

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE



TECNOLOGIA

LA NUOVA APP

FIF TRAINING

ALLENAMENTO

ADDOMINALI

DA URLO!

ESTATE

Siete pronti
per la

**PROVA
COSTUME?**

**FITNESS
ACADEMY**

LA PROGRAMMAZIONE
ESTIVA CON:

**CORSI . MASTER . WORKSHOP
CONVENTION**

WWW.FIF.IT

FIF Training be APPy!



Uno smartphone o un tablet di fianco al tappetino?

Certo, è il tuo nuovo sistema di aggiornamento FIF.

La Federazione Italiana Fitness ha realizzato un'innovativa APP dedicata al mondo del Fitness:

FIF Training che sarà presentata in anteprima a Riminiwellness e sarà scaricabile dalla fine di maggio sia su Apple Store che su Google Play.

La FIF, sempre all'avanguardia nel settore della formazione e dell'aggiornamento, per andare incontro alle esigenze di trainer e palestre utilizza il mobile e, per farlo, ha scelto un partner autorevole in materia di Information Technology: Kreosoft, azienda che vanta un'esperienza decennale nel settore IT e che si distingue, in quello degli applicativi mobile, per la leggerezza e semplicità dei suoi prodotti.

PERCHÉ SCARICARE L'APP FIF TRAINING?

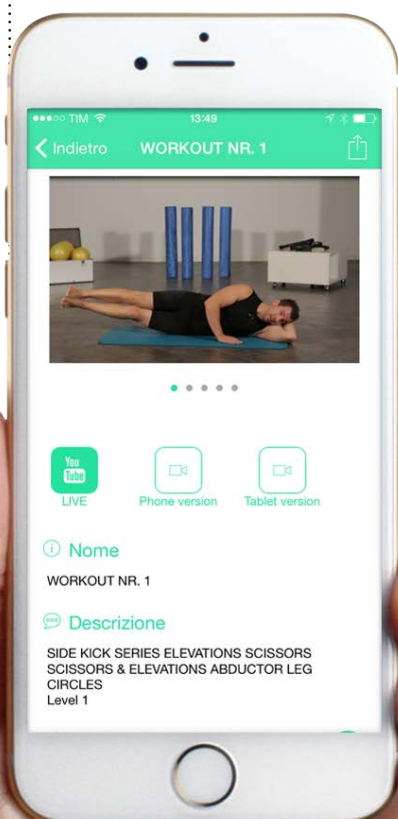
L'APP risponde alla necessità di poter avere, a portata di smartphone, i consigli dei docenti federali, le schede degli allenamenti e i video dimostrativi per il corretto svolgimento degli esercizi.

COME FUNZIONA L'APP FIF TRAINING?

- 1) Installa gratuitamente l'app sul tuo smartphone o tablet;
- 2) Acquista su www.fit-shop.it i moduli di allenamento:
 - **Tonix Workout** realizzato da Luca Ruggeri,
 - **Pilates conditioning** realizzato da Elisabetta Cinelli, Donato De Bartolomeo e Luca Ruggeri,
 - **Functional Training** realizzato da Luca Dalseno, Francesco Fiocchi e Sandro Roberto.
- 3) Attiva il modulo scelto inserendo il PIN nell'app.

Ogni modulo installato è formato da 20 sequenze ready to use; ogni settimana, per i successivi 5 mesi dall'installazione, il tuo mobile scaricherà gratuitamente ulteriori 20 sequenze di aggiornamento;

Maggiori informazioni su www.fif.it



05 . 06 SETTEMBRE 2015

BLUE

FITNESS

LA CONVENTION

25^a
edizione



cerca il programma completo su
www.fif.it/convention/blue_fitness

FITORODIOLA



A stylized white signature of Andrea Ranocchia.

ANDREA RANOCCHIA
Calciatore

**Difenditi
da stanchezza
fisica e mentale.
In campo e nella vita!**



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

SOLGAR | It's Your Choice.

In Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria

solgar.it

800.129.444

Innovating and Producing Fine Quality Nutritional Supplements Since 1947.

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVI
N. 2 MAGGIO 2015



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

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

Direttore responsabile
Claudio Vacchi

Capo redattore
Claudio Castellucci

Progetto grafico
Christian Casadei

Stampa
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

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

Editore
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna

E-mail
performance@fif.it

Hanno collaborato
Marco Neri

Si ringrazia
Sonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi . Sara Baraccani

La nuova legge elettorale, la riforma degli assetti politico-istituzionali, i decreti attuativi di riordino del mercato del lavoro insieme alle modifiche costituzionali, sono sicuramente punti centrali e strategici per un cambiamento che ci faccia uscire dall'ingovernabilità strutturale degli ultimi venticinque anni. Non solo sul piano nazionale, ma anche a livello locale. Inoltre, proprio in questo mese è iniziata la discussione in Italia sul tema della riorganizzazione della scuola, tanto cara al premier Renzi. La "Buona Scuola" così definita è un disegno di legge del Governo che prevede, dal prossimo primo settembre, un rinnovamento radicale ma fin da subito ci sono state molte lamentele, discussioni ed è stata organizzata una imponente manifestazione in tutte le città italiane contro questo nuovo ddl. La nostra scuola ha sicuramente necessità di innovazione anche perchè è la culla del futuro del nostro amato stivale e, quindi, alcune modifiche sono urgenti. Tutto ciò sarà presentato e definito entro il termine tassativo del quindici giugno come da ultimatum del Presidente del Consiglio. Intanto un piccolo miglioramento c'è già stato perchè dallo scorso anno è attiva una nuova sezione ad indirizzo sportivo che è inserita strutturalmente, a partire dal primo anno di studio, nel percorso del Liceo Scientifico e nell'ambito del quale propone insegnamenti ed attività specifiche. L'indirizzo sportivo è volto all'approfondimento delle scienze motorie e di una o più discipline sportive all'interno di un quadro culturale che, in particolare, guida lo studente a sviluppare le conoscenze e le abilità ed a maturare le competenze necessarie per individuare le interazioni tra le diverse forme del sapere, l'attività motoria e sportiva e la cultura propria dello sport, assicurando la padronanza dei linguaggi, delle tecniche e delle metodologie relative.

E la Federazione Italiana Fitness, da sempre, attenta alla promozione dell'attività fisica, dell'alimentazione e della formazione ha intrapreso un cammino in questo ambito scolastico attraverso la formulazione di una proposta di collaborazione con alcuni Licei Sportivi. Tutto ciò nell'ottica di diffondere una maggiore cultura e sensibilità verso lo sport, il benessere e la salute e promuovendo una filosofia legata a un sano regime di vita, creando moderne e mirate figure professionali. Tale progetto prevede lo svolgimento di un intero percorso per ottenere un singolo diploma in un'ampia gamma di specializzazioni del fitness e permettere agli alunni di avere le basi per iniziare un viaggio nel mondo del lavoro. Una bellissima iniziativa della federazione che intende essere partecipe del cambiamento e del futuro della nazione.



www.performancemagazine.it



FITNESS

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

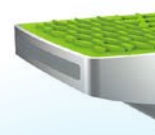
DAL MONDO

Svolgere un'attività fisica in modo regolare non è così facile perché richiede sacrificio, impegno, tempo, costanza e passione. Da tempo gli scienziati tentano di identificare il fattore che più di tutti influisce sulla continuità nel praticare uno sport e la risposta, più che mai scontata, è che conta il raggiungimento della soddisfazione. Ciò spiega perché molti

rinunciano, malgrado le buone intenzioni, mentre altri continuano imperturbati. Secondo una ricerca sul "Journal of Health Exercise", il piacere

IL SEGRETO DEGLI SPORTIVI PIÙ ACCANITI? LA TRANCE AGONISTICA

nel fare un'attività fisica non dipende solo dalla passione ma dallo stato mentale che si raggiunge nell'eseguirlo. È quanto ha scoperto un team olandese dell'Università di Utrecht su un campione di adulti fisicamente attivi, in cui è risultato evidente che i più continuativi nel praticare uno sport erano quelli che raggiungevano uno stato di profonda attenzione, attraverso cui la loro mente riusciva a escludere tutto il resto. Una vera e propria "trance agonistica" che condivide molti aspetti con la meditazione "mindfulness" di origine buddhista, basata sull'attenzione consapevole. Una tecnica che gli studiosi reputano utile per mantenere la continuità sportiva nel lungo periodo e gli autori della ricerca spiegano che: "la mindfulness può ampliare la soddisfazione perché si è più contenti quando le esperienze positive legate all'attività fisica diventano rilevanti". Pertanto anche se lo sport praticato non è tra i più amati è possibile aumentare il piacere che se ne trae, concentrandosi sui movimenti, sul respiro e sulle azioni da compiere che è pure un principio fondamentale per ogni ambito della vita.



UN PEDALE IPERTECNOLOGICO PER BIKE SEMPRE CONNESSE

Presentato da una startup francese durante il CES di Las Vegas, il Connected Cycle, è un pedale intelligente da montare sulla bicicletta che ti aiuta negli allenamenti.

Tra i primi del suo genere, è pensato per funzionare anche su i cicli più vintage: infatti, il silicio che gli serve è all'interno, facile da installare e protetto da una scocca in alluminio e gomma resistente a urti e intemperie. C'è un'antenna GPS, che traccia a intervalli regolari la posizione del mezzo sia quando è in movimento sia quando è fermo e questo permette di poterlo rintracciare in caso di furto o ricordare dove lo si è lasciato. A fare da supporto alla geolocalizzazione ci pensa un accelerometro, che registra pendenza del percorso, ritmo e intensità delle pedalate e calcola le calorie bruciate ad ogni utilizzo. Non è un problema neppure l'alimentazione perché si



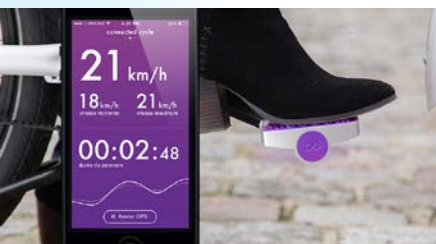
VIDEOGIOCHI E APP CONTRIBUISCONO A UNO STILE DI VITA SANO



Tra i protagonisti del benessere ci sono anche le app e i videogames dedicati alla salute in quanto stanno assumendo un ruolo sempre più importante nella prevenzione e potenziano gli effetti dei farmaci. Tutto ciò lo dimostra uno studio condotto da un team di ricercatori americani della USC School of Cinematic Arts, la Keck School of Medicine della USC, la USC School of Social Work e l'Università di Bufalo, che hanno analizzato gli effetti di uno specifico gioco sulla vita dei partecipanti ad un esperimento. La ricerca ha dimostrato, e confermato, un grande potenziale di questo mercato, che è cresciuto di oltre il 120% in termini di utilizzo e, in specifico, un aumento del 62% sull'impiego delle applicazioni di questo settore, molto superiore a quello pari al 33% di altre tipologie di applicazione. Un dato che risalta anche dallo studio dell'organizzazione americana Spafinder Wellness che individua nei programmi per dispositivi mobili uno dei dieci trend del momento. Videogiochi e App diventano, quindi, un'alleato per cercare di praticare e tracciare la propria attività fisica e sportiva e, al tempo stesso, sono molto apprezzati da coloro che hanno cura del proprio corpo e del proprio benessere.



PER UN CUORE IN FORMA BASTANO 10.000 PASSI AL GIORNO



ricarica grazie all'energia delle pedalate, mentre i dati raccolti finiscono nella nuvola grazie ad una connessione GPRS completamente autonoma. Infatti, basta dotare il pedale di una SIM e scaricare l'App sullo smartphone per avere

le informazioni sempre a portata di tocco, come ad esempio: monitorare la qualità del viaggio e la prestazione. Una bella idea che ora è diventata realtà dopo che è stato raggiunto l'obiettivo dei 50.000 dollari, in appena ventiquattro ore, sul sito di crowdfunding. Le prime consegne del Connected Cycle sono previste entro quest'anno in quantità limitata al prezzo speciale di 129 dollari, dedicate a coloro che fin da subito hanno contribuito al raggiungimento dell'obiettivo.

È la nuova regola e nasce dall'importanza di un motore che controlla lo stato di salute, ovvero, il sistema di vene e valvole della parte bassa del corpo che permette al sangue di fare ritorno al cuore senza ricadere verso il basso, come vorrebbe la gravità. Ed è proprio lì che ci sono le fondamenta del corretto funzionamento dell'intero sistema cardiovascolare e sempre lì che si manifestano, anche nei giovani, alcuni disturbi che prendono la forma di dolori, affaticamenti, pesantezza, pruriti e capillari rotti. I principali nemici dei problemi vascolari periferici sono: l'inattività fisica e la cattiva alimentazione. Come dichiara Paul Fadel, docente di farmacologia medica e fisiologia all'Università del Missouri: "Il non fare attività fisica porta al sovrappeso e all'obesità. Il passo successivo è l'insulino-resistenza, che conduce al diabete di tipo 2 e ai rischi di infarto". Lo stesso docente statunitense è tra gli autori di uno studio che dimostra quanto sia importante il movimento per la salute vascolare degli individui di qualsiasi età e, soprattutto, quanto sia dannosa la sedentarietà protratta anche per brevi periodi. Ecco perché, secondo l'Oms, la quota di movimento indispensabile per mantenersi in forma e salute è

pari a diecimila passi al giorno, più o meno sette chilometri. Nella ricerca pubblicata su "Medicine and Science in Sports and Exercise" l'americano Fadel e il suo gruppo hanno studiato cosa avviene quando si passa a un livello ottimale di movimento quotidiano (diecimila passi) a una dose insufficiente, pari a meno di cinquemila che sono quelli percorsi dai più sedentari. Dalla ricerca è emerso che diminuire per soli cinque giorni la quota di movimento è sufficiente a intaccare la funzionalità del rivestimento interno dei vasi sanguigni degli arti inferiori. Un fenomeno da non sottovalutare e che diversi studi hanno direttamente collegato a un maggiore rischio di ipertensione e morte cardiovascolare. Tuttavia, dall'analisi è apparso anche un aspetto positivo come sottolinea Fadel: "Le conseguenze negative possono essere invertite". Infatti, dopo aver ristabilito la quota ottimale di movimento per alcuni giorni, si è osservato nei soggetti un netto miglioramento della funzione vascolare, fino al ritorno ai livelli ottimali. Un aspetto che mette in evidenza che non sia mai troppo tardi per cominciare a muoversi: il migliore trattamento è diventare più attivi.

CON IL CIBO GIUSTO ADDIO AI MALANNI FISICI!

Nessuna goccia o compressa da acquistare in farmacia per contrastare i malesseri fisici, ma bensì utilizzare il cibo come cura e prevenzione di numerose malattie, che tra l'altro non è una moda d'oggi ma una scoperta antica. Infatti, la formula chimica per battere i malesseri si nasconde all'interno delle nostre cucine e tutti gli alimenti che mangiamo sono prima di tutto molecole che condizionano sia il nostro corpo sia la nostra mente. Nessun farmaco è più efficace di ciò che mangiamo per ottenere un certo benessere psicofisico, così come non c'è niente di peggio che mangiare le molecole sbagliate. Uno studio pubblicato sul Public Health Nutrition Journal ha dimostrato che i consumatori abituali di merendine, hot-dog e cheesburger hanno maggiori probabilità di sviluppare stati depressivi (+51%). I responsabili sono i grassi animali e gli zuccheri raffinati in grado di attivare il cortisolo, l'ormone dello stress e, proprio gli zuccheri raffinati, nei bambini provocano distrazione e iperattività mentre negli adulti ansia, depressione e stress. Alcuni cibi curativi sono legumi, frutta fresca e secca, semi e pesce azzurro che contengono vitamine B, acido folico, omega 3 e minerali. Lo spiega anche un recente studio inglese apparso sul British Medical Journal: mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno ci assicura il sorriso e allontana la tristezza. Il cromo, che si trova nei broccoli o nell'uva, aumenta i livelli di serotonina e melatonina che aiutano a regolare le emozioni. L'acido folico, presente in spinaci e asparagi, permette al corpo di creare nuove cellule e regola la serotonina, tanto che viene anche usato direttamente contro la depressione. I minerali come il magnesio, presente nelle mandorle e nelle noccioline, o lo zinco che si trova nei cereali, migliorano invece il funzionamento del cervello e la qualità del sonno. Gli omega 3 aiutano il benessere psichico perché contribuiscono a costruire le membrane cellulari dei neuroni. Infine, i minerali e le vitamine sono elementi vitali, utili per gestire i momenti stressanti e che ci fanno sentire meglio rispetto ai cibi confezionati ricchi di conservanti, che il nostro corpo fatica a riconoscere perché non presenti in natura.





DI MARCO NERI

RIFLESSIONI DI GHISA

EXPO – FITNESS E FILOSOFIA ALIMENTARE

Nutrire il Pianeta, energia per la vita... direi che questo titolo è ormai inflazionato ma non potevamo sottrarci ad analizzare questo connubio. Da sempre Fitness e Wellness viaggiano a braccetto con l'alimentazione intesa come un modo corretto di approcciarsi alla salute e al dinamismo fisico. Anche qui occorre prendere le "misure" dalle esasperazioni di diete fortemente proteiche; ma chiunque voglia fare un fitness in osservanza del miglior equilibrio fra salute e performance sa che in fondo non occorre esagerare. Siamo in una situazione dove le informazioni sull'alimentazione sembrano collidere fra quelle date dalle maggiori aziende che producono cibi "commerciali" e quelle fornite dalle esigenze di una agricoltura e allevamento a misura d'uomo.

La produzione di proteine animali (soprattutto da allevamento intensivo) richiede almeno 10 volte le risorse che chiede il produrre proteine vegetali. Un conteggio analogo lo si può fare sia per la produzione di gas serra, sul consumo di acqua, sulla destinazione di terreno a pascolo, ecc ecc.

Detto questo premetto che non sono ne vegano e ne vegetariano; ambisco al miglior equilibrio possibile dove sono certo che ciascuno di noi possa ragionevolmente sostituire una parte delle proteine animali (soprattutto da carne) con altre forme proteiche. Il tutto può accadere rispettando pienamente i dettami di una alimentazione sportiva che possa supportare le richieste plastiche/energetiche di un praticante di intensa attività fisica.

Questo ritorno ad un equilibrio credo possa essere il riassunto della "missione" che racchiude l'EXPO, questo richiamandoci all'importanza della qualità di ciò che mangiamo. Analogamente la riscoperta della grande varietà di alimenti presenti sia sul nostro territorio che nel mondo globale è una grande ricchezza che va

adeguatamente sfruttata.

Difficile pensare di alimentarci oggi esattamente come si faceva 50 anni fa; ma non è possibile pensare che guardando alle nostre radici è possibile ottimizzare il futuro?

Del resto pensate all'allenamento. Per un decennio circa ci siamo "illusi" (o forse abbiamo temuto) che la tecnologia potesse sostituire la manualità, l'esperienza e la conoscenza dell'istruttore. Poi siamo arrivati ad oggi dove a mio avviso siamo in una fase di "recessione tecnologica" dove ci si rende conto che la tecnologia non deve mai essere "invasiva" e non deve costituire una difficoltà, questo ne per l'utente e ne per il tecnico.

Questo giustifica la grande richiesta ed il successo di allenamenti di functional training con attrezzi basilari e dove la riscoperta di una funzionalità corporea addirittura "vince" sulla consuetudine dominante finalità estetica; attività dove la riscoperta delle emozioni del corpo non passa attraverso macchine sofisticate.

Ora prima di prendermi del troglodita motorio è opportuno chiarire che sono favorevole ad una tecnologia che aiuti ma che possa anche essere "bypassata"; in questo senso un classico esempio è il pulsante start, presente su molte macchine cardio, pulsante che ti permette di partire ed iniziare l'allenamento senza imputare alcun dato alla macchina... e la statistica mi dice che questa è la funzione più utilizzata in assoluto; tutto ciò con buona pace di fior di tecnici che hanno pensato mesi per creare programmi sofisticati. Credo che tutto questo sia facilmente trasferibile anche al cibo e alla produzione dello stesso.

La tecnologia deve aiutare ma non deve travisare la qualità; deve consentire

l'ottimizzazione "dell'energia per la vita"; ma questo parte primariamente dalle scelte che ciascuno di noi andrà a fare nel suo quotidiano. Sono certo che sarà basilare coinvolgere le nuove generazioni in una alimentazione moderna ma basata sulle tradizioni, questo senza rinunciare a gusto e neppure a basilari apporti nutrizionali per gli sportivi.

In tutto questo trova a mio avviso spazio anche la filosofia degli integratori e della nutraceutica; questa rappresenta una vera finestra verso il futuro con la capacità di captare in ogni alimento l'essenza delle sue capacità curative/preventive.

Così come il fitness deve essere al servizio dell'uomo (ed è per questo che non è assolutamente detto che debba essere competizione e/o esasperazione), anche l'alimentazione può e deve essere al servizio delle rinnovate esigenze sia lavorative/sportive, ma anche di "sfruttamento" positivo delle risorse. Tutto questo è molto più semplice di quanto possiamo pensare e mi viene in mente, la definizione di attività fisica data dalla Commission of the European Communities nel suo "White Paper On Sport" di luglio 2007 dove lo Sport è definito come "qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli. In quella frase "miglioramento della condizione fisica e psichica" c'è l'essenza del connubio fra alimentazione/attività fisica/recupero che da sempre rappresenta la triade del benessere e del progresso dell'uomo alla scoperta del suo equilibrio.





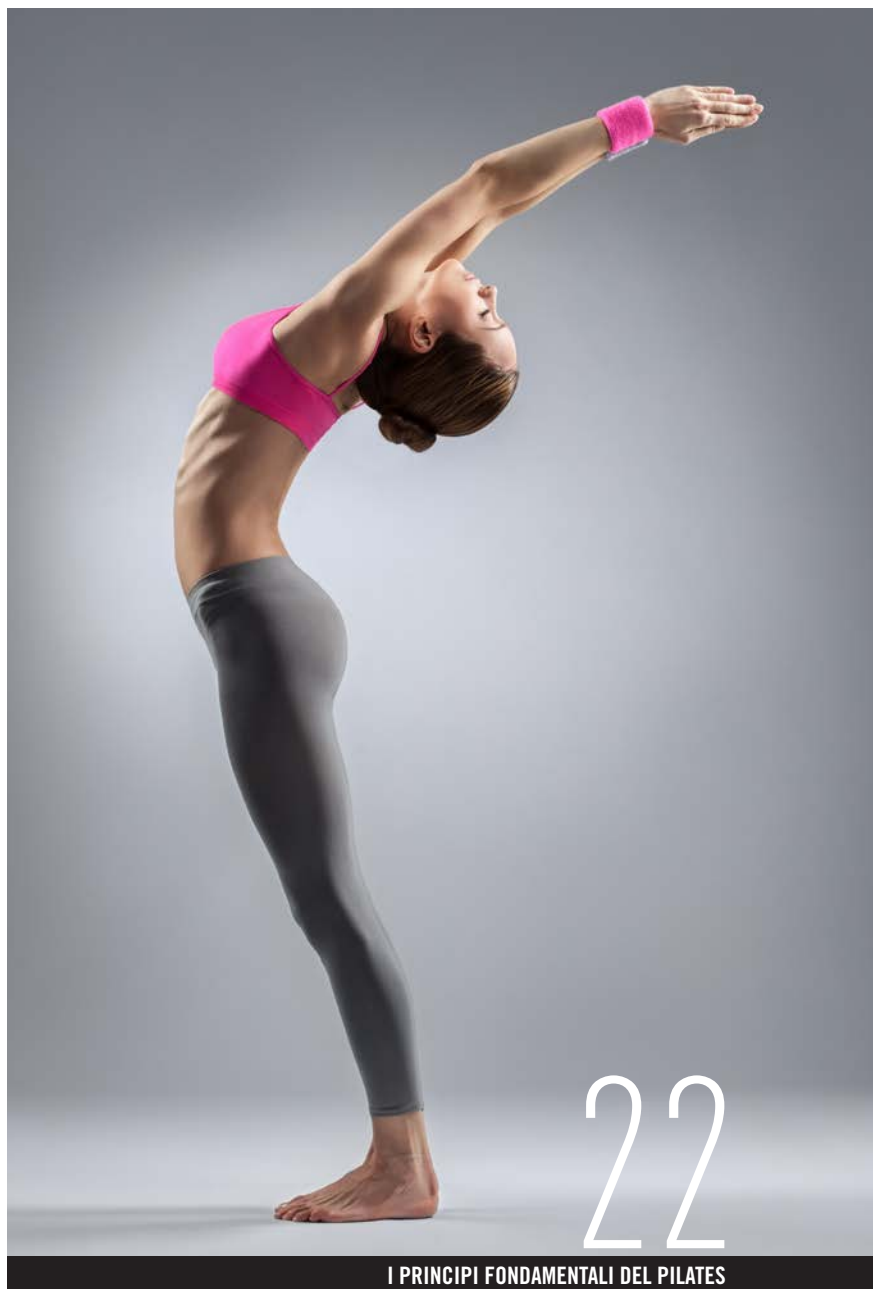
Lecture

- 16 **La prova costume**
DI MARCO NERI
- 19 **Gymnastics circuit**
DI DAVID STAUFFER
- 22 **I principi fondamentali del pilates**
DI SARA SERGI
- 26 **Un six-pack da urlo!**
DI SANDRO ROBERTO
- 62 **Nutritional Sport Consultant**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 66 **Comunicazione efficace: quando la cliente è una futura mamma**
DI GIOVANNA VENTURA
- 70 **La prevenzione del legamento crociato anteriore**
DI DAVIDE CARLI
- 74 **Ciao Bob!**
DI MARCO NERI, ANTONIO PAOLI E DONATELLA DALL'ARGINE
- 76 **La magia della musica**
DI DONATELLA LONGHI



Rubriche

- 58 **Fitness group: conoscenza, innovazione e cambiamento**
DI MINO MESSURI
- 60 **A lezione con la pioniera del pilates: Cathleen Murakami**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 06 **FITNESS DAL MONDO**
L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA
08 **RIFLESSIONI DI GHISA**
DI MARCO NERI
- 13 **COACHING UMANISTICO**
DI SIMONE POGGI
- 14 **IL CONSULENTE DEL CLUB**
DI LUCA MATTONAI
- 56 **INFORMA**
- 80 **FIF SOCIAL COMMUNITY**
DI SARA BARACCANI



22

I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL PILATES



Numero 02 2015
ANNO XXVI

Fitness Academy

- 29 **CORSI, MASTER, WORKSHOP E CONVENTION**
Tutti gli appuntamenti didattici fino a settembre 2015

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI

**28-31
MAGGIO
2015**

10^A EDIZIONE

ENERGY EVOLUTION

hoopcommunication.it



organizzato da:
organized by:



RiminiFiera
business space

con il patrocinio di:
with the patronage of:



 RiminiWellness

www.riminiwellness.com

DAL 28 AL 31 MAGGIO 2015

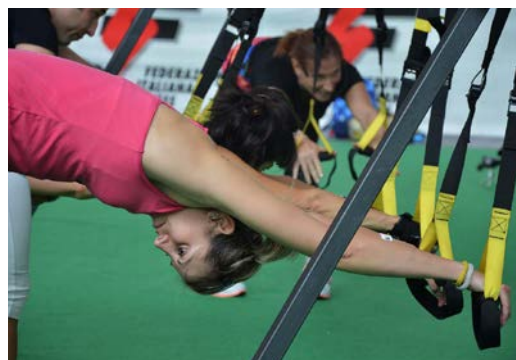
RIMINI WELLNESS

È in arrivo la più importante manifestazione del fitness e del wellness

Ritorna Rimini Wellness la grande vetrina del mercato del benessere. Ai nastri di partenza la decima edizione della fiera del fitness e del wellness per eccellenza. Dal 28 al 31 maggio gli organizzatori vogliono far meglio dello scorso anno, che ha contato oltre 250.000 visitatori e 150.000.000 di contatti sui media nelle quattro giornate della kermesse. All'interno di Rimini Wellness c'è tutto ciò che un professionista, appassionato e curioso di fitness può incontrare: 16 padiglioni pieni di energia a 360° con 50 palchi attivi per lezioni e dimostrazioni con oltre seicento presenter al lavoro da tutto il mondo e un totale di 400 aziende dirette e rappresentate, operative nelle diverse anime del vivere bene e in armonia con il proprio corpo e con l'ambiente. Una parte preponderante va alla **Federazione Italiana Fitness**, che da Fit Gold Partner gestirà e coordinerà il palco centrale proponendo al pubblico masterclass, gare e esibizioni, dal concorso **Saranno Presenter** e **New Faces of Fitness** del primo giorno fino al **Club vs Club** dell'intera giornata di domenica, con una serie di eventi straordinari che dureranno per tutto il periodo della manifestazione. Inoltre, la FIF organizzerà una serie di lezioni di carattere olistico (soprattutto di pilates) in un palco che per quattro giorni proporrà masterclass condotte dal corpo docente federale. Ma non è finita, perché in un altro padiglione prenderà vita l'attività organizzata nell'area dell'allenamento funzionale, dove i contenuti saranno legati a lezioni condotte dai docenti federali, con l'utilizzo di attrezzi e del corpo libero. Nella stessa area ci saranno tre diverse gare – **Fit Crossing, Bodyweight Challenge** e **Kettlebell Competition** – attese nelle giornate di giovedì, venerdì e domenica. E, proprio nel corso dell'ultimo giorno della kermesse riminese la Federazione Italiana Fitness organizza la conferenza del famoso Dott. Nader Butto, medico cardiologo israelino: **"Alimentazione e Costituzione Biologica Personalizzata"**.

