

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE



**FITNESS
ACADEMY**

**CORSI . MASTER
CONVENTION
WORKSHOP**

A MARCHIO F.I.F.

YOGA E FITNESS

IL GIUSTO

RESPIRO

ALLENAMENTO

ESERCIZI PER

PER VOLUMIZZARE

LE BRACCIA

NOVITA'

PIÙ FORZA E
BENESSERE CON IL

KALISTHENICS®

L'INTERVISTA A

**MARCO
NERI**

WWW.FIF.IT

ANNO XXVII N. 2 CENTRO STUDI LA TORRE SRL - IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE AL CPO RAVENNA, UFFICIO DETENTORE DEL CONTO PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE, CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA DOVUTA TARIFFA.

AGOSTO 2016

107

Nutri le tue articolazioni

Scegli l'integratore Solgar adatto a te

• PROJOINT COMPLEX

Il sostegno alle cartilagini anche per periodi prolungati

con MSM (metilsulfonilmetano)*, composto organico contenente Zolfo, Glucosamina HCl** e Condrotina, costituenti del tessuto cartilagineo articolare e Biocell Collagene II*** che fornisce Collagene idrolizzato tipo II, condroitin solfato e acido ialuronico, **costituenti del tessuto cartilagineo articolare.**

• SOLGAR 7

Utile a persone con stile di vita attivo

con UC-II****, un estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II), Ester C***** (una forma di vitamina C non acida, ben tollerata a livello gastrico) e con gli estratti di Boswellia (5-Loxin® Advanced*****), Salice bianco, Zenzero e Curcuma che **favoriscono la funzionalità articolare.** L'estratto di pepe nero Bioperine***** favorisce l'assorbimento dei nutrienti.

• VEGARTIDOL

Adatto anche a Vegetariani e Vegani

con MSM (metilsulfonilmetano)*, composto organico contenente Zolfo, Glucosamina HCl**, Vitamina C, Manganese chelato***** e con gli estratti di Zenzero, Salice bianco che favoriscono la funzionalità articolare. Non contiene derivati animali, può essere utilizzato anche da Vegani.

*OptiMSM® è un marchio registrato di Cardinal Associates Inc.

**Regenasure® Glucosamine è un marchio registrato di Cargill, Incorporated.

***Biocell Collagen II® e il suo design sono marchi registrati di Biocell Technology LLC.

**** UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I.

***** Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company-U.S.

***** 5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L.Thomas-Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali.

***** Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.

*****Chelazione Albion International Inc.



SOLGAR | It's Your Choice.

In Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria

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

solgar.it

800.129.444

Numero verde gratuito per info scientifiche
Lun-Ven ore 9-13 14-18

AGGIORNARSI

non è mai stato così conveniente!

FIF C·A·R·D

convention gratuite
sconti sulle manifestazioni
e tanti altri vantaggi

Con la FIF Card si ha la possibilità di mantenersi continuamente aggiornati ad un prezzo estremamente vantaggioso. Tantissime le agevolazioni a cui si ha diritto.

29€
al mese
per l'istruttore



VALIDITÀ 1 ANNO DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE

I VANTAGGI FIF CARD ISTRUTTORE

- * **Partecipazione gratuita** a Convention e Convegno:
 - FIF ANNUAL Ottobre 2016
 - IN CORPORE SANO 2017
 - XXL FITNESS 2016
 - BLUE FITNESS IN FUNCTIONAL 2016
 - * **Partecipazione gratuita** a 1 master di specializzazione a scelta
 - * **Sconto 50%** Convegno AIPS sulla postura
 - * **Sconto 25%** sulla quota d'iscrizione a corsi e master della Federazione Italiana Fitness
 - * **Invio della rivista** Performance
 - * **Iscrizione** nell'albo degli istruttori federali sul sito F.I.F
 - * **Accesso all'area on line** degli aggiornamenti tecnici delle quattro discipline disponibili (aggiornamenti a cura dei docenti FIF per un totale di 40 l'anno)
 - * **Consulenza on-line** tecnica e didattica
 - * **Consulenza on-line** giuridico/fiscale
- La FIF Card Istruttore comprende tutte le agevolazioni assicurative come socio Istruttore alla Federazione Italiana Fitness (vedi pagina 66)*

49€
al mese
per il club



VALIDITÀ 1 ANNO DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE

I VANTAGGI FIF CARD CLUB

- * **Sconto 50%** per 3 iscrizioni a: Blue Fitness In Functional 2016 Convegno AIPS sulla postura
 - * **Partecipazione gratuita** per 5 Iscrizioni alle Convention e Convegno: FIF ANNUAL Ottobre 2016 XXL FITNESS 2016 IN CORPORE SANO 2017
 - * **Partecipazione gratuita** a 3 master di specializzazione.
 - * **Partecipazione gratuita** per 2 persone ai corsi "Club Manager" e "Sport Manager"
 - * **Sconto 25%** (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF
 - * **Accesso all'area on line** degli aggiornamenti tecnici delle quattro discipline disponibili (aggiornamenti a cura dei docenti FIF per un totale di 40 l'anno)
 - * **Invio periodico di newsletter** di aggiornamento giuridico-fiscale
 - * **Invio delle riviste:** Performance, Expression, Mantra
 - * **Consulenza on-line** tecnica e amministrativa
 - * **Iscrizione** nell'albo dei centri affiliati federali sul sito F.I.F
- La FIF Card Club comprende oltre ai servizi sopra elencati anche quelli riservati ai "Centri Associati" (vedi pagina 66)*

Aggiornarsi non è mai stato così conveniente!

DA OGGI C'È ANCORA PIÙ GUSTO A FARE SPORT.



Da oggi, con i VitaGi di Galbusera, chi è sempre in movimento non deve più rinunciare alla bontà. Grazie ai loro sali minerali, come lo zinco che favorisce il normale metabolismo acido base, il potassio che contribuisce al mantenimento di una normale funzione muscolare e il magnesio che aiuta a ridurre la stanchezza, puoi avere tutta la carica di cui hai bisogno, senza rinunciare al gusto. Perché i VitaGi sono gli integrali Galbusera: quelli con qualcosa in più.



GREYUNITED



LA SALUTE BUONA DA MANGIARE.

POKÉMON GO, UN'OCCASIONE PER FARE FITNESS!

L'estate 2016 sarà ricordata anche per la Pokémon-mania che sta facendo impazzire il mondo. L'ormai popolare gioco in realtà aumentata Pokémon Go, nel quale bisogna andare a caccia di animali digitali 'puntandoli' con la fotocamera dello smartphone, è l'indubbio fenomeno del momento. Se ne parla ovunque.

D'altra parte, tanto per citare qualche incredibile risultato, pare che abbia pareggiato Twitter quanto a numero di utenti attivi e che abbia fatto salire alle stelle le quotazioni della Nintendo. Quello che non si era detto finora è che, per i suoi giocatori, è anche occasione per fare fitness. Secondo i produttori di Jawbone UP – un fitness tracker, ossia un braccialetto-sensore che tiene sotto controllo l'attività fisica di chi lo indossa – gli utenti che, durante l'ultimo week-end, hanno usato anche Pokémon Go hanno fatto registrare un incremento del 62,5 per cento nel numero di passi percorsi, rispetto a un normale fine settimana. Come mai questo accade? Perché, semplicemente, per avere più probabilità di trovare i Pokémon disseminati sulla strada, occorre muoversi molto, 'scansionando' parchi, andando a caccia vicino a mari o laghi, esplorando vie. Ci sono giocatori che per andare a scuola o in ufficio sono arrivati a effettuare, apposta, un percorso più lungo rispetto a quello solito. Ed è recente la notizia del 28 enne americano Nick Johnson che ha dichiarato di aver finito il gioco. L'uomo, nella sua 'caccia al mostriciattolo', ha percorso oltre 200 chilometri a piedi e perso più di dieci chili, ma ha catturato ben 142 Pokémon. Quelle che gli statunitensi hanno ribattezzato le 'Pokéwalk', ossia la passeggiata alla ricerca di mostri, possono essere dunque salutari, anche se – in molti casi e questo non è un bene – possono 'interferire' col lavoro o con la propria vita sociale. Le dipendenze in tutti i settori, si sa, sono sempre dietro l'angolo, ma è bello sottolineare questo benefico e più sconosciuto effetto. Sfruttando questa nuova moda, fanno notizia anche le prime palestre a organizzare le caccie fitness di Pokémon e le numerose future opportunità di marketing come quella di inserire nel gioco Pokéstop sponsorizzati, ossia luoghi in cui fare rifornimento di Pokéball (luoghi d'arte, ristoranti, palestre, etc.) per veicolare più clienti/visitatori. Buona caccia a tutti!



Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXVII
N. 2 AGOSTO 2016



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

Roberta Bezzi

Progetto grafico

Christian Casadei

Stampa

Rotopress International - Bologna

Foto

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

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

FITNESS DAL MONDO

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

LE LINEE GUIDA OMS 2016-2020: PIÙ ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE

L'OMS – Organizzazione Mondiale della Sanità ha recentemente presentato le linee guida per godere di una buona salute. Nel documento "Strategia per l'attività fisica OMS 2016-2020" raccomanda 150 minuti alla settimana di attività aerobica per gli adulti e almeno 60 minuti al giorno per giovani e bambini, indicando la sedentarietà come uno dei maggiori

fattori di rischio per la salute. In Italia l'obesità ha fatto registrare un significativo aumento negli ultimi dieci anni – segnala il documento –, mentre in 46 paesi del mondo più della metà degli adulti sono in sovrappeso o addirittura obesi e in diversi casi si sfiora quasi il 70% della popolazione adulta. E i più pigri sono le giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni. L'American Heart Association, dal canto suo, ha dettato sette regole d'oro salva-cuore che, tra l'altro, possono mettere al riparo dalle malattie croniche a carico dei reni. Ecco in estrema sintesi le raccomandazioni: astenersi dal fumo; mantenere i valori relativi a pressione sanguigna, colesterolo e glicemia nella norma; mantenere il giusto peso corporeo; rispettando una dieta sana; svolgere attività fisica.



IL RAPPORTO DELLE DONNE CON IL FITNESS

Per saperne di più sull'atteggiamento delle donne europee nei confronti delle discipline del fitness, della dieta, del proprio corpo e della propria salute, il sito *Alfemminile.com* ha realizzato una infografica intitolata "Il rapporto delle donne con il fitness". Nel 93 per cento dei casi, la motivazione è il desiderio di apparire toniche e di rimanere in salute, ma anche di sentirsi meglio dopo averla fatta (29%), di avere un aiuto nel buttar fuori lo stress (25%), ma anche il fatto che sia una

cosa 'da fare' (8%) e una sfida che spinge a dare il meglio (7%). Nel 49 per cento dei casi, le donne preferiscono fare fitness da sole, ma c'è anche chi preferisce essere in compagnia di un amico/a (25%) o in gruppo (17%). Solo il 9% preferisce fare attività fisica guardando dvd, YouTube o software creati apposta per le console di videogiochi. La scusa più in voga, invece, per non fare attività fisica è la mancanza di tempo.

FIT BALANCE LA BILANCIA DA CUCINA INTELLIGENTE



È stato un giovane ingegnere calabrese, Simone Suraci, a inventare Fit Balance, la prima bilancia intelligente che consente di sapere quanti carboidrati, proteine e grassi stiamo per mangiare. Liberi finalmente dalla schiavitù di dove pesare gli alimenti e conteggiare le calorie a ogni pasto. Questo innovativo dispositivo, grazie a una fotocamera e a una app per smartphone, permette infatti di riconoscere il prodotto pesato e di mostrare le relative informazioni nutrizionali. Basandosi su un database continuamente aggiornato, consente di controllare la compatibilità del prodotto con le intolleranze dell'utente, oltre che di sincronizzare i dati registrati dalla bilancia stessa con l'app dedicata, così da tenere un diario di tutte le calorie assunte durante la giornata. Fit Balance è in grado di monitorare anche l'attività fisica e le ore di sonno.



IN FORMA CON L'INTERVAL TRAINING

Dieci minuti al giorno per stare in forma, con l'Interval Training. A sostenerlo è Martin Gibala, professore di kinesiologia della McMaster University, che ha condotto uno studio su 27 giovani uomini sedentari dividendoli in tre gruppi: il primo ha continuato a comportarsi come al solito, il secondo ha preso ad allenarsi tre volte alla settimana a intensità costante e moderata, mentre il terzo ha praticato tre sedute a settimana di

allenamento della durata di dieci minuti, la cui intensità è passata da intensa a moderata a intervalli regolari ('Interval training'). Il risultato? Al termine dei tre mesi, gli appartenenti al terzo gruppo mostravano valori di fitness paragonabili a quelli del secondo, quasi che le loro sei ore totali di allenamento equivalessero alle 27 passate in palestra dall'altro gruppo. Se l'esercizio fisico è ormai a tutti gli effetti un farmaco naturale, ecco che con l'Interval Training – i cui benefici sono paragonabili a quelli di un allenamento molto più lungo a intensità costante – può essere una carta da giocare per convincere i più sedentari e per motivare i clienti delle palestre più esposti al rischio di abbandono.



DOPO IL FITNESS UN PO' DI ZENZERO

Per le sue molteplici proprietà, lo zenzero è la spezia del momento. Oltre a impazzire le pietanze, favorisce anche il benessere e la cura del corpo. Secondo uno studio di alcuni ricercatori statunitensi della Georgia State University, pubblicato sulla rivista Journal of

Pain, la radice di questa pianta – da sempre nota per la sua capacità di lenire i sintomi di crampi addominali e nausea – vanterebbe anche un'altra proprietà, quella di ridurre i risentimenti e i dolori muscolari dopo uno sforzo fisico intenso. In particolare lo zenzero, sia cotto che crudo, proposto come integrazione dietetica 2 grammi al giorno, si è rivelato in grado di ridurre il dolore muscolare del 24%. Gli stessi studiosi sono attualmente impegnati a verificare l'efficacia dello zenzero anche come antinfiammatorio per l'intero organismo e non solo a livello muscolare.

TRUPOSTURE LA PRIMA T-SHIRT SMART



Certamente trascorrere molte ore in piedi a lavorare o seduti davanti al computer, può comportare fastidiosi dolori alla schiena e gravi danni alla colonna vertebrale, che se non si correggono per tempo creano seri problemi. Per cercare di dare una risposta a tale cattiva abitudine è nata TruPosture, una maglietta creata da Dan Ikoyan, runner e ciclista californiano, che qualche anno fa ha iniziato a soffrire di mal di schiena. «Pensavo fosse qualcosa di molto grave - racconta l'americano – e invece soffrivo a causa di comportamenti che sottovalutavo e che non pensavo fosse così importante cambiare. Poi, mi sono chiesto quante altre persone incorrono nello stesso errore!».

Sulla T-Shirt è stata applicata una striscia di sensori, basati su nanotecnologie, che registrano ogni movimento della colonna vertebrale partendo dal collo al bacino in modo da individuare eventuali problemi di allineamento. A ognuna di queste piccole e grandi imprecisioni corrisponde l'emissione di una breve vibrazione che sollecita l'utente a modificare l'errore e a raddrizzare la schiena. Affinché tutto ciò funzioni correttamente bisognerà pre-impostare alcune funzionalità selezionandole dall'applicazione dedicata. È necessario, ad esempio, comunicare la modalità in cui si desidera che la maglietta operi e che corrisponde alla nostra posizione in piedi, seduto, in fase di stretching, personalizzato. Attraverso l'applicazione disponibile per smartphone e computer è possibile registrare e analizzare i dati forniti dalla T-shirt, verificando l'intero comportamento tenuto dall'utente durante l'intero giorno. In questo modo, tramite connessione bluetooth, è possibile capire se si sono ottenuti significativi miglioramenti. Inoltre è lavabile come qualsiasi altro indumento senza dover fare particolare attenzione alla sua tecnologia. Per il momento, il prodotto può essere pre-ordinato sul sito www.truposture.com al costo di 119,99 dollari.

IL CONSULENTE DEL CLUB

di Luca Mattonai



La responsabilità delle ASD

Le ASD prive di personalità giuridica sono caratterizzate da un'autonomia amministrativa, prevista espressamente dall'articolo 36 c.c., il quale specifica che l'associazione sta in giudizio nella persona di coloro ai quali è conferita la presidenza o la direzione. I rappresentanti operano sulla base di un rapporto di 'immedesimazione organica' che li lega all'associazione in modo tale che ogni atto da loro compiuto – in nome e per conto dell'associazione – sia ad essa immediatamente imputato. D'altro canto, ai sensi dell'articolo 38, delle obbligazioni assunte sono responsabili solidalmente e illimitatamente con l'associazione anche le persone che hanno agito in nome e per conto dell'associazione.

L'art. 38 del c.c. recita infatti: **“Per le obbligazioni assunte dalle persone che rappresentano l'associazione (ad esempio, presidente, segretario, etc.), i terzi possono far valere i loro diritti sul fondo comune. Delle obbligazioni stesse rispondono anche personalmente e solidalmente le persone che hanno agito in nome e per conto dell'associazione”.**

Da ciò si deduce che, mancando l'autonomia patrimoniale perfetta, tutti gli associati, a prescindere dalla carica che rivestono, sono responsabili senza limiti delle obbligazioni che assumono per conto della società.

È pacifico, infatti, che soggetti diversi dal presidente, possano svolgere – in virtù di mandato o di altro rapporto interno (verbali direttivo, procura, delega, dipendente, etc.) – attività riferibile all'associazione e quindi contrarre obbligazioni di cui sia chiamato a rispondere il mandante e attraverso costoro l'associazione stessa in base al disposto del suddetto articolo.

Per quanto riguarda invece le responsabilità nel pagamento delle imposte, l'art. 7 del D.L. 269 del 2003, al primo comma, dispone che “Le sanzioni amministrative relative al rapporto fiscale proprio di società ed enti con personalità giuridica sono esclusivamente a carico della persona giuridica”. L'art. 7 introduce la responsabilità diretta ed esclusiva delle società o enti con personalità giuridica per gli illeciti relativi al proprio rapporto fiscale. In questo modo, la persona fisica autrice dell'illecito non è più interessata e resta estranea a ogni forma di responsabilità amministrativa. Indubbiamente **l'esclusivo riferimento dell'art. 7 alle società o enti con personalità giuridica, ossia non a tutti i soggetti diversi**

dalle persone fisiche, bensì solo a quelli che abbiano, secondo quanto previsto dal codice civile, la personalità giuridica vera e propria, attribuisce al principio testé riportato portata parziale, investendo soltanto una parte dei soggetti potenzialmente destinatari di quanto previsto dall'art. 11 del D.Lgs. n. 472/1997. Per esempio, anche in ragione di quanto previsto dal suddetto art. 38 c.c. in materia di associazioni, il principio di responsabilità solidale tra autore della violazione ed ente opera nei casi in cui la violazione dovesse essere contestata, per esempio, a un'associazione sportiva non riconosciuta.

Una riflessione va anche riservata ai **membri del C.di.A.** in quanto se le decisioni vengono prese in maniera collegiale, per quanto espresso finora, tutti i membri sono responsabili delle obbligazioni derivanti da tale decisione; è consigliabile quindi, che nel caso un membro sia contrario alla scelta, provveda a far verbalizzare il dissenso.





Letture

12 **Marco Neri**
Il fitness è passione e aggiornamento continuo

DI ROBERTA BEZZI

16 **Braccia da urlo!**
Allenale con i giusti esercizi

DI MATTIA RAVAGLI

19 **Più forza e benessere con il Kalisthenics®**

DI ROBERTA BEZZI

22 **Vendere ricercando il valore per il cliente**

DI LOREDANA PAPARELLI

26 **Una lezione a 5 stelle**

DI DAVID STAUFFER

29 **Il Pilates in tutte le sue forme**

DI GIANPIERO MARONGI

32 **Fitness Group: un nuovo format FIF di qualità per i corsi musicali**

DI MINO MESSURI

70 **Acido lattico e prestazione**

DI FRANCESCO FIOCCHI

74 **Il preparatore atletico si occupa di preparazione fisica**

A CURA DI WALTER STACCO

76 **Attenti a quei due!**

DI SARA SERGI

79 **Yoga e fitness, la tenuta addominale per la corretta respirazione**

DI RITA BABINI

82 **Il core per la preparazione al lavoro funzionale nel tbw**

DI DAVIDE IMPALLOMENI

84 **Lucilla Perrotta, dalle Olimpiadi alla scoperta del Pilates**

DI GIANPIERO MARONGI

86 **Triattraining, il triathlon in fitness**

DI DONATELLA LONGHI

88 **La nutrizione nel "sistema unico" dell'atleta**

DI RAIMONDO GUIDOLIN

REPORTAGE
RIMINIWELLNESS

90 **RiminiWellness 2016, record di presenze straniere**

93 **Club vs Club**

94 **Le gare FIF: sfide all'ultimo respiro**



Rubriche

06 **FITNESS DAL MONDO**

08 **IL CONSULENTE DEL CLUB**

DI LUCA MATTONAI

10 **COACHING UMANISTICO**

DI SIMONE POGGI

68 **INFORMA**

98 **FIF SOCIAL COMMUNITY**

DI SARA BARACCANI



29

IL PILATES IN TUTTE LE SUE FORME



Fitness Academy

35 **CORSI, MASTER, WORKSHOP CONVEGNI E CONVENTION**

Tutti gli appuntamenti didattici dei prossimi mesi

Numero 02 2016
ANNO XXVII

107

COACHING UMANISTICO

di Simone Poggi - *Facilitatore di successi*

www.simonepoggi.it



Se non investite nella formazione... rimanete nel pentolone!

Cominciamo dal fondo del titolo di questo articolo, il pentolone! Starete di certo pensando: di cosa si tratta? Sicuramente avrete sentito parlare della metafora della rana nel pentolone... No?!? Provvedo subito, ecco di seguito un bel riassunto della storia della Rana bollita: *“Immaginate un pentolone pieno di acqua fredda nel quale nuota tranquillamente una rana. Il fuoco viene acceso sotto la pentola, l'acqua si riscalda pian piano. Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare. La temperatura sale. Adesso l'acqua è calda. Un po' più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po', tuttavia non si spaventa. L'acqua adesso è davvero troppo calda, la rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla. Intanto la temperatura sale ancora, fino al momento in cui... la rana finisce semplicemente morta bollita”*.

È una storia triste? Forse sì, perché la rana è morta. Ma se andiamo oltre al significato letterale del testo e cerchiamo di capire che cosa questa metafora ci vuole comunicare e insegnare, allora cambia tutto. Procediamo per punti:

1. la rana siete voi
2. l'acqua è il vostro lavoro/attività
3. il pentolone è il contesto in cui svolgete la vostra attività
4. il fuoco è lo sviluppo della società. *“Immaginate un pentolone pieno di acqua fredda nel quale nuota tranquillamente una rana”*.

Ottimo, avete trovato il vostro lavoro (magari a tempo indeterminato) o

avete aperto la vostra attività (che più vi piace), il mercato funziona, il lavoro vi piace. Vi potete rilassare e potete mettere una “x” sull'obiettivo: trovare un lavoro e avere un introito per vivere...

“Il fuoco viene acceso sotto la pentola, l'acqua si riscalda pian piano. Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare”.

La società si sta evolvendo, non si ferma e richiede sempre nuove conoscenze e tecnologie innovative... idee che cambiano il mondo.

Tranquilli tutto ciò non tocca il vostro lavoro o la vostra attività, non è un problema vostro... o forse sì... **ma è un problema o un'opportunità?**

“La temperatura sale. Adesso l'acqua è calda. Un po' più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po', tuttavia non si spaventa”.

Il tempo passa e, quello che fino all'altro giorno era “nuove conoscenze e tecnologie innovative” ora è la quotidianità, ma la società è sempre in evoluzione e richiede ancora nuove conoscenze e tecnologie... idee che cambiano il mondo. Ora vi state accorgendo che il vostro lavoro è più difficile, vi mancano magari delle competenze, oppure ciò che fino a ieri andava bene ora non basta più; oppure la vostra attività comincia a fare fatica, quello che fino a ieri era un prodotto innovativo ora non fa più la differenza! Ma voi siete audaci e vi state dicendo: “Io sono duro a morire, lotto fino alla fine”, oppure “Ho un contratto a tempo indeterminato, chi me lo fa fare di cambiare, ok soffro un po' ma il week-end è vicino”, senza

capire che **non bisogna andare contro il cambiamento, ma far parte del cambiamento**.

“L'acqua adesso è davvero troppo calda, la rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla”.

Purtroppo è passato troppo tempo, continuare a sbattere contro il cambiamento invece di salirci sopra e farsi spingere da esso, ha fatto esaurire le vostre energie. Vengono a mancare passione, espressione, potenzialità... siete diventati rinunciatari! L'ultima frase ve la risparmio, direi che il concetto è chiaro! Ma volete sapere una cosa?

La società ha bisogno di voi, qualunque cosa vi piaccia fare, l'importante è che siate innovativi e competenti! Perciò, se non volete finire come la rana, dovete seguire tre strade parallele tra di loro:

1. cercate sempre di esprimere voi stessi in quello che fate: appena entrati nel mondo del lavoro, dopo 10 anni, dopo 20, 30...100 anni!
2. ponetevi come obiettivo di svolgere attività formative tutti gli anni, acquisite nuove competenze, siate curiosi, informatevi, cercate, imparate!
3. non smettete mai di essere creativi e innovativi, cercate di essere più veloci della società stessa. L'obiettivo non è arrivare ma anticipare!

Ora prendetevi la cosa più bella che avete, il vostro tempo, e investitelo (anche solo un'oretta), per riflettere in quale condizione vi trovate e come potete evolvere.



www.nutritionalsportconsultant.it

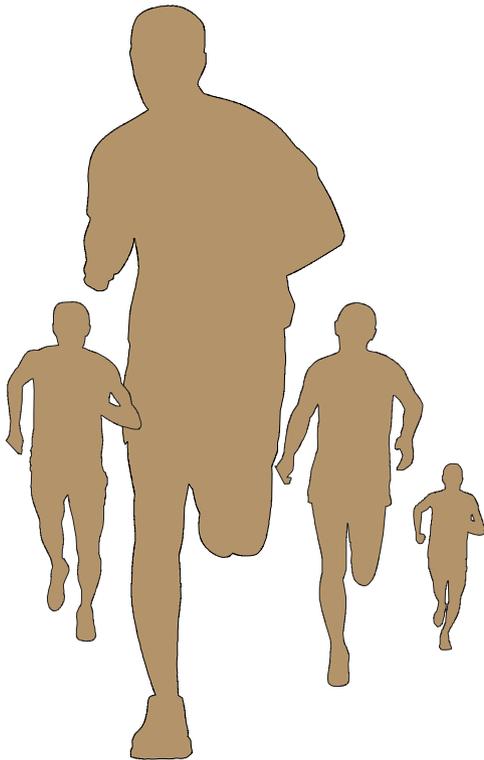
Nutritional Sport Consultant

Micronutrienti, Estratti erballi, Nutraceutici. Protocolli pratici per promuovere la performance degli sportivi

ORGANIZZATO DA:

CNM ITALIA

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



NSC Nutritional Sport Consultant

DIPLOMA

7 WEEKEND DI
LEZIONI FRONTALI

MODULI ON-LINE

Padova e Bari: inizio corsi ottobre 2016

Una nuova figura professionale nel panorama italiano

CNM ITALIA (College of Naturopathic Medicine), sede italiana CNM UK con sede centrale a Londra, in collaborazione con F.I.F. (Federazione Italiana Fitness) propongono una nuova figura professionale con competenze approfondite 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. Con il corso biennale si consegue il Diploma in "Nutritional Sport Consultant", rilasciato dal CNM U.K. che dà facoltà (legalmente riconosciuta) di fornire consigli nutrizionali e di integrazione alimentare in ambito sportivo per il soggetto sano che lo richieda o che ne abbia la necessità. *Programma completo su www.fif.it e www.cnmitalia.com*

Lezione di prova gratuita

Padova 25 settembre 2016 (ore 14.00-18.00)

Docenti: Dott. Pierluigi Gargiulo e Dott. Marco Neri // **Per prenotazioni:** formazione@cslatorre.it (dott.ssa Elena Baldisserrì)

SPONSORED BY



CNM Italia

Padova, via Prima Strada 23/3.
Tel. 049 9080654 - Fax 049 8898924

info@cnmitalia.com

www.cnmitalia.com

Federazione Italiana Fitness

Ravenna, via Paolo Costa 2
Tel. 0544 34124 - Fax 0544 34752

formazione@cslatorre.it
(dott.ssa Elena Baldisserrì)

www.fif.it



di Roberta Bezzi

Marco Neri

IL FITNESS È PASSIONE E AGGIORNAMENTO CONTINUO



«Un buon istruttore ha passione, alte competenze tecniche e grande empatia verso gli allievi»

IL VICEPRESIDENTE FIF PARLA DI COME È CAMBIATO IL MONDO DELLE PALESTRE E DELLE PROSPETTIVE FUTURE, INDICANDO LE GIUSTE DOTI PER DIVENTARE ISTRUTTORI.

Da oltre trent'anni Marco Neri, vice presidente FIF, è un attento osservatore del mondo del fitness, grazie all'esperienza maturata come istruttore, docente e consulente. Dopo la formazione universitaria in Scienze alimentari, è diventato presto autore di libri e cd su tematiche di allenamento e benessere. Animato da una forte passione per l'universo delle palestre e per tutto ciò che vi ruota attorno, ha saputo mantenere inalterato quel "sacro fuoco" che cerca di trasmettere alle nuove generazioni di istruttori. Colonna portante della federazione, ha vissuto in prima persona tutti i cambiamenti del settore che è in grado di raccontare con dovizia di particolari. E senza mai indulgere in sentimenti nostalgici perché, come ama ripetere, "è sbagliato rimpiangere i vecchi tempi, ogni periodo ha le sue prerogative da inquadrare quindi nel giusto contesto storico".

Quando è entrato per la prima volta in una palestra?

«Nel 1973, a tredici anni, con degli amici a Rimini. Fino a quel momento, a parte un po' di bici con mio fratello, non avevo mai fatto sport anche a causa di una lussazione congenita all'anca. Ero un ragazzo robusto e quella era una buona occasione per fare qualcosa. Lavorando in sala pesi, sono rimasto subito colpito dal fatto che — rispetto non solo ai coetanei, ma anche a giovani di qualche anno in più — riuscissi ad aumentare la forza molto più velocemente. Crescevo i carichi senza grossi sforzi e questo mi ha dato grande soddisfazione e fiducia. Grazie anche agli stimoli di un bravo istruttore, non sono mai più uscito dalla palestra. Così quando i miei amici smisero, ho continuato a spostarmi da Bellaria dove abitavo, prendendo ogni volta treno e autobus».

Quali sono state le tappe fondamentali del suo percorso formativo e professionale?

«Ho preso i primi diplomi di istruttore con le federazioni di body building dell'epoca, per poi cominciare a lavorare come volontario in palestra. Facevo l'istruttore per passione, come credo dovrebbe fare chiunque all'inizio, seguendo i principianti. Ho anche partecipato ad alcune competizioni, fra cui diverse di Powerlifting, arrivando secondo ai campionati italiani juniores di body building. Finché nel 1984 sono diventato socio del mio primo centro fitness a Bellaria, mentre l'anno successivo ho aperto a Cesenatico la Body House, la palestra più importante della mia vita. Un giorno, mi è capitato di conoscere un ragazzo che di giorno lavorava in ufficio e di notte nel suo garage dove costruiva attrezzi. Lui era Nerio Alessandri, diventato poi fondatore dell'impero Technogym. La mia fu la prima palestra attrezzata Technogym, a lungo utilizzata come showroom. Per un periodo abbiamo lavorato insieme e sono stato il primo consulente del Centro Ricerche Technogym. Ma sentivo l'esigenza di fare altro per non perdere il contatto con la palestra,

che per me era fondamentale, così con grande entusiasmo ho colto l'opportunità offertami da Claudio Vacchi, fondatore della Federazione Italiana Fitness che — intuendo lo sviluppo dell'universo delle palestre — organizzò in quegli anni i primi corsi destinati a istruttori specializzati nel body building femminile, scelta lungimirante persino oggi, figurarsi per quei tempi pionieristici».

In trent'anni di collaborazione, come ha visto cambiare e crescere la FIF?

«Ho iniziato come docente del secondo e terzo corso FIF nel 1987-88 e lavorando in palestra un paio di volte a settimana. Agli istruttori era richiesta non solo competenza tecnica, ma anche un'ottima capacità comunicativa per stabilire una bella empatia con gli allievi in sala. La nascente FIF ha fatto passi da giganti in poco tempo, senza mai fermarsi. Nel 1989 è rimasto memorabile il corso in accordo con l'IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness), organizzato alla Fiera del Fitness di Rimini: non solo per l'altissima affluenza ma per lo straordinario impatto mediatico. Ha segnato l'ufficializzazione del fitness in Italia e la nascita della FIF con la creazione di un corpo docente di grande spessore. Altri traguardi significativi sono stati la fondazione, all'interno della federazione, dell'Aipt – Associazione Italiana Personal Trainer nel 2000, antesignana di una importante tendenza attuale, e dell'EFA – European Fitness Association nel 2002, con la presentazione ufficiale al Parlamento Europeo, che per la prima volta ha fatto parlare di fitness a livello europeo. Ottima anche l'idea di Federpalestre, organismo volto a combattere per le esigenze delle palestre. Negli anni Novanta, alcune convention FIF hanno segnato la storia del fitness, ponendosi ogni volta come vetrina imprescindibile per aggiornarsi sulle nuove tendenze. La FIF ha sempre saputo non solo stare al passo coi tempi, ma precorrerli, proponendo corsi istruttori multidisciplinari. Spazio

intervista

anche all'innovazione con l'utilizzo delle piattaforme informatiche e la creazione dei primi corsi e-learning per una formazione anche on-line».

L'Italia vanta circa 10 mila palestre, il numero più alto a livello europeo, e 10 milioni di frequentatori. Come valuta il panorama nostrano?

«Il nostro è il paese delle piccolo-medie imprese anche nel fitness. L'alto numero è giustificato dall'amore per le "palestre di quartiere" dove è possibile instaurare un rapporto molto personale con la clientela. Ci sono eccellenti professionisti che lavorano per le grandi catene, ma è chiaro che in un centro più piccolo la specializzazione del titolare-istruttore è ancora più fondamentale, al pari dell'elemento umano, perché tutto ruota attorno alle sue capacità e al suo curriculum. La novità riguarda il crescere dei centri di personal trainer, che spesso propongono pacchetti per piccoli gruppi di 4/5 persone».



21 novembre 2001, la presentazione dell'EFA al parlamento di Bruxelles. Marco Neri è ritratto nella foto con Roberta Fadda, segretario generale FIF.



A livello di discipline, quali sono le tendenze attuali?

«Questi sono gli anni del functional training, ossia della riscoperta di molti degli allenamenti già usati in atletica o per la preparazione fisica. Il vantaggio è di uscire da schemi motori rigidi, ma bisogna fare attenzione perché più complesso è lo schema motorio, e più l'istruttore deve controllare l'allievo. Spesso infatti le persone hanno fretta di imparare e vorrebbero saltare le sequenze per arrivare al risultato. Non ha ceduto invece la classica sala pesi dove, anche chi segue dei corsi, va per farsi le basi. Non sono convinto che l'informatizzazione a tutti i costi sia ciò di cui ha bisogno l'utente medio delle palestre. Le interfacce degli attrezzi sono sempre più complicate e simili alla consolle di un'astronave ed esistono App per qualsiasi cosa. Ma servono davvero? Come personal trainer, vorrei mantenere inalterato il mio bagaglio formativo. La macchina-uomo è un perfetto connubio tra mente e corpo e l'aspetto caratteriale avrà sempre una sua rilevanza».

Cosa vede nel futuro delle palestre?

