fatto entrare nel mondo ufficiale dell'insegnamento.”

Il primato dei due istruttori è insidiato da vicino da alcuni professionisti che da 20 anni sono associati alla FIF, fra questi abbiamo intervistato: **Gabrio Neri** di Firenze,

di Stefano Carlini



Laura Sorella



Giorgio Moro



Giovanna Friani



Nova Fit



Alessandro Nappa



Mauro Ranieri



Roberto Marini



Alessandro Nappa di Casier (Tv) e **Giovanna Friani** di Ferrara.

Lunga militanza nelle file dell'AIPT anche per due professionisti: Mauro Ranieri e Roberto Marini, entrambi personal trainer iscritti all'AIPT l'Associazione Italiana Personal Trainer.

"Vivo e lavoro a Roma e mi sono avvicinato allo sport col tiro a segno – informa Marini – per poi specializzarmi nelle arti marziali. Oggi sono personal trainer a tempo pieno con la specializzazione nel krav maga, una forma di difesa

personale, con la quale spesso alleno i miei allievi."

Mauro Ranieri lavora invece a Milano e dintorni, spesso a domicilio. È professionista dell'allenamento individuale da lunga data.

"Sono specializzato in nutrizione, grazie al diploma universitario in dietistica ottenuto all'università di Milano. Lavoro da molto tempo e naturalmente considero la mia professione una bellissima opportunità."

Nel settore "palestre affiliate", abbiamo selezionato la Novafit, palestra veneziana gestita da Barbara De Rossi, storica insegnante di aerobica della laguna.

"Siamo iscritti alla FIF da 15 anni. Il nostro club sorge in un edificio del '500, il palazzo Algarotti, della vecchia nobiltà veneziana. Non è grandissimo ma d'altra parte nel centro di Venezia non esistono locali spaziosi. Siamo contenti di come vanno le cose, nonostante la crisi."

Ma se il record è veneziano anche la seconda classificata è in Veneto, la New Gym di Schio (Vi), fitness club creato e tuttora gestito da due vecchie conoscenze della FIF: Ledy Campese e Romina Trentin.

La New Club, altra palestra da sempre vicino alla FIF, è iscritta da 14 anni, ovvero dal momento in cui è stata aperta.

"La palestra è nata dalla volontà mia e della mia socia, Romina Trentin, entrambe molto vicine all'attività della Federazione Italiana Fitness (Romina è anche stata campionessa italiana FIF di aerobica, ndr). Il fitness era la nostra passione e oggi è anche la nostra professione."

I trainer e le palestre associate hanno così il vantaggio di essere presenti da molto tempo sul mercato e di aver consolidato la loro posizione. Cosa che di questi tempi non può far altro che piacere. Da parte nostra, possiamo idealmente unire tutti i soggetti citati in una sorta di Premium Club, ringraziandoli per essere vicini alla Federazione da così tanto tempo. **FINE**

LE TERRIBILI TRAZIONI ALLA SBARRA

di David Stauffer

Ecco quattro diverse proposte per variare l'esecuzione delle trazioni alla sbarra. Un esercizio che oggi, nel training funzionale, è tornato di moda.

Quando mi programmo le trazioni alla sbarra, come allenamento per il dorso o come esercizio inserito in un circuito funzionale, il mio corpo risponde con un grande senso di tristezza per la sofferenza e le difficoltà che deve affrontare. Chi si allena con i pesi, sa che esiste una personale lista di esercizi preferiti, e posso garantirvi che le trazioni si trovano in fondo alla mia lista (i primi due, cioè i più graditi, sono gli squat e piegamenti sulle braccia). Così per rendere le trazioni più

divertenti e stimolanti ho trovato davvero utile applicare una serie di variazioni alle classiche trazioni. Ora, ogni volta che devo eseguire le trazioni, le faccio con una variante diversa. Questo da uno stimolo in più.

Se siete, come me, e avete una certa difficoltà a eseguire le trazioni, posso proporre una piccola modifica, facile da mettere in pratica, che permette di beneficiare delle

variazioni che descrivo: basta mettere un box sotto i piedi e spingere contro la sua superficie quando serve la facilitazione.

1

TRAZIONI CON L'ASCIUGAMANO

La posizione è asimmetrica: una mano sulla sbarra l'altra invece impugna l'asciugamano. Questa variazione carica di più il braccio che afferra la sbarra. Allo stesso tempo si scarica lo stress dell'avambraccio che impugna l'asciugamano.



2

TRAZIONI CON SPOSTAMENTO NEL PUNTO DI MASSIMA CONTRAZIONE

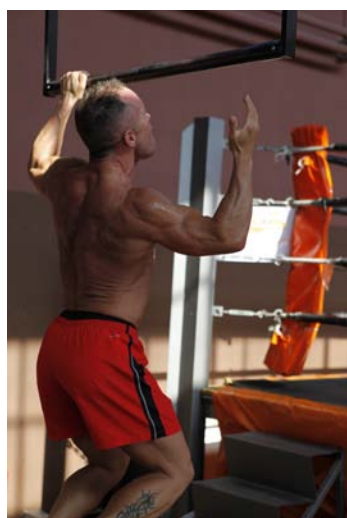
Questa variazione prevede quattro fasi:

- 1 la contrazione concentrica (la trazione)
- 2 un spostamento verso un lato (mantenendo la massima contrazione)
- 3 un spostamento al centro
- 4 la fase eccentrica.

La prima trazione si sviluppa da una parte e successivamente dall'altra.



3



LE TRAZIONI CON CAMBIAMENTO DELLA PRESA NEL PUNTO DI MASSIMA CONTRAZIONE

Prima di iniziare la fase eccentrica (quella del ritorno), staccate la mano destra e riprendete la presa da sotto. Il momento dello stacco tutto il peso del corpo viene caricato sul braccio che rimane sulla sbarra. La prima volta che si prova questa variazione, si avrà un po' di timore. È allora consigliabile eseguire i primi tentativi con un partner che può aiutare. Oppure (ed è il segreto dell'autore, visto che stava facendo proprio così per essere fotografato), provate l'esercizio con i piedi appoggiati su un box.

4

TRAZIONI IN PIKE

Questa variazione allena anche gli addominali, se si mantiene il bacino in retroversione. Potete tentare con le gambe flesse raccogliendo le ginocchia al petto. L'esercizio è davvero intenso.



A QUESTO PUNTO
SI PUÒ COMINCIARE:
**AGGANCIATEVI A UNA
SBARRA E TIRATE!**



GAMBE SNELLE

CON

l'indoor cycling

di Vincenzo Calisti*

Non è rara la percezione dell'indoor cycling come una disciplina che fa ingrossare le cosce. Ovvero, proprio quello che la maggioranza delle donne non desidera.

Per evidenziare la mancanza di ragionevolezza dell'affermazione, qualche anno fa ho svolto un test per dimostrare che la pratica dell'indoor cycling non aumenta la circonferenza degli arti inferiori, così da tranquillizzare le clienti del mio centro fitness.

I partecipanti erano 20 persone, 18 donne e 2 uomini, misurati e pesati per valutare l'incidenza dell'allenamento.

Tutti muniti di cardiofrequenzimetro, seguiti nell'alimentazione e

**CHE L'INDOOR CYCLING INGROSSI LE GAMBE
IN MODO ANTIESTETICO È UN'AFFERMAZIONE
CHE NON CORRISPONDE AL VERO.
ECCO IL RISULTATO DI UNA RICERCA
CHE LO DIMOSTRA.**

integrati con tisane drenanti con proprietà anti gonfiore.

La prima cosa che venne definita fu il programma di allenamento, cioè la pianificazione degli allenamenti in macro, meso e micro cicli. La frequenza di allenamento settimanale è stata di 2/3 allenamenti a settimana per un totale di 71 allenamenti.

Il macrociclo era un intero periodo di allenamento che comprendeva tutti i meso e micro cicli e nel nostro caso il macrociclo durò 6 mesi (tempo di durata del test).

I mesocicli erano i periodi di allenamento nei quali sono state allenate delle precise condizioni fisiche (resistenza, forza, rapidità, agilità e mobilità) mentre i microcicli corrispondevano alle singole lezioni.

1° mesociclo Il primo periodo è stato preparatorio per l'allenamento della resistenza. In 2 mesi (gennaio e febbraio) sono stati utilizzati metodi della durata (carico prolungato) a velocità costante, metodi della durata con variazioni di velocità, metodi ad intervalli a bassa frequenza cardiaca, metodi della ripetizione e metodi di controllo del gesto atletico.

2° mesociclo Riguardava il periodo di allenamento della forza. La durata è stata di un mese (marzo) e sono stati utilizzati metodi che richiedono il massimo impegno della forza per breve durata, ma anche per lo sviluppo della forza rapida, metodi con carichi ripetuti submassimali (cioè con velocità basse e alte resistenze), metodi di allenamento della forza esplosiva (alta resistenza in velocità) e della forza resistente (alte resistenze a velocità costante)

3° mesociclo Considerava un periodo di recupero attivo e di mobilità articolare. La durata era due settimane (dal 3 al 14 aprile) e sono state effettuate lezioni di recupero attivo del corpo e della mente, esercizi di allungamento e di mobilità articolari anche con l'ausilio di lezioni con 20 minuti di stretching finale. Questo è da considerare un periodo molto importante per l'intera funzionalità

TABELLA RIASSUNTIVA DEL TEST CON MISURAZIONI PRIMA E DOPO I SEI MESI DEL TEST DEI 20 PARTECIPANTI.