La Fiera di Rimini è così pronta ad accogliere la fiumana di professionisti che vuole garantirsi la conoscenza dell'attualità del fitness, con le sue tendenze, le attrezzature, le competizioni. Rimini Wellness si è, da tempo, ritagliata una posizione di grandissima rilevanza nel panorama europeo delle fiere, con una grandissima frequentazione dei professionisti e non solo dell'Est Europa, Russia, area del mediterraneo e Turchia. Sempre più forte è la sua impronta mondiale e grazie ai risultati raggiunti oltre confine, Rimini Wellness è diventata una "Fiera Internazionale". Si va a ricominciare, quindi, con un fermento internazionale che porta a Rimini praticamente tutti i migliori presenter del mondo, dove è possibile provare i macchinari per l'allenamento più popolari del pianeta e dove è possibile captare nuove idee e nuovi spunti per la propria attività professionale.

Rimini Wellness è ancora una volta all'insegna dello show e allora preparatevi allo spettacolo!



CONVENTION **GRATUITE**
SCONTI SULLE MANIFESTAZIONI
E TANTI ALTRI **VANTAGGI** CON...

FIF CARD

Con la **FIF Card** viene offerta ai club e agli istruttori la possibilità di mantenersi **continuamente aggiornati** ad un **prezzo estremamente vantaggioso**.

Numerose le agevolazioni a cui si ha diritto (trovate l'elenco completo dei servizi alle pagine seguenti) e che includono l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness.

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

per l'istruttore

29€
al mese



per il club

49€
al mese



scopri tutti i vantaggi su
www.fif.it

COACHING UMANISTICO



DI SIMONE POGGI

Desidero cominciare questo articolo con tre domande:

1. *Durante la giornata focalizzi di più su quello che sei bravo/a a fare o su quello che non sei capace?*
2. *Al lavoro o in famiglia ti sottolineano quello che sei bravo/a a fare oppure quello che devi migliorare perché hai fatto degli errori o non sei capace?*
3. *Durante la giornata vivi più emozioni positive o negative?*

Diciamo che l'80% di voi risponderà che si concentra su quello che non è capace di fare o che sbaglia e che proverà più emozioni negative. A tutto questo c'è una risposta: la nostra società è abituata ad un sistema di intervento che possiamo definire "ortopedico", cioè **"si aggiusta tutto quello che è rotto e non funziona"**.

Andiamo a vedere nel concreto cosa vuol dire:

- al lavoro, il capo e i colleghi ti sottolineeranno i tuoi errori e quello che sbagli e che devi migliorare;
- il focus delle riunioni sarà su quello che i settori devono migliorare o non sono capaci di fare;
- guardate la tv o i telegiornali e ditemi quanti servizi parlano di situazioni positive e punti di forza....quasi nessuno, solo argomenti che riguardano **"quello che non funziona"**;
- nella propria famiglia si sottolineano i difetti dei propri familiari e difficilmente i pregi;
- i genitori a scuola vanno a parlare innanzitutto con i professori delle materie in cui i figli non vanno bene.

La lista potrebbe essere infinita, ma c'è un punto che li riassume tutti: un sistema d'intervento "ortopedico",

TROVARE I PUNTI DI FORZA PER CRESCERE

dobbiamo in continuazione aggiustare "quello che non funziona".

Soffermiamoci ora sulle emozioni che viviamo in situazioni di questo tipo:

- siamo felici?
- gioiamo quando ci dicono che non siamo bravi?
- quando guardiamo i servizi al telegiornale proviamo emozioni positive?

Bene a questo punto deve sorgervi una domanda: **"Che cosa vuol dire trovare i punti di forza per crescere?"**

Ripartiamo dal ragionamento precedente in cui abbiamo capito che: le emozioni negative scaturiscono dai giudizi negativi ricevuti.

Quando siete in uno stato emozionale negativo sentite di avere la forza, la passione e la grinta per attivare un pensiero creativo vincente che vi aiuterà a risolvere i problemi?

La risposta è no!!!

E se invece vi **trovaste in uno stato di gioia, fierezza, felicità?**

Sicuramente si!!!

A questo punto proviamo a pensare in quali situazioni **proviamo emozioni positive...** e per aiutarvi provo ad invertire gli esempi fatti prima:

- al lavoro i capi e i colleghi ti fanno i complimenti per il lavoro svolto, sei veramente competente in quello che fai;
- durante le riunioni si parla dei punti vincenti dell'azienda;
- durante il telegiornale i servizi parlano di quanto di bello viene fatto tutti i giorni;
- nella propria famiglia si sottolineano le potenzialità e le qualità dei familiari;

- i genitori a scuola ascoltano dai professori quali sono le materie in cui il figlio ha ottime qualità che potrebbe approfondire per farle diventare competenze e talenti.

Come ti senti leggendo queste frasi e immaginandole nella tua vita di tutti i giorni? Bene vero!

"Trovare i punti di forza per crescere" è il paradigma su cui lavoro come **coach umanistico**, nel dettaglio è la regola per cui se ci abituiamo a sottolineare i punti di forza della persona (invece che le debolezze) la stessa godrà non solo di **emozioni positive** che l'aiuteranno ad attivare il **pensiero creativo** (utile per trovare idee e soluzioni) ma riuscirà a gestire ed utilizzare meglio le **proprie potenzialità**.

Queste ultime saranno anche importanti ed indispensabili per migliorare il famoso "quello che non funziona". Per far guarire una caviglia slogata camminerai su quella sana e non saltellerai su quella malata.

Cominciate ad allenarvi tutti i giorni in famiglia e sul posto di lavoro, decidete che domani, la prossima settimana o per il prossimo mese intero sottolineerete quanto i vostri colleghi, amici o familiari siano bravi, non siate tirchi nell'elargire complimenti!

Vedrete come il vostro umore e quello di chi vi sta vicino muterà completamente. E se inizialmente sarà difficile che gli altri facciano lo stesso con voi abituatevi ad auto-elogiarsi sottolineando quanto siete stati bravi ad agire.





DI LUCA MATTONAI

IL CONSULENTE DEL CLUB

PRINCIPIO DI DEMOCRATICITÀ INTERNA

Le disposizioni agevolative previste per le ASD sono applicabili, come spiega il comma 8 dell'art. 148 del T.U.I.R. a condizione che gli enti associativi, destinatari di questo particolare regime, prevedano nei propri statuti una serie di clausole "tassative", tra le quali la previsione della disciplina uniforme del rapporto associativo e delle modalità associative volte a garantire l'effettività del rapporto medesimo, **escludendo espressamente la temporaneità della partecipazione alla vita associativa** e prevedendo per gli organi associati, o partecipanti, maggiori età, il diritto di voto per l'approvazione e le modificazioni dello statuto e dei regolamenti, per la nomina degli organi direttivi dell'associazione e l'eleggibilità libera degli organi amministrativi. Principio del voto singolo di cui articolo 2532 comma 2 del codice civile: sovranità dell'assemblea dei soci, associati o partecipanti, e i criteri di loro ammissione ed esclusione, criteri e idonee forme di pubblicità delle convocazioni assembleari, delle relative deliberazioni, dei bilanci o rendiconti. Per cui si perdono i benefici contabili e fiscali qualora si dimostra la disapplicazione del **principio di democraticità** in oggetto e tale requisito richiede una valutazione della corrispondenza fra le previsioni statutarie e le modalità operative dell'associazione, ma elementi come la convocazione e verbalizzazione delle assemblee dei soci costituiscono **indici** rilevanti al fine di desumere sia la reale natura associativa sia l'effettiva democraticità del sodalizio. Sono gli enti che devono **formare la prova** che la vita associativa è ispirata ai principi di democraticità e che non è temporanea al fine di fruire occasionalmente di taluni servizi, desumibile anche dalla Sentenza della CTP di Pisa n. 8/2011 secondo cui *"la formale appartenenza all'associazione e la apparente regolarità statutaria non è di per sé sufficiente all'ammissione al regime fiscale agevolato"*. E, in funzione del principio di democraticità (**Tuir Art 148** lettera C e **Legge 289/2002 comma 18**

dell'art. 90 lettera E) è importante **inserire nello statuto** dell'ASD un articolo che soddisfi i sopra citati obblighi. Proponiamo sotto una soluzione utilizzabile: *"Fra gli aderenti all'Associazione esistono parità di diritti e di doveri. La disciplina del rapporto associativo e le modalità associative volte a garantire l'effettività del rapporto medesimo sono uniformi per tutti gli associati. È esclusa espressamente ogni limitazione in funzione della temporaneità della partecipazione alla vita associativa. Tutti i soci maggiorenni hanno diritto di voto per l'approvazione e le modifiche dello Statuto e per la nomina degli organi direttivi dell'associazione. Ogni associato ha diritto ad un voto. Il numero degli iscritti all'Associazione è illimitato. Tutti i soci sono vincolati all'Associazione per la durata di un anno sociale."* Comunque non basta avere la suddetta clausola inserita nello statuto ma è l'effettivo atteggiamento che viene valutato/ricercato specie in sede di controllo da parte degli organi predisposti. Proviamo ora a **suggerire alcuni esempi di comportamenti prudentziali** che possono aiutare l'ASD in merito alla democraticità:

- Al momento della **domanda di ammissione** la persona deve comprendere che ha di fronte una ASD e che la stessa sarà sottoposta all'accettazione del "Consiglio Direttivo". Deve prendere conoscenza dello statuto e dell'attività associativa oltre al versamento, in caso di accettazione, del pagamento della quota associativa;
- Gli associati devono conoscere gli **organi direttivi**, che non sono i titolari della palestra ma coloro designati alla gestione protempore;
- La **quota associativa** deve essere uguale per tutti in quanto è un elemento di espressione della

democraticità interna e non va confusa né con l'eventuale "quota di tesseramento" né tantomeno con il "Corrispettivo Specifico";

- **Partecipazione alla vita associativa** che non deve essere solo ed esclusivamente partecipare ai corsi previo il pagamento di una somma;
- **Approvazione del rendiconto consuntivo e preventivo**, infatti è con il secondo che il Consiglio Direttivo ha dall'assemblea dei soci il mandato a spendere/gestire per l'esercizio in corso;
- **Conoscenze dei bilanci** che per i soci che partecipano all'assemblea di approvazione avviene in quel momento ma ai soci non partecipanti dovrà essere inviato un estratto dell'assemblea;
- Le **decisioni più significative** della vita associativa devono essere di competenza dell'assemblea (*sovranità assembleare*) e ai soci non partecipanti dovrà essere inviato un estratto delle decisioni prese in sede assembleare;
- **Attenzione alle convocazioni assembleari** poiché gli statuti, 9 su 10, prevedono la convocazione tramite affissione in bacheca. Ma per dimostrare che è stata veramente convocata un'assemblea, noi suggeriamo di inviare una mail, di chi abbiamo l'indirizzo valido e pubblicare un post sui social network;
- Tenere **compilati i registri dei verbali, debitamente firmati**, del "Consiglio di amministrazione" e "dell'assemblea dei soci" (il primo verbale, degli associati, sarà l'atto costitutivo e lo statuto).
- Tenere in ordine cronologico di accettazione il **libro dei soci**, da stampare anno per anno e con evidenziate le eventuali esclusioni.



CNM ITALIA

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



Nutritional Sport Consultant

Diploma Europeo
UNITED KINGDOM

**7 WEEKEND
DI LEZIONI
FRONTALI**

**MODULI
ON-LINE**

l'ultimo week-end
è comprensivo
di esame finale

Padova - Ottobre 2015

Diploma “Nutritional Sport Consultant”

Innovativo percorso per la formazione di una nuova figura professionale con competenze relative alla nutrizione e all'integrazione nell'ambito sportivo. Il corso analizza protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. CNM Italia, College of Naturopathic Medicine, sede italiana CNM UK con sede centrale a Londra, e F.I.F., Federazione Italiana Fitness, promuovono questo innovativo corso.

www.nutritionalsportconsultant.it



CNM ITALIA

Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova - Tel. 049.9080654
www.cnmitalia.com - info@cnmitalia.com

SCHEDE, CIRCUITI E CONSIGLI PER ESSERE IN FORMA ALL'ARRIVO DELLA STAGIONE ESTIVA.

LA PROVA COSTUME

Siamo nel periodo di punta dove chiunque “senta la primavera” inizia ad andare in agitazione perché ci si accorge che il tempo mancante all'esibizione pubblica delle proprie “nudità” è veramente poco.

Ed ecco di conseguenza l'assalto alla palestra nel tentativo (vano) di svolgere in due mesi quello che andava fatto con perseveranza per tutto l'inverno. Queste amene righe non sono quindi dedicate a tutti coloro che diligentemente hanno affrontato le fredde serate invernali nel percorrere le strade che portavano ai centri fitness anziché al comodo divano.

L'obiettivo sono quindi le schiere di “incostanti” che comunque sanno che la “soluzione ai loro problemi” non è certo qualche massaggio o blande terapie estetiche (anche se possono sempre essere utili).

Dal punto di vista “palestra” la risposta è essenzialmente con dei circuiti potenti; suggerisco le tre sedute a settimana alternando delle schede che si potrebbero denominare A/B e poi C/D.

Si avrebbe così una frequenza così divisa:

1 ^a SETTIMANA	A	B	C
2 ^a SETTIMANA	D	A	B
3 ^a SETTIMANA	C	D	A
4 ^a SETTIMANA	B	C	D
<i>Ricominciare poi dall 1^a settimana</i>			

Le schede potrebbero avere questo tipo di struttura orientate sia al dimagrimento che alla tonificazione:

SCHEDA A		SCHEDA B	
Panca	6/12	Lento davanti	8/12
Addome	Max	Addome	Max
Pulley (o stacchi)	8/12	Bicipiti	8/12
Addome	Max	Addome	Max
Tricipiti	8/12	Burpee	6/8
Squat	12/15	Affondi frontali	6/8
Cardio	2/4 min.	Cardio	2/4 min.
<i>Ripetere il circuito per 6/8 volte</i>		<i>Ripetere il circuito per 6/8 volte</i>	

SCHEDA C		
Panca o Chest	12-9-6-9-12	1,15/1,30
<i>Circuito addome e cardio</i>		
Trazioni Lat Machine davanti	12-9-6-9-12	1,15/1,30
<i>Circuito addome e cardio</i>		
Squat Over head	4X12/15	1,45/2.00
<i>Circuito addome e cardio</i>		

SCHEDA D		
Lento davanti o Manubri	12-9-6-9-12	1,15/1,30
<i>Circuito addome e cardio</i>		
Super Set	Bicipiti alternati	4x8/10
	Tricipiti French	8/10
<i>Circuito addome e cardio</i>		
Clean+Press+Squat	4X8/10	1,45/2.00
<i>Circuito addome e cardio</i>		

Il circuito addome e cardio da fare alla fine delle schede C/D potrebbe essere così strutturato:

Addominali crunch inversi	<i>max</i>
Addominali crunch avanti o su fit ball	<i>max</i>
Addominali plank (anche con piedi su fit ball)	<i>circa 40/60 secondi di contrazione</i>
Side plank	<i>20</i>
Cardio	<i>2/4 minuti e ripetere dal crunch di fila x ¾ volte</i>

A questa tipologia di schede si può poi aggiungere una seduta di “aerobica” fatta in palestra o all’aperto. Devo dire che non tutti amano la corsa e condivido tale avversità (vista la mia scarsa predisposizione per la corsa), ma si può fare un ottimo lavoro con la camminata o con la bici.

L’obiettivo è quello di realizzare un HIIT al fine di aumentare il consumo calorico post esercizio (EPOC). Per la camminata il problema è che molti non riescono a fare salire i battiti. Si potrebbe alternare



brevi tratti di corsetta con la camminata, dipende quanto anche i brevi tratti di corsa siano fattibili senza incidere negativamente sulla struttura articolare. Uno schema base è quello di alternare 1 minuto a bassa intensità (tipo camminata) con un minuto ad alta intensità (tipo corsa); il tutto ripetuto per 6/15 volte (quindi 12/30 minuti). Questo modulo da 1+1 minuti può però essere diviso in modo diverso secondo il grado di allenamento; in pratica all'inizio potrebbe anche essere 1,15/1,30 di camminata e 45/30 sec di corsetta, così come quando si è più allenati si può prevedere 45 sec di camminata e 1,15 di corsetta.

Questa attività HIIT è molto più plasmabile all'interno della palestra, infatti con un buon tapis roulant si può rimanere fissi in camminata (5,5/6 km/h) e alternare 1 min in pianura e 1 min alla massima pendenza. Analogamente si può anche svolgere l'attività sulla bici alternando 1 min seduto in sella con ritmo agile e poco freno ed 1 min in piedi sui pedali ritmo più basso e freno aumentato.

Questo tipo di attività è altamente redditizia dal punto di vista metabolico e alcuni soggetti hanno ottimi risultati riducendo a 2 le sedute con i pesi e portare a 2 quelle più "aerobiche" (anche se il termine non è certo corretto).

In questo modo si potrebbe fare la 1ª settimana schede A/B + 2 sedute di bici o camminata e la settimana dopo le schede C/D e altre 2 sedute di bici o camminata. L'esperienza suggerisce che una delle due sedute di bici o camminata potrebbe non essere concepita con un HITT ma proprio come una vera attività aerobica basata su tempi più ampi, in pratica anche 90/120 minuti da dedicare a camminata o bici. Per l'attivazione mitocondriale questa parte potrebbe essere molto importante soprattutto da parte di chi è da tempo inattivo o comunque poco dedito ad attività lipolitiche.



A questo tipo di proposta di allenamento suggerirei di provare un hi/low calorico-metabolico basato logicamente più sulla qualità degli alimenti che sulla quantità facendo delle semplicissime operazioni che potrebbero vedere:

- **colazione:** *the, fette biscottate e una base proteica (albumi o proteine in polvere);*
- **metà mattina:** *frutta + noci o mandorle;*
- **pranzo:**
3 gg con pasta o riso + del prosciutto + verdura e olio di condimento;
3 gg solo un secondo + verdura e qualche crackers di segale;
- **pomeriggio:** *frutta + noci o mandorle o una barretta low carb;*
- **cena:** *un secondo + verdura e qualche crackers di segale.*

Sarebbe interessante la settimana seguente invertire il pranzo con la cena, quindi in pratica avere a cena tre giorni con il primo e altrettanti tre con solo un secondo.

Nulla di trascendentale (ma non è detto che ciò che funziona debba essere complesso), eppure con queste semplici regole è veramente possibile fare grossi cambiamenti.

Anche gli integratori potrebbero avere un loro ruolo; ultimamente si stanno affermando dei termo genici senza parte "caffeinica-adrenergica" (quindi senza guaranà e citrus). Personalmente li vedo di buon occhio perché senza agire sulla parte nervosa (non a tutti gradita) ci sono evidenze di come prodotti concentrati come gli EGCG da the verde, la Berberina, la Forskohli ma anche i "famosi" (nel senso che in questo momento sono di moda e se ne parla molto) chetoni di lampone; possano dare un aiuto senza porre l'accento sul sistema simpatico. Sempre utili dei disintossicanti e drenanti nonché il caro "vecchio" lipoico che rimane un ottimo supporto sia dal punto di vista antiossidante che da quello di stabilizzazione glicemica.

Ora dovete solo metterci il vostro tempo e la buona volontà; altrimenti rilassatevi e godetevi comunque la spiaggia anche se il punto vita non sarà esattamente quello di qualche men's fitness sono certo che avrete comunque la soddisfazione di avere fatto del gratificante movimento che a mio avviso è la motivazione primaria ancora prima che non i dubbi estetici. Che il costume sia con voi. FINE

di David Stauffer

GYMNASTICS CIRCUIT

FOTO DI BARBARA SILVESTRI

Una ball, un bar (o ring), forza, velocità, power, resistenza e una gran voglia di lavorare al vostro massimo sono gli elementi necessari per questo circuito. Sviluppato con la mia allenatrice Martina Barbaro, 10^a classificata all'Europe Open 2014, il Gymnastics Circuit è basato su cinque esercizi che potete utilizzare nelle vostre lezioni. E, per spingere le vostre capacità al massimo, eccovi una serie di movimenti utili e mirati per raggiungere l'obiettivo.

01

WALL BALL

Il Wall Ball è uno squat più una distensione delle braccia con un lancio verticale di una ball contro un muro. Lo squat è sempre eseguito piegando le gambe fino a portare il bacino sotto il livello delle ginocchia.

Come ben sapete la mancanza di mobilità delle caviglie e del bacino influiscono sulla capacità di tenere la schiena (zona lombare) in una posizione sicura. È consigliabile divaricare maggiormente le gambe avvicinandosi ad un sumo squat, dando priorità ad una corretta postura della colonna vertebrale, piuttosto che ad una accosciata completa. L'esecuzione è corretta quando le cosce sono parallele al suolo.

Il peso della ball è relativamente leggero, tra 4 e 10 kg. Per assicurare uno squat profondo, si può mettere un'altra ball sotto il bacino da toccare con i glutei dopo ogni ripetizione. Ma, attenzione! Una bella curva lordotica è più importante di tutto. Distendere le gambe completamente prima di estendere le braccia e lanciare la ball verticalmente contro un muro, la cui altezza standard è tra 2,5 e 3 metri. Tenere i gomiti puntati verso il muro, sotto le spalle. In questo



foto
01



foto
02

modo si ha più forza nel lanciare la ball. Lasciare le braccia estese per poter ricevere la ball dopo aver toccato il punto fisso. Tenere la ball davanti il viso e sopra il petto in modo da facilitare una buona postura della schiena. Tenendo la ball troppo avanti o troppo bassa si può indurre un atteggiamento scorretto. I movimenti (lo squat e il lancio) sono eseguiti fluidamente senza distinguere dove finisce lo squat e dove inizia il lancio.

COME SVOLGERE UN GYMNASTIC CIRCUIT CON CINQUE ESERCIZI E UN ALLENAMENTO SPECIFICO CON DUE WORKOUT.

02 L-SIT

Questo esercizio è una prova di forza statica che lavora principalmente sugli addominali. Pensando di eseguire un crunch e un crunch inverso simultaneamente, si aiuta a coinvolgere i muscoli giusti per tenere la posizione. La schiena, per questo motivo, è arrotondata durante la tenuta. La posizione delle gambe determina il carico sugli addominali. Una leva lunga come nelle foto è molto intensa; invece, una leva corta (“tuck hold”), con i quadricipiti paralleli al suolo e le gambe perpendicolari al suolo è meno intensa. Le braccia rimangono tese durante la tenuta. Pensando di spingere giù con le mani, si aiuta a stare su con le gambe. Come nella legge della fisica, per ogni azione c'è un'uguale e opposta reazione. Una flessibilità maggiore nella zona lombare e negli ischiocrurali facilita la posizione a leva lunga. I bicipiti femorali corti richiedono una contrazione maggiore dei quadricipiti per estendere le gambe. A volte, sono



foto 03

i quadricipiti che si stancano prima degli addominali e per questo motivo è permesso (e consigliato come progressione didattica) piegare le gambe (o una gamba) per facilitare la tenuta. Poi, piano piano, si sviluppa la forza statica per tenere le gambe tese e, per un'esecuzione da ginnasta, tenerle a livello del bacino. Per modificare l'intensità si può eseguire un L-sit su due box, due step, due bar, o i ring (come nella foto).

03 PUSH-UP

Ormai abbiamo visto e rivisto questo classico esercizio che lavora principalmente core, tricipiti e pettorale. Aggiungo qualche spunto in più per rendere il piegamento sulle braccia ancora più efficace e sicuro. Stringere i glutei. Stringendo i glutei si stabilizza il bacino e un bacino più stabile vuol dire un core più rigido e di conseguenza è più facile sollevare un segmento rigido. In tal modo, ci saranno meno movimenti indesiderati del bacino e della bassa schiena a carico delle braccia. Svitare le mani premendo attivamente contro il pavimento. Con le mani leggermente più larghe delle spalle (per eseguire i piegamenti per tricipiti), ruotare esternamente l'omero “svitando” le mani dentro il pavimento. Questo movimento attiva il gran dorsale e aiuta a dare maggiore stabilità alle spalle. Guardare giù tra le mani. L'obiettivo è di tenere il tratto cervicale in una posizione neutra evitando di comprimere le vertebre in questa zona. Alla fine della contrazione eccentrica (quando le braccia sono piegate), appoggiare il busto a terra e sollevare le mani dal suolo, come si può vedere nella **foto 5**. Gli obiettivi sono due. Il primo è quello di assicurare un arco di movimento completo. Spesso i primi centimetri della contrazione concentrica (quando si inizia a tornare alla posizione di partenza con le braccia tese) non sono mai allenanti perché ci si ferma prima di toccare il suolo. Una mancanza di rinforzo in quell'arco di movimento può causare infortuni se, nella vita quotidiana o in una gara sportiva, una persona deve sollevarsi dopo essere caduta. La ragione per “non andare totalmente giù” sta nella mancanza di forza per la fase concentrica. In questa



foto 04



foto 05

situazione si suggerisce di cambiare la leva per la fase concentrica e, per esempio, scendere con le gambe tese e salire con le ginocchia appoggiate a terra. Il secondo beneficio del sollevamento delle mani dal suolo prima della distensione delle braccia è di coinvolgere i muscoli della parte superiore della schiena. Anche se è per un solo secondo, questa peak contraction è utile per i muscoli posturali (anti-gravità).