«Saranno sempre più luoghi di utilizzo del tempo libero con un occhio in due direzioni: la salute/prevenzione e lo star bene e in relax in compagnia. Le palestre diventeranno ancora più di oggi grandi contenitori di tutto ciò che dà benessere e divertimento. Negli anni Ottanta sembrava strano vedere lezioni di danza in palestra, un po' come adesso lo yoga che sta avendo un successo strepitoso, ma a tutto ci si abitua. In Italia, l'unico problema è semmai quello di capire come attirare gli altri 30 milioni di persone, escludendo bambini e persone troppo anziane, che ancora non la frequentano!».

Il fitness che fa sempre più rima con wellness...

«Sì. Il termine wellness è ormai entrato nell'uso comune in questi ultimi tempi, ma in realtà a inventarlo negli anni Settanta è stato Donald Ardel, autore di diversi libri, che lo propose come sintesi di benessere fisico e psicologico. A me piace molto la definizione che — involontariamente — ne diede l'Oms, Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1948, riferendosi alla salute: “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”. È qui anche che nasce la necessità di fare andare, sempre più a braccetto, il medico e l'istruttore, coinvolgendo tutte le fasce di età della popolazione. Le palestre sono aperte a tutti».

Un tempo gli Stati Uniti era sempre più all'avanguardia. È così anche oggi?

«Non più. Prima dell'era di internet, il gap poteva essere anche di sette anni, mentre ora è quasi annullato. Resta il fatto però che le riviste più prestigiose del settore sono americane, grazie a un'ampia platea di pubblico. Il grosso delle ricerche parte quindi da loro, ma noi abbiamo un sano pragmatismo e la giusta capacità di riflettere per capire meglio la loro applicazione».

Che ruolo hanno attualmente le fiere di settore?

«Molto più marginale di un tempo. Sempre a seguito dell'avvento del web, ora non è più necessario aspettare la fiera per conoscere nuovi prodotti o programmi. Le fiere sono più un luogo di incontro, in cui ciò che conta è l'esserci. Il Fibo di Essen in Germania è un po' la fiera mondiale del settore a cui si rivolgono anche tanti americani. Per contro, la fiera americana di Ihrs è ormai pressoché disertata dagli europei. Per l'Italia, sempre importante è Rimini Wellness dove ogni anno si danno appuntamento tutti gli operatori del settore».

Quali consigli si sentirebbe di dare a chi oggi vuole iniziare la professione di istruttore?

«Attualmente è più difficile emergere perché la concorrenza è agguerrita. Alla base, deve esserci una forte passione per il fitness che — almeno all'inizio — non deve essere giustificata da un guadagno immediato. I 'vecchi' tecnici abbinavano alla competenza un grande amore per questo universo, mentre oggi che la specializzazione è aumentata, si è perso un po' di quello spirito. Ma non è cambiata l'importanza del ruolo dell'istruttore. In questi ultimi quindici anni, la figura del personal trainer ha creato nuovi spazi a livello professionale: con 50 mila euro oggi si può aprire un centro PT con discreti ritorni, senza doverne sborsare anche 500 mila per una palestra con maggiori rischi imprenditoriali. A livello di studi, non è fondamentale avere una laurea in Scienze Motorie ma è un requisito importante per avere basi scientifiche. Per acquisire pratica bisogna poi fare dei corsi di formazione, come quelli proposti da FIF. Secondo alcune stime, oggi il 50 per cento di chi si iscrive ai nostri corsi è in possesso di una laurea in Scienze Motorie. Si tratta quindi di ragazzi motivati a entrare in un contesto specialistico e in costante evoluzione. Questo è un settore in cui non si è mai arrivati e in cui l'aggiornamento costante è basilare. Un'altra dote per fare l'istruttore? La capacità di entrare in empatia con gli altri. Un super tecnico che non comunica ha un forte handicap». **FINE**

PURO NUTRIMENTO PER I TUOI MUSCOLI.



**CRESCITA
E DEFINIZIONE
MUSCOLARE**

**PROTEINE
IDROLIZZATE
OPTIPEP® 90%**

**LATTOSIO
INFERIORE
ALLO 0,2%**

Se cerchi un puro nutrimento per la tua crescita muscolare trovi Keforma. Una linea d'integratori alimentari studiati e preparati rigorosamente per le necessità dello sportivo che sostengono la tua attività e favoriscono il tuo risultato. **Hydro Gold è la proteina per eccellenza, composta esclusivamente da peptidi proteici isolati e idrolizzati per via enzimatica, 100% Optipep®, studiato per promuovere la crescita e la definizione dei tuoi muscoli.** Le proteine idrolizzate **Optipep®**, contengono un'alta percentuale di aminoacidi ramificati, sono a rapida assimilazione e contengono pochissimi zuccheri e grassi. La linea Keforma è ideale per tutti gli sportivi e ha ottenuto riconoscimenti da numerosi atleti di fama internazionale.



COMPILA LA TUA SCHEDA
DI INTEGRAZIONE PERSONALIZZATA



keforma.com

KEFORMA
PURA ENERGIA

**UNA SCHEDA DI SPECIALIZZAZIONE PER
VOLUMIZZARE BICIPITI E TRICIPITI**

BRACCIA

allenale **con i giusti esercizi**

■ di Mattia Ravagli

**LA GIUSTA STRATEGIA? ALLENARE NON SOLO
LE BRACCIA MA ANCHE PETTORALI, DELTOIDI E
DORSALI, E FAVORIRE L'AUMENTO DI MASSA MAGRA.**



Da sempre il volume degli arti superiori per molti uomini rappresenta un punto fondamentale ai fini estetici. Questo porta – spesso – molti ragazzi e istruttori ad aumentare la frequenza allenante e la mole di lavoro da dedicare a bicipiti e tricipiti per farli sempre più ingrossare. Quando questa strada non funziona, e ciò capita molto spesso purtroppo, il mio consiglio è di provare a

percorrere la direzione opposta, ossia di calare se non addirittura eliminare totalmente l'allenamento di questi due distretti muscolari dal programma di allenamento per un mesociclo (6/10 settimane), nel quale però saranno eseguiti 2/4 allenamenti specifici per i flessori ed estensori dell'avambraccio. Prima di analizzare la scheda di specializzazione per le braccia, vorrei puntualizzare però un paio di aspetti basilari e fondamentali dell'allenamento e anatomia di questi muscoli. Dal punto di vista anatomico, la parte superiore delle braccia è composta dai muscoli bicipiti e tricipiti brachiali. Il primo è composto da 2 capi e ne occupa circa un terzo del volume, i restanti due terzi invece sono rappresentati dai tricipiti che, avendo 3 capi, hanno quindi un volume maggiore rispetto ai bicipiti. Già questo deve far riflettere molti atleti che allenano con la stessa mole di lavoro questi due gruppi muscolari, sottovalutando l'importanza dei tricipiti che – se ipertrofizzati – ‘donano’ diversi centimetri alla circonferenza totale del braccio. Importante è anche il ruolo del muscolo brachiale, posizionato più in profondità rispetto al bicipite brachiale. Si tratta di un flessore dell'avambraccio ma, a differenza del principale flessore, è monoarticolare. Lo sviluppo del brachiale porta quindi più in evidenza il bicipite nella parte più vicina all'inserzione cioè nella parte inferiore dell'omero. Va ricordato pure che ‘le braccia’ oggettivamente non hanno lo stesso volume di altri distretti muscolari importanti come cosce, dorsali, etc.; che bicipiti e tricipiti sono inoltre molto sollecitati perché sono muscoli ausiliari nell'esecuzione degli esercizi base di pettorali, deltoidi, dorsali, etc.; che allenare solamente le braccia, o anche solo allenarle di più o più frequentemente degli altri muscoli, non porterebbe miglioramenti all'aumento delle stesse ma anzi potrebbe verificarsi un calo di volume



DA URLLO?

perché il nostro organismo naturalmente non ipertrofizza mai in modo disomogeneo. L'ultima considerazione sugli arti superiori è quello sull'importanza del rapporto fra massa grassa e massa magra. Così come nel distretto addominale il cosiddetto 'six pack' è ben visibile solamente se vi è una bassa percentuale di massa grassa, la stessa considerazione va fatta soprattutto per la parte posteriore del braccio. A conferma di questo vi sono le circonferenze 'contenute' delle braccia di certi body builder che, in fase di definizione (questo è ancor più evidente nel periodo di gara), sembrano comunque enormi e con vene estremamente evidenti perché totalmente prive di massa grassa e acqua extracellulare. Esaurite le dovute premesse, il mesociclo che propongo – con le finalità di ipertrofia globale e specifica per gli arti superiori – è

composto da tre unità allenanti. Ogni 2/3 microcicli, si esegue la seduta di allenamento specifico per le braccia (BR). Questa seduta sarà volontariamente svolta il 4° giorno, dopo la scheda B in cui le braccia saranno comunque molto sollecitate dall'esecuzione degli esercizi base. Così facendo queste avranno sufficientemente recuperato e quindi si potrà svolgere al meglio la scheda specifica.

SCHEDA A E SCHEDA B

Nella **scheda A** si allenano i pettorali e i deltoidi, quindi l'esecuzione degli esercizi base di questi muscoli coinvolgerà in modo importante anche i tricipiti. Nella **scheda B** si allenano invece i dorsali e i deltoidi posteriori, quindi l'esecuzione degli esercizi pluriarticolari di questi due gruppi muscolari recluterà comunque in modo significativo

i flessori dell'avambraccio. Volontariamente in queste due unità allenanti non sono inseriti esercizi che stimolino direttamente tricipiti e bicipiti, a cui è opportunamente dedicata la **scheda specifica BR** ogni 14/21 giorni.

SCARICO CON TOTALBODY

Alla fine della 2°/3° settimana si effettua una settimana di scarico attivo con due sedute **totalbody**. Nei soggetti ectomorfi – Hardgainer (ndr, non particolarmente predisposti all'aumento muscolare) spesso consiglio di allenarsi 2 volte a settimana, aumentando così il recupero tra gli allenamenti. Gli allenamenti saranno comunque sempre brevi e ad alta intensità. In entrambi i casi un ruolo chiave per la riuscita dell'obiettivo finale sarà anche quello della corretta alimentazione.

SCHEDA BR – SPECIFICA PER BRACCIA: 2 TRISET E 1 SUPERSET

L'allenamento specifico per le braccia (BR) è composto da un triset per ogni distretto muscolare allenato. Per triset si intende 'tre esercizi di seguito', in cui la pausa va eseguita solamente alla fine del terzo esercizio.

In questo caso si opta per un esercizio base inserito tra due esercizi complementari per i quali si utilizzerà un numero medio-alto di ripetizioni (12/15). Il primo esercizio monoarticolare porta un pre-affaticamento del muscolo agonista primario mentre

il secondo esercizio di isolamento sfrutta il massimo ROM (Range Of Movement – Arco Di Movimento) del muscolo per esaurirlo il più possibile; per l'esercizio centrale (il base) si utilizzeranno carichi del 75-85% per stimolare al meglio ed esaurire le fibre bianche (quindi si eseguiranno circa 5/8 ripetizioni). Terminati i 2 triset per i due distretti muscolari si effettua un superset in cui si alterna un esercizio per i bicipiti e uno per i tricipiti.

A questi due esercizi si applica la metodica "TECNICA 21", che ha diverse varianti e si basa sul principio dei mezzi colpi, quindi si deve individuare per ogni esercizio la fase (ROM) più difficile e quella più facile. Si inizia eseguendo 7 ripetizioni nella fase più 'difficile', dopodiché si continua con altre 7 ripetizioni a ROM completo e si conclude con altre 7 ripetizioni

nella fase più "facile" per un totale di 21 ripetizioni senza calare il peso e senza pause.

Per sfruttare al meglio questa metodica di alta intensità, bisogna selezionare un esercizio che abbia un ampio ROM, quindi che possa portare un reale massimo allungamento e un massimo accorciamento del muscolo interessato.

Per questo motivo, consiglio di utilizzare il Curl manubri alternato su panca 45°.

Questo esercizio nella fase iniziale sfrutta la maggiore retroposizione del braccio allungando al meglio il capo lungo del bicipite, per il tricipite invece consiglio il French Press in piedi con corda al cavo alto (in inglese, Vertical cable elbow extension) che stimola in maniera importante tutti e tre i capi del tricipite e soprattutto il capo lungo.

ALLENAMENTO BR SPECIFICO PER LE BRACCIA

TRISSET 1	Panca scott con bilanciere kambered		12/15 lente	00"
	Curl bilanciere kambered	2/3 X	6/8 esplosive	00"
	Curl manubri alternato su panca 45°		12/15 lente	90"
TRISSET 2	French press bilanciere kambered		12/15 lente	00"
	Distensioni panca presa stretta	2/3 X	6/8 esplosive	00"
	Push down con corda		12/15 lente	90"
SUPERSET	Curl manubri in piedi	2/3 X	21 #	00"
	French press in piedi con corda al cavo alto		21 #	75"

SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1° e 5°	A	-	B	-	C	-	-
2° e 6°	A	-	B	-	C	-	-
3° e 7°	A	-	B	-	C	-	BR
4° e 8°	-	-	SCARICO	-	-	SCARICO	-

LEGENDA

Scheda A: pettorali + deltoidi
Scheda B: dorsali + deltoidi posteriori
Scheda C: gambe
Scheda BR: allenamento specifico per bicipiti e tricipiti

Scarico: totalbody (intensità e volume contenuti, solo esercizi base senza esercizi per le braccia)
21 #: Tecnica 21

Nella scheda **BR** volontariamente non ho inserito 2 esercizi che ritengo fondamentali per lo sviluppo di tricipiti e bicipiti: le DIP (in alternativa possiamo fare le spinte tra 2 panche) e le trazioni libere inverse (oppure la più semplice Lat Machine presa inversa) che inserirei rispettivamente nelle schede A e B. Questi esercizi, spesso classificati come esercizi base di gran pettorale e gran dorsale, stimolano comunque in maniera importante i tricipiti e bicipiti. Spero che questo protocollo possa essere utile per 'sbloccare' quel gran numero di atleti in fase di stallo o che hanno provato di tutto per aumentare il volume degli arti superiori. Va ricordato infine che, come sempre – purtroppo o per fortuna – la genetica gioca un ruolo fondamentale per la crescita muscolare e questa tipologia di allenamento potrà aiutare soprattutto i meno fortunati che potranno apprezzare miglioramenti tangibili. **FINE**

■ di Roberta Bezzi

UN ALLENAMENTO A CORPO LIBERO CHE PORTA ALLA MASSIMA ESPRESSIONE IL GESTO ATLETICO

Il richiamo al passato è spesso fonte di ispirazione, nonché stimolo per innovare. È quello che sta accadendo un po' in tutti i settori, dove il già noto viene aggiornato per diventare più accattivante e al passo con le nuove esigenze delle persone. Qualche esempio? Le case automobilistiche stanno riproponendo modelli storici di auto ma rivisti con tutta la moderna tecnologia. E, da anni, anche quelle motociclistiche stanno per così dire 'rivisitando' i più noti esemplari degli anni Settanta e Ottanta, ottenendo un grande successo di pubblico. Per non parlare poi della moda e del design che ciclicamente guardano al passato, ma senza nostalgia, per 'produrre' abiti e oggetti destinati a lasciare il segno. La tendenza investe anche le palestre, dove infatti lo yoga sta rivivendo un periodo di immenso splendore e la



Novità

PIÙ FORZA E BENESSERE CON IL KALISTHENICS®

ginnastica è ritornata prepotentemente in auge, grazie al funzionale e al più recente Kalisthenics®, che c'è da scommetterci sarà il fenomeno dei prossimi anni. Si sta assistendo dunque alla riscoperta della ginnastica dura e pura, a corpo libero, integrata con aggiornamenti atletici e in grado di mettere a contatto la conoscenza e il controllo del nostro corpo. L'obiettivo della ginnastica calisthenica è infatti quello di portare alla massima espressione il gesto atletico. In greco Kalòs vuole dire 'bello' e Sthénos 'forza'. Dall'unione delle due parole nasce il Kalisthenics®, un allenamento

che evoca il miglioramento non solo della performance del soggetto che lo pratica ma anche del suo aspetto fisico. E ancora Kallisthenes significa anche 'ricco di vigore', come a sottolineare come questo genere di lavoro – favorendo in modo notevole sia la prestazione fisico-atletica sia il benessere globale – risulta essere un'attività rinvigorente per chi la pratica con regolarità. A differenza di un allenamento prettamente pesistico, il Kalisthenics® contribuisce alla costruzione estetica del corpo, ponendo al centro dell'attenzione anche lo sviluppo delle capacità fisiche in termini di forza, equilibrio, coordinazione ed elasticità. Questi quattro elementi, uniti fra loro, produrranno un allenamento funzionale che non darà come risultato un fisico esasperato, bensì una muscolatura nervosa, definita e scattante, capace di realizzare al meglio le skills (ndr, abilità) fondamentali

**piegamenti
con manubri +
rematore**



Posizione di partenza



Posizione di passaggio



Posizione finale

della ginnastica calisthenica. Fondamentale è anche la componente psicologica, in quanto il praticante si concentrerà sul superamento dei propri, ricavando dalla gestione e dal controllo del proprio corpo una forte gratificazione personale. Durante l'allenamento si darà così maggiore importanza alla qualità di esecuzione dell'esercizio, piuttosto che al numero di ripetizioni, serie o sovraccarico. Come a dire che sarà la qualità stessa dell'esecuzione a diventare il nostro sovraccarico!

L'allenamento calisthenico è probabilmente tra le prime forme di sollecitazione corporea codificate, quantomeno sulla base della moderna accezione di fitness e di allenamento. Anche se l'interesse verso questa disciplina è scoppiata in questi ultimi anni, in



Passaggio dalla squadra gambe divaricate al crow stand

realtà già nel 1938 è Wood a parlare di questo tipo di lavoro, definendo la calistenia come “un vero sistema di esercizi fisici eseguiti principalmente senza attrezzi e destinato a compensare gli effetti deprimenti che la vita moderna provoca sull'organismo”. Questa breve ma incisiva descrizione racchiude, in poche parole, tutto il significato dell'allenamento calisthenico, che sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità in un processo allenante che è per sua stessa natura un lavoro di tipo funzionale. Forte è l'ispirazione alla ginnastica artistica, definita ‘la regina delle Olimpiadi che utilizza i grandi attrezzi’, e che va quindi considerata la ‘madre’ di tutte le discipline a corpo libero. L'unica e sostanziale differenza è che la ginnastica calisthenica studia e analizza gli atteggiamenti del corpo inseriti all'interno di posizioni di forza isometriche, mentre la ginnastica artistica va oltre, studiando insieme alle posizioni statiche, i cambi di atteggiamento in volo e in movimento. Tuttavia, nonostante la stretta relazione esistente tra la ginnastica artistica e quella calisthenica, colui che si avvicina a questo tipo di allenamento non deve mai demotivarsi per la difficoltà dell'elemento finale, perché una meticolosa impostazione delle basi, unita a un adeguato percorso di preparazione, garantirà con il tempo il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Diventa quindi fondamentale per i futuri istruttori di Kalisthenics® all'interno dei centri fitness, creare un'adeguata propedeutica per tutti i livelli e creare un percorso su misura per ogni individuo per arrivare a realizzare esercizi e skill complessi. Occorre pertanto ‘spendere’ molto tempo sull'analisi degli atteggiamenti fondamentali del corpo (chiuso, aperto, allineato), sulla mobilità articolare e sul potenziamento, e quindi sviluppare contemporaneamente queste tre fasi. Gradualmente, il praticante potrà sperimentare un movimento tecnico e ricco di eleganza, vincolato in maniera diretta alla propria mobilità articolare e alla propria forza fisica. Ed è proprio tramite lo sviluppo di queste capacità condizionali e coordinative che il nostro corpo sarà in grado di realizzare verticali, orizzontali, volteggi (capovolte), squadre, ma anche a saper salire su una sbarra o a effettuare esercizi di base agli anelli. Grazie alla propriocettività acquisita,



Chiusura libro



Frog stand avanzata

tramite gli stimoli allenanti della preparazione per il Kalishtenics®, si otterrà infatti la possibilità di governare il nostro corpo nello spazio in modo statico e dinamico. La ginnastica calisthenica di base può essere considerata un'evoluzione di quella funzionale, in quanto molti esercizi sono una diretta progressione di quelli presenti all'interno dei corsi Functional, in particolare Suspension Training, Body Weight & Joint Mobility. Nell'ottica di una formazione completa di

un istruttore del settore funzionale, il corso base di Kalishtenics® costituisce quindi un'ottima integrazione. Questo metodo di allenamento è inoltre molto efficace per stimolare il lavoro di gruppo. Grazie alla componente psicologica che gioca sull'atleta, è in grado infatti di produrre una competizione positiva all'interno del gruppo che pratica questa disciplina. Vedere i successi dei praticanti, stimola il singolo a migliorarsi per superare i propri limiti. **FINE**



NOVITÀ CORSI FIF IL KALISTHENICS® SPOPOLERÀ NELLE PALESTRE

La Federazione Italiana Fitness, sempre molto attenta a recepire le nuove tendenze presenterà in anteprima la disciplina in occasione della nuova edizione della convention Blue Fitness in Functional, il 17 e 18 settembre a Rimini. In autunno inizieranno inoltre i primi corsi FIF di Kalishtenics®, partendo dal livello base, per arrivare poi anche a quello intermedio e avanzato. L'obiettivo è quello di formare istruttori esperti di Kalishtenics che certamente prenderà sempre più piede nelle palestre di tutta Italia! A proporre questa innovativa disciplina saranno due giovani docenti, Marco Mazzesi e Federico Fignagnani, con una solida esperienza maturata come istruttori di ginnastica artistica e trasferita in corsi di Kalishtenics® per adulti.

Ulteriori informazioni all'interno del Fitness Academy a pagina 43

Vendere

**FARE DOMANDE E ASCOLTARE MOLTO,
PARLARE IN MODO SEMPLICE
E CONVINCENTE, PER DARE
SOLUZIONI COMPLETE, PERSONALI E,
SOPRATTUTTO, UNICHE.**

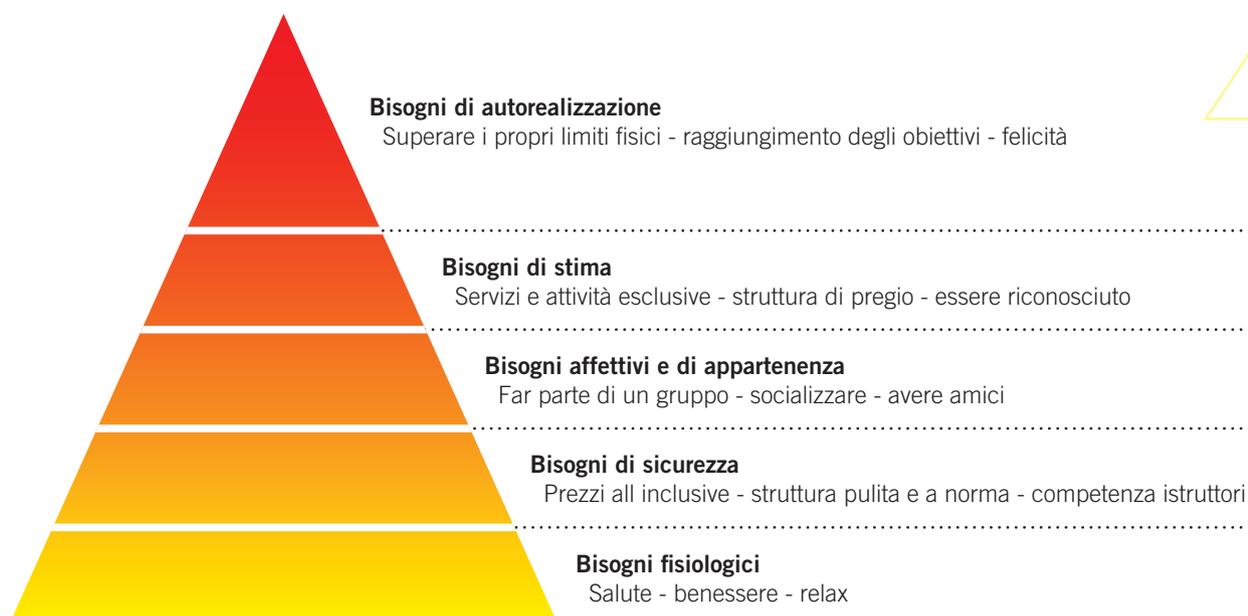
In questa rivista, agosto 2015, abbiamo già preso in considerazione, tra le strategie di prezzo, la nuova tendenza del “metodo del valore percepito”, che porta a fissare il prezzo non più tenendo in considerazione i costi o la concorrenza, ma piuttosto considerando il prezzo massimo che ogni target di clienti vorrà pagare e quindi prendendo in considerazione il valore che il consumatore è disposto ad attribuire al nostro servizio. Se inizialmente ci siamo posti obiettivi migliori di profitto ed abbiamo lavorato per individuare

RICERCANDO IL VALORE PER IL CLIENTE

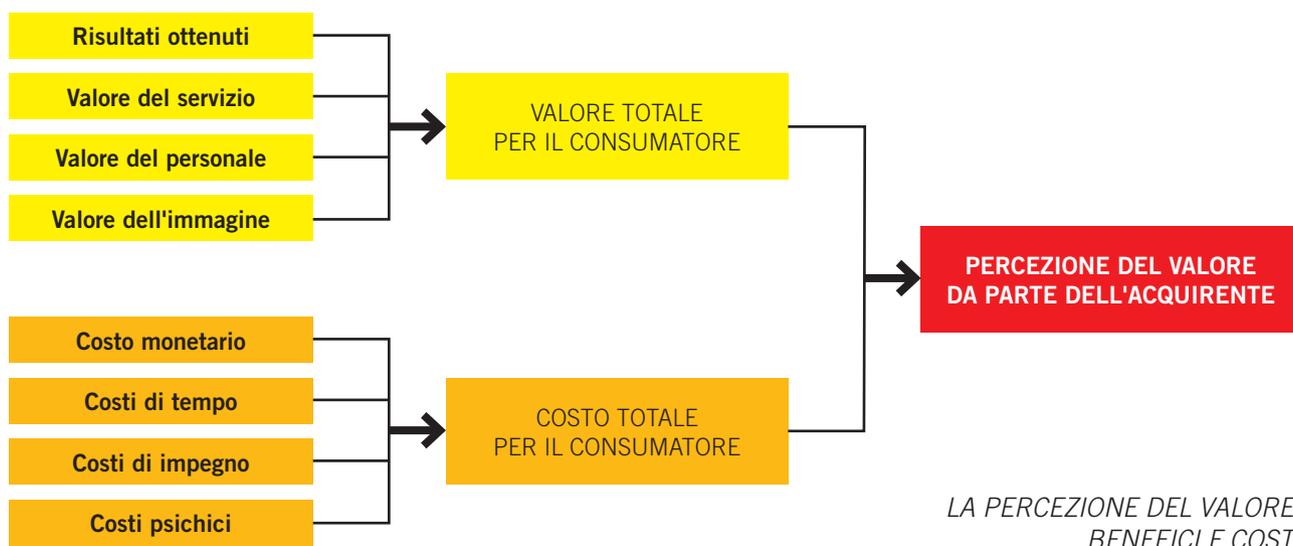
le diverse caratteristiche dei nostri clienti, per riuscire a “targhettizzarli” e, quindi, per applicare la “discriminazione dei prezzi”, cioè importi diversi per attività diverse e per differenti target, ora dobbiamo organizzarci per presentare al meglio i nostri prezzi; quindi, ci dobbiamo concentrare sul processo di acquisto del nostro visitatore, ovvero sulla vendita nel nostro Club. Esistono ancora realtà in cui la persona che gestisce il punto di accoglienza si limita a fornire al potenziale cliente una fotocopia con gli orari ed il listino prezzi e il titolare non percepisce l'esigenza di una procedura diversa; oppure in altri casi, abbiamo un Personal Trainer, che sostiene di non avere bisogno/tempo per poter impostare efficacemente l'accoglienza.

In realtà, nel mercato di oggi l'offerta supera di molto la domanda e chi detta legge è proprio il cliente. Poiché club e attività simili sono numerosissimi, limitarsi a consegnare una fotocopia/depliant senza creare un minimo di conoscenza/relazione con l'interlocutore, penalizza molto il club, che potrebbe essere scartato senza neanche comprenderne il motivo. Quindi, il materiale cartaceo va integrato/arricchito con la

presenza di una persona in grado di vendere al nostro visitatore le soluzioni giuste che sta cercando. Di conseguenza l'addetto alle vendite deve iniziare ponendo delle domande, deve far parlare il visitatore, ascoltarlo e prendere appunti, per capire ciò che l'interlocutore sta cercando, cosa vuole comperare e i suoi reali bisogni. Così, il potenziale cliente, è più coinvolto perché parla di sé, dei suoi problemi, delle sue insoddisfazioni e l'addetto gli venderà precisamente ciò che lui desidera, con un prezzo possibilmente personalizzato. Va da sé che il risultato dipende sostanzialmente dalla qualità relazionale e dal valore dei nostri servizi che riusciamo a comunicare, cioè molto più dell'entità del prezzo. Dobbiamo infatti creare valore nel processo d'acquisto del cliente, poiché c'è chi ricerca il prezzo basso, ma c'è anche chi vuole un valore maggiore che spesso non riusciamo a fornire o a comunicare. Inoltre gli acquirenti oggi si informano, conoscono gli altri club e fanno confronti prima di iscriversi; quindi se il valore che comunichiamo non corrisponde ad un “motivo d'acquisto” per il cliente, corriamo il rischio di comunicare addirittura



IL RICONOSCIMENTO DEL BISOGNO: LA MOTIVAZIONE (PIRAMIDE DI MASLOW)



un “motivo di non acquisto”. È vero che differenziare, innovare i nostri servizi crea valore, ma la pura e semplice differenziazione non è sufficiente, se non interessa direttamente il cliente. Un esempio banale, ma significativo: presentare decantandola l'appena ristrutturata zona relax, che nessun altro concorrente possiede, quando il visitatore è interessato solo a corsi collettivi. In presenza di mono prezzo il cliente potenziale potrebbe perfino dedurre di dover pagare per quella zona che, in realtà, non userà mai. Per comunicare efficacemente con chi viene a visitarci per raccogliere informazioni, dobbiamo durante la presentazione, farlo sentire importante, sicuro e rilassato. Bisogna parlargli in modo semplice e convincente ma soprattutto si deve parlare poco e solo per fare domande e ascoltare molto. Il protagonista è lui e la storia si sviluppa esclusivamente intorno ai suoi bisogni. Le persone non acquistano servizi o l'uso di attrezzi, ma ciò che questi gli permettono di ottenere, cioè i risultati. Ora che cosa offriamo effettivamente per lui in più, rispetto alla nostra concorrenza? Perché dovrebbe iscriversi da noi? Ecco qui l'importanza di differenziarsi dagli altri, di offrire dei vantaggi competitivi. Per scoprire cosa desidera il cliente vanno poste domande giuste e con il giusto atteggiamento, ma senza dare consigli. Con le informazioni così raccolte sarebbe infine auspicabile riuscire a proporre “soluzioni complete” personalizzate, percepite come “uniche”, assemblate per l'interlocutore al fine di soddisfare le sue necessità sia tecniche, sia finanziarie.

Vendere pacchetti personalizzati, piuttosto che la quantità di tempo da trascorrere nel club, darà al cliente l'idea di comperare qualcosa di nuovo; inoltre saranno molto più difficilmente copiabili dalla concorrenza e soprattutto fidelizzeranno il cliente alla struttura. Se l'addetto all'accoglienza è preparato, spesso diventa il fulcro tra il club e il cliente, perché riferisce le sue richieste ed esigenze sia tecniche che economiche al club stesso e questo è già un valore percepito. L'interlocutore coglierà un ancor più grande valore se l'addetto all'accoglienza lo aiuterà ad inquadrare il suo problema in una visione completa, proponendogli soluzioni e benefici personalizzati. Come affermano Rackham e De Vincentis, i clienti possono essere divisi in tre categorie, in funzione del valore che cercano, ed ognuna di queste deve essere trattata con tipologie di vendita diverse.

01 CLIENTI A VALORE INTRINSECO

La persona si è già allenata, conosce programmi ed attrezzature perché ha già frequentato dei club. Ha idee chiare e sa ciò che cerca. Per lei il valore risiede sia nei servizi che la struttura offre sia nel prezzo. Quindi, compera principalmente struttura e prezzo: di conseguenza è possibile creare valore solo nel momento dell'acquisto, che deve essere reso semplice e conveniente. Di solito, si tratta di persone che amano allenarsi esclusivamente in sala isotonica o gradiscono frequentare solo corsi particolari, come zumba o pilates.



GLI STADI DEL PROCESSO DI ACQUISTO (tratto da Philip Kotler)

02 CLIENTI A VALORE ESTRINSECO

Il visitatore cerca soluzioni personalizzate e programmi strutturati per le sue esigenze. Spesso è un neofita. In questo caso, il valore non è limitato solo alla struttura e ai servizi offerti ma anche a come questi potranno essere usati da lui. Qui è possibile creare valore prima dell'atto d'acquisto, grazie alla vendita consulenziale e l'addetto l'accoglienza può essere prezioso.

Infatti, se comprende le reali esigenze del compratore, lo può aiutare a definire meglio i propri bisogni, alla ricerca di una buona soluzione personalizzata ed aiutarlo a fare scelte consapevoli motivandolo. La vendita consulenziale, comunque, ha migliori risultati se sussistono degli specifici presupposti:

- *il club possiede servizi e vantaggi competitivi che lo differenziano dalla concorrenza; i servizi si prestano ad essere personalizzati sui bisogni del cliente;*
- *l'addetto alle vendite ha a disposizione delle "cross e up selling", cioè dei servizi aggiuntivi per poter arricchire i servizi base e organizzare dei pacchetti personalizzati, che aggiungano valore ai servizi stessi;*
- *sono previsti programmi di start up e di inserimento per tutti i nuovi clienti, per rassicurare e creare fiducia;*
- *i servizi sono strutturati in modo da giustificare un prezzo maggiore; l'esistenza di un listino che si può personalizzare in base alle richieste fatte.*



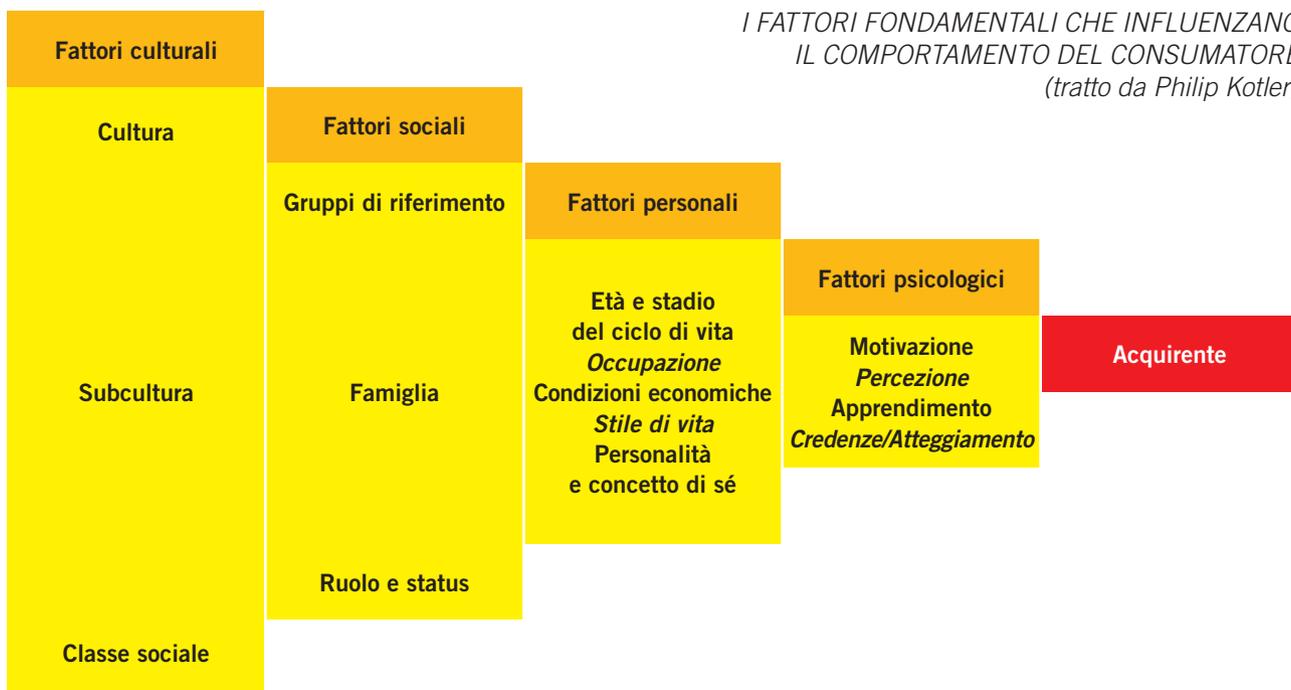
03 CLIENTI A VALORE STRATEGICO

In questo caso, il cliente richiede molto di più di una semplice soluzione personalizzata: infatti l'interlocutore ricerca sia il valore intrinseco, sia le competenze globali del club, ovvero finalità difficili da raggiungere. Non è più una questione di prezzo: si tratta, piuttosto, di condividere una strategia per raggiungere un risultato, di diventare partner per realizzare un obiettivo che può essere medico, educativo, psicologico, oltre che fisico.