	Nome	Cogn.	Sesso	Data	Peso	%m. grassa	%m. magra	Circ. radice	Circ. mediana	Circ. caviglia
1	A	A	F	02.02.2006	55	16.49	52.73	55	49	21.80
1	A	A	F	01.07.2006	51.50	15.16	53.83	53	48.40	21
2	B	B	F	02.02.2006	56.40	20.52	50.32	54.90	49	21
2	B	B	F	01.07.2006	56	19.48	50.25	52	47	20
3	C	C	F	02.02.2006	75	29.50	53.4	70.40	56.60	25
3	C	C	F	01.07.2006	71.70	23.02	50.97	65.90	54	23
4	D	D	F	02.02.2006	82	32.12	53.33	67	64	22
4	D	D	F	01.07.2006	75.90	26.08	53.87	63.40	60	21
5	E	E	M	02.02.2006	85.10	14.80	55.98	60.60	56.90	22.70
5	E	E	M	01.07.2006	75.30	8.27	57.22	57.10	54.50	21.50
6	F	F	F	02.02.2006	67.30	28.76	55.47	67	58	22.60
6	F	F	F	01.07.2006	66.10	26.01	53.30	65	56	21.80
7	G	G	F	02.02.2006	69.10	29.23	48.51	60.50	56	20.50
7	G	G	F	01.07.2006	66.30	27.43	50.5	58.50	53.10	20
8	H	H	F	02.02.2006	55.60	14.82	56.22	60	58.20	18.90
8	H	H	F	01.07.2006	56.20	13.91	58.12	57	48.20	18.70
9	I	I	F	02.02.2006	62	22.44	48.60	57	52	18.90
9	I	I	F	01.07.2006	58	17.16	52.93	57.10	51	18.60
10	L	L	F	02.02.2006	55.90	23.84	57.07	60.10	50.70	18
10	L	L	F	01.07.2006	58.70	23.44	51.39	59.70	49	17.80
11	M	M	F	02.02.2006	67.70	25.11	43.55	56.50	49.80	18
11	M	M	F	01.07.2006	67.70	24.15	44.42	56	48	18
12	N	N	M	02.02.2006	87.50	11.19	51.41	64.50	51.50	25
12	N	N	M	01.07.2006	86.20	6.24	57.44	62.50	54	24.20
13	O	O	F	02.02.2006	59.30	23.81	44.36	56	48	18.60
13	O	O	F	01.07.2006	56.80	18.38	46.64	56.50	46.80	18.30
14	P	P	F	02.02.2006	50	21.85	53.99	56	48.80	17.60
14	P	P	F	01.07.2006	50	19.95	53.82	55.60	47.70	17.50
15	Q	Q	F	02.02.2006	58.40	26.93	44.15	54.80	50	18
15	Q	Q	F	01.07.2006	57.80	26.10	47.34	53.50	48.40	18
16	R	R	F	02.02.2006	54.30	23.83	56.67	59.10	52.70	17.50
16	R	R	F	01.07.2006	50.10	20.83	58.84	49.70	53.40	17.30
17	S	S	F	02.02.2006	62.90	31.49	48.71	60	48	19
17	S	S	F	01.07.2006	61.70	22.15	51.20	59	48.50	18.20
18	T	T	F	02.02.2006	52.60	15.93	52.15	55.80	48	17.60
18	T	T	F	01.07.2006	51.70	14.16	54.73	54.70	49	16.80
19	U	U	F	02.02.2006	65.30	23.05	47.81	61.70	51.50	18.30
19	U	U	F	01.07.2006	62.40	18.90	47.92	59	52.50	17.90
20	V	V	F	02.02.2006	76.80	21.01	54.11	65	58.80	19
20	V	V	F	01.07.2006	69.20	16.59	53.73	59.50	56.50	17.80

Le percentuali di massa grassa e massa magra sono il risultato del calcolo delle misurazioni, eseguite sempre dalla stessa persona, con Fit Comp Marchesi.

dell'organismo, con conseguente miglioramento della capillarizzazione nelle gambe aventi gonfiore o ristagno di liquidi e quindi migliore irrorazione, anche se nella maggioranza dei casi questo periodo viene sempre saltato perché più noioso e meno coinvolgente delle lezioni con frequenze cardiache più elevate.

4° mesociclo Include un periodo di allenamento dell'agilità e della rapidità. È durato 2 mesi a partire dal 19 aprile al 16 giugno e comprendeva allenamento intensivo a intervalli, metodi della ripetizione, metodi di allenamento di reazione motoria, metodi di gara e utilizzo di tecniche avanzate, come ripetute e sprint.

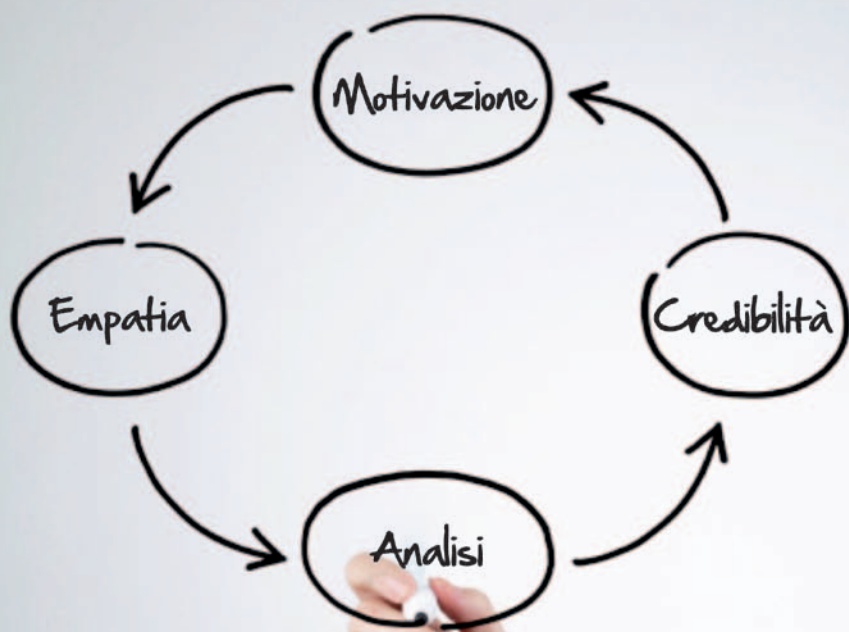
5° mesociclo Il quinto e ultimo mesociclo è durato dal 16 al 30 giugno, era di recupero

attivo e alla fine è stata effettuata la rilevazione finale, per osservare la riduzione della circonferenza delle gambe, e la diminuzione della massa grassa sia nelle donne sia negli uomini.

CONSIDERAZIONI FINALI

*Come è possibile notare dai dati che abbiamo rilevato a inizio e fine test si può constatare che tutte le persone hanno avuto sia un calo di peso corporeo, che un calo di circonferenza a livello delle gambe. È stato notata anche una diminuzione della ritenzione idrica. Le diciotto clienti femminili e i due clienti maschili sono rimasti molto soddisfatti dei risultati ottenuti e si sono pienamente ricreduti del fatto che in palestra - in questo caso attraverso un programma mirato di indoor cycling - le gambe possono diminuire di volume e non crescere come molti credono. **FINE***

* Vincenzo Calisti è coordinatore per la FIF del settore Fitcycle.



COME VENDERE I PROPRI SERVIZI

Di Carrie Yalowitz

L'aspetto economico di un club è fondamentale, e l'aspetto economico è legato alla vendita del servizio. Non ci soffermeremo tanto di fronte a un puro fronte numerico, ma a quanto il servizio debba essere convincente verso la clientela. La figura professionale dell'allenatore di fitness è attualmente molto complessa, rispetto a ieri. Prima erano solo le competenze tecniche che determinavano la qualità, oggi invece uno degli elementi di successo, per un istruttore, è

ESISTONO DEI PUNTI CHIAVE CHE REGOLANO IL MOMENTO DELLA VENDITA, TAPPA FONDAMENTALE NELL'ECONOMIA DI UN CLUB.



il momento della vendita. Tale professionista deve perciò essere un buon motivatore oltre che essere un buon tecnico. Acquisire un cliente è quindi una vittoria, è come arrivare primi al traguardo di una corsa. E per arrivare primi occorre essere in forma e correre velocemente, mentre se si è stanchi e poco allenati non si raggiunge una posizione di prestigio.

La metafora è infatti quella della corsa, e un istruttore ha molti punti in comune con un corridore di alto livello ed è opportuno che sia anche un buon manager di se stesso.

Ecco allora quattro punti chiave che possono contribuire a vincere la corsa della vendita di un servizio in palestra.

1

MOTIVAZIONE

L'ISTRUTTORE MOTIVATO CHE CREA CONTATTI, HA PIÙ SUCCESSO

bel biglietto da visita, usano vestiti dimessi, non producono un buon marketing e attendono che siano i clienti a farsi avanti. Pensano a questo piuttosto che concentrarsi sulla valutazione della propria effettiva produttività e credibilità. Di contro, gli istruttori affermati e i top personal trainer si ritengono sempre responsabili del proprio destino professionale, approcciano attivamente i potenziali clienti e non li aspettano alla porta. È opportuno così sviluppare il massimo valore possibile delle interazioni – e relazioni – con le persone che si contattano. Si sappia che la responsabilità del successo di una vendita, viaggia di pari passo con le ambizioni di un allenatore.

Come afferma Darren Jacobson, Product Manager di Virgin Active di Città del Capo (Sudafrica), gli istruttori e i PT che hanno poco successo, spesso danno la colpa a componenti estetiche e organizzative: non hanno un

2

EMPATIA

GLI ISTRUTTORI DEVONO ESSERE SEVERI ED EMPATICI AL TEMPO STESSO

perché il cliente non si sente guidato. La gente acquista quello che gli piace di più, ma se devono acquistare il servizio PT o un abbonamento in palestra, questo avviene per qualche motivo in più che non l'amicizia e la simpatia. Un allenatore deve a volte imporre delle proprie scelte sul cliente, sempre in un ambito di rispetto ed empatia. La condizione empatica è fondamentale e uno dei segreti per entrare in sintonia è quello di evidenziare il fatto di comprendere la situazione del cliente (che può essere in sovrappeso e fuori forma) mettendolo a suo agio, utilizzando le sue stesse parole per rispondere alle sue perplessità."

Gli istruttori spesso tendono ad essere servizievoli piuttosto che amichevoli. Informa Thomas Freese, sales trainer di Atlanta, autore di "Sell yourself first" (Prima vendi te stesso, pubblicato nel 2010). "Essere troppo compiacenti è un errore,

3

ANALISI

BISOGNA ESSERE CAPACI DI ANALIZZARE LE ESIGENZE DEL CLIENTE

l'istruttore o col PT, i clienti non esprimono chiaramente cosa loro desiderino e a cosa aspirino, perché spesso nemmeno loro lo sanno. L'allenatore dovrà essere così bravo da individuare ciò che vogliono fare del loro corpo e farlo dire da loro, come se fosse stata una loro intuizione. Può essere che il potenziale cliente desideri iniziare a correre, o voglia essere in grado di muoversi più agilmente. Le persone vogliono farsi condurre a delle conclusioni senza avere la sensazione di essere state imbeccate. Questo fa di un primo colloquio, quasi sempre, una vendita.

Ci sono due modi per scoprire cosa desiderano i clienti – continua Freese – uno è quello di chiedere direttamente cosa vogliono, l'altro è quello di aiutarli a capire quali siano le loro esigenze. Spesso, nel corso del primo colloquio con

4

CREDIBILITÀ

I TRAINER DEVONO ESSERE CREDIBILI

Il cliente è come un grosso elefante che va guidato con attenzione verso una scelta, essi non desiderano sapere cosa c'è scritto sulla brochure che eventualmente gli viene consegnata, ma quello che "non" c'è scritto, per poter dire di conoscere con esattezza quello che gli si offre. E soprattutto non bisogna creare false aspettative, promettendo risultati strepitosi. Questo minerebbe la credibilità del centro e del trainer. Una volta avviato il programma di esercizi, occorre sapere che ci sono alcune cose davvero efficaci e importanti e altre da evitare assolutamente. Le cose da fare sono quelle che si praticano da sempre: miglioramento della resistenza, della forza, della flessibilità, con i sistemi più accreditati e noti, senza inventarsi nulla. Le situazioni da evitare sono quelle che ogni allenatore deve sapere: sforzi troppo intensi, in special modo se il cliente è portatore di patologie; esercizi potenzialmente pericolosi per la schiena e mancanza di assistenza durante gli esercizi. L'istruttore deve soprattutto organizzare il lavoro con razionalità e controllare i miglioramenti del cliente.