04 WALL BALL SIT UP

Un sit-up, di per sé, è un esercizio poco funzionale, infatti, tende a rinforzare i muscoli de-neutralizzatori, come l'ileopsoas. Durante un sit up alcuni muscoli posturali, come tutti i muscoli della parte alta della schiena vengono allungati. Essi, grazie alla loro tonicità, dovrebbero aiutarci a resistere alla forza di gravità. Variando un sit-up in un wall ball sit up, si rende il tutto più funzionale perché con il lancio di una ball contro un muro si allena la forza esplosiva. Il "lanciare" è una caratteristica funzionale. Il riprendere la ball e il ritorno alla posizione iniziale con la schiena a terra allenano la contrazione eccentrica. Questa capacità di rallentare o decelerare è un'altra caratteristica di un movimento funzionale. Un wall ball sit up inizia e finisce con la ball a terra tra le mani sopra la testa. Tale posizione assicura un'estensione del tronco, allungando il retto dell'addome e allo stesso tempo aggiungendo intensità grazie alla leva lunga delle braccia. Si può modificare la leva tenendo la ball



foto 06

davanti il viso. Iniziare la flessione quando la ball è già stata staccata dal pavimento. La velocità della ball, grazie al coinvolgimento dei dorsali, facilita la flessione del tronco. Nella fase di lancio le braccia sono tese. La schiena è estesa, per permettere una postura corretta, come si può osservare nella posizione di Martina. Quindi c'è una flessione e un'estensione nella fase di salita e nella fase di discesa. Lanciare la ball contro il muro non necessariamente in alto ma davanti alle mani.

05 BODY ROW

Il Body Row è un ottimo lavoro per i dorsali e il core, inoltre è una modifica intelligente per coloro che hanno difficoltà ad eseguire le trazioni.

Due considerazioni:

1. Durante il gesto, tenere il bacino aperto. Pensare di tenere un "bridge pose" coinvolgendo i glutei per dare stabilità al bacino e alla zona lombare;
2. Durante il gesto, tenere le scapole addotte.

Stringere, avvicinando le scapole una contro altra. In questo modo si lavora sui muscoli spesso allungati a causa di una postura scorretta e dell'effetto della forza di gravità. Si può, come si nota nella foto, appoggiare le gambe su un step o un box tenendo il corpo parallelo al suolo. Questa posizione aumenta l'intensità. Piegare le gambe o cambiare il grado di inclinazione (bacino più basso rispetto alle spalle) facilita il lavoro. Si può eseguire il Body Row, sul ring o su una bar (dal multipower).



foto 07



foto 08

Infine, vi propongo due workout con questi cinque esercizi.

8 giri di (non per tempo):

Body row	8 reps
Sit-up	8 reps
Push-up	8 reps
Wall ball	8 reps
L-sit	Max hold

5 giri di (per tempo)

Body row	6
Push-up	8
Wall-ball	10
Sit-up	12

Dopo cinque giri eseguire L-sit per max tempo. Il vostro tempo finale sarà così di 8'+23". L'obiettivo del successivo allenamento è di ridurre il primo tempo e aumentare il secondo tempo. FINE

I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL *Pilates*



L'applicazione dei principi posturali per osservare e correggere la posizione dell'allievo durante la lezione.

Alle basi del Pilates ci sono le Fondamenta della “Casa Corpo” che devono essere conosciute, comprese e applicate su di sé per poi trasferirle in modo corretto agli allievi applicando così il principio di Joseph Pilates che era solito dire: *“non è importante ciò che fai ma come lo fai”* e a fare la differenza è il *“come”*.

FONDAMENTA CASA CORPO

=

I PRINCIPI POSTURALI

I principi posturali sono nati dall'esigenza di dare riscontro alle nuove conoscenze anatomiche con lo scopo di integrarsi ai Principi Tradizionali del pilates e con l'obiettivo di organizzare e mantenere quanto più possibile corretta la postura dell'allievo durante la lezione.

1. Posizione del bacino
2. Allungamento vertebrale assiale
3. Posizione della gabbia toracica
4. Posizione del cingolo scapo-omeroale
5. Posizione del rachide cervicale e capo nello spazio

Due condizioni strategiche per una didattica funzionale dell'istruttore sono:

- A. osservare per comprendere
- B. accompagnare per percepire.

L'**osservazione** è parte integrante del lavoro dell'istruttore perché in base a ciò che si vede si può trovare l'esercizio più adatto da proporre all'allievo e al tempo stesso correggerlo nel suo percorso di consapevolezza dell'utilizzo dei Principi Posturali. La **correzione** deve essere **attiva** e **assistita** sull'allievo durante l'esercizio. L'aiuto da parte dell'istruttore ad entrare nel principio posturale può avvenire attraverso la guida delle mani o tramite l'aiuto di supporti da utilizzare durante la lezione, laddove un principio posturale non sia modificabile, oppure tramite l'uso dell'immagine.

■ di Sara Sergi

1

POSIZIONE DEL BACINO vs STABILITÀ LOMBO PELVICA

L'obiettivo principale è la ricerca della posizione neutra del bacino e il suo corretto rapporto con il rachide lombare. Il buon assetto posturale del bacino è strettamente correlato alla posizione della colonna lombare. Un'alterazione della fisiologica lordosi lombare si ripercuote sull'equilibrio dell'intero bacino grazie ai suoi rapporti con il sacro. Il compito dell'istruttore consiste nel portare l'allievo a lavorare in neutro. La stabilizzazione lombo pelvica perciò prevede che il pube sia allineato alle SIAS (Spine Iliache Antero Superiori).

I muscoli protagonisti della stabilità lombo-pelvica sono: trasverso addominale, psoas e multifido.

STRUMENTI CHE FAVORISCONO LA PERCEZIONE:

per dare all'allievo un metodo di verifica veloce ed efficace per valutare la posizione del bacino in neutro, gli si insegna il cosiddetto triangolo di controllo. Si tratta del triangolo che si viene a formare tra le linee immaginarie che possiamo tracciare tra le SIAS e il pube **foto 1**. La verticalità del triangolo in stazione eretta e seduta o la sua orizzontalità nelle posizioni di decubito prono o supino rispetto al suolo garantiscono in larga misura la presenza del bacino in neutro.

Strategia 1 OSSERVARE:

- la posizione del bacino su tutti i piani;
- la posizione della colonna vertebrale lombare nelle varie posizioni nello spazio.

Strategia 2 ACCOMPAGNARE PER PERCEPIRE:

- posizionare una mano a presa aperta sotto il sacro e l'altra nello spazio compreso tra pube e ombelico **foto 2**. La mano sul sacro esegue una manovra lenta progressiva di trazione in senso orizzontale durante il movimento di espirazione dell'allievo fino a portare il bacino in posizione neutra.
- assicurarsi che nonostante si sia raggiunto passivamente il neutro il soggetto attivi il pavimento pelvico con lo scoop addominale.



2

ALLUNGAMENTO E ALLINEAMENTO ASSIALE

L'obiettivo principale è far crescere la colonna vertebrale sul suo stesso asse al fine di andare a creare spazio tra le vertebre per mantenere una colonna flessibile e allo stesso tempo stabile, quindi funzionale.

Attenzione: allungare non equivale a eliminare le curve fisiologiche ma equivale a creare spazio. Occorre quindi ricercare le corrette curvature in modo da evitare l'esposizione della colonna a stress meccanici che potrebbero essere identificati come cause di dolore.

Il muscolo protagonista dell'allungamento assiale è il: multifido.

STRUMENTI CHE FAVORISCONO LA PERCEZIONE:

L'allungamento assiale è favorito dalla respirazione. Solitamente si associa alla fase inspiratoria del ciclo respiratorio.

Strategia 1 OSSERVARE:

- l'allievo sul piano sagittale in stazione eretta e da seduto.

Strategia 2 ACCOMPAGNARE PER PERCEPIRE:

- mettere una mano sopra la nuca dell'allievo ed eseguire una leggera pressione verso il basso **foto 3**.
- chiedere all'allievo di inspirare profondamente, di espirare correggendo eventualmente le curve eccessive e vincere la resistenza della mano.
- inspirare mantenendo la correzione e sempre in tale posizione espirare in maniera forzata per assicurare l'attivazione del trasverso e del pavimento pelvico.



3

POSIZIONE DELLA GABBIA TORACICA

L'obiettivo principale è la ricerca del Neutro delle Costole attraverso l'allineamento con le SIAS.

La gabbia toracica va vista come un contenitore "mobile" modificabile sia dall'interno (grazie al movimento dei polmoni) sia dall'esterno (grazie all'attivazione dei muscoli respiratori).

I muscoli responsabili delle costole in neutro sono: gli addominali, in particolare gli obliqui.

STRUMENTI CHE FAVORISCONO LA PERCEZIONE:

l'allievo deve usare il dito pollice e l'indice come un righello. Il Neutro delle Costole si percepirà quando ponendo il pollice sulle ultime coste, gli indici sulle SIAS si ritroveranno in un perfetto allineamento.

Strategia 1 OSSERVARE:

- sul piano sagittale la posizione della gabbia toracica.

Strategia 2 ACCOMPAGNARE PER PERCEPIRE:

- posizionarsi dietro all'allievo e favorire la chiusura della costole ponendo le mani a presa ampia sugli emi-toraci e accompagnare le costole verso il basso e in avanti durante l'espiazione **foto 4**.
- Assicurarsi che durante l'espiazione l'allievo attivi il pavimento pelvico e lo scoop addominale.

4a

4d

4e

4b

4c

4

EQUILIBRIO DEL CINGOLO SCAPOLO OMERALE

L'obiettivo principale è la ricerca della posizione neutra delle scapole (leggermente tendenti all'abduzione e ben aderenti alla gabbia toracica) con conseguente corretto posizionamento delle spalle e delle clavicole.

I muscoli responsabili della stabilità in neutro delle scapole sono: dentato anteriore, piccolo e grande romboide e fasci medi del trapezio.

STRUMENTI CHE FAVORISCONO LA PERCEZIONE:

innanzitutto dar coscienza dell'esistenza della scapola, non essendo visibile come parte del corpo è difficile da sentire soprattutto per i nuovi allievi. Posizione facilitante è quella supina in cui sentono l'appoggio della scapola a terra.

Strategia 1 OSSERVARE:

- tutto il cingolo scapolo omerale;
- posizione delle spalle;
- posizione delle scapole;
- clavicole.

Strategia 2 ACCOMPAGNARE PER PERCEPIRE:

- **per le spalle:** porre le mani pesanti sulle spalle dell'allievo mentre esegue un esercizio con gli arti superiori (spalle lontane dalle orecchie) **foto 5a e 5b**;
- **per le scapole:** mettere una mano tra le scapole e fargliele avvicinare alla colonna vertebrale finché non sente la mano (percezione del movimento di adduzione e conseguente abduzione della scapola); afferrare con l'incavo tra pollice e indice l'angolo inferiore della scapola e accompagnarne il movimento della scapola mentre l'allievo muove l'arto superiore (scapole nei taschini dei pantaloni) **foto 6a**;
- **per le clavicole:** mettere entrambe le mani sulla porzione media del deltoide e creare una pressione verso l'interno. Chiedere all'allievo di vincere la resistenza creata dalla presa (clavicole sorridenti) **foto 6b**.

5a

5b

6a

6b

ALLUNGAMENTO E ALLINEAMENTO VERTEBRALE CERVICALE

L'obiettivo principale è creare spazio tra le vertebre cervicali avendo cura di mantenere la lordosi cervicale, l'orizzontalità della sguardo e la corretta distanza mento/sterno. Tipicamente l'allievo tenderà ad annullare la curva cervicale diminuendo lo spazio mento/sterno oppure tenderà ad accentuare lo stesso spazio allungando la parte anteriore del collo e aumentando la lordosi cervicale.

I muscoli responsabili dell'allungamento cervicale sono: i muscoli sotto-occipitali.

STRUMENTI CHE FAVORISCONO LA PERCEZIONE:

movimento di autotrazione del rachide cervicale: **foto 7a e 7b** mani intrecciate a nido dietro l'occipite, pollici lungo il collo, gomiti visibili dalla coda dell'occhio, capo ben appoggiato sulle mani che trazionano in inspirazione il capo verso l'alto mantenendo la lordosi cervicale. Durante gli esercizi ricordare una leggera pressione dell'occipite verso le mani associata a una flessione impercettibile visivamente del rachide (piccolo movimento di sì).

Strategia 1 OSSERVARE:

- la lordosi cervicale e lo spazio mento sterno.

Strategia 2 ACCOMPAGNARE PER PERCEPIRE:

- aiutare l'autotrazione cervicale in questo caso associarla all'espiazione dell'allievo;
- porre delicatamente due dita tra la linea nucale superiore e inferiore dell'occipite ai lati dell'inserzione del trapezio superiore;
- chiedere all'allievo di staccarsi da lì come se la nuca diventasse un palloncino e volesse prendere il volo **foto 8a, 8b e 8c**.



in conclusione...

...non dimenticate mai i cinque principi posturali e, soprattutto, non dateli mai per scontati. Pensateli come parte del Cuore del Pilates anzi, come il suo pericardio: una struttura impercettibile di sostegno senza la quale i movimenti non avrebbero un'assetto stabile. **FINE**

di Sandro Roberto

UN SIX-PACK DA URLLO!

ECCO ALCUNI SUGGERIMENTI PER OTTENERE ADDOMINALI COME NON AVETE MAI AVUTO.

La Dragon Flag e l'AB Roller sono due tra i migliori esercizi da eseguire per sviluppare il massimo della forza del retto addominale in modo da poter ottenere un addome di ferro.

La Dragon Flag, resa celebre da Bruce Lee, è sicuramente l'esercizio più intenso per il retto addominale! Sono coinvolti anche le braccia (bicipiti e tricipiti), trapezio e deltoide, gran dorsale, gran dentato, paravertebrali e quadrato dei lombi, trasverso e obliqui, glutei, femorali e quadricipiti.

Per eseguirlo basta una panca e un sostegno sicuro per poter far forza sulle braccia, si può far leva anche sulla panca stessa (si possono utilizzare anche 2 kettlebells pesanti ed eseguire il movimento a terra). L'esercizio assomiglia a una leg raise, con l'unica differenza che nella Dragon Flag si solleva anche il busto e l'appoggio del corpo avviene esclusivamente sulla parte alta della schiena (scapole) e mai sul collo! Per una corretta esecuzione gambe e busto devono essere sollevati contemporaneamente prestando attenzione a non squadrare nella fase concentrica del movimento. Attenzione a non inarcare la schiena nella parte bassa della Dragon Flag (nella fase eccentrica) per evitare infortuni.





PROGRESSIONE DIDATTICA:

LEG RAISES foto ① ②

Nella prima progressione con il busto completamente aderente a terra, sollevare entrambe le gambe tese fino a portarle a 90 gradi con il busto, tornando poi nella posizione iniziale, sfiorando il pavimento con i talloni (qui occhio a non inarcare la schiena).

- **3/4 set in buffer (senza mai raggiungere il cedimento muscolare).**

LEG RAISES PIÙ SALITA

DEL BACINO (HIP UP) foto ③ ②

Una volta eseguita la leg raise (fase concentrica) spingere il bacino in alto, sfruttando la forza degli addominali e successivamente, dopo essere ritornati con la schiena completamente aderente a terra, eseguire la normale fase eccentrica della leg raise.

- **3/4 set in buffer.**

TUCK DF foto ④

Eseguire il movimento con l'appoggio della parte alta della schiena a terra (o sulla panca), le mani ancorate dietro la testa e con le ginocchia raccolte al petto: in questo modo, accorciando la leva, diminuisce il carico sull'addome.

- **3 set in buffer.**

ADVANCED TUCK DF foto ⑤

L'esercizio è simile al precedente, fatta eccezione per le gambe che restano piegate, formando un angolo di 90° tra femore e busto.

- **3 x buffer.**

ONE LEG DF foto ⑥

Eseguire l'esercizio con una gamba distesa ed in linea con il busto e una flessa con il ginocchio verso il petto.

- **3x 5/6 ripetizioni per lato.**

STRADDLE DRAGON FLAGS foto ⑦ ⑧

L'esercizio viene eseguito con le gambe distese, divaricate e in linea col busto.

- **3 set in buffer.**

DRAGON FLAGS

IN FASE ECCENTRICA foto ⑨

Partendo dalla posizione di hip up, scendere il più lentamente possibile fino a quando il retto addominale "tiene la presa" e la schiena non si inarca. Le gambe sono distese, unite e in linea con il busto. La risalita verrà eseguita anticipando il movimento con le gambe (in questo caso si avrà l'atteggiamento squadrato).

- **4 set in buffer.**

Una volta che si è in grado di eseguire la fase eccentrica senza troppa difficoltà allora si può inserire la fase concentrica eseguendo così la Dragon Flag! La sua forma finale prevede che le gambe siano distese, unite ed in linea col busto. Dragon Flag più avanzate e complesse possono essere: tenendo la posizione isometrica a pochi cm dal suolo per qualche secondo, prima di effettuare la fase concentrica del movimento:

- **tilizzando un solo braccio per reggersi;**
- **aumentando il ROM dell'esercizio (eseguendo le dragon flags su una panca inclinata);**
- **appesantendo il lavoro degli addominali tramite l'uso di cavigliere.**





PROGRESSIONE DIDATTICA:

Per quanto riguarda l'**Ab Roller Well**, ci sono due varianti per eseguire questo esercizio con la "rotella": una facile, a leva corta, e una difficile, a leva lunga. Progressione didattica

AB ROLLER IN GINOCCHIO (versione facile) foto 10 11

La posizione di partenza prevede che le ginocchia siano in appoggio a terra, parallele e unite. La rotella si trova esattamente sotto la spalla e l'atteggiamento del corpo è simile alla "hollow position" (petto in dentro e bacino in retroversione) per una maggior tenuta. Le braccia sono in atteggiamento di extra rotazione (i gomiti sono in dentro leggermente flessi). Da questa posizione, il movimento inizia portando in avanti le mani, le spalle e il bacino. I gomiti guardano sempre verso terra.

L'esecuzione finale prevede di arrivare con il bacino in linea con le spalle a pochi centimetri da terra.

Inizialmente, se durante il movimento la schiena si inarca, è consigliato fermarsi quell'attimo prima per evitare piccoli infortuni nella zona lombare.

Il ritorno deve essere eseguito allo stesso modo della discesa, attivando nella prima fase della risalita gran dentato e dorsale per richiamare le braccia verso il costato.

■ **3 set in buffer.**

AB ROLLER SULLE PUNTE (versione propedeutica per l'esecuzione a leva lunga) foto 12 13

La posizione di partenza è simile alla precedente, ma in questo caso l'appoggio non è più sulle ginocchia ma sulle punte, che restano vicine e parallele. L'atteggiamento del busto e delle braccia è identico alla versione più facile. Da qui il movimento inizia portando in avanti il busto, spalle e bacino, contemporaneamente le ginocchia si distendono e rimangono basse. Anche in questo caso, fin quando la schiena non si inarca, il movimento prosegue nella sua fase eccentrica; appena si perde la curva lombare le possibilità sono due: o si ritorna eseguendo la fase concentrica, oppure si appoggiano le ginocchia a terra, e si prosegue il movimento come nella versione facile!

■ **3 set in buffer.**

AB ROLLER SULLE PUNTE (versione difficile) foto 14 15

In quest'ultima versione, la posizione di partenza è in stazione eretta con i piedi paralleli alla larghezza del bacino. Il busto si flette in avanti fino a portare la rotella a terra e davanti ai piedi. Le ginocchia si flettono leggermente. Il movimento inizia portando in avanti contemporaneamente mani, spalle e bacino.

L'esecuzione finale prevede che il bacino sia alla stessa altezza delle spalle o appena più in alto! L'atteggiamento del busto e delle braccia rimane come nella versione facile. Il ritorno verrà eseguito allo stesso modo, focalizzando l'attenzione sulla prima parte, attivando dorsale e dentato per richiamare le braccia verso il busto.

■ **3 set in buffer.**



SESSIONI ESTIVE



FITNESS ACADEMY

SINCE 1989

**LA SCUOLA LEADER SCELTA DAI
PROFESSIONISTI DEL FITNESS**

FORMIAMO ECCELLENZE NEL SETTORE BENESSERE

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, 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 e dall'IDEA Health & Fitness Association.



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



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



SEGRETERIA DIDATTICA

Centro Studi La Torre s.r.l.

*Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 461/2014
ente accreditato alla formazione - Azienda Certificata ISO 9001-2008*

WWW.FIF.IT


CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI
FITNESS
**SPECIALIZZATO IN:
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS
CON TUTOR ON-LINE**
8 CREDITI FORMATIVI

NOVITÀ
sedi e date dei corsi

MILANO 13-14 giugno P. Roccuzzo e M. Grazioli
20-21 giugno
27-28 giugno

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA dal 27 giugno al 3 luglio
M. Ravagli

oppure

RAVENNA dal 22 agosto al 28 agosto
R. Provenzano e L. Franzon

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

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione e presentazione • Teoria dell'allenamento • Concetto di Battito cardiaco massimo e formula di Cooper con esempi e implicazioni delle varie percentuali cardiache allenanti • Teoria della parte pratica con visione di filmati di esercizi e commenti • Parte pratica spalle/petto/dorso • Proposte schede 1ª parte • Allenamenti a circuito CFT-AAS-AC-PAC • Analisi e confronto sulla parte on line • Schede di allenamento 2ª parte • Parte pratica braccia, lombari, addominali • Concetto di intensità (2 tecniche come stripping e rest pause), tono, forza, rapporto ripetizioni/fibre percentuali di carico • Costruzione schede • Parte pratica femorali, quadricipiti, polpacci • Ripasso parti on line e della pratica con domande • Cenni di teoria e pratuca delle Stretching e statico • Concetti macro e micro nutrienti. Dieta mediterranea e altre filosofie alimentari • Test scritto • Esame teorico pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS

590€ FORMULA WEEK-END In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 315euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 315euro da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

530€ FORMULA FULL-IMMERSION In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

Docenti responsabili del corso: M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, M. Grazioli, P. Roccuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI
**FITNESS
2° LIVELLO**
**SPECIALIZZATO IN:
BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**
11 CREDITI FORMATIVI

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
- PHYSIOFITNESS
- SPECIAL TRAINING

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 di Fitness o Personal Trainer.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2° LIVELLO

100€

QUOTA
D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello l'ultimo giorno del corso, previa domanda inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima (il modulo di richiesta è scaricabile direttamente su www.fif.it).

L'esame verterà sull'intero programma del corso di 1° livello, più gli argomenti inerenti ai master di specializzazione sopra elencati, è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di Fitness 1° livello.

— AREA FITNESS —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. 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

RAVENNA 20-21 luglio R. Provenzano
RAVENNA 03-04 settembre A. Bertuccioli

**3 CREDITI
FORMATIVI**iscrizione
220€

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 del 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Educazione Alimentare". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

**PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO**

TECNICHE E METODOLOGIE IN SALA PESI

RAVENNA 18-19 luglio R. Provenzano
RAVENNA 29-30 agosto M. Ravagli

**3 CREDITI
FORMATIVI**iscrizione
220€

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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

**PHYSIOFITNESS**

IL CORRETTO APPROCCIO ALLA RIEDUCAZIONE POST-TRAUMA E POSTURALE

MANTOVA 30-31 maggio P. Rocuzzo
PALERMO 06-07 giugno R. Provenzano
RAVENNA 07-08 luglio R. Provenzano
RAVENNA 01-02 settembre F. Pani

**3 CREDITI
FORMATIVI**iscrizione
220€

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 distorsioni • cervicgia / dorsalgia / lombalgia • ernia del disco • protocolli di lavoro per le algie vertebrali • ergonomia (interazione fra gli elementi del sistema corporeo)

TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Physiofitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

**SPECIAL TRAINING**

ALLENAMENTI SPECIALI PER TIPOLOGIE DI CLIENTELA

CATANIA 20-21 giugno R. Provenzano
RAVENNA 25-26 luglio M. Grazioli
RAVENNA 05-06 settembre L. Franzon
VERONA 06-07 giugno M. Ravagli

**3 CREDITI
FORMATIVI**iscrizione
220€

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come gravidanza, 3° età, o persone con patologie particolari, per poter 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN:
COREOGRAFIA, STEP E TONIFICAZIONE
CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA dal 24 giugno al 30 giugno
R. Campaniolo

oppure

RAVENNA dal 22 agosto al 28 agosto
V. Fabozzi

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.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al corso e presentazione percorso accademico FIF • Teoria della musica • Musica e cueing (teoria e pratica) a corpo libero e allo step • Passi base dello step e dell'aerobica • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di aerobica e step • Metodi di insegnamento motorio di base finalizzati alla preparazione della fase centrale di una lezione di aerobica e step • Masterclass di hi-lo e step base • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 1° weekend • Biomeccanica degli esercizi di condizionamento muscolare muscolare del distretto inferiore e superiore • Comunicazione specifica nel TBW • Teoria ed esempi pratici dell'allenamento metabolico e del core training: esercizi di stabilizzazione e potenziamento addominale • Metodi di insegnamento motorio finalizzati alla realizzazione di un riscaldamento di una lezione di condizionamento muscolare • Metodo delle 5 fasi per l'allenamento in piedi per il distretto inferiore • Teoria e pratica delle tecniche RTP base con l'utilizzo dei piccoli attrezzi • Masterclass di TBW metabolico progressivo a corpo libero e di TBW metabolico in circuito PHA per stazioni miste all'unisono con l'utilizzo dello step e dei piccoli attrezzi • Valutazione test elaborati a casa e ripasso delle pratiche studiate nel 2° weekend • Teoria della neurofisiologia dello stretching • Pratica degli esercizi di stretching statico • Miniclass per il "Core Training" e miniclass per "RTP Training" • Ripasso teorico • Rafforzamento pratico • Esame: test scritto e prova pratica.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

530€ FORMULA FULL-IMMERSION In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg.

prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

SPECIALIZZATO IN:
COREOGRAFIA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE

9 CREDITI FORMATIVI



percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati:

- **NOVITÀ** CHOREOGRAPHY
- **NOVITÀ** TOTAL BODY WORKOUT
- **NOVITÀ** POSTURAL TRAINING CONCEPT

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 ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

100€

QUOTA
D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento per l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

L'esame verterà in una prova pratica e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello (nel pomeriggio del sabato relativo al week-end degli esami o il penultimo giorno in occasione della sessione full-immersion), dopo aver frequentato i

3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame e i requisiti necessari sono scaricabili direttamente su www.fif.it

— AREA FITNESS MUSICALE —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

NOVITÀ



CHOREOGRAPHY

L'ORIGINALE METODO SEQUENCES SYSTEM E LA TECNICA SLIDING MOVEMENTS
PER COREOGRAFIE ALLENANTI, SEMPLICI E DI SUCCESSO

CATANIA 06-07 giugno R. Campaniolo
RAVENNA 08-09 settembre R. Campaniolo

3 CREDITI
FORMATIVIiscrizione
220€

Il master si presenta in una formula totalmente rinnovata. Tutto il lavoro verrà realizzato applicando l'innovativo metodo a blocchi (Sequences System) e la tecnica Sliding Movements per garantire la realizzazione di una Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) che darà vita a una grande quantità di sequenze Ready to Use adattabili a qualsiasi livello, in qualunque momento dell'anno. Imparare ad applicare il metodo garantirà classi sold out.