Spesso c'è anche il coinvolgimento di altre figure che interagiscono con il mondo del fitness.

In questo caso, si deve riuscire a trasmettere professionalità e competenza.

Partendo dall'equazione **valore = qualità - costi**, il problema principale degli imprenditori del settore è sempre quello di capire se è più utile aumentare il valore o ridurre i costi, visto che la qualità ha un suo prezzo... Ovviamente, organizzare un settore di vendita consulenziale è un costo, ma è proprio quel costo che sicuramente fa la differenza. FINE



una lezione a **5 STELLE**★★★★★

*Come motivare
al meglio i tuoi allievi*

■ di David Stauffer



CONSIGLI UTILI PER ISTRUTTORI
ALTAMENTE PROFESSIONALI CHE
MIRANO A FAR TORNARE
LE PERSONE ALLA PROPRIA
LEZIONE E IN PALESTRA.

1. **VALORIZZATE IL PERCHÉ**

Sapere è potere! Se una persona capisce il *perché* di ciò che fa e quel *perché* coincide con un suo obiettivo personale, ecco che metterà ancora più impegno nello svolgimento di quell'attività.

Per questo è importante spiegare il perché di una scelta::

- Spiega perché hai scelto un esercizio: per esempio, *“Lavoriamo gli squat per sviluppare i glutei, un muscolo esteticamente bello da vedere”*.
- Spiega perché un certo input tecnico è importante: per esempio, *“Ruota esternamente le cosce quando fai un squat, in modo da dare stabilità al ginocchio”*.
- Spiega perché hai scelto di dare una certa impostazione alla lezione: per esempio, *“7' di*

lavoro cardio ad alta intensità sarà seguito da 2' di recupero. Questi due minuti di recupero servono per ricaricare il nostro sistema energetico, che ci dà le giuste forze per affrontare il prossimo periodo di lavoro”.

- Spiega perché hai scelto un certo attrezzo: per esempio, *“Oggi lavoriamo con i manubri invece che col bar. I manubri sono meno stabili, così possiamo lavorare meglio i muscoli profondi deputati a darci stabilità. Quindi, scegliete un carico meno impegnativo”*.



2. PRESENTATE UNA SFIDA

L'idea di sfida crea eccitazione, tensione positiva e opportunità di crescita, offrendo al tempo stesso nuovi stimoli a chi è meno motivato.

- Comunicando una 'sfida del giorno', si suscita curiosità e un senso di performance. Ecco alcuni esempi per gli allievi a cui piacciono le sfide:
 - *Un esercizio di tonificazione che sfida la forza resistente,*

per esempio 25 piegamenti sulle braccia in fila

- *Una inserzione particolarmente complessa, per esempio un cambio di fronte in una lezione di step*
- *Un esercizio di forza che porta a un nuovo personal best, per esempio un max squat*
- *Un asana di yoga in una posizione nuova, per esempio a testa in giù.*

Le sfide sono momenti in cui una persona viene motivata ad andare oltre quello che è abituata a fare. Si tratta dunque di un modo per superare se stessi, per consentire agli allievi di migliorare il proprio livello di fitness. Se un muscolo, se il cuore, se la mobilità, se il cervello sono stimolati sempre allo stesso modo, sono destinati a rimanere a quel livello. Accettare una sfida significa quindi aver voglia di fare un passo in avanti.

- Comunicando una sfida, si aumenta la concentrazione e l'adrenalina perché gli allievi sanno che quello che stanno per eseguire è 'la sfida del giorno'.
- Comunicando una sfida del giorno, si dà una via di uscita a chi non riesce a eseguire l'esercizio o a chi non vuole sempre lavorare al "max". La persona che non riesce a raggiungere l'obiettivo può infatti pensare: *"Ma, mi ha detto (facendo riferimento all'insegnante) che questo movimento sarebbe stato la sfida".* Quindi, si sente meno in colpa per non essere arrivato sino in fondo.

Attenzione: è tuo compito – come insegnante – comunicare il momento di sfida dicendo: *"Ok ragazzi, siamo arrivati alla sfida di oggi. Per chi vuole spingersi oltre, ecco l'obiettivo... Proviamo tutti a raggiungere "xxxx" (nomete un numero di ripetizioni, un tempo, una prestazione raggiungibile da quasi tutti) e "xxxx" (nomete, in tal caso, un obiettivo davvero impegnativo).*

3. CREATE I MOMENTI FUN!

FUN! Ossia divertimento, gioia, felicità, buon umore... Sono tutte emozioni e stati d'animo fondamentali per motivare le persone a RITORNARE alla tua lezione, a RINNOVARE l'abbonamento e a RIVOLUZIONARE il loro stile di vita.

Quando osservo una lezione di altri istruttori, per valutare l'efficacia del loro metodo di allenamento, mi concentro sugli allievi per capire quanti sorridono, quanti si stanno divertendo e quanti sono felici di esserci. La giusta preparazione tecnica e scolastica è fondamentale per la nostra professione di insegnante, ma lo è anche la capacità di motivare e di far divertire il pubblico in palestra per favorirne il benessere. Se a una persona 'piace' un'attività, è molto più probabile che torni a ripetere l'esperienza.

Ricordate: gli esseri umani sono attratti dal godimento, mentre respingono la sofferenza.

Attenzione: *godere e soffrire* sono soggettivi. Per esempio, io amo le attività in cui mi esaurisco a livello fisico. Per me questa 'sofferenza' è positiva. Mi piacciono i massaggi che – al momento – fanno male perché agiscono sulle contratture muscolari, ma che dopo mi danno un senso di benessere, quando il muscolo diventa rilassato.

Quindi, è importante creare momenti che hanno proprio lo scopo di far sorridere gli allievi. Qualche esempio? Un complimento, una battuta, un saluto, un avvicinamento, una scelta musicale, una frase motivante (tipo *“Sei fortissimo oggi, bravo!”*) o di incitamento (in positivo, tipo *“Fate del vostro meglio”* e non in negativo, tipo *“Dovete fare 50”*).

4. INSEGNATE, NON ALLENATE

Insegnare durante una lezione di fitness, significa anzitutto preparare bene gli esercizi prima di essere in sala, prevenire il più possibile gli infortuni comunicando le giuste informazioni tecniche nel momento in cui si introducono gli esercizi, guardare con attenzione gli allievi correggendo i loro errori più gravi, motivando i partecipanti alla lezione con feedback specifici e positivi.

Se gli allievi sono motivati quando fate tutti gli esercizi con loro, ok. Ma ricordate, non è necessario. Per voi, sarebbe meglio infatti creare una certa indipendenza. Cioè gli allievi dovrebbero essere in grado di continuare senza di voi in modo che voi possiate seguire tutti loro e farli sentire al centro della vostra attenzione. Risparmiate parecchia energia, insegnate di più e diminuite il rischio di burnout.

Per ‘seguire’ e ‘insegnare’ al meglio, ecco qualche suggerimento per voi istruttori:

- **Guardate** gli allievi e non voi stessi nello specchio.
- **Correggete** gli allievi nel modo più positivo e specifico possibile: per esempio, dire *“Tiene i talloni a*



terra” invece di *“Non sbagliare la tecnica”*, dire *“Ultima fila respirate nella pausa”* invece di *“Non si fa così”*, dire *“Davide, guarda avanti”* invece di *“La tua postura è brutta”*.

- **Date** un feedback positivo e individuale in modo che le persone comprendano cosa devono ripetere. Per esempio, dire *“Bravi, avete ricordato di tenere i talloni a terra”* invece di *“Ottima tecnica”*, dire *“Che bello, vedo che stavate respirando nella pausa”* invece di *“Finalmente avete fatto bene”*, dire *“Davide, lo sguardo avanti ti ha fatto tenere la posizione giusta”* invece di *“Davide, ottima postura”*.
- **Spostatevi** nella sala per vedere meglio le performance dei partecipanti alla lezione.
- **Alzatevi** in piedi dopo avere fatto vedere alcune ripetizioni di un esercizio al suolo.

5. LANCIATE UN ‘TEASER’

Al momento della chiusura della lezione, durante lo stretching o l’ultimo saluto, comunicate qualcosa che farete la prossima lezione, creando così la voglia di tornare. Basta un semplice *“Ragazzi, mercoledì ho una sorpresa per voi: faremo un circuito nuovo per i*

glutei... Non mancate!” oppure *“Mercoledì prossimo useremo questa coreografia per creare uno show con “xxxxx”* (nominare un brano che è molto popolare alla radio)”.
 O ancora, *“La prossima volta cambieremo la struttura della lezione: inizieremo subito con il lavoro al suolo, vedrete quanta forza avrete per fare bene i piegamenti sulle braccia all’inizio della lezione”*.

Con qualche ‘teaser’ (ndr, annuncio pubblicitario che stuzzica la curiosità) o ‘preavviso’ potete stimolare le persone a tornare e a fare la vostra lezione.

Con qualche ‘teaser’ (ndr, annuncio pubblicitario che stuzzica la curiosità) o ‘preavviso’ potete stimolare le persone a tornare e a fare la vostra lezione.

Attenzione:

se dite che farete qualcosa, FATELO! ^{FINE}

il Pilates

IN TUTTE LE SUE FORME

**BENEFICI E
CONTROINDICAZIONI
DI UN ALLENAMENTO
ADATTO A UOMINI,
DONNE, OVER 60,
BAMBINI, DA PRATICARE
CON O SENZA ATTREZZI,
CON LE GRANDI
MACCHINE O
A CORPO LIBERO.**

di Gianpiero Marongiu ■

Tutti conoscono il Pilates, che è una delle attività motorie che meglio soddisfa il maggior numero di esigenze. Se fatto nel modo giusto agisce infatti su tutto il corpo, tonificando i muscoli, ma incide anche sulla postura, sull'equilibrio e sulla coordinazione mente-corpo. Ecco una carrellata sulle varie forme di Pilates, con l'indicazione per ciascuna dei pro e dei contro.



PILATES CON LE GRANDI MACCHINE

CHE COS'È? Le grandi macchine inventate da Joseph Pilates sono il Cadillac, il Reformer, la Wunda Chair e il Barrel. Ognuna facilita quei movimenti che a corpo libero risultano improponibili. In un'intervista del 1946, l'ideatore spiega che il corpo si può allenare anche senza le macchine, ma l'adattamento richiede un tempo maggiore. La ricerca scientifica sostiene Pilates nella sua ipotesi che i nuovi schemi di movimento diventano abituali più rapidamente, se eseguiti sotto carico, giacché la resistenza favorisce un più rapido adeguamento del sistema neuromuscolare.

A CHI FA BENE Il lavoro con le grandi macchine rappresenta l'eccellenza del Pilates: è possibile adattarlo alle diverse patologie, ai differenti interventi riabilitativi, alle varie esigenze più prettamente sportive.

A CHI FA MALE Non ci sono controindicazioni di sorta, ma è bene scegliere un insegnante di qualità in grado di ottimizzare l'utilizzo delle macchine.



PILATES MATWORK

CHE COS'È? Il lavoro a corpo libero prevede una serie di esercizi codificati. Rispetto al lavoro con le macchine risulta più difficile, in quanto all'allievo mancano le linee di movimento e il lavoro si svolge sempre a catena aperta. Tutte le scuole comunque, ovviano a questo problema con una serie di esercizi propedeutici (Prepilates) che guidano l'allievo verso l'esecuzione ottimale dell'esercizio codificato.

A CHI FA BENE Per poter intraprendere il Matwork, è necessario aver acquisito una serie di principi posturali e non presentare patologie importanti soprattutto a carico del rachide.

A CHI FA MALE Anche in questo caso non ci sono controindicazioni di sorta, sarà l'insegnante a individuare gli esercizi specifici e il loro grado di difficoltà.



PILATES DI GRUPPO

CHE COS'È? Il Pilates di gruppo trova il suo campo di applicazione soprattutto all'interno dei centri fitness. Si tratta di un'attività che svolge un programma posturale, in generale adatto a tutti, ma che non può assolutamente pretendere di raggiungere obiettivi ottimali per tutti. In altre parole, ognuno dei partecipanti ha delle esigenze specifiche che il lavoro di gruppo difficilmente riesce ad accontentare.

A CHI FA BENE Per praticare il Pilates di gruppo è preferibile non avere patologie importanti a carico della colonna e conoscere i principi posturali di base.

A CHI FA MALE Ai neofiti che presentano gravi patologie.



PILATES IN STUDIO E NON IN PALESTRA

CHE COS'È? Si potrebbe definire l'attività di 'nicchia'. Negli Studi Pilates, di solito il Pilates si pratica con un rapporto 1:1 insegnante-allievo. Rappresenta di certo la soluzione ideale, in quanto l'insegnante parte proprio dalle esigenze specifiche e può creare un protocollo di lavoro ad hoc, adattandolo, inoltre ai miglioramenti ideali che lo stesso allievo raggiunge nel tempo. Trattandosi di un rapporto 1:1, appare chiaro che il costo sarà decisamente più elevato rispetto al Pilates di gruppo.

A CHI FA BENE A tutti.

A CHI FA MALE A nessuno, anche se in certi casi il lavoro di gruppo regala un'integrazione sociale, che può avere dei risvolti psicologici importanti.



PILATES CON PICCOLI ATTREZZI

CHE COS'È? I piccoli attrezzi del Pilates, chiamati anche Props o Tools, sono principalmente la Soft Ball, il Ring (o Magic Circle), il Roller e la Banda elastica. Costituiscono un grande ausilio per il Matwork, in quanto, come nel caso dei grandi attrezzi visti in precedenza, spesso facilitano il classico esercizio a corpo libero, consentendo di percepire con più facilità le linee di movimento, oppure di superare con coscienza eventuali 'blocchi' che il corpo presenta. Di solito i Props sono molto amati dagli allievi, che ne apprezzano la loro caratteristica principale, ossia il loro ruolo di "facilitatore". Per essere più precisi, la Soft Ball regala morbidezza nei movimenti, il Ring esprime forza, il Roller propriocettività, la Banda elastica dona ampiezza.

A CHI FA BENE Di solito i Props vengono utilizzati con maggior frequenza nel Matwork e nel Pilates di gruppo, di cui ne rappresentano un'alternativa.

A CHI FA MALE Ai neofiti che presentano gravi patologie.



PILATES PER SPORTIVI

CHE COS'È? Ogni sport ha le sue esigenze specifiche e il Pilates, può avere una duplice funzione: ottimizzare la prestazione e ridurre la possibilità di infortuni. Il fine di ogni sport non è la ricerca del benessere bensì il raggiungimento di un risultato: per questo motivo spesso l'allenamento crea degli squilibri posturali importanti che, reiterati nel tempo, comportano una maggior possibilità di infortuni soprattutto muscolari (a breve termine) e si trasformeranno in veri e propri paramorfismi (a lungo termine).

A CHI FA BENE Agli sportivi.

A CHI FA MALE Si tratta di un lavoro che comporta una certa intensità, non adatta quindi ai neofiti.



PILATES OVER 60

CHE COS'È? La terza età presenta caratteristiche e patologie importanti che non possono essere lasciate al caso. Osteoporosi, artrosi, periartrite scapolo-omerale sono solo alcune delle patologie che richiedono delle variazioni e degli ausili particolari agli esercizi codificati.

A CHI FA BENE È facile e quasi scontato parlare di senior, ma possono trarne giovamento anche le donne che hanno affrontato un tumore e vengono messe in menopausa preventiva. L'ideale sarebbe il lavoro di gruppo, in quanto il senior inizierà ad abituarsi a misurare se stesso (utilizzando un parametro diverso) e a valutare le proprie condizioni rispetto agli altri: lo scambio di idee, di impressioni, di riflessioni contribuisce a rompere l'isolamento e l'egoismo.

A CHI FA MALE Avendo un target così ridotto non vi sono controindicazioni particolari, anche se al lavoro di gruppo in certi casi non è opportuno.



PILATES IN GRAVIDANZA

CHE COS'È? Il Pilates in gravidanza non è un Pilates al rallentatore o con intensità minore. Conoscere gli obiettivi fondamentali e gli elementi teorico-pratici per raggiungerli è un requisito indispensabile per chi opera e condivide il lavoro con le future mamme. Questo programma risponde a specifici fabbisogni psichici, fisici ed affettivi.

A CHI FA BENE Consente di combattere o prevenire il mal di schiena, di lavorare in maniera efficace sul pavimento pelvico, favorendo sia il momento del parto che successivamente prevenendo l'incontinenza urinaria post-parto o addirittura il prolasso dell'utero, insegnando una corretta meccanica respiratoria.

A CHI FA MALE In gravidanza ci possono essere delle situazioni potenzialmente pericolose, dove è preferibile il riposo assoluto. Per questo motivo anche la pratica del Pilates è condizionata da un parere positivo da parte del ginecologo.



STANDING PILATES

CHE COS'È? Ecco una variante del Pilates che riscuote parecchi consensi. I principi fondamentali e gli esercizi del Matwork vengono 'traslati' nell'ortostatismo (stazione eretta), per un allenamento più simile alle necessità della vita quotidiana. Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Matwork vengono automaticamente eseguiti in stazione eretta: al contrario, spesso occorre ridare un nuovo equilibrio al corpo partendo dal semplice appoggio del piede al pavimento.

A CHI FA BENE 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.

A CHI FA MALE Ai neofiti che non hanno una coscienza corporea, in quanto alcuni esercizi possono essere potenzialmente pericolosi.



PILATES PER BAMBINI

CHE COS'È? Il Pilates può essere adattato anche ai bambini per correggere e riadattare la postura, in seguito alle motricità ridotta che comporta la scuola. Soprattutto l'inizio della scuola primaria comporta una posizione seduta per lungo tempo, è un adattarsi a un banco non più inclinato che costringe il bambino ad assumere una posizione non ergonomica. Appare evidente che l'approccio che il Pilates dovrà assumere sarà diverso rispetto agli adulti.

A CHI FA BENE Può rappresentare anche un'integrazione alle discipline sportive più tipiche dell'età evolutiva.

A CHI FA MALE Il Pilates per bambini deve rappresentare un'attività di completamento nel ventaglio delle esigenze di movimento dei bambini. **FINE**



FITNESS GROUP

UN NUOVO FORMAT FIF DI QUALITÀ PER I CORSI MUSICALI



a cura di Mino Messuri

**PER I CORSISTI
LA POSSIBILITÀ DI
INTRAPRENDERE
UN PERCORSO DI
SPECIALIZZAZIONE
PER 'INVESTIRE'
SULLA PROPRIA
PROFESSIONALITÀ.**

Le attività di gruppo su basi musicali, da sempre, rappresentano uno dei punti cardine dei palinsesti di palestre e fitness club. Al di là delle mode passeggere e della normale evoluzione delle discipline, un trainer moderno e attuale non può prescindere dalla conoscenza delle metodologie per insegnare a piccoli o grandi gruppi. Utilizzare la musica piuttosto che un cronometro per ottenere un maggior coinvolgimento, saper padroneggiare l'insieme delle tecniche comunicative per organizzare e dirigere l'allenamento, rafforzare l'apprendimento attraverso la pratica all'unisono, migliorando le capacità imitative, sono alcune delle caratteristiche che, a parità di conoscenza ed esperienza, fanno di un istruttore un professionista in grado, non solo di allenare, ma soprattutto di trasmettere. Per soddisfare al meglio le esigenze degli associati, costruendo soluzioni di qualità, da settembre parte il nuovo format FIF consacrato al fitness musicale, rivisto e aggiornato secondo le discipline attualmente più ricercate nelle palestre. In cosa consiste? In un corso base della durata di un week-end, con la possibilità – per chi lo desidera – di proseguire nell'ambito di un percorso che prevede master di specializzazione ed eventi speciali. Il format mantiene, in sostanza, lo stesso 'monte' ore del percorso precedente ma frazionato in tre moduli per dare a ognuno la possibilità di raggiungere il livello desiderato (dal Basic all'Advanced) e di verificare di volta in volta il livello raggiunto, decidendo come e quanto investire nella propria professionalità. La struttura del nuovo percorso permette quindi una migliore ottimizzazione del lavoro, tradotto in una maggiore disponibilità di contenuti.

ECCE I DETTAGLI DELLA NUOVA OFFERTA FORMATIVA FIF

Il corso base, della durata di un week-end, è studiato per fornire una visione globale sulle tre discipline fondamentali: ginnastica aerobica, step e condizionamento muscolare. Il giusto rapporto tra teoria e pratica per assimilare le basi e muovere i primi passi nel mondo delle attività a corpo libero, svolte con l'ausilio della musica. L'allontanamento dai protocolli di lavoro eccessivamente coreografici lo rendono più adatto anche a frequentatori di altre attività, classificate come 'più statiche', come sala attrezzi e pump. Il superamento dell'esame scritto e di una prova pratica consentiranno di ottenere il diploma di **Istruttore di Fitness Group su base musicale**. Ma per essere competitivi in un mercato che cerca insegnanti plurispecializzati di certo non basta. A integrare e completare quanto acquisito, ci sono due master di specializzazione: **Total Body Workout** e **Cardio Fitness**. Il master in Total Body Workout è fondamentale per tutti coloro che vogliono proporre lezioni di gruppo su basi musicali, finalizzate al condizionamento fisico e muscolare e al miglioramento estetico. Il master in Cardio Fitness è indispensabile per poter approfondire i concetti utili alla creazione di sequenze che mirano al dimagrimento e al miglioramento delle funzioni cardiovascolari. La partecipazione ai singoli master prevede il rilascio di un'attestato di partecipazione. La partecipazione a entrambi i master, invece, permette di ottenere oltre al diploma di **Istruttore di Fitness Group Advanced**, il diploma di **Instructor EFA**. Entrambi i master avranno una

IL NUOVO FORMAT DEL FITNESS GROUP

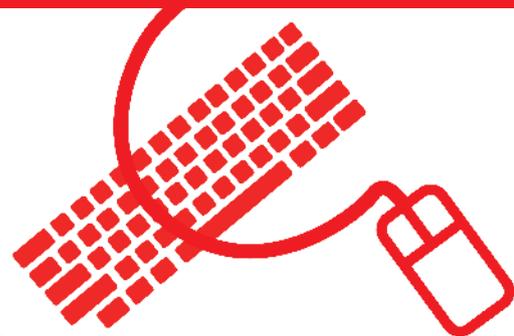


© Alessandro Milani



connotazione "dinamica" secondo il concetto di UpDate. In questo modo si avrà la possibilità di ripetere l'esperienza ogni anno, confrontandosi con aggiornamenti ed esempi di lavoro completamente nuovi.

Il materiale didattico prevede: manuale del nuovo format, prontuario tecnico, piattaforma e-learning e dvd didattici. Il manuale comprende tutti gli argomenti teorici necessari per affrontare l'intero cammino per la qualifica di Istruttore di Fitness Group Advanced. La piattaforma e-learning, consultabile dopo aver ottenuto la qualifica di Istruttore di Fitness Group Basic e successivamente l'iscrizione al primo master di specializzazione, rappresenta un valido supporto alla dispensa e un efficace strumento di feedback. Il prontuario tecnico ha lo scopo di raccogliere tutte le nozioni necessarie ad agevolare l'apprendimento dell'allievo, attraverso una progressione che parte dal sapere, lo mette in pratica con il saper fare e lo consolida con il saper far fare; è composto da differenti parti da compilare, per facilitare l'applicazione pratica dei concetti espressi in teoria. Dovrà accompagnare ogni allievo durante tutto il percorso, in quanto, in parte verrà compilato durante il corso base e in parte durante i master di specializzazione. I tre dvd didattici, uno per il corso base e due per i rispettivi master monotematici, oltre a guidare l'allievo nelle esercitazioni pratiche, contengono materiale "ready to use" per la realizzazione di lezioni di fitness group su basi musicali. Tutti gli insegnanti che otterranno la qualifica di Istruttore di Fitness Group Advanced e Instructor EFA avranno la possibilità di partecipare ad eventi speciali e alle convention ufficiali della Federazione Italiana Fitness, quali FIF Annual Convention, XXL Convention e In Corpore Sano, in cui saranno trattate le più attuali e avanzate metodiche inerenti le discipline di gruppo su basi musicali, al fine di specializzarsi e ottenere i due diplomi più prestigiosi in **Total Body Workout Evolution** e **Dance Choreography**. Il viaggio verso la conoscenza ha inizio, sta a noi stessi decidere quanta strada percorrere! **FINE**



CON I CORSI ONLINE 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.



CORSI DI FITNESS e PERSONAL TRAINER

La Federazione Italiana Fitness introduce una nuova grande opportunità nella formazione didattica: i **corsi online** di **Fitness** e **Personal Trainer**. Infatti, per diventare insegnante di Fitness e/o Personal Trainer sarà possibile seguire online tutto il programma del corso attraverso i video delle lezioni dei docenti federali disponibili attraverso il web e sostenere l'esame finale in una delle sedi previste per i suddetti corsi. Un modo innovativo di affrontare la formazione che permette all'allievo di apprendere le nozioni relative al corso e prepararsi adeguatamente all'esame frontale con il docente federale.

Iscrizione Corso di Fitness € 450 // Corso di Personal Trainer € 590

MASTER ONLINE

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 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 un attestato di aggiornamento. **Supporto didattico:** dispensa del corso.

Per informazioni

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

1 master
euro **89**

5 master
euro **350**

SOCIO ISTRUTTORE FIF

5 master
euro **400**

SOCIO PRATICANTE FIF

FITNESS ACADEMY



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

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 e del Lavoro



I diplomi sono patrocinati da



Università San Raffaele
Roma



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER

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

Bologna 14-15 gen.
M. Ravagli 21-22 gen.
M. Della Primavera 04-05 feb.
18-19 feb.

Cagliari 12-13 nov.
F. Pani 19-20 nov.
S. Giuliani 26-27 nov.
10-11 dic.

Firenze 22-23 ott.
F. Fiocchi 29-30 ott.
V. Fabozzi 12-13 nov.
26-27 nov.

Milano 08-09 ott.
C. Dolzan 15-16 ott.
V. Fabozzi 29-30 ott.
12-13 nov.

Napoli 12-13 nov.
D. Berni 19-20 nov.
M. Messuri 03-04 dic.
10-11 dic.

Palermo 28-29 gen.
R. Provenzano 10-11 feb.
D. Impallomeni 25-26 feb.
18-19 mar.

Perugia 19-20 nov.
M. Ravagli 26-27 nov.
V. Fabozzi 10-11 dic.
17-18 dic.

Rimini 01-02 ott.
C. Dolzan 08-09 ott.
V. Fabozzi 15-16 ott.
05-06 nov.

Roma 19-20 nov.
M. Messuri 26-27 nov.
F. Pani 03-04 dic.
17-18 dic.

Torino 08-09 ott.
P. Rocuzzo 15-16 ott.
M. Della Primavera 22-23 ott.
05-06 nov.

Trapani 05-06 nov.
F. Macchia 12-13 nov.
D. Impallomeni 19-20 nov.
03-04 dic.

Vicenza 12-13 nov.
L. Franzon 10-11 dic.
M. Della Primavera 14-15 gen.
F. Macchia 28-29 gen.

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

CREDITI FORMATIVI: 10

SINTESI DEL PROGRAMMA Anamnesi del cliente • Motivazione e comunicazione • Fisiologia, anatomia e principi di nutrizione • Teoria dell'allenamento • Schede di allenamento • Protocolli di lavoro one to one per piccoli gruppi • Valutazione posturale **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 695€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 370€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 370€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa). L'iscrizione è comprensiva di quota d'esame, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista" (536 pagine con oltre 350 foto e 400 tabelle), dvd, supporto di studio e-learning, iscrizione all'A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso di buone basi riguardanti anatomia, fisiolo-

gia e pratica agli attrezzi. Il candidato ideale è quindi chi è già in possesso di un diploma di Fitness. Pur non essendo vincolante, la Federazione caldeggia tale percorso al fine di potere affrontare la didattica con le conoscenze ottimali per comprendere gli argomenti del corso.

- ♦ **Docenti del corso** F. Pani, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, P. Rocuzzo, M. Orrù, F. Fiocchi, S. Giuliani, M. Della Primavera.
- ♦ **Esame** Test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Personal Trainer* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

PERSONAL TRAINER ELITE

11 crediti formativi

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer ed aver partecipato ai 3 corsi / master elencati:

RECUPERO FUNZIONALE sedi e date a pagina 37

POSTURAL ONE TO ONE sedi e date a pagina 37

FUNCTIONAL TRAINING sedi e date a pagina 40

- ♦ **Quota d'esame 150€**
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Personal Trainer Elite* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOUOI RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



Recupero funzionale

IL RUOLO DEL PERSONAL TRAINER NELLA FASE POST-RIABILITATIVA

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Bari 10-11 dic. R. Mastromauro

Bologna 03-04 dic. M. Ravagli

Cagliari 14-15 gen. F. Pani

Milano 26-27 nov. P. Rocuzzo

Napoli 14-15 gen. R. Mastromauro

Roma 05-06 nov. F. Pani

Trapani 08-09 ott. F. Macchia

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi delle problematiche traumatiche e posturali, specifiche di rachide e articolazioni per un corretto approccio alla rieducazione post-traumatica • Serie di nozioni tecnico-applicative sui principali limiti dell'operatività del Personal Trainer • Protocolli di base per strutturare un allenamento specifico, sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza del trainer. **Programma completo su www.fif.it**

♦ Quota d'iscrizione 230€

CREDITI FORMATIVI: 3

♦ **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 Recupero funzionale". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



Postural one to one

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

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER ELITE

Milano 12-13 nov. V. Fabozzi

Palermo 19-20 nov. V. Fabozzi

Roma 17-18 dic. V. Fabozzi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Integrazione dei principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo • Studio delle catene muscolari • Applicazione pratica di sequenze globali e analitiche • Lavori a coppie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale **Programma completo su www.fif.it**

♦ Quota d'iscrizione 230€

♦ **Titolo rilasciato** Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness,

CREDITI FORMATIVI: 3

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. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITNESS

FONDAMENTI PER LA REALIZZAZIONE DI PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

Agrigento 08-09 ott.
R. Provenzano 29-30 ott.
19-20 nov.

Bari 08-09 nov.
R. Mastromauro 22-23 ott.
12-13 nov.

Bologna 08-09 ott.
M. Ravagli 29-30 ott.
12-13 nov.

Cagliari 01-02 ott.
F. Pani 08-09 ott.
22-23 ott.

Catania 01-02 ott.
R. Provenzano 22-23 ott.
26-27 nov.

Genova 01-02 ott.
M. Orrù 15-16 ott.
29-30 ott.

Milano 19-20 nov.
P. Rocuzzo 03-04 dic.
17-18 dic.

Napoli 01-02 ott.
D. Berni 08-09 ott.
22-23 ott.

Pisa 03-04 dic.
M. Messuri 10-11 dic.
17-18 dic.

Roma 15-16 ott.
D. Berni 29-30 ott.
05-06 nov.

Udine 08-09 ott.
W. Stacco 29-30 ott.
12-13 nov.

Verona 01-02 ott.
M. Ravagli 15-16 ott.
05-06 nov.

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

CREDITI FORMATIVI: 8

SINTESI DEL PROGRAMMA Basi di fisiologia (anatomia e biomeccanica; alimentazione) • Allenamenti in circuito • Costruzioni di schede di allenamento • Teoria pratica dello stretching **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 595€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 320€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 320€ da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

- ♦ **Docenti responsabili del corso** M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, P. Rocuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli, M. Messuri.
- ♦ **Esame** Test a risposta chiusa e teorico/pratico.
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Istruttore di Fitness* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

FITNESS 2° LIVELLO

9 crediti formativi

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Fitness o Personal Trainer ed aver partecipato ai 3 master di specializzazione del settore Fitness

TECNICO FITNESS E NUTRIZIONE sedi e date a pagina 39

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO sedi e date a pagina 39

SPECIAL TRAINING sedi e date a pagina 39

- ♦ **Quota d'esame 150€**
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Istruttore di Fitness 2° livello* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



MASTER

master di specializzazione

Tecnico fitness e nutrizione

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

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO

Agrigento 03-04 dic. R. Provenzano

Bologna 15-16 ott. A. Bertuccioli

Cagliari 15-16 ott. F. Pani

Catania 21-22 gen. R. Provenzano

Milano 12-13 nov. P. Rocuzzo

Napoli 28-29 gen. D. Berni

Roma 17-18 dic. D. Berni

Torino 21-22 gen. P. Rocuzzo

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei macro e micro elementi • Antropometria e metodi di valutazione • Analisi di varie tipologie di diete • Cenni su OGM, cibi Bio e integratori. **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
- ♦ **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 analogha 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 fitness e nutrizione". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

master di specializzazione

Programmazione dell'allenamento

TECNICHE E METODOLOGIE PER UNA MODERNA ED EFFICACE PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN SALA PESI

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO

Bari 26-27 nov. F. Macchia

Bologna 21-22 gen. M. Ravagli

Cagliari 29-30 ott. F. Pani

Catania 10-11 dic. R. Provenzano

Genova 26-27 nov. M. Orrù

Mantova 01-02 ott. P. Rocuzzo

Milano 14-15 gen. P. Rocuzzo

Napoli 26-27 nov. D. Berni

Roma 14-15 gen. D. Berni

Trapani 22-23 ott. F. Macchia

Verona 26-27 nov. M. Ravagli

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Programmazione e parametri dell'allenamento • Analisi e proposte di schede per la forza, l'ipertrofia e il dimagrimento • Principali test di valutazione fisica **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
- ♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha 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. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

master di specializzazione

Special training

PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO PER SPECIFICHE TIPOLOGIE DI CLIENTELA: SOGGETTI OBESI, CARDIOPATICI, OVER '50 E DONNE IN GRAVIDANZA

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS 2° LIVELLO

Bologna 10-11 dic. L. Franzon

Mantova 29-30 ott. P. Rocuzzo

Milano 15-16 ott. P. Rocuzzo

Napoli 24-25 set. D. Berni

Palermo 17-18 dic. R. Provenzano

Roma 19-20 nov. D. Berni

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei cambiamenti morfologici • Alimentazione • Schede d'allenamento • Limiti dell'operato dell'istruttore **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
- ♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha 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. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

UN ALLENAMENTO COMPLETO CHE GARANTISCE FIDELIZZAZIONE E SPIRITO DI GRUPPO DI GRANDE TENDENZA NEL FITNESS

Bari	17-18 dic. S. Roberto	Cagliari	10-11 dic. S. Roberto	Catania	22-23 ott. S. Roberto
Genova	12-13 nov. S. Malinverni	Milano	29-30 ott. L. Ceria	Napoli	29-30 ott. L. Dalseno
Perugia	26-27 nov. L. Dalseno	Pisa	01-02 ott. L. Dalseno	Ravenna*	03-04 dic. F. Fiocchi
Roma	08-09 ott. S. Roberto	Torino	01-02 ott. S. Malinverni	Verona*	15-16 ott. L. Ceria

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Esercizi di carattere globale a corpo libero, con i kettlebell, i bilancieri olimpionici e le palle mediche • Metodologia e periodizzazione dell'allenamento funzionale **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 290€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).
- ♦ **Docenti del corso** C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, F. Fiocchi L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti, S. Malinverni.