In qualunque situazione di vendita, c'è sempre una dose di scetticismo da parte del potenziale cliente – afferma Freese – e l'istruttore non deve credere che ci sia troppa accondiscendenza verso la sua figura professionale.

Il mondo del training in un fitness club non è un settore per improvvisati. Forse un po' di tempo fa bastava essere un ex campione di qualche sport o avere un ottimo aspetto estetico, ma nel mercato attuale l'organizzazione del lavoro e il momento della vendita sono situazioni molto più importanti dell'aspetto e della notorietà acquisita in qualunque campo. TINE



di Stefano Carlini

E sono sette, sette splendide edizioni di Rimini Wellness in un crescendo di consensi e di pubblico che non accennano a diminuire. E dire che per l'edizione 2012 nemmeno gli organizzatori credevano davvero che ci sarebbe stato un ulteriore incremento del numero dei visitatori, dopo sei edizioni in crescendo e una economia grigia con la quale fare i conti. Invece Rimini Wellness 2012 ha voluto scrivere un segno "più", rispetto all'anno scorso, con un bilancio di oltre 220.000 visitatori che hanno riempito i padiglioni della fiera dal 10 al 13 maggio scorsi, molti dei quali transitati nelle tre aree coordinate e gestite dalla Federazione Italiana Fitness: il palco centrale (quello dei concorsi e delle masterclass di fitness); il palco olistico e quello del training funzionale. Con esattezza, i visitatori sono stati 228.543, ovvero il 9% in più rispetto allo scorso anno, tra i quali molti stranieri, soprattutto dalla Russia e da tutta la zona dell'Est europeo, a conferma di come il fitness sia un fenomeno in grande crescita in quelle aree e di quale livello possano essere le prospettive future riguardo all'interesse di quei paesi nei confronti di Rimini Wellness. Per far percepire le dimensioni di questa

ANCHE LA SETTIMA EDIZIONE DI RIMINI WELLNESS

HA DATO GRANDI INDICAZIONI SUL MERCATO

PROFESSIONALE DEL FITNESS. ANCORA UNA VOLTA,

LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS HA DATO UN

SIGNIFICATIVO CONTRIBUTO ALLA MANIFESTAZIONE



settima edizione della kermesse del fitness, la cosa migliore è far parlare i numeri:

- 400** le aziende presenti
- 14** i padiglioni fieristici occupati
- 96.000** i metri quadrati utilizzati dalla manifestazione (di cui 66.000 all'aperto)
- 42** i palchi
- 500** i presenter
- 1.500** le ore di lezione
- 600** i giornalisti accreditati

Non sono mancati testimonial del mondo dello sport e dello spettacolo: Yury Chechi, Stefano Baldini, Josefa Idem, ma anche Cristina Chiabotto, Elisabetta Canalis, Elena Santarelli e altri ancora.



riguardo ai quattro giorni di Rimini Wellness, si mostra soddisfatto del risultato Lorenzo Cagnoni, Presidente di Rimini Fiera, che dice: "RiminiWellness rappresenta un unicum nel panorama fieristico italiano per il suo equilibrato mix tra contenuti professionali e d'intrattenimento attivo e si sta affermando con forza anche nello scenario internazionale".

Dice invece Patrizia Cecchi, direttore di business unit di Rimini Fiera: "Dal mondo imprenditoriale abbiamo ricevuto importanti commenti di soddisfazione e indicazioni di sviluppo internazionale, testimoniate dalla spiccata determinazione agli investimenti dei numerosi buyer esteri in fiera. Per il 2013 RiminiWellness si candida a capitale mondiale degli affari nel settore del benessere e attività fisica".

Sono infatti rivolti ai mercati esteri due grandi progetti che vengono annunciati per il 2013. "RiminiWellness International Professional Circuit", che consiste in una piattaforma di approfondimenti formativi e un networking tra proprietari di strutture, trainer e investitori da tutto il mondo, attesa nei primi due giorni di manifestazione, che renderà concrete le opportunità di confronto tra professionisti e quelle di business per gli espositori.

Il secondo progetto si chiama "RiminiWellness Travel", sviluppato su un'area sul web dedicata agli operatori turistici con informazioni e facilities per creare sinergie e pacchetti viaggio in concomitanza della manifestazione riminese.

Il 2013, insomma, si può dire che non sia così lontano e il cantiere sempre aperto di Rimini Wellness è già al lavoro! **FINE**

RIMINI WELLNESS

UNA VETRINA SUL MERCATO

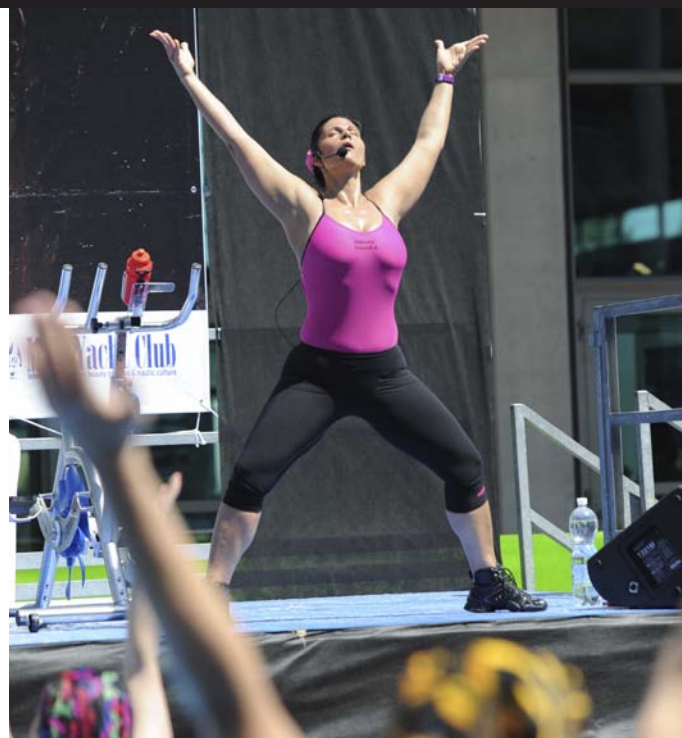
Lo spettacolo di Rimini Wellness è comunque il pubblico stesso, che rappresenta uno show. Grandi folle infatti, sotto il palco centrale della FIF e grandi masse di appassionati in giro per la fiera, per partecipare a tutto ciò veniva proposto, dalle lezioni in acqua, al walking, alla zumba.

Ma all'interno della fiera non c'era solo fitness, perché le attività collaterali non sono mancate: il Rimini Steel, ampio spazio dedicato alle arti marziali; Thermalia, il salone del turismo termale; Playoutdoor, attività all'aperto che hanno goduto del supporto tecnico/organizzativo della Brigata Julia del corpo alpino.

La FIF ha offerto, ancora una volta, un contributo significativo alla manifestazione, con una serie di concorsi (Saranno Presenter, New Faces of Fitness, Club vs Club) ma anche di gare (Bodyweight Challenge, Fit Crossing), oltre alle masterclass e alle esibizioni del FIF Team Show.

I presenter della FIF si sono anche esibiti sul palco Valsoia, sponsor della Federazione Italiana Fitness. L'occasione della fiera, ha anche permesso di stringere il connubio tra l'azienda Eridania (col suo nuovo dolcificante naturale, Truvia) e la FIF.

Per quanto riguarda un commento consuntivo



A RIMINI WELLNESS,

NELLO SCORSO MAGGIO,

CLUB VS CLUB SI È PRESENTATO
AL PUBBLICO PER LA
18.MA VOLTA.

Domenica 13 maggio, a Rimini Wellness, **Club vs Club** ha avuto il ruolo di vetrina conclusiva della fiera, con un momento agonistico federale che dura dal 1995.

Ben 115 le formazioni in gara, suddivise in 12 categorie, squadre che hanno dato vita a una competizione accesa e spumeggiante, conclusa nel tardo pomeriggio, quando è stata assegnato il 13° premio, quello assoluto, andato alla palestra SG La Patria 1879, di Carpi, le cui squadre sono guidate da Mimma Cusmano, professionista che non è la prima volta che riceve un premio assoluto dalla manifestazione.

Dodici, come si diceva, le categorie inserite in quella che è la settima edizione del Campionato per Palestre, settimana da quanto esiste Rimini Wellness, in quanto già dalla prima edizione la FIF è fit gold partner della kermesse riminese. La competizione ha mostrato i soliti funambolismi e la spettacolarità della gara, con ballerini che provenivano da tutta Italia e che hanno conquistato l'entusiasmo del pubblico. Molte le squadre emiliane e tre i titoli finiti a Ferrara, due a Roma e due a Teramo.

La Patria 1879 ottiene comunque il premio assoluto per i numerosissimi piazzamenti delle formazioni della Cusmano.

Club vs Club, il Campionato Nazionale per Palestre, ha così trionfato ancora una volta grazie alla partecipazione professionale delle squadre, all'organizzazione della fiera e a quella ormai collaudatissima della Federazione Italiana Fitness. **FINE**

PRIMO ASSOLUTO 2012

Club vs Club

S.G. La Patria 1879 (MO)

Mimma Cusmano



	Nome Gruppo	Palestra (Provincia)	Nome Capogruppo	Tot.
Free Style Baby Small Team				
1	Extrasmile	A.S.D. Xenia (RO)	Beltrame Alessandra	117
2	New Generation	Club Giardino (MO)	Malta Barbara	105,5
3	Bamp	Hip Hop Missione Africa A.S.D. (FE)	Tarroni Chiara	92
Free Style Baby Large Team				
1	Vitamina Small	Fly Zone (CB)	Recchi M. Pia	114,5
2	Firefly	Nazareno (MO)	Menozi Elisa	112,5
3	Energy Squeeze	U.S.S.G. Volley & Dance (MI)	Sbarbaro Laura	109,5
Free Style Junior Small Team				
1	Xenia Crew	A.S.D. Xenia (RO)	Beltrame Alessandra	103,5
2	Dark Angel	U.S.S.G. Volley & Dance (MI)	Sbarbaro Laura	99
3	Little Witches 5	Corpus 2/3 (AN)	Cordini Sara	92
Free Style Junior Large Team				
1	Sparks	Nazareno (MO)	Menozi Elisa	122,5
2	The East Wind	S.G. La Patria 1879 (MO)	Mimma Cusmano	122
3	Free Baby	Fit Dance 2001 (LT)	Melchionna Carlo	118,5
Free Style Over Small Team				
1	Earth and Life	S.G. La Patria 1879 (MO)	Mimma Cusmano	124,5
2	Modenacheerleaders	New Club (MO)	Malta Barbara	108
3	Proibitive Funk	Accademia Danza Fitness (RE)	Camparada Stefania	99
Free Style Over Large Team				
1	Street Time	Area Danza (GR)	Arturo Giordano	141
2	Jewels Of India	S.G. La Patria 1879 (MO)	Mimma Cusmano	118,5
3	Ninnis	S.G. La Patria 1879 (MO)	Mimma Cusmano	115,5