PROGRAMMA • Introduzione al metodo Sequences & Sliding System • Presentazione della Biblioteca Dinamica (Sequences System Storage) e del concetto di insieme relativo al numero di battute musicali e alla conduzione singola o alternata • Sequenze ready to use di step e hi-lo a schema aperto e chiuso per sviluppare fasi di riscaldamento adatte a questo tipo di allenamento • Laboratorio guidato per imparare ad insegnare le sequenze di lavoro • Applicazione pratica delle frasi incrociate con numeri dispari e dell'incremento di struttura di difficoltà tecnica - medio/avanzata.

TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

NOVITÀ



TOTAL BODY WORKOUT

LA BIOMECCANICA FUNZIONALE APPLICATA ALLA TONIFICAZIONE

NAPOLI 06-07 giugno V. Fabozzi
RAVENNA 10-11 settembre V. Fabozzi

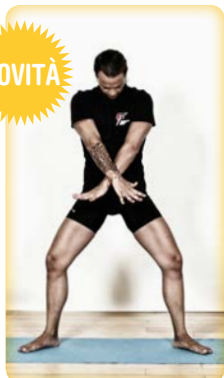
3 CREDITI
FORMATIVIiscrizione
220€

Il master rappresenta una vera evoluzione del total body nelle sedute di fitness groups. Le novità principali vertono sull'applicazione pratica della biomeccanica funzionale agli esercizi della tonificazione, sull'utilizzo di strategie che rendono più efficace l'applicazione della stessa biomeccanica degli arti superiori e inferiori, sui lavori integrati della pliometria e dell'isometria, e sull'innovativo utilizzo del metodo delle strutture incomplete nel total body, oltre all'analisi attenta dell'allenamento metabolico attraverso l'integrazione di movimenti specifici del functional training.

PROGRAMMA • La specificità del riscaldamento nel TBW • Definizione di resistenza muscolare specifica, forza e pliometria • Nuove metodologie di costruzione per l'allenamento metabolico • La biomeccanica applicata alla tonificazione e strategie per il suo potenziamento • Definizione di allenamento funzionale e analisi della struttura standard del TBW bootcamp • Analisi delle progressioni e studio delle tecniche d'intensità avanzate RTP • Strategie di sviluppo degli schemi motori di base dal TBW al Functional Training con l'utilizzo di attrezzi convenzionali della tonificazione.

TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

NOVITÀ



POSTURAL TRAINING CONCEPT

TECNICHE DI RIEDUCAZIONE POSTURALE INTEGRATE

RAVENNA 03-04 luglio D. Impallomeni

3 CREDITI
FORMATIVIiscrizione
220€

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poterlo integrare progressivamente in chiave posturale neutra.

PROGRAMMA • Definizione di: postura • Paramorfismi e dismorfismi • Catene muscolari maestre • La respirazione • Analisi delle strutture di lezione postural training "A" (retrazione anteriore), "P" (retrazione posteriore), "M" (retrazioni miste) • Applicazione tecniche PNF contemplate nelle diagonali del kabat • Applicazione della legge Borrelli Weber Fick (B.W.F.) al postural training • Esercizi ad indirizzo posturale per il cingolo scapolo omerale del Pivetta, tecniche di lavoro in super set • Esercizi propriocettivi per l'allenamento dell'equilibrio.

TITOLO RILASCIATO A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Postural Training Concept". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

TOP TRAINER
FITNESS E FITNESS MUSICALE

È il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF nei settori fitness e fitness musicale e permette la selezione 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. Sono necessari 35 crediti formativi.

QUOTA D'ESAME: 150€

Requisiti richiesti: essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

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 responsabili dei corsi: commissione d'esame FIF.

Le sessioni ufficiali per discutere la tesi "Top Trainer Fitness Musicale" e la tesi "Top Trainer Fitness" saranno in occasione delle convention "In Corpore Sano" e "FIF Annual".
*Il modulo per la richiesta d'esame (scaricabile direttamente su www.fif.it) deve essere inviato almeno 2 mesi prima della data scelta, correttamente compilato e firmato.
La copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data dell'esame.

QUESTO È IL PERCORSO PER RAGGIUNGERE IL TITOLO DI TOP TRAINER:

SETTORE FITNESS

sono necessari 35 crediti formativi

È necessario possedere il diploma di:
FITNESS 1° livello = 8 cr. formativi
FITNESS 2° livello = 11 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

- NUTRIZIONE
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- PHYSIOFITNESS
- SPECIAL TRAINING

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 cr. formativi
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 cr. formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

- CHOREOGRAPHY
- TOTAL BODY WORKOUT
- POSTURAL TRAINING CONCEPT

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.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE
PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE
CON TUTOR ON-LINE

10 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA dal 18 luglio al 26 luglio
C. Dolzan, V. Fabozzi e M. Ravagli

oppure

RAVENNA dal 5 settembre al 13 settembre
C. Dolzan, V. Fabozzi e M. Ravagli

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 isotonici e le macchine cardio, allenamenti di fitness funzionale e a corpo libero con o senza attrezzi.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del percorso PT elite e finalità del corso • La comunicazione efficace • Basi di teoria dell'allenamento e introduzione schede • Pratica degli esercizi base per: arti inferiori, petto 2 • Principi del controllo della Frequenza Cardiaca e formule cardiache di: Cooper, Karvonen, Tanaka • Macchine cardio e allenamenti a circuito per il dimagrimento e la Tonificazione: CFT-PHA-AAS-SR-WHIC-HIT • Comparazione fra circuiti "convenzionali" e con ex di funzionale • Pratica degli esercizi base per: dorso, press • Esempi pratici di schede di allenamento per la tonificazione • Workshop teorico pratico sui principi base del Pilates e sulle diverse tipologie di respirazione • Workshop teorico pratico sugli esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare per il "core" • Workshop teorico pratico sulle strategie per creare un lavoro ad alta intensità con l'utilizzo dei piccoli attrezzi e analisi di un riscaldamento specifico • Esercitazione pratica dei principi base della comunicazione di un Personal Trainer applicati alla didattica e alla motivazione all'esercizio • Definizione e analisi delle caratteristiche principali dell'allenamento funzionale • Workshop teorico pratico sulla costruzione di sequenze total body funzionali a corpo libero e analisi di un riscaldamento specifico • Workshop pratico a coppie e all'unisono sull'esecuzione degli esercizi di stretching statico attivo e passivo e il PNF contrai e rilascia, mantieni e rilascia, C.R.A.C. • Verifica pre esame pratico sulla didattica, esecuzione e comunicazione di squat, stacco e push-up • Ripasso teorico sui possibili dubbi interpretativi del supporto on line • Basi di posturologia • Teoria dello stretching • Paramorfismi e protocolli di lavoro per le principali problematiche del rachide • Analisi dei vari tipi di forza e rapporto fra N di ripetizioni svolte, % di carico e strutture muscolari e metaboliche allenate • Allenamento per Senior • Allenamento post gravidanza • Pratica agli attrezzi 1 • Pratica agli attrezzi 2 • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche e cenni su altre tecniche di valutazione antropometrica • Principi alimentari, strutturazione di un programma di consigli alimentari, integratori base (maltodestrine, ramificati, proteine, creatina) • Varie tipologie di forza e test base per la valutazione del massimale teorico • Prova pratica di costruzione di una scheda di allenamento • Ripasso generale sulla teoria del supporto on line • Test scritto • Esame teorico pratico

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

630€ FORMULA FULL-IMMERSION In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 330€uro da versarsi entro 15 gg.

prima della data d'inizio del corso e 320€uro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*

N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).
L'iscrizione è comprensiva di quota d'esame, dispense, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista" (536 pagine con oltre 350 foto e 400 tabelle), iscrizione all'A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.
Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastromaro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, M. Grazioli, P. Roccuzzo, M. Orrù, M. Tocco.
Esame: prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

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. **Si fa richiesta obbligatoria, all'atto dell'iscrizione, di una autocertificazione in cui si attesta la conoscenza della nomenclatura e biomeccanica degli esercizi base della sala pesi.**

Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER ELITE

L'ALLENAMENTO "ONE TO ONE" AI MASSIMI LIVELLI

9 CREDITI FORMATIVI



percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer di 1° livello e partecipare obbligatoriamente ad almeno 3 dei corsi elencati:

- RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
- POSTURAL ONE TO ONE
- SPORT COACH
- FUNCTIONAL TRAINING

Il percorso prevede una specializzazione prevalentemente pratica del settore personal training attraverso l'analisi di protocolli di allenamento specifici nelle principali aree professionali.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE

150€

QUOTA
D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

Esame: l'esame verterà nella discussione di una tesi teorico-pratica relativa a un caso di studio assegnato (da inviare in forma cartacea in duplice copia alla segreteria organizzativa **almeno 20 giorni** prima della discussione della stessa) e potrà essere sostenuto in occasione della FIF Annual Convention o di In Corpore Sano, dopo aver frequentato i 3 corsi obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria

della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame (scaricabile direttamente su www.fif.it) deve essere inviato almeno 2 mesi prima della data scelta, correttamente compilato e firmato. La copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data dell'esame.

— AREA PERSONAL TRAINER —

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.



RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE

PATTERN ABILITIES TRAINING

RAVENNA 14-15 settembre V. Fabozzi

3 CREDITI
FORMATIVI

iscrizione
220€

dispensa

dvd

L'obiettivo principale del corso è specificamente l'educazione ai movimenti globali con una conseguente prevenzione agli infortuni. Si sviluppa attraverso lo studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica di specifici test di valutazione e dei relativi esercizi rieducativi.

STRUTTURA DEL CORSO 19 schemi motori del corpo umano: squat, lift, press, pull, rotate, smash, roll, galte & locomotion, moving & carrying load • Protocolli pratici di allenamento P.A.T. • Analisi teorico-pratica dei test di valutazione funzionale delle capacità motorie • I principali limiti strutturali • I principali esercizi rieducativi per anche, spalle, tratto toracico, caviglie, ginocchia e core • Periodizzazione degli allenamenti PAT ONE TO ONE e GROUP.

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, 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 "Recupero funzionale delle capacità motorie". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



POSTURAL ONE TO ONE

ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO PER LA RIEDUCAZIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

RAVENNA 16-17 settembre D. De Bartolomeo

3 CREDITI
FORMATIVI

iscrizione
220€

dispensa

Un corso ad indirizzo posturale indicato per gli istruttori di fitness e per i personal trainer che integra i principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo attraverso lo studio delle catene muscolari e l'applicazione pratica di sequenze globali e analitiche, e di lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale.

STRUTTURA DEL CORSO Fisiologia dello stretching • Le principali catene muscolari • Le principali retrazioni muscolari • Sequenze pratiche di stretching globale • Principi posturali del metodo pilates • Esercizi base del pilates • Allenamento del pavimento pelvico

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



SPORT COACH

PREPARAZIONE ATLETICA ONE TO ONE

RAVENNA 22-23 luglio C. Dolzan

3 CREDITI
FORMATIVI

iscrizione
220€

dispensa

Un corso di specializzazione specifico per gli operatori del settore funzionale, personal trainer e fitness atto al miglioramento delle qualità comunicative del coaching e alla acquisizione di allenamenti specifici delle capacità condizionali per una preparazione atletica generale.

STRUTTURA DEL CORSO Cos'è la preparazione atletica • Il coaching motivazionale • Test sulla forza massima, la potenza e la condizione cardiovascolare • Warm-up per la performance • Condizionamento di base: la G.P.P. • Allenare la forza massima, la potenza e l'endurance • Integrazione degli allenamenti di tutte le capacità condizionali

TITOLO RILASCIATO Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness, 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 "Sport coach, preparazione atletica one to one". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E INSTINTIVI

MILANO 06-07 giugno L. Dalseno
ROMA 04-05 luglio S. Roberto
RAVENNA 06-07 luglio L. Ceria
RAVENNA 22-23 agosto F. Fiocchi

3 CREDITI
FORMATIVI

iscrizione
280€

dispensa

dvd

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.

STRUTTURA DEL CORSO Primo giorno: • Bodyweight: push up e squat • Workout 1 • Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press • Workout 2 • Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS • Workout 3
Secondo giorno: • Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell • Bodyweight: varianti di Push up e Squat • Med ball: esercizi • Workout 4 • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO Diploma di "Functional Training".

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

TECNICHE ED ESERCIZI
PER IL PROGRAMMA RIVOLTO ALLA POSTURA
CON TUTOR ON-LINE

4 CREDITI FORMATIVI



MESSINA 13-14 giugno
M. Alampi 27-28 giugno
MILANO 27-28 giugno
D. De Bartolomeo 11-12 luglio
ROMA 20-21 giugno
G. Marongiu 04-05 luglio

SESSIONE FULL-IMMERSION
RAVENNA
dal 4 luglio all'8 luglio
D. De Bartolomeo
oppure
RAVENNA
dal 22 agosto al 26 agosto
D. De Bartolomeo
oppure
LIVORNO
dal 31 agosto al 4 settembre
E. Cinelli

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

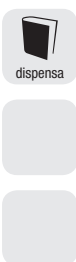
STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori
Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK®**

490€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 265euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 265euro da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio. N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.
Esame: test scritto e prova pratica.

Docenti responsabili del corso: E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

Requisiti richiesti: per poter accedere al corso di Pilates Matwork® è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (fif@fif.it).
Note: il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

2 CREDITI FORMATIVI



CAGLIARI 06-07 giugno G. Marongiu
RAVENNA 18-19 luglio E. Cinelli
RAVENNA 12-13 settembre D. De Bartolomeo

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

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI INSEGNANTE DI PILATES MATWORK® ADVANCED**

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

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

PILATES
& OLISTICO

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI REFORMER

TIPOLOGIE D'USO
DI UN GRANDE ATTREZZO

3 CREDITI FORMATIVI

RIMINI 28-29 giugno G. Marongiu

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori
Titolo rilasciato: **DIPLOMA D'INSEGNANTE DI PILATES REFORMER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: G. Marongiu.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® e Pilates Matwork® Advanced. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI CADILLAC

APPRENDERE LE TECNICHE DI UNO
DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI

3 CREDITI FORMATIVI

In programmazione da ottobre 2015 • Info su www.fif.it

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori
Titolo rilasciato: **DIPLOMA D'INSEGNANTE DI PILATES CADILLAC**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: G. Marongiu.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Matwork®, Pilates Matwork® Advanced, Pilates Reformer ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore della Federazione Italiana Fitness.

— AREA PILATES —

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

APERTI A TUTTI

I master di specializzazione sono aperti a tutti gli interessati che vogliono affrontare tematiche specifiche, ma consentono di ottenere il diploma di specializzazione solamente ai diplomati 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. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. 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

NAPOLI 06-07 giugno E. Cinelli
RAVENNA 08-09 settembre E. Cinelli

**3 CREDITI
FORMATIVI**iscrizione
220€

Ecco 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore di Pilates Advanced, o di analoga qualifica di altre Federazioni o Enti (previa richiesta), e Laureati in Scienze Motorie in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Training Specialist". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

**PILATES PROPS**

LEZIONI CON I PICCOLI ATTREZZI

RAVENNA 09-10 luglio D. De Bartolomeo
RAVENNA 10-11 settembre E. Cinelli

**3 CREDITI
FORMATIVI**iscrizione
220€

I 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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

**PILATES SPECIAL LIFE FORM**

LE TECNICHE PER TERZA ETÀ E GESTANTI

BENEVENTO 06-07 giugno M. Alampi
RAVENNA 20-21 luglio E. Cinelli

**3 CREDITI
FORMATIVI**iscrizione
220€

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 A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analoga qualifica di altre federazioni o Enti (previa richiesta) e Laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

**PILATES
MASTER TEACHER**

L'ECCELLENZA DEL PERCORSO PILATES

La qualifica al livello più alto della scuola 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**

Le sessioni ufficiali per discutere la "Tesi Pilates Master Teacher" saranno in occasione dell'"International Pilates Convention" e della "FIF Annual Convention". *Il modulo per la richiesta d'esame (scaricabile direttamente su www.fif.it) deve essere inviato almeno 2 mesi prima della data scelta, correttamente compilato e firmato. La copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre i 20 giorni antecedenti la data dell'esame.

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati:

- PILATES TRAINING
- PILATES PROPS
- PILATES SPECIAL LIFE FORM
- REFORMER
- CADILLAC

150€ QUOTA D'ESAME

Esame: potrà essere sostenuto dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. È necessario essere preparati su tutto il programma della scuola pilates. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.*

Gli esami di Pilates Master Teacher sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO

GARUDA® MATWORK FOUNDATION

4 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

CORSO IN ESCLUSIVA
PER L'ITALIA

RAVENNA

dal 4 all'8 settembre
J. D'Silva



GARUDA®

Il Garuda trae la sua influenza dallo yoga, dal pilates, dal tai chi e dalla danza, amalgamando diversi tipi di movimento in un vasto, unico e coerente repertorio con una filosofia unica e un insieme di principi ben definiti. Tutte le lezioni hanno un preciso ritmo e flusso, con un lavoro consapevole per aumentare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. Il creatore del Metodo Garuda, fondatore dello Studio Garuda, James D'Silva è nato e cresciuto a Goa (India), spostandosi poi in Inghilterra per diventare un ballerino professionista. Il suo insegnamento è una miscela di pilates, yoga, Gyrotonic® e Feldenkrais.

GARUDA® MATWORK FOUNDATION

Il Garuda® Matwork Foundation è un programma basato sul pilates. I suoi movimenti iniziano, prima, isolando i singoli muscoli, per poi passare alle linee miofasciali di appartenenza. Questo semplice e graduale approccio è particolarmente efficace per persone con disfunzioni o squilibri.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI GARUDA® MATWORK FOUNDATION

990€ (salvo disponibilità posti) in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in 3 rate da 340€ da versare: 1ª rata entro il 20 giugno, 2ª rata entro il 20 luglio, 3ª rata entro il 20 agosto. La quota del corso non è soggetta a sconti.

Docente responsabile del corso: James D'Silva.

Requisiti richiesti: essere in possesso della qualifica di istruttore di yoga o di pilates o di personal trainer.

Note: il corso è a numero chiuso. La dispensa del corso è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in lingua italiana.

PILATES
& OLISTICO

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO

GARUDA® MATWORK SEATED & STANDING

LIVELLO 1 E 2

4 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

CORSO IN ESCLUSIVA
PER L'ITALIA

RAVENNA

J. D'Silva

03-04 ottobre
14-15 novembre
12-13 dicembre



GARUDA®

Il corso "Garuda Matwork seduti & in piedi" è unico nel suo genere, in quanto frutto di una riuscita combinazione di Pilates, yoga, tai chi e danza. Un sistema completo di movimento che utilizza la respirazione come principale forza guida, lavorando sia sul riscaldamento del corpo attraverso il calore e l'energia, sia sul rilassamento del sistema nervoso tramite la concentrazione. Questo stimola un movimento ritmico intuitivo e fluido, che partendo in modo semplice sfocia poi in modelli più complessi.

Torsioni, spirali, estensioni, curvature e movimenti ondulatori stimolano una maggiore flessibilità della colonna vertebrale, liberando il corpo e portandolo a riscoprire il suo naturale desiderio di muoversi. In questo modo l'intero baricentro è rinvigorito e alimentato dall'interno. I movimenti guariscono e rigenerano, lavorando intensamente all'interno delle linee miofasciali del corpo; così profondamente che anche gli organi interni si sentono massaggiati e rivitalizzati. Allo stesso tempo gli arti sono costantemente stimolati attraverso l'allenamento funzionale, coinvolgendo il baricentro nel sostenere l'ossatura. I risultati sono una ritrovata confidenza nella nostra forza e grazia e la consapevolezza che, qualsiasi siano le condizioni del nostro corpo, abbiamo dentro di noi tutte le potenzialità per cambiarlo e rafforzarlo.

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI GARUDA® MATWORK SEATED & STANDING

1090€ (salvo disponibilità posti) in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in 3 rate da 370€ da versare: 1ª rata entro 15 giorni prima del 1º weekend, 2ª rata entro 15 giorni prima del 2º weekend, 3ª rata entro 15 giorni prima del 3º weekend. La quota del corso non è soggetta a sconti.

Docente: James D'Silva.

Note: il corso è a numero chiuso. La dispensa del corso è in lingua italiana. Le lezioni sono in lingua inglese con traduzione simultanea in lingua italiana.

Requisiti: per accedere al corso è necessario essere in possesso del diploma di Garuda Matwork Foundation. Per chi non è in possesso di tale qualifica è necessario inviare il proprio curriculum formativo a fif@fif.it

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

2 CREDITI FORMATIVI



MILANO	06-07 giugno	L. Dalseno
RAVENNA	06-07 luglio	L. Ceria
RAVENNA	22-23 agosto	F. Flocchi
ROMA	04-05 luglio	S. Roberto

Il training funzionale è un allenamento completo 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Flocchi, L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti.

Esame: prova pratica.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.

QUALIFICA DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

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

2 CREDITI FORMATIVI



percorso valido per sostenere l'esame

Per accedere all'esame è necessario partecipare a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:

- KETTLEBELL
- SUSPENSION TRAINING
- BARBELL
- BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY

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

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

100€ QUOTA D'ESAME

* Gli esami di 2° livello sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento con l'anno in corso e pertanto i Master sono promossi con una riduzione del 20%.

Esame: potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di Functional Training Basic. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. Il modulo per la richiesta d'esame è

scaricabile direttamente su www.fif.it. 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.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

2 CREDITI FORMATIVI



FUNCTIONAL
TRAINING

RAVENNA	18-19 luglio	C. Dolzan
RAVENNA	01-02 settembre	S. Roberto

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria.

Esame: prova pratica.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

KETTLEBELL ADVANCED

IL LIVELLO PIÙ AVANZATO DELL'ALLENAMENTO
FUNZIONALE CON LE GHIRIE

In programmazione da ottobre 2015
Info su www.fif.it

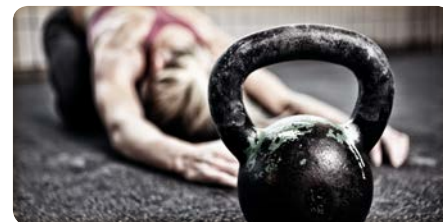
Il livello più avanzato include l'apprendimento di 5 esercizi dalle notevoli complessità motorie: Turkish get up; Bent press; Wind mill; Squat overhead e Jerk. Inoltre, si impareranno esercizi già visti nel 1° livello, ma che prevedono l'uso di due kettlebells (per esempio, lo swing con due attrezzi). Il corso prevede un esame finale.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL ADVANCED**

280€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, L. Dalseno.



2 CREDITI FORMATIVI

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

ESERCIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO

MANTOVA	23 maggio	L. Dalseno
RAVENNA	09 luglio	L. Dalseno
RAVENNA	24 agosto	F. Fiocchi

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 mobility, cioè gli esercizi per la mobilità e flessibilità relativi all'allenamento funzionale.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY**

190€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto.

Esame: prova pratica (grad workout).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.



2 CREDITI FORMATIVI

FUNCTIONAL
TRAINING

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE ALLENANTI

MANTOVA	24 maggio	L. Dalseno
RAVENNA	08 luglio	L. Ceria
RAVENNA	25 agosto	F. Fiocchi

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI SUSPENSION TRAINING**

190€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno, F. Fiocchi.

Esame: prova pratica (grad workout).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.



2 CREDITI FORMATIVI

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

BARBELL

L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

2 CREDITI FORMATIVI



RAVENNA 20-21 luglio C. Dolzan
RAVENNA 07-08 settembre C. Dolzan

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

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BARBELL**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno.

Esame: prova pratica (grad workout).

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI

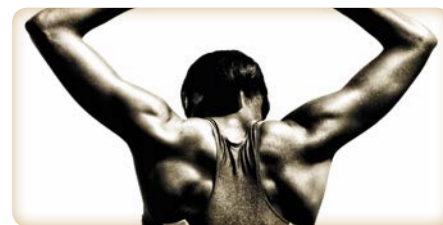


CORSO DI

N.B.A. NATURAL BODY ART

UN METODO INNOVATIVO PER INTERPRETARE
IL FUNCTIONAL TRAINING

2 CREDITI FORMATIVI



RAVENNA 12-13 settembre V. Fabozzi

L'N.B.A. è un programma d'allenamento bodyweight finalizzato al risveglio della memoria motoria, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e della consapevolezza del movimento. Nasce come punto d'incontro di diverse discipline funzionali del mondo orientale e occidentale e si esprime attraverso quattro aree: acqua, aria, fuoco e terra.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI N.B.A. NATURAL BODY ART**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Esame: video della durata di 15 minuti da inviare entro 30 giorni dalla fine del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi.

Note: il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale, fitness, fitness group e personal trainer. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE CLAVE

2 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

RAVENNA 29-30 agosto L. Dalseno

Nel settore del fitness funzionale fa il suo ingresso il corso di "Functional Clubs Training", l'innovativo allenamento con le clave. Questo attrezzo permette di creare workout a 360° nel vero senso della parola: infatti, grazie alla sua particolare conformazione e facilità d'uso è possibile allenarsi con movimenti su più piani, principio base di un vero allenamento funzionale.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL CLUBS TRAINING**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Dalseno

Esame: esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN

FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

4 CREDITI FORMATIVI

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA

 dal 30 giugno al 02 luglio
G. Marongiu

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it/formazione/corsi_istruttori

 Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS PER SENIOR**

370€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 200euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 200euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione. (*)
N.B. Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è neces-

sario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.
Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi, G. Marongiu.
Esame: test scritto, prova pratica e orale.
* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI

PREPARATORE ATLETICO

 METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE
LE PRESTAZIONI DI ATLETI AGONISTI

6 CREDITI FORMATIVI


NOVITÀ

SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA

 dal 1 settembre al 6 settembre
L. Ceria e S. Roberto

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it/formazione/corsi_istruttori

 Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO**

480€ In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 250euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*
Esame: teorico, pratico.

Docenti responsabili del corso: W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.
Requisiti richiesti: prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum.
Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

* Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CORSO DI TECNICO SPECIALIZZATO IN

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

2 CREDITI FORMATIVI


Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di "Tecnico specializzato in allenamenti 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it/formazione/corsi_istruttori

 Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon, M. Grazioli, R. Mastromau-ro, D. Berni, M. Ravagli, A. Bertuccioli, P. Rocuzzo.
Esame: test scritto a fine corso.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO INSEGNANTI IN

ALLENAMENTO
IN GRAVIDANZA
PRE & POST PARTO

6 CREDITI FORMATIVI

NOVITÀ



FITNESS

RAVENNA 22 agosto R. Valbonesi
23-24 agosto R. Babini
25-26 agosto R. Provenzano
27 agosto R. Babini

La donna gravida presenta delle caratteristiche posturali ben definite e che si modificano durante ogni singola fase della gestazione. È auspicabile pertanto una conoscenza approfondita di tali cambiamenti per una personalizzazione mirata della ginnastica pre e post parto, al fine di garantire le condizioni essenziali per prevenire gran parte delle potenziali patologie correlate allo stato gravidico sia a carico della mamma sia del nascituro.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA D'INSEGNANTE IN ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA PRE & POST PARTO**

530€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300euro da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi, R. Babini, R. Provenzano.