CREDITI FORMATIVI: 4

- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Functional Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.
- ♦ **Note** Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di ciatrene spray.

* Corso riconosciuto dal M.I.U.R. Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca. Per saperne di più vai a pagina 68

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

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

Bologna	21-22 gen. F. Fiocchi	Firenze	10-11 dic. S. Malinverni	Livorno	22-23 ott. S. Malinverni
Milano	08-09 ott. F. Fiocchi	Palermo	19-20 nov. F. Fiocchi	Roma	03-04 dic. S. Roberto
Vicenza	01-02 ott. F. Fiocchi				

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi dell'allenamento a corpo libero • Strategie per il miglioramento della mobilità articolare ed estensibilità muscolare • Studio teorico-pratico delle metodologie di allenamento tipiche del functional training **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

CREDITI FORMATIVI: 3

- ♦ **Docenti del corso** F. Fiocchi, L. Dalseno, S. Roberto, S. Malinverni.
- ♦ **Esame** Prova pratica (grad workout).
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Bodyweight & Joint Mobility riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI SUSPENSION TRAINING

ESERCIZI E STRATEGIE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Arezzo 21-22 gen. L. Dalseno

Bologna 12-13 nov. D. Longhi

Catania 01-02 ott. S. Roberto

Milano 01-02 ott. L. Ceria

Napoli 26-27 nov. S. Roberto

Roma 12-13 nov. S. Roberto

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Tecniche ed esercizi per il miglioramento di forza, equilibrio e resistenza **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno.

- ♦ **Esame** Prova pratica (grad workout).
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Suspension Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI KETTLEBELL

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE GHIRIE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

Milano 26-27 nov. C. Dolzan

Roma 14-15 gen. S. Roberto

Verona 14-15 gen. C. Dolzan

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Esercizi fondamentali: swing, clean, snatch, goblet squat, press, T.G.U. a corpo libero **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria, S. Malinverni.
- ♦ **Esame** Prova pratica.

- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Kettlebell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.
- ♦ **Note** Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene spray.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI BARBELL

ESERCIZI E PROGRESSIONI PER L'APPRENDIMENTO E L'INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE DEL WEIGHTLIFTING E DEL POWERLIFTING

Mantova 10-11 set. L. Dalseno

Milano 17-18 dic. C. Dolzan

Ravenna 19-20 nov. M. Scurti

Roma 26-27 nov. M. Scurti

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi pratica delle progressioni degli esercizi specifici del weightlifting, quali strappo e slancio e degli esercizi caratteristici del powerlifting, quali stacco, squat e panca piana **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** C. Dolzan, V. Fabozzi, M. Scurti, L. Dalseno, S. Roberto,

- S. Malinverni.
- ♦ **Esame** Prova pratica (grad workout).
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Barbell riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL CLUBS TRAINING

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON LE CLAVE

Milano 10-11 dic. L. Dalseno

Ravenna 03-04 set. L. Dalseno

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Struttura di allenamento • L'attrezzo e modalità di utilizzo • Tipologie di workout **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** L. Dalseno.

- ♦ **Esame** Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Functional Clubs Training riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI BORSA BULGARA

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE CON L'UTILIZZO DELLA SACCA RIPIENA DI SABBIA

Milano 04-05 feb. F. Fiocchi

Roma 28-29 gen. S. Roberto

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Movimenti in accelerazione e decelerazione • Lavori multiangolari • Rinforzo del core • Attivazione della muscolatura specifica **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** F. Fiocchi, S. Roberto.

- ♦ **Esame** Esecuzione pratica ed esposizione didattica degli esercizi.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Borsa Bulgara riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TEST MOBILITY

TEST FUNZIONALI SULLA MOBILITÀ ARTICOLARE E PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO CORRETTIVI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Ravenna 03-04 dic. C. Dolzan

Roma 05-06 nov. V. Fabozzi

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA 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 • PAT one to one • PAT Group **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

- ♦ **Docenti del corso** V. Fabozzi, C. Dolzan.
- ♦ **Esame** Test scritto.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Functional Test Mobility riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

KALISTHENICS® NOVITÀ

PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

Cagliari 03-04 dic.

Catania 12-13 nov.

Mantova 15-16 ott.

Milano 10-11 dic.

Ravenna 05-06 nov.

Roma 26-27 nov.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Il corso si prefigge di impostare le progressioni didattiche necessarie per insegnare gli elementi base della ginnastica calistenica al pubblico specifico dei centri fitness. Vengono analizzate le progressioni propedeutiche per la pratica degli elementi base: a terra, dall'appoggio, alla sospensione. **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

- ♦ **Docenti del corso** M. Mazzesi, F. Fignagnani.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Kalisthenics® riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

FUNCTIONAL TRAINING TOP LEVEL

9 crediti formativi

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Functional Training ed aver partecipato ad almeno 4 corsi tra quelli sotto elencati:

KETTLEBELL sedi e date a pagina 41

SUSPENSION TRAINING sedi e date a pagina 41

BARBELL sedi e date a pagina 41

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY sedi e date a pagina 40

FUNCTIONAL TEST MOBILITY sedi e date a pagina 42

- ♦ **Quota d'esame 150€**
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Functional Training Top Level riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE

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

Bari	05-06 nov. M. Manca	Benevento	15-16 ott. L. Inglese	Bologna	19-20 nov. M. Della Primavera
Catania	19-20 nov. D. Impallomeni	Cosenza	05-06 nov. M. Alampi	Firenze	26-27 nov. P. Vincenzi
Milano	08-09 ott. P. Vincenzi	Napoli	15-16 ott. M. Messuri	Roma	03-04 dic. M. Scurti
Sassari	22-23 ott. S. Giuliani	Vicenza	15-16 ott. F. Randisi		

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

CREDITI FORMATIVI: 4

SINTESI DEL PROGRAMMA Presentazione del corso • Elementi di teoria dell'allenamento • Workshop 1 - Musica • Workshop 2 - Cueing • Workshop 3 - Warm up • Workshop 4 - Fase centrale: Allenamento cardiovascolare • Workshop 5 - Fase centrale: Condizionamento muscolare down • Esami **Programma completo** su www.fif.it

- ♦ **Quota d'iscrizione 170€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

PACCHETTO FITNESS GROUP (Corso di Fitness Group + Master di Cardio Fitness + Master di Total Body Workout)

495€ da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso di Fitness Group. La quota non è soggetta a ulteriori sconti.

- ♦ **Docenti responsabili del corso** V. Fabozzi, M. Messuri, D. Impallomeni, E. Cinelli, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti, M. Della Primavera, S. Giuliani, F. Amante.
- ♦ **Esame** Test a risposta chiusa e prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitness Group Basic riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

FITNESS GROUP ADVANCED

9 crediti formativi

La qualifica di istruttore di Fitness Group Advanced si ottiene con la partecipazione obbligatoria e il conseguente superamento delle prove scritte e pratiche dei seguenti corsi / master di specializzazione:

FITNESS GROUP SU BASE MUSICALE sedi e date a pagina 44

TOTAL BODY WORKOUT sedi e date a pagina 45

CARDIO FITNESS sedi e date a pagina 45

- ♦ **Quota d'esame 150€**
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Instructor EFA e Diploma di Fitness Group Advanced riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



MASTER



Total Body Workout

CONDIZIONAMENTO METABOLICO SU BASI MUSICALI

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP ADVANCED

Bari	19-20 nov. M. Manca	Benevento	12-13 nov. L. Inglese	Bologna	03-04 dic. M. Della Primavera
Catania	03-04 dic. D. Impallomeni	Cosenza	26-27 nov. M. Alampi	Firenze	10-11 dic. P. Vincenzi
Milano	29-30 ott. P. Vincenzi	Napoli	29-30 ott. M. Messuri	Roma	17-18 dic. M. Scurti
Sassari	05-06 nov. S. Giuliani	Vicenza	29-30 ott. F. Randisi		

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Workshop 3 - Warm up • Workshop 5 - Fase centrale: condizionamento muscolare Down • Workshop 6: Core Stability • Workshop 7 - Fase centrale: Biomeccanica del Distretto Superiore • Workshop 8: Circuit training • Test scritto **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ Quota d'iscrizione 220€
- ♦ Esame Test scritto di 15 domande a risposta chiusa.

CREDITI FORMATIVI: 3

- ♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogo 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 attestato in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione. L'attestato è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



Cardio Fitness

ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE SU BASI MUSICALI

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI FITNESS GROUP ADVANCED

Bari	03-04 dic. M. Manca	Benevento	10-11 dic. L. Inglese	Bologna	17-18 dic. M. Della Primavera
Catania	17-18 dic. D. Impallomeni	Cosenza	03-04 dic. M. Alampi	Firenze	17-18 dic. P. Vincenzi
Milano	19-20 nov. P. Vincenzi	Napoli	12-13 nov. M. Messuri	Roma	21-22 gen. M. Scurti
Sassari	26-27 nov. S. Giuliani	Vicenza	19-20 nov. F. Randisi		

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Workshop 4 - Fase centrale: Allenamento cardiovascolare • Workshop 4 - Fase centrale: Allenamento cardiovascolare • Workshop 9: Stretching • Workshop 10: Metodologie di allenamento • Test scritto **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ Quota d'iscrizione 220€
- ♦ Esame Test scritto di 15 domande a risposta chiusa.

CREDITI FORMATIVI: 3

- ♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogo 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 attestato in "Cardio Fitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione. L'attestato è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT

TECNICHE BASE DELLE ARTI MARZIALI E DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO IN VERSIONE FITNESS

Bologna 26-27 nov. F. Randisi

Milano 03-04 dic. F. Randisi

Roma 22-23 ott.

Vicenza 17-18 dic. F. Randisi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Concetti base della struttura musicale • Tecniche di guardia, colpi di mano e gamba, gomitate e tecniche di difesa • Le 4 aree del Kardio Kombat: Kardio, Tone, Functional Training • Applicazioni al sacco e ai colpitori **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

- ♦ **Docenti del corso** L. Dalseno, F. Randisi, L. Ceria.
- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Kardio Kombat riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP EVOLUTION®

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

Catania 14-15 gen. D. Impallomeni

Milano 15-16 ott. D. Impallomeni

Roma 26-27 nov. D. Impallomeni

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Tecniche base, didattiche e comunicative, per costruire una lezione • Laboratorio teorico-pratico per realizzare circuiti ad obiettivi specifici **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** F. Randisi, D. Impallomeni, M. Scurti.

- ♦ **Esame** Prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Power Pump® Evolution riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

L'ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Milano 15-16 ott. A. Tartaglia

Palermo 29-30 ott. A. Tartaglia

Ravenna 26-27 nov. A. Tartaglia

Roma 05-06 nov. A. Tartaglia

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Adattamenti fisiologici del corso in acqua • Struttura di musica e cueing • Laboratorio pratico per la costruzione di lezioni **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** A. Tartaglia.
- ♦ **Esame** Prova pratica.

- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di A.T.P.® Aquatic Training Program riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.
- ♦ **Note** È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE

TECNICA E DIDATTICA PER CONDURRE CON SUCCESSO CLASSI DI INDOOR CYCLING

Bologna 26-27 nov.
D. Longhi 10-11 dic.

Livorno 19-20 nov.
D. Longhi 03-04 dic.

Milano 15-16 ott.
D. Longhi 29-30 ott.

Perugia 08-09 ott.
V. Calisti 22-23 ott.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e regolazione della bike • Musica e cadenza della pedalata • Laboratori pratici e workshop sulla costruzione delle lezioni **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 260€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.
- ♦ **Esame** Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20

CREDITI FORMATIVI: 3

- minuti.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitcycle riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.
- ♦ **Note** È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

Bologna 19-20 nov.
V. Calisti 03-04 dic.

Perugia 12-13 nov.
V. Calisti 26-27 nov.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi comparativa dei tappeti meccanici • Settaggio della manutenzione • Analisi della camminata • Struttura della musica • Laboratori e workshop pratici sulla costruzione delle lezioni **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 260€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti del corso** D. Longhi, V. Calisti.

CREDITI FORMATIVI: 3

- ♦ **Esame** Test scritto, prova pratica + conduzione di una lezione di circa 20 minuti.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitwalk riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.
- ♦ **Note** È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

VOU RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

PILATES MATWORK®

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

Cagliari G. Marongiu	17-18 dic. 14-15 gen.	Catania E. Cinelli	19-20 nov. 03-04 dic.	Lecce M. Manca	15-16 ott. 29-30 ott.	Messina M. Alampi	08-09 ott. 22-23 ott.
Milano E. Cinelli	01-02 ott. 15-16 ott.	Napoli* D. De Bartolomeo+G. Marongiu	10-11 dic. 17-18 dic.	Perugia S. Sergi	15-16 ott. 05-06 nov.	Potenza M. Alampi	17-18 dic. 14-15 gen.
Ravenna* D. De Bartolomeo	19-20 nov. 03-04 dic.	Roma S. Sergi	08-09 ott. 22-23 ott.	Salerno M. Alampi	01-02 ott. 15-16 ott.	Sassari G. Marongiu	01-02 ott. 15-16 ott.
Verona* D. De Bartolomeo	24-25 set. 08-09 ott.						

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA // E-LEARNING

CREDITI FORMATIVI: 6

SINTESI DEL PROGRAMMA Principi standard posturali e tradizionali del metodo pilates • Esercizi pre-pilates codificati • Esercizi base • Laboratori di gruppo • Masterclass **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 495€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 270€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 270€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio
- ♦ **Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.

- ♦ **Requisiti** Si consiglia di aver praticato Pilates.
- ♦ **Esame** Test scritto e prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Istruttore di Pilates Matwork* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.
- ♦ **Note** Il corso è a numero chiuso.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Bologna* D. De Bartolomeo	01-02 ott. 22-23 ott.	Catania E. Cinelli	14-15 gen. 28-29 gen.	Lamezia T. M. Alampi	29-30 ott. 12-13 nov.	Lecce M. Manca	26-27 nov. 17-18 dic.
Milano G. Marongiu	19-20 nov. 03-04 dic.	Napoli D. De Bartolomeo	18-19 feb. 25-26 feb.	Roma S. Sergi	03-04 dic. 17-18 dic.	Verona S. Sergi	26-27 nov. 10-11 dic.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 2

SINTESI DEL PROGRAMMA Introduzione • Teoria: struttura della lezione "Advanced" • Masterclass n° 1 • Analisi scritta della lezione • Laboratorio 1: analisi dei nuovi esercizi • Masterclass n° 2 • Analisi scritta della lezione • Laboratorio 2 • Laboratorio 3 • Masterclass n° 3 • Laboratorio 4 • Masterclass n° 4 • Laboratorio 5 • Esame scritto • Analisi posturale statica (A.P.S.) • Laboratorio 6 • Analisi posturale dinamica (A.P.D.) • Laboratorio 7 • Verifica dei risultati raggiunti • Esame pratico **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 460€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 240€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 240€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio

- ♦ **Docenti responsabili del corso** E. Cinelli, G. Marongiu, M. Alampi, L. Ruggeri, D. De Bartolomeo, M. Manca, S. Sergi.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.
- ♦ **Esame** Test scritto e prova pratica.
- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Istruttore di Pilates Advanced Training* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

* Corso riconosciuto dal M.I.U.R. Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca. Per saperne di più vai a pagina 68

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



MASTER



Pilates Props

I PICCOLI ATTREZZI DEL METODO PILATES

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

Bologna 04-05 feb. E. Cinelli

Cagliari 28-29 gen. G. Marongiu

Genova 24-25 set. S. Sergi

Lecce 12-13 nov. M. Manca

Messina 21-22 gen. M. Alampi

Milano 29-30 ott. D. De Bartolomeo

Roma 12-13 nov. S. Sergi

Salerno 19-20 nov. M. Alampi

Verona 12-13 nov. D. De Bartolomeo

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Masterclass e laboratori sull'utilizzo di ring, roller, soft ball ed elastiband. **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
- ♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha 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. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



Pilates in gravidanza e terza età

LE TECNICHE DI PILATES APPLICATE IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

IL MASTER È APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI / VALIDO PER LA QUALIFICA DI PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

Bologna 19-20 nov. S. Sergi

Milano 14-15 gen. S. Sergi

Roma 01-02 ott. S. Sergi

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Valutazione dei cambiamenti morfologici ed esercizi connessi. **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€**
- ♦ **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogha 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 in gravidanza e terza età". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

PILATES PROFESSIONAL TOP LEVEL

9 crediti formativi

Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Pilates Matwork e Pilates Advanced Training e aver partecipato ad almeno 2 master di specializzazione e almeno 1 tra i corsi di formazione ai grandi attrezzi ed all'International Pilates Convention:

PILATES PROPS sedi e date a pagina 49

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ sedi e date a pagina 49

REFORMER sedi e date a pagina 50

CADILLAC sedi e date a pagina 50

WUNDA CHAIR sedi e date a pagina 50

- ♦ **Quota d'esame 150€**
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Pilates Professional Top Level riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSO DI REFORMER

TECNICA E DIDATTICA PER L'UTILIZZO DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES

Cagliari 12-13 nov. G. Marongiu

Milano 08-09 ott. G. Marongiu

Roma 26-27 nov. G. Marongiu

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu, D. De Bartolomeo.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® e Pilates

Advanced Training ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Pilates Reformer* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI CADILLAC

TECNICA E DIDATTICA D'UTILIZZO DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES

Milano 21-22 gen. G. Marongiu

SUPPORTI DIDATTICI: DVD // DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® e Pilates

Advanced Training ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Pilates Cadillac* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI WUNDA CHAIR

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

Cagliari 17-18 set. G. Marongiu

Roma 29-30 ott. G. Marongiu

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Caratteristiche e dettagli dell'attrezzo ed esercizi pratici **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.
- ♦ **Docenti responsabili del corso** G. Marongiu.
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso del diploma di Pilates Matwork® e Pilates

Advanced Training ed essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

- ♦ **Titolo rilasciato** *Diploma di Pilates Wunda Chair* riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



CORSI

CORSO PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE DI YOGA

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

1° ANNO	29-30 ottobre	18-19 marzo
	05-06 novembre	08-09 aprile
	17-18 dicembre	13-14 maggio
	21-22 gennaio	27-28 maggio
	25-26 febbraio	17-18 giugno (esami)

2° ANNO	08-09 ottobre	04-05 marzo
	12-13 novembre	01-02 aprile
	10-11 dicembre	06-07 maggio
	14-15 gennaio	03-04 giugno
	11-12 febbraio	1-2-3-4 luglio (esami)

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Cultura e filosofia indiana • Nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia • Posturologia e propriocettività • Asana: un aspetto dello yoga • Pranayama • Il rilassamento (tecniche e metodologie) • Fisiologia sottile • Alimentazione • Avvio alla Didattica • Normative e aspetti legali. Nel secondo anno verranno sviluppati gli argomenti relativi a: Cultura e filosofia • Asana • Normative e aspetti legali • Didattica • Psicologia e comunicazione • Mudra • Pranayama • Fisiologia sottile • Raja-yoga: tecniche di meditazione **Programma completo su www.fif.it**

- **Quota d'iscrizione 1450€** da versarsi in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, o due rate da 800€ ciascuna, oppure quattro rate da 400€ ciascuna. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Federica).
- **Docenti** Rita Babini (coordinatrice del corso, insegnante di yoga da oltre 25 anni), Paolo Taroni, TdR e D.O. Rita Valbonesi (posturologa, osteopata

CREDITI FORMATIVI: 20

e terapeuta della riabilitazione), dott. Marco Neri, Roberta Mariotti, avv. Cristina Morelli, dott. Alexander Bertuccioli, Donato De Bartolomeo.

- **Struttura del corso** Si articola in due anni e prevede ogni anno 10 week-end di studio a cadenza mensile. Il corso è a numero chiuso. Si consiglia di aver praticato yoga.
- **Test ed esame** Al termine del corso del 1° anno si terrà un test a risposta chiusa e prova pratica. Per accedere al test è necessario aver frequentato almeno l'80% delle lezioni. Le giornate perse non saranno rimborsate e i contenuti costituiranno ugualmente materia d'esame. Al termine del 2° anno è previsto un esame con "tesi di fine corso".
- **Titolo rilasciato** Diploma di Insegnante di Yoga riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



Pranayama e bandhas

Ravenna 15-16 ott. R. Babini

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

PROGRAMMA Il controllo della "cintura" nel pranayama • Esercizi per sbloccare il diaframma • Ujjayi pranayama: il respiro durante la pratica di asana • Tecniche di pranayama (perfezionare e affinare la pratica): 1. Ujjayi, il respiro "vittorioso"; 2. Kapalabhati, il respiro del "cranio splendente"; 3. Bhastrika, il "mantice"; 4. Suryabedhana, l'inspirazione dalla narice destra ed espirazione dalla sinistra; 5. Sitali, una tecnica che "inala" l'aria dalla lingua ed espira dal naso; 6. Brahmari, il respiro dell'ape; 7. Anuloma viloma/nadi sodhana, la respirazione a narici alternate; 8. Viloma, la respirazione a tratti • Il kumbhaka nel pranayama: effetti • Dal kumbhaka ai Bandhas: 1. Jalandhara bandha; 2. Uddyana bandha; 3. Mula

CREDITI FORMATIVI: 3

bandha • Le tecniche di pranayama come "porta di accesso alla meditazione".

- **Quota d'iscrizione 230€**
- **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogo 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 "Pranayama e bandhas". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



Hatha yoga avanzato

Ravenna 03-04 dic. R. Babini

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

PROGRAMMA Alcune posizioni classiche: studio della tecnica, varianti, adattamenti dell'asana in riferimento ad alcune patologie, utilizzo di varie metodologie di lavoro per preparare, correggere e intensificare, compreso il lavoro a coppie • Posizioni invertite: il ciclo di Sarvangasana e Sirsasana... • Posizioni con proiezione all'indietro della colonna • Percorso metodologico dell'insegnante, che vuol migliorare il proprio livello di preparazione • Percorso didattico, per permettere all'allievo di accedere a queste posizioni, preparando correttamente il corpo dal punto di vista articolare-muscolare e propriocettivo.

CREDITI FORMATIVI: 3

- **Quota d'iscrizione 230€**
- **Titolo rilasciato** A tutti coloro che sono in possesso di una qualifica FIF come istruttore, o di analogo 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 "Hatha yoga avanzato". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO DI GARUDA® MATWORK FOUNDATION

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. 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.

Milano 29-30 ott.
L. Trevisani 12-13 nov.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

- ♦ **Quota d'iscrizione 990€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 giorni prima della data di inizio del corso, oppure 3 rate da 340€ ciascuna (1° rata da versarsi entro il 30/09/16, 2° rata entro il 15/10/16, 3° rata entro il 31/10/16). **La quota del corso non è soggetta a sconti.**
- ♦ **Requisiti** Essere in possesso della qualifica di istruttore di yoga o di pilates o di personal trainer.

CREDITI FORMATIVI: 4

- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Garuda® Matwork Foundation rilasciato da Garuda Studio di Londra.
- ♦ **Note** Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana. *Il corso è a numero chiuso.*

CORSO DI GARUDA® SEATED & STANDING

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.

Milano 14-15 gen.
L. Trevisani 28-29 gen.
11-12 feb.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

- ♦ **Quota d'iscrizione 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€ ciascuna (1° rata da versarsi entro il 20/12/16, 2° rata entro il 20/01/17, 3° rata entro il 03/02/17). **La quota del corso non è soggetta a sconti.**
- ♦ **Requisiti** 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

CREDITI FORMATIVI: 6

- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Garuda® Seated & Standing rilasciato da Garuda Studio di Londra.
- ♦ **Note** Per conseguire il diploma è richiesta la presenza a tutte le ore di lezione, non sono consentite assenze. La dispensa e le lezioni sono in lingua italiana. *Il corso è a numero chiuso.*

VOU RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

CORSO PER LA QUALIFICA DI TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

Senigallia 22-23 ott.
L. Franzon 19-20 nov.
R. Mastromauro 03-04 dic.
17-18 dic.

Vicenza 01-02 ott.
L. Franzon 08-09 ott.
29-30 ott.
12-13 nov.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Differenze tra posturologo e educatore posturale • Postura corretta e patologica • Neurofisiologia del sistema tonico posturale • Studio analitico dei recettori posturali periferici • La valutazione posturale • La componente psicologica sulla postura • Bioenergetica di Alexander Lowen • Il diaframma e la respirazione • Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali • Le catene muscolari; tecniche posturali di reset • Ginnastica posturale e allungamento • Le algie del rachide • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro. La postura al servizio del fitness • Postura e performance sportiva • Il ruolo della Fascia • I Trigger Point • La Tecnica del Self Myofascial Release • Casi clinici **Programma completo su www.fif.it**

CREDITI FORMATIVI: 10

- **Quota d'iscrizione 630€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 335€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 335€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2° week end di studio.
- **Docenti responsabili del corso** L. Franzon, R. Mastromauro.
- **Esame** Test scritto, prova pratica e orale.
- **Titolo rilasciato** Diploma di Tecnico di educazione posturale riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI

Livorno 12-13 nov.
L. Ceria 03-04 dic.
17-18 dic.

Mantova 22-23 ott.
W. Stacco 05-06 nov.
19-20 nov.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Teoria dell'allenamento • Tipologie di forza • Allenamento funzionale • Allenamenti intervallati e intermittenti • Test di valutazione • Alimentazione specifica • Apparato neuromuscolare e endocrino • Allungamento e propriocettività • Patologie tipiche e recupero funzionale • Tabelle pratiche per varie tipologie di sport e per diverse qualità condizionali **Programma completo su www.fif.it**

- **Quota d'iscrizione 490€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 255€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 255€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2° week end di studio.
- **Docenti responsabili del corso** W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto, F. Pani.
- **Requisiti richiesti** Il corso si rivolge principalmente a chi è già in possesso

CREDITI FORMATIVI: 8

- di una qualifica tecnica di istruttore o possiede esperienza o qualifiche in questo settore.
- **Esame** Questionario a risposta multipla; ogni candidato dovrà inoltre sviluppare una tesina su argomenti inerenti la preparazione atletica. Tale tesina dovrà essere inviata formato elettronico formazione@fif.it e alla segreteria tassativamente 10 giorni prima del 3° weekend di corso; verrà anche portata in forma cartacea al momento dell'esame.
- **Titolo rilasciato** Diploma di Preparatore Atletico riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.



CORSI

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI FITNESS PER SENIOR

PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

Milano 04-05 feb.
G. Marongiu 11-12 feb.

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Analisi dei protocolli di lavoro adatti all'utenza senior • Masterclass • Laboratori • Circuiti di attività aerobica, tonificazione, stretching e postura **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 390€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 210€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 210€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2° week end di studio.

CREDITI FORMATIVI: 4

- ♦ **Docenti responsabili del corso** R. Valbonesi, G. Marongiu.
- ♦ **Esame** Test scritto, prova pratica e orale.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Istruttore di Fitness per Senior riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO PER LA QUALIFICA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

Catania 24-25 set. R. Provenzano

Milano 10-11 dic. P. Rocuzzo

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

SINTESI DEL PROGRAMMA Differenze anatomo-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestantive • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica in gravidanza e col ciclo mestruale • Precauzioni e accorgimenti • Cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

CREDITI FORMATIVI: 3

- ♦ **Docenti responsabili del corso** F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon, D. Berni, M. Ravagli, P. Rocuzzo.
- ♦ **Esame** Test scritto a fine corso.
- ♦ **Titolo rilasciato** Diploma di Tecnico specializzato in allenamenti al femminile riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

VOU RISPARMIARE IL 10%?

EFFETTUA L'ISCRIZIONE 30 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CORSI

FITNESS MANAGEMENT

CORSO DI

Azienda di fitness e sua gestione

Ancona 22-23 ott. L. Paparelli

Milano 19-20 nov. L. Paparelli

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Cos'è un'impresa di servizi e quali sono le funzioni manageriali (pianificazione, organizzazione, gestione e controllo) • Il marketing mix ed il piano di marketing e di vendita • Gestione del servizio fitness e gestione del personale **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

- ♦ **Docente responsabile del corso** L. Paparelli.
- ♦ **Titolo rilasciato** Attestato di partecipazione al corso di Azienda di fitness e sua gestione riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. L'attestato è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

CORSO DI

La vendita nel fitness

Ancona 12-13 nov. L. Paparelli

Milano 03-04 dic. L. Paparelli

SUPPORTI DIDATTICI: DISPENSA

CREDITI FORMATIVI: 3

SINTESI DEL PROGRAMMA Processi di accoglienza e di vendita e responsabilità sul fatturato • Come proporre soluzione ai bisogni e non vendere servizi e prezzo: l'importanza di stabilire obiettivi • Lavorare per la fidelizzazione: cross e up selling • Il budget e l'analisi degli scostamenti dalla programmazione **Programma completo su www.fif.it**

- ♦ **Quota d'iscrizione 230€** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg.

- ♦ **Docente responsabile del corso** L. Paparelli.
- ♦ **Titolo rilasciato** Attestato di partecipazione al corso di La vendita nel fitness riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. L'attestato è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

PACCHETTO SPECIALE

- ♦ **Quota d'iscrizione ad entrambi i corsi 390€** In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure 210€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 210€ da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del 2° week end di studio.

La partecipazione ad entrambi i corsi da diritto al rilascio del Diploma di Fitness e Management riconosciuto, in base a convenzione nazionale, da ASI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Il diploma è patrocinato dall'Università Telematica San Raffaele Roma.

26^a EDIZIONE

F.I.F. ANNUAL CONVENTION

WORKSHOP DI SPECIALIZZAZIONE

Bologna 22-23 ottobre 2016

L'edizione 2016 della FIF Annual Convention, evento internazionale in multi-docenza, è all'insegna della formazione professionale, della tecnica e della didattica. I docenti FIF, affiancati da noti docenti ospiti, presentano interventi di alta specializzazione, denominati FOCUS, nei seguenti ambiti disciplinari: tonificazione, coreografia e allenamento posturale dinamico. Un vero e proprio Professional Training week-end studiato con l'obiettivo di ampliare ed elevare, sul piano sia teorico sia pratico-operativo, le capacità professionali di chi ha già una conoscenza di base, ma anche un modo per favorire la riqualificazione e l'aggiornamento dei professionisti secondo le più recenti linee guida riguardanti la metodologia dell'allenamento di gruppo. A ciascun partecipante sarà consegnato un abstract, ossia un'accurata sintesi dei vari FOCUS con i contenuti tecnico-didattici affrontati.

ISCRIZIONE

FIF Annual 2gg + convegno	150€ entro il 30.09	170€ dopo il 30.09
FIF Annual 2gg	130€ entro il 30.09	150€ dopo il 30.09
FIF Annual 1 giorno o convegno*	90€ entro il 30.09	100€ dopo il 30.09
FIF Annual sabato + convegno sabato*	100€ entro il 30.09	110€ dopo il 30.09

* Sulle quote di 1 giorno non sono applicabili gli sconti soci FIF e le promozioni gruppo. È obbligatorio indicare il giorno scelto sulla cedola d'iscrizione. Le iscrizioni sul posto subiranno una maggiorazione di 20€

Sconti

Gratis Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti per club)

La gratuità avrà valore solo se la cedola di iscrizione verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo tale data potranno iscriversi con il 50% di sconto.

-20% Per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

-10% per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2016/2017 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

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

Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla FIF Annual Convention e/o Convegno e attestato di specializzazione.

Fidelity Card 100 punti.

Crediti formativi FIF 3.

Registrazioni Si terranno sabato 22 ottobre 2016 dalle ore 08.30 alle ore 09.30.