CLUB vs CLUB PER DODICI TITOLI ITALIANI

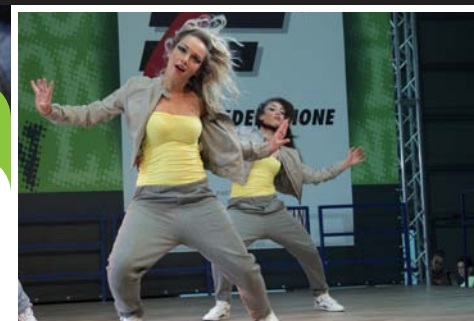
di Stefano Carlini

club vs club

le classifiche

HIP HOP

	Nome Gruppo	Palestra (Provincia)	Nome Capogruppo	Tot.
Hip Hop Baby Small Team				
1	Micro Macro	Hip Hop Missione Africa A.S.D. (FE)	Tarroni Sonia	103
2	Last Minute	Dragon Club (PI)	Sani Sandra	101
3	The Mask	New Grafic Ballet (RN)	S. Santolini e B. De Ruggiero	84,5
Hip Hop Baby Large Team				
1	Mini Divas	Hip Hop Missione Africa Asd (FE)	Tarroni Sonia	111
2	Shots Bounce	Real Fitness Center (RM)	Landi Urora	95,5
3	Vitamina Small	Fly Zone (CB)	D'Onofrio Paola	94
Hip Hop Junior Small Team				
1	Rah Valley Crew	Polisportiva Ravalle (FE)	Meli Barbara	91
2	Crazy Angels	Fly Zone (CB)	Recchi M. Pia	87
3	Masta Noise	Step Evolution (BO)	Cacciari Monica	85
Hip Hop Junior Large Team				
1	Biggest Freak	A.S. Spes Nova (TE)	Varzè Alvy	109
2	White Monkeys	Planet Ssdarl (TE)	Perilli Antonella	103
3	Funny Little Faces	A.S.D. Hip Hop Generation (PG)	Ciccarone Giuseppe	101,5
Hip Hop Over Small Team				
1	Foggyguys Crew	Aegym Asd (BG)	Ghidotti	103,5
2	Eyes Up	Dance Academy Brembate S. (BG)	Zambelli Giammario	102,5
3	Caos Perfetto	Fly Zone (CB)	D'Onofrio Paola	102
Hip Hop Over Large Team				
1	Street Time	Area Danza (GR)	Arturo Giordano	117
2	Monkey Mafia	Planet Ssdarl (TE)	Perilli Antonella	114,5
3	Desperados	Asd Le Fronde (RA)	Lusa Roberta	110



Largo agli

ASPIRANTI PRESENTER

di Roberta Fadda

Saranno Presenter e New Face of Fitness, questi i concorsi che hanno designato le probabili future star del fitness che nei prossimi anni si potranno incontrare durante le migliori convention. Saranno Presenter è classicamente la manifestazione di apertura di Rimini Wellness: il giovedì mattina i concorrenti selezionati si sono presentati davanti alla giuria per l'atto conclusivo di un concorso che è iniziato con una selezione attuata grazie all'invio di dvd al direttore della gara, Roberta Campaniolo, che è seguita da alcune competizioni locali durante le convention e una semifinale avvenuta a Welcome Fitness.

Al termine di questa lunga trafilata, sono stati identificati quattro finalisti che si sono esibiti, con le loro masterclass, sul palco principale della Federazione Italiana Fitness: Diego De Santis, Bouznif Akram, Andrea Torti e Laura Melis. I primi tre hanno partecipato con una lezione di step mentre la Melis ha condotto una lezione di aerobica.

Il verdetto finale dei tre giudici – Roberta Campaniolo, David Stauffer e Julio Papi – ha premiato Andrea Torti, professionista del fitness da poco tempo ma dotato di un grandissimo talento, tanto da essere stato selezionato per far parte del FIF Team Show.

Il titolo permetterà a Torti di partecipare, il prossimo anno, al New Faces of Fitness, la competizione internazionale la cui edizione 2012 è andata in scena nel pomeriggio.

Di fronte a una giuria internazionale, si sono così esibiti i vincitori dei vari concorsi europei per stabilire chi fosse il miglior aspirante presenter della scena continentale.

Per la prima volta, il titolo è andato a un italiano, Alessandro Manzo, vincitore di Saranno Presenter dello scorso anno, che ha messo in fila



gli altri 5 finalisti imponendosi con una lezione fluida, entusiasmante e carica di energia.

Gli altri finalisti erano Vanessa Ruiz, Spagna; Alina Sozaeva, Russia; Milan Ondrus, Repubblica Ceca; Darek Madej, Polonia. Tutti ottimi professionisti che hanno presentato la loro masterclass davanti a una giuria internazionale, composta da Roberta Campaniolo (Italia); Julio Papi (Spagna), Vladimir Snezhik (Russia), Iva Mojizkova (Repubblica Ceca), Malgorzata Grzybowska (Polonia) e Remy Huleux (Francia).



Alessandro Manzo, fresco trionfatore della gara, ha ottenuto un contratto per la partecipazione, come presenter, a una convention che si terrà all'estero, per favorire un suo lancio nel mercato internazionale del fitness. **FINE**

Sopra e in alto Andrea Torti che si è aggiudicato il concorso Saranno Presenter.

Nella foto **in basso** Alessandro Manzo alza il trofeo come vincitore di New Faces of Fitness



Si sono svolti, a Rimini Wellness, i concorsi che favoriscono l'emergere di nuovi talenti del fitness:

Saranno Presenter, competizione nazionale

e **New Faces of Fitness**, confronto internazionale.

GARE PER UOMINI DURI

A RIMINI WELLNESS, PRIMA EDIZIONE DEL BODYWEIGHT CHALLENGE, GARA DI RESISTENZA MUSCOLARE A STAFFETTA, MENTRE IL FIT CROSSING ARRIVAVA AL SUO QUARTO SIGILLO.

di Stefano Carlini

Durante l'ultima edizione di Rimini Wellness, sono state due le gare di discipline di forza organizzate dalla FIF: **Bodyweight Challenge** e **Fit Crossing**. Mentre se per la seconda competizione esisteva una – anche se pur breve – tradizione, per **Bodyweight Challenge** era la prima volta in assoluto con una formula di gara che avvantaggiava la performance atletica.

BODYWEIGHT CHALLENGE

Ma andiamo con ordine. Sabato 12 maggio si presentavano ai nastri di partenza le formazioni del **Bodyweight Challenge**, composte da tre concorrenti l'una. Obiettivo della gara? Completare, a staffetta, tre diverse prove: push ups (obiettivo, fare 500 piegamenti complessivi); squat (300 volte) e sit ups (400 ripetizioni). La gara voleva dare un senso allo spirito di squadra e alle strategie: per completare le prove, per esempio, occorreva gestire i cambi, le forze, incoraggiarsi. Alla fine l'ha spuntata la formazione marchigiana degli **Young Rascals**, di Fermo, con i tre atleti della Planet Fitness. Al secondo posto i milanesi della Sesto Fitness e al terzo, un'altra squadra marchigiana, i **Luzi Bernard** di Ascoli Piceno. Da segnalare il decimo posto di una formazione interamente femminile, le **Mamme Crazy** di Vicenza, della palestra Crazy Line Sporting Club. L'edizione pilota del **Bodyweight Challenge** ha avuto così un esito felice. La gara era infatti unica nel suo genere ed era stata concepita per dar spazio a quella tipologia di atleti in grado di confrontarsi con la resistenza muscolare in un contesto atletico. La gara, che si è svolta nell'area del training funzionale della FIF, ha avuto un interessante seguito di pubblico e prestazioni fisiche davvero degne di nota.

FIT CROSSING

L'indomani, domenica 13 maggio, è stata invece la volta della quarta edizione di **Fit Crossing**, gara individuale sulla distanza di quattro prove, due su macchine cardiofitness e due di forza. La gara, seppur individuale premiava, attraverso un conteggio degli iscritti appartenenti alla stessa palestra, anche la squadra vincitrice. Alla domenica mattina, quindi, venivano suddivisi i concorrenti in due gruppi: il primo si confrontava prima nella panca orizzontale e poi sulla bike, mentre il secondo iniziava la gara con le trazioni alla sbarra per poi passare alla corsa sul tapis roulant. Dopo una breve pausa, i concorrenti invertivano le prove. Il vincitore della gara risultava chi otteneva la somma più alta dei punteggi derivati dalle classifiche parziali. Il titolo, al termine dei conteggi, andava a **Andrea Massaro**, varesino appartenente al **Mabi Fitness Club**, davanti a **Eddy De Leonardis** e a **Paolo Macaluso** del **Gold&Blue** di Sestri Ponente (Ge). Massaro è stato capace di eseguire, dalla panca orizzontale, 47 ripetizioni con il 75% del suo peso. Nonostante una prova mediocre nelle trazioni alla sbarra (4



ripetizioni) è stato comunque molto veloce nelle prove di resistenza sulle macchine cardiofitness, cosa che ha valso il primo posto nella classifica finale. Sul gradino più alto del podio femminile troviamo **Cristina Albrito**, di Savona, della palestra **Herakles**, che ha regolato **Elena Bergamin** (**Miquo treviso**) e **Giada Franchi** (**Le Magnolie di Pieve Emanuele, Milano**). La gara ha assegnato anche premi di categoria: il titolo over 40 è andato a **Eddy De Leonardis** (davanti a **Paolo Macaluso**), mentre nell'over 35 femminile il titolo è andato alla vincitrice stessa dell'assoluto, **Cristina Albrito**. Infine, la classifica a squadre ha visto il trionfo della palestra **Miquo di Treviso**. **FINE**



BODYWEIGHT CHALLENGE

	Nome Gruppo	Palestra (Provincia)	Totale
1	Young Rascals	Planet Fitness (Fermo)	55
2	Sesto Fitness	Milano	50
3	Luzi Bernard	Ascoli Piceno	48