Esame: test scritto, esame teorico pratico.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

* Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

EDUCATORE POSTURALE

8 CREDITI FORMATIVI

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO



SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA dal 18 luglio al 25 luglio
L. Franzon e R. Mastromauro

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE**

590€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320euro da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320euro da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.*

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

Esame: test scritto, prova pratica e orale.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

* Per chi sceglie la formula a rate, ricordiamo che è necessario aver saldato l'intera quota entro la data di fine corso.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

KARDIO KOMBAT

2 CREDITI FORMATIVI

BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS



Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, il corso di Cardio Kombat, che si presenta con un programma didattico completamente rinnovato, 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Ceria, L. Dalseno, F. Randisi.

Esame: prova pratica.

RAVENNA 03-04 luglio F. Randisi

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

POWER PUMP®

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

2 CREDITI FORMATIVI



NOVITÀ

RAVENNA 01-02 luglio F. Randisi

Il corso dura due giorni, in cui 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 corso si forniranno gli elementi per poter insegnare il Power Pump.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it/formazione/corsi_istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: F. Randisi, M. Tocco, D. Impallomeni, M. Scurti.
Esame: prova pratica.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

2 CREDITI FORMATIVI



RAVENNA 19-20 settembre L. Ridolfi

Il corso fornisce le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale in quella che è considerata una delle discipline più attuali. 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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it/formazione/corsi_istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM®**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Ridolfi.
Esame: prova pratica.
Note: obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA
DI UN FITNESS CLUB

2 CREDITI FORMATIVI



RAVENNA 29-30 agosto L. Paparelli

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it/formazione/corsi_istruttori

Titolo rilasciato: **DIPLOMA DI CLUB MANAGER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli.
Note: la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO
CLASSI DI INDOOR CYCLING

2 CREDITI FORMATIVI



SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA

dal 22 luglio al 25 luglio
D. Longhi

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 un Team di istruttori altamente specializzati, convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttoriTitolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE**260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: D. Longhi, V. Calisti.
Esame: test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.
Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

FITNESS
MUSICALE

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO DI

FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO
SUL WALKING

2 CREDITI FORMATIVI



SESSIONE FULL-IMMERSION

RAVENNA

dal 9 settembre al 12 settembre
D. Longhi

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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttoriTitolo rilasciato: **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK**260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: D. Longhi, V. Calisti.
Esame: test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.
Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

SUPPORTI DIDATTICI



CORSO PER LA QUALIFICA DI

SPORT MANAGER

IL CORSO PER I COORDINATORI
DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

2 CREDITI FORMATIVI



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.

STRUTTURA DEL CORSO www.fif.it / formazione / corsi istruttoriTitolo rilasciato: **DIPLOMA DI SPORT MANAGER**220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.
prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli.
Note: la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

RAVENNA

19-20 settembre L. Paparelli

MANAGEMENT

WORKSHOPS

**I workshops sono creati e condotti direttamente dai docenti federali
e hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante.**

Per ulteriori informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale www.fif.it



LABORATORIO APPLICATIVO SUL PAVIMENTO PELVICO

Bari 06-07 giugno
Ravenna 24-25 luglio
DOCENTE R. Mastromauro

Iscrizione: 220euro Conoscenza indispensabile quella del Pavimento Pelvico che consente, grazie al riequilibrio del Cingolo Pelvico ed al Rafforzamento/Rilassamento dei Muscoli Pelvici, di migliorare disfunzioni uro-genitali (incontinenza) ma soprattutto è fondamentale nel Recupero Posturale e per migliorare le performance agonistiche o amatoriali prevenendo diffusi traumi come la pubalgia. Il corso è per il 70% pratico.



PILOGA

Firenze 13 giugno
Ravenna 7 settembre
DOCENTE D. De Bartolomeo

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



PILATES PER LA SCHIENA

Pescara 20 giugno
Ravenna 1 luglio
DOCENTE D. De Bartolomeo

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



PILATES BIG BALL

Pescara 21 giugno
Ravenna 2 luglio
DOCENTE D. De Bartolomeo

Iscrizione: 120euro La big ball risulta un valido attrezzo per arricchire le lezioni di Pilates. Se da un lato il suo utilizzo aiuta a migliorare e perfezionare l'esecuzione degli esercizi, dall'altro incrementa l'intensità muscolare. Durante il workshop verranno analizzati gli esercizi tipici del matwork e verranno presi in esame esercizi tipici del Reformer e della Cadillac.

Pilates per la schiena, Pescara 20 giugno
+ Pilates Big Ball, Pescara 21 giugno

iscrizione 180 €

Pilates per la schiena, Ravenna 1 luglio
+ Pilates Big Ball, Ravenna 2 luglio

iscrizione 180 €



G[O]T: GLOBAL TRAINING

Firenze 14 giugno
Ravenna 4 luglio
DOCENTE M. Scurti

Iscrizione: 120euro Il G[O]T è un format di allenamento che si concretizza attraverso 5 discipline fitness sportive: "K.G.T." (kardio global training), "G.T.C." (global training conditional) allenamento muscolare alta intensità, "BFT" Forza, "T.B.S.&T balance" (total body stretch & tone balance) e "B.M.F.T." (body move functional training) ginnastica funzionale.

Iscrizione: è da versarsi almeno 15gg. prima della data di inizio, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20. I workshop non sono soggetti a sconti.



ALLENAMENTO METABOLICO

Salerno 06 giugno
DOCENTI D. Berni e M. Messuri

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



LA BORSA BULGARA

Ravenna 26 agosto
DOCENTE F. Focchi

Iscrizione: 120euro Movimenti in accelerazione e decelerazione, lavoro multiangolare, rinforzo del core, attivazione della muscolatura, utilizzo del sistema cardio-respiratorio e delle capacità di condizionali. Tutto ciò con un attrezzo! Ideata per la preparazione degli atleti di lotta greco-romana, la borsa bulgara viene adottata sempre più nel lavoro funzionale e nella preparazione atletica grazie alla sua grande versatilità.



PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Ravenna 5 luglio DOCENTE L. Ceria

Iscrizione: 120euro Una proposta moderna sulla corretta pianificazione delle metodologie legate alla programmazione dell'allenamento funzionale. Tra gli argomenti trattati dal workshop troviamo: definizione di allenamento e allenamento funzionale; capacità condizionali e coordinative; schema e bagaglio motorio; cosa significa programmare un percorso allenante; cicli di allenamento: preparazione fisica generale e speciale; test valutativi generali; definizione di obiettivo; l'importanza motivazionale; scelta del metodo di lavoro; come costruire workout allenanti; fasi di una seduta allenante; proposte d'allenamento per la preparazione fisica generale; proposte di allenamento per la preparazione fisica speciale; conclusioni.



PILATES E SENOLOGIA

Cagliari 13-14 giugno
DOCENTE G. Marongiu

Iscrizione: 180euro Il lavoro che si vuole ottenere con il Pilates, oltre a ridare mobilità e tono muscolare, è anche un riallineamento posturale, prendendo coscienza di un nuovo corpo e di un nuovo equilibrio. Questa nuova situazione, associata anche alle difficoltà psicologiche che attraversano le donne nel periodo potrebbe portare ad una serie di adattamenti e atteggiamenti paramorfici, che, al contrario, andrebbero assolutamente corretti nel loro stadio iniziale. Il controllo e la coscienza del proprio corpo, che il Pilates assicura, può contribuire ad una sensazione di benessere, ma, soprattutto, ad eliminare una serie di tensioni emotive, le quali, inconsapevolmente, si ripercuotono anche sulla sfera fisica.



STANDING PILATES

Ravenna 3 luglio
DOCENTE G. Marongiu

Iscrizione: 120euro I principi fondamentali e gli esercizi del Matwork vengono "traslati" nell'ortostatismo, per un allenamento molto più simile alle necessità della vita quotidiana. Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Mat vengono automaticamente eseguiti in stazione eretta: al contrario, spesso occorre ridare un nuovo equilibrio al corpo partendo dal semplice appoggio del piede al pavimento. In generale, il lavoro in stazione eretta può risultare più semplice per le persone che non hanno una grande flessibilità, ma richiede una maggiore concentrazione, a causa dell'equilibrio.



LABORATORIO APPLICATIVO SULLA SCOLIOSI

Bari 13-14 settembre
DOCENTE R. Mastromauro

Iscrizione Euro 220 Etiologia e classificazione delle scoliosi, la valutazione posturale e radiologica con strumenti da adoperare, il trattamento attraverso la ginnastica correttiva conservativa, col busto, pre e post intervento chirurgico. Laboratorio teorico-pratico rivolto agli educatori posturali, ai PT, agli istruttori di pilates ed a tutti coloro che operano nel campo delle attività motorie preventive e adattate. N.B. Si consiglia abbigliamento consono per poter osservare la colonna vertebrale.



POSTURAL LAB 2015

Training ergoposturale - Il senso muscolare

Ravenna 31 agosto
DOCENTE L. Franzon

Iscrizione: 120euro Un workshop con nuove e affascinanti esposizioni teoriche e pratiche delle catene miofasciali. Nella giornata ergoposturale saranno dettate le linee guida per gestire le catene miofasciali nei loro possibili rapporti di sinergia o antagonismo sia nell'attività sportiva che in quella di vita di relazione.



STRENGTH LAB

Come costruire un scheda di allenamento scientifica ed efficace

Ravenna 19 settembre
DOCENTE L. Franzon

Iscrizione: 120euro L'allenamento è scienza e non improvvisazione. Un affascinante viaggio del sistema neuromuscolare per capirne segreti e chiavi d'accesso e poter costruire il giusto piano di allenamento. Una giornata dopo la quale le schede di allenamento avranno un senso scientifico e un'efficacia maggiore.

Crediti Formativi: 1

Titolo rilasciato: attestato di partecipazione.

Note: per partecipare ai workshop è necessario 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).

E-LEARNING



Aggiornarsi non è mai stato così facile!



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**.

Supporto didattico rilasciato: dispensa del corso.

1 master
euro **89**

5 master
euro **350**

SOCIO ISTRUTTORE FIF

5 master
euro **400**

SOCIO PRATICANTE FIF



**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

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



M · A · N · T · R · A

emozioni olistiche

MERCATALE - CITTÀ DI CASTELLO (AR) 28-29-30 AGOSTO



MEDITAZIONE
CON CAMPANE
TIBETANE



SERATA CON
CHEF VEGANOK
"RACCONTATA" DA
NUTRIZIONISTA
VEGNESS



seminario di
YOGA
PILATES
POSTURA
PRANAYAMA
MEDITAZIONE



SEDUTE PRATICHE
ABBINATE ALLA
DEGUSTAZIONE
DI TISANE



LEZIONE DI YOGA
SOTTO LE STELLE
CON CONCERTO
DI MUSICA
CLASSICA INDIANA

STAGE A NUMERO CHIUSO

Un vero e proprio ritiro per approfondire le discipline olistiche che si terrà a Cortona vicino a Città di Castello dal 28 al 30 agosto 2015. In un luogo unico, dedicato alle persone che scelgono di ritrovarsi insieme e condividere emozioni profonde all'insegna della ricerca interiore e creativa, potrete staccare dalla routine quotidiana e immergervi nell'armonia della natura. Un borgo in esclusiva con una magnifica terrazza in prato e una rinfrescante piscina. Un'esperienza rilassante e rigenerante ma anche un'occasione di studio che sconfinando dai soliti contesti offre un'esperienza ricca di fascino e suggestione e a contatto del paesaggio.

QUOTE D'ISCRIZIONE Euro 295 in foresteria fino ad esaurimento posti // Euro 325 in camera quadrupla

Le quote non sono soggette a sconti e dopo il 20 luglio verranno maggiorate di Euro 50. La quota è comprensiva di vitto, alloggio dal pranzo di venerdì 28 agosto fino al pranzo di domenica 30 agosto, attività come da programma e un **esclusivo omaggio**.

DOVE Terzo di Danciano è un'incantevole villa del '700, con una vista meravigliosa che domina una valle ai confini tra Umbria e Toscana. La villa e l'annesso agricolo, che un tempo ospitava un laboratorio per l'allevamento dei bachi da seta, sono stati convertiti a struttura polivalente, con camere che si affacciano sulla valle, un ampio giardino con piscina e uno spazio per le pratiche ricavato in un grande ex bachificio dell'800 riconvertito a sala attrezzata. Terzo di Danciano è interamente riservato agli iscritti del seminario e il pernottamento avviene in stanze a uso foresteria; sono inoltre previste zone donne e uomini separate per garantire maggiore privacy. Il menu è vegetariano e biologico e i prodotti provengono da produttori locali. *Terzo di Danciano, C.S. Val di Pierle 58, Mercatale di Cortona (AR), www.terzodidanciano.it*



ATTESTATO Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione allo stage "Mantra, emozioni olistiche".

DOCENTI *allo stage*

PROGRAMMA

N.B. Il programma può subire variazioni // Aggiornamenti in tempo reale su www.fif.it www.scuolaitalianaolistica.it

VENERDÌ 28 AGOSTO	15.00-16.15	RITA BABINI YOGA <i>Curare le radici: come prevenire l'infiammazione del nervo ischiatico, fondamentale per il radicamento, l'equilibrio e l'elasticità.</i>
	16.30-17.30	DONATO DE BARTOLOMEO YOGA <i>Yoga Lab 1: ritrovare la pace interiore con le Asana di chiusura</i>
	17.45-19.15	RITA VALBONESI E RITA BABINI BODY MIND <i>Oli & aromi "alla ricerca dei sensi perduti"</i>
	20.00	Cena con chef Veganok "raccontata" da nutrizionista Vegness 
SABATO 29 AGOSTO	8.00-9.00	CLAUDIO ROSSI MEDITAZIONE <i>con campane tibetane</i>
	09.00	Colazione
	10.00-11.30	RITA VALBONESI YOGA E POSTURA <i>Il Respiro del mare-Postura, Respiro, Intenzione: si praticheranno esercizi che curano questi tre aspetti per accumulare, muovere, trasformare e dirigere la propria energia.</i>
	11.45-12.45	RITA BABINI YOGA <i>Il muscolo delle emozioni: ponte tra i chakra superiori e inferiori, il diaframma ha un ruolo centrale nella salute e nell'evoluzione di uno yogi. Costruzione di un percorso per il controllo della cintura e del pavimento pelvico nella pratica yoga, passando attraverso la pratica di asana, kriya, mudra e bandha.</i>
	13.15	Pranzo
	15.00-16.30	DONATO DE BARTOLOMEO YOGA <i>Yoga Lab II: energizzare il corpo, aprire il cuore, risvegliare la mente con le asana di apertura.</i>
	16.45-18.15	RITA BABINI YOGA <i>Tutti giù per terra: rilassare le tensioni e ritrovare la calma, a fine giornata, con posizioni che allungano la schiena e tendini.</i>
	19.30	Cena
	20.45-21.30	RITA VALBONESI • DONATO DE BARTOLOMEO • RITA BABINI YOGA <i>sotto le stelle con concerto di musica classica indiana di Riccardo Battaglia (sarod)</i>
DOMENICA 30 AGOSTO	07.30-8.00	RITA BABINI <i>Il Mantra silenzioso</i>
	08.00	Colazione
	09.00-10.15	DONATO DE BARTOLOMEO PILATES <i>I principi posturali: ripercorrere le radici del metodo Pilates con nuovi esercizi e immagini.</i>
	10.30-11.45	RITA VALBONESI FLUIDAMENTE <i>Lavoro sui fluidi, sulla fascia per ricercare la stabilità e la leggerezza della colonna. Dare movimento ai fluidi per migliorare la grazia e la coordinazione del corpo in movimento.</i>
	12.00-13.15	EROS ZANNONI IL MASSAGGIO DEL RESPIRO <i>La meditazione colorata: tecniche di sblocco fisico ed energetico del diaframma con tecniche di respirazione con i colori.</i>
	13.30	Pranzo e consegna attestati

Infoline
0544 34124

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione ai corsi 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

ISCRIZIONI E PAGAMENTI ON-LINE

È attivo il pagamento on-line per tesseramenti, corsi ed eventi della Federazione Italiana Fitness. Attraverso il sito www.fif.it, sarà quindi possibile registrarsi e versare la relativa quota di iscrizione a tutti gli appuntamenti formativi dell'associazione. Come si fa? Basta seguire queste semplici indicazioni: entrare nel sito della FIF www.fif.it, scegliere dalla finestra dei "corsi" quello prescelto e cliccare su "iscrizione e pagamento on-line", aggiungere al carrello ed effettuare il pagamento compilando l'apposito modulo che apparirà. È possibile pagare con carta di credito attraverso Paypal, sistema comodo, facile e sicuro per acquisti in tempo reale.

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. Per i pagamenti rateizzati è necessario rispettare la scadenza indicata, oltre la quale verrà applicata una maggiorazione di Euro 20. 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 (sala pesi e/o sala corsi).
- 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.*
- 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 e registrazioni audio durante i corsi e i master di formazione.**
- 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. Pertanto si fa richiesta obbligatoria di una autocertificazione che attesti la conoscenza della nomenclatura e biomeccanica degli esercizi base della sala pesi. In mancanza dei suddetti requisiti si consiglia la frequenza del corso di fitness.

- 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 intende chiedere rimborso, in tal caso verranno trattenute le spese postali. 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 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, previo invio del "Modulo prenotazione esame" compilato (scaricabile dal sito www.fif.it) 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 preventivamente una tassa d'esame pari a € 100. Il corsista ha un anno di tempo per ripetere il corso inviando una richiesta scritta a fif@fif.it almeno 15 giorni prima della data d'inizio.**

CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, PILATES MASTER TEACHER E TOP TRAINER

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

Quota d'esame per Top Trainer, Pilates Master Teacher e Personal Trainer Elite: € 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) ad esclusione dell'esame di Fitness Musicale in cui l'insuccesso nella prova scritta non preclude l'accesso alla prova pratica.

TOP TRAINER, PILATES MASTER TEACHER E PERSONAL TRAINER ELITE

- La richiesta per sostenere l'esame e la cedola di iscrizione all'esame, correttamente compilata e firmata, devono essere inviate almeno 2 mesi prima della data scelta.
- Copia del pagamento e 2 copie cartacee della tesi devono essere inviate entro e non oltre 20 giorni prima della data dell'esame.

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI FIF

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamento 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 2015/2016 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI

- 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 (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 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ♦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
 - ♦ Pagamento on line (carta di credito, Paypal) su www.fif.it
- Il pagamento deve avvenire almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione di € 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

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)
FIF Card Istruttore

- 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
- Il pagamento dovrà essere effettuato 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 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ♦ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
- **IMPORTANTE:** specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2015/2016 (scadenza 31 agosto 2016), le convention prevedono il rilascio del bollo di aggiornamento;
- Le videoriprese o le audioriprese 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

I VANTAGGI DELL'AFFILIAZIONE 2015 2016

SOCIO EFFETTIVO*

QUOTA // **EURO 10,00**

- comprende:
- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
 - ♦ Iscrizione F.I.F. 2015/2016.
 - ♦ 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 solo in occasione degli eventi F.I.F.
 - ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%).
 - ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
 - ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
 - ♦ Tessera F.I.F. 2015/2016.
- * 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* / A.I.P.T.

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 www.fif.it
 - ♦ Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
 - ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
 - ♦ Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
 - ♦ Riduzione del 20% per la partecipazione a Corsi e Master.
 - ♦ Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.

il plus:
streaming
gratuito di mini
workshop

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

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2015.2016

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome	nome		
nato il	/	/	nella città di
residente a	provincia		cap
via	n.	tel.	
e-mail	codice fiscale / partita iva		

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2015 AL 31-08-2016 IN QUALITÀ DI:

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

☐ **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

☐ **SOCIO A.I.P.T.** (Euro 140)

☐ **INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 100)

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

Sono stati versati Euro il tramite:

☐ C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness

☐ Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 5020760113100000011234481

☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

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

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.

2015 2016

centro ASSOCIATO*

QUOTA // EURO 200,00

“ 32 motivi
per entrare nel circuito FIF ”

COMPRENDE:

Centro Associato FIF affiliato anno 2015 / 2016 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a centriassociati@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 (escluso il Campionato Nazionale di Roughtraining).
- 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) e assicurazione sull'impianto.
- Polizza tutela legale (per maggiori informazioni: centriassociati@fif.it)
- 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.
- Agevolazioni 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.
- 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 2015.2016

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 01-09-2015 AL 31-08-2016 IN QUALITÀ DI:

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

Sono stati versati Euro _____ il _____ tramite:

☐ C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness

☐ Bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 5020760113100000011234481

☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it

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

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 trasmesse a terzi senza il consenso dell'interessato.

CEDOLA D'ISCRIZIONE

 Puoi trovare questa cedola all'indirizzo web **www.fif.it** alla voce "cedole"


CORSI . MASTER DI SPECIALIZZAZIONE . WORKSHOP . CONVENTION

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

CHIEDE L'ISCRIZIONE AL 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

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.

WORKSHOP:

che si terrà nella città di in data

CONVENTION:

- ☐ MANTRA: EMOZIONI OLISTICHE
- ☐ BLUE FITNESS

HO VERSATO EURO:

- tramite: il
- ☐ 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: IT3020760113100000011233483 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
- ☐ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
- SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO
- ☐ Pagamento on line (carta di credito, paypal) su www.fif.it
- ☐ Gratuità FIF Card (se FIF Card Club, indicare il nome del club

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 - fif@fif.it

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. Consente, 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.

ATTENZIONE! Al fine di convalidare l'iscrizione, è necessario inserire sulla cedola la propria firma dove richiesto.

DALL' 11 AL 17 LUGLIO 2015

RAVENNA CENTRO STUDI LA TORRE



International
Dance Association

CAMPUS È ANCHE...

CONCORSO PER SOLISTI

RASSEGNA DI DANZA IN TEATRO

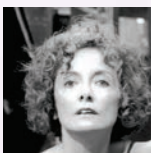
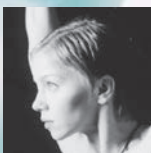
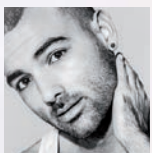
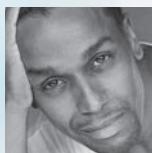
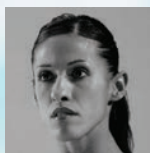
SPECIALE UNDER 12

CAMPUS

SCUOLA ESTIVA DI DANZA

MODERN JAZZ CONTEMPORANEO /// CLASSICO /// HIP HOP /// PILATES /// MUSICAL
IMPROVVISAZIONE TEATRALE /// LABORATORIO COREOGRAFICO

INSEGNANTI



/// Modern Jazz Contemporaneo ///

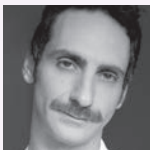
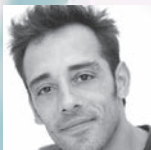
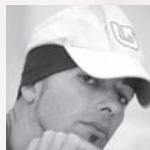
CLAUDIA BOSCO - CHRISTOPHER HUGGINS - IKER KARRERA
VIRGILIO PITZALIS - ERIKA SILGONER - EMANUELA TAGLIAVIA

/// Pilates ///

RITA VALBONESI

/// Laboratorio Coreografico ///

CARLA RIZZU



/// Classico ///

LORETA ALEXANDRESCU
MASSIMILIANO SCARDACCHI

/// Hip Hop ///

PAOLO ALOISE - DANIELE BALDI
TONY STONE

/// Improvvisazione Teatrale ///

SIMONE MORETTO
PAOLO PULEO

/// Musical ///

CHRISTIAN
GINEPRO

Per informazioni e iscrizioni contattare la segreteria organizzativa:

International Dance Association tel. +39 0544 34124 - info@idadance.com

www.idadance.com



SERVIZI

DOCENTI FIF PER VOI

È attivo e disponibile il servizio di consulenza telefonica per i tesserati della Federazione Italiana Fitness che desiderano maggiori informazioni su corsi, master, convention, workshop, percorsi didattici, riguardanti tutte le iniziative federali di specializzazione. Sono a vostra disposizione i seguenti docenti:

- **MARCO NERI**
lunedì e venerdì
- **VIVIANA FABOZZI**
lunedì, mercoledì e venerdì

L'orario in cui poter chiamare in federazione è il seguente: dalle ore 09,30 alle ore 13,30.



INIZIATIVE

TERREMOTO IN NEPAL: SOLIDARIETÀ ANCHE DALLA FIF

In Nepal il numero delle vittime del terremoto continua a crescere e raggiunge ormai diverse migliaia di vittime. C'è stata grande mobilitazione internazionale per prestare i primi soccorsi fin dalle prime ore dopo il disastro. Ma ancora c'è molto da fare per la ricostruzione, per dare riparo alle molte famiglie sfollate, che devono anche far fronte alla piovosa stagione monsonica. In prima linea ci sono le associazioni di assistenza già presenti da anni sul territorio, che stanno lavorando al ripristino di case e strutture. Lo staff della Federazione Italiana Fitness ha scelto di sostenere il Children Village di Bhakunde-Pokhara, che si occupa di dare accoglienza e scolarizzazione a orfani e semi-orfani in grave difficoltà e che, in queste ore, vede moltiplicarsi le richieste di accoglienza di bambini rimasti senza famiglia. Il denaro raccolto andrà alla ricostruzione della scuola del villaggio, fortemente danneggiata dal sisma. Se vorrete sostenere il progetto della scuola, contribuire alla ricostruzione delle case di accoglienza e fornire beni di prima necessità potete eseguire un bonifico su conto corrente IBAN: DE73 5176 2434 0069 5697 06 – SWIFT/BIC: GENODE51BIK, intestato a Freundeskreis Nepalhilfe e V. presso la Banca: VR Bank eG Biedenkopf-Gladbach, **Causale: Earthquake Nepal.**

RECENSIONI

CODICE FITNESS

LA CHIAVE PER DECIFRARE LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO PER LA MUSCOLAZIONE E LA SALUTE FRA SCIENZA E SEGRETI

Enrico Pierotti, atleta di livello nazionale nel Body Building, maestro di pesistica, karate, yoseikan budo, docente nei Corsi Tecnici e a Scienze Motorie, laureato in Psicologia, cofondatore di federazioni di Karate, Body building, Yoseikan Budo, è l'autore di questo bellissimo testo tecnico-scientifico. Questo volume, composto da 600 pagine, tratta la teoria e la messa in pratica di tutto ciò che interessa chi desidera ricercare la salute sia fisica sia mentale, ovvero con temine inglese la Fitness, non disgiunta da un miglioramento estetico, atletico e muscolare. Tante le nozioni contenute nei diciotto capitoli in cui la stessa materia viene suddivisa in vari aspetti chiari e ben delineati: fitness organica, fitness fisica, fitness atletica e fitness psicologica. Tutto ciò espresso in maniera semplice proprio per essere d'aiuto ai cultori del Fitness sia per praticare sia per proseguire nel duro cammino verso i massimi traguardi.



INIZIATIVE

PATROCINIO FIF PER IL CONVEGNO DI VILLAFRANCA

La FIF e l'Associazione Italiana Fitness e Medicina hanno dato il loro patrocinio per un convegno internazionale organizzato a Villafranca di Verona, il 18 aprile 2015, dalla società scientifica Poiesis e l'associazione Gerona 2005 con la segreteria organizzativa della società Pls Educational. Un congresso ambizioso il cui tema era: "Nutrire la salute e la performance per un benessere etico" e con relatori di altissimo profilo che hanno portato il loro

contributo sulla nutrizione, del suo rapporto con la performance fisica e mentale, e della sua incidenza su infiammazioni, intolleranze e malattie autoimmuni. Un approccio alla medicina e al benessere che non può prescindere dall'etica, fondamentale anche nel rapporto di coerenza col paziente. Un appuntamento che si è svolto all'interno del museo Nicolisi e che ha avuto un bilancio davvero positivo su tutti i punti di vista: grande energia e tanti addetti ai lavori.