Sede su www.fif.it

Soggiorno Hotel convenzionati su www.fif.it



PRESENTER



PROGRAMMA WORKSHOP • SABATO 22 OTTOBRE 2016

	SALA 1	SALA 2
10,00-11,15	WARM UP TRAINING VIVIANA FABOZZI <i>Specificità e varietà della fase di riscaldamento nel Total Body Workout, strutturato come un vero e proprio allenamento</i>	STEP CROSS PHRASES MARCO DELLA PRIMAVERA <i>Strutture standard e non standard per un allenamento cardiovascolare efficace con l'utilizzo dello step, attraverso creatività e nuovi input</i>
11,15-12,30	DANCE SENSATION ANASTASIA ALEXANDRIDI <i>Una lezione che prende ispirazione dalla musica in un mix di aerobica simmetrica e asimmetrica in stile dance. Divertiti con Anastasia e sfida te stesso!</i>	TBW FROM BASE TO ADVANCED DAVIDE IMPALLOMENI <i>Sviluppo didattico e variazioni di intensità e spazio/orientamento per passare da sequenze di base a sequenze avanzate, pur mantenendo la stessa struttura.</i>
12,30-13,45	KAMIBO® FOCUS 1 MICHAEL DE LA CRUZ <i>KA sta per kata del karate, MI sta per Mix di diverse arti marziali, BO sta per pugni a mano libera. Una ricetta esplosiva per un protocollo di lavoro intervallato dal sapore internazionale creato da Micheal e da Oliver Prescher.</i>	POWER PUMP EVOLUTION A SCHEMA APERTO MONICA SCURTI <i>Uno schema organizzativo "aperto" in cui la struttura della lezione si adatta all'obiettivo da perseguire, fornendo gli strumenti per pianificare ed attuare lezioni differenti. Nello specifico verranno trattate strategie relative alla preparazione fisica per il miglioramento di forza, resistenza alla forza e forza resistente.</i>
13,45-14,30	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO
14,30-15,00	CONSEGNA ABSTRACT	
15,00-16,15	HI-LO CROSS PHRASES PATRIZIA VINCENZI <i>Strutture standard e non standard per un allenamento cardiovascolare efficace a corpo libero, attraverso creatività e nuovi input.</i>	STEP FIF 2016 ANASTASIA ALEXANDRIDI <i>Unisciti ad Anastasia per una esclusiva lezione di step choreography. Uno "shake dance style" unico e divertente per i veri amanti dello step.</i>
16,15-17,30	KAMIBO® FOCUS 2 MICHAEL DE LA CRUZ <i>Lo sviluppo delle quattro fasi del Kamibo: QI phase - WARRIOR phase SHOWDOWN phase - REFLECTION phase</i>	TBW vs 2 RTP DAVIDE IMPALLOMENI <i>Due nuovi metodi di insegnamento motorio e due nuove tecniche RTP per allenare parte superiore, CORE e parte inferiore, attraverso un workout semplice, efficace ed adatto a tutti</i>
17,30-18,45	PILATES E CATENA ANTERIORE ELISABETTA CINELLI <i>Protocollo di lavoro ed analisi specifica degli esercizi al "mat", finalizzato all'allungamento della catena maestra anteriore e conseguente rinforzo della catena antagonista.</i>	RUBBER POSTURAL TRAINING MICHELE MANCA <i>Nozioni e principi fisiologici dell'allenamento inerenti al recupero della forza, della resistenza e della mobilità articolare, con l'obiettivo di creare una risposta dell'apparato locomotore adeguata alle sue possibilità di carico.</i>

PROGRAMMA WORKSHOP • DOMENICA 23 OTTOBRE 2016

	SALA 1	SALA 2
9,30-10,45	KARDIO GLOBAL TRAINING - KGT MONICA SCURTI <i>Allenamento metabolico continuo intervallato ad alta intensità per sviluppare la resistenza lattacida e la capacità di tolleranza alla fatica (stamina). Analisi tecnica e protocolli di lavoro per utilizzare il metodo delle ripetute sportive in chiave fitness.</i>	HI-LO INSERTION SYSTEM ELISABETTA CINELLI <i>Il miglior utilizzo del metodo delle inserzioni per rendere l'aerobica motivante, divertente e allenante, senza dover cambiare rigorosamente le lezioni</i>
10,45-12,00	DANCE "ALEXANDRIDI" ANASTASIA ALEXANDRIDI <i>Questa lezione propone nuovi stili e nuove metodologie per una coreografia NON tradizionale che arricchisce il tuo vocabolario di movimenti e progressioni.</i>	POSTURAL CORE STABILITY MICHELE MANCA <i>Protocolli di lavoro sulla muscolatura profonda, intermedia e globale. Due strutture distinte che permettono la produzione, il trasferimento e il controllo di forza e mobilità ai segmenti distali di braccia e gambe nella catena cinetica.</i>
12,00-13,15	KAMIBO® FOCUS 3 MICHAEL DE LA CRUZ <i>Come creare lezioni di Kamibo® alternando metodi di costruzione coreografica del fitness group alle diverse arti marziali a cui si ispira il Kamibo®.</i>	T.B.F. CARDIO PROGRESSION VIVIANA FABOZZI <i>Tre metodi per creare la fase centrale cardio con diverse progressioni da utilizzare come transizione dal classico total body workout al format total body funzionale.</i>
13,15-14,15	PAUSA PRANZO	PAUSA PRANZO
14,15-15,30	STEP & HI-LO PATRIZIA VINCENZI & MARCO DELLA PRIMAVERA <i>Layer ed incremento di struttura: analisi dei principali metodi di insegnamento motorio per una coreografia con inedita sorpresa finale</i>	"POWER PUMP EVOLUTION" EPOC 2.0 MONICA SCURTI & DAVIDE IMPALLOMENI <i>Il nuovo format FIF, Power Pump Evolution, con obiettivo specifico dimagrimento, attraverso l'utilizzo dei circuiti ad hoc per indurre ed ottimizzare gli effetti dell'EPOC.</i>
15,30-16,45	PILATES CORE TRAINING ELISABETTA CINELLI <i>Linee guida ed esempi di lavoro sul come l'allenamento specifico del CORE, attraverso il metodo, possa contribuire alla preparazione atletica nello sport. Esempi specifici per gli atteggiamenti nella ginnastica artistica e per i movimenti nel tennis, nella danza e nel golf.</i>	FUNCTIONAL RTP VIVIANA FABOZZI <i>Il miglior utilizzo delle tecniche RTP per uno sviluppo specifico delle capacità coordinative e per rendere il lavoro con i piccoli attrezzi più funzionale.</i>

F.I.F. ANNUAL CONVENTION 2016

CONVEGNO

CASI DI STUDIO E PROPOSTE PRATICHE DI ALLENAMENTO

Bologna 22 ottobre 2016



La classica attività di palestra si sta evolvendo costantemente al passo con le rinnovate esigenze degli utenti. Esigenze che richiedono da parte dell'istruttore e del Personal Trainer un costante aggiornamento per quello che riguarda gli esercizi e le metodiche; il migliore risultato si può ottenere anche miscelando fra loro conoscenze e l'esperienza proveniente da diverse discipline. La Proposta in questa FIF Annual Convention vuole quindi fornire sia dei pratici casi di studio che aggiornamenti su come affrontare esigenze di un'utenza dalle molteplici richieste non solo orientate al dimagrimento o muscolazione, ma anche per affrontare i ritmi quotidiani, vincere lo stress, gestire problematiche estetiche o semplicemente rendere più dinamico ed aggiornato il training rispettando necessità posturali e biomeccaniche.

RELATORI
INVITATI



PROGRAMMA

08.30-09.30	Registrazioni
10.00-10.45	Alimentazione senza glutine una realtà che si diffonde: moda o esigenza? (Marco Neri)
10.45-11.30	Aesthetic bodybuilding - my physique: focus sulla nuova frontiera del body building (Mattia Ravagli)
11.30-11.45	Break
11.45-12.30	Pause pranzo brevi? Ecco come ottenere risultati quando il tempo è tiranno (Marco Neri)
12.30-13.15	Allenamento, alimentazione e ormoni: come questi tre parametri si intersecano ed influenzano per migliorare la prestazione (Alexander Bertuccioli)
13.30-14.45	Pausa pranzo
14.45-15.30	I glutei: siamo sicuri di conoscere tutti gli esercizi? Come allenarli al massimo per far girare la testa (Carlo Dolzan)
15.30-16.15	Allenamento Funzionale in sala pesi: fusione vincente tra differenti tipologie di allenamento (Carlo Dolzan)
16.15-16.30	Break
16.30-18.00	Postura ed esercizi: come gli esercizi "tradizionali" della sala pesi possono influire sulla postura. Suggestioni e varianti per l'esecuzione (dott. Alberto Gusella)

6° CONVEGNO NAZIONALE A.I.P.S. FASCIA RESEARCH CONGRESS

Bologna 26-27 novembre 2016

La **fascia**: a molti sconosciuta, da altri ancora dimenticata, da parecchi poco studiata, da qualcuno considerata troppo semplicemente come un tessuto che ricopre e avvolge i muscoli. La **fascia** è qualcosa di molto di più: un'unica 'rete', presente sotto la pelle, suddivisa in superficiale, media e profonda. Da cima a fondo del nostro corpo, avvolge, sostiene, separa, unisce, protegge, fornisce coesione a ossa, organi, muscoli, nervi, vasi, si espande all'interno del muscolo fino a livello cellulare e partecipa attivamente al gesto motorio. Molti fattori, quali stress fisico o emotivo, traumi, sovrauso di un gesto motorio nello sport, lavoro o vita di tutti i giorni, sport asimmetrici, cattive abitudini quotidiane di postura a casa o al lavoro, errato regime alimentare, permanenza in condizioni ambientali sfavorevoli, possono portare a una densificazione della fascia e a un suo irrigidimento con conseguenti dolori, contrazioni, tensionamenti, rigidità e limitazioni del movimento, disfunzioni degli organi. Il convegno di Bologna vi condurrà in un affascinante viaggio all'interno della **fascia**. Si partirà il sabato dall'anatomia passando per le sue azioni e implicazioni all'interno del corpo umano, per concludere domenica con l'applicazione pratica di tutti i concetti visti nella sessione teorica del giorno prima.

ISCRIZIONE

125€ entro il 30.09 **150€** entro il 31.10 **170€** dopo il 31.10 **190€** sul posto

Sede su www.fif.it

Quota riservata a Osteopati, fisioterapisti, educatori posturali e laureati in scienze motorie **Euro 95** (è necessario inviare copia del diploma di laurea unitamente a cedola d'iscrizione e copia del pagamento. Su questa quota non sono applicabili le riduzioni soci FIF).

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

Sconti

- 10%** Soci praticanti FIF
- 20%** Soci istruttori e titolari di Centri associati FIF
- 50%** ai possessori della FIF Card istruttore e FIF Card club (max 3 partecipanti per club)

La quota comprende Attestato di partecipazione e kit congressuale.

Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al convegno.

Fidelity Card 100 punti.

Crediti Formativi FIF 3



RELATORI Dott. Luca Franzon ♦ Dott. Fabio Colonnello ♦ Dott. Saverio Colonna ♦ Dott. Rino Mastromauro ♦ Prof. Daniele Raggi
Dott. Rino Mastromauro ♦ Dott. Francesco Pacelli ♦ Dott. Alberto Gusella ♦ Donato De Bartolomeo ♦ Rita Babini ♦ Elisabetta Cinelli
Dott.ssa Daniela Mascia ♦ Dott.ssa Marta Melucci ♦ Dott. Andrea Gobbi

PROGRAMMA

SABATO 26 NOVEMBRE TEORIA

08.15-09.30 Registrazioni
09.45-10.30 **Fascia chi e cosa sei?** (Dott. Luca Franzon)
10.30-11.15 **Catene muscolari GDS: forma e funzione comportamentale** (Dott. Fabio Colonnello)
11.15-11.30 Break
11.30-12.15 **Le catene miofasciali anatomia e biomeccanica** (Dott. Saverio Colonna)
12.15-13.00 **Catene viscerali e diaframma** (Dott. Rino Mastromauro)
13.00-14.30 Pausa pranzo
14.30-15.15 **Fascia, catene muscolari e posture decompensate** (Prof. Daniele Raggi)
15.15-16.00 **La fascia: finestra del corpo sull'ambiente** (Dott. Rino Mastromauro)
16.00-16.15 Break
16.15-17.00 **Valutazione posturale delle catene miofasciali** (Dott. Francesco Pacelli e Dott. Alberto Gusella)
17.00-17.45 **Il dolore miofasciale** (Dott. Luca Franzon)

DOMENICA 27 NOVEMBRE PRATICA

09.30-10.15 **Yoga e catene miofasciali** (Donato De Bartolomeo)
10.15-11.00 **Esercizi di consapevolezza corporea** (Rita Babini)
11.00-11.15 Break
11.15-12.00 **Pilates e catene miofasciali** (Elisabetta Cinelli)
12.00-12.45 **Stretching decompensati** (Dott.ssa Daniela Mascia)
12.45-14.00 Pausa pranzo
14.00-14.45 **Feldenkrais e catene miofasciali** (Dott.ssa Marta Melucci)
14.45-15.30 **Anatomia esperienziale e visceri** (Dott. Luca Franzon)
15.30-16.15 **Allenamento funzionale per le catene miofasciali** (Dott. Andrea Gobbi)
16.15-17.00 **Trigger point e self myofascial release** (Dott. Francesco Pacelli e Dott. Alberto Gusella)

26^a EDIZIONE

XXL FITNESS CONVENTION

Palermo 5-6 novembre 2016

La formazione e il divertimento assumono il formato XXL! Ritorna, come ogni anno, il tradizionale appuntamento con la due giorni di fitness a Palermo, nel cuore della Sicilia. Sono in programma masterclass di total body, coreografia, functional training e yoga, oltre a un percorso di un'intera giornata consacrato al Pilates, denominato Pilates Evolution. Ma la XXL Fitness non è solo sudore e allenamento, visto che ci sarà spazio - sabato 5 novembre - anche per il confronto grazie a un convegno che propone un viaggio sul corpo umano, dalla sua postura ai suoi schemi corporei.



Masterclass



Pilates



Funzionale



Postura

**PRESENTER
E RELATORI**



PROGRAMMA • SABATO 5 NOVEMBRE 2016

	SALA 1 • MASTERCLASS	SALA 2 • PILATES IN EVOLUTION	SALA 3
09.00-10.00	REGISTRAZIONI		
10.30-11.20	TBW FABIO AMANTE <i>Set di lavoro con lo step ad alto impatto metabolico che coinvolge tutti i distretti muscolari. L'efficacia e la didattica semplice ne fanno un prodotto di successo per le vostre classi!</i>	PILATES CIRCUIT DONATO DE BARTOLOMEO <i>Metodo a circuito in cui gli esercizi si susseguono senza pausa tra di loro incrementando l'intensità e non in ultimo dando sempre più importanza alla tecnica d'esecuzione.</i>	CONVEGNO APPROCCIO E VALUTAZIONE POSTURALE DEL PRATICANTE FITNESS PARTE TEORICA
11.30-12.20	POWER PUMP EVOLUTION MONICA SCURTI & DAVIDE IMPALLOMENI <i>Il power pump evolution per lo sviluppo della forza statica e dinamica e della resistenza alla forza statica e dinamica.</i>	PILATES AND ATHLETICS TRAINING ELISABETTA CINELLI <i>Come le routine del metodo pilates possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport</i>	
12.30-13.20	FUNCTIONAL BODY WEIGHT FRANCESCO FIOCCHI & SANDRO ROBERTO <i>Una lezione a carico crescente sui principali esercizi di bw! Burpee, push up, squat, lunge, plank a 360° per un allenamento Total Body finalizzato alla performance atletica.</i>	PILATES ADVANCED PLUS GIANPIERO MARONGIU <i>Gli esercizi codificati rappresentano dei punti di riferimento essenziali. Ecco una serie di variazioni per differenziare gli obiettivi degli esercizi.</i>	10.30-13.30 Luca Franzon <i>Dall'appoggio plantare all'assetto del bacino</i>
13.30-14.20	Pausa	Pausa	Pausa
14.30-15.20	ELYC...HOREOGRAPHY! ELISABETTA CINELLI <i>Lezione di aerobica che segue la didattica della scuola FIF; giri, salti, chassé renderanno il tutto molto, molto allenante!</i>	PILATES: VIAGGIO ATTRAVERSO LE CATENE MIOFASCIALI DONATO DE BARTOLOMEO <i>Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo della catene miofasciali.</i>	14.30-17.30 Rino Mastromauro <i>Rachide diaframma e cingolo scapolo omerale</i>
15.30-16.20	KGT MONICA SCURTI <i>Allenamento metabolico atletico ad alta intensità utilizzando schemi motori molto semplici. Lavoro di resistenza anaerobica attaccata sviluppato su intervalli corti e ripetuti.</i>	PILATES X PROGRESSION GIANPIERO MARONGIU <i>Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica</i>	
16.30-17.20	HATHA YOGA DONATO DE BARTOLOMEO <i>Lezione classica di Yoga per favorire il rilassamento fisico e mentale attraverso il movimento e le tecniche di respirazione.</i>	PILATES STRETCH CIRCUIT ELISABETTA CINELLI <i>Circuiti di lavoro ready to use per l'incremento della flessibilità</i>	

PROGRAMMA • DOMENICA 6 NOVEMBRE 2016

	SALA 1 • MASTERCLASS	SALA 2 • FUNCTIONAL TRAINING
10.00-10.50	WAKE UP: DYNAMIC YOGA DONATO DE BARTOLOMEO <i>La lezione è caratterizzata da un approccio dinamico allo Yoga rivolto a migliorare la capacità respiratoria e la flessibilità muscolare oltre che favorire la concentrazione. Questi sono solo alcuni dei benefici derivanti dalla pratica dinamica di quella che viene definita la GRANDE MADRE.</i>	FUNCTIONAL TRAINING SYSTEM FRANCESCO FIOCCHI & SANDRO ROBERTO <i>Lezione ad alto impatto sviluppata per incrementare le tre capacità condizionali: forza, potenza e resistenza in un'unica lezione con l'utilizzo di kettlebell, bilancieri e palle mediche.</i>
11.00-11.50	BODY WORKOUT 2.0 DAVIDE IMPALLOMENI & FABIO AMANTE <i>Un workout a 360° globale a corpo libero ad intensità variabile del 40-90% della FC, specifica per la mobilità, l'agilità e la forza esplosiva.</i>	ANIMAL MOVEMENTS FRANCESCO FIOCCHI <i>Lezione divertente, coinvolgente e performante!!! Il body weight applicato alle meccaniche dei movimenti degli animali! Testa, corpo ed energia per un training esplosivo!!!</i>
12.00-12.50	X STEP MARCO DELLA PRIMAVERA <i>La tecnica delle frasi incrociate per un allenamento cardiovascolare efficace e divertente.</i>	ATHLETIC BODY WEIGHT SANDRO ROBERTO <i>Lezione a corpo libero volta a lavorare sulle capacità atletiche attraverso specifiche combinazioni di esercizi.</i>
13.00-14.00	Pausa	Pausa
	SALA 1 • MASTERCLASS	SALA 2 • CONVEGNO: PARTE PRATICA
14.00-14.50	SPIRAL MOVEMENT NEW FORMAT DAVIDE IMPALLOMENI <i>Un workout funzionale globale per migliorare, attraverso l'evoluzione delle diagonali Kabat e le tecniche PNF, la mobilità delle articolazioni e la coordinazione dinamica degli arti superiori e inferiori in relazione al movimento multiplanetario del corpo.</i>	RIVITALIZZARE L'ALBERO DELLA VITA DONATO DE BARTOLOMEO <i>La colonna vertebrale è l'asse vitale del nostro corpo, dalla sua salute dipende tutto il corpo. Attraverso gli esercizi di mobilizzazioni e stabilizzazione riporteremo energia e vitalità a questa importante struttura.</i>
15.00-15.50	HI LO "FEAT DANCE" MARCO DELLA PRIMAVERA <i>I passi atletici e le tecniche coreografiche dell'aerobica incontrano l'armonia dello stile dance.</i>	STANDING PILATES GIANPIERO MARONGIU <i>Il Pilates in stazione eretta partendo dal piede per un riequilibrio posturale</i>
16.00-16.50		PILATES E MIOFASCIA ELISABETTA CINELLI <i>Un magico incontro che toglie le tensioni e aiuta a migliorarci nella tecnica</i>

XXL FITNESS CONVENTION 2016

CONVEGNO TEORICO / PRATICO

APPROCCIO E VALUTAZIONE POSTURALE DEL PRATICANTE FITNESS

Palermo 5-6 novembre 2016



Una visione d'insieme del corpo umano della sua postura e dei suoi schemi corporei. Un viaggio che partirà dall'appoggio plantare passando per i vari recettori posturali fino al ruolo dei visceri e dei diaframmi.

PROGRAMMA

SABATO 5 NOVEMBRE 2016

09.00-10.00	REGISTRAZIONI
10.30-13.30	DR. LUCA FRANZON <i>Dall'appoggio plantare all'assetto del bacino.</i>
13.30-14.30	Pausa pranzo
14.30-17.30	DR. RINO MASTROMAURO <i>Rachide diaframma e cingolo scapolo omerale.</i>

DOMENICA 6 NOVEMBRE 2016

14.00-14.50	DONATO DE BARTOLOMEO Rivitalizzare l'albero della vita <i>La colonna vertebrale è l'asse vitale del nostro corpo, dalla sua salute dipende tutto il corpo. Attraverso gli esercizi di mobilizzazioni e stabilizzazione riporteremo energia e vitalità a questa importante struttura.</i>
15.00-15.50	GIANPIERO MARONGIU Standing Pilates <i>Il Pilates in stazione eretta partendo dal piede per un riequilibrio posturale.</i>
16.00-16.50	ELISABETTA CINELLI Pilates e miofascia <i>Un magico incontro che toglie le tensioni e aiuta a migliorarci nella tecnica</i>

ISCRIZIONE

OPEN 2 GIORNI	<input type="radio"/> MASTERCLASS	120€ entro il 30.09	140€ entro il 31.10	160€ dopo il 31.10 e sul posto
	<input type="radio"/> PILATES EVOLUTION			
	<input type="radio"/> CONVEGNO			
OPEN 1 GIORNO	<input type="radio"/> MASTERCLASS	90€ entro il 30.09	110€ entro il 31.10	130€ dopo il 31.10 e sul posto
	<input type="radio"/> PILATES EVOLUTION			
	<input type="radio"/> CONVEGNO			
SOLO CONVEGNO	<input type="radio"/> 1G TEORIA 05/11	90€ entro il 30.09	110€ entro il 31.10	130€ dopo il 31.10 e sul posto
	<input type="radio"/> 1G PRATICA 06/11			

* È obbligatorio indicare sulla cedola di iscrizione GIORNO E PERCORSO SCELTO, dopo aver consultato il programma.
Compilare la cedola su www.fif.it/cedole/cedole_iscrizioni_corsi_eventi

XXL FITNESS CONVENTION 2016

PILATES evolution

Palermo 5 novembre 2016

All'interno del grande contenitore della XXL Convention, fa tappa a Palermo la Pilates Evolution, per una giornata intensa e ricca di proposte sul Pilates da parte dello staff docenti FIF. Un'occasione imperdibile per tutti i professionisti del settore di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre più in evoluzione.

PROGRAMMA

10,30-11,20	PILATES CIRCUIT DONATO DE BARTOLOMEO <i>Metodo a circuito in cui gli esercizi si susseguono senza pausa tra di loro incrementando l'intensità e non in ultimo dando sempre più importanza alla tecnica d'esecuzione.</i>
11,30-12,20	PILATES AND ATHLETICS TRAINING ELISABETTA CINELLI <i>Come le routine del metodo pilates possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport</i>
12,30-13,20	PILATES ADVANCED PLUS GIANPIERO MARONGIU <i>Gli esercizi codificati rappresentano dei punti di riferimento essenziali. Ecco una serie di variazioni per differenziare gli obiettivi degli esercizi.</i>
13,30-14,20	Pausa
14,30-15,20	PILATES: VIAGGIO ATTRAVERSO LE CATENE MIOFASCIALI DONATO DE BARTOLOMEO <i>Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo della catene miofasciali.</i>
15,30-16,20	PILATES X PROGRESSION GIAMPIERO MARONGIU <i>Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica.</i>
16,30-17,20	PILATES STRETCH CIRCUIT ELISABETTA CINELLI <i>Circuiti di lavoro ready to use per l'incremento della flessibilità</i>

Sconti

Gratis Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (massimo 5 partecipanti per club)

La gratuità avrà valore solo se la cedola di iscrizione verrà inviata entro e non oltre 15 giorni prima della data dell'evento. Dopo tale data potranno iscriversi con il 50% di sconto.

-20% Per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF

-10% per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2016/2017 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

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

Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla XXL Fitness Convention e/o al Convegno e/o alla Pilates Evolution.

Fidelity Card 80 punti.

Crediti formativi FIF 2.

Sede CENTRO SPORTIVO SPRINT corso Calatafimi 326, Palermo

PILATES evolution

Napoli 11 dicembre 2016

Si svolge per la prima volta a Napoli la convention Pilates Evolution che consente a tutti i professionisti del settore di apprendere nuove tecniche e idee per un aggiornamento sempre più in evoluzione. Una giornata intensa e ricca di proposte da parte del team docenti della Federazione Italiana Fitness.

ISCRIZIONE

95€ entro il 30.09 **115€** entro il 31.10 **135€** dopo il 31.10 e sul posto

Sconti

- 50%** Per i possessori della FIF Card Istruttore e FIF Card Club (max 3 partecipanti per club)
- 20%** Per i soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
- 10%** Per i soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2016/2017 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla Pilates Evolution.

Fidelity Card 80 punti.

Crediti formativi FIF 2.

Registrazioni Dalle ore 9.00 alle ore 9.45.

Sede NEMEA ENERGY VILLAGE via Pietro Donadio (ex S.S. Sannitica KM 9 +500) 80024 Cardito (NA).



PRESENTER

DONATO
DE BARTOLOMEO

ELISABETTA
CINELLI

GIANPIERO
MARONGIU

MASSIMO
ALAMPI

PROGRAMMA

10.00-10.50	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates with flow tonic <i>I flow tonic sono un valido strumento per arricchire le classiche lezioni di matwork rendendole più funzionali oltre che intense.</i>
11.00-11.50	ELISABETTA CINELLI Pilates Stretch circuit <i>Circuiti di lavoro per l'incremento della flessibilità, soprattutto ready tu use.</i>
12.00-12.50	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates: Viaggio attraverso le catene miofasciali <i>Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo della catene miofasciali.</i>
12.50-13.30	Pausa pranzo
13.30-14.20	MASSIMO ALAMPI Pilates con elastiband <i>L'elastiband viene utilizzato in maniera "originale" per lo sviluppo di concentrazione, controllo, centralizzazione e respirazione.</i>
14.30-15.20	GIANPIERO MARONGIU Standing Pilates in Evolution <i>Il Pilates in stazione eretta per un riequilibrio posturale integrato.</i>
15.30-16.20	ELISABETTA CINELLI Pilates And Athletics training <i>Come le routine del metodo possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport.</i>
16.30-17.20	GIANPIERO MARONGIU Pilates X-Progression <i>Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica.</i>

WORKSHOP

CREATI E CONDOTTI DIRETTAMENTE DAI DOCENTI FIF, HANNO UN ORIENTAMENTO PRETTAMENTE PRATICO E GARANTISCONO UN AGGIORNAMENTO ORIGINALE E ATTUALE.

Programma dei workshop www.fif.it/workshop e master on line

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

Crediti formativi 1

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).

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

POSTURAL CORE TRAINING

Ravenna 05-06 novembre
Palermo 14-15 gennaio



Docente:
Roberto Provenzano
(Personal trainer, posturologo, dietista, docente ai corsi FIF)

Cattive posture, innumerevoli serie di addominali, tecnica esecutiva dei movimenti biomeccanicamente scorretta, parto e post-parto mal gestiti sono tutte situazioni che comportano potenziali danni alle strutture coinvolte, dalla zona lombare al perineo, dalla parete addominale al diaframma. Il corso denuncia e dimostra gli errori evitabili, partendo da un'attenta descrizione dell'anatomia e della fisiologia del "core complex" e proponendo numerosi esercizi di diverso livello.

Iscrizione 200 euro

PILATES PER BAMBINI

Cagliari 24 settembre
Olbia 25 settembre
Lecce 22 ottobre



Docente:
Gianpiero Marongiu
(Master trainer federale)

L'ingresso alla scuola primaria per la postura dei bambini è un momento evolutivo importante, fatto di grandi cambiamenti e nuove sfide da affrontare. La scuola lavora affinché il bambino acquisisca e mantenga un adeguato livello di competenza, con una richiesta di maggiore autonomia. Il Pilates può ricreare una condizione di equilibrio del corpo nella delicata fase di crescita, stabilendo corretti principi di movimento e riproponendo la corretta meccanica respiratoria.

Iscrizione 120 euro

KARDIO KOMBAT EVOLUTION

Ravenna 9 ottobre



Docente:
Fabrizio Randisi
(Docente ai corsi di formazione FIF)

Strategie per rendere allenante e coinvolgente l'attività! Diversi metodi d'insegnamento e nuove strategie per rendere il programma intenso ed entusiasmante!

Programma: Intensità delle proposte motorie; • Comunicazione efficace per rendere chiare le sequenze; • Il kardio Kombat verso la tonificazione; • Kombat Step: sequenze semplici ma allenanti e sorprendenti!

Iscrizione 120 euro

N.B.A. NATURAL BODY ART

Bologna 01-02 ottobre
Lecce 03-04 dicembre



Docente:
Viviana Fabozzi
(Docente FIF per i corsi di Fitness Funzionale, Fitness Group e PT)

Il Natural Body Art è un programma di allenamento finalizzato al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé. Nasce come punto d'incontro di diverse discipline del mondo orientale e del mondo occidentale. Si esprime attraverso quattro aree: acqua, aria, fuoco e terra.

Iscrizione 200 euro

PILATES IN SUSPENSION

Ravenna 8 ottobre



Docente:
Donatella Longhi
(Docente ai corsi di formazione FIF)

Il metodo Pilates incontra l'allenamento funzionale in sospensione, un nuovo format di lavoro capace di coinvolgere e fondere i 2 settori attraverso un raggiungimento rapido ed efficace degli obiettivi comuni: controllo, stabilità, forza, flessibilità, equilibrio tra le catene muscolari. Rivolto tutti gli istruttori di Pilates e di Functional Training.

Iscrizione 120 euro

STEP & HI- LO CHOREOGRAPHIC COSTRUCTION

Ravenna 8 ottobre



Docente:
Fabrizio Randisi
(Docente ai corsi di formazione FIF)

L'importanza delle fluidità nelle progressioni e la logica delle costruzioni coreografiche rispettando l'intensità.

Programma: Fluidità nelle transizioni; • Variazioni e sostituzioni logiche e allenanti; • Dal prodotto di base al prodotto finito e procedimento inverso;

Iscrizione 120 euro

STANDING PILATES

Lecce 23 ottobre



Docente:
Gianpiero Marongiu
(Master trainer federale)

Non sempre gli allineamenti e gli aggiustamenti posturali insegnati nel Matwork 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.

Iscrizione 120 euro





A F F I L I A Z I O N I 2016 . 2017



ASSOCIATO *

QUOTA // EURO 200,00

Centro Associato FIF affiliazione anno 2016 / 2017 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.*

socio

EFFETTIVO *

QUOTA // EURO 10,00

L'affiliazione comprende:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2016/2017.
- ♦ 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

L'affiliazione 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. 2016/2017.

* *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

L'affiliazione 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.

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

PILATES FACTORY

quality is our business plan



Luca e Francesca Versari titolari Pilates Factory

Chi Siamo

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

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

ESPERIENZA PERSONALE

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

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

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



Pilates Factory srl Via Dobbiaco, 56/58 - 00124 Roma

Tel. +39 06 50911896 - Cel. +39 347 3601062 - info@pilatesfactory.eu - www.pilatesfactory.eu



CORSI DI FORMAZIONE

I CORSI RICONOSCIUTI DAL MIUR MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

Novità per l'anno scolastico 2016/17. In base alla Direttiva 90/2003, il Miur – Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e di formazione, Direzione Generale per il personale scolastico, ha riconosciuto il corso del Centro Studi "La Torre" di Istruttore di Functional Training (sedi di Ravenna e Verona) e il corso di Istruttore di Pilates Matwork (sedi di Ravenna, Verona e Napoli). Il Miur, con delega all'Ufficio Scolastico Regionale Per l'Emilia Romagna – Ambito Territoriale di Bologna, ha inoltre riconosciuto il corso di formazione Pilates Matwork Advanced, in programma a ottobre 2016, a Bologna. I corsi di Pilates si rivolgono ai docenti di tutti gli ordini scolastici, fornendo loro le nozioni necessarie per un più proficuo inserimento nei programmi scolastici di tecniche di rilassamento, di recupero dallo stress e fatica e di concentrazione. Il corso di Functional Training offrirà ai docenti delle scuole la conoscenza delle tecniche di allenamento di gruppo, utilizzando attrezzature ginniche appositamente studiate per la loro efficacia.

CORSI DI FORMAZIONE

IL CORSO DEL CNM DI NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT A PADOVA E BARI

Per la prima volta e forte del successo riscontrato sinora, il corso di NSC – Nutritional Sport Consultant di CNM Italia si terrà – oltre che nella sede di Padova – anche a Bari e sempre con la formula dei sette week-end.

Lo scopo è quello di formare una nuova figura professionale dotata di competenze approfondite relative all'integrazione nutrizionale in ambito sportivo. Per maggiori informazioni: www.fif.it



DOCENTI

IL DOCENTE DELLA FIF SANDRO ROBERTO SU "STARBENE"

La Federazione Italiana Fitness è sempre punto di riferimento del mass media in materia di fitness.

Nel numero del 28 aprile 2016 della rivista "Starbene" è uscito un bell'articolo di Anna Pugliese, dedicato all'allenamento nei parchi, in cui il docente e personal trainer FIF Sandro Roberto offre diversi suggerimenti.

Tre pagine in cui l'esperto FIF propone ai lettori due workout, uno per principianti e uno per esperti, da eseguire nei fine settimana di bel tempo, quando si è all'aria aperta. Roberto ha anche offerto un pomeriggio di consulenza telefonica gratuita ai lettori del giornale.

DOCENTI FEDERALI

DAVID STAUFFER, PRIMO AGLI EUROPEI DI MONTECATINI

Complimenti al docente FIF, David Stauffer che si è classificato primo – nella categoria Men's Fitness – ai Campionati Europei della WFF – World Fitness Federation che si sono svolti, lo scorso 21 maggio, al teatro Verdi di Montecatini Terme. Si arricchisce così il suo personale palmarès che già includeva il titolo Italia Men's Fitness Champion nel 2012 e un secondo posto, nelle categorie Fitness Over 35 e Fitness Pairs alla WFF Mr Universe, lo stesso anno.



UNA NUOVA DISCIPLINA

CON LA FIF, A LEZIONE DI KHALISTENICS®

Alla nuova edizione della convention Blue Fitness in Functional, il 17 e 18 settembre a Rimini, farà il suo esordio il Kalisthenics®, disciplina che sarà poi proposta nei corsi FIF dell'autunno. I docenti sono Marco Mazzesi e Federico Fignagnani che mostreranno come portare il gesto atletico alla sua massima espressione. Sempre attenta a recepire le nuove tendenze, la Federazione Italiana Fitness ha registrato il marchio Kalisthenics® con l'obiettivo di formare istruttori esperti di questa innovativa disciplina che certamente prenderà sempre più piede nelle palestre di tutta Italia.



DIPLOMATI FIF

ALESSIO VITTORI, 1° ALL'EUROPEAN GRAPPLING CHAMPIONSHIPS

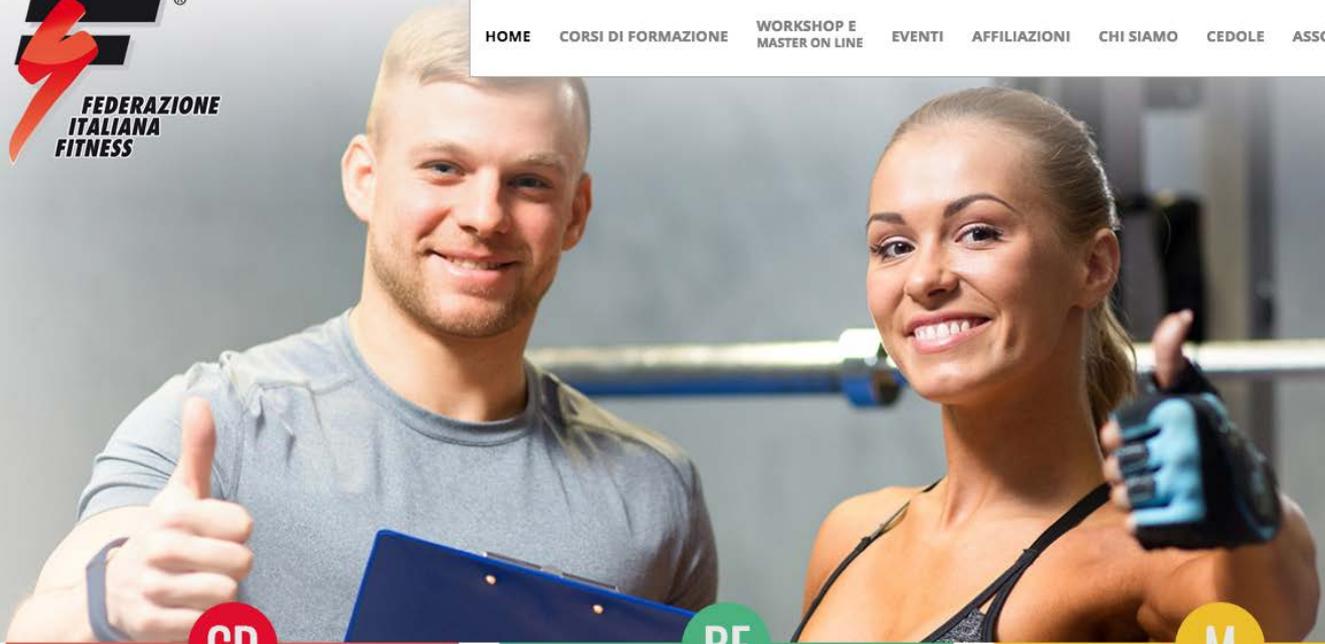
Alessio Vittori, diplomato FIF, continua a mietere ottimi risultati: lo scorso 16 e 17 luglio a Roma, ha vinto la medaglia d'oro per la categoria Grappling Gi 66 kg all'European Grappling Championships. Si è anche guadagnato la convocazione per i prossimi mondiali in Bielorussia.