FIT CROSSING

Maschile assoluta

1	Andrea Massaro	Mabi Fitness Club Varese
2	Eddy Leonardis	
2	Paolo Macaluso	Gold & Blue Sestri Ponente (GE)

Femminile assoluta

1	Cristina Albrito	Herakles Savona
2	Elena Bergamin	Miquo Treviso
3	Giada Franchi	Le Magnolie Pieve Emanuele (MI)

Over 40 maschile

1	Gianluca Molinaroli	
2	Gianluca Grande	
3	Biagio Cantisani	

Over 35 femminile

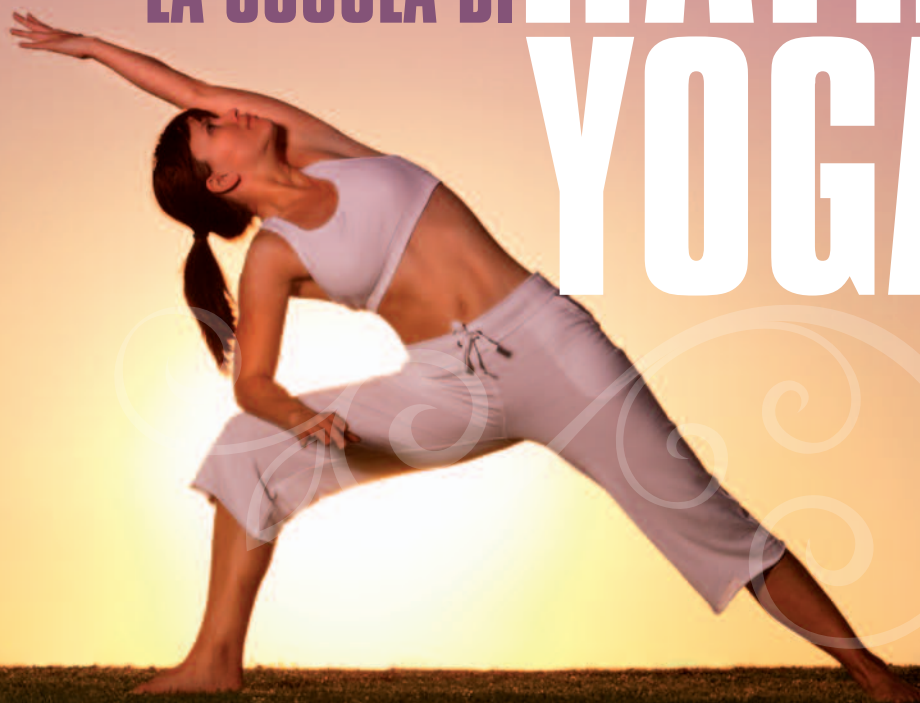
1	Cristina Albrito	
2	Deborah Pavasini	

Classifica per palestre

1	Miquo Treviso	
2	Mabi Fitness Varese	
3	Herakles Savona	

LA SCUOLA DI

HATHA YOGA



Lo Yoga è una disciplina che, al Centro Studi La Torre di Ravenna, viene praticata dal 1972. Sono stati ospiti al Centro maestri indiani che hanno guidato seminari. Esiste insomma una lunga e profonda tradizione che ha avuto un epilogo naturale: la creazione di un corso di formazione.

La scuola di Hatha Yoga della Federazione Italiana Fitness ha così

inaugurato il suo primo corso di formazione per istruttori molti anni fa e nel tempo ha migliorato il suo formato educativo fino ad arrivare – dall'ottobre 2010 – a un percorso della durata di due anni, dove per ogni anno sono previsti dieci appuntamenti di un fine settimana, per un totale di 240 ore.

La scuola è stata concepita per preparare gli insegnanti a trasmettere il meglio di ogni aspetto dello Hatha Yoga e perché questo possa avvenire è necessario seguire un metodo che possa

sviluppare e comunicare, nel modo più corretto e completo, le tecniche fondamentali. Nelle finalità non è secondario favorire lo sviluppo delle potenzialità e delle inclinazioni dello studente, aspetti fondamentali per trasformarlo da allievo a insegnante qualificato.

**LA SCUOLA FIF DI
HATHA YOGA, CON IL SUO
PERCORSO DI STUDI
BIENNALE, HA FORMATO
NEL CORSO DEGLI ANNI
MOLTI PROFESSIONISTI.**

DI RITA BABINI

La scuola possiede una serie di punti forti che la caratterizzano: metodologia e didattica si fondano sul rispetto dei principi che si rifanno alla tradizione classica, arricchiti dai più recenti studi di anatomia, fisiologia e biomeccanica; il lavoro in team degli insegnanti garantisce una interazione ottimale con l'allievo che può apprendere le tematiche in modo diretto e razionale, così da acquisire una conoscenza e una motivazione superiore. Si predilige una forma di insegnamento creativo che non si limita a un semplice passaggio di informazioni, ma che richiede invece un continuo scambio attivo tra i partecipanti.

Nel corso dei due anni di studio l'allievo acquisisce così una serie di conoscenze teoriche e pratiche che spaziano dalle tecniche di Hatha Yoga alla pedagogia di insegnamento, dall'anatomia alla postura.

Per verificare il grado di preparazione dell'allievo, al termine del primo anno è previsto un esame che permette l'accesso al secondo anno di studi.

Al compimento del percorso didattico – quindi alla fine del secondo anno – l'allievo dovrà sostenere una prova conclusiva, che consiste nella presentazione e discussione di una tesi e in una prova pratica (la conduzione di una breve lezione).

Il corso è estremamente esaustivo e condotto da insegnanti di grande preparazione, coordinati da Rita Babini, professionista del settore da molti anni, che si avvale di un team che include docenti di straordinario valore ed esperienza. FINE

PROFESSIONE OSTEOPATA



L'OSTEOPATIA È ENTRATA ORMAI DI DIRITTO TRA LE TERAPIE MANUALI PIÙ ACCREDITATE. LA SCUOLA DELLO SPINE CENTER, CHE SI AVVALE DELLA COLLABORAZIONE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS INAUGURERÀ UN PERCORSO DI STUDI A PARTIRE DAL PROSSIMO AUTUNNO.

di Luca Franzon

La storia dell'osteopatia è strettamente collegata, nelle sue fasi iniziali, alla vita del dottor Andrew Taylor Still e la sua data di nascita risale al 22 giugno del 1874, quando lo stesso dottor Still ne enuncia i principi. È il 1892 quando fonda la prima scuola. **In Italia**, i primi diplomati hanno costituito nel 1989 il Registro degli Osteopati Italiani (R.O.I.). L'osteopatia sta riscontrando, in quanto disciplina emergente, un crescente interesse nel mondo del lavoro e in Italia si parla di circa cinquemila professionisti osteopati così si è reso necessario tutelare gli utilizzatori, e conseguentemente i professionisti preparati, dall'assalto di "improvvisatori" sedicenti professionisti. Il R.O.I., attualmente, si sta muovendo in tal senso, cioè attraverso la certificazione della professione. La certificazione delle professionalità attesta che una determinata persona, valutata da una terza parte indipendente, secondo regole prestabilite, possiede i requisiti necessari e sufficienti per operare con competenza e professionalità. Le scuole osteopatiche presenti in Italia sono tutte private e offrono due percorsi: a tempo parziale e a tempo pieno.

Scuole a tempo parziale (part time)

Il percorso formativo è di 6 anni per 6-7 seminari annui di 3-4 giorni, per un totale di circa 1200-1500 ore di lezioni più la tesi e gli esami. Può accedere chiunque sia in possesso di uno dei seguenti titoli:

- ◆ diploma di massofisioterapia triennale
- ◆ laurea in fisioterapia o titolo equipollente
- ◆ laurea triennale di primo livello in scienze motorie
- ◆ diploma ISEF
- ◆ laurea triennale di primo livello nelle professioni sanitarie
- ◆ laurea magistrale di secondo livello nelle professioni di ruolo sanitario.

Scuole a tempo pieno (full time)

Per le scuole a tempo pieno attualmente la tendenza è di utilizzare il sistema dei crediti formativi. Il sistema dei Crediti Formativi Universitari (CFU) è uno strumento che dovrebbe consentire una corretta impostazione didattica del piano di studi universitario.

Possono accedere alle scuole a tempo pieno chiunque sia in possesso di un titolo di scuola media superiore

La scuola

La scuola dello Spine Center, che ha sede a Bologna, si avvale della collaborazione della Federazione Italiana Fitness. Offre entrambe le formule di partecipazione, sia a tempo parziale che pieno e garantisce tutti gli standard riconosciuti e un certificato finale che abilita alla professione.

La scuola sarà presentata in un open day atteso sabato 15 settembre a Bologna, presso lo Spine Center. Per info contattare Luca Franzon, l.franzon@libero.it

NON SOLO GLICEMIA

L'IMPORTANZA DELL'INDICE INSULINICO

RECENTI STUDI HANNO STABILITO COME L'INDICE INSULINICO DIA INFORMAZIONI PIÙ REALI SULL'AUMENTO DELLA GLICEMIA EMATICA.

di Alexander Bertuccioli

Proprio quando pensavate di esservi finalmente liberati della biochimica, in quanto è già stata affrontata e chiarita la faccenda dell'indice e del carico glicemico, ecco che arriva un ulteriore parametro a complicare le cose: l'indice insulinico. Di cosa si tratta? Attraverso l'indice insulinico viene valutato l'effetto che l'ingestione di un alimento ha sulla secrezione di insulina, effetto che, come si vedrà, non è sempre direttamente correlato al contenuto glicidico di un pasto e quindi alla sua interferenza sulla glicemia. L'indice insulinico viene misurato valutando gli alimenti a parità di contenuto calorico: questo significa che (al contrario di quanto avviene per la valutazione dell'indice glicemico) non vengono esaminati campioni dello stesso peso ma dello stesso valore calorico, ovvero quelli di 239 kcal (1000 kj). Perché è importante considerare l'indice insulinico? Perché considerare solamente indice e carico glicemico non è sufficiente per valutare con completezza tutti gli alimenti, e gli effetti che hanno sul metabolismo del glucosio. Al contrario, dallo studio dell'indice insulinico si è in grado di stabilire come un alimento, relativamente alle sue diverse componenti nutrizionali, sia in grado di influenzare la secrezione di insulina. Si ritiene infatti che l'impatto dei macronutrienti sulla secrezione

insulinica sia rispettivamente del 90-100% per i glicidi, intorno al 50% per le proteine e del 10% per i lipidi, e questo mette in evidenza come non siano solo i carboidrati ad influenzare questi processi metabolici ma anche come le proteine e i lipidi possano avere un ruolo da considerare attentamente, soprattutto quando la loro azione possa avere un effetto sinergico. Chiariti questi aspetti risulta evidente come alcuni alimenti siano in grado di stimolare la secrezione di insulina in maniera notevolmente più alta rispetto a quanto ci si potrebbe aspettare dalla valutazione dell'indice e del carico glicemico. Questo vale non solo per singoli alimenti ma anche nella valutazione di un pasto: considerando l'indice insulinico di un pasto misto infatti si risconterà come questo sia maggiore rispetto a quello che ci si potrebbe aspettare dalla semplice considerazione dell'impatto glicemico dovuto al suo contenuto in glicidi. Questi meccanismi non sono stati ancora del tutto chiariti anche se si inizia a comprendere come alcuni nutrienti possano influenzare la secrezione di insulina. Parlando di proteine è possibile valutare l'indice insulinico considerandone la composizione aminoacidica, in quanto sembra che i singoli aminoacidi ne siano responsabili in diversa misura, in particolare arginina leucina lisina valina che per questo vengono definiti aminoacidi insulinogenici. Questo contribuirebbe a spiegare come il latte e i suoi derivati (in particolare la frazione del siero) possano avere un elevato indice insulinico pur avendo un ridotto indice glicemico. Ricerche compiute in merito da un team di scienziati svedesi, hanno dimostrato che i latticini hanno addirittura un effetto insulinotropico da tre a sei volte superiore rispetto al relativo indice glicemico. A questo punto si rende necessaria una



considerazione in difesa delle proteine: anche in presenza di un livello di insulina relativamente alto provocato dall'assunzione di sole fonti proteiche è molto difficile - a causa dei processi metabolici in cui sono coinvolte le proteine - che questo possa causare l'accumulo di adipe ma al contrario, in questa situazione, l'insulina ha un importante effetto anabolico promuovendo l'intake e la deposizione di aminoacidi a livello muscolare. Inoltre è bene ricordare che oltre a promuovere il rilascio di insulina molti aminoacidi stimolano anche il rilascio di ormoni che favoriscono la lipolisi, quali per esempio il GH. In conclusione possiamo affermare quindi che il famoso "pasto misto" non è garanzia di modulazione della risposta glicemica in quanto è possibile un rilascio insulinico indipendente dal semplice contenuto glicidico del pasto, inoltre preparazioni industriali ricche di glicidi, acidi grassi idrogenati e derivati del siero del latte possano evocare una risposta insulinica sproporzionata rispetto a quanto potremmo aspettarci dall'esame dell'indice glicemico. Conoscendo questi aspetti sicuramente sarà un po' più semplice programmare adeguatamente la propria alimentazione in relazione all'attività fisica e alle quotidiane necessità.