DOCENTI

FABIO PANI E VANITY FAIR

La rivista Performance si complimenta con il docente federale Fabio Pani per il suo intervento all'interno di un articolo sul settimanale Vanity Fair, n. 14 del 08/04/2015, dal titolo "Muoviti Muoviti". Il tema riguardava gli effetti collaterali nel momento in cui si ferma di colpo la propria routine fitness e che influisce negativamente sia sul corpo sia sull'umore.

Il docente federale ha dato il suo contributo spiegando che chiunque si allena e poi si ferma non può mangiare come prima e, quindi, muscoli meno tonici bruciano e richiedono meno calorie. Inoltre, ha sottolineato che l'allenamento deve essere un piacere, non tanto prolungato ma intenso, di tre giorni a settimana in media. Aggiungendo anche che basta un solo mese di stop per perdere quello che si è raggiunto: il corpo torna al suo equilibrio precedente, con un effetto yo-yo.



FORMAZIONE

L'EFA HA CONVOCATO I DOCENTI FIF CARLO DOLZAN E VIVIANA FABOZZI PER TENERE UN AGGIORNAMENTO INTERNAZIONALE IN ROMANIA

Tra il 17 e il 20 marzo nella città di Bucarest in Romania, si è svolto il corso di formazione EFA per Personal Trainer relativo all'anno 2015. I docenti che hanno avuto l'onore di rappresentare l'EFA per la formazione internazionale del corso personal trainer FIF-EFA sono stati Carlo Dolzan e Viviana Fabozzi docenti FIF per la formazione in Italia dei settori Fitness, Personal Train-



ner, Fitness Group e Functional Training. Un'esperienza senza precedenti che ha visto come protagonisti la passione e l'umiltà di dodici insegnanti del gruppo Steel e la professionalità e la dedizione dei due docenti federali, che insieme hanno suggellato l'inizio di una lunga programmazione accademica in tutta Europa. Questi i nomi dei nuovi diplomati PT EFA che hanno brillantemente superato gli esami pratici e i test scritti a cui sono stati sottoposti a conclusione dei quattro intensi giorni di lavoro: **Antoniuc Laura (Romania), Armenau Victor Mihai (Romania), Cuc Mihai Marcel (Romania), Da Silva Rui Miguel Vieira (Portogallo), Focsa Liliana (Inghilterra), Georgieva Bistra (Bulgaria), Marcarov Bianca (Romania), Petkov Kalin Radaslavov (Bulgaria), Radulescu Ionut Andrei (Romania), Rankova Mariana (Bulgaria), Rodriguez Baca Paola (Messico), Tica Mihai (Romania).** Gli stessi saranno protagonisti del team EFA-STEEL che si svolgerà sabato 30 maggio alle 17,30 sul palco Live Fun della FIF in occasione della fiera di Rimini Wellness; nella stessa sede seguirà la cerimonia di consegna ufficiale dei diplomi Personal Trainer EFA ai singoli protagonisti. Un vero momento di gloria che darà slancio e forza all'intero progetto EFA nel mondo!

EVENTI

BOLOGNA 28-29 NOVEMBRE 5° CONVEGNO A.I.P.S.

L'A.I.P.S., Associazione Italiana Posturologia Sportiva, uno dei settori della Federazione Italiana Fitness organizzerà a Bologna un congresso mirato sulla postura. Nei giorni 28 e 29 novembre 2015 la città emiliana sarà al centro di un appuntamento con moduli specifici rivolti ai tecnici che si occupano di riabilitazione e postura, ma anche ai personal trainer, agli istruttori di fitness ed ai laureati di Scienze Motorie. Il tema scelto per questa quinta edizione è: **Core Stability Proprioceptive Training**, che verrà sviluppato e condotto dalla presenza di relatori di spessore fra i maggiori posturologi del panorama italiano. Un programma ricco di contenuti di assoluto rilievo e, soprattutto, un incontro da non perdere per un aggiornamento professionale.

Anteprima su www.fif.it

DOCENTI

MANUALE PRATICO DI INTEGRAZIONE ALIMENTARE A CURA DI ALEXANDER BERTUCCIOLI E MARCO NERI

L'ultima fatica di Alexander Bertuccioli e Marco Neri **"Manuale pratico di integrazione alimentare"** nasce con l'obiettivo di proporre una panoramica essenziale e completa analizzando in prima battuta gli integratori tradizionalmente più usati, ma allo stesso tempo non tralasciando quelli meno conosciuti e saliti solo recentemente all'onore delle cronache, spaziando dall'ambito fitness/ sportivo a quello salutistico/preventivo. Per favorire una più profonda comprensione delle tematiche trattate il testo include una disamina delle molecole dei nutrienti e degli alimenti visti come elemento basilare di cui gli integratori costituiscono un sinergico completamente. Il taglio pratico è costituito dalla disamina sistematica delle diverse categorie di integratori alimentari a cui segue la parte manualistica riservata all'analisi delle principali discipline sportive, in cui si analizzano le caratteristiche degli specifici gesti sportivi per poi schematizzare un elenco degli integratori potenzialmente più utili. L'insieme di queste caratteristiche fanno di questa proposta un compendio che unisce le conoscenze teoriche all'approccio pratico, rendendolo uno strumento utile tanto ai tecnici esperti e ai professionisti del settore, quanto a tutti coloro che desiderano conoscere meglio il mondo dell'integrazione alimentare.



UNO SMARTPHONE O UN TABLET
DI FIANCO AL TAPPETINO?
ORA SI PUO' CON L'APP FIF TRAINING
IL NUOVO SISTEMA DI AGGIORNAMENTO FIF

IN VENDITA SU WWW.FIT-SHOP.IT

TONIC
WORKOUT

FUNCTIONAL
TRAINING

PILATES
CONDITIONING

APP "FIF TRAINING"

Download on the
App Store

GET IT ON
Google play



FITNESS GROUP

UN SETTORE IN CONTINUA EVOLUZIONE E CHE SI RIVOLGE A TUTTI COLORO CHE DESIDERANO UNA FORMAZIONE PROFESSIONALE CON UNA VISIONE INTERDISCIPLINARE.

L'affollamento promo-pubblicitario della nostra era ha determinato una condizione di "confusione" che ha reso possibile la nascita di numerose organizzazioni impegnate nella formazione dei professionisti del mercato di riferimento. Difficile non notare l'approssimazione con cui pseudo cultori della materia millantano conoscenze e competenze mai avute, sfruttando la buona fede di chi vede nel fitness una passione, ma soprattutto una opportunità di lavoro. La formazione professionale non può essere considerata come una ricetta da applicare sic et simpliciter, copiando un programma, un protocollo, un'idea, un marchio. Citando

Quaglino, la formazione è attività educativa il cui obiettivo è il sapere: la promozione, la diffusione e l'aggiornamento del sapere, nonché la promozione, la diffusione e l'aggiornamento dei modi di utilizzo del sapere. In altre parole: conoscenza, innovazione, cambiamento. Nel 2005 abbiamo unificato i corsi monotematici di Ginnastica Aerobica, Step, e Total Body Workout in un unico corso di Fitness Group e l'abbiamo fatto perché di lì a poco il mercato avrebbe richiesto una formazione multidisciplinare agli

■
di Mino Messuri

operatori del settore. Piccoli cambiamenti hanno modificato negli anni un format sempre più emulato, preso come modello e riferimento da chi non ha la capacità di innovare. La stessa innovazione, ovvero l'adattamento anticipato alle esigenze del mercato (anticipato perché altrimenti si tratterebbe solo di copiare cose già fatte e viste),

teorico-pratici sui quali attuare la programmazione degli allenamenti di fitness collettivo, attraverso una progressione pedagogica che, partendo dal "sapere", lo mette in pratica con il "saper fare" e lo trasmette con il "saper far fare". Una visione globale sulle diverse possibilità di attuazione, frutto del giusto equilibrio tra lectures scientifiche, Workshop,



CONOSCENZA INNOVAZIONE CAMBIAMENTO

nasce quando la conoscenza incontra la creatività, il desiderio di andare oltre e di differenziarsi attraverso le giuste motivazioni. Nell'ultimo ventennio abbiamo fatto scuola, creato un metodo, uno stile, uno status. Anno dopo anno ci siamo fatti carico del peso dell'innovazione, come portatrice di cambiamento e valore, modificando ed implementando l'offerta formativa di una azienda, cui viene riconosciuto il merito di aver sempre guardato oltre, garantendo qualità attraverso un continuo miglioramento. L'evoluzione tecnico-scientifica e la capacità di guardare al futuro, anticipando le richieste di un settore che corre alla velocità della luce, hanno portato alla nascita di un nuovo corso di fitness group ed al rinnovamento dei master di specializzazione per la qualifica di secondo livello. Un percorso rivolto a tutti coloro che vogliono apprendere gli elementi

Masterclass e Miniclass ready to use, per una formazione interdisciplinare dei fitness trainer, ai quali il mercato richiede una preparazione completa, ma anche di conoscere i principi fondamentali della biomeccanica del movimento, di saper gestire protocolli di lavoro ad alta intensità, di saper proporre le basi della stabilizzazione, di saper integrare gli allenamenti affinché diventino più funzionali, di avere una adeguata preparazione di anatomia e fisiologia sportiva. Attività per il dimagrimento, attività coreografiche per un allenamento cardiovascolare efficace, il nuovo Total Body Workout per il condizionamento fisico e muscolare, le giuste strategie per un corretto allenamento posturale, si concretizzano attraverso protocolli di lavoro specifici, che codificano e differenziano una disciplina, rendendola riconoscibile all'utenza

che la frequenta. Questo processo di segmentazione del mercato interno del fitness club è raggiungibile solo attraverso protocolli di lavoro chiari e soprattutto allenanti, perché strettamente legati alla via energetica utilizzata e nel pieno rispetto di tutti i canoni di percezione, identificazione e neuro-trasmissione. Ancora una volta vogliamo ribadire ciò che sosteniamo da oltre vent'anni e cioè che esiste una netta differenza tra chi realizza lezioni curando il solo aspetto ludico, inteso come pura esteriorità e chi adotta vere e proprie tecniche di lavoro comprovate nella loro efficacia, tra chi è abituato ad improvvisare le proprie lezioni e chi al contrario programma tutto non lasciando nulla al caso, insomma tra insegnanti pseudo-coreografi e professionisti di attività collettive a ritmo di musica. ^{FINE}

A LEZIONE
CON LA
PIONIERA
DEL PILATES



Cathleen Murakami

Tanta la sua esperienza nel campo del fitness e del pilates di cui è stata una pioniera nel lontano 1994 a Las Vegas, dove per la prima volta ha introdotto il Pilates al pubblico durante la "Convention IDEA World". Lei, Cathleen Murakami, cresciuta a Seattle negli Stati Uniti in cui ora risiede nella città di Encinitas, a Nord di San Diego, ha maturato un notevole metodo di lavoro costruito e influenzato nel corso degli anni da un mix di discipline e al tempo stesso di precise tecniche. "Ho iniziato nel 1979 a Seattle ad insegnare aerobica – spiega Murakami – ed a metà degli anni '80 sono diventata una Personal Trainer certificata IDA e ACE. Poi, nel 1989 ho deciso di cambiare e ho preso un lavoro presso il "Rancho La Puerta" in Baja California come istruttore di fitness. In seguito a Londra ho iniziato a frequentare lo studio di Pilates di Alan Herdman, il primo aperto in Europa, diventando negli anni successivi un' insegnante certificata di questa disciplina e nel 1992 sono ritornata a lavorare a San Diego. Quattro anni dopo ho aperto il mio primo studio, ma ho sempre continuato a formarmi prendendo le certificazioni PhysicalMind, Long Beach Dance Conditioning e altre ancora, senza dimenticare quelle di Gyrotonic® e Gyrokinesis®". Un percorso lungo e vincente quello di Cathleen Murakami che non è ancora terminato perché per lei essere un' insegnante significa amare di insegnare a tutti coloro che desiderano essere in piena forma fisica e mentale. Continua ad avere il suo fitness studio, scrive libri, produce dvd e allo stesso tempo svolge la funzione di capo dipartimento di Pilates e Gyrotonic Expansion Sistem® al "Rancho la Puerta".

**LA PRESENTER INTERNAZIONALE,
A RAVENNA IN OCCASIONE DEL SUO
WORKSHOP NELLA SEDE DELLA FIF,
RACCONTA LA SUA STORIA.**

di Claudio Castellucci ■

Cosa significa benessere?

«Non si tratta solo di salute fisica ma è anche uno stato di benessere emotivo e spirituale. Corpo, mente e spirito sono vitali per essere in uno stato di benessere che è molto importante per ogni persona».

Perché praticare il Pilates?

«È una disciplina in cui trovi il tuo corpo, la tua testa e che dipende dalle singole persone e da come queste possano includere la spiritualità nell'esercizio, ma non tutti ci arrivano. E penso che la spiritualità è molto personale e intima».

E lo yoga?

«Lo Yoga nasce in Oriente come disciplina che prepara il corpo e la mente alla meditazione. L'approccio occidentale è diverso, forse più fisico che mentale. Lo Yoga nelle sue varie forme (ashtanga, vinyasa o hata yoga) viene infatti inserito nel programma di molte palestre di fitness e la meditazione pertanto è trascurata o al massimo vi si dedica solo qualche minuto a fine sessione».

In cosa sono uguali le due discipline?

«Sono pratiche supportate dal respiro e proprio perché si sostengono da questo, la mente è focalizzata a fare una cosa sola. Eseguendo solo la respirazione possiamo considerare tutto ciò come una meditazione. E proprio perché si è concentrati con la mente sul respiro, l'attenzione viene portata all'interno di ognuno di noi che è molto difficile, soprattutto, perché nel mondo di oggi l'attenzione è rivolta all'esterno e non si rimane impegnati a fare un'unica cosa».

Per quanto riguarda l'aspetto fisico, cosa ne pensa?

«Entrambe migliorano la forza muscolare e la flessibilità, aumentano la mobilità articolare, stimolano il sistema nervoso e quello riproduttivo. Inoltre, aumentano anche la consapevolezza del movimento in modo da capire come il corpo si muove nello spazio e possono diminuire lo stress. E abbassando lo stress anche la pressione sanguigna e il battito cardiaco calano. In ultimo, stimola pure il sistema simpatico che produce una diminuzione del livello di cortisolo che significa stare e sentirsi meglio».

Quindi si avverte una sensazione di benessere?

«Esatto. Se migliori tutto ciò puoi essere una persona migliore e anche quando ti succede una qualsiasi



cosa sei molto più predisposto all'arrivo di ogni evento».

Praticando queste discipline migliora anche l'alimentazione?

«È proprio così. Migliora l'alimentazione ma in generale migliora la qualità della tua vita. L'alimentazione è molto importante perché è il carburante per il corpo che, al tempo stesso, ha bisogno di routine: mangiare cibo sano, avere una buona idratazione, dormire almeno sei ore e con il giusto quantitativo di movimento. Ma tutto ciò è valido per ogni singola persona perché non siamo tutti uguali e la migliore proporzione di tutte queste cose rende la persona in salute».

Quanto è importante la salute emotiva?

«È quella più importante perché essere felici, allegri, non preoccupati dei giudizi degli altri e altro ancora può portarti ad avere tutto ciò che vuoi. Ma nel momento in cui ti agiti, sei nervoso, litighi in continuazione, non sorridi mai e non vivi con più leggerezza le cose non ci sarà mai uno stato di benessere. È semplice ma non è facile!»

Da quanti anni insegna Pilates e Gyrotonic Expansion System® e qual è la differenza?

«Sono 25 anni che insegno Pilates e 10 per Gyrotonic Expansion System®. Come in tutte le cose si ha voglia sempre più di imparare per costruire delle metodiche diverse e in questo

il Gyrotonic Expansion System® ha influenzato il modo in cui ora insegno il Pilates. La differenza sostanziale consiste nel lavorare molto di più sulle spirali del corpo rispetto al Pilates. Da lontano può sembrare che nel Gyrotonic Expansion System® ci siano movimenti circolari mentre nel Pilates solo quelli lineari, ma in realtà anche nel Pilates troviamo movimenti circolari. Come succede nel Pilates anche in questo altro metodo si lavora sia senza attrezzi (Gyrokinesis®) sia utilizzandoli (Gyrotonic®)».

Le è piaciuta l'«International Pilates Convention»?

«Sono molto contenta di questa manifestazione e mi ha fatto piacere vedere tanti iscritti alla due giorni della FIF. Sono felice anche per aver tenuto un workshop su come verbalizzare gli esercizi e le posizioni ai clienti e su come posizionare le mani sul cliente per far capire i corretti allineamenti, che sono fondamentali per ogni istruttore».

È stata la sua prima volta a Ravenna?

«No. Vi ero già stata quattro/cinque volte in passato, ma in questo caso ho soggiornato qui. Una città cresciuta, ma sostanzialmente uguale a prima. E, risale al lontano 1991 la mia prima esperienza con la FIF dove in quella occasione ho tenuto una lezione di Aerobica, Funk e Tonificazione». FINE



REPORTAGE

GRANDE PARTECIPAZIONE ALL'EVENTO CHE SI È SVOLTO A RAVENNA, PRESSO IL CENTRO STUDI LA TORRE, NEI GIORNI 7 E 8 MARZO 2015

International Pilates Convention

Un successo unico e, soprattutto, pieno di entusiasmo, coinvolgimento e soddisfazione da parte di tutti gli iscritti alla manifestazione, che ancora una volta ha dimostrato l'importanza e la qualità delle iniziative organizzate dalla Federazione Italiana Fitness. In questa edizione l'ospite d'onore è stata Cathleen Murakami, presenter internazionale, che ha deliziato gli allievi nel corso delle sue lezioni e del suo workshop dove ha insegnato sia come verbalizzare gli esercizi e le posizioni ai clienti sia come posizionare le mani sul cliente per far capire i corretti allineamenti. Tanti consigli e una visione differente da parte di una pioniera del Pilates che sono stati di estrema utilità per ogni istruttore. Oltre alla special guest americana, l'evento ha messo in scena un programma ricco e pieno di percorsi di alta specializzazione che sono stati tenuti dai docenti federali di Pilates e Yoga: Donato De Bartolomeo, Elisabetta Cinelli, Gianpiero Marongiu, Luca Ruggeri e Rita Valbonesi. Una due giorni in cui non sono mancati gli spunti per rinnovare le lezioni e i sistemi di lavoro utili, anche, per integrarli con altre discipline.

Un appuntamento di respiro internazionale che si conferma sempre di più come un punto di riferimento per tutti i professionisti del settore e che permette di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento all'avanguardia.



**PADOVA
OTTOBRE 2015**

**NUOVO CORSO DI
NUTRITIONAL SPORT
CONSULTANT
AL VIA!**

NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT

UNA NUOVA FIGURA PROFESSIONALE NEL PANORAMA ITALIANO

Il corso biennale per conseguire il Diploma Europeo di "Nutritional Sport Consultant" organizzato da Federazione Italiana Fitness e CNM Italia (College of Naturopathic Medicine), sede italiana di uno dei più prestigiosi istituti di Scienze Naturopatiche del Regno Unito, iniziato a Ravenna a fine 2013 è arrivato al termine del suo percorso con l'esame finale degli allievi.

Grande successo per questo primo corso con l'adesione di oltre cinquantacinque iscritti che hanno frequentato, in aula, per sette weekend le lezioni frontali condotte da un gruppo docenti di assoluto spessore e che hanno ricevuto, allo stesso tempo, un supporto formativo on-line per uno studio completo delle materie previste nel programma didattico.

Un corso che ha riscosso un forte interesse per la sua specifica formazione in ambito sportivo e che ha reso necessario l'apertura di un secondo percorso anche nella sede di Padova con un numero di allievi iscritti superiore ai sessantacinque. Il Diploma che si consegue permette di acquisire competenze professionali adeguate, di elevata qualità e la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo utilizzando nei vari settori: vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, fitoterapici e nutraceutici. Inoltre consente di essere iscritto, attraverso un preciso esame, all'European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BMCA) che garantisce l'alta professionalità degli iscritti. Il fatto che questo titolo è riconosciuto e rilasciato dal CNM del Regno Unito, è un vero e proprio punto di forza della formazione appresa nel corso dei due anni di studi in quanto il mondo anglosassone è all'avanguardia a livello scientifico e nella medicina complementare.

E, in occasione dell'esame finale sono state raccolte le testimonianze degli allievi che hanno ottenuto il massimo dei voti (100 / 100).

MIRCO MUCCIOLI

Cesena (FC)



"Alla fiera Rimini Wellness di due anni fa, mentre stavo spulciando qualche testo della fif da acquistare, mi sono lasciato incuriosire

da un opuscolo che illustrava l'apertura di un corso del tutto innovativo, della durata di due anni, mirato all'integrazione e all'alimentazione. Il College Of Naturopathic Medicine (CNM) insieme alla FIF organizzava questo percorso di studi con lo scopo di creare figure più complete da inserire nel mondo del fitness e dell'attività fisica. Da circa una decina di anni mi ritrovo ad avere a che fare con il mondo delle palestre a Cesena come preparatore atletico e come istruttore di sala pesi e la conquista di questo diploma avrebbe accresciuto senza dubbio la qualità della mia professione. Il corso si è dimostrato sin dall'inizio impegnativo, ma gli argomenti trattati e le figure professionali affiancate hanno saputo alimentare il mio interesse all'apprendimento. Sicuramente alcuni argomenti avrebbero avuto bisogno di un approfondimento

ancora maggiore mentre altri, grazie anche alle competenze dei docenti, sono state accuratamente trattati. Una nota di merito la riservo al Dott. Neri, persona che stimo e ammiro per competenze e professionalità, che, in qualità di relatore, ha saputo consigliarmi ed indirizzarmi nella produzione della tesi finale. Posso quindi confermare la grande utilità del percorso fatto soprattutto in relazione all'accrescimento

L'innovativa qualifica che permette di acquisire la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici di utilizzo nelle varie aree dello sport.

professionale che insieme alla continua ricerca e al continuo approfondimento mosso dalla passione per la materia, mi permette di migliorare la qualità del servizio offerto da me e dalla struttura presso la quale lavoro".

PAOLO ALBERATI

Pedara (CT)



"Le aspettative verso il corso di Nutritional Sport Consultant erano sicuramente

alte, tali da farmi ritenere i viaggi e l'impegno (anche economico) richiesti assolutamente meritevoli di essere affrontati. E così per un fine settimana ogni due mesi il volo aereo

cittadina di provincia piena di qualità di vita e bella gente, con un centro storico a due passi dalla sede delle lezioni, sempre vivace e pieno di attività. Insomma il mix di esperienza e piaceri che ho potuto vivere in questi due anni sicuramente ha avuto il suo riflesso positivo anche sull'esito finale del corso di studi e dell'esame.

Si lo ammetto, mi sono proprio divertito e divertendomi ho avuto la possibilità di saziare la mia sete di sapere. Di mestiere sono allenatore e preparatore atletico, sono stato a mia volta in passato atleta professionista per molti anni, ho nel corso delle stagioni acquisito molte nozioni su alimentazione e integrazione, ma il corso da Nutritional Sport Consultant ha "fermato su carta" queste mie competenze negli anni maturate sul campo e su testi di approfondimento.

Catania-Bologna è stato il mio taxi verso la sede della CNM, ove ho trovato davvero tutto ciò che cercavo: professionalità, approfondimenti scientifici, comunicatività all'altezza e partecipazione anche emozionale da parte dei docenti e dei miei "colleghi" di studio. Non da ultimo, debbo proprio rimarcarlo, ho conosciuto meglio Ravenna, una

Oggi con la qualifica da NSC non debbo più dire sottovoce ai miei atleti che integrare con aminoacidi, per esempio, può essere utile. No, oggi posso sostenere a ragion veduta e con un riconoscimento legislativo valido in ambito europeo, che uno stile di vita sano e una integrazione appropriata, migliorano la qualità della prestazione atletica ma soprattutto la qualità della vita. Mens sana in corpore sano".



MARA GAUDENZI

Gabicce Mare (PU)



“Volevo dare un’abile sterzata alla mia carriera, agganciando il fattore nutrizione

al ruolo di trainer. Il corso di alta formazione a distanza in Nutritional Sport Consultant me ne ha offerto l’opportunità. Con grande soddisfazione ho potenziato le mie credenziali. Apprendere come strategie nutrizionali mirate possono migliorare le prestazioni sportive in modo sicuro per la salute, studiare a un mio ritmo e sostenere gli esami on-line ogni volta che potevo è stato l’ideale per rinnovare le mie doti di coach e riunire le competenze in materia di sport e nutrizione sotto un’unica qualifica di prestigio: la figura del super consulente NSC. Nuove ricerche emergono di continuo nell’ambito del fitness e della scienza della nutrizione ed è perciò necessario avere una conoscenza migliore di: utilizzo degli integratori

e della fitoterapia sia per finalità energetiche che salutistiche, teorie dietetiche, bio-individualità e nutraceutica, per bilanciare i diversi aspetti di salute e wellness, attraverso un’adeguata professionalità come parte del servizio al cliente, all’atleta o allo sportivo in genere”.

RAIMONDO GUIDOLIN

Milano



“Ho scelto il corso CNM / FIF dopo aver valutato positivamente i contenuti proposti, il contesto delle Discipline Bionaturali nel quale

si inserisce e il livello dei docenti, con la convinzione personale che la nutrizione giochi un ruolo determinante nella pratica sportiva, non solo in termini di salute e di maggior benessere, ma ancor più in termini di efficienza energetica a livello fisico e mentale. Il corso si è svolto positivamente consentendo in concreto di raggiungere un primo livello di preparazione utile per poter operare sulle principali esigenze nutrizionali di uno sportivo. È stata necessaria una buona dose di impegno in termini di studio, per apprendere al meglio gli argomenti presentati durante le lezioni, per superare tutti gli esami e per elaborare la Tesi finale e anche questo, per me, è stato un indicatore del livello qualitativo di questo corso. Ho presentato una tesi che rappresenta la mia visione e quello che sarà in gran parte la mia futura attività nel mondo dello sport a livello professionistico ed anche amatoriale. Sicuramente le conoscenze acquisite grazie al corso CNM / FIF e il diploma conseguito avranno un ruolo importante. Infatti, ho messo in luce il rapporto di forte interdipendenza esistente tra il corpo e la mente nella prestazione sportiva e come un’alimentazione e integrazione “naturali” possano influire nel raggiungimento di un sano e “vincente” equilibrio. È una visione olistica che vede l’atleta

come un “sistema unico” e non più come un insieme di muscoli o di “metabolismi”. Da subito cercherò di fare del mio meglio per mettere a frutto le conoscenze e le esperienze acquisite in questi anni, anche grazie al CNM e alla FIF, e per migliorare ulteriormente i benefici ottenibili grazie ad una nutrizione e ad un allenamento mentale funzionali e specifici alle diverse situazioni. Auguro a tutti i miei colleghi diplomati Nutritional Sport Consultant della prima edizione e di quelle successive di riuscire a vivere con soddisfazione e successo questo traguardo raggiunto”.