IL FITNESS È CAMBIATO

VAI SU WWW.FIF.IT



HOME CORSI DI FORMAZIONE WORKSHOP E MASTER ON LINE EVENTI AFFILIAZIONI CHI SIAMO CEDOLE ASSOCIATI LOGIN



CD

CORSI CONVERSIONE
DIPLOMI

BF

BLUE FITNESS
Convention

M

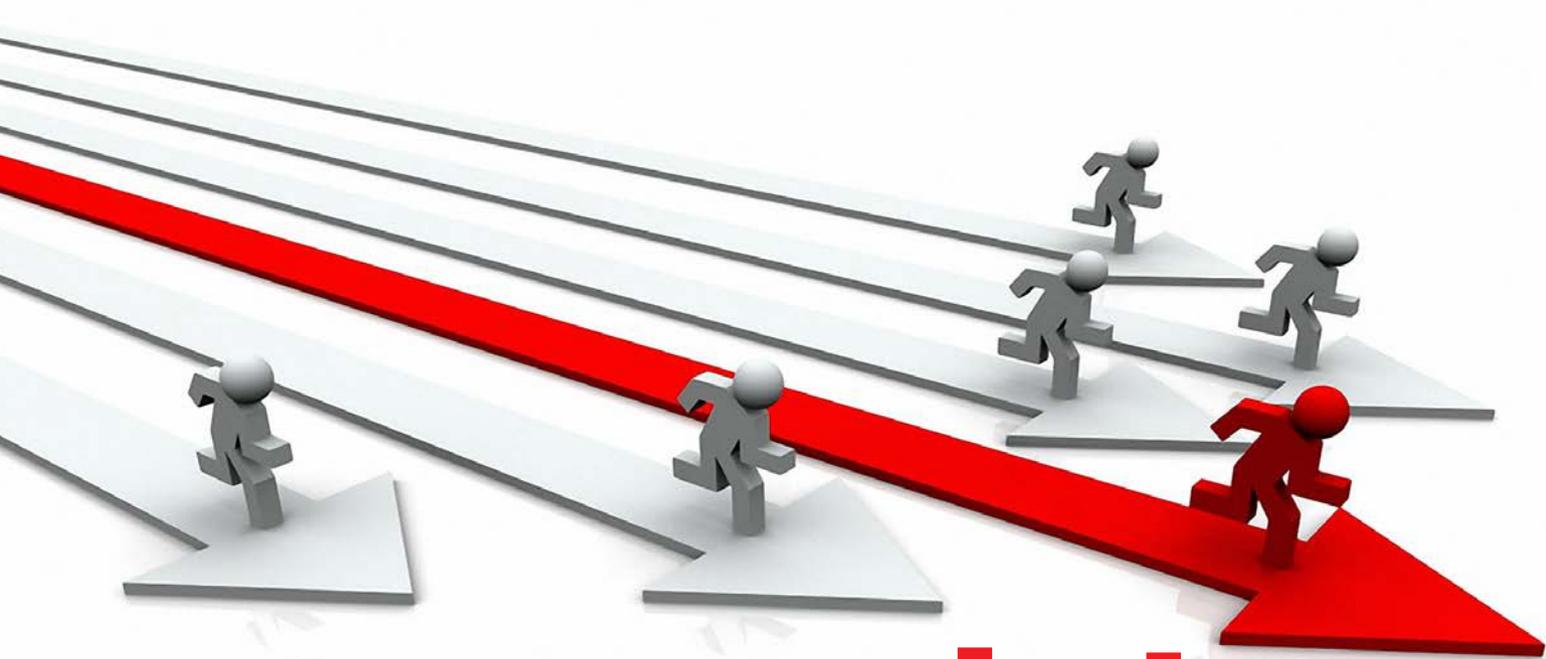
MANTRA
"Alla scoperta dei Chakra"

- ✓ **Nuovo design**
- ✓ **Maggiore funzionalità**
- ✓ **Migliore interfaccia su smartphone**
- ✓ **Più Social Oriented**
- ✓ **Navigazione semplice e veloce**
- ✓ **Acquisti con carta di credito / paypal**

Scegli il tuo corso FIF,
mettilo nel carrello e vai alla cassa!
In pochi secondi, completi la tua iscrizione.



WWW.FIF.IT
IL FITNESS A PORTATA DI UN CLIC!



Come spingersi al limite, con un allenamento che punta a migliorare il massimo consumo di ossigeno e a trasformare l'acido lattico in energia.

di Francesco Fiocchi

acido lattico & PRESTAZIONE

A Avete mai svolto una lezione ad alta intensità? Avete mai sentito scoppiare il cuore, il respiro diventare affannoso, i muscoli 'bruciare'? Se l'avete fatto, conoscete il concetto di intensità dell'allenamento. Non è scontato, dato che la maggior parte degli sportivi fa sport per benessere psico-fisico, mentre in pochi ricercano l'aspetto della prestazione. Personalmente ritengo che l'allenamento incentrato sulla prestazione sia racchiuso in due parole: alta intensità, breve recupero. Girando l'Italia per lavoro sono quotidianamente a contatto con molti istruttori, allenatori, appassionati di sport e durante i workout che presento, accade spesso che li veda letteralmente 'crollare', nonostante mi dicano: "Mi alleno quasi tutti i giorni!"

Sapete che vi dico? Se volete migliorare, dovete fare qualcosa che non avete mai fatto. Dovete alzare la famosa asticella. Dovete puntare sulla qualità e non sulla quantità! E poco importa che siate in grado di fare 300 squat a corpo libero, preferisco che ne facciate 100 ma che siano dei jump squat! Cari colleghi non parlatemi dei vostri 3-4 blocchi di 'tabata' (lavoro intervallare, 20 secondi di lavoro - 10 secondi di recupero per 8 blocchi) ad allenamento; se inserite come esercizio il push up, svolgete dei burpee e vedrete che basta un 'tabata' per portarvi alla frutta! D'altra parte c'è anche chi, pur con grande volontà, non riesce a migliorare e questo spesso accade per poca conoscenza della metodologia dell'allenamento. Così ho deciso di scrivere qualcosa per tutti coloro che vivono lo sport su base prestativa e non si accontentano di fare attività per il semplice gusto di tenersi in forma, ma ricercando sempre i propri limiti. Questo è per VOI, che siete nati per non mollare MAI...

COME FUNZIONIAMO A LIVELLO ENERGETICO?

Il nostro organismo utilizza, in base all'intensità e alla durata del lavoro, differenti meccanismi energetici e carburanti. Ciascuno ha caratteristiche specifiche:

- *il sistema anaerobico alattacido sfrutta atp e creatinfosfato (sostanze endogene)*
- *il sistema anaerobico lattacido, i carboidrati (glucosio e glicogeno)*
- *il sistema aerobico, i carboidrati (glucosio/glicogeno), gli acidi grassi e aminoacidi*

Ciascun meccanismo è caratterizzato da due fattori:

- **potenza:** erogazione dell'energia nell'unità di tempo
- **capacità:** durata del sistema

Detto questo, il sistema anaerobico alattacido è contraddistinto da potenza massima e capacità minima (10 secondi), il sistema anaerobico lattacido da potenza elevata e capacità media (nell'ordine dei 120 secondi), il sistema aerobico da bassa potenza ed elevata capacità (a seconda dell'impiego dei carboidrati o degli acidi grassi). Per comprendere quanto detto proviamo ad associare a ciascun sistema il modello di un'auto! Il sistema anaerobico alattacido è un dragster, una super car dalle prestazioni elevatissime (potenza) con la quale è possibile raggiungere 0-100 in un niente. Il difetto? il consumo: con un pieno, si fa poca strada (capacità). Il sistema anaerobico lattacido è, invece, un'auto di fascia alta Bmw, Audi, Mercedes, con la quale è possibile ottenere prestazioni e consumi medio/alti. Il sistema aerobico risponde alla classica utilitaria, l'amata Fiat 500, un'auto dal basso consumo ma che non può certamente viaggiare a 250 km/h! In pratica, i meccanismi anaerobici sono stati progettati per fornire grandi capacità prestative, il sistema aerobico per durare nel tempo.

È bene sottolineare che i sistemi sono impiegati su base cooperativa pertanto, nel corso dell'attività fisica, la produzione di energia avviene grazie all'intervento sinergico dei tre meccanismi.

IL SISTEMA ANAEROBICO LATTACIDO

In lavori ad alta intensità il sistema aerobico, principale erogatore di energia, non è in grado di fornire in breve tempo la quota energetica richiesta. Questo arduo compito è svolto dal meccanismo anaerobico lattacido. Il sistema è caratterizzato da due elementi – assenza di ossigeno e produzione di acido lattico – e fornisce elevata potenza (quota energetica fornita nell'unità di tempo) e una capacità (durata) di circa 120 secondi. L'acido lattico è un sottoprodotto dell'attività anaerobica dei muscoli. L'accumulo di acido lattico nella cellula muscolare innesca un aumento dell'acidità ematica con conseguente abbassamento del Ph intracellulare, il che porta a un calo della prestazione atletica. Il nostro organismo possiede dei sistemi 'tampone' per



protegersi dalle reazioni causate dalla produzione di acido lattico; fegato, cuore, reni e fibre muscolari sono in grado di trasformarlo in energia. L'acido lattico svolge altresì un ruolo di rilevanza nel sistema endocrino stimolando i testicoli e le ghiandole surrenali nella sintesi di testosterone e di GH, l'ormone della crescita. Da questo si deduce come l'acido lattico, seppur tossico, non sia un vero e proprio prodotto di scarto.

ACIDO LATTICO E PRESTAZIONE ATLETICA

In esercitazioni di bassa intensità, esiste un equilibrio tra la produzione di lattato e la rimozione dello stesso. Il sistema aerobico è in grado di eliminare il lattato prodotto grazie all'intervento dell'ossigeno. Il quadro cambia in esercitazioni ad alta intensità, nelle quali viene meno la correlazione tra lattato prodotto e lattato smaltito. Questo breve passaggio tra l'impiego del sistema aerobico e l'intervento del sistema anaerobico è chiamato soglia anaerobica ed è un parametro per definire la condizione atletica/prestativa di un soggetto. In concreto la soglia è lo stato pre-fatica al di là del quale i livelli di lattato crescono su base esponenziale portando in breve tempo a un calo della prestazione. Come è possibile determinare la soglia anaerobica? Il livello della soglia anaerobica è individuale ed è strettamente connesso al grado di allenamento. Esso viene stabilito in relazione all'intensità dell'esercizio, che viene riconosciuta più frequentemente con i seguenti parametri:

- **percentuale del massimo consumo di ossigeno (Vo_{2max})**
- **percentuale della frequenza cardiaca massima (formula $220 - età$ del soggetto)**

Nel primo caso è necessario sviluppare dei test specifici. A livello empirico, la soglia anaerobica è calcolata in base alla frequenza cardiaca ed è compresa tra l'80-90% della FC max per i soggetti condizionati e al 50-60% della FC max per i decondizionati. È possibile allenare la capacità lattacida di un soggetto? Sì. L'allenamento del lattato verte su due punti:

1. Migliorare il massimo consumo di ossigeno del soggetto – Vo_{2max} .

La Vo_{2max} rappresenta la massima quantità di ossigeno che può essere utilizzata da un individuo nel corso di un'attività fisica di intensità crescente e protratta



progressivamente nel tempo. La vo_{2max} è legata all'attività del cuore:

- *alla gittata cardiaca, il volume di sangue (e di ossigeno contenuto in esso) espulso in un minuto*
- *alla differenza artero-venosa, cioè la differenza di ossigeno contenuta nel sangue arterioso e in quello venoso che rappresenta l'ossigeno ceduto ai tessuti.*

Per allenare la Vo_{2max} è necessario, quindi, produrre delle modificazioni del sistema cardiovascolare sia per quanto concerne l'ipertrofia della struttura centrale, il cuore, sia della componente periferica, l'apparato circolatorio. L'attività del cuore è connessa al volume delle cavità cardiache e alle pareti del cuore. La differenza artero-venosa dalla rete capillare e dalle strutture di combustione dell'energia con l'ossigeno, i mitocondri. L'equazione è semplice:

POMPA (cuore)

- + **TRASMISSIONE (sistema circolatorio)**
- + **COMBUSTIONE (mitocondri)**
- = **MOTORE**

Pertanto il MOTORE è il prodotto della potenza della pompa che eroga l'energia, della rete di trasmissione che veicola l'energia e dell'attività del sistema di combustione.

2. 'Allenare' l'organismo al lattato grazie all'intervento della componente enzimatica

In merito, alla capacità di tamponare e trasformare l'acido lattico in energia grazie all'intervento della componente enzimatica, è necessario introdurre il concetto

di tolleranza all'acido lattico e picco di lattato. Già abbiamo detto che due importanti parametri del sistema anaerobico lattacido sono la potenza e la capacità, individuando la prima tra i 30-45 secondi e la seconda sui 120 secondi. Facciamo un esempio: chiedendo a un soggetto di scattare alla massima velocità, nei primi 10 secondi l'energia deriverà in massima parte dal sistema anaerobico lattacido (atp-fosfocreatina), all'esaurirsi delle scorte energetiche l'organismo sarà costretto a utilizzare il meccanismo anaerobico lattacido con degradazione dei carboidrati e accumulo di acido lattico. La potenza massima erogata raggiungerà il proprio picco tra i 30-45 secondi, al di là di questo valore nei restanti 60-75 secondi il soggetto sarà costretto sempre più ad abbassare il ritmo percependo una sensazione muscolare di bruciore diffuso e affannosa capacità ventilatoria, finché sarà costretto o a interrompere la corsa o a rallentare vistosamente. Cosa è accaduto? Semplice, l'organismo è stato saturato dalla presenza del lattato! Pertanto è necessario indirizzare il lavoro su due direttrici:

- *migliorare la capacità di tollerare l'acido lattico nel tempo (concetto di tolleranza)*

- *provocare la massima produzione lattacida (concetto di picco).*

Perché? Migliorare la capacità di tollerare l'acido lattico significa lavorare con la presenza a livello ematico di grandi quantità di questo metabolita. Questo fa sì che siano attivati degli enzimi, tra cui il principale è il lattato deidrogenasi, capaci di convertire il lattato in energia utilizzata dal cuore, fegato, reni e muscoli. Nel contempo è necessario ricercare una iperproduzione di lattato in breve tempo così da implementare il ruolo svolto dai sistemi 'tampone' (per esempio, il bicarbonato) che hanno la funzione di neutralizzatori abbassando l'acidità ematica.

Alcuni consigli per l'allenamento:

- **la pompa:** 'allenare' il sistema cardio-circolatorio con ripetuti massimali di circa 10 secondi per aumentare la gittata cardiaca (il fattore limitante l'apporto di ossigeno alla muscolatura) e pertanto con esercitazioni che comportino una repentina crescita della frequenza cardiaca
- **la trasmissione e la combustione:** sviluppare la rete circolatoria così da veicolare in profondità il trasporto dell'ossigeno e nel contempo potenziare le strutture preposte alla conversione energetica, i mitocondri, attraverso esercitazioni basate su grandi volumi di lavoro e di intensità media. Ad esempio lavori aerobici di 60-120 minuti. Un sistema aerobico è ben sviluppato se necessita meno dell'intervento del sistema anaerobico!
- 'allenare' la capacità di tollerare l'acido lattico nel tempo attraverso lavori ad alta intensità, non protratti per più di 10 minuti, frazionati in ripetute o variazioni di 30-120 secondi e con tempi di recupero brevi a seconda delle caratteristiche della disciplina richiesta cosicché sia attivata l'azione enzimatica di conversione dell'acido lattico in energia.
- 'allenare' la massima produzione lattacida attraverso esercitazioni massimali non protratte per più di 5 minuti, frazionate in ripetute di circa 30 secondi e con tempi di recupero completi (2-3 minuti). **FINE**



Hydrogold 90 eccellenza proteica firmata Keforma

COSTITUITO SOLO DA PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE IDROLIZZATE OPTIPEP® 90 DH4 INSTANT, È UN PRODOTTO OTTIMO PER LA COLAZIONE, PER GLI SPUNTINI POMERIDIANI E IL POST ALLENAMENTO.

Si fa presto a dire proteine al 90%; gli atleti esperti sanno bene che fra del caseinato e delle proteine del siero c'è tanta differenza; ma non solo, anche all'interno delle proteine del siero le tecniche di estrazione posso determinare range qualitativi differenti.

Negli ultimi anni "l'asticella qualitativa" si è alzata notevolmente e la tecnologia dell'idrolizzazione enzimatica è divenuta il massimo standard qualitativo, vantando livelli di purezza assoluti, solubilità istantanea e assenza di uso di solventi o eluenti.

Con questa tecnica le proteine del siero del latte subiscono un processo di digestione enzimatica in laboratorio (molto simile a quella che avviene nel tratto gastro-enterico). Per ottenerla si utilizzano selezionati enzimi naturali in grado di spingere la digestione a livelli avanzatissimi. Keforma ha subito percepito i vantaggi di questa rinnovata opportunità qualitativa ed ha proposto al suo esigente pubblico Hydrogold 90, un integratore proteico composto esclusivamente da proteine del siero del latte idrolizzate Optipep® 90 DH4 Instant. Keforma ha subito pensato a Optipep® per proporre il suo "top di gamma proteico" a base di proteine del siero del latte isolate idrolizzate per via enzimatica con un altissimo valore biologico (104).

Ma non è solo il VB il vantaggio di queste proteine; solubilità e tempi esigui di assimilazione e digestione sono valori determinanti per decretare Hydrogold 90 un' eccellenza proteica.



La bilanciata combinazione di di e tri peptidi a basso peso molecolare consente di arrivare velocemente ai muscoli, fornendo tutti i "mattoni" necessari alla loro vita e sviluppo. Importante sottolineare come Hydrogold 90 sia formulato esclusivamente da proteine idrolizzate 100% OPTIPEP®, con quote di lattosio inferiori allo 0,2 %.

La ricchezza di amino acidi essenziali lo rende perfetto per la colazione, ma anche per spuntini pomeridiani ed il post allenamento. È sempre difficile per un atleta selezionare la "proteina ideale" ma certamente con la scelta di una idrolizzata 100% Optipep® come Hydrogold 90 è sempre una scelta vincente.

KEFORMA
PURA ENERGIA



■
a cura di
Walter Stacco

ALL'ESTERO, L'ALLENAMENTO NON TECNICO È CHIAMATO FUNCTIONAL TRAINING.

— seconda PARTE —

Val la pena approfondire la terminologia che contraddistingue l'attività del preparatore atletico. *“La preparazione fisica dell'atleta è la risultante di ricerche e applicazioni volte al miglioramento e al perfezionamento della funzionalità muscolare, organica e nervosa, indispensabili per ottenere dalla complessa macchina umana un massimo di efficienza per altissimi rendimenti”*. Questa frase è riportata all'inizio del manuale “Preatletismo”,

edito negli anni Settanta dalla Scuola dello Sport del Coni, a firma di Carlo Vittori. Una definizione che influenzò, in modo non indifferente, la cultura dell'allenamento ‘non tecnico’ in preparazione di una disciplina sportiva. In tale contesto, dove non erano evidenti implicazioni di stimoli allenanti con l'utilizzo di attrezzi e sovraccarichi specifici, il termine ‘preatletismo’ divenne sinonimo di allenamento preparatorio e univoco. Benché in tutti i Paesi sportivamente evoluti, si assistesse a un progressivo e specifico incremento di allenamenti ‘non tecnici’, con l'utilizzo di ‘sovraccarichi funzionali’ per l'incremento delle performance, in Italia venne mantenuta una blanda attività di ‘preatletismo’.

Il preparatore
ATLETICO
si occupa di preparazione
FISICA

A quell'epoca erano già evidenti i miglioramenti di prestazione, derivanti da pratiche di allenamento ‘non tecnico’, in funzione del risultato agonistico. Così si è voluto replicare tali allenamenti in Italia, ma senza avere una cultura scientifica idonea e quindi senza una specifica capacità di critica in grado di definire e valutare ruoli e competenze. È quindi accaduto che gli allenatori si rivolgessero a coloro che utilizzavano i sovraccarichi per allenarsi. Ma in quell'epoca, a esclusione dei pesisti, gli unici che si allenavano col ‘ferro realmente pesante’ erano i culturisti che, proprio per una ricerca estetica, utilizzavano i sovraccarichi con tecniche e soprattutto velocità di esecuzione in contrasto con le esigenze invece richieste dal gesto sportivo. È emersa così una serie di problematiche causata da un utilizzo non appropriato dei sovraccarichi che vedeva gli atleti preparati atleticamente da culturisti, i quali utilizzavano come mezzi e stimoli allenanti, serie e ripetizioni a velocità ‘misure’, con un transfert sul gesto tecnico sportivo, a dir poco deleterio.

Da qui, lo scadere della prestazione agonistica che portò alla nascita della ‘famosa’ frase: *“...gli allenamenti coi*



pesi aumentano la massa muscolare e anche la forza, ma rallentano il movimento!". Frase che tutt'oggi si può ancora ascoltare dalle labbra dei meno colti. Frase che comunque ha condizionato non poco l'evoluzione dell'allenamento funzionale. Ma se in Italia si vivevano momenti di grande incertezza, all'estero già esistevano pubblicazioni che citavano l'utilità indispensabile dell'allenamento 'non tecnico'. Nell'esimia pubblicazione "Trainingslehre" (Teoria dell'Allenamento) edita nel 1972 nella DDR (Germania Est), a opera di un collettivo di autori diretto dal dr. Dietrich Harre, si legge: "Per raggiungere elevate prestazioni sportive, si debbono usare diversi mezzi. Tra essi in prima linea, debbono essere elencati gli esercizi fisici" (pag. 73). Da oltreoceano, il più grande allenatore di nuoto di tutti i tempi, James E. Counsilman scrive nel suo "The Science of Swimming" (1968): "Quanto più un nuotatore è forte e agile, tanto più sarà veloce. Ci vuole molta forza per eseguire una bracciata efficiente e per muovere le gambe con efficacia. Il modo più rapido per acquisire questa forza e per aumentare l'agilità, consiste nell'eseguire esercizi fuori dalla piscina" (pag. 240).

Allenamento 'fisico' e allenamento 'a secco' sono ormai sinonimi della stessa fondamentale necessità: quella di allenare in modo 'non solo tecnico' l'atleta. Ciò si ottiene utilizzando varie tipologie di esercitazioni e stimoli

allenanti, in funzione della prestazione agonistica, nello sport di riferimento.

Questo messaggio dettato da famose pubblicazioni straniere e dai risultati ottenuti dagli atleti (sia del blocco 'occidentale' che da quello 'orientale'), non rimase ignoto, tanto che il libro "Teoria e metodologia dell'allenamento" (1976) di Ricciarelli/Tocaceli, usato negli Istituti Superiori di Educazione Fisica (I.S.E.F.) come testo base per lo studio della Teoria e Metodologia dell'Allenamento, riporta nelle prime pagine: "L'allenamento, inteso come preparazione ad alcune attività sportive e come miglioramento del rendimento, presenta due aspetti: 1) L'addestramento tecnico; 2) L'allenamento funzionale" (pag. 10). Quando per 'allenamento funzionale', si intendono tutte quelle pratiche che – in funzione della sindrome di adattamento – hanno lo scopo di migliorare le capacità motorie in funzione della performance sportiva. Quindi capacità di forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e coordinazione (ma anche qualità psichiche e comportamentali), trovano il miglioramento attraverso varie metodologie che non utilizzano sempre un gesto tecnico, ma mezzi, metodologie e strumenti adatti allo scopo. Allenamento funzionale nasce dalla terminologia anglosassone 'functional training', da non confondere con 'strenght conditioning'. Con quest'ultimo termine si intende infatti un condizionamento mirato, fondamentalmente all'incremento della capacità condizionale, 'forza', mentre il functional training identifica un allenamento con più ampio spettro d'azione. In Italia, però, si sono voluti mantenere i legami con 'preatletismo' e 'atletica'; è nata così la 'preparazione atletica'. Da preparazione atletica a preparatore atletico il passo è breve: ecco quindi l'origine del termine che contraddistingue questo nuovo ruolo professionale, posto all'interno dell'organizzazione sportiva moderna. Ma se per il termine 'preparatore atletico' c'è un unanime consenso (e utilizzo), non si può lo stesso dire per 'preparazione atletica'. Fin dagli anni Ottanta, infatti, alla Scuola dello Sport

del Coni, si è cominciato a utilizzare un nuovo termine: 'preparazione fisica'. Questo nuovo e attuale termine è stato ufficializzato nel 1988 con la pubblicazione del testo "Preparazione fisica di base", dove la parola 'fisica' concretamente sostituisce 'atletica'. Tale cambiamento nasce dal concetto che i miglioramenti delle qualità e delle capacità fisiche dell'atleta, si ottengono attraverso l'utilizzo di mezzi, metodologie e stimoli allenanti non obbligatoriamente correlati con l'addestramento tecnico di una qualsiasi disciplina sportiva. Sottolineando anche quanto il termine 'preparazione atletica' fosse troppo correlato a mezzi di allenamento caratteristici della disciplina sportiva 'Atletica Leggera'. Preparazione fisica quindi è il termine più consono e attuale che identifica quello di cui si occupa il preparatore atletico, ma ciò non toglie tutti i dubbi e le imprecisioni quando si ha a che fare con termini di origine straniera, nati nello sport, ma utilizzati (propriamente o impropriamente) anche nel fitness. FINE



■ di Sara Sergi

CONOSCERE AL MEGLIO CARATTERISTICHE E FUNZIONI DEI PIEDI PER DARE VITA AD UN ALLENAMENTO COSTANTE E FUNZIONALE ATTRAVERSO LA PRATICA DI ESERCIZI MIRATI

vera e propria opera in architettura biomeccanica a base triangolare sostenuta da una volta delimitata da tre archi; in uno spazio così ridotto si concentrano ben 26 ossa, 33 articolazioni, 114 legamenti, 20 muscoli, 250.000 ghiandole sudoripare e strutture circolatorie fondamentali per il ritorno venoso e linfatico di tutto l'arto inferiore.

CARATTERISTICHE E FUNZIONI

Il piede è dotato di dinamicità, adattabilità e funzione conoscitiva, caratteristiche che fuse assieme permettono all'uomo di programmare un comportamento armonico e adattabile al mondo. Considerandone la complessità strutturale e la particolarità delle caratteristiche possiamo riassumere le funzioni del piede in: **Sostegno, Connessione, Propulsiva o del passo, Informativa e Conoscitiva, Posturale, Del ritorno venoso** tutte interdipendenti tra di loro.

1. Funzione di Sostegno:

fulcro principale e base d'appoggio del nostro organismo;

2. Funzione di Connessione:

unico e costante collegamento diretto del corpo con l'ambiente esterno in particolare con il terreno;

3. Funzione propulsiva o del passo:

il piede comincia ciascun passo come una struttura flessibile che non sa cosa gli riserva l'ambiente e finisce ogni passo come una leva rigida che assicura equilibrio

I piedi sono organi altamente raffinati, complessi e differenziati in grado di svolgere compiti sensitivi e motori con estrema precisione. Essi ci sorreggono durante tutto l'arco della vita. Pretendiamo molto da loro ma, in cambio, dedichiamo poca attenzione alla loro salute e ancor meno al loro allenamento con esercizi che prevedano il loro pieno utilizzo (articolare, muscolare, propriocettivo). I piedi passano gran parte del tempo all'interno delle scarpe perdendo così molte delle loro potenzialità. Calzature spesso inadatte (troppo strette o troppo basse o troppo alte) e approcci con consistenze di terreno sfavorevoli possono sottoporre i piedi a stress che potrebbero sfociare in problematiche circolatorie, articolari, muscolo tendinee e legamentose che, a loro volta, potrebbero portare ulteriori conseguenze e compensi a carico di tutta l'omeostasi del nostro organismo. I piedi devono essere considerati come una

ATTENTI A QUEI DUE!

al corpo. La sua adattabilità al terreno, al passo e al movimento dipende dai compiti che la sua muscolatura (sia intrinseca che estrinseca) viene ad assumere nelle varie funzioni del passo:

- a. *frenare, rallentare, dosare* i vari movimenti imposti al piede dall'esterno;
- b. *ammortizzare* gli urti perché il piede possa comportarsi come una struttura elastica;
- c. *stabilizzare* le articolazioni mantenendo le volte plantari (strutture con funzione antigravitaria).

4. Funzione Informativa e Conoscitiva: si viene a creare un vero e proprio rapporto tra l'esterno e il corpo. Il piede tramite la superficie cutanea plantare ricca di recettori riceve informazioni derivanti dalle diverse pressioni esercitate sotto la pianta del piede, dall'attivazione muscolare, dai movimenti articolari e di tutte le sensazioni tattili, vibratorie, spaziali e traumatiche che il movimento comporta. Queste informazioni sono poi inviate al S.N.C che le elabora per preparare il corpo alle caratteristiche del terreno, alla modalità d'interazione con esso, al trasferimento di carico, alla propulsione e alla marcia così da creare un rapporto basato sulla conoscenza e l'equilibrio ambiente/corpo;

5. Funzione Posturale:

insieme all'occhio e all'apparato stomatognatico i piedi vengono considerati un "tampone" della postura in grado di adattarsi ad essa ma al tempo stesso di modificarla. In posturologia il piede è classificato in:

- a. *causativo*: responsabile principale dello squilibrio posturale;
- b. *adattativo*: si adatta ad uno squilibrio che viene dall'alto (di solito occhi e denti);
- c. *misto*: è adattativo e causativo allo stesso tempo.

L'alterazione dell'appoggio plantare andrà oltretutto a modificare l'equilibrio delle catene muscolari, iperprogrammandone alcune a discapito di altre.

6. Funzione Vascolare - Cuore Periferico:



i piedi contengono strutture atte a facilitare il ritorno linfo – venoso dell'arto inferiore quali:

- a. *soletta venosa di Lejars*: "letto" capillare la cui spremitura dinamica favorisce l'azione di pompa muscolare e dunque il ritorno del sangue ai distretti superiori;
- b. *triangolo della volta*: situata nella parte più profonda del piede contiene le più importanti vene profonde. La spremitura di queste vene (oltre che ad ogni movimento significativo di questa area) rappresenta la più importante funzione vascolare del piede.

Per far funzionare questo complesso sistema, i nostri piedi dovrebbero essere pienamente utilizzati mantenendoli in costante allenamento e in buon funzionamento dinamico praticando esercizi mirati. La cosa migliore sarebbe usare i piedi tanto quanto le mani. Da quando letto sopra rispetto alle strutture, caratteristiche e funzioni risulta evidente quanto possa essere importante introdurre nelle nostre lezioni un momento dedicato alla presa di coscienza, sensibilizzazione, mobilitazione e rinforzo dei piedi. L'istruttore oltre a controllare il corretto assetto posturale dell'allievo in maniera globale o a vedere se i piedi cadano perfettamente sotto le anche o siano paralleli e distanzino tra loro quanto un pugno chiuso, dovrebbe dare un'occhiata anche all'appoggio plantare, a dove si distribuisce di più il peso e a come appoggiano le dita (se ad artiglio o non appoggiano)

nella stazione eretta e in posizione supina così da essere ancora più incidenti nelle correzioni per ottenere risultati più “fini” e qualitativamente migliori sia nell’assetto posturale dell’individuo che nella tecnica d’esecuzione dell’esercizio.

ESEMPI DI ESERCIZI

Per motivi puramente didattici l’approccio agli esercizi può essere distinto a seconda del carico ricevuto dal piede e delle funzioni e parti del piede sulle quali vogliamo intervenire.

Carico:

- a. *esercizi senza carico*: focus alla sensibilità e mobilizzazione

- (lavoro con l’arto in catena cinetica aperta);
- b. *esercizio con carico parziale*: focus all’adattabilità e frammentazione segmentaria;
- c. *esercizio in carico*: focus alla propulsione e alla forza.

Funzioni e parti:

- d. mobilità articolare e frammentazione;
- e. sensibilizzazione;
- f. rinforzo;
- g. ritorno venoso.

Nota importante: in un’ottica preventiva bisogna ricordare di lavorare anche le articolazioni a monte del piede e quindi su tutta la muscolatura delle articolazioni Tibio-tarsica e Sub-astragalica per compensare un eventuale disequilibrio tra i “tiranti” muscolari. Si fa riferimento cioè agli atteggiamenti di Eversione (appoggio sull’esterno) e



Inversione (appoggio sull’interno) del piede dove si ha una prevalenza dell’azione esercitata dai muscoli Peroneo lungo, breve, terzo e Estensore lungo delle dita nel primo caso e Tricipite Surale, Tibiale posteriore e anteriore e Flessore delle dita nel secondo. Dal punto di vista pratico all’interno di una lezione gli esercizi di “carico e funzione” si fonderanno assieme e troveranno facilitazione nell’esecuzione grazie all’uso di piccoli attrezzi quali: palline di diversa consistenza e rugosità, half roller e miniroller ed elastici.

Vediamo alcune semplici proposte di esercizi:

- **Senza carico per sensibilizzazione e mobilizzazione: mobilizzazione passiva del metatarso e falangi.** Da seduti si appoggia la caviglia sinistra sul ginocchio destro. Si intrecciano le dita di una mano tra le dita del piede controlaterale, cercando di aprire il più possibile lo spazio tra le dita del piede. Mantenere la posizione per 15’ e ripetere l’esercizio abbinandolo anche a movimenti di flessione dorsale e plantare dell’avampiede;
- **Senza carico per sensibilizzazione e il ritorno venoso: massaggio della pianta del piede.** Da seduti attraverso i polpastrelli o nocche delle mani massaggiare la pianta del piede con una pressione decisa o dalla stazione eretta far scorrere una pallina rigida o altro piccolo attrezzo sferico sotto tutta la pianta esercitando una pressione costante;
- **Carico parziale per la mobilizzazione sensibilizzazione: mobilizzazione attiva delle parti del piede.** Dalla stazione eretta porre un piede al suolo e l’altro su una pallina. Mantenere il tallone a contatto con il suolo, porre l’avampiede sulla pallina e fargli compiere dei movimenti verso destra e sinistra fino a toccare il suolo con i margini del piede stesso. Viceversa, passare la pallina sotto il tallone, appoggiare le teste metatarsali a terra e premere la pallina con il tallone muovendola avanti e indietro;
- **Carico parziale o carico per mobilizzazione e rinforzo muscolatura: attivazione muscolatura intrinseca e estrinseca.** Dalla stazione eretta o supina, gambe piegate con i piedi al suolo tenere fermo l’alluce e sollevare le quattro dita libere e viceversa poi arricciare le dita e separarle a ventaglio quanto più possibile;
- **Carico per rinforzo, mobilizzazione e lavoro sulla tibiotarsica: attivazione globale.** Tutti gli esercizi che prevedono il sollevarsi sulla punta dei piedi o dei talloni, il mantenimento dell’equilibrio monopodalico e i cambi di peso tra un arto e l’altro. Per incrementare le informazioni di equilibrio avvalersi di due palline morbide e mettere prima un piede poi l’altro sulle palline, cercare l’equilibrio mantenendo il corretto assetto posturale e una volta trovato perturbarlo ad esempio sollevando e abbassando le spalle;
- **Carico per il lavoro delle articolazioni a monte: allungamento del tricipite surale .** Le palline o l’half roller sotto l’avampiede e appoggiare i talloni a terra mantenendo la posizione; ROM tibio – astragalica. Appoggiare i talloni sulle palline o half roller e le piante a terra, mantenere la posizione.