ALIMENTO	INDICE GLICEMICO	INDICE INSULINICO
Pane bianco	100 ± 0	100 ± 0
Pasta raffinata	46 ± 10	40 ± 5
Pasta integrale	68 ± 10	40 ± 5
Pane di segale	60 ± 12	56 ± 6
Riso integrale	104 ± 18	62 ± 11
Patatine fritte	71 ± 16	74 ± 12
Riso bianco	110 ± 15	79 ± 12
Pane integrale	97 ± 17	96 ± 12
Patate	141 ± 35	121 ± 11
Uova	42 ± 16	31 ± 6
Formaggio	55 ± 18	45 ± 13
Carne	21 ± 8	51 ± 16
Lenticchie	62 ± 22	58 ± 12
Pesce	28 ±	59 ± 18
Fagioli al forno	114 ± 18	120 ± 19
Mele	50 ± 6	59 ± 4
Arance	39 ± 7	60 ± 3
Banane	79 ± 10	81 ± 5
Uva	74 ± 9	82 ± 6
Arachidi	12 ± 4	20 ± 5
Popcorn	62 ± 16	54 ± 9
Patatine	52 ± 9	61 ± 14
Gelato	70 ± 19	89 ± 13
Yogurt	62 ± 15	115 ± 13
Ciambelle	63 ± 12	74 ± 9
Croissant	74 ± 9	79 ± 14
Dolci	56 ± 14	82 ± 12
Cracker	118 ± 24	87 ± 12
Biscotti	74 ± 11	92 ± 15

LA TRIBÙ DEL FITNESS È AMBIENTALISTA?

Rispetto per il proprio corpo, benessere e allenamento, questi i cardini fondamentali delle persone che praticano fitness. Tanti buoni propositi per sé stessi... e per l'ambiente? Mens sana in corpore sano, ma anche in ambiente sano! Tutelare la natura e supportare l'eco-sostenibilità significa proteggere noi stessi e la nostra salute. Abbiamo quindi chiesto alla community:

"Considerando il delicato momento che vede una situazione ambientale sempre più «provata», avete nei centri in cui lavorate, apportato modifiche eco-sostenibili? Per esempio pannelli fotovoltaici; un timer nelle docce per limitare lo spreco dell'acqua; oppure la semplice ma efficace soluzione di porre i bidoni per la raccolta differenziata..."

a cura di Deda Fiorini



Alessandro Migliori Ottima rubrica!!! Nella mia palestra purtroppo non c'è niente di quello che avete elencato. Ma io personalmente cerco di contribuire alla "ecosostenibilità ambientale" con un comportamento rigoroso nei confronti dello spreco d'acqua, nel consumo limitato di corrente elettrica, nella raccolta differenziata portata all'estremo, ecc.! Solo ciascuno di noi con il proprio stile di vita improntato sulla tutela ambientale può migliorare l'ambiente a livello mondiale! Poi se volete possiamo entrare più nello specifico! Buona giornata a tutti!

Marco Magliano Ciao, qui al ASD Fit & Performance Kinesis, via XXV Aprile 8, a Fidenza abbiamo attuato la raccolta differenziata con carta/plastica/indifferenziata (già da prima che il Comune lo mettesse poi obbligatorio) e docce con uscita temporizzata per un consumo più intelligente

dell'acqua. Inoltre anche i condizionatori sono al minimo e spesso solo con funzione di deumidificazione per eliminare solo il "fastidio" dell'estate senza perdere l'esaltazione di una bella e sana sudata data da un sano e proficuo fitness! Ciao a tutti!

Aurelio Tassini Per me basterebbe anche mettere i bidoni per la raccolta differenziata! E poi se la gente fosse più educata! Usano le bottigliette e poi le lasciano in giro! I bidoni, cavolo! Un po' di decenza minima!

Fabio Pani Ciao FIF. Noi al Centro sportivo Real Gem di Barumini (Medio Campidano), abbiamo le docce con i riduttori di getto, per lo spreco dell'acqua, inoltre la raccolta differenziata funziona già da diversi anni. Per quanto riguarda il fotovoltaico, ci vorrebbe una reale politica che li incentivi, ma ancora gli interessi economici "più forti" ne impediscono una reale e concreta diffusio-



ne. L'ambiente deve essere sempre rispettato e pulito come la nostra casa.

Paolo Puleo Ideona: usiamo l'energia prodotta in ogni lezione per ricaricare le batterie o per l'illuminazione della palestra! Non ho idea di come fare, la laurea in giurisprudenza non aiuta, ma vi immaginate se le macchine tipo per lo spinning fossero collegate al generatore di energia, quanto risparmio? Ok, un'idea utopica ma proviamo a farlo nella prossima convention? Va beh la smetto... Baci a tutti.

Luca Roncoli Salve F.I.F., nel nostro "Centro Nuoto" di Quartu Sant'Elena (CA) dove abbiamo sia la sala pesi che la piscina, abbiamo riduttori di getto d'acqua nelle docce ed anche il timer, raccolta differenziata già da 3 anni per raccolta umido e plastica. Inoltre cyclette ed elliptical sono autoalimentate con l'utilizzo. Per quanto riguarda le vetrate abbiamo messo delle pellicole termoassorbenti, che d'estate fanno passare la luce, ma non il calore e raggi UV, risparmiando sulla climatizzazione. La natura e quindi l'ecosistema detta le leggi, mai opporsi o modificare i suoi equilibri... Se vogliamo avere un corpo pulito anche l'ambiente deve esserlo

Agorà Mantova Ciao FIF anche Agorà Mantova fa del suo meglio per l'ambiente; anche noi abbiamo installato i riduttori di acqua per le docce e cerchiamo di sensibilizzare anche i nostri soci all'utilizzo consapevole dell'acqua, a non lasciarsi prendere dall'idea che siccome siamo in palestra apriamo l'acqua, tanto è gratis! E poi la raccolta differenziata ormai da 4 anni. Adesso il proprietario dell'immobile dove ci troviamo sta seriamente considerando l'installazione di pannelli fotovoltaici. Ciao ragazzi.

Deda Monster Fiorini È stupendo leggere

che ci sono organizzazioni, centri fitness e, di conseguenza, persone che fanno qualcosa di utile per questo ambiente così maltrattato! Invito tutti a fare almeno la raccolta differenziata, a non lasciare immondizia quando si fanno pic-nic e per i fumatori: non buttate le sigarette per terra! Ciao.

Aurelio Tassini lo sfumacchio e a volte le sigarette le butto per terra... però se sono davanti alla palestra la metto nel portacenere che c'è sopra il bidone! Palestre!!! Potete mettere fuori il bidone col portacenere sopra? Alcune non ce l'hanno e dopo è peggio per voi palestre che vi trovate i mozziconi davanti!

Marco Molina (Palestra 3.10, Vigevano) Abbiamo un impianto fotovoltaico in arrivo e un sistema di recupero del calore del centro benessere... docce a timer e sensori di rilevamento per la luce...

Samuel Scarfi Nel nostro club è già tutto in progetto, ne parliamo da mesi anche nelle nostre riunioni interne, manca però la cosa principale per poter realizzare il tutto... "i fondi"! Purtroppo di questi tempi non è facile affrontare spese per chi come noi vive alla giornata... servirebbero degli incentivi statali magari! O qualcosa del genere...

Elisa Marchiori Differenzio, riciclo, non spreco, se trovo bottigliette, carte, ecc. In riva al mare raccolgo; per prendere la frutta e la verdura vado sempre allo stesso negozio e utilizzo gli stessi sacchetti (saranno 2 anni che non ne uso uno di nuovo), uso le borse di stoffa per la spesa, cerco di acquistare articoli con meno km (basta guardare dove sono stati fatti); auto con impianto a GPL... per ora non mi viene in mente altro!

Elisa Marchiori Beh!! D'inverno mi riscaldo con la stufa a legna (risparmio anche).

Stefano Drei Anche io riciclo, riutilizzo, non spreco e pure io d'inverno mi riscaldo con la legna :)

Rodolfo Bertucci Bello...

Giuseppe Felice Anche qui da noi abbiamo messo le docce a timer ed i bidoni per la raccolta differenziata, per il resto quoto Samuel, mancano i fondi per il fotovoltaico (Palestra Body Mind, via Malaspina 187, Palermo).

Domenico Mimmo Buongiorno, nel nostro centro Ghimna Trotta Eboli (SA) abbiamo pannelli fotovoltaici per acqua calda e elettricità, facciamo la differenziata per la plastica e per la carta. Noi il nostro lo facciamo...

MUSICA PER IL FITNESS

TOP TEN

dall'aerobica al pilates



Si intitola **Power Play** la compilation che si colloca al primo posto di questa classifica. I brani contenuti sono stati selezionati dal pluri campione mondiale, master trainer FIF, David Stauffer. La classifica è stata redatta attraverso una indagine di gradimento svolta su un campione di 300 persone che ha valutato i cd del panorama internazionale utilizzati dai presenter di tutto il mondo.

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Power play | 6. Step quarterly vol. 3 |
| 2. Pilates in motion | 7. Clubstyle deluxe 2012 |
| 3. Most wanted 2011 Step/dance | 8. All the hits step now 11 |
| 4. Most wanted Hi-low | 9. Fila kick power 10 |
| 5. 100% pure power spring 2012 | 10. Zandunga |

tutti i cd li trovate su www.fit-shop.it



Veronica Pucci Nel centro fitness dove lavoro abbiamo le docce a timer, separiamo carta e plastica, d'estate teniamo spenti condizionatori, distributori e luci nei momenti "morti" ovvero nelle ore in cui la palestra è vuota o si trovano 2-3 persone... (Palestra World Fitness, Pisa).

Piera Bellelli La raccolta differenziata c'è da sempre all'Up & Down Fitness =)

Genesi Fitness-Wellness Noi facciamo la raccolta di tappi di bottiglia per le carrozzine per disabili :)

Davide Zurzolo Palestra Sport Diffusion (Vigliano B.se - BI) Impianto fotovoltaico, sistema di copertura della piscina interna (quando inutilizzata) termico per il mantenimento della temperatura d'esercizio (con la conseguente riduzione di combusti-

bile per il riscaldamento dell'acqua), docce temporizzate e raccolta differenziata (carta-plastica).