EUGENIO GENESI

Forlì



“Ho scelto il Nutritional Sport Consultant perché da sempre mi interessa di alimentazione ed integrazione,

utile alla performance atletica, ma anche al benessere psico-fisico. Si è rivelato un corso impegnativo, ben strutturato e particolarmente formativo. Mi ha fornito una visione a tutto tondo di quello che concerne l’integrazione ma non solo, mi ha dato l’opportunità di approfondire argomenti che esulano dal consiglio in Farmacia, dandomi la possibilità di contraddistinguermi in ambito lavorativo. I docenti incontrati mi piace definirli dei veri e propri “professionisti del benessere”, in grado di suggerire preziosi spunti e di trasmettere la passione per il loro quotidiano impegno verso la salute della persona. La tesi che ho scelto tratta il tema della Sindrome Metabolica, situazione che tanto spesso si presenta al Farmacista, nella quale ho definito un corretto profilo alimentare, integrativo e di idonea attività fisica da svolgere. Spero che un’esperienza di questo tipo possa fornirmi l’opportunità di misurarmi sempre più da vicino con la pratica sportiva e la gestione dell’atleta nella sua totalità”. **FINE**



 **FisioStore.it**

Vi aspettiamo a Rimini Wellness PADIGLIONE D1

www.fisiostore.it



comunicazione

QUANDO LA CLIENTE È



**AIUTARE, AFFRONTARE
E ASSISTERE UNA
DONNA IN GRAVIDANZA
PER VIVERE
UNA BELLISSIMA
ESPERIENZA
PROFESSIONALE
E UMANA.**

Chiunque sia un preparatore atletico, un personal trainer o un coach sa bene quanto risulti fondamentale instaurare un rapporto di fiducia con i propri assistiti per ottenere da loro risultati consistenti. E, allo stesso modo, sa bene che per ottenere fiducia occorre lavorare “tridimensionalmente”: saper scegliere il canale e le strategie comunicative adeguate a quel contesto e a quella persona, per raggiungere insieme l’obiettivo specifico che ci si è posti. Tra le innumerevoli situazioni che possono verificarsi, ce n’è una più che mai complessa e delicata: allenare una donna in gravidanza. Questo argomento mi è sempre stato molto caro, come preparatore e come coach, tant’è vero che in pochi anni ho finito col seguire decine di future mamme durante la loro gravidanza. Ora che sono

...ne efficace

UNA FUTURA MAMMA

diventata mamma anch'io, mi é doppiamente caro anche nella veste di donna. Durante il mio lungo percorso professionale ho scoperto che pochi preparatori si sentono a loro agio nell'allenare donne in attesa, e credo fermamente che non dipenda da scarsa competenza specifica, non solo almeno. Penso che il vero problema - cosciente o inconsapevole - risieda nella paura di non saper gestire su più piani il rapporto con la cliente. Chi respira lo sport, e vive tra palestre e ambiti agonistici, é abituato a contesti in cui "si decide a tavolino" che caratteristiche deve avere la trasformazione: che si tratti di un dimagrimento, di vincere una gara o una partita, la percezione di poter aver sotto controllo almeno l'obiettivo é presente, chiara e forte, in un certo qual modo rassicurante. Non si può controllare l'esito di una partita, di una gara o di un dimagrimento, ma si é sicuri del fatto che per ciascuno di questi contesti si può immaginare senza difficoltà cosa deve succedere. Per le partite e le gare si chiama vittoria, per i dimagrimenti spesso ci vengono portate le foto che fungono da ispirazione. Ma in tutti i casi, il cervello di chi deve seguire l'atleta e quello dell'atleta stesso sono facilmente sintonizzati: possono vedere la stessa cosa e pertanto guardare nella stessa direzione in ogni momento.

Nel caso di una gravidanza, le cose si complicano. La nostra cliente ci fornisce una lunga lista di obiettivi, di solito legati al suo aspetto esteriore, alla sua salute e a quella del nascituro. Questo, di per sé, basterebbe ad essere complicato, ma c'è molto di più. L'immagine "target" che una donna in gravidanza deve porsi - e proporre a chi la segue per visualizzare il suo obiettivo - è in perenne trasformazione: non si tratta di una foto statica, ma di un film, molto più difficile da contenere nella mente e molto più difficile da dividere in fotogrammi. Aggiungiamo che nei diversi momenti della gravidanza, alcuni degli obiettivi in questione sono in conflitto reciproco. Durante il primo trimestre é abbastanza facile conservare il proprio peso forma, ma é molto difficile poter conservare le proprie capacità condizionali, perchè é il trimestre più delicato e anche quello in cui il cambiamento in atto fa percepire più stanchezza. Durante il secondo trimestre le capacità condizionali possono essere bene esercitate, salvo complicazioni, ma il peso e la forma del corpo stanno velocemente cambiando, e devono essere accettati. Durante il terzo ed ultimo trimestre ogni velleità estetica é ampiamente surclassata dalla necessità di "sentirsi bene", ma a questo punto sono i medici a raccomandare il contenimento del peso. Credo che nessun tipo di preparazione specifica richieda, in soli nove mesi, i tanti cambi di rotta che sono richiesti ad un allenamento in gravidanza. Ecco perchè molti professionisti preferiscono "suggerire il riposo" o fare dell'ironia maschilista su cosa sia meglio fare per chi è in attesa: "stare a casa!". Chi invece se la sente, e ha gli strumenti tecnici, umani e psicologici, potrà affrontare insieme alla sua assistita un bellissimo viaggio. Aiutare in un momento unico qualcuno che ha bisogno di essere guidato e arricchire il suo bagaglio emotivo, oltre che quello professionale.

Ecco un decalogo delle cose più importanti da sapere, per interagire efficacemente con una donna in gravidanza durante il suo percorso di allenamento.

01 Che siate uomini o donne, ricordate che avete davanti una persona bombardata da emozioni contrastanti ed estreme, in parte dovute agli ormoni, ma anche e soprattutto dovute ai tanti cambiamenti che stanno avvenendo e che avverranno. Evitate tassativamente di ricondurre "paure, richieste, dubbi, indecisioni, ecc..." ai soli ormoni: sareste riduttivi e superficiali, oltre che profondamente irritanti per chi vi sta interpellando. Pensate a quanto vi infastidisce non essere capiti e usate questa sensazione per aprire la vostra mente alla comprensione di uno stato che forse non avete mai provato in prima persona, ma che potete almeno rispettare.

02 Alla luce di quanto detto sopra, vi verranno fatte richieste difficili da gestire. Cose tipo "aumentare la massa magra e diminuire la massa grassa"; "rimanere dello stesso peso"; "fare esercizi per tenere la pancia piatta"; "fare un allenamento che mi dia la certezza di non avere problemi al momento del parto e/o dopo il parto"; "fare un allenamento che mi garantisca di evitare la diastasi del retto dell'addome". Tutti o quasi tutti



questi obiettivi sono irrealistici o fuori dal nostro controllo: il vostro compito sarà quello di passare questa informazione e far accettare alla vostra cliente nuovi obiettivi, per così dire “ristrutturati”.

03 **Gli obiettivi ristrutturati che dovrete proporre non consistono in compromessi, ma in nuovi obiettivi che devono realmente appartenere alla cliente, non essere accettati suo malgrado. Facciamo un esempio: “rimanere dello stesso peso” è possibile solo a una donna che inizi la gravidanza in forte sovrappeso, e che pertanto arrivi a termine utilizzando una parte delle riserve altresì inutili che si porta addosso. Per tutte le donne normopeso, accettare un incremento ponderale sarà necessario. Il vostro compito è guidare la cliente verso il nuovo obiettivo “aumentare di soli ‘x’ kg”, dove x è un numero che avrete ragionevolmente stabilito insieme o che seguirà le indicazioni del ginecologo, spiegando le ragioni per cui un aumento modesto non è sinonimo di ingrassamento, ma di salutare crescita del feto.**

04 Una donna in gravidanza non è malata, sta solo attraversando una condizione unica e speciale che richiede attenzione e sensibilità. A meno che la gravidanza non sia a rischio, ci sono ampi margini di movimento per allenarsi e sta a voi capire che confini vanno rispettati. Partite dalla richiesta di informazioni sull’evolversi della gravidanza e proseguite con una dettagliata anamnesi medica e sportiva. Le caratteristiche genetiche e il background sportivo della vostra cliente hanno un grande peso nelle decisioni sportive che prenderete. Iniziare ad allenarsi dal nulla durante una gravidanza non offre certamente le stesse possibilità che un’atleta consumata può prendere in considerazione. Allo stesso modo, soffrire di ipertensione o avere problemi circolatori apre scenari diversi dall’essere privi di disagi a prescindere dalla gravidanza.

05 Quando create la programmazione per i nove mesi di lavoro sportivo con la vostra cliente, tenete conto delle tante variabili che si potrebbero prospettare e rendetela partecipe di questi pensieri. Fatele letteralmente vedere il percorso che avete studiato per lei e date informazioni semplici ma non semplicistiche sul perché delle vostre scelte. Ad esempio, spiegate ad una atleta di lunga data quanto sia importante che riduca il volume e la frequenza dei suoi allenamenti in generale, ed in particolare nel primo trimestre. Oppure, spiegate ad un’atleta neofita perché la parola “pesi” non deve essere associata a “lavoro massimale” e pertanto non allarmarla per la salute del suo bambino.

06 Come tutti gli altri atleti, anche una donna in attesa può interagire con voi e darvi mille informazioni importanti, prima e durante gli allenamenti. Chiedete cosa le piace fare e/o cosa era abituata a fare prima di rimanere incinta, e ruotate intorno a quello: è sempre fondamentale che l’aspetto ludico e quello dell’appagamento personale vengano presi in grande considerazione, in quanto vi aprono la strada come propulsori della motivazione.



07 Ricordate che avete davanti una persona, non un bicchiere di cristallo. Una volta studiato il caso e tracciato il percorso da seguire, seguitelo con serenità e fiducia, sia in voi stessi che nella persona che avete accanto. Sarà normale eseguire alcuni esercizi cui si era abituati “senza pancia” e percepire sensazioni strane, nuove, ma non per questo sintomo di complicazione. Preparate a questa eventualità la vostra atleta e rassicuratela se e quando si verificherà questa situazione; viceversa, siate pronti a capire dalla gestualità e dalla mimica della vostra assistita se qualcosa non va. Una respirazione irregolare, il riscontro di fatica eccessiva o una postura scorretta sono chiari sintomi di disagio e devono trovarvi pronti a fare senza indugio alcune cose: interrompere senza allarmismo l'esercizio, accertarvi che vada tutto bene, ricordare alla vostra atleta che non si sta preparando per le olimpiadi e avere già pronto un piano “B” da far subentrare al precedente con successo e nonchalance.



08 Se allenate atlete di vecchia data, siate abili nel cambiare la loro visione dell'allenamento: non è in questo momento un mezzo di autoperfezionamento con cui dar fondo alle proprie energie, ma un meraviglioso strumento di protezione e di arricchimento per il loro corpo, il loro bambino e il loro spirito.

09 Se allenate atlete neofite, chiarite fin da subito che non sarà la gravidanza il momento in cui raggiungeranno la forma migliore della loro vita. Chi si avvicina allo sport dopo una vita di sedentarietà tende a sovrastimare le possibilità di aspettativa e chi lo fa in questo periodo in particolare tende ad avere ancor meno lucidità.

10 Infine, ma in primo piano, siate consapevoli che allenare una donna in gravidanza significa accettare di dover interagire con un ampio entourage di persone che, anche e soprattutto in buona fede, potranno rischiare di intralciare il vostro lavoro. I tecnici del fitness siamo e restiamo noi e solo noi, ma ci saranno “amici, parenti, mariti, genitori, conoscenti, estranei” pronti a dare il loro parere non richiesto su ciò che la vostra atleta sta facendo – per sua scelta! – con voi. E potrebbero esserci anche medici con una mentalità molto conservativa, o semplicemente poco informati, che non sono d'accordo con le scelte della loro paziente, seppur sana e senza limitazioni sportive. Da un lato: portate pazienza! Ricordate che il vostro compito è aiutare chi vi ha scelto e per fare questo dovete anche sopportare un pochino di pressione inutile, avendo come obiettivo sostenere chi vi sta dando fiducia e vuole solo fugare i dubbi che le vengono suscitati. Dall'altro: fatevi forti delle vostre conoscenze e siate sempre pronti a spiegare il perché di ogni scelta tecnica, senza sentirvi sotto esame, ma con la consapevolezza di poter combattere l'ignoranza attraverso la condivisione di informazioni.

La mia esperienza personale come “preparatore di me stessa” e come “donna in gravidanza” è stata una delle più belle da me mai vissute come atleta. Dopo quasi trenta gravidanze seguite “da fuori”, vivere in prima persona questo momento unico ha ulteriormente rafforzato le mie convinzioni e le ha arricchite in modo ineguagliabile. Non mi rimane che augurare a tutti i personal trainer, i preparatori ed i coach di voler condividere con le loro atlete questi mesi magici. Regalerete alle mamme e ai nascituri, ma anche a chi è loro accanto, tanta salute e felicità. FINE

PREVENIRE LA LESIONE DEL LEGAMENTO ALLENANDO IN MODO EQUILIBRATO E SUFFICIENTE LE DIVERSE CAPACITÀ MOTORIE E, ALLO STESSO MODO, LA RAPIDITÀ DI REAZIONE E DI ATTIVAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI PREPOSTI AL CONTROLLO DEL GINOCCHIO SOTTO STRESS.

■ di Davide Carli

Il ginocchio è un'articolazione su cui grava la maggior parte del peso corporeo in ogni fase del movimento, rendendolo così il maggior responsabile della stabilità dell'arto inferiore. Quindi solo un corretto equilibrio funzionale degli stabilizzatori attivi muscolari e passivi capsulo-legamentosi del ginocchio, può garantirne la forza, la stabilità e la mobilità necessarie a svolgere correttamente tutte le attività, sportive e non. Il legamento crociato anteriore (LCA) costituisce con il legamento crociato posteriore (LCP) il pivot centrale del ginocchio. Questo complesso legamentoso interviene nella stabilità articolare in sinergia con la capsula e i muscoli. Il compito del LCA è di impedire la traslazione anteriore della tibia, di limitare la rotazione interna e l'iperestensione. Il LCP interviene invece controllando la traslazione posteriore della tibia e l'iperestensione. La contrazione del muscolo quadricipite femorale determina lo stress del LCA perché con la sua contrazione sviluppa una componente longitudinale di coattazione (non pericolosa ai fini del LCA) e una sagittale che tende a sub-lussare anteriormente la tibia (potenzialmente pericolosa per il LCA). I muscoli ischiocrurali, al contrario, con la loro tensione, dopo il 15° di flessione creano una trazione posteriore sulla tibia che interviene proteggendo il legamento crociato anteriore. L'attivazione del LCA è diversa a seconda se l'esercizio si svolge in catena cinetica chiusa (CKC parte distale fissa) o in catena cinetica aperta (OKC parte distale mobile). Infatti, solo nel primo caso avremo una contemporanea contrazione dei muscoli flessori ed estensori del ginocchio durante il movimento e proprio grazie a questa condizione in cui si mantengono gli ischiocrurali in tensione durante l'esercizio che il carico di lavoro del LCA viene ridotto, proteggendolo così dagli eccessivi stress. Il LCA è sottoposto alla massima tensione proprio nei primi 30° di flessione per poi diminuire dai 60° ai 90° (fig. 1). Al contrario il LCP è teso durante l'estensione completa del ginocchio e con la flessione progressiva si distende fino ad arrivare ai 30°, punto di massimo rilassamento, per poi tendersi di nuovo nel continuare la flessione.

LA PREVENZIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

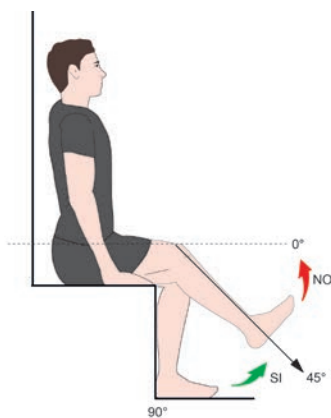


Fig. 1: angoli di lavoro in cui la tensione dell'LCA è minima.

LA PREVENZIONE DELLE LESIONI DEL LCA

La lesione del LCA è direttamente proporzionale all'incapacità del nostro fisico di gestire con controllo un'azione potenzialmente traumatica. Quindi la prevenzione della lesione del LCA in linea generale si attua svolgendo un programma di allenamento funzionale globale che permetta di aumentare la forza massimale e resistente, di coordinare al meglio le complesse gestualità atletiche, di aumentare gli automatismi soprattutto con sport specifici e la capacità propriocettiva riflessa, la quale salvaguarda il legamento attraverso dei corretti adattamenti neuro-muscolari.



Fig. 2: esercizio pliometrico (swing) che determina un rapido stiramento e contrazione riflessa degli ischiocrurali

In modo più specifico, l'attività neuromuscolare di protezione del LCA, dovrebbe riguardare in modo importante l'attivazione riflessa degli ischiocrurali, che dovrà essere più istantanea possibile, e la tonificazione del quadricipite femorale che interviene nel ginocchio come stabilizzatore. Negli atleti gli esercizi pliometrici sembrerebbero essere molto adatti in tal senso, perché preparano l'agonista a sopportare gli stress che si verificano poi in gara e condizionano il muscolo a reagire ai rapidi stiramenti. Quindi i programmi di prevenzione, oltre al consueto potenziamento e allo sviluppo di opportuni esercizi coordinativi, dovranno riguardare il condizionamento propriocettivo, eseguito specialmente durante gestualità veloci e nel controllo della fase eccentrica del movimento.

I normali esercizi propriocettivi svolti sulle tavolette destabilizzanti in modo lento e controllato, non sono sufficienti a condizionare una risposta muscolare abbastanza rapida da anticipare la lesione del LCA. Quindi un'efficace prevenzione si attua attraverso un aumento della sensibilità del sistema muscolo-tendineo-legamentoso nei confronti di veloci stiramenti eccentrici. Tutto ciò viene realizzato tramite circuiti propriocettivi dinamici e pliometrici. È sottinteso che un programma di prevenzione debba partire innanzitutto con un aumento generale del tono muscolare del ginocchio, basato sul riequilibrio del rapporto di forza dei muscoli flessori ed estensori (2/3). Solo successivamente si passerà al condizionamento relativo alla rapida attivazione degli ischiocrurali come meccanismo di difesa alla traslazione anteriore della tibia. Bisognerà dedicare anche molta attenzione agli esercizi di correzione posturale e stretching, necessari a stabilire un corretto passaggio di forza tra le varie unità funzionali corporee (integrazione



Fig. 3: esercizi utili al condizionamento del core

di sistemi muscolo-articolari e neurologici). Quindi si dovrebbe ricercare un buon equilibrio posturale attraverso esercizi di allungamento e stabilizzazione del Core (comprende tutti i muscoli del tronco e del bacino). Un Core stabile, infatti, permette di creare “un punto fisso” su cui applicare le forze senza che poi vengano disperse.

Contemporaneamente si dovranno eseguire tutti gli esercizi di allungamento delle catene muscolari retratte.

Anche la resistenza gioca un ruolo fondamentale. È dimostrato infatti che in un muscolo affaticato non solo diminuisce la forza, ma aumenta anche il tempo di latenza (tempo di attivazione). Una lenta risposta muscolare riduce sia la capacità di protezione del LCA da parte degli ischiocrurali che l'abilità di stabilizzare il ginocchio. Visto e considerato che l'evento lesivo solitamente si manifesta durante la fase eccentrica, cioè quando il muscolo, sottoposto a uno sforzo maggiore, non riesce a dare un corretto contributo al sistema capsulo-legamentoso nella stabilizzazione del ginocchio e che il muscolo diminuisce la sua capacità contrattile man mano che si affatica, nella parte finale

del programma di prevenzione si dovrebbe ricercare gradualmente un condizionamento che preveda esercizi eccentrici con contrazioni eccentriche-flash (eccentriche rapide), dopo aver precedentemente stancato l'atleta con esercizi di resistenza. Naturalmente la difficoltà e l'intensità di quest'ultimo lavoro dovrà essere incrementata di pari passo alla capacità di controllo dell'atleta. In questo modo si prepara l'atleta a gestire in gara una situazione limite, ad alto rischio lesivo, come se fosse un consueto allenamento.

IL SISTEMA PROPRIOCETTIVO

Il tessuto muscolo tendineo, i legamenti e la capsula (manicotto fibroso) che rivestono

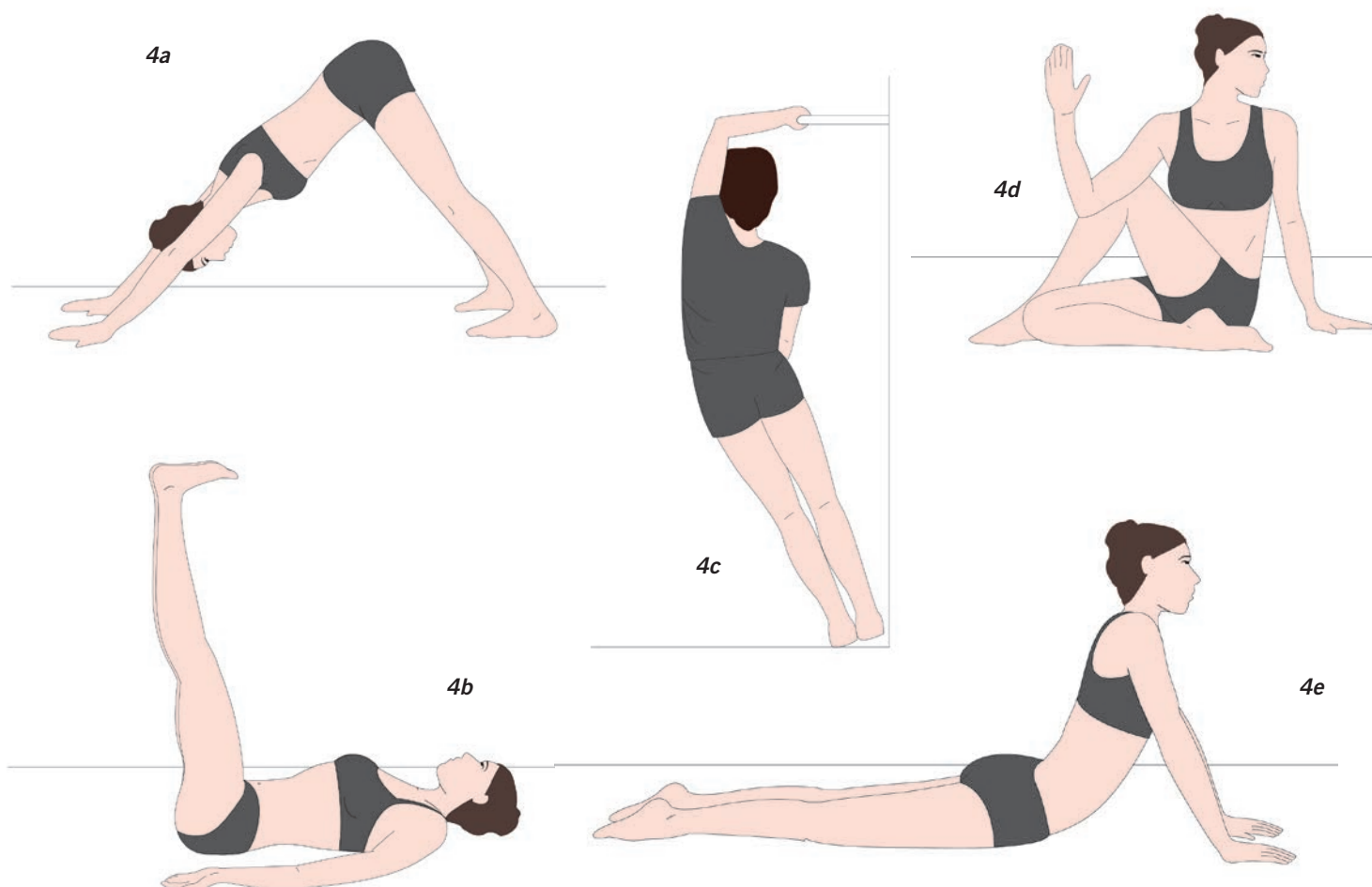


Fig 4: esercizi diretti all'allungamento di tutte le principali catene muscolari del corpo umano: catena posteriore (4a; 4b), anteriore (4c), laterale (4d), crociata (4e)

l'articolazione del ginocchio sono strutture ricche di propriocettori, i quali svolgono un'importante funzione di controllo sulla stabilità, sul movimento, sulla postura e sull'equilibrio. Una depressione del sistema propriocettivo, come solitamente succede dopo un intervento chirurgico, dopo un trauma o anche solo dopo un periodo di immobilizzazione, determina una diminuzione del controllo e della percezione del movimento, causando l'instaurazione di schemi motori alterati, compensi posturali e apprensione anche durante i semplici gesti quotidiani. Nel periodo post traumatico, dopo aver recuperato un sufficiente grado di mobilità e tonicità muscolare, il programma riabilitativo dovrebbe comprendere dei gradualissimi esercizi propriocettivi. Nel caso di intervento chirurgico, prima di inserire in modo importante questi esercizi, è sempre consigliabile confrontarsi con il chirurgo che ha eseguito l'operazione perché è l'unico che conosce veramente l'entità del danno.

Il condizionamento della propriocettività deve seguire un iter di progressiva difficoltà, come descritto nei seguenti esempi: affondi laterali su dei cuscini destabilizzanti; ricevimento e lancio di una palla mantenendo il controllo su una pedana destabilizzante; controllo della posizione su una fit-ball mentre si mantengono gli occhi chiusi.

(Fig. 5)

Dopo aver acquisito una condizione fisica sufficiente, gli esercizi propriocettivi si dovrebbero concentrare sui veloci stiramenti eccentrici che si realizzano mediante programmi che includano esercizi propriocettivi rapidi, pliometrici, combinati anche da gestualità e/o tecniche complesse che non includano solo l'intervento



Fig. 5

dell'arto inferiore. Nei balzi pliometrici bisogna insegnare ad atterrare con le ginocchia leggermente flesse per evitare il meccanismo traumatico di iperestensione, atteggiamento che riduce ulteriormente il rischio di lesione del LCA. A seconda della destrezza e rapidità raggiunta, si aumenterà la difficoltà integrando delle

rotazioni o cambi di direzione immediatamente dopo il balzo pliometrico. Questo lavoro dapprima sarà svolto in appoggio bipodalico e poi in modo monopodalico. Per i più esperti, con estrema cautela, sarà possibile svolgere questo protocollo anche con gli occhi chiusi, dopo essersi concentrati, cercando di immaginare il gesto atletico da svolgere. L'impercettibile contrazione muscolare che insorge con la sola immaginazione, crea degli stimoli allenanti che permettono di stabilizzare e migliorare l'esecuzione tecnica. Sempre tramite l'immaginazione si ottiene anche un'azione regolatrice che facilita il controllo e la correzione del gesto atletico (Frester, 1984; Starosta, 1987).

Quindi il fulcro della prevenzione, una volta che sono state allenate in modo equilibrato e sufficiente le diverse capacità motorie, è diretto alla rapidità di reazione e di attivazione degli schemi motori già preparati in allenamento e deputati al controllo del ginocchio sotto stress.

Il miglior modo per ottenere questo risultato, è quello di allenare l'atleta secondo una sequenza di salti e con esercizi balistici eseguiti con dei sovraccarichi.

Nella prima parte di lavoro si dovrà prestare maggior attenzione al controllo e alla rapidità d'esecuzione nei singoli gesti. Una volta acquisita l'abilità desiderata, si dovrà ricercare una condizione di fatica simile a quella riscontrabile nelle competizioni, eseguendo un pre-affaticamento con degli sprint o delle successioni di balzi; dopo di che, rispettando sempre le proprie capacità attuali, l'atleta eseguirà degli esercizi che prevedono delle contrazioni eccentriche-flash, cercando di mantenere il controllo del gesto anche in queste difficili condizioni. ^{FINE}



ciao
Bob!

In una calda ma tristissima giornata di Aprile ci ha lasciato il prof. Roberto Dall'Aglio. Chi conosce la storia della FIF e del fitness ha ben chiaro lo spessore e la fama di questo personaggio che ha percorso trasversalmente tutti gli eventi degli ultimi decenni legati alla medicina, al benessere e alla prevenzione. La nostra federazione vuole ricordarlo ed onorarlo come medico, docente, ma soprattutto come amico. Questo l'abbiamo voluto fare in modo diretto tramite i ricordi di tre persone legate alla FIF che hanno potuto conoscerne la poliedricità e la contagiosa energia. Il contributo dato dal Prof Dall'Aglio rimarrà certamente patrimonio comune del fitness ma anche della filosofia stessa della FIF.

MARCO NERI

"...L'amore non va mai disperso, viene sempre rimesso in circolo, ritorna e lo si ritrova in varie forme e attraverso persone diverse che possono anche non essere quelle a cui l'abbiamo donato..."

Questa frase del prof. Roberto Dall'Aglio già da sola fa capire lo spessore dell'uomo ancora prima che dello scienziato. Per lui i pazienti non erano mai numeri e sapeva bene come una parola, un abbraccio, possono valere altrettanto quanto una buona diagnosi o una cura. Bob (come amava farsi chiamare) è stato per molti di noi un amico ed un mentore. Lo conoscevo da quasi 30 anni è fin dalla prima volta è stata per me una illuminazione; sembrava potesse leggermi i pensieri ed il suo sorriso accendeva l'anima. Le sue intuizioni mediche e la sua apertura mentale si univano al

• suo carattere eclettico, curioso
• e gioioso creando un mix di
• energia positiva contagiosa. Era
• un vero punto di riferimento
• in grado di aiutare chiunque a
• capire e chiarire un dubbio o
• trovare motivazioni. Innumerevoli
• le sue iniziative sia a carattere
• puramente medico che di aiuto
• umanitario. I suoi ruoli erano
• molteplici ed occorrerebbe un
• libro per parlarne. Dal suo ruolo (a
• cui non ha mai voluto rinunciare)
• di medico "di famiglia" a quello
• di professore universitario nonché
• di membro dell'AIFA (Agenzia
• Italiana del Farmaco) e di
• innumerevoli altre commissioni.
• Con la sua scomparsa siamo tutti
• più poveri, eppure più passano
• i giorni e più capisco che non è
• giusto parlarne al passato: Bob
• È! Il suo messaggio travalica il
• confine fra vita e morte e continua
• ad avere una forza che viene
• propulsa da quell'energia che

solo le persone come lui riescono a profondere grazie all'amore per ciò che fanno. Non ti sei mai risparmiato nel donare ciò che sei, ed io sono orgoglioso di averti come amico. Bob è nel mio/nostro quotidiano; lui da sempre entusiasta del fitness, del connubio sport alimentazione (memorabili la serie di convegni con FIF a Parma sul tema dell'alimentazione), integratori, benessere; ha sempre sostenuto che "il fitness e la nutraceutica" sono una vera medicina che previene e cura. Questa è ancora oggi lo spirito che anima la nostra organizzazione e anche per questo la FIF ti è grata per quanto ci insegni e offri.
SIT TIBI TERRA LEVIS.

ANTONIO PAOLI

Le persone che non ci sono più vivono nei nostri ricordi ed io di ricordi con e su Roberto Dall'Aglio ne ho molti. Il primo indelebile fu ad un congresso a Salsomaggiore: entrai in sala che stava già parlando, alle sue spalle uno schema di processi biochimici era proiettato sullo schermo, uno schema intricatissimo colorato, pieno di frecce e rimandi. Io aspettavo che cambiasse la slide ma invece il dott. Dall'Aglio (o Bob come iniziai a chiamarlo più tardi come facevano tutte le persone che lo conoscevano meglio) continuò a parlare per oltre mezz'ora... solo per accorgersi alla fine che era rimasto sempre sulla stessa slide e dicendo: "Oh! mi sono dimenticato di andare avanti...".



Finito il convegno lo avvicinai per presentarmi e lui fu, come era nel suo carattere, gentile ed entusiasta. Ecco se c'è una parola che può descrivere Bob è "entusiasta"; entusiasta della vita, delle persone, della scienza, sempre curioso nei confronti della molteplicità dei caratteri umani e della scienza. Una persona di un'umanità travolgente, di una cultura immensa e di una genialità imbarazzante! Imbarazzante perché quando parlava lui di medicina molti colleghi si mettevano a prendere appunti confessando candidamente che Bob diceva troppe cose troppo velocemente e loro avevano paura di perdere qualche concetto, qualche idea assolutamente innovativa, qualche analisi di un'acutezza sorprendente che lui buttava lì come fossero cose normali, quotidiane. Ma non lo faceva come atteggiamento, no, la sua umiltà era sincera, considerava tutti assolutamente al suo livello, in grado di comprendere i suoi complicati ragionamenti biochimici e metabolici, anche i suoi pazienti che spesso lo ascoltavano, rapiti dal suo parlare, ma senza capire...senza capire i dettagli ma capendo che quell'uomo, quel dottore teneva l'ars medica nella sua mano. Spesso i ricordi rischiano di diventare esaltazioni ma il dott. Roberto Dall'Aglio, Bob, è stato veramente un grande medico, un medico umano e preparato, uno scienziato geniale ma per me è stato soprattutto un grande amico!

DONATELLA DALL'ARGINE

Grande Prof Bob Dall'Aglio! Grande amico e insostituibile medico! Il mio medico!!! Illustre luminare! Sempre presente per ogni mio dubbio, disponibile ad ascoltarmi, brillante e sanguigno, figlio della nostra terra a cui eri tanto legato. Tu che mi conoscevi bene, come solo un vero amico può conoscermi. Simpaticamente mi chiamavi "la mia guerriera", per il mio carattere testardo e determinato, ed io ero felice perché sapevo di aver conquistato la tua fiducia, così come tu avevi conquistato la mia, diventando un prezioso punto di riferimento, una guida sicura.

Nel tuo studio per ore parlavamo di "nutraceutica" e di nuove scoperte, con il tuo caratteristico vulcanico entusiasmo mi aggiornavi sui tuoi tanti progetti, coinvolgendomi, spesso, per realizzarli... Mitico, fantastico Bob! Rileggo i tuoi sms e le tue e-mail... quanti appunti e quanti utili insegnamenti. Li ho fatti miei e li custodisco con cura, con un pizzico di gelosia. Tu medico e scienziato. Il migliore. Tu ci sei! È con orgoglio, tanta nostalgia e commozione che scrivo queste poche righe... non posso concentrare tutto... non è possibile... lo spazio non è sufficiente. Anche a te non piaceva la vuota retorica, ma apprezzavi quelli che sanno andare dritti al cuore delle cose. E tu, lo sai, nel mio cuore resterei per sempre. Grazie Bob! Concludo con una frase di BOB sulla nutraceutica: "Uno dei più bei sogni che possiamo avere sarebbe quello di arrivare ad un momento in cui potremo imparare davvero ad usare gli alimenti come farmaci e i farmaci come integratori. Vorrebbe dire essere protagonisti del processo globale della produzione della salute".

Tutti noi istruttori di Fitness musicale, di Fitcycle e di Fitwalk diamo grande importanza alla struttura dei nostri workout, ai profili allenanti delle nostre lezioni, frutto di specifiche preparazioni ed accurati studi di settore. Ma siamo sicuri di dedicare uguale cura e attenzione all'aspetto musicale dei nostri allenamenti? Siamo effettivamente altrettanto preparati ad operare delle scelte musicali adatte al workout proposto?

Un vero e proprio percorso per ascoltare, elaborare, mixare e utilizzare al meglio la musica durante il tuo workout.

■ di Donatella Longhi

Eppure tutti conosciamo l'importanza della musica, per stimolare energia, dare ritmo, creare atmosfere.

Nelle competizioni sportive è vietato l'uso della musica perché considerato "doping naturale", ma in allenamento outdoor tutti si allenano "in cuffia"! Nell'indoorcycling e indoorwalking, la musica cadenza ordinatamente la sequenza delle andature, creando il percorso e riproducendo quegli stimoli mentali in grado di sopperire alla effettiva mancanza di reali piani d'azione ma anche in qualsiasi disciplina che utilizza musica è necessario dare il giusto "sound" alle differenti tecniche utilizzate, ai momenti di work come al recupero, all'Interval Training come all'Endurance, al warm up come allo stretching.

Questa è la magia della musica e sicuramente la parte più creativa del lavoro di ogni istruttore! Non sempre è produttivo affidarsi ai molteplici prodotti preconfezionati, compilation già organizzate e musicalmente standardizzate: perché allora non affrontare un percorso che ci dia piena autonomia nella creazione dei nostri profili musicali, dalla scelta all'impostazione, dall'elaborazione al mixaggio delle musiche che noi stessi selezioniamo.

LA MAGIA DELLA MUSICA

Iniziamo allora da alcune semplici considerazioni per capire meglio come usare la musica! Come è noto il cervello umano è costituito da due emisferi:

◆ **DESTRO:**

sintetico, astratto, intuitivo, emotivo, irrazionale, è la sede delle attività creative e della fantasia;

◆ **SINISTRO:**

analitico, lineare, concreto, logico, numerico, razionale, simbolico, è la sede di tutte le attività relative al linguaggio, alla scrittura, al calcolo.

I due emisferi funzionano in modo molto diverso, elaborano cioè tutti i processi informativi secondo modalità distinte: l'emicorpo sinistro è connesso all'emisfero cerebrale destro, mentre l'intero emicorpo destro è collegato all'emisfero cerebrale sinistro, quindi ogni azione, ogni movimento è governato da una diversa area del nostro cervello: in una battuta sola potremmo affermare che una maggiore armonia e sintonia tra razionalità e fantasia potrebbe rendere maggiore equilibrio ad ogni nostra funzione. I suoni e la musica rappresentano un semplice ma efficace metodo per riequilibrare le attività dei due emisferi: stimolando infatti il cervello con varie onde sonore lo indurremo a sintonizzarsi su diverse bande di frequenza e quindi sull'attività cerebrale che corrisponde alla frequenza stessa. Il lavoro del cervello umano è paragonabile ad una radio ricevente e trasmittente, funziona in maniera diversa quando

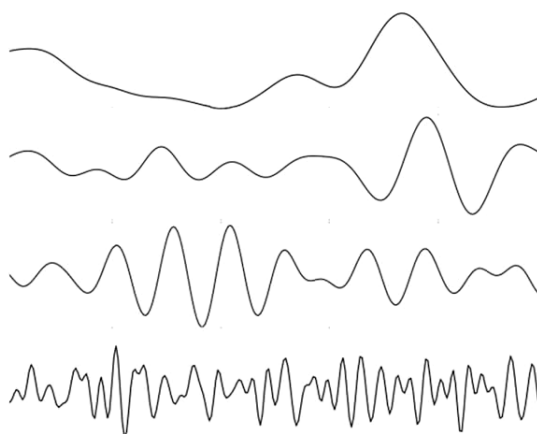
Un grande della musica come Frank Zappa definì così la sua idea di musica:

“**il tempo che divide l'inizio di un brano musicale dalla sua conclusione è, per il compositore, qualcosa di simile a ciò che le dimensioni della tela rappresentano per un pittore**”.

riceve e trasmette onde a differenti frequenze. Si conosce ancora ben poco circa la struttura fisica del cervello anche perchè, le possibilità di collegamento tra le cellule neurali possono raggiungere numeri incalcolabili.

È stato accertato che vi sono da 10 a 14 miliardi di cellule nervose nella corteccia cerebrale e sappiamo che non sono disposte in un sistema casuale, bensì ordinate in maniera assolutamente perfetta e che tali collegamenti neuronali si sono creati nel momento stesso in cui si sviluppavano e apprendevano tutte le nostre abilità motorie e mentali, ivi compreso l'ascolto più o meno consapevole dei suoni e della musica. La scienza suddivide comunemente le onde cerebrali in quattro fasce, che corrispondono a quattro bande di frequenza, ognuna delle quali riflette una diversa attività del cervello e quattro diversi stati di coscienza:

1. **ONDE DELTA (sonno profondo)** hanno una banda di frequenza tra 0,5 e 4 Hertz, sono associate al più profondo rilassamento psico-fisico, allo stato inconscio della mente, al sonno senza sogni, all'abbandono totale;
2. **ONDE THETA (sonnolenza o primo stadio del sonno)** la loro frequenza è tra i 4 e gli 8 Hertz, sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione, ispirazione creativa; tendono ad essere prodotte durante la meditazione profonda, il sogno ad occhi aperti, la fase REM del sonno cioè quando è presente il sogno;
3. **ONDE ALFA (rilassamento vigile)** hanno una frequenza che varia da 8 a 14 Hertz, sono associate ad un stato di coscienza attenta ma rilassata, dove la mente, calma e recettiva, può concentrarsi sulla soluzione di problemi, sul raggiungere pacatamente un obiettivo, nell'attivazione di momenti introspettivi, nell'arrivare ad uno stato meditativo consapevole;
4. **ONDE BETA (stato di allerta e concentrazione)** hanno una frequenza che varia da 14 a 30 Hertz, sono associate alle normali attività di veglia, di attiva concentrazione su stimoli esterni; sono infatti alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, di ordinamento, di selezione e valutazione degli input provenienti dal mondo che ci circonda e conseguente reazione rapida e veloce, nonché ci permettono di tenere le situazioni sotto controllo, di dare soluzione immediata ai problemi.



ONDE DELTA 0,5 - 4 HERTZ
(sonno profondo)

ONDE THETA 4-8 HERTZ
(sonnolenza o primo stadio del sonno)

ONDE ALFA 8-14 HERTZ
(rilassamento vigile)

ONDE BETA 14-30 HERTZ
(stato di allerta e concentrazione)

Studi specifici hanno dimostrato che le vibrazioni emesse dai suoni sono in grado di modificare non solo le onde cerebrali ma anche la **pressione sanguigna**, la **respirazione**, il **battito cardiaco**, la **resistenza elettrica della pelle** (infatti anche i non udenti percepiscono le vibrazioni sonore), il **sistema neuroendocrino** e la **concentrazione plasmatica di alcuni ormoni** come ACHT, il **cortisolo**, la **noradrenalina**, la **PROLATTINA**, le **B-ENDORFINE**, il **GH**. A seconda della stimolazione acustica il nostro organismo viene influenzato sotto molti aspetti, generando diverse reazioni sul piano dell'attenzione, dell'attività motoria, del tono dell'umore e delle energie: ciò attribuisce alla musica un grande **potere "curativo"**, e là dove è stata sapientemente studiata e sperimentata nasce la **musicoterapia**. Senza però addentrarci in un terreno così particolare, possiamo affermare con sicurezza che là dove un istruttore di *fitness musicale*, di *fitcycle* o di *fitwalk* sa usare consapevolmente la musica, i risultati risulteranno amplificati, sia per quanto riguarda il miglioramento della performance che il beneficio psicofisico, con conseguente fidelizzazione del gruppo!



Lo schema seguente riassume la **percezione cerebrale** dei vari **generi musicali** principalmente usati ed il loro utilizzo nelle differenti **zone di allenamento**.

ONDE ALFA 8-14 HZ	ONDE BETA 14-30 HZ
LOUNGE	ROCK
CHILL OUT	HOUSE
NEW AGE	TECHNO
AMBIENT	TRANCE
CLASSICA	PROGRESSIVE

MUSICA E MeTA – METABOLIC TRAINING AREA	
LIA – Low Intensity Area	ONDE ALFA;
ETA – Endurance Training Area	ONDE ALFA e BETA;
ITA – Interval Training Area	ONDE ALFA e BETA;
ATA – Aerobic Training Area	ONDE ALFA e BETA;
ANATA – Anaerobic Aerobic Training Area	ONDE ALFA e BETA;
STRA – Strength Training Area	ONDE BETA;
COMPA – Competition Area	ONDE BETA.

Non solo il nostro cervello reagisce intensamente a **stimoli sonori**, ma altrettanto efficacemente si attiva se sottoposto a **stimoli visivi**. Pensiamo allora a cosa succederebbe se noi combinassimo entrambe le funzioni durante un workout!

Esperimenti sono già stati fatti da alcuni anni, di varia natura e genere, ma oggi la tecnologia ci viene incontro dandoci la possibilità di avere a disposizione prodotti di elaborazione audio e video capaci di viaggiare all'unisono, dove possiamo contemporaneamente gestire playlist musicale e playlist video, dove alle variazioni dei bpm dell'una corrispondono immagini che viaggiano ad uguale velocità. Fantastico no? E tutto con la massima semplicità di utilizzo: prendo, sposto, accelero, taglio, mixo.....e fatto! La lezione è pronta per entusiasmare le nostre classi! FINE

Se desideri approfondire l'argomento per ascoltare, elaborare, mixare e utilizzare al meglio la musica, scegli il workshop "Your music".

OFFERTA PACCHETTI CARDIO Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

PROMO TECHNOGYM XT PRO 600 RUN XT PRO 600 + 1 PZ a scelta € 3.000



Run XT PRO 600 + a scelta
 Bike verticale / Bike Recline
 Stepper / Top
€ 3.000

PROMO TECHNOGYM SERIE RACE 3 PEZZI € 3.500



Run / Bike verticale / Stepper
€ 3.500

PROMO LIFE FITNESS SERIE 95 CLASSIC RUN 95 TI + 1 PZ a scelta € 4.500



Run 95 TI + a scelta
 Bike 95 CI / Recline 95 RI
 Stepper 95 SI / Ellittica 95 XI
€ 4.500

PROMO TECHNOGYM EXCITE 700 LED RUN 700 LED + 1 PZ a scelta TOT € 5.000



Run 700 LED + a scelta
 Stepper 700 led / Bike 700 led
 Bike Recline 700 led/Wave 700 led
 Synchro 700 led
€ 5.000

PROMO TECHNOGYM XT PRO 600 5 PEZZI € 6.500



Run / Bike Recline / Bike Vert.
 Glidex / Stepper
€ 6.500

PROMO TECHNOGYM EXCITE 500 LED 5 PEZZI € 8.000



Run 500 led / Stepper 500 led
 Bike 500 led / Synchro 500 led
 Bike Recline 500 led
€ 8.000

MACCHINE CARICO LIBERO REALLEADER



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM ELEMENT +



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web

PALESTRA COMPLETA TECHNOGYM SELECTION



Per elenco completo attrezzi
 visita il sito web





www.fif.it



www.performancemagazine.it



www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness



www.facebook.com/FitshopFIF



www.youtube.com/FIFApplication



www.fifweb.tv



www.instagram.com/fif_it



www.twitter.com/FIFAcademy



www.google.com/+LAFIF



www.showon.it/FIF



www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

STORIE DI SUCCESSO

Sei un trainer o un istruttore di successo? Hai fatto del fitness e dello sport la chiave per raggiungere i tuoi obiettivi? Allora raccontaci il tuo segreto e la tua storia sulla nostra pagina Facebook o scrivi a performance@fif.it e potresti comparire sul prossimo numero di Performance.

DANIELE PELECCA "GRAZIE PER AVERMI FATTO SCOPRIRE LA MIA STRADA: LA FISIOTERAPIA!"



Non so come iniziare questo messaggio, forse un ciao mi sembra banale, o forse no. Innanzitutto mi presento: mi chiamo Daniele, ho 22 anni ed un'incredibile passione per il fitness. Mi ricordo quando da bambino, all'età di 10 anni appena, in casa era sempre una "battaglia" con i miei genitori, quando guardavamo la televisione cercavo sempre i programmi dove si parlava di quei miracolosi attrezzi

che avrebbero modellato il tuo corpo ed io incantato lì davanti per tutta la durata della trasmissione, mentre i miei genitori insistevano per farmi cambiare canale per seguire il telegiornale! All'età di 15 anni mi sono iscritto in palestra, più passava il tempo più ne ero dipendente. Oggi, ne ho 22 e questa passione sembra crescere sempre di più, ogni qual volta torno a casa da un vostro corso. Merito anche dei fantastici docenti che ho avuto il piacere di conoscere. Tre anni fa terminai gli studi delle scuole superiori e decisi di buttarmi nel mondo del lavoro, più passava il tempo più mi rendevo conto che dalla mia vita avrei voluto qualcosa di diverso. Quante sere passate da solo su quel tratto di spiaggia del lago di Bolsena poco distante da casa mia a riflettere e riflettere... Bene... ho preso una decisione: vorrei poter diventare un fisioterapista!

Grazie alla passione che siete riusciti a trasmettermi riguardo al fitness, l'anatomia e tanti altri aspetti di questa fantastica macchina che tutti possediamo, ma che non conosciamo ancora al 100%. Sponderò una buona parte dei

soldi guadagnati lavorando in corsi di preparazione in vista del severo test d'ammissione richiesto dalle professioni sanitarie. Vi informerò sull'esito del test, incrociamo le dita...se tutto dovesse andare per il meglio, ricordate che siete stati voi a scrivere il mio futuro!

P.S.: Mentre vi scrivo ho tra le braccia il libro "Preparazione atletica e riabilitazione" acquistato da voi pochi giorni fa! Un saluto a tutto lo staff della Federazione Italiana Fitness! Mimmo Berni in particolare.





www.instagram.com/fif_it

#INFORMAFIF #HEALTHIE IS THE NEW #SELFIE

I selfie hanno fatto il loro tempo ed ora in rete spopolano gli healthie. Cosa sono ve l'abbiamo raccontato nel precedente numero di Performance, sono gli autoscatti fatti dopo l'attività fisica. Vi abbiamo anche chiesto di postare qualche foto su questo tema nel vostro account Instagram con l'hashtag #informaFIF. Le foto che avete condiviso con noi "trasudavano" veramente salute ed energia, ma ora è arrivato il momento di scoprire i vincitori dell'healthy lifestyle: @antonioaba, @ninovalenti87, @spaziopositivo e @trykyy1987. Complimenti a tutti!



@antonioaba



@ninovalenti87



@spaziopositivo



@trykyy1987

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

"#INFORMAFIF / MI ALLENO IN DUE PERCHÉ..."

Lavorando insieme – dicono gli esperti – si bruciano molte più calorie, e più in fretta. Il motivo? Praticare attività fisica con il proprio partner o con un amico rende l'esercizio meno faticoso. Anche voi siete d'accordo? Vi allenate in compagnia?

Allora fatecelo vedere con uno scatto, raccontateci quali sono i benefici che porta il lavoro a coppia. Tenete pronto lo smartphone nei vostri workout con la vostra metà o con la/il vostra/o più cara/o amica/o. Condividete la vostra foto su Instagram e taggetela #informaFIF. Le foto più originali saranno pubblicate sul prossimo numero di Performance magazine.

I vincitori saranno comunicati su Instagram, quindi seguite @fif_it.



www.youtube.com/FIFapplication

DIVENTA IL PROTAGONISTA DEL NOSTRO CANALE YOUTUBE

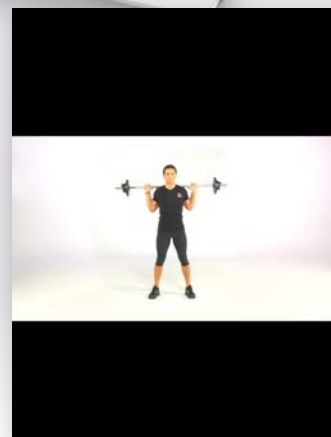
Il nostro canale, come sai, si arricchisce periodicamente dei video delle lezioni delle convention federali, ma ora vorremmo che anche tu ne facessi parte! Hai partecipato ad un corso della Federazione Italiana Fitness e vuoi mettere in pratica gli insegnamenti dei nostri docenti, quindi quale modo migliore di allenarsi davanti al proprio smartphone?! Questo ti permette di rivederti e migliorarti. Con un video puoi ricontrollare di aver appreso al meglio i consigli dei nostri insegnanti e quando sarai realmente soddisfatto del risultato fallo vedere anche agli altri.

Come? Caricando il tuo video su Youtube e mettendo nel titolo #hoimparatoinFIF + il corso che hai frequentato (es. pilates) + il tuo nome e cognome. Se ad esempio hai frequentato il corso di pilates potrai mettere una piccola sequenza che ti è stata insegnata al corso o che hai creato tu stessa/o. Noi raccoglieremo in una playlist tutti i video taggati con #hoimparatoinFIF e li inseriremo sul nostro canale Youtube. Il tuo workout sarà visto da tutti quelli che ci seguono e pubblicato in questa rubrica! Secondo noi è una vetrina veramente importante per te e che ti permette di dimostrare a tutti quello che sai fare, quindi perché non approfittarne?

ISCRIVITI SUBITO SU www.youtube.com/FIFapplication e condividi con noi i tuoi video.
Presto il protagonista sarai tu!

iFit

il tuo allenamento su misura
ora su **iPad, iPad mini e iPhone**



**Si chiama "iFit" l'ultima novità della FIF:
un'applicazione multimediale di fitness disponibile
sull'Apple store**

iFit è una applicazione dedicata a chi vuole una guida che proponga programmi di allenamento mirati al dimagrimento o al tono muscolare con la possibilità di una variazione sull'ipertrofia. **iFit** è dotata di 150 esercizi che spaziano dal potenziamento con pesi e macchine fino al corpo libero (anche con elastici) e allo stretching. Indicando al sistema peso, altezza ed età, **iFit** proporrà un percorso allenante che potrà essere visualizzato esercizio per esercizio con filmati corredati da spiegazione dettagliata della tecnica, numero di serie e di ripetizioni. Ciascun obiettivo allenante è strutturato su livelli (principiante, medio o avanzato) dove completato uno si può passare all'altro. In qualsiasi momento, l'utente può modificare la propria scheda, qualora cambino le proprie esigenze. La massima libertà, dunque, per il migliore risultato finale.

Disponibile in lingua italiana e inglese



www.fif.it

Disponibile su
App Store

ABBIGLIAMENTO
ATTREZZATURE
ACCESSORI
DVD VIDEO
MUSICA
LIBRI
APP

Fit-shop.it



Acquista subito il prodotto
che preferisci su

WWW.FIT-SHOP.IT

oppure richiedi
il catalogo completo a vendite@fif.it

TUTTO PER IL PROFESSIONISTA DEL FITNESS

Lauretana, da dieci anni con la più importante manifestazione italiana dedicata al fitness e al benessere.

PRIMA WELLNESS



14

residuo fisso
in mg/l

1,2

sodio in mg/l

0,44

durezza
in gradi francesi

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

www.lauretana.com

consigliata da