In conclusione, ragionando per funzioni ed obiettivi senza mai tralasciare la tecnica d’esecuzione dell’esercizio l’istruttore può introdurre delle varianti all’esercizio stesso riguardanti i piedi in qualsiasi momento della lezione. Risulterà stimolante sia per l’allievo sia per l’istruttore e potrebbe rivelarsi anche una sfida, soprattutto, nel matwork dove oltre a concentrarsi su se stesso, su cosa sta facendo e sull’esercizio l’allievo avrà un altro input attento rispetto a zone del corpo spesso poco sentite e interiorizzate. Quindi... Attenti a quei due!!! FINE

■ di Rita Babini

YOGA E FITNESS

LA TENUTA ADDOMINALE PER LA CORRETTA RESPIRAZIONE

DAL MODO DI RESPIRARE DIPENDE LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA

Tutta la nostra vita è legata al respiro. La nostra nascita avviene con un respiro che ci permette di fare la nostra entrata nel mondo, allo stesso modo la nostra dipartita avviene esalando l'ultimo respiro. Dal nostro modo di respirare dipende la qualità della nostra vita. Un respiro lungo e lento denota stabilità, introspezione, salute fisica, controllo mentale. Un respiro corto e veloce denota insicurezza, ansietà, scarso controllo mentale e anche molta istintività, oltre che naturalmente una salute instabile. Detto

questo appare evidente che la nostra salute, il nostro stile di vita, la nostra capacità di vivere bene la vita siano strettamente legate all'attività meccanica del nostro respiro. La respirazione è un fatto meccanico per preservare la vita stessa. Il respiro è strettamente legato alle nostre emozioni. Emozioni forti come la paura, lo stress, l'ansia rendono il nostro respiro instabile e troppo veloce. Un respiro troppo veloce non permette una corretta ossigenazione del cervello: le emozioni in questo caso la fanno da padrone e dunque il lato istintivo dell'essere avrà il sopravvento su tutto il funzionamento della macchina umana. Per contro, quando si interviene sul controllo del respiro si avverte quasi subito un miglior rapporto con l'ambiente esterno. Nell'uso comune, i termini 'respiro' e 'respirazione' sono adoperati come sinonimo, ma in realtà mentre il respiro è l'atto fisico o meccanico, eseguito con l'ausilio di organi specializzati, mediante il quale l'aria, o più precisamente

l'ossigeno, penetra nel corpo, mentre l'aria, insieme con le impurità del corpo (quali anidride carbonica e acqua), viene espulsa dal corpo, la 'respirazione' comprende non solo questa azione, ma anche i processi ulteriori di trasporto e distribuzione dell'ossigeno assorbito in ogni parte del corpo. La tenuta addominale è fondamentale per una corretta respirazione che serve, non solo nello yoga, ma nella pratica di qualsiasi disciplina sportiva o in palestra.

Ecco alcuni esercizi per la presa di coscienza del respiro

- Fare qualche respirazione fino a sentire chiaramente il movimento del diaframma (mettere una mano sulla pancia e l'altra sul torace, per evidenziare sensorialmente l'attività muscolare).
- Respirare cercando di comprendere quali muscoli del torace lo espandono.
- Respirare cercando di comprendere che l'espansione del torace e l'abbassamento del diaframma sono contemporanei.
- Individuare la forma che assume la cavità toracica espandendosi e contraendosi.

Quali sono gli ostacoli che possiamo incontrare?

- La tensione emozionale limita il movimento dei muscoli respiratori.
- La posizione non eretta della colonna vertebrale aumenta lo sforzo dei muscoli respiratori creando tensione nervosa e fatica.
- L'assenza di attività fisica e l'età influiscono sulle condizioni fisiologiche dei muscoli limitando il movimento.
- Stress di varia natura tendono a irrigidire in generale la muscolatura ostacolando il movimento respiratorio.

È possibile diminuire l'effetto delle tensioni emozionali sui muscoli della respirazione con i seguenti esercizi:

- *Quando i polmoni sono vuoti, aiutandosi con gli addominali, bloccare per quanto possibile il movimento respiratorio, cioè fare una pausa a polmoni vuoti.*
- *Altro metodo utile consiste nello svuotare i polmoni, fare una breve pausa e poi svuotare ancora.*

Dopo aver "sbloccato" il movimento respiratorio, eseguire alcune respirazioni avendo cura di svuotare bene i polmoni con l'aiuto degli addominali. Controllando i muscoli della respirazione possiamo:

- Aumentare il volume dell'aria inspirata.
- Controllare la velocità del movimento in modo da renderla fluida e costante.
- Fermare il movimento in qualsiasi momento della respirazione.

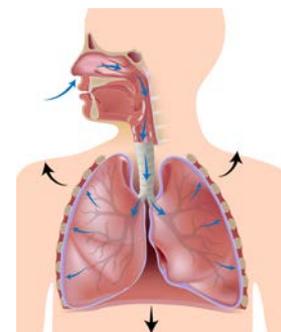
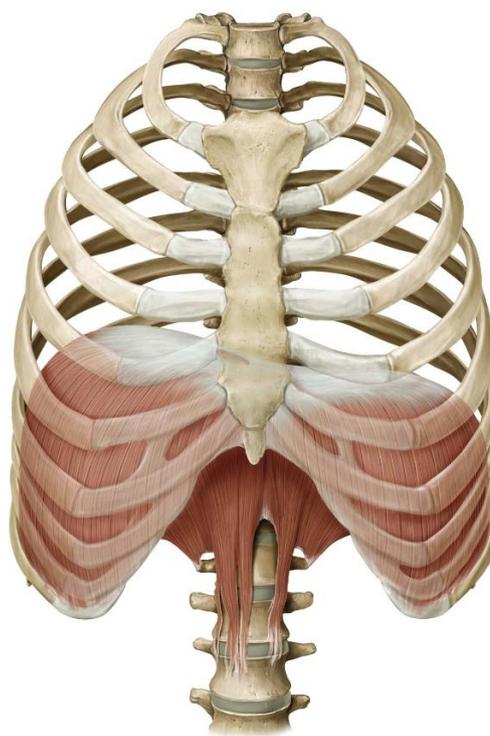
POSIZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE

Quando si inspira ed espira al massimo delle proprie possibilità (senza entrare in stato di tensione), diventa molto importante la posizione della colonna vertebrale. Quando la colonna non è diritta il movimento di espansione della cavità toracica è ostacolato dal peso di quella parte del corpo che non è centrata sull'asse di equilibrio verticale.

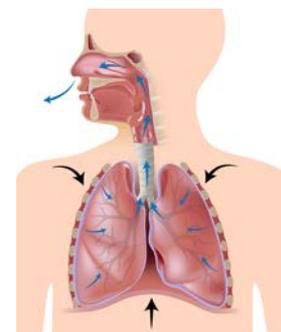
Per evitare posizioni scorrette della colonna vertebrale da seduti o eretti bisogna:

- Sollevare il torace fino a sentire lo stomaco libero da ogni pressione (tale movimento provoca una leggera contrazione degli addominali che fanno rientrare un poco la cavità addominale).
- Diminuire la curva delle cervicali avvicinando il mento allo sterno e sospingendo la nuca verso l'alto, tale movimento stira la colonna vertebrale.
- **Contrarre leggermente gli addominali per dare un assetto spaziale agli organi della cavità addominale tale da favorire la posizione eretta (controllo della cintura).**

IL DIAFRAMMA = COLUI CHE "DIRIGE" IL RITMO RESPIRATORIO



INALAZIONE



ESALAZIONE

È interessante ricordare che i polmoni sono passivi durante la respirazione, e che questa avviene a seguito di movimenti muscolari. I muscoli che sostengono la respirazione sono: il diaframma, che forma una sorta di cupola che separa il torace dall'addome; gli intercostali; i muscoli toracici (sternocleidomastoideo, pettorali, grande dentato); gli addominali. Il principale motore della respirazione è dunque il diaframma.

IL CONTROLLO DELLA CINTURA ADDOMINALE

Il controllo attivo della cintura addominale è fondamentale per una corretta ed efficace respirazione nello yoga, così come in qualsiasi altra attività fisica. Consente infatti di modificare volontariamente la pressione nell'addome e nel torace.

Attenzione stiamo parlando di controllo della cintura, non di 'contrattura'! Andre van Lysebeth, nel suo testo "Pranayama la dinamica del respiro" affermava:

"... In occidente, conosciamo bene la tecnica della respirazione yogica completa, però le istruzioni, precise e complete, per quanto riguarda la funzione eminentemente attiva della parete addominale, sono praticamente ignorate... Come si è arrivati in Occidente a raccomandare la respirazione addominale con la cintura rilassata? Ho l'impressione che sia una reazione contro la tecnica ginnica della respirazione, quasi esclusivamente costale...". Nella respirazione yogica completa, la fase diaframmatica - è più corretto definirla così, che non addominale - è la più importante. Tuttavia è, non soltanto possibile, ma addirittura **indispensabile eseguirla controllando la cintura addominale.**

INSPIRAZIONE SENZA CONTROLLO DELLA CINTURA (figura 1)

Dopo una inspirazione diaframmatica senza controllo della cintura addominale, il diaframma si è abbassato e la parte bassa dei polmoni si è riempita. Si nota però che la cavità addominale si è deformata (di qui il detto 'ventre gonfio'), ma il suo volume non è cambiato: gli organi si sono spostati verso il basso e in avanti. Continuando in questo modo si può ottenere una deformazione permanente della parete addominale e del ventre. Gli organi sono ingorgati da una quantità abnorme di sangue e ne sono congestionati; la circolazione vi si rallenta e i processi biologici frenati.

figura 1

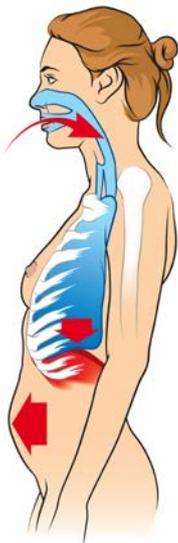
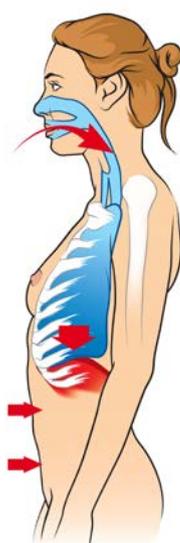


figura 2



figura 3



ESPIRAZIONE CON CONTROLLO DELLA CINTURA (figura 2)

Qui la cintura addominale, che non ha ceduto neanche nel corso dell'inspirazione, respinge la massa viscerale all'indietro e verso l'alto, aiuta la risalita del pistone diaframmatico, favorendo così l'espulsione massimale dell'aria residua. Questo controllo della cintura aumenta la pressione addominale e intratoracica; gli organi compressi 'stasati' dall'eccesso di sangue, riprendono la loro forma e il loro normale volume.

INSPIRAZIONE CON CONTROLLO DELLA CINTURA (figura 3)

Durante l'inspirazione il diaframma è sceso con progressione e al termine dell'inspirazione si trova altrettanto in basso che nell'inspirazione senza controllo della cintura (fig.1). Perciò non c'è un deficit di volume d'aria inspirato; la cintura ha resistito con elasticità all'abbassarsi del diaframma. Sotto l'ombelico la cintura appare controllata e non contratta: l'addome non è deformato. La spinta del diaframma verso il basso e la resistenza della cintura aumenta la pressione addominale e tonifica i visceri. Solo una inspirazione addominale con cintura controllata permette alla fase toracica e alla fase clavicolare di effettuarsi correttamente. Per poter accedere correttamente alla Respirazione yogica completa, e successivamente alle varie tecniche di pranayama, è necessario fare esperienza di esercizi di Educazione respiratoria e di conoscenza della propria respirazione naturale, i quali stanno alla base non solo della pratica yoga, bensì di qualsiasi disciplina sportiva. ^{FINE}

CORSO FIF DI YOGA

*Per imparare, fra le altre cose, a respirare correttamente e le varie tecniche di pranayama, è possibile iscriversi al corso di Yoga organizzato dalla F.I.F. volto alla formazione di insegnanti. Un corso completo sulla disciplina a cui si è ispirato l'intero settore olistico. **Ulteriori info a pagina 51***

IL CORE PER LA PREPARAZIONE AL LAVORO FUNZIONALE NEL TBW

Il principio fondamentale su cui si basa il lavoro è la propriocettività. Un allenamento specifico su scapole, tronco, arti superiori, articolazione coxofemorale e arti inferiori. Attraverso un lavoro analitico – movimento analitico – e un lavoro globale – movimento globale.

Quali sono i movimenti fondamentali del corpo umano?

1. rotolarsi (a terra)
2. accovacciarsi (squattare)
3. tirare (trazioni – tirare un oggetto verso di sé)
4. spingere (da uno squat, da un push-up e vari)
5. allungarsi in affondo (affondi vari)
6. piegarsi/flettersi (busto/arti superiori e inferiori)
7. girarsi (torsioni, sbarra extra e intrarotazioni)
8. spostarsi (camminare, correre, etc.)

Ne consegue che, la padronanza e il controllo del corpo richiedono lavori specifici quali: allungarsi, arrestarsi, atterrare, effettuare una rotazione, effettuare una torsione, piegarsi, rotolare e stare in equilibrio statico e dinamico.

Sviluppo del lavoro proposto attraverso:

- Forza e controllo del core
- Alta sinergia muscolare
- Multiplanarietà dei movimenti
- Flessibilità
- Agilità
- Coordinazione e movimenti
- Set di lavoro pratico

Lavoro specifico sul core:

- A. Dinamico-controllato (rolling-transizione)
- B. Statico (tenuta-sbarra-lavoro isometrico)
- C. Dinamico-controllato e statico
- D. Dinamico-controllato-statico-forza (esercizi di potenziamento propriocettivo)
- E. Punto D + propriocettività (in respirazione)

UN ALLENAMENTO BASATO SULLA PROPRIOCETTIVITÀ DA ESEGUIRE SUL PAVIMENTO.

Struttura:

1. Squatting (accovacciarsi)
2. Transizione in corpo proteso (flettersi, piegarsi e allungarsi)
3. Push-up eccentrico (spinta)
4. Rotolamento a 180° e 360° (rotolarsi)
5. Transizione in campo proteso facilitato
6. Push-up concentrico (spinta-forza)
7. Chiudersi in posizione foglia (accovacciarsi)
8. Transizione in squat e torno in stazione eretta (spinta)
9. Allungo in affondo, in avanti e indietro (allungarsi in affondo)
10. Allungo in affondo + squat (allungarsi in affondo + accovacciarsi)
11. Torsioni dietro e avanti (girarsi)
12. Prendere, tirare a sé e spostare un oggetto (tirare)
13. Torsioni dietro e/o avanti a 360° (girarsi)
14. Spostarsi lateralmente (spostarsi)
15. Allungarsi in affondo laterale (allungarsi in affondo)
16. Stesso esercizio del punto 15, per 2/3 volte dallo stesso lato e tornare in corsa (allungarsi e spostarsi)
17. Squat + estensione del busto e degli arti (accovacciarsi e allungarsi)
18. Stesso esercizio del punto 17 con un salto (controllo, saper arrestarsi e atterrare)
19. In tenuta e in corpo proteso + transizioni del corpo in inocchio e tornando in squat (allungarsi e accovacciarsi)
20. Combinazioni varie di più movimenti sopra indicati.



SQUATTING



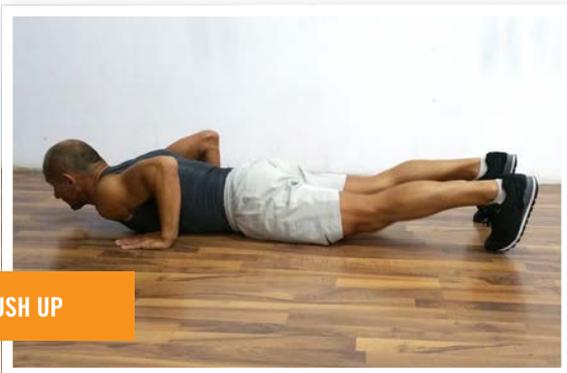
ROTOLARSI



CORPO PROTESO FACILITATO



CORPO PROTESO



PUSH UP



ACCOVACCIARSI (POSIZIONE FOGLIA)



ALLUNGO IN AFFONDO



SQUAT (ACCOVACCIARSI)



TORSIONE 1



TORSIONE 2

RIFLESSIONE

Il lavoro presuppone un carico naturale del proprio corpo, preferibilmente con l'attrezzo principe, il pavimento, scalzi e con l'utilizzo di materassini rigidi, semirigidi e morbidi. L'esecuzione biomeccanica dei movimenti deve essere lasciata in forma libera con tempi di esecuzione personalizzati e non vincolati, per adattare gli stessi a ogni tipologia di cliente. Può essere utilizzata per il fitness group, una musica o un ritmo musicale, consigliato a bassi bpm o come ascolto per favorire un'esecuzione controllata. FINE

— A TU PER TU —

HELIOS
Volley

LUCILLA PERROTTA

dalle Olimpiadi alla sco

Lei è una che il fascino e l'adrenalina delle Olimpiadi li ha vissuti sulla propria pelle, per ben due volte, nel 2000 e nel 2004. La romana Lucilla Perrotta, classe 1975, è stata infatti un'indimenticabile giocatrice di beach-volley. Dopo l'esordio nel 1994, è diventata campionessa italiana nel 1995, 1997 e 2006. Ha partecipato al campionato europeo di beach-volley 2001, che si è svolto a Jesolo, ed è stata campionessa europea nel 2002. In coppia con Daniela Gattelli, ha rappresentato l'Italia ai Giochi Olimpici di Sydney e Atene. Più di recente ha scoperto il Pilates, disciplina che l'ha appassionata al punto da frequentare un corso di formazione FIF.

Lucilla Perrotta, cosa ha rappresentato per lei lo sport a livello agonistico?

«Un vero e proprio stile di vita. Per me, ma anche per tutti gli atleti che hanno un obiettivo e che ce la mettono tutta per raggiungerlo, non esistevano pomeriggi in comitiva o serate in discoteca perché il giorno dopo avevo una partita da giocare, non potevo godermi settimane bianche perché poi rischiamo di saltare troppi allenamenti... Ma non c'è mai stato un solo momento in cui questi sacrifici per lo sport mi siano pesati, o siano prevalsi sul senso di piacere che ne traevo. Questo perché ciò che provavo quando scendevo in campo, l'agonismo, lo spirito di squadra, la sete di conoscere il mondo e le persone che vivono un'altra realtà, l'esperienza del viaggio, mi ripagava di ogni rinuncia, delle tante gocce di sudore cadute, delle ore passate in palestra e a lavorare su me stessa. Per me non c'era cosa più importante del rendere al meglio in quel rettangolo di gioco».

Cosa è ora?

«Attualmente per me lo sport, oltre che un lavoro, è il cercare di trasmettere ai giovani l'amore per quest'ultimo, la passione con cui mi ci dedico, cercando di far arrivare il mio messaggio e vedere loro entusiasti di percepire il



L'EX GIOCATRICE DI BEACH-VOLLEY, CHE HA PARTECIPATO A SYDNEY 2000 E ATENE 2004, È ENTRATA CON ENTUSIASMO NEL MONDO FIF

Apertura del Pilates

corpo diversamente. Questo mi dà l'energia per continuare dopo 25 anni di pratica».

I Giochi Olimpici sono probabilmente la massima espressione sportiva. Come li ha vissuti?

«Le Olimpiadi sono il sogno di qualsiasi sportivo... Per noi poi, atleti di sport minori, è forse l'unico momento di far conoscere a tutti la nostra meravigliosa disciplina. Essere lì è come fluttuare in un sogno, mi sentivo camminare a mezzo metro da terra! Dalla palestra del villaggio olimpico dove ci si confrontava con tutte le teorie di allenamento, alla mensa con tutti i tipi di cucina del mondo, tutto ha comunque un unico comun denominatore:

l'amore per lo sport. Mi ricordo che, andando il giro per il villaggio, si creava uno speciale cameratismo ed era possibile parlare con chiunque come se ci si fosse sempre conosciuti. Anche la stessa cerimonia di apertura dei giochi dà subito l'idea di far parte di qualcosa di unico: l'attesa, la preparazione, l'entrata nello stadio e tutto lo spettacolo di colori e di bandiere, diverse ma così vicine e unite, senza discriminazioni!».

Il più grande rimpianto?

«L'unico è stato legato a una palla non gestita bene ad Atene, nel 2004, che probabilmente ci avrebbe proiettato in semifinale. Per il resto le Olimpiadi sono state un'esperienza meravigliosa... anche quando, il mio primo servizio, per la forte emozione, non è arrivato nemmeno alla rete!».

Sport e fitness si sposano bene?

«Certo, benissimo. Alla base c'è sempre la passione per il benessere del proprio corpo e di quello altrui, la volontà di

migliorarsi sempre e aiutare qualcun altro a farlo».

Il Pilates, come e perché ci è arrivata?

«Ho scoperto il Pilates quando, durante l'attività agonistica, ho tratto beneficio da un lavoro posturale continuo che mi ha sempre accompagnato. Il Pilates mi ha aiutato ad avere una percezione del corpo come mai prima, durante un movimento o nel continuo cambiamento di posizioni e nel continuo mettersi in gioco con la concentrazione. A stimolarmi a iniziare questo nuovo bellissimo percorso, è stato anche

il confronto con altre persone che lo praticavano, e vedere il loro sguardo carico di entusiasmo mentre ne parlavano».

Come è stato il corso di formazione FIF?

«Un continuo cambiamento di sensazioni: inizialmente non mi sentivo adeguata e mi sembrava di assimilare i movimenti e gli esercizi al buio, poi ho provato una grande soddisfazione quando ho capito che stavo facendo la cosa giusta. È stato fondamentale essere 'presa per mano' da un grande insegnante, come Giampiero Marongiu, che giorno dopo giorno ha portato la luce su questo mio percorso di scoperta di un metodo stupendo».

Un messaggio per gli atleti che partecipano alle Olimpiadi e per i lettori di "Performance"?

«Direi a tutti: qualsiasi sia la vostra passione, non ne fate mai un dovere, ma solo un piacere e un divertimento. Così tutto sarà più leggero, anche la fatica più dura. Sono molto contenta di essere entrata a far parte del mondo della Federazione Italiana Fitness e ringrazio il mio maestro Marongiu, per la professionalità, la preparazione e la passione trasmesse durante il corso, che mi daranno la carica giusta per proseguire questo nuovo percorso». ^{FINE}



INDOOR CYCLING



INDOOR WALKING



SUSPENSION TRAINING



Per Triatraining si intende una metodica di triplice allenamento indoor alternativa alle abituali sedute outdoor degli atleti di Triathlon, che ha come primario obiettivo quello di creare degli allenamenti disciplina-specifici capaci di integrare e/o sostituire alcuni momenti della programmazione annuale dei praticanti di questo sport. Uno sport che dal 2000 a Sidney è entrato di diritto tra le discipline Olimpiche, e che ha una storia relativamente recente visto che è nato nel 1977 da una scommessa tra alcuni amici in una spiaggia di Honolulu, alle Hawaii. Poiché discutevano – senza trovare un accordo – su quale fosse la gara più dura dal punto di vista della resistenza, se la “Waikiki rough water swim” di 3,8 km a nuoto, oppure la “Bike race around Oahu” 112 miles in bici (180 km) o la “Honolulu Marathon” km. 42,195 di corsa, decisero infine di combinare le tre discipline (nuoto, bici e corsa), in un’unica gara. Quel giorno è nato il Triathlon che, tra miti e leggende, è arrivato ai giorni nostri come specchio della moderna tendenza culturale-sportiva rivolta alla conoscenza e pratica di più specialità atletiche contemporaneamente. Tendenza sicuramente attuale anche nella pratica del fitness di maggiore tendenza, dove i lavori ‘a circuito’ sono entrati prepotentemente all’interno di discipline più tradizionali, trasformandole in allenamenti particolarmente utili e stimolanti, creando proposte innovative nella loro validità ed efficacia: ecco

allora il Triatraining, Indoor Cycling (Fitcycle) per la bici, Indoor Walk (Fitwalk) per la corsa, Suspension Training “dry & air swimming”. Il Triatraining è un allenamento sicuramente mirato a migliorare la resistenza aerobica, la forza resistente e le capacità coordinative, dato che l’atleta deve passare senza interruzioni da una gestualità motoria all’altra, coinvolgendo distretti muscolari completamente differenti tra loro, sia che il workout preveda prima l’allenamento di indoor cycling poi di walking e infine il suspension, e sia che questo ordine di esecuzione sia completamente stravolto e misto; sì, perché nel Triatraining è possibile, anzi consigliabile, variare l’ordine delle discipline dando alle sessioni maggiore versatilità e creando di volta in volta stimoli allenanti differenti da un punto di vista del miglioramento delle performance aerobiche. Ciò da cui non si può assolutamente prescindere è l’obiettivo, nonché le dinamiche di ogni singolo training:

- *i 40 km di bici delle gare di Triathlon sono riprodotti nel Triatraining tramite un percorso di ‘reality road training’ in sella alla indoor Fitcycle bike. Una vera strada virtuale che lascia spazio solo alle tecniche ‘da strada’, pianure e salite a velocità e resistenza variabile ma sempre di medio-alto impatto, niente o quasi tecniche fuori sella, frequenza cardiaca mai al di sotto del 70% di F.C. max, efficace e stimolante didattica di visualizzazione del percorso.*

il triathlon in fitness

TRIATRRAINING

- *i 10 km di corsa della competition outdoor partono in palestra dall'insegnamento delle fasi di corretto appoggio, propriocezione e propulsione plantare, iniziando dalla semplice camminata per arrivare alle diverse dinamiche della corsa. Non bisogna mai dimenticare che i piedi sono la base di tutto il nostro corpo, sostengono il nostro peso corporeo e supportano l'azione articolare degli arti inferiori, dei relativi muscoli, legamenti e tendini: quindi se non funzionano correttamente, nulla funzionerà nella nostra corsa e camminata.*
- *i 1.500 metri di nuoto del Triathlon rappresentano nel Triatraining la fase di allenamento sulla forza, dove si allena la dinamica propulsiva degli arti superiori e il core stability, fondamentale per la stabilizzazione del bacino grazie al lavoro svolto dalla cintura pelvica, lasciando massima libertà di movimento alle articolazioni. Lo stimolo della forza è fondamentale per sviluppare la potenza (forza per velocità), nell'esecuzione degli esercizi correlati al gesto tecnico specifico della disciplina e l'allenamento in sospensione risulta essere un vero asso vincente per centrare questi obiettivi di allenamento indoor.*

Nella sua struttura ideale il workout dura un'ora e mezza, con trenta minuti da dedicare a ognuna delle tre discipline, warm up e cool down finale compresi. Ma è possibile restare

anche entro il limite massimo dell'ora, facendo di ciascuna sessioni da venti minuti, soprattutto se l'utenza non è strettamente costituita da atleti di triathlon veri e propri, o aspiranti tali, ma da semplici praticanti fitness in cerca di qualcosa di nuovo! Si dovrà "periodizzare" l'allenamento considerando 3 fasi:

FASE 1 – approccio strutturale e conoscenza tecnica delle attrezzature da utilizzare nello sviluppo sistematico dell'allenamento relativo alle 3 discipline. In questa fase, occorre quindi familiarizzare con l'utilizzo della Fitcycle bike, con il Fitwalk treadmill e con gli sbilanciamenti antigravitazionali del lavoro in sospensione. Occorre inoltre monitorare l'intensità degli allenamenti da un punto di vista cardiovascolare, mediante un utilizzo consapevole del cardiofrequenzimetro. Le principali Methabolic Training Area (MeTA) utilizzate in questa prima fase, utili per la costruzione della base aerobica, sono ATA (Aerobic Training Area) cioè una tecnica fartlek da gestire entro l'80-82% della FC max, ed ETA (Endurance Training Area) allenamento di continuità e resistenza alla fatica, con mantenimento della % di FC raggiunta (70-80%), tecnica capace di migliorare notevolmente la performance aerobica.

FASE 2 – Fase di miglioramento delle qualità personali in ogni disciplina, sia fisiche che mentali, con variazione significativa dei riferimenti di FCmax in ciascun allenamento, ottenendo un sostanziale aumento delle % di soglia aero/anaerobica e miglioramento delle

AIUTA A MIGLIORARE LA RESISTENZA AEROBICA, LA FORZA E LE CAPACITÀ COORDINATIVE

% di VO2 max, tramite l'utilizzo di Meta come Anata (aerobic/ anaerobic Training Area), Stra (Strength Training Area) e ITA (Interval Training Area). Sarà anche necessario testare delle migliorie sugli esercizi di forza specifica, attraverso tecniche di maggiore sbilanciamento o lavoro in single leg o single leg, proprie del lavoro più evoluto del suspension training.

FASE 3 – Fase di mantenimento del lavoro, accompagnato da spot saltuari ma sistematici capaci di dare stimoli allenanti intensi, attraverso la simulazione di meccanismi propri delle gare, creando e guidando didatticamente delle mini-competition, lavori a cronometro, 'sfide' a squadre o in singolo. Tutto ciò applicato a ogni singola disciplina oppure anche creando un'unica gara con le 3 prove da svolgere consecutivamente (COMPA competition training area). ^{FINE}

LA NUTRIZIONE NEL "SISTEMA UNICO" DELL'ATLETA



L'APPROCCIO
NUTRIZIONALE
MIGLIORE DEVE PARTIRE
DALL'INDIVIDUO,
CONSIDERATO E ALLENATO
CON UNA VISIONE
GLOBALE.

di Raimondo Guidolin ■

Nello sport, ma non solo, si sta sempre più acquisendo la consapevolezza di quanto sia forte l'interdipendenza tra il corpo e la mente. Al **"fattore mentale"** vengono spesso accreditati molti successi, prestazioni straordinarie e storie di grandi campioni e, nel contempo, ad esso vengono altrettanto spesso addebitate molte sconfitte, momenti di crisi o storie di *"campioni mancati"*. Quante volte è capitato di sentire la frase: *"grande talento, ma non aveva la testa giusta"*. Questa sensazione, relativa alla fondamentale importanza del fattore mentale, non ha però ancora determinato una diffusa pratica di **"Allenamento Totale"**, che consideri l'atleta come un sistema unico, dato dall'unione del corpo e della mente. Ancor oggi molti metodi di allenamento si basano essenzialmente su aspetti fisici e tecnici, trascurando quel fattore mentale che gli atleti stessi tendono a considerare predominante per i loro successi. La prospettiva proposta in questo articolo, si traduce in una visione *"olistica"*, che vede l'atleta non più come un insieme di muscoli, di organi o di metabolismi, ma come quel meraviglioso (e complesso) **"Sistema Unico"**, nel quale tutte le componenti, fisiche e mentali, sono fortemente dipendenti le une dalle altre. In tale visione, la **nutrizione** gioca un ruolo determinante. È la base, o meglio, il terreno dal quale trarre tutte le risorse per supportare l'intero sistema al meglio, dal punto di vista energetico, costruttivo,

rigenerativo e funzionale. *"Non avevo idea di quanto la testa potesse influire sulla prestazione!"*. Questa frase mi è stata scritta da un atleta, al termine di una prima fase, durata circa due mesi, di *"allenamento mentale"*, svolta insieme a lui.

In generale, non si è ancora acquisita la giusta consapevolezza di quanto la mente, non solo se ben allenata, ma anche se ben nutrita, possa aiutare nel miglioramento delle prestazioni, attraverso il raggiungimento di un sano e *"vincente equilibrio"*.

In tale contesto *"globale"* sono molti gli aspetti che hanno anche un forte impatto a livello di

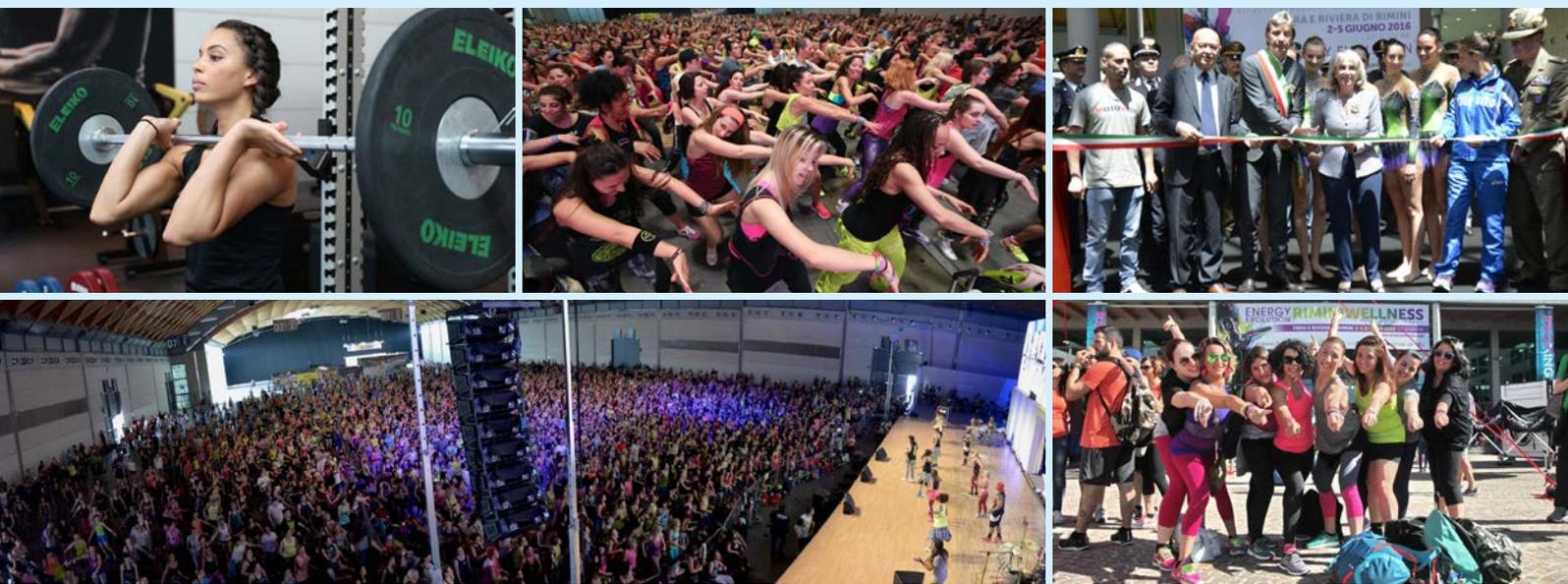


prestazione mentale, sui quali si può agire attraverso la nutrizione: lo stress, le intolleranze alimentari, le “gestioni energetiche”, gli stress ossidativi, le carenze nutrizionali, gli stili di vita “debilitanti” e quelli “vincenti”, ecc. Gli atleti che non hanno cura della propria mente, della propria nutrizione e che molto spesso abbinano anche stili di vita poco “salutari”, hanno carriere normalmente più brevi, spesso “tormentate” da infortuni e “cadute” di vario genere, con un numero di successi inferiore a quello che probabilmente il loro talento fisico e tecnico avrebbe permesso loro

di ottenere. Ogni giorno si assume una quantità di nutrienti, con il cibo che ingeriamo, che da un certo punto di vista potremmo definire “incredibile”. E tutto questo come minimo per tre volte al giorno, ma in atleti che praticano un’intensa attività, anche fino a cinque volte al giorno. La nutrizione non ha mai un “effetto neutro”. Ogni alimento ha degli effetti sul nostro corpo e sulla nostra mente: può apportare dei benefici o può causare disturbi e problematiche. Accade di sentire, anche da parte di atleti professionisti, che mangiando un alimento “non del tutto sano” non succeda nulla “di così grave”. Questo significa ignorare che l’organismo sia costretto a mettere in atto una serie di processi per smaltire gli effetti dannosi provocati da quell’alimento, cercando di preservare il proprio equilibrio e la propria salute. E questo non vuol dire che non sia accaduto nulla. Mangiare un cibo che, ad esempio, contiene sostanze nocive per il fegato (e sono molti i cibi della “moderna nutrizione” che possono avere queste prerogative) può anche comportare il fatto di non avere immediatamente dei disturbi (o spesso di non farci caso). Alla lunga, però, un fegato “intossicato” inizia a presentare il conto. E questo si traduce in problematiche a livello allergico, articolare, muscolare (e quindi con maggiori probabilità di infortuni e processi infiammatori) e sicuramente mentale. Il fegato è uno degli organi che rappresenta al meglio quel concetto di unione perfetta tra il corpo e la mente. Determina la potenza e l’energia psico-fisica. Simbolo del coraggio e della forza, è particolarmente sensibile alle emozioni negative e allo stress. Il benessere di questo organo vitale agisce favorevolmente sull’intero metabolismo e sull’equilibrio psico-fisico in generale; viene conseguito attraverso un’alimentazione corretta, un buon equilibrio mentale, uno stile di vita adeguato e, laddove

necessario, con l’aiuto di piante ed erbe che la natura ci ha messo a disposizione (carciofo, curcuma, tarassaco, cardo mariano, schisandra, rosmarino, acero, frassino, elicriso, ecc.). E altrettanto potremmo dire dell’intestino (considerato giustamente il “secondo cervello”), dei reni, dell’apparato cardio-circolatorio, ecc., tutti organi che per molte ore al giorno devono fare “i conti” con il cibo introdotto con l’alimentazione. Mi è capitato a volte di assistere a situazioni di atleti in difficoltà in termini di concentrazione, in situazioni di “annebbiamento” o in “crisi da stress”, rimproverati dal proprio allenatore: “svegliati!” oppure “ma cosa hai oggi!”. E poi scoprire che la causa era un’intolleranza alimentare, oppure una “gestione energetica” non corretta o l’assunzione di un alimento “sbagliato” o, infine, una carenza nutrizionale a livello di uno o più minerali (che di sicuro non va affrontata utilizzando integratori “multi-tutto”). L’approccio nutrizionale migliore non può che partire dall’individuo, considerato e allenato con una visione globale. Non può esserci un’efficace nutrizione generale e indifferenziata, ad esempio per l’intera squadra di appartenenza, ma si deve sempre agire a livello personale, partendo da un’analisi e conoscenza approfondita dell’aspetto fisico, emozionale, mentale e anche ambientale propri di ciascun singolo atleta, insieme alle caratteristiche specifiche dello sport praticato. La nutrizione “personalizzata”, al pari della preparazione fisica, tecnica e mentale, dovrà avere un aspetto dinamico, supportando e seguendo le evoluzioni e i cambiamenti di tutti i fattori in gioco.