Alice Ferrari Noi della body & mind abbiamo i bidoni per la raccolta differenziata...

Trainer Bepi AthleticBootCampClub® Bari Allenamento all'aperto, luce solare, docce a casa, nessun rifiuto... Più ecologici di così!

Mariella Tortorelli noi della palestra harleys gym di Marconia, abbiamo i bidoni della raccolta differenziata e nelle docce abbiamo un sistema per risparmiare acqua.



FederazioneItalianaFitness

Vendo - Compro Palestre

- > **Prestigioso** centro benessere in zona Fabriano (AN) con assenza di concorrenti diretti nel proprio territorio di riferimento, valuta proposte di gestione o vendita, causa sopraggiunti imprevisti di salute familiare. Impianto di circa 800 mq composto da sala fitness + sala attrezzi + sala walking + piscina + centro estetico con solarium + spa termale + studio medico-riabilitativo + 350 area verde riservata + parcheggio esclusivo. Ottima opportunità lavorativa. Trattative riservate al 328 8944223 o g.regno@tiscali.it
- > **Cedesi** palestra molto bella zona Verona nord, 320 mq ca. con sala fitness ben attrezzata Technogym, sala corsi e sauna finlandese. Per informazione chiamare 349 3270025
- > **Vendesi** palestra oltre 2000 mq zona Monza con ampia sala pesi veramente attrezzata, macchinari Technogym, grandi sale aerobica, 2 aree cardio, spinning e arti marziali. Vasta attrezzatura funzionale. Pacchetto clienti fidelizzati e staff completo, con avviamento trentennale. Possibilità di affiancamento per favorire il mantenimento della clientela e aiutare la partenza. Trattative riservate: webpromo@email.it
- > **Cediamo** in gestione palestra centro fitness nel basso Padovano: 550mq avviato, ampia sala pesi completamente Technogym con 13 macchine cardio, due sale corsi attrezzate Race e Bcube, una zona solarium, spogliatoi ampi con armadietti, infermeria. Tutti i locali sono climatizzati, impianto ricambio d'aria con recuperatore di calore, finiture di alta qualità, ampio parcheggio, zona di forte passaggio, ottima e fidelizzata clientela, unico centro nel raggio di 10 km. Si richiede esperienza nel settore diretta, inviare

labacheca

curriculum. Massima serietà € 1.200,00 mese
gestione@palestra@libero.it

- > **Vendesi** o cedesi in gestione palestra in prov di Macerata. 450mq composta in 1 sala pesi, 1 sala walking, 1 sala fitness, 1 stanza solarium, spogliatoi e reception. Attività decennale. Ottimo investimento. Vendo urgente per incarico statale e trasferimento.
€ 45.000, telefonare al 333 7169288
- > **Cerco** in affitto sala attrezzata per organizzare e gestire in autonomia corsi di fitness.
Zona Milano, Legnano, Lainate, Rho, Saronno e dintorni.
Per info contattare: fitness@g-fit.it
- > **Alto Vicentino**, centro fitness cedesi per motivi famigliari, locale ben attrezzato, ottimo avviamento con pacchetto clienti dimostrabile, ampio parcheggio riservato, ottima posizione. Vero investimento. Cell. 393 8658358
- > **Affittasi** sala corsi ad ore a Milano, zona p.le Corvetto in via Oglio 16, dalle 09.30 alle 13.00 dal lunedì alla domenica, sala open space di 100mq con parquet, specchi e impianto stereo, ad istruttori. Prezzo interessante. Info cell. 389 3448872 Max.
- > **Vendesi** palestra di circa 250mq ben avviata (unica in zona). Posizione centrale a circa 10 km da Chieti. Struttura e impianti nuovi a norma di legge. Sala corsi climatizzata e sala pesi arredata Technogym con macchinari isotonic e cardio. Vasca fitness con idromassaggio e controcorrente con spogliatoi annessi. Doccia solare. Studio fisioterapia adiacente.
Per informazioni midar81@yahoo.it Michela 3343562542
- > **Cedesi** in gestione con possibilità di vendita palestra in provincia di Cremona, in attività da 20 anni, di mq 650 circa, sala pesi, corsi, spogliatoi, sauna, solarium, cabina estetica. Ampio parcheggio.
Info: 339 5644769 (Mauro)
- > **Cedesi** palestra ben avviata in provincia di Verona zona sud-est. Circa 600 mq. compresa di sala fitness ottimamente attrezzata, sala corsi e sauna finlandese, clientela fidelizzata e bassi costi di gestione. Rivolgerti al numero 392 7393357
- > **Cedo** attività di palestra a Chiaravalle (AN) a persone qualificate con esperienza, il club Eidos di 1500mq con all'interno centro abbronzatura, centro estetico, centro benessere, 600mq di sala pesi con servizi attivi di personal trainer, group trainer, corsi funzionali e aerobici. Potete vedere la struttura sul sito www.clubeidos.it

Per contatti, tel. 338 8271924

- > **Vendesi** o cedesi attività Sant'Abate (NA) zona centro, palestra di mq. 500 circa con o senza sala pesi e sala corsi, completamente attrezzata Johnson, con ampi spogliatoi.
Per info tel. ore pasti 338 9473006
- > **Vendo** palestra zona Lago Maggiore, Arona. Tel. 340 7152435
www.mygymarona.altervista.org Euro 30.000
- > **Causa** motivi personali cedesi palestra in provincia di Gorizia, open space di circa 230 mq perfettamente attrezzato e curato: ampio spogliatoio con docce, salottino relax utilizzabile sala massaggio, ampia area fitness luminosissima e finestrata. Completa di attrezzatura e macchinari Technogym (circuiti easy line + 4 macchine cardio) tutto in perfette condizioni.
Contatti: cell. 339 7816155 o mail ileanascoria@yahoo.it per foto.
- > **Vendesi** quota di uno studio di Personal Training a Rimini. Bellissimo. Trattative riservate. Telefonare a 338.958.26.53

Cerco - Offro Lavoro

- > **Palestra** New Atlantic in Capriate San Gervasio (BG) seleziona istruttori seri e motivati per corsi di fitness musicale, area olistica, spinning, walking, zumba, istruttori sala (body building, allenamento funzionale, trx) e arti marziali. Inviare CV e/o contattare il 328 7673179, mail: galandiel_76@yahoo.it
- > **Cerco** insegnante di Pilates matwork e piccoli attrezzi per sostituzioni anche da subito a corsi già esistenti e possibile nuovo corso anno 2012/2013 in zona Scandicci (Firenze).
Per info e per proporsi scrivere a ilaria.draghi@gmail.com
- > **Cerchiamo** insegnanti per nuova apertura palestra, varie discipline musicali.
Tel. 347 5858518 Maurizio
- > **Palestra** provincia di Roma per la stagione 2012/13 seleziona istruttori di cardio combat e zumba. Tel. 333 5087701
- > **Stiamo** selezionando per centro fitness referenziato zona Forlì/Forlimpopoli, istruttori e istruttrici settore fitness, aerobica, pilates, zumba, movida, spinning. Inviare curriculum con foto all'indirizzo studio.fitness@hotmail.it
- > **Credi** in valori come sport, educazione e lavoro e vorresti gestire la tua attività in proprio? Unisciti a noi! Stiamo cercando un/una socio/a con o senza esperienza nel

settore disponibile ad investire nel mondo del fitness. Trattasi di attività ad alta crescita professionale, unica e differente nel genere, anche per progettualità e location. La ricerca è rivolta non solo a persone del settore, istruttori/rici o laureati/te in scienze motorie, referenziate, serie, fortissimamente motivate e disponibili a lavorare in sinergia con professionisti dello sport. Per primo contatto e informazioni riservate: cell. 349 5203909 Astenersi perditempo.

- > **Istruttore** di fitness con ampia e articolata esperienza sia nel settore tecnico che commerciale valuta proposte lavorative da centri fitness e palestre zona di Ravenna, Forlì, Imola. Recapito telefonico 338 8415129 oppure lateraldi@libero.it
- > **Maestro** di Arti Marziali e Preparatore Atletico-Personal Trainer impartisce lezioni private in Toscana. Specializzato in Difesa Personale metodo AM-TSD e recupero ottima forma fisica in tempi brevissimi. Tel. Marco 3667029954
- > **22enne** Istruttore FIF di Fitness 1° livello, educatore alimentare, dieta fasica consultant, istruttore di nuoto 1° livello FIN e assistente bagnanti con esperienza pluriennale in villaggi e hotel, cerca lavoro part-time o full-time in tutta Italia, disponibile a spostarsi. Per info: 392 4952919 - enricobell@hotmail.it
- > **Stiamo selezionando** istruttori fitness musicale, walking, trampolino, zumba, aerobica, step, fit combat, pump, posturale, pilates, acquagym, idrobike, spinning, trx, ecc... Per nuova apertura centro sportivo polivalente a Napoli in zona vesuviana (Ottaviano). Chiunque interessato mandare un curriculum a pino.capasso1975@libero.it o telefonare al 333 9868105 Pino.
- > **Palestra** in zona Legnano (MI) ricerca istruttori per corsi fitness disponibili in orario serale (tonificazione, spinning e fit boxe). Inviare curriculum a club24gym@yahoo.it
- > **Istruttore** di Pilates, aquagym, spinning e hydrobike con esperienza e disponibilità sulle provincie di Reggio Emilia, Modena e Bologna, valuta proposte di collaborazione. Per informazioni e curriculum tel. 3398563180 Piccinardi Rita.
- > **Cercasi** istruttore di spinning, fit-boxe, walking da inserire in organico per la stagione 2012/2013. Metaphysical Body, Comacchio (FE). Tel. 346 3665777 - 0533 776118
- > **Palestra** in provincia di Milano ricerca istruttori di fit boxe, step,

spinning e tonificazione disponibili da settembre 2012. Inviare cv indicando la propria disponibilità a: club24gym@yahoo.it

- > **Insegnante** di Pilates, certificata FIF cerca lavoro per la stagione 2012/2013. Prevalentemente ore serali, zone limitrofe Legnano/Rho. Cell. 333 4324195
- > **Cerco** insegnante per associazione sportiva di ginnastica dolce, posturale, stretching per stagione 2012/2013. Ore serali e sabato mattina. Zona di lavoro: Monza centro. Inviare curriculum: sintonia-asd@tiscali.it
- > **Cercasi** istruttore sala pesi, full o part time (4/8 ore al giorno) presso palestra a Vigevano (PV). Per informazioni contattare il 338 5920680

Vendo - Compro Attrezzature

- > **Vendesi** specchi di varia larghezza, alti cm 180. Sconto 50% rispetto al nuovo. Per info 338 7129403
 - > **Vendesi** Unica della Technogym e Bike Recline nuovissima, sempre della Technogym. Per la Unica le trattative sono riservate, mentre la Bike si cede a soli 300 euro. Telefonare allo 0541 727155
 - > **Vendo** 12 spin bike marca Schwinn in ottime condizioni. Condizioni ottime (manutenzione originale Schwinn annuale). Regalo assieme alle biciclette due cuscinetti e dieci portaborracce. Il prezzo è di 250 euro cad., trattabile se vengono acquistate tutte e 12 in blocco. Per info contattare Giulio Grossi al 328 0386465 oppure all'indirizzo giulio.grossi@libero.it
 - > **Vendesi** i seguenti attrezzi Technogym: serie deluxe calf standing kg. 120 a 450 €; panca orizzontale a 190 €; panca inclinata a 190 € compresi bilancieri; step deck Reebok con elastici e manubri inclusi a 129 € cad. Per ulteriori informazioni potrete contattare olimpiacub@tiscalinet.it o il numero 06 9068825
 - > **Vendesi** attrezzatura varia: Technogym Top XT a euro 1000 + iva; 2 panche Technogym 4 usi a euro 150 cad. + iva; sauna Effegibi 6 posti corredata di 4 sedie sdraio in legno della medesima azienda a euro 2800 +iva; 2 lettini massaggi a euro 150 cad. + iva; 10 step Aerobika a euro 30 cad.; 8 colpitori Pao per arti marziali a euro 30 cad. +iva. Le varie attrezzature sono vendibili anche separatamente. Per info: tel. 080 2370981, cell. 3930426950, ermes.fs@libero.it
 - > **Vendo** Cadillac Pilates Outdoor della Pilatech, colore nero, praticamente nuova.
- Contattare il 349-5891388 oppure chicca.raghitta@gmail.com
- > **Vendo** Top Excite 700 Led Technogym nuovo! In condizioni d'uso perfette con ancora 6 mesi di garanzia ufficiale. Prezzo € 2200 Alberto Beconcini 349 5521021
 - > **Vendo** seguenti attrezzi: 20 Bosu, 10 Sacchi Bcube grandi colore nero, un'alta pressione nuova di zecca, una centralina audio ed una doccia Vichy per centro estetico, in blocco o separatamente. Contattare al 346 9521801
 - > **Vendesi** N° 11 bici da spinning marca Powerspin 250,00 euro cadauna trattabile. Per info 347 9094510, 0923 908435
 - > **Vendo** circuito Double Tonic composto da 9 macchine isotoniche a carico pneumatico per circuito femminile. Come nuove, revisionate da poco e con pistoni di ricambio. Prezzo interessante. Per informazioni Barbara o Federica tel. 329 8392100
 - > **Vendo** n.14 Bosu Balance Trainer. Per informazioni chiamare al 329-8392100 e chiedere di Barbara o Federica
 - > **Vendesi** i seguenti attrezzi Technogym serie de luxe: calf standing kg. 120 a 450 €; panca orizzontale a 190 €; panca inclinata a 190 €, compresi bilancieri. Step deck Reebok con elastici e manubri inclusi a 129 € cad. Per ulteriori informazioni potrete contattare l'indirizzo mail olimpiacub@tiscalinet.it o il numero 06/9068825
 - > **Vendesi** 5 bike da spinning modello Pro Startrak del 2005 a 400 euro l'una. 10 walker della Walking Exercise del 2011 a 300 euro l'uno. Ottimo stato e con manutenzione semestrale con tecnici dell'azienda. Contattare al 334 8685995 o mail a: antonio1972@hotmail.it
 - > **Cercasi** 8/10 tappeti da Walking usati, ma in buono stato. Richiesta informazioni al tel. 012 477257 oppure centromeeting@fastwebnet.it
 - > **Causa** cessione attività a Monfalcone (GO) cedesi macchinari Technogym in perfette condizioni: circuito EasyLine composto da 9 macchine prive di pesi e quattro macchine cardio 1 bike linea Forma, 1 tapis linea Forma, 1 bici recline linea Forma, 1 step XT Pro). Disponibile anche varia attrezzatura: fitball, pesetti, step. Contattare 339 7816155 o mail ileanascoria@yahoo.it per foto

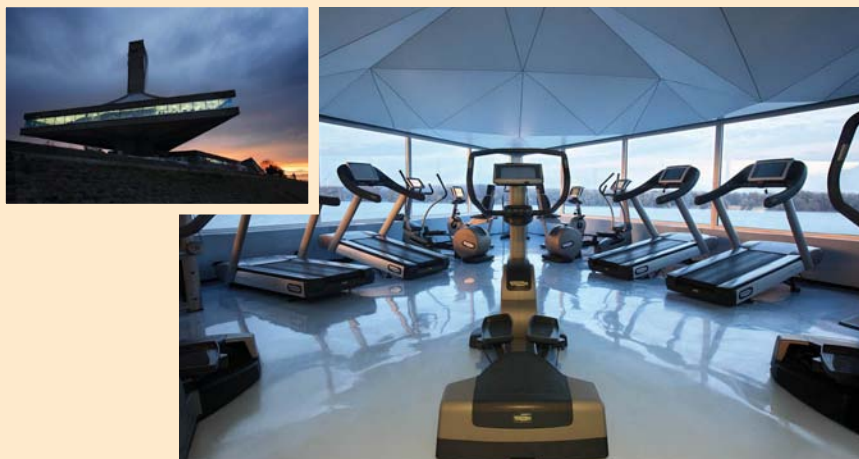
Per motivi di spazio, non si accettano annunci che superino i 350 caratteri di lunghezza.

IL WELLNESS SKY

La palestra si chiama Wellness Sky e sorge in un edificio di Belgrado (Serbia) che si chiama Danube Flower (Fiore del Danubio), costruito 35 anni fa per ospitare un ristorante.

Oggi al posto del ristorante c'è il fitness club che contiene anche una spa, e si caratterizza per il suo incredibile design e la vista magnifica sul Danubio. Il club, dall'aspetto veramente futuristico, è nato grazie all'estro architettonico di Djordje Stojanovic, Vlada Pavlovic e Slavko Milanovic dello Studio 4of7 di Belgrado in collaborazione con lo Studio di Design londinese Superfusionlab.

Il nome deriva dal fatto che il soffitto è rivestito con una membrana in pvc termotessa e retroilluminata, formata da 390 pannelli e durante il giorno la luce filtra dalle enormi vetrate ed è riflessa dalla pavimentazione traslucida che aumenta la luminosità interna.



IL MERCATO

FITNESS FIRST DIVENTA HEALTH CITY



A partire dal 1° marzo 2012, i centri Fitness First italiani, gradualmente, diventeranno HealthCity, società che ha sede a Hoofddorp, in Olanda. La catena inglese non esisterà più, quindi, assorbita da un gruppo - HealthCity, appunto - che nasce nel 1988, come singolo club. L'ascesa del fitness club a società internazionale leader in Europa avviene soprattutto nel 2005, grazie all'entrata nella compagine sociale del fondo Waterland Private Equity, che ha contribuito ad apportare capitali e ad espandere il gruppo da 14 a 100 club, due anni dopo, alla fine del 2007. Oggi i club sono 260 e il business sembra essere ancora in crescita con le recenti acquisizioni internazionali: Belgio,

Lussemburgo e Germania prima, oggi HealthCity è entrata anche nel mercato spagnolo e italiano, dove in quest'ultimo ha acquistato 17 centri di Fitness First. In Europa il gruppo olandese conta 6000 membri di staff e più di mezzo milione di soci abbonati.



L'EVENTO

IDEA CONVENTION

Dal 5 all'8 luglio si è svolta a San Diego (California), la 30ª edizione della Idea Convention, il più grande e longevo appuntamento di fitness del mondo. Dai 600 iscritti della prima, storica edizione, si è passati ai 5000 attuali, che hanno partecipato alle 576 masterclass programmate, oltre ai numerosi seminari teorici.

Il trentesimo compleanno si è svolto tra i festeggiamenti e gli eventi speciali: il premio Jack LaLanne (il grande fitness manager recentemente scomparso) consegnato a Jane Fonda, per il suo contributo al mercato del fitness; il memorabile party celebrativo del venerdì sera; gare e competizioni di ogni genere. Numerosi gli eventi outdoor, soprattutto acquatici: surf, stand up paddle, kayak.

IL PERSONAGGIO

STEVE HOCHMAN

Steve Hochman è oggi inserito nella lista delle 100 celebrità americane del fitness. E non è poco, vista la concorrenza. Per meritarsi la gloria, Steve ha "inventato" il boot camp. Nel senso che lo ha messo a regime strutturandogli un formato fitness. Il PT di Orange County (California) ha creato i presupposti di marketing per rendere il boot camp una disciplina che possa garantire un reddito, generando attorno a questo tipo di allenamento un forte fascino che ha convinto gli americani (e anche il resto del mondo) a praticarlo. Oggi Hochman è un uomo di affari che vive di proventi derivanti dalle sue scuole di boot camp, dai libri e dai seminari ai quali partecipa. La sua società si chiama Next Level Fitness e negli Stati Uniti la prendono a esempio come azienda che in poco tempo ha incrementato in modo esponenziale i suoi guadagni. A volte basta davvero una idea semplice ma buona...



front **STAGE**

IL PRODOTTO

IL TREADMILL CURVE

Treadmill Curve è un prodotto della azienda americana Woodway, azienda a stelle e strisce che produce tapis roulant da quarant'anni.

Le particolarità del Curve è innanzitutto che possiede la forma ricurva di una banana: è infatti semiconcavo ed è costruito letteralmente come il cingolo di un carro armato, i cui singoli elementi sono costituiti da doghe in gomma vulcanizzata che scorrono su 114 cuscinetti a sfera. L'attrezzo è interamente manuale e funziona con la spinta stessa che l'utente imprime sulle doghe, correndo. Non ci sono motore né pulsanti.

Il treadmill della Woodway ha inoltre la caratteristica di essere estremamente silenzioso e può raggiungere alte velocità. L'attrezzo dispone di una pedana antishock che minimizza gli effetti dell'impatto sulle articolazioni e muscoli.



di Stefano Carlini

LA GIORNALISTA

VALENTINA GARAVAGLIA

È una giornalista del mensile Glamour e si occupa, tra la altre cose, anche di fitness. Si interessa di tendenze, di novità, di aspetti curiosi e particolari che riguardano il fitness e il wellness.

Inizia a scrivere nell'anno 2000, proprio nella redazione di Glamour, che ha sede a Milano. Scrive e contemporaneamente conclude gli studi universitari laureandosi in Storia.

Diventa stagista – sempre a Glamour – e finalmente nel 2001 appare il suo primo articolo sul fitness, che parla dei benefici della corsa.

Nel 2005 viene assunta con contratto e oggi è in pianta stabile nella redazione di quello che è uno dei mensili più venduti in Italia. Le piace interessarsi di socialità e sport, più che dello sport inteso nella sua accezione tecnica.

Oltre al settore fitness, per Glamour intervista attori e cantanti, scrive di viaggi e di costume.

Per lo sport è come un'ape: vola da uno all'altro senza mai fermarsi seriamente su nessuno di loro, per una forma di pigrizia, come lei stessa ammette.



FOTO DI CHIARA MIRELLI

Metti a fuoco

la leggerezza



LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

servizio clienti

Numero Verde
800-233230

www.lauretana.com

acqua scelta da



consigliata da



tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	142	6.4	10.9
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	2	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2010-2011