Tutto, in un **“Sistema Unico”!** FINE



RIMINIWELLNESS 2016

RECORD DI PRESENZE STRANIERE

La 11^a edizione ha registrato 266.048 visitatori, oltre 140 milioni di contatti media raggiunti e 1,3 milioni di post e tweet pubblicati. Crescono gli stranieri, con +30%, provenienti da 80 paesi diversi. Come sempre, la FIF ha partecipato portando ospiti, presenter e iniziative di grande qualità e impatto sul pubblico.

Con 266.048 visitatori, l'edizione 2016 di Rimini Wellness (2-5 giugno) va in archivio sotto il segno positivo. Il dato più eclatante è l'aumento del 30 per cento degli stranieri, provenienti da circa 80 paesi diversi, che hanno fatto diventare l'evento un 'concentrato' di internazionalità, oltre che di business, benessere e food, come è tradizione da undici anni a questa parte. Questi gli altri numeri di rilievo della più grande kermesse al mondo dedicata a fitness e benessere: 400 aziende da 50 paesi, 16 padiglioni al completo, 45 palchi, 4 piscine, più di 500 presenter, un totale di 1.960 tra ore di lezioni e masterclass, 196 convegni, seminari e attività di formazione ospitati dalla sezione professionale W-Pro, 140 milioni di contatti media raggiunti, 64 mila like sulla pagina Facebook, con una copertura post nella settimana di 1,3 milioni. «Il segmento di mercato del benessere – afferma il presidente di RiminiWellness Lorenzo Cagnoni – continua a 'performare' positivamente nel nostro paese come in Europa e nel mondo. Per noi è fondamentale essere, sempre in modo innovativo e concreto, al fianco delle aziende e dei professionisti che muovono questo trend. RiminiWellness è un evento professionale e consumer senza eguali. La contaminazione dei suoi settori sorprende ogni anno e le capacità di crescita di questa manifestazione sono fortissime. Abbiamo creduto con successo nel segmento food, elemento d'interesse straordinario per il nostro target». Per Patrizia Cecchi,

direttore della Business Unit Food&Beverage & Wellness di Rimini Fiera, «L'edizione 2016 si è caratterizzata sia per aver avuto un pubblico straniero, professionale e appassionato, senza precedenti, sia per aver veicolato l'importanza dello stare bene e in forma. Quest'anno, più che mai, rilevanti momenti di incontri business tra le aziende e notevole affluenza di operatori, buyer e presenter da tutto il mondo: Est Europa, Sud America, Medio Oriente e Bacino del Mediterraneo». La fiera è stata inaugurata il 2 giugno, alla presenza del sindaco di Rimini Andrea Gnassi, del vicecampione del mondo di SuperBike Marco Melandri e di Monica Contrafatto, dell'Esercito Italiano che parteciperà alle Paraolimpiadi. «Il bello di Rimini Wellness – commenta l'ex campione del mondo della classe 250 - è che il pubblico può essere protagonista, provare tutto ciò che vuole». Nei quattro giorni, tanti i vip dello sport, della politica e dello spettacolo, insieme a grandi chef e food blogger che hanno partecipato, in un susseguirsi di emozioni a iniziare da quella inaugurale delle Farfalle Azzurre, campionesse della Nazionale di Ginnastica Ritmica. Tra gli stand si sono visti campioni come lo schermidore Aldo Montano che a Rio è alla sua quarta Olimpiade. «Sto recuperando da un intervento chirurgico alla spalla - racconta -. Mi sto impegnando molto, ma non posso fare previsioni sul mio rendimento ai Giochi. Il segreto della mia longevità come atleta? Divertimento, fortuna



e capacità di mettersi in discussione. E poi, naturalmente, un'alimentazione adeguata». Presenti anche Martin Castrogiovanni e tantissimi campioni di boxe da Simona Galassi, Irma Testa, 18enne, pugile, prima a qualificarsi per le Olimpiadi di Rio. Il pubblico ha molto apprezzato Giacobbe Fragomeni, ex mondiale di pugilato e recente vincitore del reality *l'Isola dei Famosi*. «Faccio sport da 30 anni – afferma – e posso testimoniare che in questo periodo la diffusione della pratica sportiva ha avuto una crescita enorme. A RiminiWellness c'è davvero un clima fantastico e leggo negli occhi dei ragazzi una passione vera per lo star bene. Ne sono contento: lo sport ti forma il carattere, ti garantisce benessere fisico ed io devo tutto al fatto di aver praticato sport nella mia vita. *l'Isola dei Famosi*? Sinceramente è stata una esperienza difficile solo perché mi ha tenuto lontano dalla mia famiglia. Un pugile non può sentirsi in difficoltà in quella situazione, conosco il vero sacrificio e la boxe mi ha aiutato ad affrontarlo». Il parterre degli sportivi prosegue con Alessia Mesiano, campionessa mondiale di pugilato (cat. 57 kg), con loro l'ex olimpionico Maurizio Stecca e il Presidente della Federazione Italiana Pugilato Alberto Brasca; l'atleta di arti marziali miste (MMA) Alex Sakara, detto "il Legionario". I campioni del canottaggio Bruno Rosetti, tre volte mondiale nel canottaggio e Fabiana Sgroi, la pluricampionessa mondiale di canoa. E poi ancora Rosario Maddaloni (campione italiano badminton), la star tv Vittorio Brumotti. Ospite d'eccezione della **Federazione Italiana Fitness** è stato **James d'Silva**, un'istituzione nello yoga, personal trainer delle star mondiali di Madonna, Trudy Styler e Gwyneth Paltrow. L'ideatore del metodo **Garuda**, un mix di Pilates, danza, yoga e thai-chi, ha stregato il pubblico di



James D'Silva



Aldo Montano



Giacobbe Fragomeni



Martin Castrogiovanni



Marco Melandri



Matteo Pincella

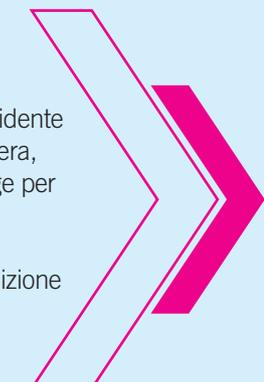


Alessia Mesiano

RiminiWellness. Garuda è il nome di un uccello mitologico in grado di cambiare forma. «È l'unione di più stili – spiega il 'guru' inglese, di origini indiane -. Ho creato il Garuda perché mi sono infortunato molte volte, e mi sono accorto che un solo stile non è sufficiente per il benessere del corpo. Mi è piaciuto molto fare lezione qui: amo gli italiani perché sanno come farti capire cosa pensano».

Da segnalare anche la presenza di Matteo Pincella, nutrizionista della Juventus ed esperto in allenamento, che ha offerto a chi pratica sport buoni consigli per una corretta alimentazione. «Quando dico alle persone – dice – che il segreto è che non ci sono segreti... sgranano gli occhi, quasi delusi. Ma il punto è tutto qui, basta un po' di buon senso, adottare stili di vita sani e alimentarsi con equilibrio. Tre indicazioni fondamentali? Evitare gli eccessi, ossia non concentrarsi su singoli nutrienti come proteine o carboidrati; eliminare alcol e fumo; riposare bene perché il riposo è il momento in cui l'organismo si adatta agli stimoli ricevuti durante la giornata». Grande il riscontro, soprattutto da parte del pubblico femminile, del personal trainer di successo e 'fitness model' Marc Fitt, 26 enne canadese, che conta sei milioni di follower. «Ho pensato che i social network potessero essere un modo per ispirare le persone - spiega -, ma non mi aspettavo di avere un successo del genere». Importanti contributi anche dalla politica con l'onorevole Daniela Sbröllini, vicepresidente Commissione Affari Sociali della Camera, che ha presentato una proposta di legge per prescrivere lo sport come medicina.

L'appuntamento è per la prossima edizione di RiminiWellness, nel 2017! **FINE**



LA FIF A RIMINIWELLNESS

Tante le iniziative organizzate dalla Federazione Italiana Fitness, che da Fit Gold Partner di RiminiWellness ha gestito il palco centrale Live Fitness Show, proponendo al pubblico masterclass, gare ed esibizioni.

Da ben undici anni la Federazione Italiana Fitness ha un ruolo di primo piano a RiminiWellness di cui è Fit Gold Partner. Una presenza importante in molte aree della fiera, a cominciare dal palco centrale Live Fitness Show, dove si sono alternati momenti agonistici come il campionato nazionale **Club vs Club** e le sfide di **New Saranno Presenter**, **Spot Push Up Competition** e **Spot Crunch Competition**, ma anche lezioni gratuite – piene di energia, entusiasmo e passione – proposte dallo staff federale, così come da ospiti internazionali del calibro di **Anastasia Alexandrini** e **Sergey Oleynikov**. Nel palco Pilates-Olistico, per tutte e quattro le giornate, si sono alternate mastecclass a base di yoga, Pilates e discipline olistiche, con un grande mix di esercizi e mirati sistemi di allenamento. L'ospite più atteso, con alle spalle un consolidato rapporto con FIF, è stato **James d'Silva** con il suo strepitoso **Garuda Matwork**, che tutti i presenti hanno voluto sperimentare. Nel palco Functional Training, si sono susseguite lezioni tenute dal team FIF del settore funzionale attraverso l'utilizzo di Kettlebell, Palle mediche, Barbell e del Body Weight. Nella stessa area si sono svolte anche le due classiche competizioni: la **Kettlebell Competition**, **Fit Crossing**, ma anche la prima competizione a squadre del **Rough Training Challenge**, una gara davvero originale, unica e intensa, oltre ad altre selezioni della Spot Push Up Competition e Spot Crunch Competition. Nello stand FIF spazio anche all'esposizione editoriale con le riviste Performance ed Expression, pubblicate dalla federazione, e il materiale didattico. Nell'area convegni, sala Neri, si è poi tenuta una conferenza sulla *"Attività fisica, sport e alimentazione come*



cardini della salute e della prevenzione", per mostrare come le scelte alimentari e gli stili di vita possano modificare la qualità del nostro quotidiano. Sono intervenuti Antonio Paoli (prof. dell'Università di Padova), Matteo Quarantelli (prof. dell'Università San Raffaele), Alex Bertuccioli (prof. dell'Università di Urbino) e Pierluigi Fiorella (medico dello sport), moderati da Marco Neri, vice presidente FIF. Tutte le zone occupate dalla FIF hanno visto una grande partecipazione e un forte interesse da parte sia dei professionisti del settore sia degli appassionati, oltre a tanti stranieri che si sono concentrati sotto il grande palco centrale per le varie esibizioni. Durante tutte le giornate lo sponsor istituzionale FIF, la **Lauretana**, ha distribuito gratuitamente la sua acqua a tutti coloro che hanno partecipato alle iniziative organizzate dalla FIF e fornito la t-shirt, creata in esclusiva per l'evento, a chi si è iscritto alle lezioni federali svolte sui palchi riminesi. Il ruolo della FIF si è confermato strategico in un universo in continua evoluzione, nonché fonte di stimoli per tutti quelli che mirano a mantenersi in forma e migliorare il proprio stile di vita. **FINE**





**CLUB
VS
CLUB**

Lo storico campionato per palestre Free-style e Hip hop

A Rimini, lo scorso 5 giugno, si è celebrata la 22^a edizione del Campionato nazionale per palestre di Free-Style e Hip Hop Club vs Club, 12° Trofeo RiminiWellness, che dal lontano 1995 assegna ben dodici titoli per altrettanti team. Oltre cento le formazioni partecipanti che hanno dato vita ad una competizione combattuta in bilico fino all'ultimo, davanti a un folto pubblico intervenuto per sostenere i propri beniamini. Al termine della giornata, è arrivato il verdetto più atteso – quello relativo al Premio Assoluto 2016 Club vs Club – che è stato appannaggio, per il secondo anno consecutivo, della palestra **Kschool di Rimini**, le cui squadre sono capitanate dal coreografo Gionata Galdenzi. Come nel 2015, Kschool si è aggiudicato anche il primo posto per l'Hip Hop Over Large Team e per l'Hip Hop Over Small Team, rispettivamente con i gruppi Kpowa e Aribounce Crew. Per la prima volta, inoltre, la palestra si è aggiudicata anche il titolo Hip Hop Junior Small Team con il gruppo Principi di Bel Air. Merita un'importante segnalazione anche la palestra **Fitdance 2001 di Latina**, guidata dal coreografo Carlo Melchionna, che si è aggiudicata ben tre titoli: il Free-style Baby Large team con il gruppo Baby Chic, il Free-style Junior Small team con Fly Up e il Free-style Over Large Team con Sweet Baby. Buona anche la prestazione della palestra **Real Fitness Center di Roma**, capitanata dalla coreografa Aurora Landi che

ha messo a segno due vittorie: Hip Hop Baby Large Team con il gruppo Baby Crew e Hip Hip Junior Large Team con Shot's Bounce. Merito di tutte le sfidanti è stato quello di aver dato vita a una competizione autentica, ricca di colpi di scena, di numeri spettacolari molto ammirati dal pubblico. Due le giurie che hanno valutato le squadre in base alla tecnica, al sincronismo, all'originalità e alla coreografia. La prima, quella del Free-style, era composta da Patrizia Vincenzi, Sergey Oleynikov e Claudio Campanelli, mentre nella seconda – quella di Hip Hop – c'erano Sara Inzillo, Nevo e Claudio Campanelli. Nel Free-style molte medaglie sono andate a Latina, Modena e Reggio Emilia, ma anche altre città come Rovigo, Ancona e Ferrara, hanno conquistato dei podi mentre nell'Hip Hop gran parte dei titoli sono finiti a Rimini, anche se palestre di Ancona, Roma, Ferrara e Teramo hanno dato battaglia. Durante le giornate sono stati consegnati anche i premi relativi a Campus 2016: i quattro componenti del gruppo Smurf della palestra Little Company di Ancona si sono conquistati una borsa di studio per lo stage; mentre i gruppi Enfance Terrible e Dark Angels dell'Accademia Danza e Fitness di Reggio Emilia hanno ottenuto la possibilità di esibirsi alla rassegna di danza.

Le classifiche complete delle gare sono pubblicate su www.fif.it

LE GARE FIF: SFIDE ALL'ULTIMO RESPIRO

Tante le competizioni organizzate dalla FIF durante le quattro giornate di RiminiWellness, all'insegna del più sano agonismo: New Saranno Presenter, Fit Crossing, Kettlebell Competition, Rough Training Challenge, Club vs Club, Crunch e Push Up Competition. Ampia la partecipazione del pubblico che ha preso parte attivamente, sostenendo il proprio candidato preferito.

Si è disputata giovedì 2 giugno, sul palco federale Live Fitness Show di RiminiWellness, la finale del nuovo contest internazionale face to face "New Saranno Presenter 2016". Una nuova competizione – senza frontiere – per i migliori talenti nazionali e stranieri. In fiera sono arrivati i selezionati attraverso il caricamento di un video di venti minuti con una lezione di step,

aerobica o tonificazione su YouTube e inserendo nel titolo l'hashtag #SELEZIONEPRESENTER2016, per cercare di vincere l'ambito trofeo. Durante la sfida finale a Rimini, dopo aver presentato una lezione di 15 minuti – alla fine – la vincitrice del titolo di Saranno Presenter 2016 è stata la russa ILIA SHCHEGOLEV, seguita dalla polacca Ewelina Usarek arrivata seconda e dall'ucraina Aleksandra Igorevna



LE INTERVISTE



MARCO RADDINO

Tra i partecipanti al Fit Crossing, una segnalazione particolare la merita Marco Raddino di Marostica – Vicenza (30 anni), che vanta un passato

da atleta professionista nel gruppo della Polizia di Stato, Fiamma Oro. Per cinque anni ha praticato il Pentatlon Moderno, sport multidisciplinare in cui si compete per cinque diverse discipline: tiro a segno, nuoto, scherma, equitazione e corsa. Ha partecipato a campionati italiani, europei e mondiali, vestendo la maglia azzurra. Da segnalare, in particolare, il suo terzo

posto ai campionati europei di Santander (Spagna), nel 2006. Dal 2008 ha smesso chiuso la sua carriera da professionista, ma senza accantonare la sua passione per lo sport, e svolge l'attività di poliziotto, impegnato soprattutto negli stati e nelle manifestazioni. Alla gara di Fit Crossing si è classificato al 15° posto ma è già pronto a dar battaglia durante la prossima edizione, per migliorare la sua performance.

Marco Raddino, come nasce la tua passione per lo sport? E come hai scoperto di essere così versatile?

«Sin da bambino, ho sempre avuto buone qualità sportive. Anche a scuola riuscivo ad adattarmi bene fra le varie discipline, pallavolo, calcio, basket, etc. Per valorizzare queste mie attitudini, i miei genitori mi hanno sempre stimolato a fare sport, iscrivendomi a corsi di nuoto, scherma e tiro con la pistola».

Come ha deciso di partecipare, per la prima volta, alla gara di Fit Crossing?

«Dal 2011 sono iscritto all'associazione sportiva Crazy Line Sporting club di Bassano del Grappa dove mi diletto a fare l'istruttore, visto che in questi anni ho preso anche il brevetto di personal trainer. Per me è prima di tutto una passione e un bel passatempo. La palestra ha sempre partecipato alla gara della FIF, per cui sono stato sollecitato a cimentarmi».

Com'è stato partecipare al campionato?

«Entusiasmante, anche se a essere onesto non mi aspettavo di trovare un livello così elevato. Mi sono impegnato molto, ma anche divertito. Chi ha vinto, ha affrontato certamente prove toste e incontrato una concorrenza agguerrita. Mi sono dovuto accontentare di un 15° posto, ma il prossimo anno voglio provare a fare meglio! Ho riscoperto quella voglia agonistica, mai del tutto sopita, quel dormire poco la notte prima della gara e quella spinta a migliorarmi che mi ha sempre caratterizzato».

Quali sono state le prove più facili e quali invece quelle più impegnative?

Kobalinova terza, attraverso il giudizio della giuria formata da Elisabetta Cinelli, Mino Messuri, Patrizia Vincenzi, Davide Impallomeni e Viviana Fabozzi. Oltre a godersi il meritato applauso del pubblico, la russa Shchegolev ha ottenuto la possibilità di salire sul grande palco federale per tenere una lezione nella giornata di sabato 4 giugno. Sempre il 2 giugno, ma nell'area Functional Training, si è svolta la terza edizione della **Kettlebell Competition**, la gara individuale con la ghiria come protagonista assoluta. Tre i tipi di competizione: slancio completo (long cycle), slancio (jerk) e strappo (snatch). Nelle varie categorie, maschile e femminile, con gli atleti divisi per età e peso, è risultato vincente chi ha ottenuto il più alto numero di ripetizioni totalizzate in ogni singola alzata. Nella prova uomini dello slancio completo Under 40 ha vinto DAVIDE ALESSI, mentre in quella relativa allo slancio completo maschile Over 40 OLEH ILIKA, già vincitore lo scorso anno. Lo stesso atleta ha replicato il primo piazzamento del 2015 anche per lo slancio Over 40. Nello slancio completo femminile Under 35 la medaglia d'oro

l'ha conquistata ALESSANDRA D'ELIA, mentre per la categoria Over 35 ISABELLA SANTELLI. Nella categoria maschile dello slancio Under 40 il primo posto è stato appannaggio di ANDREA LATTANZI, mentre fra le donne si sono imposte VALERIA GROSSI e SVITLANA KUNYCHAK, rispettivamente per l'Under 35 e l'Over 35. La categoria dello strappo ha visto prevalere fra gli uomini Under 40 MANUELE GATTI, mentre nuovamente OLEH ILIKA fra gli Over 40. In campo femminile nello strappo Under 35 ha vinto DANIELA MESSINA, mentre per l'Over 35 CELESTE BRANDONE. Venerdì 3 giugno, sempre nell'area Functional Training, è scattata l'ora della prima edizione del **Rough Training Challenge**, campionato a squadre di functional training a corpo libero e con attrezzi non convenzionali. Una sfida in cui non era necessario essere atleti di alcuna disciplina sportiva, ma avere abilità tecniche e conoscenza di gesti specifici. Durante la gara, le squadre – adattandosi all'ambiente indoor – sono state sottoposte a varie mission per completare la staffetta.



«Il mio punto di forza è stato certamente la corsa su tapis roulant, ma me la sono cavata anche con il salto e con la bike. Quindi sono riuscito a ottenere punti nelle due prove di resistenza e nella prova di potenza, mentre ho arrancato molto in quelle di forza, panca e trazioni. Ma è anche colpa mia perché, negli ultimi mesi mi ero sottoposto a una dieta ferrea, passando da 90 a 75 chili. Il minor peso mi ha dato più resistenza, ma mi ha tolto inevitabilmente forza. Sarà un punto da cui ripartire l'anno prossimo!».

Quali sono i prossimi obiettivi sportivi?

«Dopo l'estate mi concentrerò sull'allenamento a corpo libero. Credo di avere ampi margini di miglioramento. Poi impondererò un allenamento invernale e primaverile per affrontare al meglio le nuove gare».

Cosa pensi della FIF?

«Questa è la prima volta che mi avvicino e ho avuto un'ottima impressione. La gara è stata ben organizzata, con una giuria competente e personale molto disponibile».

Da venerdì 3 a domenica 5 giugno, la FIF ha proposto la prima edizione della Spot Crunch Competition e della Spot Push Up Competition, che si sono alternate sul palco Live Fitness Show e nell'area Functional training. Due gare in stile "flash mob" della durata massima di 20 minuti, con accesso diretto, basate sulla performance di due esercizi cult del fitness: il crunch e il push up, con lo scopo di aggregare tutti coloro che desiderano cimentarsi in una rapida prestazione senza eguali. Il regolamento di ciascuna gara prevedeva tre livelli a eliminazione diretta fino alla proclamazione di un unico vincitore. In palio la partecipazione gratuita all'evento Blue Fitness

"In functional" che si svolgerà a Rimini il 17 e 18 settembre 2016. Per la Spot Crunch Competition, venerdì 3 giugno la vincitrice è stata VALENTINA VALLEGGI, seguita da Selene Ricco e Vittoria Converso; sabato 4 ENRICO TRONCONI al primo posto, Angelo Pizzi e Tamara Bernio al secondo e terzo posto; domenica 5, SVITLANA KUNYCHAK, prima, Giovanni Olanas e Lucrezia Rescigno, secondo e terza. Per la Spot Push Up Competition, sabato 4 giugno il vincitore è stato MATTEO DELL'AIUTO, seguito da Beatrice Busila ed Ervin Alija; domenica 5 LUCA DEMONTIS al primo posto, Svitlana Kunyachak e Luca Sembolini al secondo e terzo posto.



Ogni squadra era composta da tre atleti senza limiti di sesso, età e peso. Le mission sono state caratterizzate da movimenti complessi identificati come "Primitive Movement Patterns" (schemi motori primitivi).

A vincere la prima edizione del trofeo è stata la SUICIDE SQUAD formata da Federico Capetta, Alice Ferrari e Gianfranco Semeria, mentre la medaglia d'argento è stata appannaggio della squadra VITAL CENTER 3.0 composta da Nicola Mai, Michele Mollicone e Nicholas Parravano.

Nella stessa area, domenica 5 giugno, si è tenuta anche l'ottava edizione del **Fit Crossing**, campionato nazionale di fitness a prove multiple, organizzato in collaborazione con A.S.I., ente di promozione sportiva e valevole per il titolo nazionale. Una competizione individuale e a squadre a prove multiple che comprendeva salto da fermo, distensioni su panca orizzontale, trazioni alla sbarra, corsa sul tapis roulant e sulla bike. Cinque prove che fornivano ai giudici cinque diverse classifiche parziali, in cui la somma dei punteggi produceva la classifica assoluta finale. Il vincitore di Fit Crossing è dunque un atleta eclettico,

in grado di affrontare una prova di potenza (salto da fermo), così come due prove di forza (panca e trazioni) e due prove di resistenza (tapis roulant e bici). Campione 2015 di questa specialità è l'atleta di origine cubana SAMUEL FUENTES GONZALES (34 anni), vincitore per il terzo anno consecutivo, che mantiene la sua imbattibilità, grazie a una grande condizione atletica e a ottime capacità fisiche.

Medaglia d'argento per il 27 enne Gianluca Roca, mentre di bronzo per Daniele Bombardini e Gianluca Molinaroli. In campo femminile, ha invece trionfato la pugliese MARIA GRAZIA RIZZO, che si è riscattata del secondo posto del 2015, seguita da Adriana Rigon a un solo punto e da Rita Maggio.

Nelle classifiche di categoria, il primo posto dell'over 35 femminile è andato ad ADRIANA RIGON di Vicenza; nell'Under 20 maschile ha trionfato STEFANO RAMBALDO di Varese mentre nell'Over 40 maschile, il titolo è andato al vicentino GIANLUCA MOLINAROLI. Il premio riservato alla palestra che ha portato il maggior numero di concorrenti è stato consegnato all'A.S. GATE CLUB di Foggia. **FINE**



LE INTERVISTE



VALENTINA VALLEGGI

Valentina Valleggi (34 anni, di Poggibonsi), come hai deciso di partecipare alla Spot Crunch Competition, la gara della Federazione Italiana Fitness?

«Questa è stata la mia prima volta. Ma già

conoscevo la federazione dato che, già da diversi anni, frequento corsi di formazione e ho conseguito diversi diplomi fra cui quelli di step, Pilates 1° e 2° livello, aerobica, kardio kombat. È stata una mia amica a convincermi a partecipare insieme a lei. Poi è successo che lei, per un problema al ginocchio, si è dovuta ritirare, mentre io sono andata avanti».

Cosa hai provato quando hai saputo di aver vinto?

«Il primo pensiero è stato di incredulità. Non avevo capito cos'era successo. Poi ho sentito una grande gioia. Non mi aspettavo di arrivare prima, anche se un po' ci speravo».

A chi dedichi il tuo primo posto?

«A me stessa. Sono orgogliosa di non avere mai mollato durante le prove!».

Qual è stata la cosa più difficile durante la gara?

«Il dover resistere per diversi minuti: con il primo esercizio cinque minuti, con il

secondo tre minuti, con il terzo due minuti e mezzo, e poi a sfinito. Non avevo fatto una preparazione particolare, mi sono un po' "buttata", perché non sapevo esattamente cosa aspettarmi. Ma, mi piace la competizione e il mettermi alla prova, mi aiuta a tirar fuori il meglio di me. Ho sofferto molto ma, alla fine, la gara mi ha dato una grande soddisfazione».

Quali sono i tuoi prossimi progetti professionali e sportivi?

«Lavoro in una palestra a Poggibonsi, in provincia di Siena, dove faccio l'istruttrice di corsi musicali. I miei obiettivi sono quelli di continuare ad aggiornarmi con corsi e convention, per accrescere la mia professionalità. Oltre alla medaglia, la vittoria mi consentirà di partecipare alla convention Blue Fitness e non vedo l'ora!».

Le classifiche complete, con i risultati delle competizioni, sono pubblicate sul sito www.fif.it

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 € 3.000



Run / Bike verticale / Stepper
 € 3.000

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 € 6.000



Run / Bike Recline / Bike Vert.
 Glidex / Stepper
 € 6.000

PROMO TECHNOGYM EXCITE 500 LED 5 PEZZI € 7.500



Run 500 led / Stepper 500 led
 Bike 500 led / Synchro 500 led
 Bike Recline 500 led
 € 7.500

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

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

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

Wellness S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - S. Marco Evangelista 81020 S. Marco Evangelista - CE -Italia

www.outletofwellness.com




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.

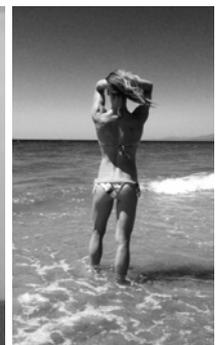
RITA MAGGIO "BISOGNA VOLERSI BENE PERCHÉ SEI LA PERSONA CON CUI PASSERAI PIÙ TEMPO!"



Sono nata a Genova, ho 36 anni, sono sposata e ho tre bellissimoi bambini. Ho iniziato danza a 5 anni con moderno e rock acrobatico, qui sono iniziati i miei primi sacrifici tra spostamenti per raggiungere la palestra e allenamenti. Ho imparato a ballare ad avere rispetto per le mie insegnanti e per le mie compagne/i, ho fondato le mie basi. A 17 anni ci siamo trasferiti ad Acqui Terme e sono arrivati i primi problemi, non riuscivo ad adattarmi, troppo diverso dalla mia realtà. L'unica cosa da fare era iscrivermi in una palestra solo così potevo farmi degli amici e così fu. La palestra dove ancora oggi mi alleno e insegno. A 26 anni sono diventata mamma di Christian, poi è arrivato Nicholas e Manuel. Questi sono stati gli unici tre momenti che hanno rallentato un po' i miei ritmi, non mi piacciono i "pancioni che corrono sul tapis roulant" preferivo camminare all'aria aperta. È giusto godersi questo momento perché unico. Li ho sempre portati con me

in palestra fin da piccoli (avevano 5 mesi) stavano bene anzi dormivano più lì che a casa, io mi allenavo e loro mi guardavano e poi erano circondati da persone fantastiche che hanno permesso tutto questo. Finché non hanno iniziato a camminare e ad imitarmi come scimmiette. Si sono adattati benissimo, eravamo in palestra già dal mattino, così era tutto più tranquillo. Sicuramente mi avranno dato della matta. Non è da tutti girare con un passeggino in sala pesi, ma poco importa noi stavano bene. Vorrei far capire questo alle mamme e alle future mamme. Non è semplice, pensano sia impossibile ma non è così!!! Fare le cose con naturalezza ti semplifica la vita. In fondo non fai niente di male gli stai solo insegnando che anche quello farà parte della loro vita. Ecco che nascono i miei corsi: il Baby Fit (2/5 anni 6/10) propedeutica, coordinamento motorio e mini crossfit (Lavoro a circuito), loro si divertono da matti. Il Mamme in forma (allenamento funzionale e total body) con la possibilità di portare i bimbi, così loro si allenano e i bimbi giocano. Dimenticavo da due anni mi sono appassionata al Crossfit mi piace sfidare me stessa. Purtroppo le donne dopo la gravidanza trascurano la forma fisica, si lasciano andare invece non capiscono quanto faccia bene l'esercizio fisico qualunque esso sia a livello psicofisico. Consiglio di non abbattersi alle difficoltà che un bimbo può dare, i problemi sono altri, capisco che è una fase di grandi cambiamenti ma l'unico modo per superarli è reagire. Noi donne abbiamo avuto un grande dono

siamo le "Testimonial" del MIRACOLO DELLA VITA!!! Vuoi mica che un allenamento ci faccia paura?! La mia formazione inizia nel 2001, non con voi, purtroppo la mia giovane età mi ha portato a seguire i miei istruttori. Ho partecipato a vostre convention e master con Igor Castiglia e Boris Bazzani e partecipato a due Maratone del Fitness!!! (Siete uno splendido staff). Sono istruttrice di fitness bambini, allenamento funzionale, spinning, kettlebell. Nel 2002 ho partecipato ai campionati nazionali di distensione su panca classificandomi prima. Ho partecipato alla gara di Fitcrossing 2016 a RiminiWellness nella quale ho ottenuto un terzo assoluto e secondo in categoria over. Un'esperienza fantastica con docenti FIF preparati e molto simpatici. Tutto qui il resto sono 30 anni di esperienza provate sulla mia pelle che non cambierei con niente al mondo!!! Unico obiettivo continuare a crescere e far star bene i miei allievi grandi e piccini. Il mio motto: "Bisogna volersi bene perché sei la persona con cui passerai più tempo!"





www.instagram.com/fif_it

#INFORMAFIF KETTLEBELL, PASSIONE DI GHISA

Nello scorso numero di Performance vi avevamo lanciato una sfida fotografica, che prevedeva l'uso del kettlebell. Questo strumento è stato per molto tempo l'unico usato in Russia per gli allenamenti, veniva utilizzato sia a livello scolastico, sia nell'allenamento sportivo e soprattutto per l'addestramento e l'allenamento dell'esercito russo. Dopo questa piccola curiosità, scopriamo insieme i quattro vincitori e ringraziamo tutti per le bellissime foto che ci avete mostrato taggando #informaFIF



@chiara2697



@fabio88pt



@giuseppe.dibonito



@naddafix

NUOVO TEMA PER I TUOI SCATTI:

#INFORMAFIF SHORT WORKOUT VIDEO

Come già saprete su Instagram stanno spopolando i video, con questa app è possibile postare brevi video che vanno dai 3 ai 60 secondi. La sfida che vi proponiamo questa volta è proprio quella di mostrarci un piccolo workout, lo sappiamo il tempo è veramente ristretto, se no che sfida sarebbe?!

Le regole sono sempre le stesse dovete mettere nei commenti del vostro video il tag #informaFIF. Fra tutti quelli taggati ne selezioneremo quattro che si sono distinti per originalità, tecnica e grinta. I vincitori saranno comunicati su Instagram e pubblicati sul prossimo numero di Performance.

Fateci vedere cosa sapete fare!

Tagga su Instagram

#informafif

Short
workout
video



l'app per
smartphone
e **tablet**

3 innovativi moduli di allenamento:

Tonix workout - Pilates conditioning
Functional training

6 docenti FIF a tua disposizione:

Elisabetta Cinelli, Luca Dalseno,
Donato De Bartolomeo, Sandro Roberto,
Francesco Focchi e Luca Ruggeri



PROVALA
SUBITO SU
www.fit-shop.it



bevo LAURETANA perchè

VIVO dinamico

 Segui la campagna
#ragionidiunasceltaconsapevole



Scegliere l'acqua giusta è importante per vivere in armonia e restare in forma. LAURETANA, grazie al suo basso residuo fisso (14 mg/l), al pH leggermente acido e al basso contenuto di sodio (1,0 mg/l) è un'acqua minerale particolarmente consigliata per l'uso giornaliero ed abbondante e risponde perfettamente alle esigenze di reidratazione degli sportivi.

Leggera e pura, LAURETANA è l'acqua ideale per chi sceglie ogni giorno uno stile di vita sano ed equilibrato attraverso il movimento ed un consumo consapevole.

Consigliata da



www.lauretana.com

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa